

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 27 年 6 月 18 日現在

機関番号：11302

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530851

研究課題名(和文) 東日本大震災における市民協働による心の支援体制の構築に関する実践的研究

研究課題名(英文) Concerning the Great East Japan Earthquake and a psychological support system by the cooperation of residents

研究代表者

佐藤 静 (SATO, Shizuka)

宮城教育大学・教育学研究科(研究院)・教授

研究者番号：60323127

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,000,000円

研究成果の概要(和文)：災害時の心のケアは、災害発生後の時間経過にともなう状況の変化に応じて支援のあり方や方法を工夫しなければならない。長期的支援においては、必要に応じて専門家の力を借りながら、地域住民が相互に身近な心の支援を行うことが求められる。そのため、適切な心理教育の内容を検討する必要がある。今回実施した心理教育プログラムは、災害時の心の危機、心のセーフティネット、二つのアプローチと適用方法、実施上の注意等で構成され、受講者からいずれも理解しやすく有用であるとの評価を得た。

研究成果の概要(英文)：It is necessary to devise methods of psychological care during a disaster according to time and situation. Over a long period of time after the disaster, residents of the affected areas are required to support each other. Therefore, we must examine the appropriate contents of psychological education.

The contents of the psychological education program that was conducted in this study were as follows; psychological crises in a disaster, safety net for mental health, two approaches of support and their application practice, and some notes on implementation. These were considered to be easy-to-understand and useful by students.

研究分野：臨床心理学

キーワード：災害支援 心のケア 心理教育

## 1. 研究開始当初の背景

災害時の心の支援（心のケア）は、従来から医療や臨床心理学領域、社会福祉等の諸領域において様々な取組が行われてきた（e.g. 日本小児精神医学研究会，1995；アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク，2006/2009；日本赤十字社，2008）。地域精神保健やコミュニティ・ケア、学校臨床等の支援領域でも、個々の領域の対象や課題に応じて、専門家やボランティアが支援活動を行ってきた。領域ごとに行われるそうした取組は、2011年3月11日に発生した東日本大震災のような広範囲で長期にわたる災害支援においては必ずしも十分な機能を発揮し得ないことが懸念される。生活の各方面において長期にわたって生じると予想される心理的危機に対応するとともに、生涯にわたって地域住民一人ひとりの生活の質（QOL）を高め、予想される心理的危機を未然に予防・軽減するためには、より日常的で身近な心理支援としての心のセーフティネットを地域に構築する必要があると考える。

研究代表者はいのちの電話や教育相談（スクールカウンセリング）の相談活動や研修活動に携わってきた経験から、地域住民一人ひとりが心の健康や心理支援の基礎的知識を身につけて、家庭や近隣地域における心理的危機の発生を未然に予防し、問題が深刻な状態になる前に対処できるようになることが重要と考えてきた。いのちの電話では、一般市民が数年にわたる相談員養成課程で臨床心理学等の専門的知識を学びながら、自殺等の危機に直面している人々に対する心理支援の基礎を身につけてゆく。その目的は市民ボランティアとして電話相談を行うことであるが、副次的効果と考えられることは、地域に住まう家庭人である電話相談員たちが、研修活動を通して心の問題に関する見識を高め、心理支援を行うための基礎的な力量を身につけることにある。つまり、電話相談員の養成は各家庭におけるセルフ・ケアの資質や能力を高めることに直結するのであり、その効果は電話相談員の家庭だけにとどまらず、電話相談員が住んでいる近隣地域にも波及することになる。同様のことは教育相談領域における教職員や一般市民を対象としたカウンセリング関連の諸研修の効果にも当てはまると考えられる（佐藤，2008，2009，2010）。

地域住民一人ひとりが心の支援の知識やスキルを身につけて、家庭や近隣地域に生涯にわたる心のセーフティネットを構築することがカウンセリング・シティ（タウン）構想である。そのためには、一般市民を対象とした、より効率的に心の支援のエッセンスを獲得できる心理教育プログラムを開発する必要がある。さらに、心理教育プログラムを実践するための体制づくりも行う必要がある。活用できる地域資源の例としては、大学が行っている公開講座や教育委員会等が企

