

災害後の心理的变化と対処方法

——阪神・淡路大震災 6 か月後の調査——

日下 菜穂子¹ 中村 義行¹ 山田 典子¹ 乾原 正¹

INFLUENCE OF THE 1995 HANSHIN-AWAJI EARTHQUAKE (JAPAN)
SIX MONTHS LATER ; ITS PSYCHOLOGICAL CHANGES AND COPING

Nahoko KUSAKA, Yoshiyuki NAKAMURA, Noriko YAMADA
AND Tadashi INUIHARA

The purpose of this research was to examine the psychological states of the victims of the Hanshin-Awaji Earthquake (January 17, 1995) six months after. Assessment was made using a questionnaire consisting of PTSD (Posttraumatic Stress Disorder) items from DSM-IV, items on emotional and behavioral coping and those on life stance and disaster consciousness. The results were as follows : (a) "Loss of houses" and "fear of death" had a great psychological impact. (b) "Attachment to family members" and "cognitive control" were exercised very frequently as psychological means to cope with and overcome post-traumatic states. "Talking-through" was also used very frequently and would be effective as behavioral means. (c) A large number of people accepted the earthquake as "a natural phenomenon". (d) As to changes of life stance three factors emerged, i.e., an awareness of importance of maintaining usual life, a sense of helplessness and a pleasure-oriented attitude.

Key words : Hanshin-Awaji Earthquake, PTSD, life stance, disaster consciousness, coping.

問 題

1995年1月17日午前5時46分、観測史上初の震度7、マグニチュード7.2の直下型地震が、神戸、芦屋、西宮、宝塚、淡路島北部を直撃した。「災害の襲うとき」(Raphael, 1989)という仮想の世界ではなく「災害がほんとうに襲った」(中井, 1995)のである。地震1か月後の被害状況は、各府県警・消防庁の調べによると、死者5,378名、負傷者34,626名、家屋全半壊(焼失も含む)159,444棟、火災数531件、がれきの推量1,100万トンと発表された。半年以上経過した現在、徐々に物理的

精神的に復興に向かっている中で、死者数は5,500名を越え、二次災害・三次災害が表面化しつつある。

阪神間に居をかまえ、教育心理学を専攻とする筆者ら(神戸市在住者1名、芦屋市1名、西宮市2名)は、この「一撃」とその後の数回に及ぶ余震を体験し、近親者や知人の死と怪我、家屋の全壊・半壊・焼失、避難所生活、ライフラインの断絶といった物理的精神的不条理に直接あるいは間接的に直面した。Raphael (1989)の言う大災害を起点として前後に分かれる特別な時間的枠組み、すなわち地震直後から現在に至る時間的経過の中で、災害のもたらす心理を経験した私たちは、地震直後の非日常性の中であって、共同体感情あるいは「ハネムーン」現象を体験した。また、恐怖・怒り・無力感・不安・生き残った者の幸福感とうしろめたさ・被

¹ 関西学院大学(Department of Education, College of Humanities, Kwansai Gakuin University)

害の少なかった者のうしろめたさ・遺棄感・悲しみ・自責感・開き直りなど, Raphael (1989) や Hodgkinson & Stewart (1991) が記述している災害後の感情も体験した。Raphael (1989) は, 災害時の人間の役割を「被災者」と「救援者」に分類し, 両者が重なる場合もあると述べる。私たちは, 災害時の感情を直接経験した心理学専攻者として, 「観察者」の枠を設けて, 被災者としての自分や周囲の被災者を見つめたいと考えた。私たちは, 地震に関する文献を読み, 討議を重ね, 阪神大震災が私たちにとって何を意味するのかを問う作業を続けた。これは, 災害の衝撃から立ち直るための過程として, Lifton (1983) が指摘する生存者の災害に関する意味づけ過程に相当すると言えるかもしれない。また, 災害の意味づけをすること (cognitive completion) により, 地震によって1度崩壊した自己と世界のアイデンティティを統合する (Hodgkinson & Stewart, 1991) 過程であるのかもしれない。このように, 私たちは地震後の多岐にわたる変化をその場で生活しながら実感し, 同時に観察者としてこの調査研究に取り組んだ。それ故, この調査研究の特徴は被災者としての私たちの体験と実感を基調にしていることにある。

“ひとたび災害のインパクトを経験した人間は, もう元と同じ人間ではありえない” (Raphael, 1989) とされるが, 被災者はどんな点で, どのように変わるのだろうか。大災害に伴う PTSD (心的外傷後ストレス障害) のような心理的变化は言うまでもなく, 家屋の崩壊などによる空間的变化 (仮住まい, 転居など), 死生観・人生観・自己観などの内面的意識の変化, 財産・仕事・近隣などの喪失による生活変化などが考えられる。阪神・淡路大震災は, 心理的影響と物理的影響が重複しながら1人の人間の存在を根底から揺さぶったカストロフであったと言える。私たちは, 地震半年後の心理的症状を DSM-IV (アメリカ精神医学会, 1994) の PTSD 等を基に作成した質問票で測定し, 地震直後以来この半年間の被災者の感情と行動を統合的に調査し, 地震後の被災者の変化がどのようなものであるかを探求することにする。

地震に関する先行研究では, PTSD に関するものが多い。PTSD は, 1980年に初めて米国精神医学会が診断マニュアルとして提唱した疾患である。1994年には17項目による DSM-IVが公表された。森山 (1990) によれば, 外傷体験は, “人間の生命・存在を脅かすすべての事象が引金になる可能性を持っている” のである。大地震は, 肉体的にも精神的にも生命を脅かし, 非日常的生活を強いる典型的な PTSD 誘発要因である。

