

# メンタルヘルス通信

<第 69 号>

2018年7月2日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課



## 『浦島太郎』と『桃太郎』 どっちが好き？



宇宙飛行士選抜試験の面接で、筑波大学大学院教授・精神科医の松崎一葉氏は必ず最後に上記の質問をするそうです。この答で合否が決まるわけではありませんが、結果として、採用されたメンバーはみんな「浦島太郎が好き」と答えているのだそうです！

宇宙空間で全く想定外の出来事に対応するには知識や論理能力だけでは不十分で、松崎氏は「情けの力（情緒性—「情緒的共感性」や「情緒的余裕」、絶望的な状況下でも希望と冷静さを失わない強さ）」が重要になると指摘します。鬼と戦う動機や家来との交渉、鬼退治…努力と報酬がキッチリとロジカルに描かれる『桃太郎』に対し、亀との出会いから最終、玉手箱を開けて老人になるという『浦島』の物語は、どこをとっても合理性がなく理不尽で情緒的な話だと解説し、『桃太郎』好きは論理性優位な傾向があり『浦島』好きは情緒的で「情けの力」がより大きな人なのではないか、と著書『情けの力』に記しています。

そしてこの「情けの力」を体系的に表したものとして心の健康尺度「SOC」を挙げています。

SOC とは : Sence of Coherence 「首尾一貫感覚」と訳される。

医療社会学者のアントノフスキーが第2次世界大戦中に捕虜生活を送ったユダヤ人にインタビューを行い、困難な状況の中でも健康を維持できる人と健康を害する人がいたということの研究して提唱した概念。健康を維持できた集団の特性を分析した結果、ある3つの共通した感覚が抽出された。その感覚とは「全体把握感：わかる」、「経験的処理可能感：できる」、「有意味感：やりがい」であり、SOCはこの3つを要素としている。



精神科医の斎藤環氏は、SOC は「ストレスフルな刺激すらも『健康を高める素材』に転換してしまう能力」だと説明しています。SOC の「ものさし」は以下の13項目です。ご自身のSOC、測ってみませんか？

SOC 度をチェック！ SOC 縮約版 13 項目スケール（東京大学大学院医学系研究科健康社会学・アントノフスキー研究会作成）	
あなたの人生に対する感じ方について、あなたの感じ方を最もよく表している段階の番号に○をつけてください。	
① あなたは、自分の周りで起こっていることがどうでもいい、という気持ちになることがありますか？	まったくない 1 2 3 4 5 6 7 とてもよくある
② あなたは、これまでによく知っているとと思っていた人の、思わぬ行動に驚かされたことがありますか？	まったくなかった 1 2 3 4 5 6 7 いつもそうだった
③ あなたは、あてにしていた人がっかりさせられたことがありますか？	まったくなかった 1 2 3 4 5 6 7 いつもそうだった
④ 今まであなたの人生には明確な目標や目的が、	まったくなかった 1 2 3 4 5 6 7 あった
⑤ あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？	よくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
⑥ あなたは、不慣れな状況にいると感じ、どうすればよいかわからない、と感じることがありますか？	とてもよくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
⑦ あなたが毎日していることは、	喜びと満足を与えてくれる 1 2 3 4 5 6 7 辛く退屈である
⑧ あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？	とてもよくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
⑨ 本当なら感じたくないような感情をいだいてしまうことがありますか？	とてもよくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
⑩ どんな強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じるものがあります。あなたは、これまで「自分はダメな人間だ」と感じたことはありますか？	まったくなかった 1 2 3 4 5 6 7 よくあった
⑪ 何か起きた時、ふつう、あなたは、	そのことを過大に評価したり、過小に評価してきた 1 2 3 4 5 6 7 適切な見方をしてきた
⑫ あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がないと感じることがありますか？	よくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
⑬ あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか？	よくある 1 2 3 4 5 6 7 まったくない
【診断】 一般平均 54~58 点 点数が高いほど SOC が高い。しかし高すぎる場合は柔軟性や融通性に欠けるとも言われています。	
④⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑬は、回答した数字をそのまま合計	点 } 【合計】
①②③⑦⑪は回答した数字を逆にしたものを点数に(1なら7点、2なら6点…、7なら1点)	点 } 点

【参考】松崎一葉(2011)『情けの力』幻冬舎、斎藤環(2016)『人間にとって健康とは何か』PHP 研究所

(臨床心理士 小西 亜紀子)

