

# 首尾一貫感覚の程度によるストレスナーおよび 対処行動の差異：インタビュー調査を通して

田古里 聡汰 田島 えみ 早稲田大学大学院人間科学研究科  
畑 琴音 早稲田大学人間科学学術院 二宮 朝日菜 早稲田大学大学院人間科学研究科  
北山 純 学習院大学文学部心理学科 鈴木 伸一 早稲田大学人間科学学術院

## Interview Survey Regarding Effects of Stressors and Coping on the Sense of Coherence

Sota TAKORI (*Graduate School of Human Sciences, Waseda University*),

Emi TAJIMA (*Graduate School of Human Sciences, Waseda University*),

Kotone HATA (*Faculty of Human Sciences, Waseda University*),

Asahina NINOMIYA (*Graduate School of Human Sciences, Waseda University*),

Jun KITAYAMA (*Department of Psychology, Faculty of Letters, Gakushuin University*),

and Shin-ichi SUZUKI (*Faculty of Human Sciences, Waseda University*)

Studies have identified individual differences in stress responses. This preliminary investigation examined similarities and differences between stressors and coping strategies in individuals characterized by high and low Sense of Coherence (SOC) levels to identify the potential role of SOC in elucidating individual variations in stress responses. We administered the SOC scale to adult participants in this study (N=105). We also conducted in-depth interviews with five participants selected from high and low SOC groups. The findings of interviews revealed that high SOC participants primarily identified stressors associated with daily life. In contrast, the low SOC participants reported more personalized stressors linked to their inner emotional experiences. Although both groups commonly employed the coping strategy of “doing something unrelated to the stressor,” an interesting difference emerged when considering the stressor-coping combinations. Notably, many participants in the low SOC group tended to confront the stressor within the context of its occurrence rather than resorting to avoidance techniques. This study underscores the significance of considering the role of SOC when examining the intricate relationship between stressors and coping strategies.

**Key words:** Sense of Coherence, stressor, coping, stress response, interview survey

*Waseda Journal of Clinical Psychology*

2023, Vol. 23, No. 1, pp. 29 - 36

## 問題と目的

ストレス反応の程度を左右する要因として、首尾一貫感覚 (Sense of Coherence；以下 SOC) が挙げられる。SOC とは、健康生成論の中核概念であり、個々人の人生や世界に対する確信の感覚によって表現される志向性と定義され、把握可能感、処理可能感、有意味感の3つの要素から構成されている (Antonovsky, 1987)。これらのことから、SOC は個人の健康維持や健康状態の悪化を予防する上で重要な決定要因であり (Wolff & Ratner, 1999)、個人のもつ身体的健康や心理的健康に寄与する概念であるとされている (Flensburg-Madsen et al., 2005)。また SOC の程度はストレスナーの捉え方や

コーピングにも影響を及ぼすことが明らかになっており (Wolff & Ratner, 1999)、SOC 得点が低いほど、ストレスや不安、怒りが高くなると言われている (McSherry & Holm, 1994)。このように、ストレス理論を考えるうえで SOC は重要な概念であり、SOC の程度がストレスナーやコーピングに影響すると示唆されている。

SOC と心理学ストレスモデル (Lazarus & Folkman, 1984) の中核概念であるストレスナーとコーピングとの関連を検討した研究として、看護学生を対象とした研究がある (江川, 2008)。この研究では SOC 得点が高い人は情報収集、計画立案、肯定的思考、気晴らしといったコーピングを行い、SOC 得点が低い人は放棄・諦め、責任転嫁といったコーピングを行うことが示さ

れている(江上, 2008)。このように, SOCの高低によってコーピングの内容が異なるかは検討されているが, ストレッサーをどのように捉えているかというSOCとストレッサーの対応関係から検討されている研究はない。

さらに, 従来ストレッサーやコーピングを調べた研究は, 質問紙による量的研究が中心であった。しかし, 質問紙を用いた調査では, 予めストレッサーの項目が指定されているものが多く, ストレッサーの内容について個人が柔軟に回答することが困難なことや, 新型コロナウイルスやSNSといった時代的背景が反映されていないため, 現代でストレッサーやコーピングが変化している可能性など課題が残る。

