

平成 27 年度
【長期研究 1】

阪神・淡路大震災が被災者のこころの健康にもたらした長期的な影響に関する研究

(要旨)

本年度は、「阪神・淡路大震災が被災者のこころの健康にもたらした長期的な影響に関する研究」の最終年度にあたる。過去 2 年間の研究結果によると、阪神淡路大震災に関する研究論文のレビューから、直後期には半数近くの被災者に不眠、抑うつなどの急性トラウマ反応が認められること、被災の程度が大きければ PTSD のリスクが高まること、長期的には、一般住民を対象とした場合、被災の精神保健に関する影響は限定的になることなどがあきらかになった。更に当センター通院患者の診療録レビューから、震災後 10 年以上を経過しても PTSD に苦しみ治療を求める一群が存在すること、適切な介入により相当の機能的改善が期待できることも明らかになった。また、阪神淡路大震災を体験した一般住民を代表して、人と未来防災センター語り部ボランティア 10 名に対して予備的な in depth インタビューを行った結果、災害後の急性期には過覚醒状態が認められること、急性期後には疲労状態へと変化すること、これらの心理過程には体験の語り、家族、友人、ボランティアの存在などが保護的に働き、被災の程度や被災の格差が危険因子として働くことが明らかになった。

本年度は、災害が心に与える影響の多様性を明らかにする目的で in depth インタビュー参加者のバリエーションを拡げ、支援者や PTSD を発症した被災者など 10 名に追加の面接調査を実施した。得られたデータは、文字起こしを行った後にグラウンデッドセオリーアプローチに基づき分析、解釈した。結果、被災者の心理過程及び震災体験の語りに関しては、より詳細な構造が明らかになった。また、追加された保護因子として、震災前の経験、震災により生じた新たな役割、危険因子として震災に関連した様々な批難が抽出された。震災が与えた長期的な影響として、自己や他者への理解の促進、家族や命の価値への気づきなどの肯定的変化を挙げるものが多かったが、なかには 20 年経ってもその意味を見出せないものもいた。

研究体制：田中英三郎、亀岡智美、加藤寛

緒言

阪神淡路大震災から 20 年が経過し、この災害に関連するさまざまな精神保健上の調査研究が行われてきた。平成 25-26 年度にかけて我々は、阪神淡路大震災から何を学び何が残された課題であるかを明らかにするため、既存資料及びデータベース（pubmed/医中誌）を用いて、レビューを行った。その結果震災直後には、半数近くの被災者に不眠、抑うつなどの急性トラウマ反応が認められること、被災の程度が大きければ、PTSD のリスクが高まること、長期的には、一般住民を対象とした場合被災の精神保健に関する影響は限定的になることが明らかになった¹⁾。

災害後の精神保健上の課題に関する研究は、発災から数年以内のものが多く 10 年以上の長期追跡研究は非常に少ない²⁾。一般に、災害のトラウマに関連した PTSD 症状等は時間の経過とともに、軽減していくと考えられている。例えば、阪神大震災 11 年後に神戸市民 818 名を対象にした当センターの質問紙調査では、精神健康やアルコール依存に関して震災経験者と未経験者で明らかな差は認められなかった³⁾。また海外の報告に目を向けると、1983 年にオーストラリアで発生した森林火災の被災者の 20 年後の調査結果がある。この調査は、1011 名の成人を追跡し構造化診断面接を実施し、被災者と非被災者で PTSD やうつ病の診断に有意な差が認められないことを報告している⁴⁾。しかし、大規模自然災害というトラウマが人々の心に与える長期的な影響は複雑であり、自記式のアンケート調査や構造化された診断面接などの量的研究では、十分検出しきれない情報があるのではないかと考える。そこで我々は昨年度、阪神淡路大震災の被災者 10 名にインタビューを実施して、震災後の長期的心理過程に関する暫定的な概念図を作成した（兵庫県こころのケアセンター研究報告書—平成 26 年度版—p76 参照）。長期研究最終年度に当たる本年度の研究目的は、昨年度の予備的インタビュー調査を元に対象者を拡大し、巨大地震に遭遇するというトラウマ体験が被災者の心に与える影響は時間経過とともにどのように変化するか？また、それにはいかなる要因が保護因子もしくは危険因子として働いているかを明らかにすることである。

