

ソーシャルサポート (社会的支援)

Social Support

T C Antonucci

University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA

J E Lansford

Duke University, Durham, NC, USA

K J Ajrouch

Eastern Michigan University, Ypsilanti, MI, USA

© 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

This article is a revision of the previous edition article by T C Antonucci, J E Lansford and K J Ajrouch, volume 3, pp 479-482, © 2000, Elsevier Inc.

尾久 征三 [訳]

産業医科大学産業生態科学研究所精神保健学研究室

理論上の見解

ストレスに対処するための仕組みとしてのソーシャルサポート

ストレスの源としてのソーシャルサポート

要約と結論

用語解説

社会的ネットワーク	それぞれにサポートを交わすであろう個人の集合体。
情緒的サポート	共感, 安心, 愛着, 尊敬の提供。
情報的サポート	問題解決の手助けと助言。
道具的サポート	日常生活でのサービスや仕事による援助。
評価的サポート	自己評価に関連するフィードバック。
予期されたサポート	将来, 必要となった場合, 利用可能であると認識されているサポート。

本稿では、ソーシャルサポートの概念と、そのストレスとの関係を検討する。最初に、いくつかのソーシャルサポートの説明に役立つ理論上の見解についてレビューする。次に、コーピング機序としてのソーシャルサポートに焦点をあてた調査の概略と概要について述べる。そして、ストレスの源としてのソーシャルサポートに関する議論、要約、結論へと続く。

理論上の見解

ソーシャルサポートはこの数十年で多くの注目を集めてきた。現在までに、比較的良好に受け入れられている点として次のものがある。ソーシャルサポートは生涯を通じ

て蓄積される傾向にあり、それはしばしば数世代に渡る。同一の個人がサポート (支援) を提供し、受け取るのが最適であるが、必ずしも同じ関係を背景とする必要はない。そして、家族と友人との間、公的な提供者と非公的な提供者との間でやり取りができるものである。

これまでの調査は、ソーシャルサポートが個人の社会化や発展、対処法、一般的な幸福にどのような影響を与えるかという興味深く、時に役立つ証拠を提供している。ソーシャルサポートの概念は、疫学、社会学、心理学、社会福祉また保健医療を含む幅広い分野において研究者たちの興味を引き付けている。これらの分野によって提供された、ソーシャルサポートに関連する理論上の見解または枠組みはここで言及するにはあまりに多すぎるため、その代わりに、実例となる解説を提供する。

疫学者は、ソーシャルサポートと健康の役割について、最も初期に理論立てたものを提供している。この分野の研究者は、社会的関係が個人を疾病から保護することを助けることを示唆した。研究者たちは精神健康と同様に、身体的健康は社会的関係によって影響されうると主張したため、当初、この見解はまさに革命的だと考えられた。近年、他の研究者がこれを支持する経験的な知見を発見している。

Kahn と Antonucci は、個人が家族や友人の集団に囲まれている存在であると提案することによって、この概念を展開させた。相互作用と社会化プロセスは、個人に幼児期、成人期また老年期の責任と役割を教える。これらの関係が、個人がうまく人生の課題に対処することを助け、ポジティブな影響を持つことを担っている。しかしながら、集団は必ずしもポジティブでなく、時に個人を保護するよりむしろストレスに曝すこともありうる。この理論上の枠組みは、ソーシャルサポートが生涯における展望の中で最も理解され、社会的相互作用が蓄積的で発展的だということを示唆している。

これらの理論上の枠組みは一般的であり、広範囲にわたる。他の理論は、ソーシャルサポートを理解するより実用的な方法をとった。Cantor のソーシャルサポートの階層的理論は、人々のもつ自然な社会的階層は、サポートを受けることを好む個人がいることによって存在を示唆している。人々はまず配偶者や子どもたちからサポートを受けることを好み、サポートが受けられなければ、次に友人や近隣の人々に頼ることになる。これらの非公的なサポートの全てを受けることが不可能な場合に限り、人々は公的な提供者 (例えば、政府やコミュニティ機関) からサポートを求めらるであろう。人々は身近に感じている人からサポートを受けるよりも、自分たちが必

要としている物品やサービスを最も提供できる人に向かうと主張した Litwak により、いくぶん補完的な理論が提供された。これらの理論上の見解の両方が実用的な課題を指向することを主眼にしている。

ある理論では、より心理学的な側面に主眼をおいている。例えば、Pearlin は、他人は必要ときに介入し、彼または彼女の目的を達成することを助けると主張した。これは個人に能力や達成の感覚を提供する。そして、特定の出来事に対処することを助けるだけでなく、一般化可能な支配感も提供する。この理論上の見解は、支持的な相互作用の絶え間ない反復には寿命を延長する利益があると示唆した Autouucci と Jackson によって提供されたものに類似している。サポートを受けることは、時間がたつにつれ、価値があり、心遣いを受け、愛されている自分自身を見つめることに導いてくれる。最適な条件の下では、このやり取りは、個人が人生の課題や危機に直面したときのように決定的な自己効力感を提供する。