またインタビューを通し, SOCの程度によって, 困難への対処がどのように異なるかを検討した研究では, SOC低群で自己中心的で個人に関するカテゴリーが挙げられている(遠藤他, 2013)。さらに, ストレッサーに関しても, その個別性の高さから, 量的研究によって, 一般の健全な人を対象とした尺度には含まれない, より詳細な内容を把握するためには限界がある。またSOCの高さはストレッサーの感受性の高さに関連していることから(Yano et al., 2019), SOC得点が特に高い人に関して, 尺度には含まれない詳細なストレッサーが抽出される可能性がある。さらに量的研究では, 個人内のストレッサーとコーピングの対応関係について検討することが困難であると考えられる。以上のことから, 質的な手法を用いて個人内および個人間のストレッサーとコーピングに関して, SOCの観点から整理することに意義があると考えられる。

そこで本研究では, SOCが影響を与えるストレッサーとコーピングや, ストレッサーとコーピングの対応関係を整理する目的で, インタビュー調査を用いた質的研究を行う。SOC得点の程度によって, ストレッサーの内容とコーピングの異同を検討することができる。

## 方 法

### 予備調査

大学生, 大学院生, 社会人の105名(男性39名, 女性66名)を対象に予備調査を行った。予備調査はGoogleフォームで行い, 予備調査は2022年9月に実施された。

### 調査項目

**デモグラフィックデータ** 名前, 職業, 年齢, 性別, 次のインタビュー調査への協力の可否を問う項目, メールアドレスについて回答を求めた。なお, 名前とメールアドレスについては, インタビュー調査への協力を可と回答した場合に限り収集した。

**人生の志向性に関する質問票** SOC得点の評価には

人生の志向性に関する質問票(Antonovsky, 1987)を用いた。「1. あなたは, 誰かと話しているとき, 相手が自分のことを理解していないと感じることがありますか?」, 「2. これまで, 他人の協力が必要なことをしなければならぬとき, あなたは, うまくいくと思えましたか?」などといった29項目(逆転項目を含む)について, 7件法で回答を求めた。

### インタビュー調査の手続き

予備調査でインタビュー調査への協力を可と回答した人の中で, SOC得点の上位5名をSOC高群, 下位5名をSOC低群と定義し, 本研究のインタビュー調査を行った。インタビューは予め準備した2項目を中心に半構造化面接を行った。

インタビュー参加者には, 予備調査で収集したメールアドレスに連絡し, 再度インタビューへの協力意志を確認した後, 日程調整を行った。インタビュー調査は相手が不安や不快に感じず, 対話に集中できるような場所でソーシャルディスタンスに注意し, 対面の席配置で行った。またインタビューは, 参加者の都合によりZoomを用いたオンラインでも実施した。インタビューの際の会話に関しては, 参加者に許可を取った後に録音した。インタビューの時間は約30分程度を目安と想定し実施した。

### 質問項目

まず, 対象者が感じているストレッサーの具体的な内容を検討する目的で, 「あなたが日常的に感じている些細なストレスは何かありますか」という質問を行った。次に, ストレッサーに対するコーピングの内容を検討する目的で, 「些細なストレスに対してどのように対処していますか」という質問を行った。

### 倫理的配慮

予備調査を行う前に, 参加者に本研究の概要, 回答を中断・拒否する権利, 個人情報の管理方法などについての説明を行い, 同意を得た後に予備調査を行った。

インタビュー参加者には, インタビュー実施の前に, 本研究の概要について, インタビューを受ける権利, プライバシーの保護, インタビューの記録方法などの説明を行った。対面でのインタビューの場合は, 書面で確認し, 参加者に書面での同意を得た。Zoomを用いたオンライン実施の場合は, 画面上でインフォームドコンセントに関する書類を共有し, 同意を得たうえで, 後日再度書面での同意を得た。さらに参加者が同意した後であっても, インタビューの途中やインタビュー終了後に同意を撤回できる旨を伝えた。またインタビューは会話の内容が第三者に聞こえない環境で行った。インタビューで収集した録音データと逐語データはUSBファイル内で鍵をかけて管理し, USBファ