画する公開研究会等の教育・研修の機会などが挙げられよう。その他の諸機関・団体が行う心理関係の研修等においても、災害時の心の支援に関する内容を盛り込むなどの工夫が可能と考えられる。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、東日本大震災後の心理支援の実際的取組を跡づけながら、短期及び中・長期にわたる災害時の心の支援のあり方（グランドデザイン）について検討することである。さらに、地域における心のセーフティネットを構築するために必要な一般市民を対象とした心理教育プログラムに関して、その理解や有効性等に関する基礎的調査と実践的な教育活動を通して、開発的研究を行うことである。

## 3. 研究の方法

- (1) 東日本大震災時の仙台市教育委員会の心のケアの取組について調査を行った。研究代表者が事業担当委員として関わっていたため、実際の取組と経過等の知見や情報はその業務を通して得ることができた。
- (2) 一般市民を対象とした心理支援に関する心理教育のあり方を検討するため、いのちの電話（3カ所）の研修内容についてインタビュー調査を行った。調査時期は平成24年6月と8月、平成25年9月であった。さらに東日本大震災支援の学生ボランティアを被災地に派遣している大学機関（1カ所）を訪問してインタビュー調査を行った。調査時期は平成24年11月であった。
- (3) 災害時の心の支援に関する研修会の受講者を対象として、心理教育プログラムの内容の理解や有効性を評価・分析するためのアンケート調査を行った。

## 4. 研究成果

### (1) 災害後の心の支援のグランドデザイン

災害後の支援は時期と状況に応じた工夫が必要である。災害発生直後から初期においては災害ストレスへの対処や予防等の緊急支援（PFA）が中心となる。心理臨床領域ではストレスマネジメント等に関する支援の取組を行いながら、医療やその他の支援領域との連携、支援者支援等を考慮した心理支援を実施する必要がある。

災害発生から数年が経過した後の中・長期においては、引き続きPTSD等のストレス障害に注意しながら、より日常的な心の支援や適応支援に移行した総合的な対応が必要となる。そのため、適時専門家の協力を得ながら、地域住民自らが心の不調への気づきや見守りを行い、必要に応じて病院や精神保健センター等の専門機関へ橋渡しをすることが必要であり、身近な心理支援の知識やスキルを身につけることによって、人間関係をより強化して、地域に心のセーフティネットを構築することが求められる。

## (2)市民対象の心理教育の実態

いのちの電話における相談員養成研修では、傾聴を柱とする心理支援の方法や、心の健康、精神病理等に関する基礎知識、自己理解や感受性訓練、倫理等に関する学習を概ね二年程度の年月をかけて行っている。内容は高度であり、それに応じた手間と時間をかけていることが特徴である。被災地支援の学生ボランティアに対する心理教育では、支援する相手や自身の心理的安全を図ることが重視されており、傾聴的支援等に関連する内容は含まれていない。

## (3)心理教育プログラムと評価

本研究において作成した心理教育プログラムの主な内容(コンテンツ)は、災害による心の危機(図1・2)、心のセーフティネット(図3)、支援のための2つのアプローチ(図4)、2つのアプローチの適用方法(図5)、カウンセリング的アプローチ(図6)である。心理教育の実施にあたっては、カウンセリング的アプローチや傾聴的支援における危険性や安全性への配慮、及び守秘等の倫理的要素についても内容に加えている。

災害支援に関する研修会(2014年1月に実施,90分)において、各コンテンツ(災害による心の危機、心のセーフティネット、支援のためのサポートとその適用方法

)に対する受講者(大学生:男性15人、女性12人、平均年齢19.1歳)の理解の度合いや心の支援に関する意識等に関して5件法(回答値は5~1)によるアンケート調査を行った。その結果、「内容はわかりやすかった」に対する「とてもあてはまる(5)」の回答は74.1%、「ある程度あてはまる(4)」の回答は25.9%であった。研修の前・後の比較では、「自分にも心の支援はできると思う」の回答値(最頻値:前=4,後=5)に有意な差が認められた(Wilcoxonの符号付き順位検定,  $Z = -3.119, p < .01$ )。心理教育プログラムの評価に関するその他のアンケート調査(佐藤,2013a)でも同様の結果が得られたが紙幅の都合により割愛する。

## (4)教材制作

本研究の成果を基に、災害支援における心理教育用教材として「災害と心の支援」(パンフレット)と「災害後の生活と心のセーフティネット」(電子版)を制作した。内容は前述した心理教育プログラムを基にして、災害時の心身状態、PTSD、心の危機、身近な心の支援、励ましと寄り添い、注意点等で構成されている。