1885年のメキシコ大地震² (マグニチュード 8.1, 死者数 3,000 人) からの報告によると, 地震直後の避難所で641名に質問票を使って調査したところ, 28%が PTSD 症状を示し, 女性の方が男性より出現率が多かった (角川, 1988)。1988年のアルメニア地震² (マグニチュード 6.9, 死者数 25,000 人) では, 1年半後に PTSD の調査を実施している。PTSD スコアは被害度 (震源地からの距離) によって有意に異なっており, 老人は, 覚醒性において高いスコアを示し, 侵入性に低いスコアを示した。さらに, 近親者の死と PTSD スコアには関係があった (Goenjian et al., 1994)。同じアルメニア地震ではあるが, 被災者が 8—16歳のとき, 上記の研究と同様の結果が出ている。地震1年半後の PTSD スコアは, 震源地からの距離によって有意に異なっており, 女子の方が男子より恐怖残存感が強く, 近親者を失った子どもは, PTSD スコアが高い (Pynoos et al., 1993)。Goenjian (1993) は, アルメニア地震の際, メンタルヘルス国際救援団員として診察にあたった結果, 地震後 3—6 か月の時点で, PTSD 74%, 抑鬱症状 22% と診断した。Miller ら (1993) も, アルメニアで地震後の子ども達の精神状況を診察した結果, 子ども達は, 揺れ, 余震, 暗闇, 独りぼっち, 孤児になることに恐怖を示したと報告している。また, 大切な人の死と症状に関係があることも指摘している。

1989年のサンフランシスコ湾岸大地震² (マグニチュード 7.1) では, 地震後の解離・不安症状 (Cardena & Spiegel, 1993) やストレス反応 (Manuel & Anderson, 1993) に関する縦断的研究が行われている。前者の研究では, 地震後1週間以内と4か月の2度にわたる調査が実施され, 認知, 記憶の変化・時間感覚の歪み・現実感消失と心理的回避・身体感覚の異常・離人化・不安症状などにおいて, 地震直後の方が4か月後よりも頻度も回数も有意に高いという結果を示している。後者の研究では, 地震後48時間以内 (T1)・1週間後 (T2)・3週間後 (T3) と3度にわたって IES (The Impact of Event Scale) と SCR-90R (The Symptom Checklist, Version 90R) を実施した。両テストともに, T1の方が T2, T3より, 測定値が有意に高く, T2と T3の間では, 変化度において有意差がないという結果が出た。このことは, 1週間後にはストレスが落ち着くことを意味している。さらに, 男性の地震反応は遅れて現れるが, 女性は直後すぐに反応を示した。

1993年の北海道南西沖地震² (マグニチュード 7.8, 死者・

² 各地震の被害度の記述は, 引用文献による。

行方不明者 230 名) に関しては、機関誌「さいころじすと」(1995) に、藤森と藤森が 10 か月後の被災者の精神衛生に関する調査結果の概要を載せている。それによると、半数以上の被災者に地震の後遺症が見られ、うつ状態の被災者は 10% 前後を占めており、また女性の方が精神健康上の問題をかかえ、被災者の被害程度と心理的ダメージに関係がある。

今回の阪神大震災に関しても、野田 (1995) は、地震直後の 9 日目と 10 日目に避難所の 100 名の被災者に緊急調査として PTSD 調査を実施している。7 割の人が死を意識し、5 割の人が侵入性の体験を持ち、3 割の人が抑鬱状態にあったという。また、女性の方が、被災体験の傷を訴え癒しを求め、男性の方が今後に不安をより強く感じていると報告している。これらの先行研究から、地震と PTSD に関しては、①大地震は PTSD 症状をもたらす、②地震直後ほどその症状が強く現れ、時の経過とともに低減する、③被災の程度と症状とは関係がある、④症状の強さや質に性差がある、の 4 点を指摘することができる。

それでは、災害後の苦難を乗り切るためには被災者はどのように対処したのだろうか。Raphael (1989) は、情動面と行動面から災害時の心理過程を説明している。前者に関しては、人間が人間に対して抱く「愛着」、「リーダーシップ」、「集団への帰属意識」、状況の意味づけのために過去の体験や対処を回顧する「認知的統制」、「希望」があるとしている。後者に関しては、被災直後の「救助活動」への参加が、役割を得て活動することで自己統御力の回復に役立ち、また体験を他者に話すことで体験の意味づけを行い自分の感情に気づくという「トーキングスルー」、怒りと悲しみの解除を促進する「公共的な儀式・祭典への参加」、生活を続ける必要と目的を持って努力するという「未来の行動」、そして災害によって不可能となった「日常性の維持」も行動面の対処方法として災害体験を克服する有効な手段であると述べている。阪神淡路大震災の被災者がこれらの対処法を実際に行ったかどうか検証する必要があるだろう。

次に私たちが知りたいと思うことは、人は大震災のような災害に直面したときどのように感じるかということ、すなわち災害観についてである。廣井 (1988) は、関東大震災をはじめ多くの巨大地震を社会心理の視点から分析し、災害観には「天譴論」「自然の仕返し(精神論)」「自然現象」「運命論」の 4 タイプがあることを論じている。

これらの先行研究をふまえ、阪神大震災後のこの半

年間、被災者の心や意識が統合的にどのような状態であったかを見るため、私たちは、被災者としての体験を基調にした質問票を作成し調査した。本論の目的は、具体的に挙げると次の 3 点である。①震災 6 か月後の心理的症状と、被害度・性・年齢・教育歴・職業の有無・婚姻状況の関係を見る、②地震後の立ち直りのための対処方法としての情動面と行動面の関係を見る、③災害の意味づけを把握するために地震後の人生観・災害観を見る、にある。

方 法

調査対象と調査方法

今回の調査の対象者は、A 大学において行われたオープンセミナー受講者を中心とした近隣地域在住者 374 名と、A 大学の 1 年生から 4 年生までの学生 228 名の計 602 名である。

調査方法は集団法で、一部の被災者には個別に調査を依頼し、回収後集計を行った。調査期間は、オープンセミナー参加者は 1995 年 7 月 1 日のセミナー開催時、学生は 1995 年 7 月 1 日から 20 日までの授業時間中に実施した。

