

立教大学学術推進特別重点資金（立教SFR）
東日本大震災・復興支援関連研究（共同研究型）
2014年度研究【経過・成果】報告書

研究代表者	所属部局・職		氏名			
	コミュニティ福祉学部・教授		大石 和男 印			
研究課題	被災者に対する心理面への長期的で効果的な支援に向けた研究：ポジティブ心理学の応用					
研究組織	所属研究機関・部局・職		氏名			
	コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科・教授		大石 和男			
	中央大学・理工学部人間総合理工学科・教育技術員		遠藤 伸太郎			
	NPO 法人子どもグリーンサポートステーション		大塚 光太郎			
	星野リゾート・マネジメント		新谷 健介			
	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		嘉瀬 貴祥			
	株式会社霞が関トラベル・営業部 営業一課		矢野 麻梨奈			
	立教大学大学院・コミュニティ福祉学研究科・博士課程前期課程		木村 駿介			
	同上		坂内 くらら			
研究期間	2012 年度		～ 2014 年度		年度	
研究経費	2012 年度	2013 年度	2014 年度	総計		
	(上段：支出金額) 2,973,856	(上段：支出金額) 2,911,644	(上段：支出金額) 2,949,099	(上段：支出金額) 8,834,599		
	円	円	円	円		
	(下段：採択金額) 3,000,000	(下段：採択金額) 3,000,000	(下段：採択金額) 3,000,000	(下段：採択金額) 9,000,000		

研究の概要 (200～300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

近年注目され始めた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、困難にある人々が自らの「強み」を行使しながら「希望」を見出す手助けをするという点で、従来の臨床心理学とは決定的に異なるからである。しかしながら、これまではそれらの理論の枠組みについては研究の蓄積があるものの、どのような機序で人は困難から立ち直るのか、あるいは立ち直りの過程でどのような介入が効果的であるのかについては詳細な研究が行われていない。そこで本研究では、被災者の支援方略の検討にあたりポジティブ心理学の視点を導入し、その応用可能性および介入方法への落とし込みを図る。具体的には、SOC (Sense of Coherence)、レジリエンス (Resilience)、それに心的外傷後成長 (Posttraumatic growth; 以下 PTG とする) などの視点をを用いて被災者のポジティブな心理的变化を各要素に分類し、詳細に分析を行うことでより効果的な介入方法を検討する。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[復興支援] [ポジティブ心理学] [レジリエンス]

研究【経過・成果】の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)

これまでの被災者への心理面での支援の試みを概観すると、臨床心理学の視野に立ち、PTSD 症状やストレス反応が時間経過とともにどのように変化しているか、また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、仮に従来の臨床心理学の視点だけで 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今回の大震災では、被災者に内在する「強み」への気づきや「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。しかしながら、これまでの先行研究ではその点について示唆は得られているものの、詳細な研究が行われていないのが現状である。そこで本プロジェクト研究では、被災者の支援方略の検討にあたって、従来の臨床心理学に加えてポジティブ心理学からの視点である学術的な枠組みを導入する。たとえば、「大丈夫、何とかなる」という感覚の SOC、「どん底の状態から立ち直る力」であるレジリエンス、それに「困難な状態からのポジティブな心理的变化」である PTG などの概念を用いることで、被災者のポジティブな心理的变化を抽出し詳細な分析を行う。加えて、関連分野の先行研究の蓄積が極めて少ないことに鑑み、同時に被災者以外の被験者を対象とした基礎研究を実施する。そこで得られた知見を、被災者へ慎重に応用を試みる。

2012 年度の本プロジェクト研究では、被災者の心理的变化の過程のモデルを構築し、ポジティブな側面に着目することの重要性と、それによる新しい支援の形の可能性が見出された。さらに、ポジティブな心理的資源がどのような機序でメンタルヘルスの向上に関連するかについての基礎研究の重要性が、あらためてクローズアップされた。2013 年度は、まず阪神淡路大震災の被災者が現在に至るまでどのような心理的变化を経験したかについて詳細な分析を実施した。その後、東日本大震災の被災者を対象として、グリーンケアプログラムへの参加におけるポジティブな心理的变化について分析した。以上の結果に加えて、被災者への支援策の検討の必要性、さらに支援者のメンタルヘルスの問題を評価して「燃え尽き」を防止する仕組みづくりの重要性も明らかとなった。具体的な支援策に関しては、バリエーションの一つとして当初予定していた支援活動に加えて、食習慣の啓発活動や音楽活動等の余暇活動が持つ大きな効果が明らかとなった。また、被災者以外を対象とした基礎研究では、SOC がメンタルヘルスにどのように働きかけるかについての機序等について調査した。