## (5)今後の課題

災害後の心の支援は、専門家と地域住民の共同作業が必要となる。そのため、非専門家である修学者にあまり負担をかけない心理教育に関する研究・開発が求められる。内容については有効性と安全性の検討がなお必要であり、今後の課題としたい。

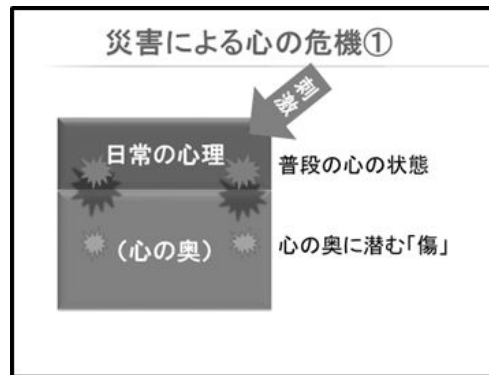


図1 災害による心の危機

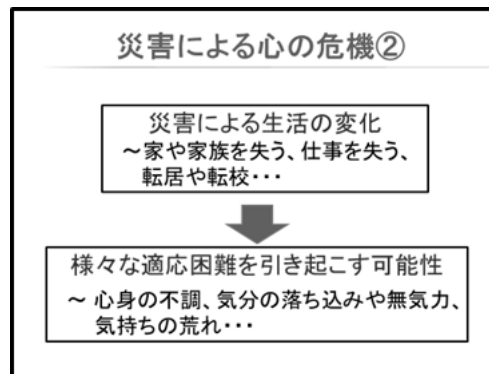


図2 災害による心の危機



図3 心のセーフティネット

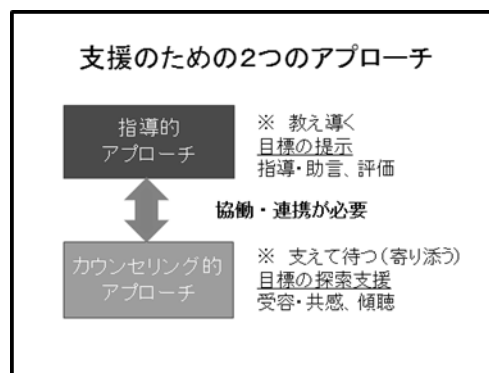


図4 支援のための2つのアプローチ

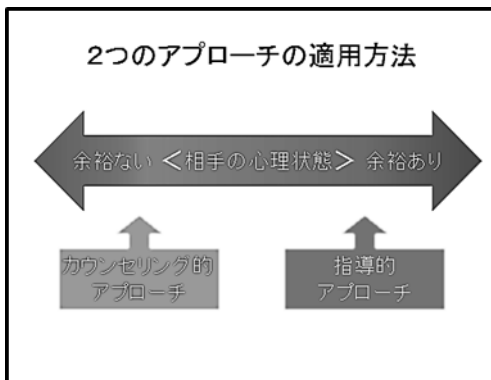


図5 2つのアプローチの適用方法

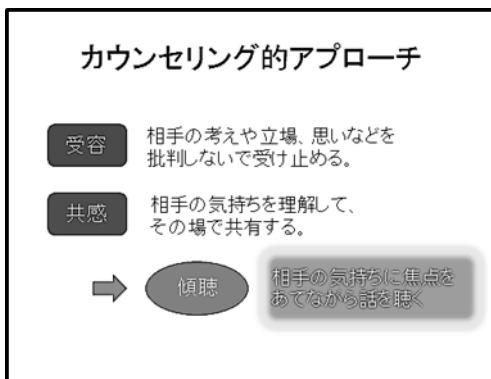


図6 カウンセリング的アプローチ

<文献>

アメリカ国立子どもトラウマティックストレス・ネットワーク編 2006 サイコロジカル・ファースト・エイド 実施の手引き第二版, アメリカ国立 PTSD センター(日本語版, 兵庫県心のケアセンター作成, 2009 [http://www.j-hits.org/pdf/pfa\\_complete.pdf](http://www.j-hits.org/pdf/pfa_complete.pdf), アクセス 2011.03.17)

アメリカ精神医学会 2000 DSM-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル(高橋三郎・大野裕・染矢俊幸訳, 医学書院, 2002)