調査項目の構成

1) 災害後の心理的症状

被災者の感じているストレス反応を測る尺度として、京都大学防災研究所地域防災システム研究センターによる DSM-IV の PTSD 診断尺度を用いた。この PTSD 尺度は、再体験因子 5 項目、認知的回避因子 7 項目、生理的過緊張因子 5 項目の 3 つの因子から構成されている。そして先行研究 (Raphael, 1989) の結果から、罪責感も震災後の心理的症状の把握に不可欠であると考えられるため、PTSD 診断尺度に罪責感に関する 2 項目 (「亡くなった人・怪我をされた人・物的被害の大きかった人たちに対してうしろめたい気がする」、「地震の時こうすべきだったという思いがある」) を追加した。以降、本論文では便宜上 2 項目を追加したこの尺度を PTSD と称することとする。この PTSD は先述のセンターの採点法に準じ、「全くない」から「今でも続いている」までの 4 件法で問い、1 点から 4 点まで程度が悪化するにつれて 1 点ずつ加点する方法で得点化し、その総計を PTSD の総得点とした。また、PTSD の各因子のそれぞれの項目の得点の合計を因子の得点とした。

2) 対処方法

災害後のストレス反応を切り抜けるため、被災者は様々な対処方法をとっている。人は震災に限らず、環境の変化やストレスフルな出来事に働きかけるため対

処しているが、この対処は主に情動面と行動面とに分類できる。

情動面に関しては問題で述べたように、Raphael (1989) の「愛着」、「リーダーシップ」、「集団への帰属意識」、「認知的統制」、「希望」について1項目ずつ質問になおし、「全くない」「ほとんどない」「ややあった」「かなりあった」の4件法で問うた。「全くない」の1点から、1点ずつ加点し「かなりあった」の4点までの得点の合計を情動面の対処方法の得点とした。

行動面に関しても問題で述べたように、「救助活動」、「トーキングスルー」、「公共的な儀式・祭典への参加」、「未来の行動」、「日常性の維持」について1項目ずつ質問になおし、「全くしていない」「ほとんどしていない」「やや行った」「よく行った」の4件法で問うた。得点化の方法は情動面と同様に「全くしていない」を1点とし「よく行った」の4点までを合計して算出した。質問項目はTABLE 4に示す。

3) 災害観

災害観については、廣井(1988)の挙げる災害観を基にして、「天譴論」「自然の仕返し」「自然現象」「運命論」の4項目を設定し、これらの災害観について「全面的に共感できる」「かなりの程度共感できる」「一部共感できる部分がある」「全く共感できない」の4件法で問うた。「全面的に共感できる」を4点とし、1点ずつ減点して「全く共感できない」を1点とした。災害観の4項目の質問項目はTABLE 8に示す。

4) 人生観の変化

災害の体験者に起こる変化には、居住場所、生活形態の変化などの物質的な原因による変化が挙げられる。一方災害を体験したことによる自己観や人生観の変化などの問題が被災者には残される。こうした精神的な諸問題こそ、災害後長年にわたって重要な意味を持ち続けることが指摘されている(Raphael, 1989)。人生観の変化については、今回の大震災の体験記(朝日新聞アエラ発行室, 1995)を基に11項目を作成し、「全く思わない」「ほとんど思わない」「ややそう思う」「全くそう思う」の4件法で問うた。「全く思わない」の1点から1点ずつ加点し「全くそう思う」の4点までを人生観の得点とした。質問項目はTABLE 6に記載している。

5) 災害後の心的変化に影響を与える要因

災害後の心的変化に影響を与える要因の研究では、特に確定した知見が得られていないのが現状であるが、今回の調査では基本属性(性、年齢差)について問うた。また、被災状況(家屋の地震被災状況、「被災時にご自分の死を

TABLE 1 被災者の基本属性 n=602(%)

性	
男性	235(39.0)
女性	361(60.0)
不明	6(1.0)
年齢	
29歳以下	250(41.5)
30~59歳	173(28.7)
60歳以上	175(29.1)
不明	4(0.7)
教育歴	
義務教育卒	15(2.5)
旧中・新高卒	142(23.6)
短大以上	434(72.1)
不明	11(1.9)
職業	
学生	228(37.9)
有職	150(24.9)
無職	219(36.4)
n.a	5(0.8)
婚姻状況	
独身	272(45.2)
既婚	322(53.5)
不明	8(1.3)

TABLE 2 被災状況 n=602(%)

家屋の損傷	
全半壊, 全半焼	133(22.1)
一部損壊	241(40.0)
被害なし	225(37.4)
不明	3(0.5)
近親者の死亡	
あり	72(12.0)
なし	529(87.9)
不明	1(0.2)
近親者の怪我	
あり	146(24.3)
なし	453(75.2)
不明	3(0.5)
死の意欲	
あり	170(28.2)
なし	429(71.3)
不明	3(0.5)

意識しましたか」という死の意識の有無等)を災害後の心的変化に影響を与える変数として設定した。基本属性を含めた各要因の分布は TABLE 1, TABLE 2 に示すとおりである。

結 果

1) PTSD と基本属性・被災状況

PTSD の「総得点」及び「再体験」,「認知的回避」,「生理的過緊張」,「罪責感」の 4 因子のそれぞれの得点と基本属性(性,年齢)ごとの分散分析を行った。また,PTSD と被災状況(家屋の損傷,死の意識)の分散分析も行った。その結果は TABLE 3 に示すとおりである。

TABLE 3 からわかるように,「総得点」は年齢(p<.001),家屋の損傷(p<.001),死の意識(p<.01)において有意差が認められた。「再体験」因子は性(p<.05),年齢(p<.001),家屋の損傷(p<.001),死の意識(p<.01)の全ての変数で有意差が認められた。

「認知的回避」は年齢(p<.001),家屋の損傷(p<.01),死の意識(p<.05)に,「生理的過緊張」でも同様に年齢(p<.001),家屋の損傷(p<.001),死の意識(p<.05)で有意差が認められた。「罪責感」の因子については有意差の認められた変数は年齢(p<.01)であった。以上のように,PTSD は年齢,家屋の損傷,死の意識の要因で異なることが明らかとなった。

2) 震災後の対処方法

震災の混乱を乗り切る支えとしての情動や行動を問

うたが,その頻数分布の割合を示したものが TABLE 4 である。情動面での「愛着」や「認知的統制力」の項目で,「かなりあった」と答えている被災者が過半数を超えている。また,80%前後の被災者が「愛着」「リーダーシップ」「集団への帰属意識」「認知的統制力」「希望」のいずれについても,「かなりあった」「ややあった」と答えている。