方法

対象者

研究参加者の基本属性を表 1 に示した。本年度は災害が心に与える影響の多様性を明らかにする目的で参加者のバリエーションを拡げた。まず災害の心理的影響が非常に大きかったグループとして、阪神淡路大震災を経験しそれがインデックストラウマとなって PTSD を発症した 4 名を当センター附属診療所からリクルートした。ただし 1 時間程度の個別面接を実施し震災体験についての振り返りを行うため、すでに PTSD の治療が終了し現在寛解状態にあり面接に耐えうると主治医が判断した方に研究協力を依頼した。また災害現場ではファーストレスポonderが大きな惨事ストレスに曝されることが知られている。そこで、ファーストレスポonderグループとして、消防署員で阪神淡路大震災の救援活動に当たった経験のある 3 名をリクルートした。また、中長期的な復興経過を明らかにするため、年単位で被災者の支援活動にあたった行政保健師 3 名をリクルートした。

表 1. 参加者 10 名の基本属性

性別	被災時年齢	職業	被災状況	
女性	7	学生	自宅全壊	家族に死者なし、本人怪我なし
男性	35	消防士	自宅一部損壊	家族に死者なし、本人怪我なし
男性	33	消防士	自宅で大きな揺れ	家族に死者なし、本人怪我なし
女性	10	学生	自宅全壊	家族に死者なし、本人怪我なし
男性	29	消防士	自宅は無事	家族に死者なし、本人怪我なし
女性	45	保健師	自宅一部	家族に死者なし、本人怪我なし
女性	45	保健師	強い揺れを体験	家族に死者なし、本人怪我なし
女性	32	主婦	自宅全壊	実母が亡くなる
女性	29	保健師	自宅半壊	家族に死者なし、本人怪我なし
男性	30	教員	自宅全壊	婚約者が亡くなる

データ収集

In depth interview を約 1 時間程度行った。実施場所は、消防士以外は当センター相談室（個室）、消防士は消防署の会議室（個室）で実施した。いずれも、静かな環境でプライバシーが確保されるように努めた。すべてのインタビューは筆頭著者（田中）が行い、参加者の許可を得た上でインタビューをデジタル録音し、その後逐語録を作成した。また同時に研究用メモも作成した。インタビュー形式は半構造化面接であり、震災をどのように体験し、何を感じ、どのように考え、どのように行動したか、主に心への影響を中心に語っていただき、またそれに関連する要因や、20 年経った今震災をどのように捉えているかについて、オープンエンドクエスチョンを用いて尋ねた。

データ分析

データに近づき理解を深めるため (familiarisation)、デジタル録音を 1 度聞きなおし、逐語録を 2 度読みなおした。次に、familiarisation で理解した文脈を一旦離れ客観的な視点からデータを観察するために切片化を行い、それぞれの切片に対してコードを付与した。そして、コードに内在するプロパティとディメンジョンを参照しつつ、複数のコードを統合してカテゴリーを作成した（オープンコーディング）。最後に、複数のカテゴリーを比較検討し、関連付けながらテーマを作成し、出来上がったテーマを用いて概念図を作った。これらの一連のプロセスは、グラウンデッドセオリーに基づいて行った。

結果

質的分析の結果を概念図 1 に示した。

テーマ：震災体験

震災体験というテーマでは、被災者がどのように地震を経験し、何を感じ、考え、それが

20年という経過の中でどう変化していったかが描出されている。震災体験は、直後期（当日）、急性期（1月以内）、中期（3ヶ月目）、心的苦痛のピーク期の4つのカテゴリーからなる（以下、テーマには下線を引き、カテゴリーは“”で囲み、参加者の実際の発言は・から始める。参加者の発言の文体は多少変更している）。

“直後期（当日）：恐怖と死についての体験”

このカテゴリーは、正に地震が起こったその当日の被災者の体験内容を示している。震災直後の震災体験を構成する要素は、不安や恐怖などの感情と死についての思考が挙げられる。恐怖や不安などの強烈な感情を自覚する一方、凄惨な死の場面に直面して感情が麻痺する反応も認められた。また起こった出来事に対して罪悪感や自責感を持つというような思考のパターンも認められた。

