

C ストレス対処能力(SOC:Sense Of Coherence)と運動・スポーツ実施

東京学芸大学大学院 連合学校教育学研究科

博士課程

小林 優子

C-1 SOC(Sense Of Coherence)とは

SOC (Sense Of Coherence) は“首尾一貫感覚”と直訳され、自分の生きている世界は首尾一貫しているという感覚を指す。このSOCがストレス対処・健康保持能力概念として1970年代から1980年代にかけてアロン・アントノフスキー (Aaron Antonovsky) 博士 (社会学) により着想・発表された。

SOCは三つの感覚から構成されており、第一は自分の置かれている状況がある程度予測でき理解できるという「把握可能感」、第二に何とかなる、何とかやっていけ

るという「処理可能感」、そして、第三はストレスへの対処を含む日々の営みにやりがいや生きる意味を感じられる「有意味感」である。

SOCのスケールには、アントノフスキーの作成した29項目スケールと13項目スケールが日本語版に翻訳されているが、SOCを構成する三つの疑念の定義を参照し作成された3項目スケールがある。本調査では、3項目スケールを使ってSOCを測定し、運動・スポーツとの関連を明らかにした。

C-2 全国調査のSOCの結果

3項目スケールからSOCの得点を算出した(表C-1)。得点が高いほどSOCが高い、すなわちストレス対処能力が高いことを示す。

得点の最低は3点、最高は21点であり、平均は14.5点(標準偏差3.55)であった。得点は12~17点に6割が分布していた。男女で比較すると、男性(n=986)は14.7点(標準偏差3.53)、女性(n=1,008)は14.4点(標準偏差3.56)であり、男女で得点の有意差はみられなかった(d.f.=1,992、t=1.588、p=0.112)。

【表C-1】SOC得点分布(n=1,994)

得点	人数	%
3~5	39	2.0
6~8	51	2.6
9~11	183	9.2
12~14	634	31.8
15~17	632	31.7
18~	455	22.8
合計	1,994	100.0

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

次に、表C-2に年代、職業、最終学歴、世帯年収によるSOC得点を示した。

年代では50歳代が最も高かった。職業による比較では、専門的・技術的職業が最も高く、逆に技能的・労務的職業、サービス職業、専業主婦・主夫などでは低かった。最終学歴は中学校、高校よりも大学、大学院の得点が高かった。また、世帯年収の多い群でSOC得点が高くなっていた。

アントノフスキーは、SOCの発達や形成過程について、ストレスを有益な人生経験に変化させることができる汎抵抗資源(物、金銭、知識、ソーシャルサポート、宗教、哲学、芸術、遺伝子、体質など)により、良好な人生経験が提供され、この経験がSOCの強弱をつくるとしている。そして、SOC形成には乳幼児期、思春期が最も重要な時期とされているが、成人期以降のSOC形成には職業経験が大きくかかわっているといわれている。

【表C-2】SOC得点の比較(年代別・職業別・最終学歴別・世帯年収別)

	平均値	標準偏差	多重比較による有意差(p<0.05)
年代 d.f.=5、F=3.312、p=0.006			
①20歳代(n=269)	14.4	3.52	
②30歳代(n=357)	14.6	3.22	
③40歳代(n=374)	14.8	3.42	
④50歳代(n=332)	15.0	3.53	⑥
⑤60歳代(n=381)	14.2	3.73	
⑥70歳以上(n=281)	14.0	3.81	④
職業 d.f.=12、F=3.924、p=0.000			
①農林漁業(n=39)	13.7	4.66	
②商工サービス業(n=166)	14.8	3.55	
③その他の自営業(n=50)	15.5	3.89	
④家族従業者(n=50)	14.2	4.01	
⑤管理的職業(n=74)	15.5	3.22	
⑥専門的・技術的職業(n=159)	15.8	3.07	⑧⑨⑩⑪⑬
⑦事務的職業(n=184)	14.6	3.09	
⑧技能的・労務的職業(n=190)	14.0	3.47	⑥
⑨サービス職業(n=138)	14.3	3.34	⑥
⑩専業主婦・主夫(n=340)	14.5	3.58	⑥
⑪パートタイムやアルバイト(n=247)	14.3	3.58	⑥
⑫学生(n=39)	15.2	2.98	
⑬無職(n=317)	14.0	3.75	⑥
最終学歴 d.f.=5、F=11.812、p=0.000			
①中学校(n=171)	13.5	4.31	③④⑤⑥
②高校(n=821)	14.2	3.59	⑤⑥
③短大・高専(n=182)	14.7	3.52	①
④専門学校(n=282)	14.6	3.38	①
⑤大学(n=449)	15.4	3.00	①②
⑥大学院(n=36)	16.2	3.21	①②
世帯年収 d.f.=6、F=6.865、p=0.000			
①収入はなかった(n=22)	12.4	4.84	⑤⑥⑦
②200万円未満(n=125)	13.9	3.92	⑥⑦
③200万～400万円未満(n=372)	14.4	3.58	⑥⑦
④400万～600万円未満(n=377)	14.6	3.47	⑦
⑤600万～800万円未満(n=185)	15.0	3.30	①
⑥800万～1,000万円未満(n=88)	15.7	3.17	①②③
⑦1,000万円以上(n=97)	16.0	2.84	①②③④

