

機関番号：33919

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007～2009

課題番号：19730387

研究課題名（和文）自己開示の適切条件の検討に基づく災害救援者のストレスケア技法の提案

研究課題名（英文）Exploring stress care techniques for disaster workers focusing on self-disclosure

研究代表者

畑中 美穂 (HATANAKA MIHO)

名城大学・人間学部・助教

研究者番号：80440212

研究成果の概要（和文）：

本研究の目的は、災害救援者のための、自己開示を取り入れたストレスケア技法のあり方を検討することであった。大学生を対象とした基礎的検討では、質問紙調査を行い、精神的に大きな衝撃を受けた体験に関する自己開示を取りあげて、主観的に高く評価されている自己開示の特徴を検討した。災害救援者を対象とした検討では、面接調査と質問紙調査を行い、衝撃的な出場後のストレスケアのあり方について、現場の実態と要望を検討した。

研究成果の概要（英文）：

The purpose of this research was to explore stress care techniques for disaster workers focusing on self-disclosure. Surveys were conducted for undergraduate students to examine the subjectively-valued self-disclosure about a traumatic experience. An interview study and surveys were also conducted for firefighters to explore on how to care for their critical incident stress.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	500,000	0	500,000
2008年度	1,200,000	360,000	1,560,000
2009年度	1,200,000	360,000	1,560,000
年度			
年度			
総計	2,900,000	720,000	3,620,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・社会心理学

キーワード：自己開示、災害救援者、ストレスケア

### 1. 研究開始当初の背景

近年、消防職員やレスキュー隊員など、職務上トラウマを被る危険性が高い災害救援者のストレスの問題への関心が高まっている。学術的には、災害救援者の外傷性ストレスの実態を把握するための研究が発表されており、職務上の衝撃的な経験によって外傷性ストレス反応や外傷性ストレス障害（PTSD）が生じると指摘されている（McFarlane, 1988; Hytten et al., 1989）。こ

うした指摘を受け、消防などの災害救援組織では、デブリーフィング（debriefing）というストレスケア技法が導入されている。デブリーフィングとは、衝撃的な体験をした人々が集団で体験内容について自己開示をし合い、体験や情報の共有とストレスの緩和を目指す技法である（Everly et al., 2000）。デブリーフィングは現場に積極的に導入される一方で、その有効性を否定する研究知見も提出されており（Deahl, 2000 など）、有効性を

めぐって論争が生じている(松井他, 2003)。また、近年の自己開示研究では、トラウマや強いストレス体験に特化した自己開示が心身の健康を促進することが注目されているが(Pennebaker, 1989; Smyth, 1998)、自己開示が心身の健康を促進するという知見の日本における追試は必ずしも成功してはおらず、上述の通り、災害救援組織で活用されている自己開示を取り入れたストレスケア技法(デブリーフィング)の有効性を検討した研究結果も一貫していない。

災害救援組織では、いつ、どのように自己開示(デブリーフィング)の機会を設けることが望ましいのか、体験内容や個人特性に応じて介入方法を変えるべきか、といったストレスケアの実施手続きの模索が続き、有効な実施方法に関する学術的検討が渴望されている現状にある。

こうした現状に鑑み、どのような条件の下での自己開示が心身の健康を促進あるいは阻害するのかを検討し、自己開示を用いたストレスケアを実施するための基礎資料や指針を提供することが必要と考え、本研究を計画した。

## 2. 研究の目的

第一の目的は、ストレスフルな体験の自己開示と心身の健康促進との関連、およびこの関連に影響しうる要因を検討することであった。この検討に関して、大学生と災害救援者の2集団を対象に研究を行うこととした。

第二の目的は、災害救援者の惨事ストレスやその解消法の実態、職務上のストレスや悩みに関する自己開示への態度と、自己開示を取り入れたストレス対策に対する意見などを探索することであった。

以上の検討をふまえ、自己開示を活用した、災害救援者のストレスを緩和する技法の提案を行うことを最終的な目標とした。

## 3. 研究の方法

研究は、大学生を対象とした基礎的検討と消防職員を対象とした現場の実態検討の2種にわけて行われた。

### (1) 大学生を対象とした基礎的検討

本検討の具体的な目的は、精神的に強い衝撃を与える体験の自己開示に限定し、開示者にとって主観的に高く評価される自己開示の特徴の把握を試みることであった。上記の目的のもとに、回顧法を用いた質問紙調査を2回行った。

