

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

ストレスに強い人の特徴～首尾一貫感覚～

私たちの生活では、様々なストレスフルな出来事が起きています。仕事のトラブルや人間関係、コロナ禍の行動制限など…。ただ、同じ状況でも、ダメージを受けてしまう人もいれば、それほど大きなストレスにならずへっちゃらな人もいます。こういったストレスに強い人の特徴の1つに「首尾一貫感覚」というものがあるようです。

首尾一貫感覚とは

首尾一貫感覚 (Sense of Coherence ; SOC) は、3つの要素からなっており、健康の維持・回復・増進に影響しています。

①有意味感

自分にとって意味がある!という感覚
例) 「何事も経験だ」「この辛い経験はきっと今後何かにつながるだろう」

②把握可能感

自分が置かれている状況が分かる!という感覚
例) 「このヤマを越えたら楽になるだろう」
「“今の状況は先の見通しがきかない” ということは見通せた」



③処理可能感

やればできる!という感覚
例) 「ちょっとキツイがまあいけるだろう」
「困ったらあの人に聞けば大丈夫だ」



首尾一貫感覚が高い人はストレスに強く、ストレスフルな出来事があっても自分で対処していくことができます。

首尾一貫感覚を高めよう

首尾一貫感覚は経験を通して高めていくことができます。次のポイントを意識してみましょう。

～ポイント～

- **今まで乗り越えてきた出来事を振り返る**
経験してきた成功体験や困難を乗り越えた経験が、目の前の問題を乗り越える力になります。
- **物事をポジティブな側面から考える**
悪い面に目がいきがちですが、良い面もきっとあるはず。ポジティブな見方の癖をつけましょう。
- **こまめにコミュニケーションを取る**
人と話したり意見交換することで、自分の状況が整理できたり問題解決の見通しを立てやすくなるかもしれません。

<EAP ご契約企業のみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>