

被災体験からの立ち直りにおける 被災者の心理的变化

— 阪神淡路大震災被災者の質的研究の観点から —

新谷 健介¹⁾、嘉瀬 貴祥²⁾、遠藤伸太郎³⁾、大石 和男⁴⁾

- 1) 星野リゾート・マネジメント／2014年コミュニティ福祉学研究科博士課程前期課程修了
- 2) 立教大学大学院コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程
- 3) 中央大学理工学部人間総合理工学科・教育技術員
コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程2014年修了
- 4) スポーツウエルネス学科教員

キーワード：震災被害者、心理的回復、ポジティブ感情、質的研究

抄 録

本研究では、阪神淡路大震災の被災者に対するインタビュー調査から、被災直後から現在に至るまでどのような心理的变化があったかについて、ポジティブ心理学の観点を導入しながら詳細に検討した。分析の結果、被災者はそれぞれ【自分自身の背景】の基でさまざまな【震災の被害】を受けた後、【新しい活動の開始】をしていた。その後は、【震災の恐怖との葛藤】を繰り返しながら、【震災後の環境の変化】がある中で、【有益な情報の獲得】や【転機となる出来事からの気付き】を得ながら【主体的な活動への取り組み】を行うようになる。ただし、被災体験後からずっと【未解決の問題】というものは被災者につきまとうが、被災者は震災後の様々な経験から多くのポジティブな【震災の学び】を得ていることが見出された。また、これらの変化の過程で、被災者に対して【有益な情報提供の獲得】や【転機となる出来事からの気付き】を与えられるような支援をすることで、被災者の立ち直りに貢献する支援が出来る可能性も示唆された。ただし、本研究では調査協力者の年齢の偏りなどのいくつかの課題も挙げられた。

諸言

1. 震災とストレス

日本は、これまで度重なる災害に見舞われてきた。近年ではおよそ20年間で、2011年の東日本大震災、2008年の岩手・宮城内陸地震、2004年と2007年に発生した新潟中越地震、さらには1995年で死者が6,400名を超えた阪神淡路大震災などを経験している。これらの災害により人々は大きな脅威を経験し、住居や職場・家財道具などの物理的な破壊をはじめ身近な大切な人を失うなど、心理的な喪失を多く体験してきた。

被災の規模によって差はあるものの、心理的な回復には長い時間を有する場合が多い（中嶋・広瀬、2009）。被災者は継続的にストレス状況に置かれることに加え、被災地のコミュニティが災害の影響によって変化せざるを得ないため、社会・経済的な適応も迫られる。それ以外にも、災害や犯罪被害などの体験は、その後の生活環境を一変させ、慢性的なストレスから心身ともに様々な疾病の罹患に苦しむ人たちが少なくない。

2. 災害が心に与える影響

このような現状のなか、近年、厚生労働省（2011）などにおいて、被災者の心のケア対策が重要視されている。特に日本では、阪神淡路大震災を機に、「心的外傷後ストレス障害（posttraumatic stress disorder: 以下、PTSDとする）」や「トラウマ（trauma: 心的外傷）」、「こころのケア」などの言葉が一般的になった（加藤、2011）。また、困難な体験の後ではPTSD以外の精神医学的問題、例えば悲嘆（grief: グリーフ）などにも注目する必要がある。村上（2012）によれば、悲嘆とは「大切な人やものを喪失した際に生じる身体的・心理的・社会的反応」で、災害では同時多発的な喪失を経験するという。一般には、一時的に抑うつになる場合もあるが、多くの人は喪の作業を行う中で次第に死を受容し、悲しみの感情をコントロールできるようになるという。しかし、災害で突然の死などの喪失を経験した場合には、それを受け入れることができず、強い悲嘆や怒りを抱き続ける人たちも存在する。

災害による被災者のPTSDなどは、時間が経過しても回復せず、逆に時間を経過した後にあらわれたりする。同様に悲嘆反応は、いくつかの段階的な位相を経過しながら受容へ進んでいくことや、各段階を踏むには解決しなければならないその段階特有の課題が存在することが指摘されている。例えば、悲嘆プロセスは個人の特性と状況によって影響を受けることから、必ずしも直線的な経過をたどるわけではない点が挙げられる（小此木、1997）。

