

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 8 日現在

機関番号：31201

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2016

課題番号：26780391

研究課題名(和文) 災害中長期における支援者のレジリエンスと外傷性成長に関する研究

研究課題名(英文) Study on resilience and posttraumatic growth at support staff after the Great East Japan Earthquake and Tsunami.

研究代表者

藤澤 美穂 (FUJISAWA, Miho)

岩手医科大学・教養教育センター・助教

研究者番号：60625838

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,300,000円

研究成果の概要(和文)：本研究課題では東日本大震災において「支援者でもあり被災者でもある」方々のメンタルヘルスとレジリエンスおよび外傷性成長の検討と、サポートプログラムの開発と検証をおこなった。結果、レジリエンスが高い支援者は、低い者に比べ、深刻な被災を経験しながらも、支援業務による外傷性成長が見られた。また質的検討の結果、支援者支援として支援者へのメンタルケア等が必要とされていることが明らかとなった。そして、心理教育・リラクゼーション・サポートグループを組み合わせたプログラムの参加による気分・感情状態の改善が確認された。災害中長期支援者への知識・態度・実践面への専門的援助体制の確立とその継続が期待される。

研究成果の概要(英文)：In this research focused on "a supporter and a victim" in the Great East Japan Earthquake and Tsunami. We had investigated to examine the mental health, resilience and posttraumatic growth about support staff. It was shown what support staffs with high resilience experienced severe disasters has earned posttraumatic growth by support works. Then we practiced support program to promote mental health. This program was consisted of psycho-educations, relaxation and support groups. The results showed that support program was effective in improving mood and emotional state. It is expected that continuation of professional assistance about knowledge, attitudes and practice for support staffs.

研究分野：臨床心理学

キーワード：災害支援者 支援者支援 レジリエンス ストレス サポートグループ 臨床心理学的地域援助

1. 研究開始当初の背景

東日本大震災津波では、その被害の甚大さと被災範囲の広大さから、大規模かつ長期的なこころのケア支援の継続が叫ばれている。震災被災者へのこの継続的な支援に取り組む支援者、とりわけ中長期的な支援に携わる支援者の多くは、被災地域に住まいや家族があり、自らも被災している中で支援活動に従事しなければならない。救援活動・支援活動に関与する災害救援者が、現場活動を通して受ける通常とは異なる精神的ストレスは「惨事ストレス」と称され(加藤, 2009)、組織的な対応が求められるが、東日本大震災津波では、それらに加え、地元行政職員や福祉職員、県外からの応援派遣職員の過労とメンタルヘルス不調にも大きく注目が集まり、それへのサポートの重要性も指摘された。

大規模災害等のトラウマティックストレスは、体験した人々に、大きな影響を与える。多くは苦痛、悲嘆、不安等のネガティブな感情を伴い経験される。しかし近年レジリエンス(「心の弾力性」や「復元力」)が注目され、強いストレスを経験してもそこからの回復と成長が指摘されてきた。強いストレス、特に外傷的な出来事からの成長については、外傷後成長(posttraumatic growth)が、トラウマをめぐる新しい観点として注目されている。Tedeschi&Calhoun(1996)は、トラウマティックストレスを体験した人の中で、他者との関係性の変容、新たな可能性の模索、自己の強さの実感、スピリチュアルな変化、生命と人生に対する感謝等のポジティブな変容が生じたことを明らかにした。本邦においては、支援者の外傷性成長に関する研究は少なく、特に中長期での支援者を対象としたものはほとんど見当たらない状況であった。

阪神・淡路大震災の被災地を含む兵庫県下で勤務する消防職員のストレスと健康状態を調査した兵庫県精神保健協会こころのケアセンターの報告書(1999)では、救援者が被るストレスとして、個人的被災、惨事ストレス、組織内葛藤等が挙げられ、それらに個人的資質や二次的ストレス等の要因が影響することで、様々な心理的問題を呈することが示された。その後の本邦においては、救援者への惨事ストレス対策を主眼としたサポート体制は整備されてきた。しかしながら、被災した地域における支援を担う支援者を対象とした、メンタルヘルスの保持増進と、援助技術の補強のための支援体制は、充実しているとは言いがたい状況であった。