カール・ロジャーズ 2007 人間尊重の心理学 わが人生と思想を語る(島瀬直子訳) 創元社

東山紘久 2000 プロカウンセラーの聞く技術, 創元社

藤森立男・藤森和美 2011 教職員と保護者が知っておきたい災害を体験した子どもたちの心のケア, 平成 23 年 3 月発行

藤森和美・前田正治編著 2011 大災害と子どものストレス - 子どものこころのケアに向けて, 誠信書房

兵庫県教育委員会 2011 災害を受けた子どもたちの心の理解とケア, 兵庫県教育委員会, 平成 23 年 3 月発行

宮前理編著 2014 カウンセリングを教育にいかす, 八千代出版

文部科学省 2010 子どもの心のケアのために - 災害や事件・事故発生時を中心に -, 文部科学省, 平成 22 年 7 月発行

守田敦子 2012 震災ボランティアに対する心理教育の実践報告 - 中長期的支援を行うボランティアに必要な心理的サポートとは -, 日本心理臨床学会第 31 回大会論文集, p.339

日本学校心理士会 2011 震災に関する子どもや学校のサポート サポート資料その 1 (増補版)(<http://gakkoushinrishi.jp/saigai/file/saigaizouhonaspmanual.pdf>, アクセス 2011 年 4 月 17 日)

日本学校心理士会 2011 震災に関する子どもや学校のサポート - 教師、保護者へのヒント, サポート資料 Ver.2, 学校心理士会・東日本大震災子ども・学校支援チーム制作・アメリカ学校心理士会 (NASP) ([http://gakkoushinrishi.jp/saigai/file/saigaizouho-naspmanual\\_v2.pdf](http://gakkoushinrishi.jp/saigai/file/saigaizouho-naspmanual_v2.pdf), アクセス 2013 年 5 月 1 日)

日本学校心理士会 2011 震災に関する子どもや学校のサポート - 教師、保護者へのヒント - 大規模災害後の記念碑・追悼行事・儀式に関する配慮事項 ~ 東日本大震災に焦点をあてて, 学校心理士会・東日本大震災子ども・学校支援チーム制作・アメリカ学校心理士会 (NASP) 資料 (<http://gakkoushinrishi.jp/syorui/files/kinenhiibento.pdf>, アクセス 2013 年 5 月 1 日)

日本赤十字社(槇島敏治・前田潤編著) 2008 災害時の心のケア (平成 20 年第五刷版、日赤サービス), 日本赤十字社

日本赤十字社 2008 ボランティアとこころのケア - だれもができる災害時のこころのケア, 日本赤十字社

日本心理学会第 76 回大会公開シンポジウム報告 2012 東日本大震災における支援専門職者への心理支援, 日本心理学会 第 76 回大会発表論文集, S(3)

日本心理臨床学会第 31 回秋期大会 支援活動委員会企画シンポジウム報告 2012 日本と米国による大災害後の子どもの心理支援のあり方をめぐって - 日本から発信する大災害後の子どもの心理支援 -, 日本心理臨床学会第 31 回秋期大会 支援活動委員会企画シンポジウム配布資料

日本心理臨床学会支援活動委員会・富永良喜 2011 教師・心理職等(対人援助職)のみなさんへ 時期と段階に応じた心のケア - 災害後に必要な体験の段階モデル - (<http://heart311.web.fc2.com/stagemodel.html>, アクセス 2011 年 03 月 22 日)

日本心理臨床学会支援活動委員会・富永良喜 2011 災害と子どもの心のケア (<http://heart311.web.fc2.com/childcare.html>, アクセス 2011 年 03 月 22 日)

日本心理臨床学会 支援活動委員会特設ホームページ「東北地方太平洋沖地震と心のケア」(<http://heart311.web.fc2.com:80/index.html>, アクセス 2014 年 09 月 30 日)

