

相談室だより

No.3 令和2年6月1日(月)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

分散登校の時、久しぶりに生徒の皆さんの元気な声が廊下から聞こえてきました。「やっぱり学校は生徒が主役！」と感じます。先月の「相談室だより」ではスクールカウンセラーの山本先生による「家でのストレス対処法」の特集でした。今月は学校再開に向けて、不安が募っている人のために、「首尾一貫感覚」という考え方を紹介します。現在、皆さんが自分でも説明がつかない心の中の「晴れない気分」「もやもやした不安」が、少しでも軽くなってくれば、うれしく思います。



今月号は、「首尾一貫感覚」の特集です

【参考図書】

『ストレス対処能力 SOC』山崎喜比古 著(有信堂) ←専門書。相談室にあります。年齢別傾向がわかります！
『首尾一貫感覚』で心を強くする』舟木彩乃 著(小学館新書) ←図書課に購入を依頼しました！

「首尾一貫感覚」とは

首尾一貫感覚は、Sense of Coherence(SOC)の和訳です。coherence を辞書で調べると「首尾一貫、理路整然」、形容詞形 coherent は「筋が通った、首尾一貫した、論理的にもものが言える」とあります。解釈は個人によるでしょうが、実際に2冊の本を読んでみて、「首尾一貫感覚とは、『一人ひとりの中にある、状況把握や決断に必要な芯が、ブレない感覚』のことだ」と解釈するとすっきりしました。首尾一貫感覚は別名「ストレス対処力」と呼ばれており、先天的なものではなく、後天的に高められる感覚だそうです。

この理論は、医療社会学者のアーロン・アントノフスキー博士が提唱したものです。博士は、アウシュビッツ強制収容所で過酷な経験をした女性の中で、後の人生でもずっと良好な健康を保ったグループに着目しました。そして、トラウマになっても仕方がないほどの極限的なストレスを受けた女性達が、ある共通した考えや思考を基盤にし、たくましく人生を生き抜いたことに気づき、分析した結果をまとめて、「首尾一貫感覚」と名付けました。

「首尾一貫感覚」の3つの柱

首尾一貫感覚には「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」という3つの柱があります。

1 「把握可能感」

「自分の置かれている状況や今後の展開を把握できると感じる事。生活する中で起こる出来事がある程度予想し、それを言葉で説明できるレベルまで把握する力」

2 「処理可能感」

「自分に降りかかるストレスや障害に対して、『自分の周りの物質的および人的資源をタイミングよく活用』すれば、問題に対処できるという自信があること」

3 「有意味感」

「自分自身に起こるどんな変化に対しても『人生で起こる全ての出来事には意味がある』と、前向きに現状を受け入れて、柔軟に対応できること」

ここまで読んで、皆さんはなぜ今回のコロナ禍がこんなに人々を不安にさせるのか、思い当たることはありませんか？ここ数か月の状況は、世界中の誰にとっても、前例のない未知の出来事でした。おそらく、これらの3つの要素を元々兼ね備えている人にとっても、特に最初の柱である「把握可能感」を持つことがすごく難しかった

たように思います。個人的な感想ですが、「先が見えないという不安は人を立ち止まらせ、混乱させる」ということを強く感じました。では次にこれらの感覚を育てるために、ちょっとしたヒントを紹介します。皆さんも、今までのどの経験、今のどの気持ちに当てはまるのか、考えながら読んでみてください。

今日から始める！「首尾一貫感覚」を育てるヒント ★印は個人の見解です。

1「把握可能感」を高めたいあなたに

- ◎自分が所属する集団で、明確な規範やルールを共有する。または、それらを再度確認する。
★これは、「現在の自分の立ち位置」を確認するのに役に立ちそうです。自分のことがわからなくなった時は、比較できる他者の存在が解決の糸口となりますね。
- ◎その集団の中で、「やりがい・生きがい」を感じられるような今後の見通しを持つ。
★「やりがい・生きがい」を失ったものにしかわからない悲しみがあります。共有しましょう。

2「処理可能感」を高めたいあなたに

- ◎「全部一人で解決しなくてよい。」と考える。
★「一人でなんとかしなければならぬ。」と思い込むことが自分を追い詰めているのかもしれない。
- ◎ 今まで築いた良好な人間関係を活用し、相談し、サポートを得る。年齢は問わない。
★人は一人で生きていけません。追い込まれる前に相談しましょう。相談室でも4人で待っています♪
- ◎ 情報ツール経由の文字だけのコミュニケーションよりも、直接相手と話す。ただし、しばらくの間はソーシャルディスタンスに気をつけよう！
★人間関係を築く際にスマホだけをツールにしている人は、首尾一貫感覚が弱い傾向が観察されたそうです。

3「有意味感」を高めたいあなたに

- ◎「自分の意志で何かを決定し、良い結果となった経験」を思い出す。
★ある事象に対する解釈は、人によって異なります。「まだ大人ではないけれど、自分の力で勝ち取った小さな成功体験」が皆さんを救ってくれます。人生を大きく切り開く人も、最初は小さな一歩から。
- ◎ 自分の周りの人に対して、相手が「自分は大切にされている」と思えるような態度と声かけを心がける。
★いつの間にか、同じくらい思いやりを持った人達に囲まれていると気づくでしょう。

そして、3つ全てを改善するのに共通して大切なことは「**基本的な生活習慣を確立する**」だそうです。このことは、裏返せば「現在基本的な生活習慣が崩れている人ほど、不安やストレスが強く感じているということなのかも知れません。もし、家ででの自粛生活で以前の生活習慣が崩れている人も、焦らなくても大丈夫！あなただけではありません！過去の自分を責めるのではなく、今日から一緒に、少しずつ元に戻していきましょう。

学校再開にあたっての相談室からのお願い～偏見と差別について

新型コロナウイルス感染拡大により、世界中で多くの方が感染し、尊い命が失われました。日本でも完全には終息していません。生徒の皆さんの中にも、ひょっとするとご家族が感染したり、ご家族が医療従事者として命がけで治療してくださっていたりして、心配で胸を痛めている人がいるかも知れません。残念ながら現在、コロナウィルスに関して、差別的な言葉で平気で他人を傷つけている人達があります。命にかかわる状況に「うっかり言ってしまった」は通用しません。SNS上での誹謗中傷も許されません。

誰もが傷つきやすく、忍耐力も減ってきている今だからこそ、これまで以上に想像力と思いやりを持って、周りの人に接してください。皆さんの温かい言葉と態度は、仲間を救い、自分自身の学校生活も明るく照らしてくれます。短いスパンではなく、どうか長期的にこのことを頭の片隅に置いて行動してください。