様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２７ 年　 ６ 月　 ４ 日現在

機関番号：１１２０１
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2012～2014
課題番号：２４５００８０７

研究課題名（和文）東日本大震災被災大学生のトラウマティック・ストレス回復過程に関する研究

研究課題名（英文）Study of the recovery process from traumatic stress for college students affected by the Great East Japan Earthquake

研究代表者
早坂　浩志（Hayasaka, Hiroshi）

岩手大学・保健管理センター・准教授

研究者番号：００２６１５５３

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：　本研究は，東日本大震災に被災した大学生のストレスの特徴と彼らの中長期的な心理的回復にとって重要な要因を明らかにし，その成果に基づいてPTSDの予防や被災学生の心理的支援を目的としたリーフレットを作成した。具体的には，被災学生へのカウンセリング事例の分析やインタビュー調査結果から，学生の震災関連のストレスを分類し，喪失体験をした学生の心理的回復にとって大学という場が果たす役割を検討した。また，学生定期健康診断時に３年間３回の質問紙調査を実施し，PTSDや抑うつのハイリスク学生の割合の変化について検討を行った。

研究成果の概要（英文）：　The purpose of this study is to discover characteristic symptoms of stress that college students affected by the Great East Japan Earthquake have experienced and to clarify important factors for their medium- and long-term psychological recovery process. Based on the study results, a leaflet was published for the purpose to prevent PTSD and support the students from the psychological aspect.
Specifically, by analyzing counseling cases and interview surveys, we classified types of stress caused by the earthquake and examined the role of colleges as higher institutions in order to help those students who lost somebody recover psychologically. Also, questionnaire surveys were conducted during annual health checkup for three years and we examined the transition ratio of the students who suffer from PTSD and have higher risk of depression.

研究分野：臨床心理学

キーワード：東日本大震災　大学生　ストレス　心理的回復

１．研究開始当初の背景

東日本大震災は被災地出身の大学生にも多大な影響をもたらした。研究代表者・分担者の所属大学において震災発生から約２ヶ月後に実施した調査では、PTSD 症状を示した学生が約５％見られた。こうしたトラウマティック・ストレスを受けた学生の中長期的な心理的回復を促し、PTSD やうつ病等の精神疾患を予防する要因を明らかにすること、そして今後の自然災害の危機状況における、大学による学生の心理援助策の指針を示すことが求められている。

２．研究の目的

（１）震災を経験した学生がどのようなストレスを経験し、震災発生からの中長期的な時間経過の中でどのように変化するのかを明らかにする

（２）中長期的な時間経過の中で、トラウマティック・ストレスから回復する学生（回復群）と PTSD やうつ病のリスクを抱える学生（ハイリスク群）の経過を分析し、回復の促進因子と阻害因子を明らかにする。

（３）ハイリスク群の学生に有効な臨床心理学的援助やピア・サポート、周囲の教職員の関わり方について明らかにする。

（４）（１）～（３）の研究の知見を統合し、自然災害によるトラウマティック・ストレスから学生が中長期的な心理的回復を果たすために必要な大学による援助指針について検討する。

３．研究の方法

（１）震災が発生した平成 23 年度から３年後の平成 26 年度まで、学生定期健康診断において、全学生を対象に、回復群とハイリスク群のスクリーニングを目的とした質問紙調査を４回実施した。スクリーニングには「災害精神保健に関するスクリーニング質問票」（加藤・岩井、2006）を利用した。これは、12 項目の質問に回答することにより、PTSD 症状があるか、抑うつ症状があるかを判定するものである。また、実家の被災の有無と相談希望の有無も尋ねた。

（２）（１）においてハイリスク群と判定された学生で相談希望の学生や、震災関連した悩みで学生相談室に来談した学生にカウンセリング等の臨床心理学的援助を行い、震災に関わるストレスの特徴と必要な支援について事例分析を行った。

（３）（１）において回復群と判定された被災学生を対象に面接調査を実施し、震災に関わるストレスの特徴と心理的回復に果たした大学の役割について検討した。

（４）平成 26 年度に教員を対象に、被災学生の修学への影響や震災に関わる悩みの相談を受けた経験に関する質問紙調査を実施した。

４．研究成果

（１）ハイリスク群への相談援助の事例分析と回復群への面接調査から、震災が学生に与えるストレスの特徴が明らかになった。つまり、学生の悩みは、地震や津波によるトラウマ反応や、実家の被災による喪失体験などの、震災の直接的心理・社会的影響である「直接的影響」に関する悩みと、主訴は必ずしも震災のことではないが、家族関係の変化や生活再建状況等、問題の背景に震災の影響がある「間接的影響」に関する悩みに分類できた。震災発生から初期は直接的影響に関するストレスが中心だが、時間の経過とともに間接的影響のストレスが増えてくる傾向が見いだされた。