以上より、災害に見舞われた地域において、被災者の支援を担う支援者へのサポートが求められていること、支援者個人が有するレジリエンスと外傷性成長等のポジティブ変容の確認が必要とされていること、そして支援者のメンタルヘルス促進及び質の高い被災者支援へとつながるような援助技術補強のためのサポート体制の構築が必要とされていた。

2. 研究の目的

災害支援者へのサポートは、被災者への良質な支援活動を展開する上でも、不可欠なものである。支援者が自らの関わる支援活動に積極的な意味を見だし、自らのレジリエンスを発揮し、種々のストレスへのセルフケア技能を獲得することは、支援者の無力感や孤立無援感を緩和し、メンタルヘルスを良好に保つことにつながると考えられた。

そのため、本研究においては、以下の2点を主な目的とした。

被災地における中長期的支援者のレジリエンスと外傷性成長について、メンタルヘルスとの関連を明らかにする。

支援者のレジリエンスと外傷性成長促進のためのプログラムを構築し効果検証をおこなう。

3. 研究の方法

本研究は、東日本震災津波の被災地で、震災から3年以上が経過した岩手県における中長期支援者を対象とした。

(1) 質問紙調査

岩手県内各市町村社会福祉協議会および内陸 A 市復興支援センターの職員を対象とした。沿岸・内陸の区分については、沿岸は震災津波により死者不明者が出た沿岸部の市町村、内陸はそれ以外の地域とした。

第一次調査は、調査期間は2015年2月23日～3月13日、調査方法は所属を通じた配付、無記名・郵送法での回収とした。アンケート配布数は、調査依頼をした機関21カ所において、237部であった。回収率は70.1%(168部返送)、記載に大幅な不備がない150部(沿岸111部、内陸39部)を分析対象とした。

第二次調査は、調査期間は2016年2月4日～2月29日、第一次調査と同様に、調査方法は所属を通じた配付、無記名・郵送法での回収とした。アンケート配布数は、調査依頼をした機関21カ所において、226部であった。回収率は60.2%(136部返送)、記載に大幅な不備がない133部(沿岸107部、内陸26部)を分析対象とした。

調査項目は、年齢・性別、援助職経験、各自の被災経験、職業性ストレス簡易調査票(中央労働災害防止協会,2006)、二次元レジリエンス尺度:BRS(平野,2010)、日本語版外傷後成長尺度:PTGI-J(宅,2010)、K10日本語版(Kessler et al.2002;古川ら,2003)で、第二次調査では、日本語版バーンアウト尺度(久保,1998) ユトレヒト・ワーク・エンゲイジメント尺度:UWES(Schaufeli et al.2003;島津ら訳)を加えた。PTGI-Jは、震災支援にかかわった結果生じた変化について問うた。得られた回答の量的検討についてはIBM SPSS 22.0 Statistics BASEを用いて分析をおこなった。また、支援者へのサポートに必要なと思われることについて自由記述回答を求め、質的な検討をおこなった。

(2) 支援者向けサポートプログラム

前述の質問紙調査の自由記述で得られたニーズをもとに、サポートプログラム「支援者のための語り合いグループ」を実施し、参加前後の参加者の気分・感情状態を確認した。また参加後アンケートの質的分析をおこなった。プログラム構成およびコンダクターのスタンスには「サポートグループ東北モデル」(小谷,2014)および「東日本大震災関係者の相互支援グループ」(藤,2006、藤,2012)を参考にした。

サポートプログラムは2015年5月～2017年1月にかけて13回実施し、のべ9名が参加した。プログラム参加前後の気分・感情状態はPOMS2成人用短縮版を用いて測定した。またプログラムはオープン方式で実施した。スタッフはコンダクター1名(心理職、災害支援従事中)コ・コンダクター1名(心理職、災害支援経験あり)で実施した。グループでの発言内容は録音し逐語録を起こし、質的に検討した。参加者への倫理的配慮として、録音、データ分析、保管、成果発表に関する事項を書面で説明し、同意書を取得した。