この領域において研究を導いた理論上の見解のタイプは、以下の通りに要約することができる。(1) 社会的関係は個人のストレスや疾病に耐える能力に影響を与えるということを示唆した一般的で広い層に基盤を持った理論。(2) 人々が特別な問題、課題、または危機に対処することを助ける論理的な選択を誰がするのか決定するためのガイドラインを提供する、実用的な課題または個人特異的な理論上の枠組み。最後に、(3) 個人が、時の経過とともに、ストレスに対処する能力をどのように発展させるかということの説明するためにデザインされた、より国際的で発展的な見解。これから、ソーシャルサポートが、ストレスに関する個人的経験にどのように影響を与えるかを調査したエビデンスについて述べることにする。

ストレスに対処するための仕組みとしてのソーシャルサポート

社会的関係が、愛、親密性、価値の再保証、明確なサポートや指導を与えることによって、個人の精神健康に影響を及ぼすという事実は過去の研究によって確立されている。人生において、質の高い関係性の欠落は、不安、抑うつ、孤独、不健康のような、ネガティブな身体的また精神的影響と関係している。一般に、ソーシャルサポートと幸福の研究は2つの系統の調査を反映している。第1に、サポートは健康維持と回復に直接的な作用を持つと考えられており、経験したストレスのレベルにかかわらず、幸福は増強していく。第2に、サポートはストレスに対する緩衝機構として機能することによって健康に間接的な作用を持つと概念化されている。この第2のアプローチによると、ストレスフルな状況の中では、ソーシャルサポートは、ストレスと適応の間の関係をとりに

すため、質の高いサポートを受ける人は、十分なサポートを受けない人と比べ、ストレスによるネガティブな影響を受けないですむ。過去の研究は両方のモデルに対しエビデンスを提供している。しかしながら、本稿では、ストレスに対する緩衝機構としてのサポートを概念化することに焦点をあてる。

実証研究では、ソーシャルサポートが、身体的疾患、望まれていないまたは予期せぬ出来事、そして発育上の変化と関連するストレスのネガティブな影響を減らすことができるというエビデンスを提供している。例えば、家族と友人の支持的な関係は、子どもたちが学校での変化に関連するストレスに対処し、若年成人が出産に適応し、または高齢者が退職することについて折り合いをつけることなどを、助けることができる。特に、親友を持つことはストレスに対処するために特に役立つ資源となることが明らかになっている。近年のエビデンスは、ストレスとソーシャルサポートの間に関連する重要な要素として、人種、民族性、文化を強調している。例えば、ソーシャルサポートが、少数民族の人種差別に関連したストレスを減らすことができることを示唆している。

サポートがストレスによって誘発されたニーズに適合するとき、ソーシャルサポートはストレスに対する緩衝機構として最も効果的である。研究者は、4つの主なサポートのタイプである情緒的、評価的、情動的、道具的サポートについて議論している。あるストレスフルな経験に対する緩衝機構として異なるタイプのサポートが、その他のものと比べより適切である場合がある。例えば、近親者との死別には情緒的サポートを必要とし、病気には道具的サポートを必要とするだろう。

研究者も、サポートが利用可能であると認識されることと実際にサポートを受けることを区別している。利用可能な、もしくは予期されたサポートとは、もし将来そのニーズが現れると、社会的ネットワークのメンバーが快くサポートを提供するという信頼感を与える。予期されたサポートと実際に受け取ったサポートは精神健康に異なる影響を及ぼす。実際にサポートを受けることはいつも有益とは限らないが、サポートは必要ときには利用可能であるという認識は、健康に直接プラスの影響を及ぼすことが明らかになっている。特に、受けたサポートがストレスに対し緩衝として働かないかもしれない。なぜならば、サポートを受けるという行為が、自分自身のもつストレス対処のための資源が、そのストレスフルな状況を解決するのに不十分であることを示すサインとなるからである。人は、他の人に助けを求める前に、自分自身でストレスを対処しようとする。このように、サポートを受けることは、個人の努力が不足していたことを示し、ある意味サポートの有益な影響を妨げることにもなる。それに加えて、サポートを受けることは、サポートネットワークに負担をもたらす可能性があり、また、

メンバーの間に衝突を導く可能性がある。一方では、予期されたサポートは個人が努力することを助け、もし必要とすれば他のサポートを利用できるという望みを保持することに役立ち、また、社会的ネットワークから思いやりと組織の一員であるという感覚を反映しているのである。

