

## ストレス対処能力を測定！

あなたの人生に対する感じ方について伺います。下記の13の質問に対して、あなたの感じ方をもっともよく表している段階の番号にひとつだけ○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 (つらく退屈である)
- 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 あなたは、本当なら感じたくないような感情を抱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 どんなに強い人でさえ、ときには「自分はダメな人間だ」と感じることもあるものです。  
あなたは、これまで、「自分はダメな人間だ」と感じたことがありますか？  
(まったくなかった) 1 2 3 4 5 6 7 (よくあった)
- ⑪ 何か起きたとき、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、日々の生活で行な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)

↓

合計得点(                      点)

<診断>

SOCとは、Sense of Coherence(首尾一貫感覚)の略称です。

SOCは、ストレスにさらされながらも、健康へのダメージを受けないばかりか、ときにはストレスを成長の糧にさえしてしまう対処能力、健康保持能力を測る尺度として開発されたものです。

採点法は、④⑤⑥⑧⑨⑪⑫⑬の質問は回答した数字をそのまま点数にし、①②③⑦⑩の質問では回答した数字を逆にしたものを点数にし(1なら7点、2なら6点・・・、7なら1点)、すべての点数の合計を求めます。この点数が高いほど、ストレス対処能力が高いとされています。

一般平均は、54~58点あたりにあります。

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)