イルは鍵のかかる安全な場所に保管された。

## 分析方法

逐語録に関しては個人が特定されないように留意した。次に逐語録の内容から、本研究で扱いたいストレスラーとコーピングに関する箇所を抽出し、ラベル化した。その後、川喜田（1986）のKJ法の手順を参考にし、SOC高群とSOC低群のそれぞれで、ストレスラーとコーピングを意味が類似したもの同士でカテゴリ化した。カテゴリ化は質的研究に精通している大学院生3名及び教員1名で実施した。カテゴリ化に伴い、一人が同一内容について繰り返し発言している場合は一枚のラベルとして扱い、同カテゴリに含まれるものでも、別の文脈や内容として述べられた場合は別ラベルとして扱った。そして作成したラベルをもとに、小カテゴリから中カテゴリ、大カテゴリと統合していき名前をつけた。

## 結 果

予備調査の結果、参加者105名（男性39名、女性66名、平均年齢は21.02歳）のデータのうち、有効な回答は100名であった。予備調査における対象者のSOC得点の平均値は118.27点（ $SD=21.16$ ）であった。

予備調査への回答時にインタビュー調査への協力意志を示し、かつSOC得点の上位5名（SOC得点148から160点）、SOC得点の下位5名（SOC得点63から86点）に改めてインタビューを依頼し、全員から同意を得た。その結果、インタビュー参加者は全員大学生であった。その後それぞれをSOC高群、SOC低群と定義し、インタビュー参加者をSOC得点順にAからJとした。具体的なインタビュー参加者のデモグラフィックデータについてはTable 1に記す。

インタビューより得られた、SOC高群とSOC低群のストレスラー、コーピングに関する発言を元にKJ法

の手続きを参考にデータの整理を行った結果、SOC高群のストレスラーは、大カテゴリとして「人間関係における不全感」、「自分に対するネガティブな評価」、「日々のやるべきことの存在」、「やる事が決まっていないこと」、「具体的な生活環境」、「特にない」が挙げられた。具体的なストレスラーの内容としては、SOC高群では、「人と上手に交流できないこと」や「実習やアルバイト」、「就職活動」など、より生活に即したストレスラーが挙げられた。

一方でSOC低群のストレスラーは、大カテゴリとして「人との交流が減ること」、「人との比較によるネガティブな自己評価」、「慣れない環境の中で過ごすこと」、「人の考えや価値観を目の当たりにすること」、「思うようにやれないこと」、「やるべきことの存在」、「自分の気持ちがわからないこと」が挙げられた。SOC低群においては「人の排他的な価値観を目の当たりにすること」、「自分のやりたい順序が崩れること」、「やることを強制されること」などのように個人の気持ちや考えに関する、個別性の高いものが多く挙げられた。SOC高群とSOC低群共に、ストレスラーについての大カテゴリに伴う中カテゴリ、小カテゴリ、反応数をTable 2に示す。反応数については、各カテゴリに含まれるラベル数を示した。

またSOC高群のコーピングは、大カテゴリとして「人と話す」、「ストレスラーとは関係のないことをする」、「いつもと同じことをする」、「時間をおく」、「やることをする」が挙げられた。一方でSOC低群のコーピングは、大カテゴリとして「人と話す」、「ストレスラーについて考え言語化する」、「ストレスラーとは関係のないことをする」、「いつもと同じことをする」、「ストレスラーから離れようとする」、「自分より下がいると考える」、「おまじないをする」が挙げられた。また「人と話す」、「ストレスラーとは関係のないことをする」、「いつもと同じことをする」といったSOC高群とSOC低群で共通したカテゴリも抽出された。両群ともに「ストレスラーとは関係のないことをする」は、反応数の大半を占めており、両群とも行う主なコーピングは共通していた。しかし、その一方で「ストレスラーについて考え言語化する」、「自分よりも下がいると考える」、「おまじないをする」といった個別性の高いコーピングも抽出された。SOC高群とSOC低群共に、コーピングについての大カテゴリに伴う中カテゴリ、小カテゴリ、反応数をTable 3に示す。