社会的関係の存在は、必ずしも、相互の関係が支持的であることを示すわけではないということを認識することが大切である。関係の全体的な質は、その単なる存在よりも重要となる。例えば、Majorらは、支持的な関係が女性が産産というストレスフルな経験に対処するのを助けることを見出した。これらの支持的な関係が、衝突の中で大きなものとして理解されると、衝突の中でその関係性が小さかったときより、女性は多くの苦痛を示した。支持的な関係性を受けていなかった女性の間では、これらの関係性の衝突と苦痛の間に、関連性はなかった。このように、関係性がストレスに対して緩衝機構として作用するか考慮する際に、支持的に接することの特徴と同様に、それらの欠点も考慮することが重要である。

要約すると、多くのエビデンスは、ソーシャルサポートは個人がストレスに対処することを助けることができることを示唆している。最も有益であるために、このサポートはストレスによって引き出されたニーズに適合すべきである。そして、質の高い関係の中で提供され、または求められるべきである。

ストレスの源としてのソーシャルサポート

ソーシャルサポートが個人にネガティブな結果をもたらすという事実は、まさに近年注意が向けられている。そして、研究者は現在、公然とこの問題に対する注意を呼びかけている。社会的ネットワークは衝突、ストレス、時に健康に有害な影響の原因になりうる。このアプローチに対する1つの重要な要因は、大きな社会的ネットワークは幸福を保証しないし、ストレスを必ずしも緩衝するものではないという見解である。例えば、大きな社会的ネットワークは、特に役割緊張に起因して、女性の間でより大きなストレスと関連している。よい例として、役割の過負荷（それらに対処する彼または彼女の能力を上回る要求が個人に与えられる状況）がある。例えば、ひどく健康を害した身内を介護する者の責任は、社会的ネットワークの他の要求と拮抗し、結果として個人に膨大なストレスをもたらす。より多くの社会的接触を持つことは、“より潜在的な資源を提供するだけでなく、同時にさらなる要求をし、個人間の衝突の確率を増加させるかもしれない” (Cohen and Syme, 1985: 12)。にもかかわらず、Coontzのような役割理論家は、複数の役割は満足感、報酬、成果の複数の源泉に関連しており、事態が単純なものでないことを示唆している。

ストレスの源としての社会的関係について、ごく最近の見解は、生物・心理・社会的関連にいくぶんかの見識を提供している。社会的関係が明らかにネガティブな状態のとき、生理的反応は高められる。例えば、敵意を持つ配偶者の相互作用は、免疫機能を弱め、心拍、血圧、そして神経内分泌系反応を増加させる。さらに、ネガティブな社会的関係は、生涯の早期に、直接的に、将来の生理的反応へ影響を及ぼし、アロスタティック負荷の一因となり、疾病や精神不健康の発生を促進させる可能性がある。この研究の新しい知見は、社会的関係が生理的ストレス指標に影響を及ぼし、そのうえ、その効果は生涯続くものであり、蓄積的であることを示している。

家族からの援助は、ソーシャルサポートの最も信頼性が高く、一貫した資源であるとししばしば考えられている。それでも、危機的状態の時にはソーシャルサポートを提供する家族でも、あるときには、彼ら自身がストレスの源となっているのである。さらに、ネガティブな相互作用は、他人よりも家族に関係しているようである。家族もまた年を重ねるに連れて、個人の社会的ネットワークの大部分を構築する傾向にある。このように、ストレスの源は、家族サポートの状況の中で展開される関係を通じて、しばしば発見される。例えば、支配的な家族による社会的ネットワークをもつ離婚女性は、結婚に失敗したことを非難される可能性があり、それゆえに、より多くのストレスを経験する可能性がある。

Morganは、近年、社会的ネットワークが、実際に寡婦への適応を容易にするかどうか調査するために、配偶者と死別した男女からなるフォーカスグループディスカッションを行っている。その結果、ネガティブな結末の多くの部分が家族との関係に由来するということがわかった。Morganは、この知見は、この特徴がポジティブおよびネガティブな関係の側面の間で作られるということを示すことによって、サポート資源としての家族や友人の役割について、役立つ仮説を生み出すだろうと述べている。期待と実際の行動に矛盾が存在するとき、家族からのサポートはしばしばストレスを生じさせる。高水準なソーシャルサポートはストレスを生じるさせるということもわかってきている。例えば、高齢者に対する研究では、介護者からの高水準のサポートはストレスを生じ、高齢者の健康に害を生じる可能性があるということを証明している。同様に、ある調査では、未熟な母親に対する家族の支援が、多くのストレスフルな側面で、彼女らが対処していくのを助けるが、このサポートには、しばしば、衝突、フラストレーション、失望、またストレスを付随させることを示唆している。あまりに多くのサポートは依存を促進する可能性がある。そして、サポートの受け手側の自律性を失うことを助長し、それゆえに、低い自尊心が発現される。もう一つの例は、慢性的な財政負担である。Stackは、貧困にさらされたコ