一方行動面では,震災後の支えとした行動として「普段どおりの生活を送る」ことが「ややあった」「かなりあった」とした人が78.8%と多かった。しかし,その他の行動では全て「ほとんどない」か「全くない」に

TABLE 4 立ち直りのための対処方法(情動面・行動面) (%)

	全くない	ほとんどない	ややあり	かなりあり	不明
情動					
愛着	2.5	2.8	25.6	64.3	4.8
リーダーシップ	5.6	18.8	39.2	30.2	6.1
集団への帰属意識	4.0	6.6	36.4	47.0	6.0
認知的統制力	7.0	8.1	29.7	50.5	4.7
希望	4.0	10.5	42.2	37.4	6.0
行動					
未来の行動	10.1	28.6	38.2	16.9	6.1
普段の生活を送る	4.8	11.6	41.9	36.9	4.8
援助活動への参加	27.1	32.1	29.7	7.0	4.2
トーキングスルー	28.2	22.8	34.7	9.6	4.7
公的行事への参加	58.3	20.8	13.0	3.7	4.3

TABLE 3 基本属性・被災状況と PTSD の得点の平均

	総得点	再体験	認知的回避	生理的過緊張	罪責感
基本属性					
性					
男	32.00	10.06*	10.03	7.70	4.22
女	30.82	9.87	9.39	7.58	3.98
年齢					
29歳以下	28.63	8.81	8.81	7.09	3.92
30~59歳	31.71***	10.36***	9.76***	7.66***	3.94**
60歳以上	36.68	11.94	11.37	8.77	4.60
被災状況					
家屋の損傷					
全半壊・焼	34.75	10.83	10.90	8.83	4.20
一部損壊	32.50***	10.64***	9.77**	7.86***	4.23
被害無し	28.50	8.89	8.93	6.80	3.89
死の意識					
あり	33.92**	10.83**	10.47*	8.31*	4.31
なし	30.35	9.63	9.36	7.37	3.99

***p<.001 **p<.01 *p<.05

情動的対処方法

- 愛着：家族が親しい人々を大切に思う気持ち
- リーダーシップ：家族や仲間の期待に応え,自分が中心になって頑張らねばという気持ち
- 集団への帰属意識：家族や仲間と助け合って,ともに頑張ろうという気持ち
- 認知的統制力：戦中・戦後の苦労を思ったり,もっと被害の大きかった人もいるという気持ち
- 希望：時期が来ればいずれは状況が好転するだろうという気持ち

行動的対処方法

- 未来の行動：具体的な目的を持って,その目的を達成するために努力する
- 普段の生活を送る：普段どおりの生活をできる限り送るようになる
- 援助活動への参加：家族や他の人の救援活動を行ったり,ボランティア的な活動に参加する
- トーキングスルー：体験を語ることで,気持ちの整理をする
- 公的行事への参加：葬式や慰霊祭,追悼行事などの公式な行事に参加する

偏っており、情動面での対処の頻度が高い。

震災後の対処方法と基本属性・被災状況 立ち直りのための対処方法（情動面・行動面）をとった頻度と、基本属性、被災状況との分散分析を行った。その結果はTABLE 5に示すとおりである。

情動面の「愛着」に有意な差が認められたのは、性（ $p<.01$ ）、年齢（ $p<.001$ ）と家屋の損傷（ $p<.001$ ）であり、男性より女性が「愛着」の感情を強く認識していた。「リーダーシップ」、「帰属意識」、「認知的統制」、「希望」はそれぞれ、年齢と家屋の損傷に有意差が認められた。

次に行動的対処方法では、「未来への行動」に有意差が認められたのは、年齢（ $p<.001$ ）と家屋の損傷（ $p<.001$ ）であった。「普段どおりの生活を送る」については年齢（ $p<.001$ ）に有意差が、「援助活動」では家屋の損傷に有意傾向（ $p<.10$ ）が認められた。「トーキングスルー」では、性（ $p<.05$ ）に有意差が認められ、女性の方が男性よりもよく行っていたことがわかった。また年齢（ $p<.001$ ）や家屋の損傷（ $p<.001$ ）、死の意識（ $p<.01$ ）にも有意差が認められた。「行事への参加」で有意差の認められたのは、性（ $p<.01$ ）と年齢（ $p<.001$ ）、家屋の損傷（ $p<.01$ ）であり、「トーキングスルー」とは反対に男性の方が女性よりも多く「行事への参加」を行っていた。情動面、行動面の対処方法ともに、年齢と家屋の損傷については、一般に高年齢者や家屋の損傷のひどい方がそれぞれの

対処方法を多く取る傾向が示された。

3) 震災後の人生観の変化

災害後の人生観の変化についての質問11項目の因子分析を試みた結果、TABLE 6に示すように、3つの因子が抽出された。3つの因子の累積寄与率は57.7%で

TABLE 6 人生観の変化

第1因子	寄与率	因子別因子負荷量		
日常感	34.2%	I	II	III
3. 人と人とのつながりの大切さがわかった。		.81	.08	.08
4. 家族の絆の強さを感じた。		.79	.16	.02
5. 普通の生活のありがたさがわかった。		.69	.01	.32
6. 自分を見つめ直した。		.55	.40	.29
第2因子	寄与率			
無常感	14.1%			
10. 他人に対する信頼感がなくなった。		-.16	.74	.23
1. 物欲がなくなった。		.37	.68	-.08
9. 自分の生き方に自信がなくなった。		-.12	.66	.41
2. 無常観を感じた。		.38	.62	.05
7. 神仏を信じるようになった。		.36	.56	-.05
第3因子	寄与率			
享楽感	9.4%			
8. 人生今を楽しまないと損だと思った。		.12	-.03	.79
11. 環境の安全性に対する信頼感がなくなった。		.21	.25	.53