・最初に罪悪感を持ってしまったのが、全部の始まりです。（妹が家具の下敷きになったので）何で、私じゃなかったのだらうと思ってしまった。

・たくさん（生き埋めになった人を）出したのですけれども、その悲しいっていう感情とか、なくなってしまって。僕自身も、大分麻痺してしまったのです。

“急性期（1月以内）：覚醒亢進”

大災害という異常な事態に直面し、支援者も被災者も多くの人々は「気が張った」状態になる。直後は、混乱するよりもお互い助け合おう、頑張ろうといった前向きな心理状態が前景化する。一方中には、茫然自失となる人や、多弁・過活動など軽躁的になる人もいた。

・パニックになる方は少なかったように思いますね。最初のころは、気丈にというか何かそんな感じでしたね。頑張らなきゃみたいな感じですよ。

・来てくれた人たち（外部支援者）が風邪を引いても、私たち（地元支援者）は誰も風邪を引くものはいなかったので、やっぱり気が張っていたと思うのです。

・ぼうっと本当に幽霊が歩いているような感じの人と、すごいハイテンションであしなきやこうしなきやと動いている人と。何かそういう両極端な印象ですね。例えば、女の人でもう急にそういうストレスとかで生理とかになっても気がつかない人とかね。逆にうちの誰々が死んで、もう大変だとか言って、すごく多弁になっている人も。

“中期（3ヶ月目）：復興格差、緊張感低下”

3ヶ月目に入ると復興格差が現れてきた。復興の速度は、被災者を取り巻く様々な要因（被災状況、経済状況、ソーシャルサポート等）によって異なっていた。その結果、被災直後のお互い助け合おうという連帯感が次第に薄らいでいった。また、張っていた気がとけて、感情が表出されるようになった。

・3月ぐらいになると、現実的なことで、差が出始めてきて。金銭的に余裕のある人は、家の再建とかっていう話もあったりする。

・1月の後半と、3月の終わりを比べると、仲間意識っていうのが、被災されている方で変わってきました。気持ちは薄れてくるし。再建される方に対して、うらやましいという思いが皆さん出てくるし。

・お花が咲きだしたときに何か涙が出たのは覚えていて、ああ、春がきたと思ったのですね。春になったときが本当にほっとしたのは覚えています。

“心理的苦痛のピーク期：被災者ごとの多様な経過”

心理的苦痛のピークは、被災者により様々である。多くの人々の死に直面した発災数日以内が最も苦しかったという人もいれば、急性期の復興に関わる様々なストレスが数週間か

ら3ヶ月程度でピークに達した人、数年あるいは10年以上を経て震災に関連した苦痛が最大化した人もいます。

・大変だったのは、こっちに帰ってきたときかな（12年後）。

・1週間過ぎてからですね。最初はまず寝てないでしょ。ずっと事務して大体5日間ぐらいは全く寝てないのです。寝てなかったらだんだん人間イライラしてきて、気が短くなって、みんながそんな状況だから、ささいなことでももめ出してくるのです（1週間～1ヶ月目）。

・限界だとかそれは余りなかったのですが、同僚がしんどいなというのは、3日目ぐらいですかね。

・大学生。（辛い気持ちはそれまで）もう押し込めて、押し込めて（8年後）。

・恐らく、1週間後ぐらい。3日目ぐらいまで、不眠不休のときは、やっぱりこうあっちこっちその現場がまだあるので気がはっている。どうにかしないといけないというふうに思っているのですが、いつまでこれを繰り返すのだと思い出したところぐらいから、自分的にはしんどいとかじゃないのですよ、何とも言えない、その行かなきゃいけないのはわかるのですが。それ、多分、1週間後ぐらいやったと思うのですがね（1週間後）。

・ああしんどいな、あっ、そうですね。それはでも、仮設になってからだったので、まあ、随分あとかな、当初3ヶ月ぐらいまでの間はそんなにあれ大変だったというのはいないですね（3ヶ月目以降）。