コミュニティで生き残ることは、社会的ネットワークメンバーからの経済的援助に左右されるということを見出した。このタイプのサポートは、一般的にポジティブであるにもかかわらず、一定の状況下では、問題を含む。他の人にサポートを期待させることは、サポート提供者の成功を制限することもある。慢性的な財政的ストレスに直面して、サポートを求めるネットワークメンバーは、自分自身の財政難に直面しているようだ。この問題は複雑である。ソーシャルサポートは、少数民族が人種差別による精神的また身体的健康への被害に対処することを助けることができる。Jackson, Williams と Torres は、ネガティブな健康結果が差別のストレスや社会的不平等と人種差別に関連した経験と関係しているにもかかわらず、これらの影響をソーシャルサポートによってうまく緩衝することができるかと仮定している。同時に、強い集団同一性を持つことは個人の差別意識を上昇させる可能性があり、いくつかの点で、その効果をより弱くする可能性もあるという点に言及している。

要約と結論

いくつかの異なる分野から多くの理論家は、ソーシャルサポートとストレスの間の関係について、その枠組みを発展させてきた。これらの理論の実証的調査で、ソーシャルサポートは個人がストレスに対処することに役立つが、ソーシャルサポートがストレスの源でもありうるということがわかった。これらの理論と調査は、ソーシャルサポートが、個人と日常生活のストレスと課題に対処する能力のために、ポジティブおよびネガティブ両面の影響をもつ複雑な要素であり得るということを示唆している。

参照項目

介護者とストレス；家族性パターン、ストレスの；健康と社会経済状態；性差（ヒトのストレス反応における）；ソーシャルキャピタル（社会関係資本）。

参考文献

Antonucci, T. C. and Jackson, J. S. (1987). Social support, interper-

- sonal efficacy, and health: a life course perspective. In: Carstensen, L. L. & Edelman, B. A. (eds.) *Handbook of clinical gerontology*, pp. 291-311 New York: Pergamon.
- Cantor, M. H. (1979). Neighbors and friends: an overlooked resource in the informal support system. *Research on Aging* 1, 434-463.
- Cohen, S. and Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. In: Cohen, S. & Syme, S. L. (eds.) *Social support and health*, pp. 3-22 New York: Academic Press.
- Coontz, S. (1992). *The way we never were: American families and the nostalgia trap*. New York: BasicBooks. Jackson, J. S., Williams, D. R. and Torres, M. (2003). Discrimination, health and mental health: the social stress process. In: Maney, A. (ed.) *Socioeconomic conditions, stress and mental disorders: toward a new synthesis of research and public policy*, pp. 86-146. Bethesda, MD: NIH Office of Behavioral and Social Research.
- Kahn, R. L. and Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: attachment, roles and social support. In: Baltes, P. B. & Brim, O. (eds.) *Life-span development and behavior* (vol. 3), pp. 254-283. Boston: Lexington.
- Kiecolt-Glaser, J. K. and Newton, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological Bulletin* 127, 472-503.
- Litwak, E. (1985). *Helping the elderly: the complementary roles of informal networks and formal systems*. New York: Guilford.
- Major, B., Zubek, J. M., Cooper, M. L., et al. (1997). Mixed messages: implications of social conflict and social support within close relationships for adjustment to a stressful life event. *Journal of Personality and Social Psychology* 72, 1349-1363.
- McEwen, B. S. (2000). Allostasis and allostatic load: implications for neuropsychopharmacology. *Neuropsychopharmacology* 22, 108-124.
- Morgan, D. L. (1989). Adjusting to widowhood: do social networks really make it easier? *The Gerontologist* 29, 101-107.
- Pearlin, L. I. (1985). Social structure and processes of social support. In: Cohen, S. & Syme, S. L. (eds.) *Social support and health*, pp. 43-60 New York: Academic Press.
- Seeman, T. E. and Crimmins, E. (2001). Social and environmental effects on health and aging: integrating epidemiologic and demographic perspectives. In: Seeman, T. E. (ed.) *Special issue on population health and aging: strengthening the dialogue between epidemiology and demography*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 954, pp. 88-117. 88-117.
- Sellers, R. M. and Shelton, J. N. (2003). The role of racial identity in perceived racial discrimination. *Journal of Personality and Social Psychology* 84, 1079-1092.
- Stack, C. B. (1974). *All our kin*. New York: Harper and Row.