TABLE 5 立ち直りのための対処感情・行動（平均）

	情 動					行 動				
	愛 着	リーダ-シップ	帰属意識	認知統制	希望	未来行動	普段生活	援助活動	トーキングスルー	行事参加
基本属性										
性										
男	3.56**	3.16	3.40	3.28	3.24	2.78	3.19	2.12	2.23*	1.77**
女	3.60	2.88	3.29	3.28	3.18	2.57	3.14	2.22	2.30	1.46
年 齢										
29歳以下	3.33	2.59	3.02	2.88	3.02	2.34	2.93	2.10	2.05	1.38
30~59歳	3.74***	3.18***	3.53***	3.42***	3.30***	2.77***	3.30***	2.30	2.40***	1.57***
60歳以上	3.84	3.45	3.65	3.80	3.42	3.05	3.40	2.17	2.50	1.95
被災状況										
家屋の損傷										
全半壊・焼	3.70	3.29	3.59	3.44	3.36	3.06	3.21	2.12	2.65	1.79
一部損壊	3.66***	3.04***	3.41***	3.41***	3.18*	2.66***	3.20	2.28+	2.35***	1.57**
被害無し	3.43	2.74	3.09	3.05	3.12	2.39	3.08	2.09	1.93	1.45
死の意識										
あ り	3.58	2.97	3.41	3.35	3.16	2.69	3.19	2.13	2.49	1.64
な し	3.58	2.99	3.30	3.25	3.22	2.64	3.15	2.19	2.17**	1.55

*** $p<.001$ ** $p<.01$ * $p<.05$ + $p<.1$

あった。これらの結果から、第1因子を「日常感」因子、第2因子を「無常感」因子、第3因子を「享楽感」因子と命名した。

震災後の人生観の変化と基本属性・被災状況 これらの3因子と基本属性及び被災状況との分散分析を行った結果はTABLE 7である。「日常感」と「無常感」因子に、性(p<.001)、年齢(p<.001)、家屋の損傷(p<.001)と死の意識(p<.05)の全ての項目に有意差が認められた。「享楽感」因子では、性(p<.001)に高い水準で有意差が認められた。いずれも男性より女性、低年齢者よりも高年齢者、家屋の損傷の程度の軽い人よりもひどい人、死の意識のなかった人よりあった人の方が、人生観の変化は大きかった。

TABLE 7 基本属性・被災状況と人生観・災害観(平均)

	人生観			災害観			
	日常観	無常観	享楽感	天譴論	自然の仕返し	自然現象	運命論
基本属性							
性							
男	13.59***	9.90***	5.16***	1.70	1.86**	3.19*	2.90
女	13.82	10.24	5.77	1.63	1.98	2.99	2.73
年齢							
29歳以下	12.86	9.01	5.51	1.51	1.80	2.88	2.55
30~39歳	14.04***	10.14***	5.49	1.60***	1.86***	3.19**	2.78***
60歳以上	14.85	11.89	5.57	1.95	2.21	3.25	3.22
被災状況							
家屋の損傷							
全半壊・焼	14.26	11.18	5.62	2.01	2.15	2.88	2.96
一部損壊	14.00***	10.21***	5.63	1.68***	1.92**	3.16*	2.88**
被害無し	13.12	9.38	5.38	1.45	1.82	3.06	2.61
死の意識							
あり	14.13*	10.68*	5.65	1.84*	1.98	2.91*	2.70*
なし	13.55	9.87	5.49	1.60	1.92	3.12	2.83

***p<.001 **p<.01 *p<.05 †p<.1

TABLE 8 地震で抱いた災害観(%)

	全くない	一部共感	かなり共感	全く共感	不明
天譴論	52.8	27.7	11.5	4.8	3.2
自然の仕返し	37.4	34.6	17.6	7.0	3.5
自然現象	5.6	22.1	29.4	39.7	3.2
運命論	9.8	27.1	33.6	27.1	2.5

天譴論：今回の地震は世の中の墮落・贅沢をこらしめるために天がおこしたという考えがあります。自然の仕返し：今回の地震は人間が自然を破壊したことに対する自然からの仕返しであるという考えがあります。自然現象：今回の地震に限らず、自然災害は神がおこすのではなく全くの自然現象であるという考えがあります。運命論：今回の地震で生死を分けたのは運命であるという考えがあります。

4) 災害観

TABLE 8 に示したように、「天譴論」や「自然の仕返し」といった、非科学的な項目に共感する割合はいずれも低い。また、「自然現象」であるという認識に共感する割合は「かなり共感できる」と「全く共感できる」をあわせれば69.1%と過半数を超え、科学的な捉え方がなされているといえる。しかし、「運命論」については他の災害観と傾向が異なり、「全くない」という回答が9.8%、「かなり共感できる」と「全く共感できる」をあわせれば60.7%の被災者が共感できるとしていた。

災害観と被災者の基本属性・被災状況 これらの災害観を従属変数として、基本属性及び被災状況と分散分析を行った結果がTABLE 7である。「天譴論」では年齢(p<.001)、家屋の損傷(p<.001)、死の意識(p<.05)に有意差が認められた。「自然の仕返し」については、性(p<.01)、年齢(p<.001)、家屋の損傷(p<.01)に、「自然現象」では性と家屋の損傷に有意傾向と年齢(p<.01)、死の意識(p<.05)に有意差が認められた。「運命論」では、年齢(p<.001)と家屋の損傷(p<.01)に有意差が認められた。

5) PTSD と対処方法・人生観・災害観の関連

PTSD と対処方法 PTSD と対処方法との関連を見た結果がTABLE 9である。PTSDの「再体験」と情動的対処方法の「愛着」「リーダーシップ」「帰属意識」「認知統制」、行動的対処方法の「未来の行動」「トーキングスルー」とに有意な相関が認められた。また、PTSDの「過緊張」と「トーキングスルー」、PTSDの「罪責感」と「リーダーシップ」「帰属意識」に有意な相関が認められた。PTSDと行動面の対処方法との相関は低いものの、その中では「トーキングスルー」が比較的関連の高いことが注目される。

PTSD と人生観の変化 震災後の人生観の変化とPTSDとの関連を分析した結果がTABLE 10である。「日常感」と「無常感」においてPTSDとの有意な相関が認められた。