3. 災害反応の経過

上述のように災害に伴うストレス反応は、災害の時間的経過とともに変化していくことが報告されている（太田ら、1996）。宮地（2011）によると、一般的にはまず災害が起ると「茫然自失期」、「ハネムーン期」を経て、数か月後から「幻滅期」を迎え、最後には「再適応期」に至るといふ。茫然自失期は、無感覚、感情の欠如、茫然自失の状態となる、あるいは財産や命を守るために危険をかえりみず行動するなどが特徴である。ハネムーン期は、災害を共有しくぐり抜けてきたことで被災者同士が強い連帯感で結ばれ、援助に希望を託し被災地全体が暖かいムードに包まれる時期である。しかし幻滅期では、改めて悲しみが襲うことや生活の不安等も重なり、うつ病や不安障害になる人も多くなる時期である。再適応期は、復旧が進み生活の先が見え始める時期である。被災地に「日常」が戻り始め、被災者も生活の建て直しへの勇気を得る時期である。恐ろしい記憶が時折よみがえることもあるが、一般にはこのような心理的变化を経て徐々に回復していくという（東京都福祉保健局、2009）。ただし、復興から取り残され精神的支えを失った人には、ストレスの多い生活がさらに続くとされ、被災者の回復状態が二極化される（鋳状較差）ことも少なくない。したがって、坂野ら（1996）が指摘するように、震災による心のケアには長期的で個別の対策が重要である。

4. 災害者のポジティブ感情

これまでの被災者における心理面の調査を概観すると、臨床心理学の視野に立ち、PTSD症状やストレス反応の時間経過による変化や、それらに対する薬物治療や介入方法に注目した報告がほとんどである。しかしながら、近年、ポジティブ心理学に代表されるように、困難な体験後に観察されるポジティブな心理的变化や、人間的な成長に着目した研究が注目されている（米田、2011）。特に喜びや満足、幸福や愛などのポジティブ感情（positive emotion, or affection）は、ポジティブ心理学の分野で重視される心理状態である。ポジティブ感情がもたらす効果の調査については、フレデリクソンの拡張-形成理論（broaden-and-built theory）がその枠組みとして用いられることが多い（Fredrickson, 2001）。この理論では、ポジティブ感情を経験すると、まず考え方や行動の範囲が広がるとされる。例えば思いやり、喜びそれに感動などの暖かい感情を経験すると、愛他的な行動などが起こりやすくなる。するとその感情や行動の広がりが勇気や粘り強さなどの力を引き出し、それらを自覚することで持続的で大きな自信につながる。さらには、それらの経験が心理的成長に結びつき、好ましい内面の変化が持続的に引き起こされるというのである（大石、2012）。

このようなポジティブ心理学の視点は、困難に直面する人たちにとって極めて重要な視点となる。なぜならば、彼らが「希望」を見出すという点で従来の心理

学とは決定的に異なるからである (Seligman, 2002)。仮に従来の視点だけで PTSD 等の治療や介入が行われたとしても、被災者にとっては一時的に症状が消えただけにすぎず、被災者の困難が長期に継続する震災などでは、被災者の希望という視点がなければ再発のリスクを低減することは困難である。

5. 本研究の目的

これまで、地震による被災者を対象として長期的な心理的变化に着目した研究はほとんどなく、特にポジティブ心理学の視点を取り入れた詳細な研究は皆無である。そこで本研究では、日本において災害時の心のケアに注目が集まるきっかけになった阪神淡路大震災に焦点を当て、被災者に対するインタビュー調査を実施した。そこで、被災から現在に至るまでの長期間においてどのような心理的变化が起こっていたかをポジティブ心理学の視点を導入して詳細に検討を行った。

方 法

1. 調査協力者

本研究は、震災を経験して困難を体験したが、現在は自分の中で心の整理ができており思い出しても苦痛を感じない被災者を「震災を経験し、そのつらさや悲しさを乗り越え回復に到った被災者」と操作的に定義した。そこで、知人を通じて阪神淡路大震災当時、兵庫県内に居住し、当人や身内が震災の被害を受けた方で、震災当時のことを語ることに、それを研究発表することに對し同意を得られた4名(年齢74歳～80歳)が、本研究の調査協力者となった。