#### ①第1調査

調査対象者 大学生 284名(男性 100名・女性 178名・不明 6名)。

調査時期 2008年1月下旬～2月下旬。

#### ②第2調査

調査対象者 大学生 150名。

調査時期 2008年10月。

調査内容は、衝撃的体験(「精神的に動揺したり、衝撃を受けたりした体験や、心の傷となった体験」)の有無と体験内容、当該体験に関する最初の開示の時期の他、「話してよかった」と思った自己開示の体験について想起を求め、開示相手、時期、開示時の欲求、および相手の反応について尋ねた。

### (2) 消防職員を対象とした現場の実態検討

本検討では、消防職員の惨事ストレスに関する自己開示の実態把握を目的として、消防職員が職務上衝撃的な体験をした際に行う自己開示の特徴を、開示対象や開示後の気持ちの変化などの観点から検討することであった。また、職場の雰囲気と、職務上のストレスや悩みに関する自己開示への態度との関連も合わせて検討し、自己開示を取り入れたストレスケア技法の適用に対する示唆を得ることも目的とした。上記の目的のもとに、面接調査と質問紙調査を行った。

#### ①面接調査

調査対象者 消防職員 22名(救急隊員 10名、救助隊員 11名、所長 1名)。

調査時期 2008年1月下旬～4月。

#### ②質問紙調査1

調査対象者 関東圏内のA市消防局に所属する消防職員 486名(男性 475名・女性 4名・不明 7名)。平均年齢 37.2歳(SD=10.9, range=19-60)。

調査時期 2009年5月中旬に職場での質問紙の配布を依頼し、7月初旬までに回収された票を集計対象とした。

#### ③質問紙調査2

調査対象者 東海地区内の3消防本部に所属する消防職員 60名(男性 57名・女性 3名)。平均年齢 40.1歳(SD=10.3, range=21-60)。

調査時期 2010年1月下旬に質問紙を配布し、2月上旬までに回収された票を集計対象とした。

調査内容は、衝撃を受けた出場事案(経験の有無、内容、時期など)、当該体験の自己開示の有無、開示相手、開示後の気持ちの変化、自己開示に対する抵抗感の他、職場の雰囲気やストレス対策に関する意見および要望について尋ねた。

## 4. 研究成果

### (1) 大学生を対象とした基礎的検討

本検討では、回答者の9割弱が自身の心の傷になったと感じるような衝撃的な出来事を経験しており、このうち8割を超える者が衝撃的体験に関する自己開示を行っていた。

衝撃的体験について自己開示をしたことがある者のうち、「話してよかった」と思った経験が全くない者は1割未満であり、不明を除いた9割弱の回答者から自己開示をしてよかったと思った経験が報告された。このう

ち、当該体験における開示相手は「友達」(55.0%)が最も多く、次いで「親」(24.2%)が多かった。時期は、「体験当日」(20.3%)と「翌日～1週間」(29.7%)の他、「1年以上経過した後」(20.9%)も多かった。

「話してよかった」と思った自己開示時の欲求を尋ねた項目について、項目の構造を確認するために因子分析(主成分分解、プロマックス回転)を行った。因子の解釈の明瞭性から4因子解を採用した。共通性が低い4項目を削除し、再度因子分析を行って4因子を抽出した(回転前の累積寄与率60.8%)。同様の手続きで、「話してよかった」と思った自己開示における被開示者の反応を尋ねた項目について因子分析を行い、3因子を抽出した(回転前の累積寄与率54.9%)(表1)。