- ②①日本小児精神医学研究会 1995 災害時のメンタルヘルス - 兵庫県南部地震(阪神大震災)における小児メンタルヘルスへの対応マニュアルを中心として -, 日本小児精神医学研究会
- ②②日本小児精神医学研究会 2011 災害後、クラスにこんな子どもさんはいませんか? (V3.2 2011.3.17) ([http://homepage2.nifty.com/jspp/jspp\\_website/JSPP\\_zai\\_hai\\_yong\\_gong\\_youfairu.html](http://homepage2.nifty.com/jspp/jspp_website/JSPP_zai_hai_yong_gong_youfairu.html), アクセス 2011年03月18日)
- ②③Rogers, C. R. 1958 A process conception of Psychotherapy. *American Psychologist*, 13, 142-149 (伊藤博編・訳 1966b 『サイコセラピーの過程』ロージャズ全集第4集, 岩崎学術出版社)
- ②④Rosenberg, M. 1979 *Conceiving the Self*. New York, Basic Books.
- ②⑤佐藤 静 2008 心の支援における領域特性について - いのちの電話と学校心理臨床の比較を通して -, 日本電話相談学会第21回大会発表論文集, pp.14-15
- ②⑥佐藤 静 2009 スクールカウンセリングの創造(8): 研修活動をめぐって, 宮城教育大学紀要, 第44巻, 227-236
- ②⑦佐藤 静 2010 心の支援における市民協働に関する考察, 日本心理臨床学会第29回大会発表論文集, p.230
- ②⑧佐藤 静 2011 スクールカウンセリングの創造(9): 東日本大震災と心の支援, 宮城教育大学紀要, 第46巻, 213-219
- ②⑨佐藤 静 2012a スクールカウンセリングの創造(10) - 東日本大震災における児童生徒の心のケアに関する仙台市教育局の取組 -, 宮城教育大学紀要, 第47巻, 315-322
- ③⑩佐藤 静 2012b 東日本大震災と子どもたちの心の支援 - 市民協働による心の支援体制の構築を目指して -, 日本ヘルスプロモーション学会第10回学術大会抄録集, p.23
- ③⑪佐藤 静 2013a 東日本大震災における心の支援と心理教育 - 市民協働による心の支援体制構築のための基礎的研究 -, 宮城教育大学紀要, 第48巻, 243-250
- ③⑫佐藤 静 2013b 災害と心の支援, (in 清水修二・松岡尚敏・下平裕之編著、『災害復興学入門』, 山形大学出版会、2013、pp.100 - 118 )
- ③⑬佐藤 静 2014a 東日本大震災における市民協働による心の支援体制の検討 - グランドデザインと心理教育をめぐって -, 日本心理臨床学会第33回大会・発表論文集, p.117
- ③⑭佐藤 静 2014b 災害支援とコミュニケーション - 心の支援とコミュニティの再生・回復をめぐって -, 日本比較文化学会第36回全国大会発表抄録『比較文化論』, 32, p.13
- ③⑮静岡県臨床心理士会・被害者支援委員会八

ンドブック作成ワーキンググループ 2011 支援者のための災害後のこころのケアハンドブック, 静岡大学防災総合センター

- ③⑯ World Health Organization 2011 *Psychological First Aid Guide for Field Workers*. WHO

紙幅の都合で掲載できませんでしたが、本研究調査にご協力いただいた方々や災害支援の関係者、諸学会における研究者との情報・意見交換、及び日本心理学会・日本心理臨床学会・日本臨床心理士会・日本学校心理士会のホームページ等で提供された各種の資料・情報などから得た知見も参考にしています。ご示唆やご教示をいただいた皆様から心より感謝申し上げます。

## 5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計2件)

佐藤 静, 東日本大震災における心の支援と心理教育 - 市民協働による心の支援体制構築のための基礎的研究 -, 宮城教育大学紀要, 48巻, 2013, 243-250

佐藤 静, スクールカウンセリングの創造(10) - 東日本大震災における児童生徒の心のケアに関する仙台市教育局の取組 -, 宮城教育大学紀要, 47巻, 2012, 315-322

[学会発表](計3件)

佐藤 静, 東日本大震災における市民協働による心の支援体制の検討 - グランドデザインと心理教育をめぐって -, 日本心理臨床学会第33回大会 2014年8月23-26日, パシフィコ横浜(神奈川県横浜市)

佐藤 静, 災害支援とコミュニケーション - 心の支援とコミュニティの再生・回復をめぐって -, 日本比較文化学会第36回全国大会シンポジウム「明るい未来社会構築のための比較文化的基礎研究に向けて」, 2014年6月14日, 北九州国際会議場(福岡県北九州市)

佐藤 静, 東日本大震災と子どもたちの心の支援 - 市民協働による心の支援体制の構築を目指して -, 日本ヘルスプロモーション学会第10回学術大会 2012年12月7日, 順天堂大学(東京都文京区本郷)

## 6. 研究組織

(1)研究代表者

佐藤 静 (SATO, Shizuka)

宮城教育大学・教育学研究科(研究院)・教授

研究者番号: 60323127