2014 年度は、これまでの研究に加えて、研究代表者が深く関係する地域である福島県双葉町の被災者、およびその支援者に対する介入研究を実施した。具体的には、町役場や社会福祉協議会加須事務所の職員および協力組織、またそれらが支援する加須市および周辺で生活する双葉町民、加えて福島県いわき地区に避難する双葉町民である。

上述の研究の流れから、2014 年度は以下の 4 つの観点から研究を実施した。これら 1 年間の研究成果は、学会誌に原著論文として 4 件掲載済および印刷中、加えてもう 3 件は現在審査中である。また学会発表では、国内で 7 件、海外で 8 件審査を通過して発表を行うという成果となった。以下に、2014 年度に実施された研究の経過と概要を示す。

① ポジティブ心理学に関連した概念についての基礎研究

基本的な人の指向性である SOC や心理的技術に関わるライフスキルは、それぞれ心理的な立ち直りに関与することは知られていたが、それらの機序については明らかではなかった。さらに、被災のような困難の体験がどのような過程を経て癒されるか、さらにどのように人間としての成長につながるかについてはほとんど明らかとなっていなかった。これらの点について、SOC の高低やライフスキルの影響が現れやすい青年層やスポーツ競技者を対象として基礎研究を実施した。これらの結果は、ヨーロッパ健康心理学会等の海外の学会で発表され、健康心理学研究などの学術的水準の高い雑誌に原著論文として投稿し、すでに掲載済および現在査読中である。

研究【経過・成果】の概要 つづき**②被災者およびその支援者のメンタルヘルスアセスメント**

2013 年度には、被災者およびその支援者のメンタルヘルスを簡便に評価する尺度を作成することができた（立教式メンタルヘルス尺度：MH-R）ため、2014 年度はインターネット調査を実施し、多くの一般の人たちを対象にした評価基準の作成を行った。この尺度はスマートフォンなどから簡単にアクセスできるうえ、項目数やその内容も簡便で精度も十分に高いことが明らかたため、汎用性が高い。現在介入に入っている双葉町の被災者およびその支援者に対しても調査を実施し、そのアセスメントに努めている。これらの成果の一部は、ヨーロッパ健康心理学会等で発表された。

③被災者への介入およびその効果の検討

上記のアセスメントに加えて、双葉町の被災者に対する定期的な支援活動、具体的には被災者との食事会やお茶会、音楽活動やレクリエーション活動などの交流を通じてその効果の調査を開始した。この中では参加者の MH-R 得点の調査に加えて、支援活動に対する感想、それに被災直後から現在に至るまでの心理的な変化について聞き取り調査を実施している。被災者の感想をテキストマイニングにより分析した結果、「外に出て活動することが気持ちの切り替えに役立っている」や「時々知り合いに会えて幸せになる。家にばかりにいると落ち込む。皆に優しくしてもらえるのがうれしい」、「皆で折り紙をしたり食べたり歌ったり、会えるだけでもうれしい」など、様々な支援活動が極めてポジティブな効果を発揮している可能性が明らかとなった。一方、被災者の MH-R 得点は非被災者に比べて非常に低いこと、すなわち心理的健康に問題を抱えている可能性の高いことが示された。この点に関しては、実際に面談した際に報告者が抱いた印象とは大きく異なっており、内面を容易に外に出さない東北という地域特有の問題などが関与することが推測された。加えて、イベントに参加するという意欲ある方が対象であるにも拘らずこのような結果が得られたことは、参加しないあるいはできない被災者の心理的健康状態は極めて深刻であることが危惧された。そのため、今後は活動に参加できない被災者を取り込める仕組みづくりが必要であると考えられた。あらためて、実際に測定することの重要性が強調される結果となった。これらの一連の活動は、単なる研究の枠を超えたものであり、被災者との人間的交流を伴う、報告者にとっても大きな学びの場となっている。これらの成果については、2015 年ヨーロッパ健康心理学会および日本健康心理学会等に発表する予定である。

④運動習慣、食習慣、および音楽療法等の介入に関する研究

初年度より継続していた基礎研究を通じて、認知行動療法に基づく介入における食習慣や音楽活動についての重要性が見出された。食習慣がメンタルヘルスに与える影響は大きく、さらに日常に不可欠である食習慣の改善は、具体的かつ効果的な支援策になり得る。加えて、被災者が生きがいや喜びを見出す過程において、音楽活動は極めて大きな影響を持つことが推測される。このことから、特に食習慣の啓発活動と音楽活動への参加に関して、これらの介入が被災者へどのようなポジティブな効果を有するかについての研究を実施した。ただし、一般に音楽が持つポジティブな効果が報告されているものの、長期にわたって困難が続く被災者において、音楽療法が有する機能については明らかではない。また支援者自身の「燃え尽き」が注目されるが、特に演奏家自身のメンタルヘルスは必ずしも高くないことが指摘されている。そのため、音楽の持つ効果を最大限に発揮させ、かつ演奏家のメンタルヘルスを維持しながら長期支援の方策を探るための基礎研究も同時に実施した。これらの基礎研究の成果については、ヨーロッパ健康心理学会などの国際学会、それに日本健康心理学会などの国内学会で発表された。