PTSD と災害観 PTSDと今回の地震で抱いた災害観との関連を分析した結果、PTSDと災害観については有意な相関は認められなかった。

6) 震災後の対処方法と人生観・災害観との関連

対処方法の情動と行動との関連 立ち直りのための対処方法としての情動面と行動面との相関を検証した結果は、TABLE 11に示すとおりである。情動面の「愛着」「リーダーシップ」「帰属意識」「認知統制」という対処方法は、行動面の「未来の行動」と「普段どおりの生活」とに有意な相関が認められた。また、情動面

TABLE 9 立ち直りのための対処方法と PTSD との相関係数

	情 動					行 動				
	愛 着	リーダーシップ	帰属意識	認知統制	希望	未来行動	普段生活	援助活動	トーキングスルー	行事参加
PTSD										
再体験	.369***	.376***	.416***	.360***	.146	.332***	.200***	.073	.365***	.220
回避	.192	.200	.210	.195	.075	.154	.030	.058	.189	.278
過緊張	.221	.269	.257	.193	.083	.220	.148**	.091	.333**	.231
罪責感	.295**	.304**	.308**	.295**	.179	.247	.187**	.094	.257*	.229
総得点	.324	.346	.361	.314	.137	.287	.159**	.093	.348	.298***

***p<.001 **p<.01 *p<.05

TABLE 10 PTSD 及び情動的対処方法と人生観の変化の相関係数

	PTSD					情動的対処方法				
	再体験	回 避	過緊張	罪責感	総得点	愛 着	リーダーシップ	帰属意識	認知統制	希望
人生観										
日常感	.469***	.233	.309	.369***	.415	.560***	.452**	.560**	.521**	.264**
無常感	.459	.431	.485	.328	.537***	.282**	.302**	.299	.401**	.123*
享楽感	.248	.201	.237	.176	.270	.173**	.077	.117*	.666**	.162

***p<.001 **p<.01 *p<.05

TABLE 11 立ち直りのための対処方法 行動面と情動面の相関係数

	愛着	リーダーシップ	帰属意識	認知統制	希望
未来行動	.366**	.509***	.445***	.394***	.286***
普段生活	.408***	.364***	.428***	.413***	.326***
援助活動	.210	.173	.206	.171	.130
トーキングスルー	.301**	.353***	.395***	.262	.175
行事参加	.210	.211	.240	.209	.062

***p<.001 **p<.01

の「愛着」「リーダーシップ」「帰属意識」は、行動面の「トーキングスルー」とも有意な相関が認められた。

対処方法と人生観の変化 対処方法と人生観の変化の相関を検証したところ、情動面では有意な相関が認められたが行動面では認められなかった。人生観の変化と情動面の対処方法との相関を検証した結果は、TABLE 10 に示す。情動的対処方法の「認知統制」と全ての人生観の変化の因子とは、比較的高い相関関係にあった。また「希望」を除く4つの情動的対処方法と人生観の変化の「日常感」とに有意な相関が認められた。

対処方法と災害観 対処方法と災害観との関連を分析した結果、有意な相関は認められなかった。

7) 人生観の変化と災害観との関連

震災後の人生観の変化と災害観の関連を検証した結

果は、TABLE 12 に示すとおりである。人生観の変化の「無常感」因子と、災害観の「天譴論」や「自然の仕返し」とに有意な相関が認められた。

考 察

災害後6か月の心理的症状と情動的・行動的対処方法、人生観の変化、災害観についての分析結果をまとめたものがTABLE 13である。このTABLE 13を中心に特徴的な結果について考察をすすめる。

女性と災害 先行研究(藤森・藤森, 1995; Manuel & Anderson, 1993)によれば、女性の方が男性より災害の影響を受けやすい結果を示しているが、本調査では「再体験」を除く PTSD 因子に性差は認められなかった。しかし、人生観の変化については女性の方が大きく変化しており、災害観でも「自然現象」と理性的に捉えている男性に対して、女性は「自然の仕返し」であると感じていた。今回の研究に参加した女性の83%は無職(男性は36%)であり、家庭が生活の大きな部分を占めている人が女性に多いと考えられる。このことは、災害後の情動的対処方法のなかでも女性の「家族への愛着」が強く、災害を乗り切る支えとして家庭や家族が女性の大きな情動的な支えとなっていたことからもうなずける。男性の多くが家庭以外に職場や交際などの場に生活基盤を持つのに比べ、女性は家庭こそが生活基盤であり、情動的な支えとなっていたと考えられ

TABLE 12 人生観の変化と災害観の相関係数

	日常観	無常感	享楽感
天譴論	.235	.439***	.116
自然の仕返し	.223	.374***	.172
自然現象	.051**	-.148***	.032
運命論	.210*	.217**	.131

***p<.001 **p<.01 *p<.05

る。そのような女性にとっては、今回の災害によってその基盤が物心両面から揺るがされることとなったのであろう。そのことで女性が自身の人生について問い直した結果、男性より「日常感」「無常感」「享楽感」という全ての人生観の因子に大きな変化が認められる結果となったのだろう。

高齢者と災害 TABLE 13 を全体的に見た場合、年齢と家屋の損傷の程度の影響がいずれの従属変数に対しても顕著であった。高年齢になるにつれて PTSD の得点が高くなり、高年齢者ほど震災の心理的症状に対する影響は大きい。社会的な階層や集団が災害にどう反応するかを調べた Raphael (1989) の研究では、子どもを持つ女性と子ども、思春期の男女、それに高齢者が災害に弱いとされている。今回の調査でも他の年代に比べて高齢者が1番強く災害の影響を受けたことがわかった。野田(1995)はその著書で被災者の残された力の3つのレベルとして、気力・社会的ネットワーク・残された財を挙げており、高齢者の場合は反発して生き

