

INDEX

◆ 相談員の窓 ◆

首尾一貫感覚(SOC)と困難を乗り越える力

◆ 緊急のお知らせ・・・《職場における風疹予防対策について》

◆ 研修・セミナーのご案内(5月・6月)◆

◆ 関係機関の動き

◆◇+.....+◇◆

◆ 相談員の窓 ◆

首尾一貫感覚(SOC)と困難を乗り越える力

基幹相談員 上野 徳美

(大分大学医学部社会心理学講座 教授)

最近、心理学や医学などの分野で首尾一貫感覚(SOC:Sense of Coherence)という言葉がよく使われています。SOCとは、ストレスに対処する力、困難を乗り越える力のことで、ストレスや困難から身を守るだけでなく、それを自分の成長や発達の糧、人生の糧にする力です。誰もが潜在的に有している能力で、人が日々の営みや仕事にやりがいを感じ、健康的で充実した人生を送るのに大切な個人の特性です。人間のもつ潜在的な力に着目したもので、最近注目されているポジティブ心理学の先駆けとなったテーマです。

SOCは「健康生成論」(医療社会学者アントノフスキー)のキーワードで、健康はいかにして生成されるのか、いかにして回復・増進されるのかという、従来の疾病生成論とは違う新しい発想の中から生まれたものです。若い頃、ナチスドイツの強制収容所でユダヤ人虐殺という危機に遭遇し、強烈なトラウマを負ったイスラエルの女性を調査したアントノフスキーの研究に基づいた考えです。生命、生存が脅かされる過酷な体験を経て、生き延びた女性のなかに3割もの人たちが良好な健康状態を保って生活していたという事実に着目し、それらの人々に共通する特性として考え出されたものがSOCなのです。

SOCは、自分の生きている世界は首尾一貫している、筋道が通っている、訳がわかるという感覚。日々の営みや仕事、人生にやりがいや意味があると思えるかどうかという感覚です。すなわち、①自分の置かれている状況がある程度説明できる(わかる感)、②抱えている問題に何とか対処できる(できる感)、③日々の営みや仕事にやりがいを感じられる(やりがい感)という感覚。個々人のSOCを測るスケールも考案されています。

これまでの研究から、新卒社会人でSOCの高い人ほど、入社後に職場で人的ネットワークや情動的ネットワークをうまく構築できる、SOCの高い人は低い人に比べて仕事の疲労感が少なく、身体的不調を起こしにくい、不安や抑うつ傾向が低い、欠勤が少ないなどが報告されています。また、燃え尽き予防の研究から、SOCの高い人は低い人よりも、抑うつやバーンアウト傾向が低い、仕事を辞めたいという離職意図が少ない、自分の気持ちや意見を相手に表現でき

平成25年4月22日(月) 第1回産業保健を支援する事業の在り方に関する検討会

4月22日に第1回産業保健を支援する事業の在り方に関する検討会が開催されました。議題は、地域産業保健事業、産業保健推進センター事業及びメンタルヘルス対策支援事業の効果的・効率的な実施等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課)

平成25年4月23日(火) 第1回化学物質のリスク評価に係る企画検討会

4月23日に第1回化学物質のリスク評価に係る企画検討会が開催されました。議題は、平成24年度の実績報告及び25年度のリスク評価方針等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

平成25年4月26日(金) 第1回化学物質のリスク評価検討会

4月26日に第1回化学物質のリスク評価検討会が開催されました。議題は平成24年度ばく露実態調査対象物質のリスク評価等についてでした。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部化学物質対策課)

《その他》

【「労働安全衛生規則の一部を改正する省令案要綱」及び「電離放射線障害防止規則等の一部を改正する省令案要綱」の労働政策審議会に対する諮問及び答申について】

厚生労働省は、平成25年3月26日に、労働安全衛生規則及び電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令案要綱に対する労働政策審議会の諮問及び答申について公表した。内容は、食品加工用機械等の安全対策を充実し、事故由来廃棄物等の処分従事者の放射線障害防止対策等についてです。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002y9fm.html>

【事故由来廃棄物等の処分業務に従事する労働者の放射線障害防止のための省令の公布とガイドライン策定】

厚生労働省は平成25年4月12日に電離放射線障害防止規則の一部を改正する省令を、同日付で交付し、平成25年7月1日から施行すると公表した。今回の改正は、除染の進展に伴い事故由来放射性物質に汚染された廃棄物などの処分業務が本格的に実施される見込みであることを受けたものとしている。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002znfo.html>

○首相官邸災害対策

<http://www.kantei.go.jp/saigai/>

○内閣府防災情報

<http://www.bousai.go.jp/>

○原子力規制委員会

<http://www.nsr.go.jp/archive/nisa/index.html>

○放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

○労働安全衛生総合研究所震災関連情報

<http://www.jniosh.go.jp/announce/shinsai/index.html>

○国立精神・神経医療研究センター

http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html