2. 手続き

本調査は、「立教大学ライフサイエンスに係る研究・実験の倫理及び安全に関する規定」に則り実施された。すなわち、調査開始前に、調査協力者に対して、文書と口頭とで調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し、同意書への署名と捺印を得た。

3. 調査内容

調査時期は、2012年8月の2日間であった。先に述べた調査協力者に対し、一人につき、約1時間のインタビュー調査を行った。なお、インタビューは、語り手の許可を得てテープレコーダーで録音した。

実際のインタビューでは、語り手の心情に十分に配慮したが、以下の5点については必ず触れるように留意した。すなわち a) 震災に伴う困難が起きてから現在に至るまで起きたこと、b) その困難の前後で、どのような心理的变化があっ

たか、c) その困難はどのような意味があったと思うか、d) 震災の体験から回復したと思うか、e) 震災からの回復とはどのようなものだと考えるか、という点である。

4. データ分析方法

インタビューによる逐語録の結果をKJ法（川喜田、1995）によって分析し、その内容を概念化することとした。具体的には、以下の作業を実施した。

a) 専門領域の異なる複数研究者による熟読

まず、インタビューによって得られた4事例の逐語録を筆者（福祉心理学）と他の専門領域の2人の共同研究者（教育心理学、健康心理学）、合計3名で熟読

b) オープンコーディング

インタビューでの上述の5つの留意点に関与している言葉や、その前後の文脈を意味単位として切片化し、それぞれの意味単位に対して的確かつ簡潔に説明し得る概念を付与

c) カテゴリー化

類似した概念をまとめ、具体的な内容を示す低次のカテゴリー（以下、サブカテゴリーとする）を生成し、徐々に類似したサブカテゴリーをまとめて、より抽象的な高次のカテゴリー（以下、カテゴリーとする）を生成

d) 妥当性・信頼性の確保

和ら（2011）が示している基準を参考に信頼性・妥当性の確保

具体的には、それぞれ異なる分野の研究者3名の視点を輻輳化し、解釈が収束する点を検索するトライアングュレーションを実施した。そして、意味単位と概念の整合性、さらにサブカテゴリーとカテゴリーの内容について3名の解釈が一致するまで議論した

なおこれ以下において、概念は〔 〕内に、サブカテゴリーは『 』内に、そしてカテゴリーは【 】内にそれぞれ示す。

結 果

1. サブカテゴリーおよびカテゴリーの生成

まず、4事例のインタビューデータを抽出した概念に整理し、そこからサブカテゴリーを、さらにそこからカテゴリーを生成した。その結果、被災者の心理的变化において『地震による物理的被害』、『震災による生活の変化を肯定できたこと』、それに『震災による人生についての悟り』などの111のサブカテゴリーが、さらに【震災の恐怖と葛藤】や【転機となる出来事からの気づき】などの10のカテゴリーが抽出された（表1）。

例えば、震災後に起こった心境の変化として、『話すことができなかった震災の体験』や『気持ちを抑え込むこと』、『震災の恐怖を抑えていた母親』、『震災の恐怖が表出した母親』、『やる気の出ない自分』、『フラッシュバックする父親の顔』、『復興支援活動に携わりたいと思った自分』などがあり、これらは震災の恐怖によって引き起こされたものだと考えられる。そこで、これらのサブカテゴリーから【震災の恐怖と葛藤】というカテゴリーを生成した。

また、震災後の様々な出来事を通して、調査協力者の方々は、『無理しなくてよいという気付き』や『自分にも出来ることがあるという気付き』、『どんな出来事もやがて忘れられてしまうという気付き』、『震災を忘れないでほしいと思うようになったこと』、『仕事があることが羨ましいと思う自分』、『仕事の大切さへの気付き』、さらに『震災を語らなければいけないという思い』などの気付きを得ていた。これらは、調査協力者のその後の行動に大きく影響を与えるものであった。そこでこれらのサブカテゴリーから【転機となる出来事からの気付き】というカテゴリーを生成した。