・震災から3年ぐらいの。それぐらいがやっぱりつらかったですね（被災後3年間）。

・1月の終わり、2週間くらいやね、やっぱり（被災後2週間）。

・震災起こって、2日ぐらいですね。その人命救助をしたところと、公民館で人がたくさん亡くなる場所を見たのがやっぱり一番しんどかったです。

・20年も経っていても、（震災の記憶を）思い出したらやっぱり涙が出る。

“震災記憶の封印”

身体的変調や環境変化などをきっかけに震災に関する記憶を完全に封印して思い出さなくなるものもいた。また、こういった明らかなきっかけがなくとも自ら意識的に記憶を抑圧するという心理機制も認められた。

- ・何か急にすごい熱を出したらしいです。私は覚えていないのですが。その後から、何かケロッと忘れたかのような反応になってしまって。で、地震とか覚えていると聞かれても、何のことっていう感じだったらしいです。
- ・(4月になって転勤して以降)地震のことは、かなり記憶から、避けていたっていうところもありますけども、頭から消えていました。
- ・(震災の記憶は)もう押し込めて、押し込めて。

“記憶の封印が開く”

封印した震災記憶は、震災に関連するリマインダーによって長い時間を経ても開いてくることがある。

- ・阪神淡路大震災の映像の中で、揺れを体験するという授業だったのです。その状態で揺れられると、本当に気持ち悪くて、そのまま倒れてしまって(12年後)。
- ・何かサイレンとか見るとすごく救急車のサイレンとか消防車のサイレンとか見るとすごい動悸というかドキドキしてき始めて(8年後)。

テーマ：震災体験を語る

被災者は震災体験を語りたいたいという思いがある一方、話せないという現実があった。話せない理由としては、被災者自身の中に語ることを抑制する思考があったり、語る場がなかつ

たり、語ってはいけないという家族の中の暗示などがあげられる。語ることの効用としては、語りを聞いてもらうことでの周囲のからの承認、解毒、安心などが挙げられた。逆に語ることは、語ったときにそれを受け止めてもらえなかった場合、より落ち込むという副作用も認められた。

“語りたいたいという思い”

・やっぱり話すって、大事かなって。今なら、テレビとかでCMしている「命の電話」とか、ああいう匿名でもしゃべれるようなやつ。そんなのでもいいから、そのときからあれば、ちょっと親がいない間に電話してみようかなとか。できたんかなって思ったりはする。誰かに話してみたいなっていうか。

・保健の先生じゃないですけど、何かしゃべれる人がいたら絶対もうちょっと楽やったと思う。

“語れない”

・私の家族がそうなのかもしれないけど、震災の話をする場面が全くなかった。家族にはまだ言ったらいけない話みたいなところがあった。

・誰に話したらいいのかもわからなかった。

・話せる相手がない。お母さんもお父さんもマンションの自治会に入っていたので、ほかのことをするのに一生懸命で。

・(3-8年後、震災のことを考えても) 考えてもほかの人には言えなかったです。

“語ることを抑制する考え”

・(話したいと) こうやって思うのって、おかしいのかなっていうのは、ずっとあった。

・避難所いたときにお母さんがインフルエンザになって、お医者さんがお嬢ちゃん、お母さ

んはあなたが守るのよと言われたのが、もうずっと頭の中に残って。強くならないといけな
いと思って。お母さんに泣いている姿とかも大学生まで見せたことなかった。

・ぼろぼろの姿を見せたときは、何か捨てられるのじゃないかなと思った。

“語ることの効用”

・(人付き合いできない、自分はいても良いのか?と考えていた、しかし)話を聞いてくれ
る人がいると。ああ、いても良いのかなと。

・(震災のことを)しゃべれて、先生(医師)に聞いてもらって、というのはすごい何かも
う毒を吐くように、毒出すように何か解毒剤みたいな。大分それで楽になりました。

・そういう意味では、ほっとできる瞬間はありましたね。助けられなかったとかいう話をし
ても、仕方がないじゃないかとか(言ってもらえて)、そういう人がおったからつぶれず
にいられたのかなという気は、後になってわかりましたけど、声出してそういうことは言わなけれ
ばいけないとよく聞いたので、ああ、それが自然とあの人はやってくれていたなという気は
しました。

