

こんにちは、東京京橋カウンセリングオフィスです。

『こころとからだの健康』をテーマとして、日々の暮らしに役立つような情報を発信していきたいと思います。第44回では、「社会的再適応評価尺度」についてご紹介します。

「社会的再適応尺度」とは、Holmes と Rahe (ホームズとレイ) によってつくられた、ストレスを測定する尺度のことです。その測定法はライフイベント法と呼ばれています。結婚に対するストレス度を50点とし、それを基準に0~100点の範囲で、ストレスに対して再適応に要するエネルギー量进行评估します。つまり、点数でストレスの程度を示します。日本では、夏目誠氏らがこの尺度を基に、日本人に合わせた勤労者ストレス評価表を作成しました。この評価表では、「配偶者の死」のストレス点数が83点で最も高い値となっています。他には、離婚・多忙による心身の過労・仕事上のミス等、ストレスとなることが納得のライフイベントが挙げられていますが、実は評価表の中には「結婚(50点)」「妊娠(44点)」「家族が増える(47点)」という一見するとストレスとは結び付かないポジティブな出来事も挙げられています。例えポジティブなライフイベントであったとしても、それらが日常生活を変化させるものであった場合、その変化に再適応するためにエネルギーを費やす必要があるのです。

なかなか疲れがとれない、なんだか気分が優れない等々、心身の不調を感じた場合は、ネガティブなこともポジティブなことも含めて、ライフイベントが重なっていないか、是非この機会に一度立ち止まって振り返ってみてください。もしかすると知らないうちに、エネルギーを消費していることもあるかもしれません。休日はゆっくり過ごす等のセルフケアによって回復することもできるかもしれませんが、改善の兆しが見られない場合は医療機関に相談したり、あるいはカウンセリングを受けたりすることをご検討ください。東京京橋カウンセリングオフィスには心の専門家である臨床心理士・公認心理師が常駐しております。どうぞお気軽にお問い合わせの上、ご相談ください。

参考文献:夏目 誠(2008) 出来事のストレス評価 精神経誌.

#カウンセリング #カウンセリングオフィス #東京カウンセリング #東京京橋カウンセリングオフィス #臨床心理士 #公認心理師 #悩み #悩み相談 #ストレス #ストレスサー #ライフイベント