さらに震災後しばらくしてから、調査協力者はさまざまな行動を始めていた。まずは、自分の体験談や震災を通じて学んだ『震災を語ること』や『ツールを介した関わり』、『詩を朗読する趣味を活かしたこと』、『毎日書き留めた日記』、『忘れられるなら話そうと思った自分』、『自分のために始めた語り部』、『防犯委員を務めている自分』、『講演会をしていたこと』などが挙げられる。これらは、調査協力者の方々が自ら取り組みを始めようとしている点で大きな意味があると考えられる。そこで、これらのカテゴリーから、【主体的な活動への取り組み】というカテゴリーを生成した。

表 1. 被災後の心理的変化

未解決の問題	家族体系の変化による生活苦	二重生活に苦勞する家族	
	震災の被害を引きずっていること	今でも震災の被害を払拭できていない自分 バランスを取りながら生活をしている自分	
	長期にわたる金銭的な問題	価値のなくなったマンション 回復されていない生活設計	
	すべてが良くなったとは思わないこと	震災によって全てが良くなったとは思わないこと	
	完全に立ち直ることはもうないという実感	被災した苦しみから立ち直ったと感じている自分 立ち直ったと言ってもほんの少しの傷はあること 時間がたっても震災の衝撃が心に残り続けるということの理解	
	被災後の行政に対する不満	震災後抱いた行政に対する不自信 震災後水質改善業務を各企業に押し付けた行政	
	救援物資の仕分けの大変さ	救援物資を全部仕分けなければならなくなったこと	
	不必要なものまで送られてきた救援物資	不必要なものが送られてくるようになったこと	
	震災からの学び	気持ちを表現する大切さの理解	抑え込んだ気持ちが出発することを母親を通じて知ったこと 自分の想いを発信することが震災から立ち直るきっかけになったという考え
		心境の変化の自覚	震災の前後で自分に心境の変化があったことの自覚
		命の尊さの実感	震災によって身を持って命の尊さを感じた自分
		被災体験の受容	不慮の事故であったと感じる震災
活動に対するモチベーションの向上		自分の想いを発信できているという実感によって活動を頑張れていること	
生きがいの発見		子どもたちからの御礼の手紙が自分の生きがいとなっていること ボランティアによって得る生きがい	
他者への思いやり		早期の復興を願う気持ち	
健全な生活があるという実感		健全な生活を送っていると感じている自分	
気持ちを開放する大切さの理解		自分の気持ちを抑え込まないことが震災からの立ち直りにつながるという考え	
心のバランスを取る大切さへの気付き		バランスをとる働きをしてくれるボランティア バランスのとおり方を見つけることの大切さ	
主体的な活動によって救われているという実感		自らがボランティアを行うことによって救われているという実感 新しいことを始めたことで徐々に普通の生活を取り戻していったこと	
実体験を語ることによって得た学び		現在の活動に活かされている震災時や老人大学での体験 自分が体験したことの方が実感が伝わること	
時間が経つごとに回復していく気持ち		時間の流れによって変わった感情	
震災による人生についての悟り		物事はサイクルしているという実感 人生は素晴らしいということ	
自分にとって重要なボランティア活動		ボランティアを行うことで得られる喜び ボランティアを行う価値を再確認したこと	
先人の考えの大切さへの気付き		山からみた神戸の景色を見て思い出した古文 嘘みたいな話でも実際あったということ 昔の人の話は素直に耳を傾けて聞いておくべきだということ	
自然災害に対する心構えの大切さへの気付き		災害に備えて心構えを持つことの大切さ 災害の中で生きてきた日本人	
震災による生活の変化を肯定できたこと		震災が仕事を辞めるきっかけになりよかったと思う気持ちもあること 自分の人生で初めて決断できた仕事を辞めること 仕事を辞める決断のために何十年も生きてきたという実感	
避難訓練の大切さ		避難訓練の大切さについて力を入れて語っていること 半分以上の訪問者が避難訓練していないこと 避難訓練をしていた地域は助かっているということ	
近所の人と関わることの大切さ		住んでいる地区の避難訓練に参加する大切さ	
挨拶の大切さ		挨拶のできない人が増えたこと 挨拶を通じてさまざまな人と仲良くなったこと	
震災によって人との繋がりが深まったこと		地震のおかげで人との繋がりが深まったこと	
支援の方法は様々ではないこと	人によって支援の方法は違うということ		
仲良くなるのが支援の第一歩であるということ	支援するためにはまず仲良くなること		
自分の弱さがあると感じる自分	脆い部分があると感じる自分		
気持ちの切り替えは早い方がいいという実感	切り替えは早い方がいいと思うこと 過去にとらわれないでいかに立ち直るかが大事だという考え		