直接的影響の相談事例（早坂・立原、2013 を一部改変）

Ａさん、女性。震災発生から１ヶ月後に来談。津波で家族が死亡または行方不明。Ａさんは亡くなった家族の葬儀にも行けなかった無念さを語り、遺された家族と自分の今後の生活と進路がどうなるのか不安を抱えて「何も手につかない」と泣いていた。しかし、新学期が始まると、研究室に毎日通い、研究にも意欲が出て取り組み始めていた。カウンセラーはＡさんの行動を支持しながらも、頑張りすぎないよう助言した。大学の新歓の雰囲気にギャップを感じたり周囲から気を遣われることに疲れ、「人に会いたくない。いろんなことに関心がもてない。どうでもいい」と言ったり、津波の夢を見たり、記念日に亡くなった家族を思い悲しくなったり、逆にしだいに思い出す頻度が減ったことに申し訳なさを感じたりしていた。カウンセラーはＡさんが悲しみを抱えながらもなんとか日常生活をこなしていることをねぎらった。

間接的影響の相談事例（早坂・立原、2013 を一部改変）

Ｂさん、男性。震災発生から２ヶ月後に来談。津波で家が損壊して母方の祖父が行方不明。Ｂさんは震災をきっかけに家族の関係が気になるようになった。それは、父親が、借金をしていた祖父が津波で亡くなったと聞いて喜んでいると母から聞いたからであった。Ｂさんは父親を尊敬していたが、震災をきっかけに、必ずしもうまくいっていなかった父と祖父との関係、そして両親の関係を知ってしまい、どうすれば今までどおりに振る舞えるのか不安になったとのことであった。カウンセラーはＢさんの父親に対する思いを確認し、Ｂさんと父との関係はこれまで通りでもよいのではないかと助言した。

（２）ハイリスク群への相談援助の事例分析と回復群への面接調査から、被災した実家から離れて大学に入学した学生が感じやすいストレスとして、1.授業での震災の映像使用や被災地での実習での抵抗感、2.「被災学生」と見られて周囲に気を遣われる際の葛藤、3.出身の被災地のことを忘れている自分への罪悪感があることが明らかになった。この傾向は震災発生後初期だけではなく、数年経って入学した被災学生においても見られた。

（３）震災発生から３年間で４回実施したスクリーニング調査により、中長期的な時間経過の中での PTSD やうつ病のリスクを抱える学生の経過が明らかになった。下図のとおり、PTSD 症状があると判定される学生は震災から１年経過すると激減したが、それでも３年が経過しても 0.5%、23 名の学生は PTSD 高判定であった。とくに被災学生は非被災学生に比較して、より PTSD 高判定学生が多かった。さらに、非被災学生の 95%が４回とも低判定の「低影響群」だったのに対し、被災学生は、震災直後は PTSD 高判定であっても翌年以降には低判定に転じた「回復群」が約 11%、「その他の経過群」が約４％であるなど、多様な経過を示していた。つまり、被災学生の３年間の経過は非被災学生に比べて多様であり、震災のトラウマティックな記憶と現在との間を行きつ戻りつしながら大学生活を送っている学生の存在を示している。

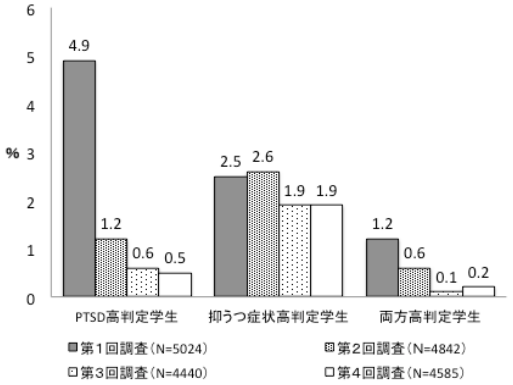

図１　各調査でハイリスク者であると判定された学生の割合（早坂ら、2015）

一方、抑うつ症状については、PTSD 症状ほど時間経過による変動が大きくなく、被災の有無による違いも見いだせなかった。４回の調査の判定の経過分析においても、「低影響群」の割合はむしろ被災学生の方が高く、非被災学生の方が多様な経過を示していた。つまり、抑うつ症状は、被災の有無や程度といった外的要因よりも、個人の震災以前の生活史や性格といった内的要因により左右されていると考えられた。

（４）（１）～（３）の結果から、被災学生が震災のトラウマティック・ストレスから中長期的に回復していくにあたって、大学という場は以下の点で重要な役割を果たしていることが明らかになった。

第１に被災地から離れることの効果である。被災学生は大学入学により、変わり果てた故郷の風景、不自由な生活、生活再建に取り組む家族や地元の人間関係から離れ、安全で便利な都市での生活、非被災者との人間関係、将来のための勉学が日常になる。その結果、震災体験の想起や再体験の機会は少なくなり、PTSD 症状が時間の経過と共に少なくなると考えられる。第２は支援者の存在である。大学にはカウンセリング機関を初めとして、様々な学生支援窓口がある。さらに、教員に実施した調査では 21%の教員が学生の震災関連の相談にのった経験があった。このように大学には援助資源が豊富であることも、被災学生が心理的回復にとって有効に働いていると考えられる。