ストレスラーとコーピングの個人内の対応関係を検討する目的で、各インタビュー参加者のストレスラーとコーピングを対応する形で整理した。その結果を各小カテゴリの反応数とともにTable 4に示す。整理した結果、ストレスラーとコーピングの対応関係についても参加者それぞれで特徴が見られた。SOC高群では、ストレスラーと異なる文脈でコーピングを行っていた

Table 1  
インタビュー参加者のデモグラフィックデータ

	参加者ID	得点	性別	年齢
SOC高群	A	160	女性	20
	B	153	男性	21
	C	149	男性	21
	D	149	女性	21
	E	148	女性	20
SOC低群	F	86	女性	21
	G	86	女性	21
	H	85	男性	21
	I	79	女性	20
	J	63	男性	21

Table 2  
SOC 高群と SOC 低群におけるストレスレシーマのカテゴリ

対象者	大カテゴリ	反応数	中カテゴリ	反応数	小カテゴリ	反応数
SOC高群	人間関係における不安全感	10	人間関係	1	人間関係	1
			人との予定を立てること	2	人との予定を立てること	2
			親しくない人との関わり	1	親しくない人との関わり	1
			人と関係を作る上での不安全感	6	人と考えや話が合わないこと	2
					人と上手に交流できないこと	4
			自分に対するネガティブな評価	6	ネガティブな自己評価	3
			日々のやるべきことの存在	5	人から怒られること	1
					やらなければならないことの存在	2
			やることが決まっていないこと	2	やらなければならないことの存在	2
			具体的な生活環境	4	実習やアルバイト	2
SOC低群	特になし	3	特になし	3	就職活動	1
	人との交流が減ること	3	人との交流が減ること	3	やることが決まっていないこと	2
	人との比較によるネガティブな自己評価	5	人との比較によるネガティブな自己評価	5	睡眠時間が削られること	1
	慣れない環境の中で過ごすこと	3	慣れない環境の中で過ごすこと	3	慣れない環境	1
	人の考えや価値観を目的にすること	3	人の考えや価値観を目的にすること	3	満員電車	1
	思うようにやれないこと	3	やること上手くない	3	携帯の通信環境	1
					特になし	3
	やるべきことの存在	3	やるべきことの存在	3	人との交流が減ること	3
	自分の気持ちかわからないこと	2	自分の気持ちかわからないこと	2	人との比較によるネガティブな自己評価	5
					慣れない環境の中で過ごすこと	3
				人の排他的な価値観を目的にすること	2	
				SNSの閲覧	1	
				やるべきことが上手くない	1	
				プログラムのエラー	1	
				自分のやりたい順序が崩れること	1	
				やらなければならないことの存在	1	
				やることを強制されること	2	
				自分の気持ちかわからないこと	2	

Table 3  
SOC 高群と SOC 低群におけるコーピングのカテゴリ

対象者	大カテゴリ	反応数	中カテゴリ	反応数	小カテゴリ	反応数
SOC高群	人と話す	5	人と話す	5	人と話す	5
	ストレスラーとは関係のないことをする	20	ストレスラーとは関係のないことをする	11	ストレスラーとは関係のないことをする	3
					楽器を弾く	2
					テレビや動画を見る	2
					ご飯を食べる	1
					SNSを見る	1
					サウナ	1
					ドライブ	1
					好きなことをする	4
					新しいことを始める	1
					身体を動かす	4
					いつもと同じことをする	1
					時間をおく	3
					やるべきことをする	3
	SOC低群	人と話す	3	人と話す	3	愚痴を言う
ストレスラーについて考え言語化する		3	ストレスラーについて考え言語化する	3	人と過ごす	1
					ストレスラーについて考える	1
					言語化する	2
ストレスラーとは関係のないことをする		23	ストレスラーとは関係のないことをする	19	ストレスラーとは関係のないことをする	5
					美味しいものを食べる	1
					歌う	4
					音楽を聴く	1
					楽器を弾く	1
					映画を見る	2
					ゲームをする	4
					旅行をする	1
					お酒を飲む	3
					普段できないことをする	1
					いつもと同じことをする	1
				ストレスラーから離れようとする	5	
				ストレスラーについて見なかつたことにする	1	
				ストレスラーについて考えないようにする	4	
				自分よりもっと下がいると考える	1	
				おまじないをする	1	