2. 立ち直りに向けた心理的变化のプロセスモデルの作成

分析の結果、以下に示す立ち直りに向けた心理的变化のプロセスモデルが作成された。すなわち、被災者はそれぞれ【自分自身の背景】の基でさまざまな【震災の被害】を受けた後、【新しい活動の開始】をしていく。その後は、【震災の恐怖との葛藤】を繰り返しながら、【震災後の環境の変化】がある中で、【有益な情報の獲得】や【転機となる出来事からの気づき】を得ながら【主体的な活動への取り組み】を行うようになる。ただし、被災体験後からずっと【未解決の問題】というものは被災者につきまとう。しかし、被災者は震災後の様々な経験から多くのポジティブな【震災の学び】を得ていることが見出された。また、これらの変化の過程で、被災者に対して【有益な情報提供の獲得】や【転機となる出来事からの気づき】を与えられるような支援をすることで、被災者の立ち直りに貢献する支援が出来る可能性もある（図1）。

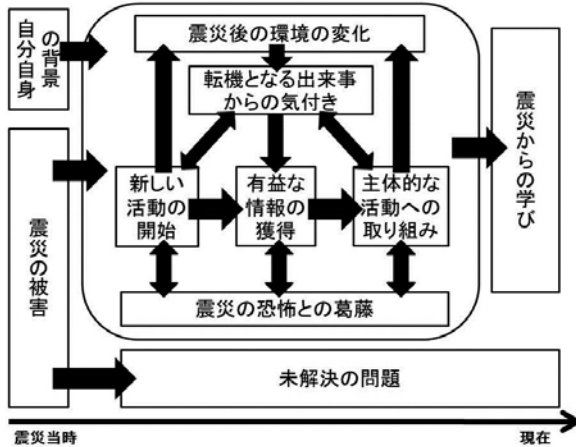


図1. 被災体験からの立ち直りに向けた心理的变化の過程

考 察

1. ポジティブ感情の体験例

ポジティブ感情の体験に注目すると、調査協力者の全員から悲惨な出来事を多く経験しているにもかかわらず、ポジティブ感情を経験した場面が多く示された。例えばAさんの体験をフレドリクソンの拡張—形成理論に沿って説明すると、Aさんは震災によって、『身近な人の死』を経験した結果、しばらくは「やる気の出ない自分」であったが、震災後しばらくして『老人大学での活動』を始めることにした。そこで、Aさんは「初めて被災体験を話せた」経験をした。Aさんにとっては、それが心の荷を降ろすというポジティブ感情の経験であり、その後「被災

体験を話すことが出来るようになったこと) という、考え方や行動範囲の広がり
に繋がったといえる。そして、その結果、『被災体験を語る場を得たこと』にな
るといふ資源の獲得・形成をした。悲惨な体験を語るという作業によって、〔語
りを聞いた方からのお礼の手紙によって生きがいを感じている〕のは【震災から
の学び】であり、ポジティブな体験の促進と考えられる。同様に、他にも多くの
ポジティブ体験の報告がすべての調査協力者からなされていた。

2. 立ち直りに向けた心理的变化のプロセスモデル

今回の分析の結果、図1に示される立ち直りに向けた心理的变化のプロセスモ
デルが得られた。被災者はそれぞれ『被災前のボランティア経験』や『会社を
経営していたこと』などの【自分自身の背景】の影響を受け、『震災による物理的
被害』や『震災による精神的被害』などの【震災の被害】の後、『老人大学での
活動』や『ボランティア活動の開始』などの様々な【新しい活動の開始】をして
いく。その後、『気持ちを抑え込むこと』や『フラッシュバックする父親の顔』
などの【震災の恐怖との葛藤】を繰り返しながら、『施設に入った母親』や『辞
めざるを得なかった仕事』などの【震災後の環境の変化】がある中で、そうした
なかで、『考えを変えるきっかけになった情報』や『第三者による有益な情報提供』
などの【有益な情報の獲得】および、『無理しなくてよいという気付き』や『仕
事の大切さへの気付き』などの【転機となる出来事からの気付き】を得る。その
後、『震災を語ること』や『防犯委員を務めている自分』などの【主体的な活動
への取り組み】を行うようになる。ただし、このあいだずっと『長期にわたる金
銭的な問題』や『すべてが良くなったとは思わないこと』などの【未解決の問題】
が被災者につきましたが、被災者は震災後の様々な経験から『気持ちを表現する大
切さの理解』や『震災によって人との繋がりが深まったこと』などの【震災の学
び】を得ている、ということが示唆された。