（５）自然災害によるトラウマティック・ストレスからの心理的回復において、（４）で示したような大学の援助的機能が十分に働くには、大学は以下の援助指針に留意する必要があることが明らかになった。

①（３）で示したように、災害から数年の時間が経過しても PTSD 症状を示す学生はいる事実を被災学生と教職員に周知する。教員に対しては，災害を授業で取り上げる際のそうした学生への配慮を求める。

②（１）で示したように、災害発生から時間の経過と共に「間接的影響」の悩みが多くなることに教職員は留意する。つまり、下図のように、時間が経過するほど生活再建が進まない被災家庭は孤立してしまい、精神的健康が低下する。その結果、実家から離れた学生に間接的に悪影響を与える可能性がある。教職員は、学生の悩みや問題行動の背景に被災した家族の問題がないか注意する。

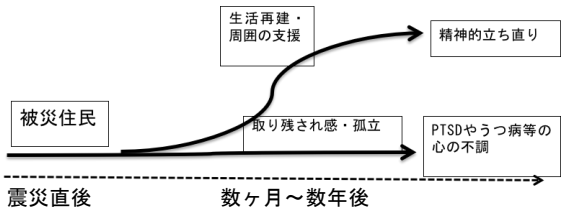

図２　時間の経過による被災者の回復の２極分化（加藤・岩井、2006 をもとに作成）

③（２）で示したように、被災学生は大学に入ることにより特有のストレスを受ける可能性がある。このことを被災学生と教職員に周知する。被災学生には対処法を、教職員には学生にストレスを与えないための配慮法を伝える。

これらの指針に基づいて震災の被災学生と教員向けのリーフレットを作成し、Web で公開した。

＜引用文献＞
①早坂浩志,立原聖子. 東日本大震災が学生にもたらした意味についての考察. 学生相談研究 2013 ； 34 (1) ： 1-12.

②早坂浩志,立原聖子,長沼敦子,茅平鈴子,阿部智子, 立身政信. 東北地方一大学における東日本大震災の心理的影響 -学生定期健康診断時の 4 回の質問紙調査から. CAMPUS HEALTH 2015 ； 52 (2) （印刷中）.

③加藤寛,岩井圭司.各論３ 自然災害（中長期）. In：心的トラウマの理解とケア 第２版. 金吉晴編.じほう；東京：2006.p.85-95.

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕（計２件）
①早坂浩志,立原聖子,長沼敦子,茅平鈴子,阿部智子, 立身政信. 東北地方一大学における東日本大震災の心理的影響 -学生定期健康診断時の 4 回の質問紙調査から. CAMPUS HEALTH 2015 ； 52 (2) （印刷中）.

②早坂浩志,立原聖子. 東日本大震災が学生にもたらした意味についての考察. 学生相談研究 2013 ； 34 (1) ： 1-12.

〔学会発表〕（計４件）

①早坂浩志,立原聖子,長沼敦子,茅平鈴子,阿部智子, 立身政信. 東日本大震災から３年間の学生の心理的影響の変化. 第 52 回全国大学保健管理研修集会, 2014.9.4,慶應義塾大学三田キャンパス（東京都）

②早坂浩志,立原聖子,長沼敦子,茅平鈴子,阿部智子, 立身政信. 東日本大震災から２年間の学生の心理的影響の変化. 第 51 回全国大学保健管理研修集会, 2013.11.15,長良川国際会議場（岐阜県）

③立原聖子・早坂浩志. 東日本大震災が卒業期にもたらした変化-直接・間接の影響を受けた 2 事例に基づいて-. 日本学生相談学会第 31 回大会,2013.5.20,琉球大学（沖縄県）

④早坂浩志,立原聖子,長沼敦子,茅平鈴子,阿部智子, 立身政信.東日本大震災から１年後の学生の心理的影響の変化. 第 50 回全国大学保健管理研修集会, 2012.10.18,神戸ポートピアホール（兵庫県）

〔その他〕
被災学生向けリーフレット「震災から４年が経ちました-実家が被災した学生の皆さんへ-」
教員向けリーフレット「震災から４年が経ちました-教員の皆さんへ-」（いずれも http:/ / expiwjm.adm.iwate- u.ac.jp/ gaku/ hoken/ 20110311.html）

６．研究組織
(1)研究代表者
早坂 浩志（HAYASAKA Hiroshi）
岩手大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：００２６１５５３

(2)研究分担者
立原 聖子（TACHIHARA Seiko）
岩手大学・保健管理センター・准教授
研究者番号：４０６１３５２６

立身 政信（TATSUMI Masanobu）
岩手大学・保健管理センター・教授
研究者番号：７０１３７４９６