<話すことの副作用>

・話したことが一度あって。わからないと言われて。わからないと言われたら、ああ、そう
だねって言いながら、うん、やっぱり、落ち込む。

テーマ：保護因子

保護因子は被災者が震災体験を持って生きていくなかで、本人の心をサポートするよう
に働いた要因を抽出した。具体的なものとしては、震災以前の経験、衣食住の確保、同僚、
家族、近隣の方、信仰の仲間、外部支援者、震災によって生じた新たな役割などである。

“震災以前の経験”

保護的に働いた震災以前の経験としては、職業上死にふれる機会が多い、普段の職業上の信頼関係、過去の災害からの学びと準備などである。

・普段からも亡くなった方というのは見ていますし、そういう意味ではよく言う PTSD とか、そういう感覚、僕自身はなかったです。

・やっぱり日ごろの信頼関係というのがあったので、自分達もやっぱり（煩雑な作業を一緒に）やらなきゃいけないと言う人がいてくれて、それで全体的にすっといっただけです。

“衣食住の確保”

・（妹の家に行って）ちゃんと衣食住、まあ、何となくまあ、食べるものはあんまりなかったですけども。ちゃんと暖は取れる、暖も何ていうか布団もあるし。雨露しのげる、ちゃんとした家です。

“信仰の仲間、家族、近所の人”

・私信仰をもっていて、（同じ）信仰をもっている方が励ましてくれたりとか、近所の方が来てくださったりとか、後兄弟、家族の支援が大きかったですよね。

“同僚”

職場の同僚の存在が、サポートとなった場合がある。保護的な要因となりうる同僚の特徴としては、緊張感のある現場のなかでもユーモアを忘れない、具体的な気配りを多く提供してくれる、気持ちに寄り添ったさりげない声かけをしてくれる、などが挙げられる。また、単に同じ業務を担当している同僚と情報を交換することも、サポートとなった。

・(現場の活動では)ミスがあるのですよ。それを後で笑いにしていだける雰囲気が、そういうキャラの人(ユーモアのある)がいて、いじられる若い子もおって、緊張する中でも、現場からの帰りの中とかね、和ませていただいた。

・アイデアマンでいろんなアイデアでみんなをこう多分整理整頓してくれた。おまえら先、飯食え、風呂入れ、シャワー浴びよとかいうふうに現場から帰ったらしてくれる人がいた。

・(亡くなった方の)家に行って、お線香あげたらさすがにいろんな思いが出てくるのだけど、そんな多分そういうのもきっとその(同僚の)先生はわかって、元気かという、どうでもいい電話を何かしてきてくれた。心配してきてくれて、あのとき電話くれたんやだなというだけで、その沈むのを防いでくれたなと思って。

“外部支援者”

- ・私らのケアはその先生(県外外部支援者)がしてもらって。
- ・(全国からの支援者として)私、クラスメートがきてくれたのですね。

“震災によって生じた新たな役割”

- ・(震災で)母がなくなって、自分が妹の子供の世話する、というか、させてもらってたんやと思うのですが、することによってこう使命感で元気になったように思います。
- ・中学校に戻って、仕事を始めてからは、子供たちもいるので、しんどいっていうより、こっちが、しっかり見てあげなきゃいけないというような気持ちが強かったからつらかったっていうよりも、何か、使命感でやっていたところが多かったの。楽でしたね。

テーマ：危険因子

危険因子は被災者が震災体験を持って生きていくなかで、本人の心の回復を阻害するように働いた要因である。具体的なものとしては、批難、不確実な状況の中での重大な判断、

家族の不和なでである。

“批難”

災害という非常事態においては、気がはり余裕がなくなり、様々な情緒反応をきたしやすくなる。対人関係面でも、普段では見られないようなイライラ感から、他者に対して批判的になることがある。また、言葉の受けても、同様に余裕のない状態であるため、字義通りの意味以上に言葉を批判的に受けてとる可能性がある。批難には、家族、同僚、住民によるものが挙げられた。

・こんな状況でも家族捨ててあんたは行くんかいと。そんなのだったら消防の人と結婚しなければよかった（家族からの批難）。

・そのときはそうじゃないけど、終わってからね、事が落ちついてきてからずっと言われました、あのときおまえら何していたのだ、わしら一生懸命にやっとなるときに自分らは何をしていたのだと、あれはずっと責められましたね（同僚からの批難）。