以上の結果より、震災というネガティブな経験は、辛さだけでなく、結果的に
被災者に対して、多くのポジティブな変化を伴っていたことが示唆された。しか
しながら、被災者は単純にポジティブな変化へ向かって立ち直り【震災からの学
び】を得るわけではなかったようである。【震災の恐怖との葛藤】と【主体的な
活動への取り組み】などのネガティブな状態とポジティブな状態を繰り返しま
がら活動を続け、そのなかから【震災からの学び】を得ることが示唆された。た
だし注意が必要なことは、たとえポジティブな変化が起これば、その後安定して〔自
分自身は立ち直った〕と感じていたとしても、〔どうしても一つだけ心に引っ掛
かることがある〕という『完全に立ち直ることはもうないという実感』が示すよ
うに、今後も心の傷が残るなどの【未解決の問題】の存在が示唆された。また今
後の被災者支援を考えると、被災者にとって【有益な情報の獲得】や【主体的な

行動の開始】に対する支援がより効果的に機能する可能性が示唆された。

3. 本研究の限界と今後の課題

困難の経験後に起こる成長（外傷後成長: posttraumatic growth）の実感には個人差があることや、その実感が必ずしもすべての問題の解決や完全な立ち直りを意味しない（宅, 2010）ことなどを考慮する必要がある。また、本研究では調査協力者の年齢が高齢層に偏ったことや、今回得られたプロセスモデルが他の被災者にも適応されるかどうかを吟味する必要がある。

引用文献

- ・Fredrickson, BL (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- ・和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011) . スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程—男性中高生競技者の質的研究の観点から. *体育学研究*, 56, 89-103.
- ・加藤寛・最相葉月 (2011) 心のケア—阪神・淡路大震災から東北へ. 講談社.
- ・川喜田二郎 (1995) 発想法—創造性開発のために (69版) 中央公論新社.
- ・厚生労働省 (2011) <http://www.reconstruction.go.jp/topics/資料1-3-3：被災された心のケアについて.pdf> (2013年7月1日最終アクセス)
- ・宮地尚子 (2011) 震災トラウマと復興ストレス. 岩波書店.
- ・村上典子 (2012) 災害における喪失・悲嘆への全人的ケア. *日本心身医学会学術誌*, 52 (5) 373-380.
- ・中嶋勸子・広瀬弘忠 (2009) 震災がもたらす心の健康への影響評価. *日本リスク研究学会誌*, 19 (4) 55-62.
- ・小此木啓吾 (1997) 対象喪失とモーニングワーク (松井豊 (編) 悲嘆の心理). サイエンス社, 113-134.
- ・太田保之・荒木憲一・川崎ナヲミ 他 (1996) 災害ストレスと心のケア. 医師薬出版.
- ・大石和男 (2013) 「ポジティブ心理学への招待」 (新・コミュニティ福祉学入門, 浅井春夫・三本松政之・濁川孝志編) 有斐閣ブックス, pp86-94.
- ・坂野雄二・嶋田洋徳・辻内琢也 他 (1996) 阪神・淡路大震災における心身医学的諸問題—PTSDの諸症状と心理的ストレス反応を中心として. *心身医学*, 36 (8) 649-656.
- ・Seligman, M.E.P. (2002) Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Snyder, & S.J.Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press. pp.3-9.
- ・宅香菜子 (2010) 外傷後成長に関する研究—ストレス体験をきっかけとした青年の変容. 風間書房.
- ・東京都福祉保健局 (2009) <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/chusou/jouhou/saigai.html> (2013年7月3日最終アクセス)
- ・米田朝香 (2011) 突然死による遺族の悲嘆とその向き合い方. *看護教育*, 52, (12), 医学書院, p1002.