ようとする気力に欠けるとしている。しかし Raphael (1989) は高齢者はその場の状況に最もうまく身を任せ、他者からの援助に頼ることなく静かに耐えることでなんとか状況を乗り切ろうとすると指摘している。本研究での高齢者は、震災によって強い心理的な衝撃を受けていたが、その衝撃を克服するために様々な情動的対処方法を取り、人生について深く考え、災害の意味づけを行うことで心理的な安定を図ろうとしており、Raphael(1989)の示した傾向がはっきりと現れていた。

家の意味 家屋の損傷の程度がひどい人ほど対処方法をより多く試み、人生観が変化し災害の意味づけを行っていた。Raphael (1989) が述べているように、家は聖域、拠り所、家族の結束の場であり、個人だけでなく家族全体にとってアイデンティティの持続のための重要な象徴である。そして家の喪失は、かけがえのないその人間の過去のアイデンティティを示すすべての物の喪失を意味している。そのため、被災者の感情面に重大なインパクトを与え、被災後の立ち直りを含めた被災者の心理的症状に影響し続ける。家屋の損傷は、単なる物理的損傷だけでなく、各自の生き方や人生観などの精神面にも大きな影響を与える要因となっているということが出来る。そして災害観のなかで唯一、「災害は自然現象である」という項目に対して共感が得られた順番は、一部損壊、損害無し、全半壊・焼であった。これは被害の大きかった者にとっては、今回の災害を単なる自然現象として受け入れにくく、墮落

TABLE 13 PTSD・人生観・災害観と基本属性・被災状況との関連まとめ

	PTSD	人生観	災害観	対処方法	
				情動	行動
性	(再体験) 男性>女性	(日常・無常・享楽) 女性>男性	(仕返し) 女性>男性 (自然現象) 男性>女性	(愛着) 女性>男性	(トーキング) 男性>女性 (行事) 男性>女性
年齢	(総得点・再体験・回避・過緊張・罪責感) 60以上>30~59>29以下	(日常・無常) 60以上>30~59>29以下	(天譴論・仕返し・自然現象・運命) 60以上>30~59>29以下	(愛着・リーダー・帰属・統制・希望) 60以上>30~59>29以下	(未来・生活・トーキング・行事) 60以上>30~59>29以下
家屋損傷	(総得点・再体験・回避・過緊張) 全半壊焼>一部損壊>なし	(日常・無常) 全半壊焼>一部損壊>なし	(自然現象) 一部損壊>なし>全半壊焼 (天譴論・仕返し・運命) 全半壊焼>一部損壊>なし	(愛着・リーダー・帰属・統制・希望) 全半壊焼>一部損壊>なし	(未来・トーキング・行事) 全半壊焼>一部損壊>なし
死の意識	(総得点・再体験・回避・過緊張) あり>なし	(日常・無常) あり>なし	(天譴論) あり>なし (自然現象・運命) あり<なし		(トーキング) あり>なし

・贅沢をこらしめる天譴や自然の仕返しのように強い働きかけとして受け入れざるをえなかったからである。

死の意識 もしかすれば災害現場に居合わせたかもしれないと感じたり、もう少しで自分が死んでいたかもしれないと感じる「死の意識」は、激震地の被災者だけに限られた反応ではない。今回の調査でも直接近親者の死に接した被験者の割合は少ないものの、28%の人が自分自身の死を意識していた。そして Raphael (1989) が、他者の死との直面よりもむしろ自分の死の脅威との遭遇が心的外傷の原因となりやすいと述べているように、本研究の結果にもその人生観や災害観に及ぼす影響が認められた。死を意識したことによって、生きることを意味を考え、死者に対して生き残ったという罪責感を引き起こすことにもなり得る。このことが、人生観や災害観に大きな影響を与えることになったのである。

PTSD PTSD の「再体験」「認知的回避」「生理的過緊張」のいずれも基本属性や被災状況における傾向は類似しているが、「再体験」にのみ性差が認められた。先述したように、有職者は男性の方が女性より多いことから男性の方が被災直後から出勤や見舞いなどで外出し地震の惨状を目の当たりにする機会が多かったと推測される。そのため強く印象づけられた震災の生々しい光景が思い出されたり夢に出たりという「再体験」が、男性に強く現れる結果となったのだろう。

また「罪責感」は他の因子と違い、年齢においてのみ有意差が認められ、被災状況で有意差は認められなかった。今回の地震の犠牲者の多くが同世代の高齢者であったこと、また若い人に比べて死に近い高齢者が生き残ったという思いが、高齢者に「罪責感」を強く抱かせたと思われる。

人生観の変化と災害観 被災による人生観の変化については「日常感」「無常感」「享楽感」の3因子が抽出された。人生観と災害観との関連を見た場合、「天譴論」や「自然の仕返し」という災害観と「無常感」との有意な相関が認められた。災害観は災害後の心理的症状とでは有意な相関は認められず、災害の衝撃よりもどちらかといえば災害以前から持っていた個人の考え方の違いが反映していると考えられる。自然の力に圧倒された人は災害を「天譴」や「自然の仕返し」であると捉え、自分自身の無力さや人間の限界を感じた人は「無常感」を抱くようになる。

情動的・行動的対処方法 震災後の混乱を乗り切る支えとしての情動的対処方法として興味深いことは、「愛着」の次に「認知的統制力」が作用したことであ

る。このことは、今回の調査対象者の30%近くが戦中戦後の体験者であることが反映されていると考えられる。災害後に刊行された手記や談話などにも、過去の戦争でのひどい状況を思い浮かべながら災害を受け入れようとしている被災者の姿が多く見られる。情動的対処方法と PTSD の因子との相関を検証した結果、「再体験」に次いで「罪責感」との有意な相関が認められた。被災度と関係なく被災地に住む者は何らかの「罪責感」を感じている。特に見近な人がひどく被災した場合、自らも被災していながら自責の念を感じ、その気持ちは長く続く。そのことから「罪責感」を抱いている人々が、情動的側面の対処をとらざるをえなかったことは充分納得できる結果である。