注) 統計処理には一元配置分散分析を用い、その後の多重比較にはBonferroniの方法を使用した。

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

C-3 学校時代のスポーツ活動の経験とSOC

学校時代に指導者から指導を受けて運動部活動、スポーツ少年団、クラブ、教室などに所属したスポーツ活動の経験をたずね、その経験の有無とSOC得点を検討した。その結果、スポーツ活動の経験がある群が、ない群に比べ有意にSOC得点が高かった(表C-3)。

アントノフスキーはSOCをつくる三つの経験として、「一貫性の経験」「結果形成への参加・意思決定への参加にかかわる経験」「過小負荷と過大負荷のバランス」をあ

げている。ルールや規律が明確という「一貫性の経験」「結果形成への参加・意思決定への参加にかかわる経験」はスポーツの特徴のひとつであり、スポーツ活動の経験がSOCを高める可能性も考えられる。さらに、学校時代のSOCの形成や発達に学校の所属感覚や存在感覚、友人関係、成功体験などが影響するとされており、運動・スポーツそのものと、運動・スポーツ活動を通してのこれらの体験もSOCを高めていることも推測される。

【表C-3】学校時代における指導者から指導を受けたスポーツ活動の経験とSOC得点

経験	n	平均値	標準偏差
ある	1,232	14.9	3.32
ない	761	13.9	3.81

d.f.=1,991 t=6.263 p=0.000

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

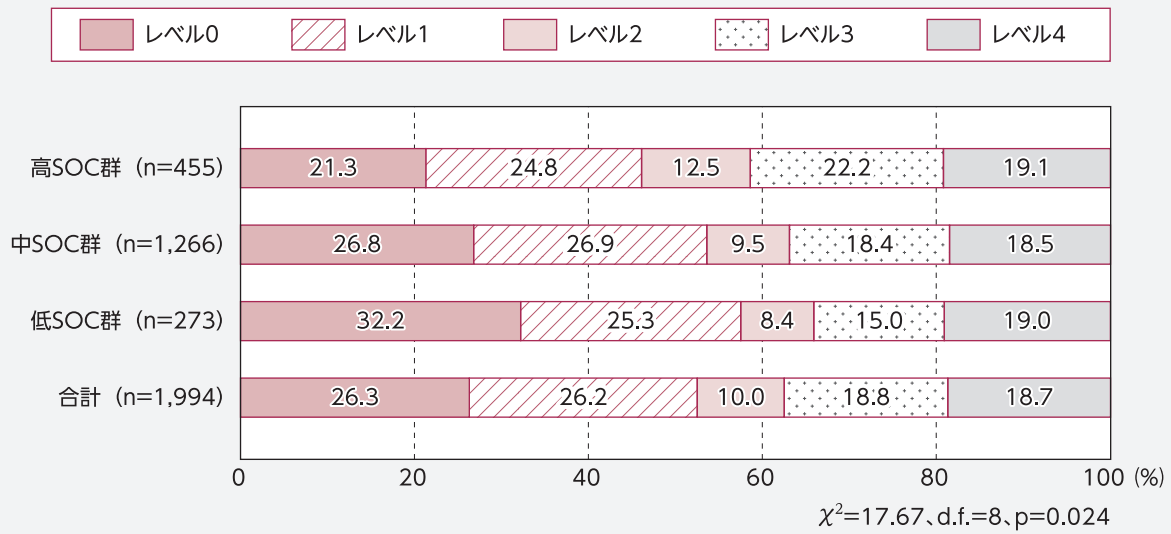
C-4 SOCが高い者の運動・スポーツ活動の特徴

SOCの得点より、高SOC群、中SOC群、低SOC群に分け、SOCの高さと運動・スポーツ活動の特徴について検討した。平均値および標準偏差を考慮し、SOC得点が18点以上を高SOC群、12~17点を中SOC群、11点以下を低SOC群とした。

まず、SOCの高さによるグループで運動・スポーツ実施レベルを比較し、図C-1に示した。運動・スポーツをまったくしていない「レベル0」の割合は、高SOC群で低く(21.3%)、低SOC群で高かった(32.2%)。また、高SOC群では「レベル2」(12.5%)、「レベル3」(22.2%)の割合が他の群に比べて有意に高かった($\chi^2=17.67$, d.f.=8, p=0.024)。次に、スポーツの指導、審判、スポーツイベントにおける運営などのボランティア活動の経験の有無をSOC得点で比較した(図C-2)。その結果、高SOC群はボランティア経験者の割合が高く、低SOC群