4. 研究成果

(1) 質問紙調査による支援者のメンタルヘルス、レジリエンス、外傷性成長の検討

被災経験

第一次調査・第二次調査ともに、沿岸部において、深刻な被災を経験している支援者が多かった(各69.4%、57.9%)。第二次調査においては、沿岸部で深刻な被災を重複して経験していた者は28%に及んだ。

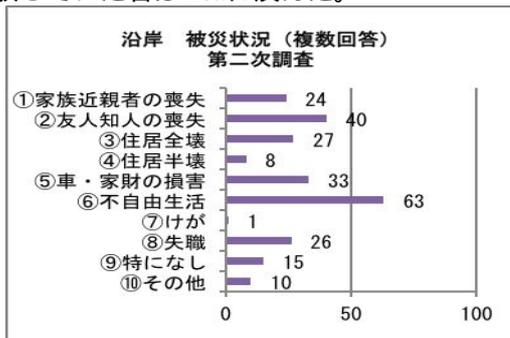


図1 第二次調査 沿岸支援者の被災状況

援助職経験と職場のストレスの関連

第一次調査の回答について、職業性ストレス簡易調査票57項目と、援助職経験及び被災経験の関連を検討した。

女性においては、沿岸・内陸や援助職経験の健康リスクの差はみられなかった。一方男性においては、勤務地が沿岸・内陸ともに、援助職経験4年未満の者において、健康リスクが高かった(沿岸117、内陸116)。健康リスクは100を基準に算出され、数値が高いほど、健康状態の懸念が大きくなる。特に「職場の支援」が得られていないことから、援助職経験年数の少ない職員へのラインケアの充実等が必要となると考えられた。

結果：援助職経験と職場のストレスの関連

健康リスク	総合	職業性ストレス				
		量-コントロール	同僚の支援	上司の支援	コントロール	量的負担
沿岸	114	97	7.6	6.4	7.4	7.6
内陸	104	103	8.3	7.3	7.5	8.5
沿岸×経験4年以上	110	97	7.8	6.5	7.7	8.0
内陸×経験4年以上	73	110	10.2	10.2	8.2	10.2
沿岸×経験4年未満	117	96	7.3	6.3	7.1	7.2
内陸×経験4年未満	116	100	7.6	6.5	7.2	7.9

図2 第一次調査 男性における、職業性ストレス簡易調査項目と被災経験・援助職経験の関連

メンタルヘルスの状態について

K10日本語版(得点範囲0~40点)を用いてメンタルヘルスの状態を確認した。K10のカットオフポイントは15点とされている。第一次調査と第二次調査において、K10スコアに差は見られなかった(全体平均9.63、9.52、t検定による有意差なし)。

次いで、支援者の年齢による違いを検討した。若年層(22~39歳)、中堅層(40~55歳)、ベテラン層(56歳以降)にわけK10スコアを比較したところ、第一次調査においてベテラン層に比して若手のK10スコアが高いことが確認された(Kruskal-Wallis検定(p<.01)、ペアごとのMan-WhitneyのU検定。若年層-ベテラン層(p<.01)、中堅層-ベテラン層(p<.05))。

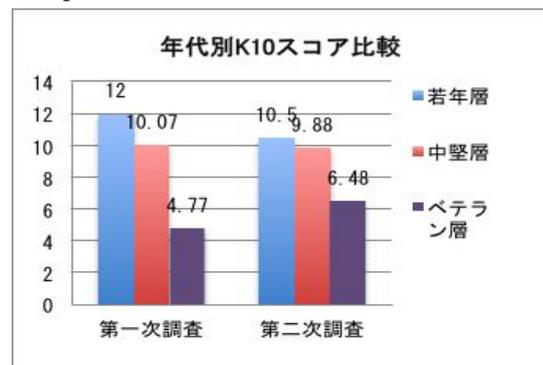


図3 年代別K10スコアの比較

レジリエンスと外傷性成長

第一次調査と第二次調査で、レジリエンスと外傷性成長を比較したところ、有意差は確認されなかった。

第二次調査において、被災経験の高低とレジリエンスの高低により群分けし、外傷性成長、ワーク・エンゲイジメント、バーンアウトおよびK10を比較した群分けについては、家族・近親者・友人知人の喪失および住居の全半壊があった者を被災高群、それ以外の者を被災低群とし、レジリエンスに関するBRS尺度(得点範囲21点~105点)について、有効回答におけるBRS総得点の平均値72.8を基準に、レジリエンス高群-低群とした。