Table 4  
 ストレッサーとコーピングの対応関係

群	参加者ID	ストレッサー (小カテゴリー)	反応数	コーピング (小カテゴリー)	反応数	
SOC高群	A	やらなければならないこと存在	2	楽器を弾く	1	
		実習やアルバイト	1	テレビや動画を見る	1	
		睡眠時間が削られること	1	SNSを見る	1	
		慣れない環境	1	好きなことをする	2	
		満員電車	1	身体を動かす	2	
		特になし	2	いつもと同じことをする	1	
		B	人間関係	1	人と話す	2
	人と考えや話が合わないこと		2	身体を動かす	2	
	人と上手に交流できないこと		2	時間をおく	1	
	C	人から怒られること	2			
		やるが決まっていないうこと	1	人と話す	1	
		携帯の通信環境	1	ご飯を食べる	1	
	D	特になし	1	サウナ	1	
				ドライブ	1	
				時間をおく	1	
		人との予定を立てること	2	テレビや動画を見る	1	
		実習やアルバイト	1	好きなことをする	2	
	E	就職活動	1	やるべきことをする	1	
		やるが決まっていないうこと	1			
		親しくない人との関わり	1	人と話す	2	
		人と上手に交流できないこと	2	ストレッサーとは関係のないことをする	3	
	SOC低群	F	人との比較	3	楽器を弾く	1
			自分のできなさ	1	新しいことを始める	1
					時間をおく	1
		G	人の排他的な価値観を目の当たりにすること	2	ストレッサーについて考える	1
			SNSの閲覧	1	言語化する	2
			やることを強制されること	2	歌う	1
				楽器を弾く	1	
				ゲームをする	1	
H		慣れない環境の中で過ごすこと	2	人と過ごす	1	
		自分の気持ちがわからないこと	2	美味しいものを食べる	1	
				音楽を聴く	1	
				ストレッサーについて考えないようにする	1	
I		人との交流が減ること	3	歌う	2	
		慣れない環境の中で過ごすこと	1	ゲームをする	3	
		プログラムのエラー	1	旅行をする	1	
J		やらなければならないこと存在	1			
		自分のやりたい順序が崩れること	1	映画を見る	2	
				いつもと同じことをする	1	
				おまじないをする	1	
				愚痴を言う	2	
J		人との比較によるネガティブな自己評価	5	ストレッサーとは関係のないことをする	5	
		やるべきことが上手くいかないこと	1	お酒を飲む	3	
				普段できないことをする	1	
				ストレッサーについて見なかったことをする	1	
				ストレッサーについて考えないようにする	2	
				自分よりもっと下がいると考える	1	

人が多かったことに対し、SOC 低群ではストレスサーと対応した文脈のコーピングを行っていた人が多く確認された。

## 考 察

本研究の目的は、SOC がストレスサーとコーピングに与える影響や、ストレスサーとコーピングの対応関係を整理することであった。検討の結果、SOC の程度によって、ストレスサーの内容とコーピングには質的な異同があることが明らかになり、ストレスサーとコーピングの対応関係についても比較検討することができたと言える。

本研究における対象者の属性について、本研究では一般的な対象者からデータを収集することができたと考えられる。予備調査で得られた SOC 平均値 118.27 点は、社会人を対象とした嘉瀬他 (2020) の SOC 平均値 118.9 点 ( $SD=18.8$ ) と概ね類似した結果であった。そのため本研究においても、対象者の属性が偏ることなく、広く一般的な人々を対象とすることができたと考える。