被災者に対する介入研究は現在進行中であるが、多くの人との食事を同席する回数が多いほど、また何らかの楽器を演奏する回数が多いほど、精神的健康が良好であるという結果が得られている。これらの研究成果については、今後とも鋭意進めていき、国内外の関連学会において発表する予定である。

※この（様式 2）に記入の、経過・成果の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差控え期間等を記入した調書（A4 縦型横書き 1 枚・自由様式）を添付すること。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①~④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

① 雑誌論文 (査読中 3 件を含む)

- 1) 新谷健介、嘉瀬貴祥、遠藤伸太郎、大石和男 (2014) 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—。立教大学コミュニティ福祉学会『まなびあい』第 7 号 141—150.
- 2) 大塚光太郎、嘉瀬貴祥、遠藤伸太郎、大石和男 (2015) 東日本大震災におけるグリーンサポートプログラムの果たす機能—参加児童と保護者の視点から—。地域福祉研究 43 号 (印刷中)
- 3) 遠藤伸太郎、大石和男 (2015) 大学生における抑うつ傾向の効果的な低減に向けた検討—友人のサポートと生きがい感の観点から—。パーソナリティ研究 24 巻 2 号 (印刷中)
- 4) 嘉瀬貴祥、大石和男 (2015) 大学生におけるタイプ A 行動様式および首尾一貫感覚 (SOC) が抑うつ傾向に与える効果の検討。パーソナリティ研究 24 巻 2 号 (印刷中)
- 5) Bannai, K., Kase, T., Endo, S., Oishi, K. : Relationships among performance anxiety, Agari experience, and depressive tendency in Japanese college students majoring in music. The Japanese Journal of Health Psychology (査読中)
- 6) 遠藤伸太郎、北見由奈、満石 寿、大石和男「日本語版 Inner Strength Scale (ISS-J) の開発—大学生を対象としたデータから—」健康心理学研究 (査読中)
- 7) 嘉瀬貴祥、坂内くらら、大石和男「大学生のライフスキル教育におけるアセスメント指標の研究—精神的健康との関係による分類とその特徴—」学校保健研究 (査読中)

④ その他 (学会発表：紙面制限のため、全 15 件のうち日時の早いもの 10 件のみ記載)

- 1) Endo, S. et al. (2014) Development of the New Mental Health Scale for The Japanese Disaster Victims and Supporters. The 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria (August, 2014).
- 2) Endo, S. et al. (2014) How do college athletes cope with stressful events and experience psychological growths? : From the views of Sense of Coherence. The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, Tokyo, Japan (August, 2014).
- 3) Kimura S. et al. (2014) Relationships among Dietary Life Style, Inner Strength, and Mental Health in Japanese College Students. The 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria (August, 2014).
- 4) Kase, T. et al. (2014) Relationships among Aggression, Social Support, Life Skills, and Mental Health in Japanese College Students. The 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria (August, 2014).
- 5) Kimura S. et al. (2014) Mental Health for Athletes in Connection with Dietary Life Style. The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, Tokyo, Japan (August, 2014).
- 6) Bannai, K. et al. (2014) What factor related to mental health in music major college students? The 28th Conference of the European Health Psychology Society. The 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck, Austria (August, 2014).
- 7) Kase, T. et al. (2014) Effects of Sport Experience: Does participation in extracurricular sports club activities enhance life skills and prosocial behavior? The 7th Asian-South Pacific Association of Sport Psychology, Tokyo, Japan (August, 2014).
- 8) 木村駿介 他 (2014) 「中食」の利用頻度と抑うつの関連。第 27 回日本健康心理学会、於沖縄、2014 年 11 月 1 日
- 9) 坂内くらら 他 (2014) 音大生の「あがり」はメンタルヘルスの悪化と関連するか? 第 27 回健康心理学会、於沖縄、2014 年 11 月 1 日
- 10) 嘉瀬貴祥 他 (2014) 短時間で実施する「傾聴スキルの獲得」プログラムの効果—女子大学生におけるアサーティブネス、特に他者尊重に注目して—。日本健康心理学会第 27 回大会、於沖縄、2014 年 11 月 2 日