表1 各尺度の代表項目

<開示時の欲求>	
因子1「感情発散・情緒的支援希求」 $\alpha=.89$	22. 悲しさやつらさをわかってほしかった 28. 泣いて、気持ちをすっきりさせたかった
因子2「積極的介入・情動的支援希求」 $\alpha=.86$	18. 事態の改善のために、相手に介入してほしかった 6. 問題が解決するよう、相手に手伝ってもらいたかった
因子3「認知的整理希求」 $\alpha=.78$	3. 起こった事態についてきちんと考えたかった 21. 混乱した状況を、整理して考えたかった
因子4「愚痴・不満開示欲求」 $\alpha=.76$	4. 愚痴を言いたかった 16. 自分の不満を聞いて欲しかった
<被開示者の反応>	
因子1「受容」 $\alpha=.86$	22. 親身になってくれた 21. 真剣に聞いてくれた
因子2「積極的介入・指示」 $\alpha=.85$	6. 金銭的あるいは物質的な援助を申し出てくれた 12. 時間を割いて、日常生活を送るための手助けをしてくれた
因子3「助言・視野拡大」 $\alpha=.76$	2. 率直な意見をくれた 10. 似た体験について話してくれた

開示者の欲求と被開示者の反応との間には、「情緒的支援希求」と「受容」や、「積極的介入希求」と「積極的介入・指示」、「認知的整理希求」と「助言・視野拡大」のように、抽出された因子の内容に対応がみられた。内容に対応がみられた2尺度は、時期別にみた得点状態も類似していた。すなわち、「情緒的支援希求」と「受容」は直後から1ヶ月間において、「積極的介入希求」と「積極的介入・指示」は直後から1週間において、「認知的整理希求」と「助言・視野拡大」は直後ではなく「翌日～1週間」において、それぞれ得点が高かった。したがって、受容は比較的長い間求められる反応であること、積極的介入は直後に求められるが比較的早い時期に必要な性が減少する反応であること、視野を広げるような助言はある程度落ち着いてから求められる反応であることが、それぞれ推定された。本研究の結果、衝撃的体験からの経過期間によって開示者の欲求や求められ

る被開示者の反応が異なることが示された。

また、悲嘆反応が強い者は、体験当日に自己開示を行う者が多く、本研究で抽出された4種全ての欲求が高かったが、悲嘆反応と被開示者の反応との関連はみられなかった。この結果は、開示者の欲求と被開示者の反応との間にズレが存在する可能性を示唆している。今後は、被開示者の反応に焦点をあてて、自己開示に対する主観的評価を低下させる要因や、健康状態の変化との関連について検討する必要がある。

## (2) 消防職員を対象とした現場の実態検討

面接調査の結果、職務上強いストレスを抱えており、ストレス対策を必要としている者と、ストレスを感じていない、あるいは個人的にうまく解消できている者の2パターンが見受けられた。うまく解消できている者のストレス解消法として、職場の同僚や家族と話すことが多く挙げられた。ただし、ストレスや悩みについて話すことに抵抗感があるという回答もみられ、普段の人間関係の状態や、上司および同僚の人柄などが自己開示のしやすさに大きく影響していることが確認された。

質問紙調査の結果、回答者の8割程度が衝撃的な災害出場を経験しており、このうち9割を超える者が当該体験に関する自己開示を行っていた。この自己開示の割合は、大学生を対象に衝撃的体験の自己開示について検討した結果とほぼ同程度であり、消防職員においても衝撃的体験後には同僚等に対して自然に自己開示が行われていることが確認された。自己開示後の気持ちについてポジティブな変化が主に回答された上に、衝撃的体験について自己開示をしている者の方が、自己開示を一度もしていない者よりも現在の精神的健康状態が良好であった。この結果は、消防職員の現場活動に関する自己開示がストレス緩和の手段として有効であることを示した先行研究(岩井ら, 1998など)と整合する。ただし、わずかではあるが、自己開示をすることによって「思い出してより不快になった」、「頭から離れなくなった」、といったネガティブな変化も回答されており、衝撃的体験に関する自己開示が常に良い結果をもたらすばかりとは限らないことが示唆された。

さらに、回答者となった消防職員が所属する職場の雰囲気は、「一緒に出場した同僚と活動に関わる話をよくする」や「隊のメンバーの人間関係は良好である」など、お互いに話ができる良い雰囲気を示す項目の肯定率が6割から7割と高く、「自分の意見や気持ちを話せる雰囲気でない」といった話しにくさを示す項目は1割に満たない肯定率であった。回答者の職場の雰囲気を分類した結果、多忙や規律のために職員間での話がしにく