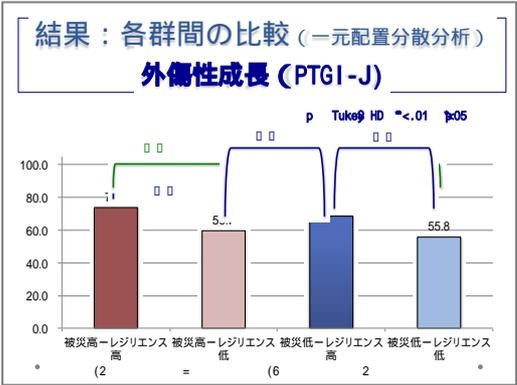


図4 被災高低×レジリエンス高低の4群間のPTGI-Jスコアの比較

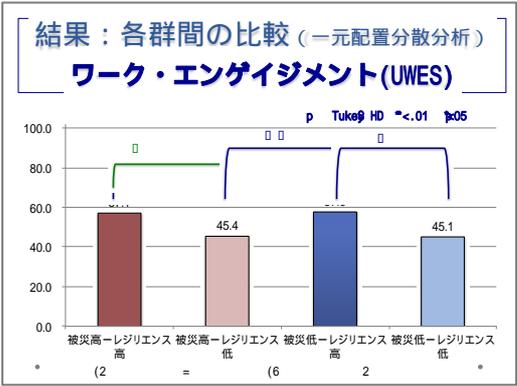


図5 被災高低×レジリエンス高低の4群間のUWESスコアの比較

結果、レジリエンスが高い者は低い者に比べ、深刻な被災を経験しながらも、震災支援経験による外傷性成長がみられた。また現在の仕事へのワーク・エンゲイジメントも高いことがうかがえた。このことより、職務上、個人の被災経験への配慮が必要なことはもちろんであるが、レジリエンスへの観点も有用であることがいえよう。なお、バーンアウトおよびメンタルヘルスの状態（K10）においては、有意な差はみられなかった。

災害支援者への支援として求められることに関する検討

第一次調査で自由記述にて得られた回答を検討した。結果、[支援者業務へのサポート][職場環境の改善][支援者のセルフケア促進]そして[支援者へのメンタルケア]の4つに分類された。この[支援者へのメンタルケア]には、「被災者でもあり、かつ支援者でもあることへの理解の促進」、「業務とは離れたところで、お互いの気持ちを共有できるような交流会がほしい」、「自分が感じていることを否定されず受け入れられる場がほしい」、「第三者的立場での傾聴を継続して提供して欲しい」との回答が含まれた。

第二次調査においても、同様の回答が得られた。以前よりも会議等の支援者同士の交流の機会が増えたことを述べる回答もみられた一方で、雇用の不安定さや疲労の蓄積を訴える回答も得られた。

(2)災害支援者向けのサポートプログラムの構築と参加による効果の検討

プログラム構築

質問紙調査の自由記述回答より、災害中長期支援者のKAPギャップ(K知識、A態度、P実践：小谷,2014)への介入と語り合える場の創設のため、「支援者のための語り合いグループ」を開催した。このプログラムでは心理教育：ミニレクチャー、セルフケア技能修得：リラクセーション、語り合いグループを組み合わせた、計2時間で実施した。

グループで語られたことの分析

X年Y月内陸A市開催(メンバー3名)、X年Y+4月沿岸B市開催(メンバー2名)、同月内陸A市開催(メンバー3名)の計3回のグループにおけるメンバーの発言の逐語録を分析し、語られた内容を質的に検討した。検討はプログラム実施従事者2名と、心理職1名(災害支援未経験)にておこなった。