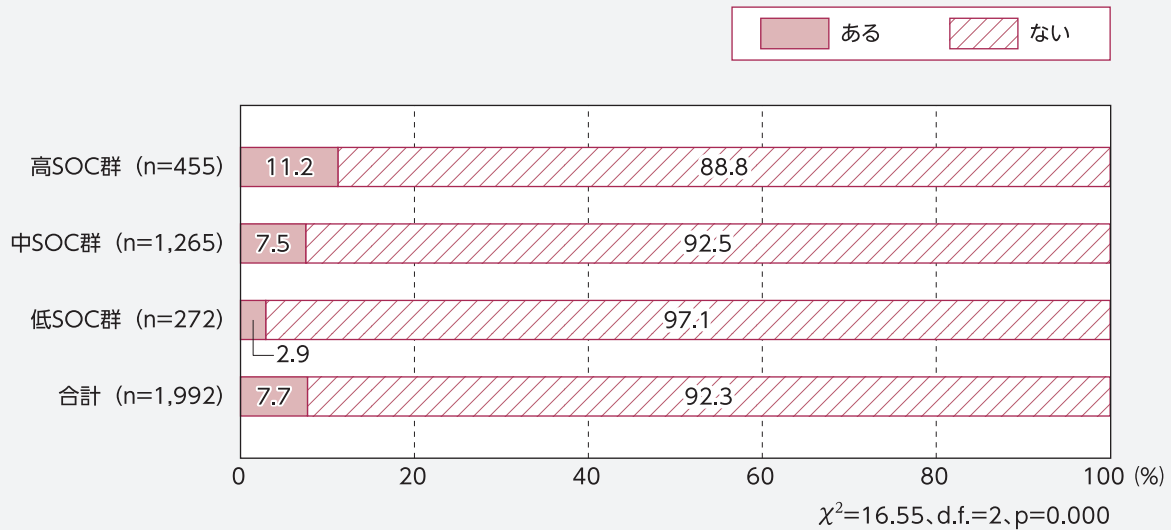
はボランティア経験者の割合が低かった($\chi^2=21.80$, d.f.=2, p=0.00)。SOCの高い群は低い群に比較して、運動・スポーツを実施しており、スポーツイベントなどのボランティアにも関わる傾向がうかがえる。

そして、この1年間の運動・スポーツの実施種目について、SOCの高さで違いがみられた主なものをあげてみると表C-4のとおり、「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」「登山」「バスケットボール」に有意差がみられた。すなわち、SOCの高い人々は、「ジョギング・ランニング」「筋力トレーニング」「登山」「バスケットボール」を実施する割合が高かった。これらの種目は、やり遂げるためには持久力が必要であり、先を見通し、それを実施することの有意を認識しなければ実施しにくいと、SOCの構成要素である「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」がそれぞれ重要となる種目と考えられる。



【図C-1】 SOC得点群と運動・スポーツ実施レベル

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014



【図C-2】 SOC得点群とスポーツボランティア経験

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

【表C-4】SOC得点群と実施した運動・スポーツ種目

運動・スポーツ種目	実施した n(%)	実施しなかった n(%)	d.f.	χ^2	p
ジョギング・ランニング					
低SOC群(n=273)	13(4.8)	260(95.2)	2	12.688	0.002
中SOC群(n=1,266)	119(9.4)	1,147(90.6)			
高SOC群(n=455)	58(12.7)	397(87.3)			
合計(n=1,994)	190(9.5)	1,804(90.5)			
筋力トレーニング					
低SOC群(n=273)	27(9.9)	246(90.1)	2	8.229	0.016
中SOC群(n=1,266)	157(12.4)	1,109(87.6)			
高SOC群(n=455)	76(16.7)	379(83.3)			
合計(n=1,994)	260(13.0)	1,734(87.0)			
登山					
低SOC群(n=273)	8(2.9)	265(97.1)	2	11.924	0.003
中SOC群(n=1,266)	61(4.8)	1,205(95.2)			
高SOC群(n=455)	38(8.4)	417(91.6)			
合計(n=1,994)	107(5.4)	1,887(94.6)			
バスケットボール					
低SOC群(n=273)	4(1.5)	269(98.5)	2	6.857	0.032
中SOC群(n=1,266)	20(1.6)	1,246(98.4)			
高SOC群(n=455)	16(3.5)	439(96.5)			
合計(n=1,994)	40(2.0)	1,954(98.0)			

▨ : 調整済み残差>1.96 ▨ : 調整済み残差<-1.96

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2014

C-5 まとめ

学校時代の運動・スポーツ実施がSOCを形成しているか否かについてはさらに検討が必要かと思われるが、SOCの形成や発達を促すための経験ができるような運

動部、チームであることも重要と考えられる。一方、SOCが高い人々は、低い人々に比べ運動・スポーツを経験し、それをささえるボランティアの経験もあると確認できた。

<参考文献>

アーロン・アントノフスキー著 山崎喜比古、吉井清子監訳. 健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム. 東京、有信堂、2001.

山崎喜比古、戸ヶ里泰典、坂野淳子. ストレス対処能力SOC. 東京、有信堂、2008.