・その旦那さんがおまえらの命何かええんやから（救助に）入らんかいって言われたのです。隊員の（安全の）ことも考えなきゃいけないし、周りの人も助けてくれ助けてくれてきている中、あなたのところで救助しようとしているところに死んでもええんやから行けって言われるのは、、、。その通常のね、そこの1軒だけやったら多分私何言っているのだという形で思えるのですが、1番きつかったです。あの言葉とあの響きの声はおまえら何か死んでもええんやからという悔しいのと。今でも引きずっているところはありますね。

・どれだけやっても指摘だらけで、やっぱり今残っているのは、その人たち（外部支援者）にほめてもらえたためしはなくて、何やっているの、こんな状況やのに、あの人こんなんやし、こんな状況やのに、地元のあなたたちは、何やっているのってそんな言い方じゃないですよ。そんな言葉じゃなくて、これはどうなっているのですかと聞かれることがもう私等に

したら恐怖の、あんたら何しているのというのと同じなのですよね。

“不確実な状況の中での重大な判断”

・これ以上は重機がないと（救助は）絶対無理っていう冷静に判断するとそういう状況になってしまったので、ようは最終決断を誰かがせなあかんので、くやしなからみんなで引き上げていったのを覚えています。もうここで救助は打ち切らしてくださいと、だから、遺体を出すことなく。立ち去らなければならなかったと次にいかなければならないっていうのがきつかったですね。

“家族の不和”

・自然と家族とうまくいかなくなってしまう。

テーマ：震災体験がもたらしたもの

震災の経験が、被災者の人生にもたらしたもの。震災を体験することで、自分自身に対する理解が深まったり、これまで気づかなかった他者の別の側面が見えるようになったり、当たり前だと思っていた家族や命の大切さを痛感するようになったりした人もいるが、20年経っても見つからないあるいは言葉にできない人もいる。

“自己理解”

・葛藤しながら決断していったところがあるのですが、客観的に俺って冷たい人間だと後でやっぱり思ったことがありましたね。そういう一面を自分で見みることができたというのはその後の階級を上げていく中で人を見ていくときにやっぱり同じように見ますからね。判断ができる自信になっている。

・生きていく上でこうあれねばならないというようなことを学ぶというか、何か自分も成長過

程でしょう。どうやって年いって、大人になり、年を寄っていくべきかというのを私、いつも自分に人と話をする中で、仕事柄やりとりって自分に返ってくるでしょう、いろんな意味で。

・(震災以前は親に言われた職業にならないといけないと思っていたが) 震災のおかげで、同じ医療系やけど、私は看護師になりたいって。思ったのが。自分で、そう思ったのが、やっぱりきっかけにはなったから。

“他者の新たな側面が見える”

・僕はあのときにすごく人間性が見えたのです。ふだんは言うとおりの人が、こんなときにいわへんとか、ふだんええかっこ言っているのに何でそんなしょうもないことを係長にくってかかっているのかとか。

・いつもやんちゃで寝ているような子が、部屋で動けないおばあさんのためにグラウンドに行って、水を持ってきてあげるとか、弁当を持ってきてあげるとか、トイレまで、背負って行くとかっていうのをたくさん見ました。ほんとに、おまえ、えらいなっていうことで、勉強をしている子たちは、授業が何とかが言っていたのですけれども。もうどっちがえらいかなって、やっぱり、世話している子たちが立派だなと。

“家族の大切さ”

・試練を・・・させてもらったというか、今も超えている途中なのですが、強くなったのかどうかはわかりませんが。でもそれから家族とかすごく大切にしたい。当たり前だと思っていたので、なければ気づかなかったですね、地震がなければ。

“命の大切さ”

・震災が起こったことで僕の考え方も大分、変わりましたね。人の命は、大事にしないとい

けないなっていうか。せつかく生まれてきたんやから。何か人のために、できることはないかなというような、気持ちには強くなりましたね。確かに、悲しいことのほうが、強いのですけども。きっと、あれを体験しなかったら、人が生まれてきたその値打ちとか。人がその誰かのために、助けるとか、そういう気持ちも、強くはならなかった。

“見つからない意味”