グループでの語りの分析

抽出されたカテゴリ	発言内容例
KAPの一貫性のなさ	先輩・上司によってやり方や意見が違う。
仕事のストレス	職場で震災の話題にふれる。訪問支援のプレッシャー。
ストレスコーピング	休憩時間は業務と離れる。(記録を)書くことで切替。
支援者にとって必要だと期待すること	S.V. お互いの仕事の大変さを話す機会、気持ちを話す場。
罪悪感	被災を経験していないとわからない。申し訳ない。
逆転移に関する事	知人の死を想起。支援するのがしんどいケース。
雇用形態	年度更新。いつまで支援できるかわからない。この場に支援ケースも来たらどうしよう。
この場に期待すること	ストレス解消法。座学ではなく気持ちを話す機会。

図6 計3回のグループにおける、参加者の語りの分類結果

プログラム参加による効果

プログラム終了後、参加者に対しアンケートへの記載を求めた。表1に主に得られた回答を示す。

表1 プログラム参加者のアンケート回答(抜粋)

プログラム全体に関する事	また機会があったら参加したい。同僚にも勧めたい。
心理教育に関する事	時間はちょうど良く、わかりやすかった。自分の抱えている感情が当たり前のものだとわかり安心した。自分の知識の不足を感じた。
リラクセーションに関する事	いつもは住民に提供する側のため、自分が受けてみて、力が抜けた。ゆったりとリフレッシュでき、語り合いにスムーズに移れた。
語り合いグループに関する事	重苦しい雰囲気想像していたが、和やかで、会そのものが「リラックス」だった。

また、プログラム参加前後において、POMS2 への記載を求めた。

グループ前後の気分・感情の変化
-POMS2(2015);T得点の比較(N=9)

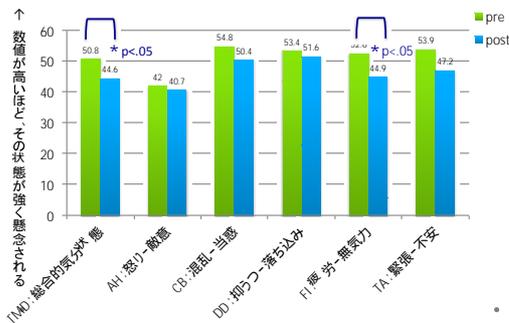


図7 プログラム参加前後におけるPOMS2 ネガティブ項目数値の比較

グループ前後の気分・感情の変化
-POMS2(2015);T得点の比較(N=9)

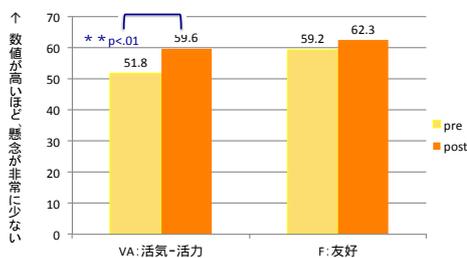


図8 プログラム参加前後におけるPOMS2 ポジティブ項目数値の比較

POMS2 を用いて、プログラム参加前後の気分・感情の状態を確認したところ、プログラム参加後において、ネガティブ項目の低下傾向と、ポジティブ項目の上昇傾向が見られ、気分・感情状態の改善効果が確認できた。

プログラム参加を促進する方策の検討

支援者向けサポートプログラムの参加者の満足度は高く、気分・感情状態の改善も確認できたが、参加者の獲得が得られず、レジリエンスと外傷性成長の観点からの検討がおこなえなかった。そのためプログラム参加に至らない要因の検討をおこなった。結果、プログラムの開催時期の問題、グループアプローチに馴染みが薄いという地域性の問題、そして「支援者でもあり被災者でもある」こと自体へのサポートの必要性の未浸透が要因として考えられた。以上より改善策として、参加対象者のそれまでのグループアプローチの体験歴等に応じたプログラム構成が必要であること、そして支援者支援を組織的に進めるための仕組み作りも視野に入れた展開をし、広い対象に届きやすいプログラム運営をおこなうことが挙げられた。

災害支援者・関係者への支援として、救援者を対象とした惨事ストレス対策と職場におけるメンタルヘルスのサポートについて

は組織的におこなわれてきているが、地域での中長期的支援に関わる地元支援者への支援体制は、充実しているとはいえない。「東日本大震災等の相互支援グループ」の実施形態(藤澤,2017)の実績も参考にし、対象者自身の被災体験や健康度への十分な配慮のもと、心的安全空間が体験されるようなプログラムおよび専門的な援助の拡充が、期待される。