次に、情動的対処と行動的対処を比較すると、前者が5項目全般にわたって80%前後の率で行われているのに対して、後者は低い割合を示した。「普段どおりの生活を送る」(79%)と具体的な目的をもってその目的を達成するために努力する「未来の生活」(55%)を除く3方法の対処率は、50%以下であった。これは災害後の状況下では、情動的対処に比べて実際に行動面での対処方法をとることが困難であったことを物語っている。一日でも早く災害の後遺症から立ち直るために、被災者は具体的に何をしたのか。行動的対処について言えば、「普段どおりの生活を送る」や「未来の生活」は、個人的領域の対処方法であり、「援助活動への参加」「トーキングスルー」「公的行事への参加」の3項目は、社会的(対人的)領域である。今回の調査では、個人的行動の対処法は困難な状況の中で多く試みられていることがわかった。50%以下の対処率を示した社会的(対人的)行動的対処方法の中では、女性や高齢者、家屋の全半壊・焼、死の意識を経験した人といった災害の衝撃を大きく受けた人が、そうでない人よりも多く「トーキングスルー」を行っていることに注目したい。いわゆる「心の傷」の回復については、「トーキングスルー」の有効性が多くの研究者(藤森・藤森, 1995, Raphael, 1989, Romo, 1995)によって指摘されているが、今回の調査でも約44%の人が、自然に「トーキングスルー」を行っていた。事実、私たちは、見知らぬ人同志が震災体験を話し合っている光景をよく目にした。これは、様々な行動が制約されている災害後の状況にあって、被害が大きかった人でも比較的容易に行える方法であったためだと言えるだろう。同じ経験をした人と話すことによって、また誰かに話を聞いてもらうことによって、苦しさや悲しさを共有しあうその行為の中で、被災者はストレスを軽減させ状況を客観視し自分を取り戻し

ていくのである。このような有効性が認められる「トーキングスルー」であるが、実際には男性が「再体験」において女性よりも高いPTSD症状を示しているにもかかわらず、男性のとりにくい行動であったことが示された。男性の多くが職を持っていたこと、また他者に簡単に話せる機会がなかったこと、他者に弱さを見せることは男らしくないという文化的価値観があったことなどがその理由として考えられる。被災後6か月経過の時点では、男性は自らの体験の意味づけをし感情を吐き出し被災体験にまつわる苦しい気持ちを和らげる機会に恵まれなかったと考えられる。また、男性は女性よりも「公的行事」に多く参加しているが、これは対外的行事への参加は男性の役割であるという伝統的な性役割の考えによるのかもしれない。

家族、知人といった身近な人から専門家を含めた人までを対象に、自分の被災体験を心ゆくまで話し合うことによって、過去の体験と現在の生活のつながりを探り(Romo, 1995)、また非日常的な出来事の回顧、検証の過程を経てその出来事の意味を理解し克服するのに役立つ(Raphael, 1989)という「トーキングスルー」が、心の癒しに有効であるとするなら、それは災害後の困難な状況下にあっても比較的实现可能な対処行動であると言えるだろう。私たちはここで、災害後の対処方法として話せる環境の必要性を強調したい。

危機的状況にある人間の心理や行動を理解することは、被災者だけでなく救援者や他の人々にとっても必要不可欠である。危機的状況の中で受けた心の傷の回復には何が必要で何ができるかを知ることが、社会教育の一環として組み込まれる必要があるだろう。今後起こるかもしれない災害への心の準備として役立つばかりでなく、日常生活を見直す機会にもなるだろう。また被災者自身にとっては、地震の調査や研究に参加し答えること自体が、自己の客観化と現状把握に役立つ作用があるかもしれない。

最後に今回の大震災を経験した私たちは、今後も被災者の心理的变化を縦断的に追求していく責任があることを確認することで本論を終えたい。

引用文献

- 朝日新聞アエラ発行室(編) 1995 大震災100人の瞬間 朝日新聞社
- Cardena, E., & Spiegel, D. 1993 Dissociative reactions to the San Francisco bay area earthquake of 1989. *American Journal of Psychiatry*, **150**, 474—478.
- 藤森和美・藤森立男 1995 機関紙「さいころじすと」 No.32, 8—9.
- 藤森和美・藤森立男 1995 心のケアと災害心理学 芸文社
- Goenjian, A. 1993 A mental health relief programme in Armenia after the 1988 earthquake. *British Journal of Psychiatry*, **163**, 230—239.
- Goenjian, A., Najarian, L.M., Pynoos, R.S., Steinberg, A.M., Manoukian, G., Tavosian, A., & Fairbanks, L.A. 1994 Posttraumatic stress disorder in elderly and younger adults after the 1988 earthquake in Armenia. *American Journal of Psychiatry*, **151**, 895—901.
- 廣井 脩 1988 災害と日本人—巨大地震の社会心理— 時事通信社
- Hodgkinson, P.E., & Stewart, M. 1991 Coping with catastrophe, routledge.
- 角川雅樹 1988 メキシコ大地震の経験から 精神医学, **30** (7), 823—829.
- Lifton, R.J. 1983 Responses of survivors to man-made catastrophes. *Bereavement Care*, **2**, 2—6.
- Manuel, G.M., & Anderson, K.M. 1993 Stress and coping ; The Roma Prieta earthquake. *Current Psychology*, **12** (2), 130—141.
- Miller, T.W., Kraus, R.F., Tatevosyan, A.S., & Kamenchenko, P. 1993 Post-traumatic stress disorder. *Childhood and Adolescents Development*, **24** (2), 115—123.
- 森山成 1990 「心的外傷後ストレス障害」の現状 精神医学, **32** (5), 458—466.
- 中井久夫(編) 1995 1995年1月・神戸 みすず書房
- 野田正彰 1995 災害救援 岩波新書
- Pynoos, R.S., Goenjian, A., Tashjian, M., Karakashian, M., Manjikian, R., Manoukian, G., Steinberg, A.M., & Fairbanks, L.A. 1993 Post-traumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian earthquake. *British Journal of Psychiatry*, **163**, 239—247.
- Raphael, B. 1989 災害の襲うとき (石丸 正訳) みすず書房 (Raphael, B. 1986 When disaster strikes, Basic Books, New York)
- Romo, D. 水澤都加佐(監訳) 1995 ハンドブック 災害と心のケア アスクヒューマンケア (1996.1.18 受稿, 11.13 受理)