まず、SOC 高群と SOC 低群において、ストレスサーの内容に差異が見られた。SOC 高群で見られたストレスサーは、真船他 (2006) が大学生のストレスサーを調査し研究で出現頻度が高いとしたストレスサーである「アルバイト・サークル」、「人間関係」、「学業」と一致していた。一方で、SOC 低群では、これらのストレスサーの反応数は低く、個人の内面的な問題に関するストレスサーが報告された。大学生における SOC と感覚処理感度、抑うつ症状との関連性について検討した研究では、SOC 得点が高いほど、ストレスサーを認識しやすく、自身の能力によって適切に対処した結果、抑うつ症状につながりにくいことが明らかになっている (Yano et al., 2019)。このことから、本研究でも SOC 低群は SOC 高群が抱えるようなストレスサーを経験していないわけではなく、認識ができておらず、より個人の内面的な問題に関するストレスサーへ注意が向きやすい傾向がある可能性がある。SOC 高群ではストレスサーについて「特にない」というカテゴリーも見られた。SOC が高いほど、ストレスサーへのコーピング能力も高くなることから (Wolff & Ratner, 1999)、SOC 高群ではストレスサーに対し適切な対処が行えているため、「特にない」という回答が得られた可能性も考えられる。

続いて、SOC 高群と SOC 低群のコーピングの共通点についても考察する。先行研究において SOC の程度は行うコーピングに影響することが示されていた (江上, 2008)。しかしながら、本研究では SOC 高低群ともに主に行っているコーピングは共通していた。SOC 高低群ともに主に行うコーピングが共通していた理由として、コーピングの機能に差異があることが考えら

れる。SOC 高低群で見られた「ストレスサーとは関係のないことをする」というカテゴリーは回避・逃避型コーピングに当てはまると考えられるが、先行研究 (森田, 2008) において、コーピングは息抜きとして用いられる場合と消極的に用いられる場合でストレス反応における機能が変化することが明らかになっている。本研究で抽出された「ストレスサーとは関係のないことをする」においても、回避・逃避型コーピングとして機能していると考えられる。

最後に、本研究では参加者内のストレスサーとコーピングの対応関係についても検討した。その結果、SOC 高群においては、ストレスサーとは必ずしも関連のないコーピングを多く使用している可能性が考えられる。例えば、A はアルバイトややらなければならないことなどをストレスサーとして挙げているが、こうしたストレスサーに対してよく行っていることとされるコーピングは「楽器を弾く」ことや「いつもと同じことをする」など、ストレスサーと文脈が異なるコーピングであった。SOC が高いことは、日々の営みにやりがいや生きる意味を感じられるといった、生活内の健康的な側面を維持・継続するための能力が高いことも示しており (Antonovsky, 1987)、健康的な生活習慣との関連も示されている (佐藤他, 2021; 浦川, 2012)。ストレスサーとは異なる文脈において、日々の楽しみや喜びを感じられるような生活が維持されることで、日常的なストレスサーに対処しやすくなる可能性が考えられる。

一方で、SOC 低群ではストレスサーと同様の文脈中で対処をする傾向が伺えたことに関して、SOC の高低による問題解決に対する行動や思考の差異がみられるかを検討した研究では (嘉瀬他, 2020)、SOC が低い群における問題解決に関連する思考として「身近な人に相談する」などの語との関連性を示しており、ストレスサーに対応した文脈においてコーピングを用いている可能性がある。またストレス状況下における反応スタイルについて検討した研究では、SOC が低い者は、自分の過失を解決するために直ぐに行動する (銅直, 2010) ことが示されており、本研究で見られたストレスサーと同様の文脈の中で対処する傾向は先行研究に合致する結果であったと言える。

また個人内のストレスサーとコーピングの対応関係について検討することで、個人の具体的な状況に即した行動を明らかにすることができた。SOC 低群のようにストレスサーやコーピングとして個別性の高い事柄を多く含む場合は、質的研究を通して、ストレスサーとコーピングの対応関係を検討することで、健康状態の悪化を防ぐための個人に合わせた支援を提供できる可能性がある。