くなっている「多忙・伝統的風土による関係希薄」、デフュージングなどのストレス対策の実践状況がうかがえる「ストレス対策の浸透」、支援的で良好な関係が形成されている「支援的風土」の3つが抽出された。このうち、多忙・伝統的風土が強い職場に所属している者ほど精神的健康度は低く（表2）、悩みやストレスについて開示することへの心配や諦めの気持ちを強く抱いていた。こうした職場では、職員間でのサポートが得られにくいために、健康状態が悪化している可能性が考えられる。また、消防組織で活用されてきているデフュージングやデブリーフィングといった自己開示を取り入れたストレス対策技法を実施する際にも、強い抵抗感が生じると予想される。

多忙・伝統的風土に該当する職場に所属している職員は、本検討では全体的には少なかったものの、精神的健康の低下と関連している点や、同僚に対する自己開示抵抗感を高めデフュージングなどのストレス対策技法の実施を阻む点から、消防職員のストレス対策を検討する際に特に注意が必要と考えられる。

表2 職場の雰囲気と職場満足感、精神的健康との関連

	職場満足感 N=482	GHQ-12 N=472
多忙・伝統的風土	-.07	.34 ***
ストレス対策の浸透	.54 ***	-.24 ***
支援的風土	.41 ***	-.23 ***

本研究により、職場の風土と自己開示を取り入れたストレス対策の有効性が強く関連することが示唆された。今後は、災害救援者の職場風土の規定因を検討し、支援的あるいはストレス対策が浸透しやすい職場風土への変容に必要な要因を明らかにすることが必要と考えられる。

### (3) 成果の位置づけと今後の展望

研究成果は、現在までに3本の国内学会発表と1本の海外学会発表、および1本の書籍分担執筆として発表された。また、2009年6月13-14日には横浜市安全管理局オフサイト・ミーティングにて、2010年1月25日には東名古屋地区救急業務連絡協議会救急研修会にて本研究の成果を含めた消防職員の惨事ストレスに関する発表を行った。

災害救援者の惨事ストレスケアは、社会的に取り組むべき重要な問題であり、災害救援の現場ではなおストレス対策の指針が求められている現状にある。本研究では、自己開示を取り入れたストレスケア技法の有効性の検証までは至らなかった。今後は、本研究で得られた知見を学術論文として発表していくと同時に、これらの知見を基礎としたス

トレス対策の有効性の検証など、より現場の要望に応える研究を行うことが課題となる。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計0件)

〔学会発表〕(計4件)

1. 畑中美穂 消防職員の惨事ストレスに関する自己開示 日本心理学会第74回大会 2010年9月20-22日 大阪大学
2. 畑中美穂 (2010). 消防職員の職場の雰囲気と精神的健康および開示抵抗感との関連 日本社会心理学会第51回大会 2010年9月17-18日
3. Miho Hatanaka & Yutaka Matsui Desired Disclosure-Recipient Responses to Disclosure of Traumatic Experiences. 10th Annual Conference of Society for Personality and Social Psychology 2009年2月7日 Tampa, Florida, U.S.
4. 畑中美穂・松井豊 大学生における衝撃的体験開示時の開示者の欲求と被開示者の反応：体験からの経過期間および悲嘆反応の強度との関連 日本社会心理学会第49回大会 2008年11月3日 かがしま県民交流センター

〔図書〕(計1件)

1. 畑中美穂 (2009). 災害がもたらす影響 金政祐司・大竹恵子(編) 健康とくらしに役立つ心理学 Pp.147-156.

〔産業財産権〕(計0件)

〔その他〕(消防本部での講演に関する記事)

1. 平成21年度東名古屋地区救急業務連絡協議会研修会 東海望楼平成22年5月号 35ページ
2. 東名古屋地区救急業務連絡協議会平成21年度救急研修会 救急医療ジャーナル 2010年第18巻2号(通算第102号) 87ページ

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

畑中 美穂 (HATANAKA MIHO)

名城大学・人間学部・助教

研究者番号：80440212

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし