

【1 分解説】ソーシャルサポートとは？

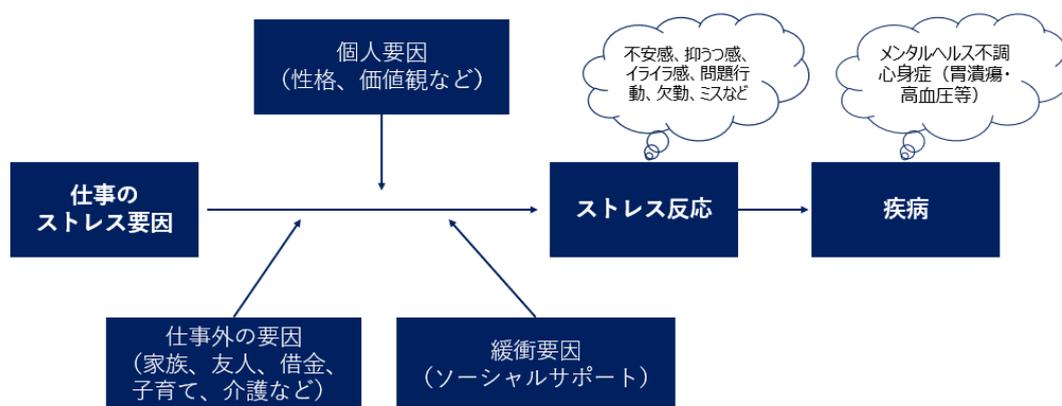
総合調査部 マクロ環境調査グループ 研究員 高宮 咲妃

ソーシャルサポートとは、「社会的関係の中でやりとりされる支援」のことで、1970年代以降、主に社会心理学の分野で重点的に研究されている概念になります。今までの研究で、ソーシャルサポートと心身の健康との関連が強いことが明らかになっており、米国の国立労働安全衛生研究所（NIOSH）による職業性ストレスモデルによると、職場のストレス反応及びストレスによる疾病を抑える要因（緩衝要因）として働くのが、周囲の人々から得られるソーシャルサポートとして示されています（資料1）。

ソーシャルサポートは大まかに道具的サポートと情緒的サポートの2つに分類できます。道具的サポートは、ストレスに苦しむ人へ解決に必要な資源を提供するようなサポートを指すのに対し、情緒的サポートはストレスに苦しむ人の傷ついた自尊心や情緒の傷を癒すようなサポートを指します。受け手の属性やストレス（ストレス反応を起こす要因）の種類等によってどちらの種類のソーシャルサポートがより効果的か異なってきます。

上司や同僚からのソーシャルサポートは、ストレス反応以外にも組織コミットメントやモチベーションにも良い影響があることもわかっており、ソーシャルサポートはより良い職場環境作りのための重要な要素となっています。

資料1 NIOSHの職業性ストレスモデル



(出所)厚生労働省「こころの健康気づきのヒント集」より第一生命経済研究所作成

関連レポート

・「【1 分解説】組織コミットメントとは？」(2023年10月)
<https://www.dlri.co.jp/report/ld/282989.html>