本研究の限界点として以下の4点が挙げられる。まず、ストレスサーに対するコーピングの有効性、つま

りコーピングがストレス反応に影響したかどうかまでは検討できていないことが挙げられる。また、ストレスラーとコーピングの対応についても、1対1の対応関係ではなく、あくまで個人が感じやすいストレスラーと用いやすいコーピングを別個で聞いているため、ある特定の場面におけるストレスラーとコーピングの直接的な関係性を検討できていないとはいえない。さらに、今回のデータはインタビュー参加者が高低群それぞれ5人ずつであるため、結果の一般化には限界がある。最後に、本研究では参加者の回答への心理的障壁を下げるために、「些細なストレス」という表現を用いて教示を行った。しかしながら、「些細な」という表現が曖昧な言葉であったため、参加者それぞれが同様の捉え方をしていない可能性は否定できない。そのため教示に関して、より適切な表現を用いるということに課題が残る。このような限界点は存在するものの、知見の少なかつたSOCとストレスラー、コーピングに関する基礎的な知見として本インタビューを位置づけることができ、単純なストレスラーとコーピングの関係性においてSOCを考慮する意義について示すことができたと考えられる。

## 引用文献

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass. (アントノフスキー, A. 山崎 喜比古・吉井 清子 (監修) (2001). 健康の謎を解く—ストレス対処と健康維持のメカニズム有信堂高文社)
- 銅直 優子 (2010). Sense of Coherence (首尾一貫感覚) とストレス状況下における反応スタイルの関係について 流通科学大学論集—人間・社会・自然編—22, 125-131.
- 江上 千代美 (2008). 看護学生の首尾一貫感覚と精神健康度との関連 心身健康科学, 4, 111-116. <https://doi.org/10.11427/jhas.4.111>
- 遠藤 伸太郎・和 秀俊・大石 和男 (2013). Sense of Coherence (SOC) の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処: SOC の低い運動部員との比較に注目して 体育学研究, 58, 19-33. <https://doi.org/10.5432/jjpehss.12017>
- Flensburg-Madsen, T., Ventegodt, S., & Merrick, J. (2005). Sense of Coherence and Physical Health. A Review of Previous Findings. *The Scientific World Journal*, 5, 665-673. <https://doi.org/10.1100/tsw.2005.85>
- 嘉瀬 貴祥・上野 雄己・島本 好平・大石 和男 (2020). 高いSense of Coherenceを持つ者の日常生活における問題への対処にかかわる行動や思考の特徴: 計量テキスト分析による質的検討 ストレス科学研究, 35, 21-31. <https://doi.org/10.5058/stresskagakukenkyu.2020001>
- 川喜田 二郎 (1986). 混沌をして語らしめる 中央公論社
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- 真船 浩介・鈴木 綾子・大塚 泰正 (2006). 大学生におけるストレスラーの特徴: 認知的評定, 及び心理的ストレス反応との関連の検討 学校メンタルヘルス, 9, 57-63. [https://doi.org/10.24503/jasmh.9.0\\_57\\_63](https://doi.org/10.24503/jasmh.9.0_57_63)
- McSherry, W. C., & Holm, J. E. (1994). Sense of coherence: its effects on psychological and physiological processes prior to, during, and, after a stressful situation. *Journal of Clinical Psychology*, 50, 476-487. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199407\)50:4<476::AID-JCLP2270500402>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199407)50:4<476::AID-JCLP2270500402>3.0.CO;2-9)
- 森田 美登里 (2008). 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究, 21, 21-30. [https://doi.org/10.11560/jahp.21.1\\_21](https://doi.org/10.11560/jahp.21.1_21)
- 佐藤 郁代・新谷 奈苗・永岡 裕康・斎藤 英夫 (2021). 大学生の首尾一貫感覚 (SOC) と生活習慣および健康意識との関連, 医療福祉情報行動科学研究, 8, 123-131.
- 浦川 加代子 (2012). 首尾一貫感覚 Sense of Coherence (SOC) と生活習慣に関する研究の動向 三重看護学誌, 14, 1-9.
- Wolff, C. A., & Ratner, A. P. (1999). Stress, Social Support, and Sense of Coherence. *Westen Journal of Nursing Research*, 21, 182-197. <https://doi.org/10.1177/01939459922043820>
- Yano, K., Kase, T., & Oishi, K. (2019). The effects of sensory-processing sensitivity and sense of coherence on depressive symptoms in university students. *Health Psychology Open*, 6, 1-5. <https://doi.org/10.1177/2055102919871638>