<引用文献>

アーノルド・B・バッカー、マイケル・P・ライター編 島津明人総監訳 井上彰臣他監訳
2014 ワーク・エンゲイジメント-基本理論と研究のためのハンドブック- 星和書店。
中央労働災害防止協会 2006 事業場におけるストレス対策の実際-ストレスの把握から職場環境等の改善まで-。
藤信子 2009 災害支援者のためのグループ。臨床心理学,9(6), 735-739。
藤信子 2012 集団精神療法の立場から-相互支援グループを継続している経験から-。精神療法, 38(1), 53-57。
藤澤美穂 2017 災害と支援者支援-相互支援グループ-。藤信子・西村馨・樋掛忠彦(編) 集団精神療法の実践事例 30 -グループ臨床の多様な展開-。創元社 266-276。
兵庫県精神保健協会こころのケアセンター
1999 非常事態ストレスと災害救援者の健康状態に関する調査研究報告書 -阪神・淡路大震災が兵庫県下の消防職員に及ぼした影響-。
古川壽亮,大野裕,宇田英典,中根允文 2003 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究。平成14年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業)心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究 研究協力報告書
平野真理 2010 レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み-二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成-。パーソナリティ研究, 19(2), 94-106。
Juvia,P.Heuchert, & Douglas M.McNair(横山和仁監訳) 2015 POMS2 日本語版マニュアル 金子書房
加藤寛 2009 消防士を救え! ~災害救援者のための惨事ストレス対策講座~。東京法令出版。
Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. 2002 Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychological Medicine, 32,959-976。
小谷英文 2014 大災害トラウマ/PTSD 対応 集団精神療法。小谷英文 集団精神療法の進歩 金剛出版 283-310。
久保真人 1998 ストレスとバーンアウトとの関係-バーンアウトはストレスか?-。産業・組織心理学研究, 12,5-15

POMS2 成人用短縮版日本語版検査用紙 . 金子書房 .

Schaufeli,W.B.& Bakker,A.B. 2003 Utrecht Work Engagement Scale: Preliminary Manual.Department of psychology,Utrecht University,The Netherlands.
(available from www.schaufeli.com)

Tedeschi,R.G.& Calhoun,L.G. 1996 The Posttraumatic Growth Inventory : Measuring the positive legacy of trauma. Journal of Traumatic Stress, 9, 455-471.

5 . 主な発表論文等

〔学会発表〕(計 4 件)

(1)藤澤美穂・高橋文絵・小黒明日香、災害中長期支援者のサポートグループ 第二報、日本集団精神療法学会第 34 回大会、2017 年 3 月 18 日、大宮ソニックシティ(埼玉県さいたま市)

(2)藤澤美穂、東日本大震災中長期支援者のレジリエンスと外傷性成長、第 24 回日本産業ストレス学会、2016 年 11 月 25 日、学術情報センター(東京都千代田区)

(3)藤澤美穂・高橋文絵・小黒明日香、災害中長期支援者のサポートグループ 第一報、日本集団精神療法学会第 33 回大会、2016 年 3 月 12 日、和洋女子大学(千葉県市川市)

(4)藤澤美穂、東日本大震災の中長期支援者のストレス-援助職経験と被災経験の関連-、第 23 回日本産業ストレス学会、京都テルサ(京都府南区)

〔その他〕

(1)研究報告書

「災害中長期における支援者のメンタルヘルスに関する研究 報告書」2017 年 3 月 30 日発行

(2)新聞取材協力

「問う探る 避難者支援(下)相談員、単年度雇用に不安募る」河北新報朝刊 2015 年 9 月 1 日

6 . 研究組織

(1)研究代表者

藤澤 美穂 (FUJISAWA, Miho)
岩手医科大学・教養教育センター・助教
研究者番号 : 60625838

(2) 研究協力者

高橋 文絵 (TAKAHASHI, Fumie)
世田谷区教育相談室・心理教育相談員

小黒 明日香 (OGURO, Asuka)
札幌市児童相談所・臨床心理士