・なんだろ、ううん。何でしょうね。わかんないですね。

考察

本研究の結果から、大災害直後の体験に関して語られるカテゴリーは、恐怖の感情と死についての思考であった。一般に強い恐怖感情が惹起されたとき、人は闘争逃走反応を引き起こすことが知られている。これは交感神経系の過緊張を生み出だし、急性ストレス障害の症状の1つでもある覚醒亢進となる。昨年度の調査からも、発災後数日から数週間で、覚醒亢進が認められており被災者に広く見られる反応であろうと言える。一方、本年度の調査結果からは、生理的な覚醒亢進であり「気の張り」を超えた「軽躁」状態となるものや、逆に「茫然自失」状態となる被災者についても言及があった。また、中期的な経過として、発災3ヶ月目以降の緊張感の低下が挙げられた。これは、昨年度の研究で語られた急性期後の疲労状態と類似にカテゴリーであろう。急性期の過緊張、覚醒亢進状態は、当然ながらどこかで限界に達して、それを維持することが困難になる。その後は、疲労感、抑うつ、その他抑圧していた感情の表出などが認められた。長期的な経過に関して、一般には震災のトラウマ関連症状は、時間と共に軽減していくと考えられているが、本研究の結果からはその心理的苦痛のピークが実に多様であることが伺える。発災数日から数週間でピークを迎えるものもいれば、数年から10年以上をかけてピークに達するものもいる。また、臨床的な機能障害を持たない方でも、20年経過した時点においても震災記憶が、感情を刺激するという点を述

べている。

トラウマ体験からの回復において、トラウマ記憶の語りは重要な位置を占める。昨年度の研究結果では、保護因子の1つとして体験の語りを挙げていたが、本年度の研究では、独立したテーマとして概念化した。これは、トラウマ体験の語りが、単純な保護因子ではなく、保護的にも有害にも作用しうる可能性があること、被災者の語りに対する両価的態度（語りた／語れない）を考慮したことによる。

保護因子としては、従来からソーシャルサポートの重要性が注目されていた。昨年度の研究でも、家族、友人、ボランティア等が抽出されていたが、これらは本年度も同様であった。また、新たに同定されたものとしては、震災への備え（震災前から持っている体験）、衣食住の確保、そして震災後に生じた新たな役割である。特に、震災と言う逆境の中で、自分自身の新たな役割を見つけていくことが、困難を乗り越えることや、心的苦痛からの回復に有用であった点は、注目すべきであろう。逆に、危険因子として、本年度新たに加わったものとしては、周囲からの批難が挙げられる。被災者自身になんら落ち度がない場合でも、非常に混乱した状況下では言われない批難を浴びせられることがある。平時であれば、そういった批難を受け流すことができる人も、震災と衝撃のもとでは、批難で深く傷ついてしまうことがある。例えば、ある支援者は、被災者から発せられた批難の言葉を20年経っても忘れられないと述べている。

最後に震災が被災者にもたらしたものには、自己理解、他者理解の促進、家族や命の価値への気づき等、肯定的なものが多くあげられているが、中には20年経ってもその意味を見つけれないという被災者もいる。

結論

災害が心にもたらす長期的な影響を調べた研究は、量的なものも質的なものも非常に少ない。本研究からは、被災者の多様な心理的経過とそれに関連する要因が明らかになった。

このような被災者の生の声を我々は忘れることなく、更なる災害への準備を行ううえで参考にすべきであろう。

引用文献

- 1) 田中英三郎. 阪神淡路大震災後の精神保健に関する文献の系統的レビュー. 心的トラウマ研究. 2014(10) : 59-66
- 2) Chong Wang et al. Prevalence and trajectory of psychopathology among child and adolescent survivors of disasters: a systematic review of epidemiological studies across 1987-2011. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2013;48(11):1697-720.
- 3) 後藤豊実. 大災害が地域社会の精神健康に及ぼす影響：震災 11 年後における神戸市民の精神的健康、受療行動、および外傷体験. 2007(3):1-24
- 4) Alexander C et al. Impact of childhood exposure to a natural disaster on adult mental health: 20-year longitudinal follow-up study. Br J Psychiatry. 2009;195:142-148

概念図 1



