

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：37118

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530900

研究課題名(和文) 震災支援における心理学的介入に関する研究

研究課題名(英文) A study of psychological interventions in the Disaster Recovery Support

研究代表者

奇 恵英 (Ki, Hyeoung)

福岡女学院大学・人間関係学部・教授

研究者番号：40412689

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)：本研究は東日本大震災の被災者のメンタルヘルスケアのために、SART(Self-Active Relaxation Therapy；主動型リラクゼーション療法)を用いてその効果を検証するものである。3年間の継続支援で、被災者にSARTを実施しながら「生活不活発病尺度」及び「GHQ-12」を用いてデータを収集した。高齢者が多い被災者にとってSARTは安全性があり、方法が分かりやすく、本人自身が効果を実感しやすいという利点がある。研究の結果、SARTはリラクゼーション効果が高い上に、運動機能の改善に役立つこと、新規参加者とリピーターを比較したところ、リピーターのメンタルヘルスが高いことが示された。

研究成果の概要(英文)： This study examined the effect of SART (Self-Active Relaxation Therapy) on mental health support for victims of the Great Eastern Japan Earthquake. The disuse syndrome inventory and GHQ-12 (The General Health Questionnaire-12) were administered to victims for 3 years in this disaster recovery support by SART, a psychological therapy.

Most of participants in this support were the aged, and the technique of SART is safe and easy to understand and realize an effect for the aged.

The results indicated that SART is highly effective for relaxation and improving motor function. Furthermore, in comparison between new participants and the repeaters, the repeaters' mental health is better than new participants.

研究分野：臨床心理学

キーワード：震災支援 主動型リラクゼーション療法 生活不活発病 メンタルヘルス

1. 研究開始当初の背景

2011年3月11日、未曾有の東日本大震災が起きたことから、同年8月9日から8月21日、2012年3月18日から3月25日の2回に渡って、研究代表者および研究分担者が中心となって震災支援に出向き、東北のM市にある仮設住宅集会所2か所にて、本研究の手法であるSART(Self-Active Relaxation Therapy; 主動型リラクゼーション療法: 以下、SART)を用いた「リラクゼーション教室」を実施し、延べ194名(実数80名)の被災者が参加した(福岡女学院大学大学院臨床心理学専攻ホームページ参照)。最初の支援では研究を開始するための手続きを整え、次の支援では本研究のための予備調査を行った。

本研究で用いた方法であるSARTは、「主動、すなわち自分のからだを自分で動かす」という誰もが体験している活動を通してリラックスし、その過程で生じる自分自身の活動や将来に向けての気持ちを培う(大野、2005)ことをねらいとした心理療法の技法である。「主動」を中心としたリラクゼーション課題で構成されていることから、障害の有無や年齢、性別にかかわらず、0歳から高齢者に至るまで誰にでも適用できるとともに、他者による援助を最小限にとどめることができることから、安全であるという利点がある。さらに、基本的に数回の学習を体験すればひとりで行うことができるという手法のわかりやすさから、「ひとりサート」が開発され、教育(宇都宮・大野、2012; その他)・子育て支援(奥園・奇、2010; 石丸・奇、2012; その他)等の現場で実践されている。

2. 研究の目的

長期化が見込まれる大震災からの復興を考慮したとき、一時的に関わる支援者による援助の限界を克服し、被災者のセルフケ

アが可能な方法が必要である。さらに、被災者の中に多くの高齢者が含まれることから安全性が保障されるとともに、被災前に比べ非常に制限された生活環境で心身の活性化を促すより積極的で能動的な方法が望まれる。

これらの点を考慮すると、SARTは、他者の援助中心ではなく、本人が自ら動かすことによって自己弛緩できるという能動的なリラクゼーションであるゆえに、安全で、心身の活気を得る特徴があることから、災害支援において有効な心理学的支援の手法として活用できると考えた。

そこで、東日本大震災の被災者に対する心の支援において、SARTを被災者に適用し、その効果と課題を検証することによって震災支援の一助にするとともに、心理学の社会的貢献の可能性をさらに発展させることが本研究の狙うところである。

3. 研究の方法

(1) 対象: 東北M市内の仮設住宅居住者及び被災住民

表1 対象者

	延べ回数	リピーター	新規	実数計	レポート率
予備調査(2011.3)	71	12	25	37	32.4%
1回目(2012.8)	136	16	50	66	24.2%
2回目(2013.3)	137	25	38	63	39.7%
3回目(2013.8)	159	23	41	64	35.9%
4回目(2014.3)	227	34	69	103	49.2%
5回目(2014.8)	240	25	51	76	49.0%
計	970	135	274	409	

(回) (人) (人) (人)

(2) 質問紙調査

「生活不活発病チェックリスト」(国立長寿医療センター): 日常生活活動に関する7カテゴリー(屋外を歩くこと、自宅内を歩くこと、身の回りの行為、車いすの使用、外出の回数、日中どのくらい身体を動かし

ていますか、家事)において、「震災前」と「現在」を比較するようになっている。各5項目、5件法。

GHQ-12(General Health Questionnaire 簡略版):内的な不安やストレスを測定する尺度である。対象に高齢者が多いことから簡略版を用いる。なお、被災者の心情を考慮し、本支援では不適切と思われる1項目を削除し、11項目で構成した。4件法で評定され、下位2段階を0点、上位2段階を1点とした。

VOL(日本語版 Valuation of Life):習慣的な精神的健康を測定する尺度。11項目、5件法。4回目、5回目のみ実施。

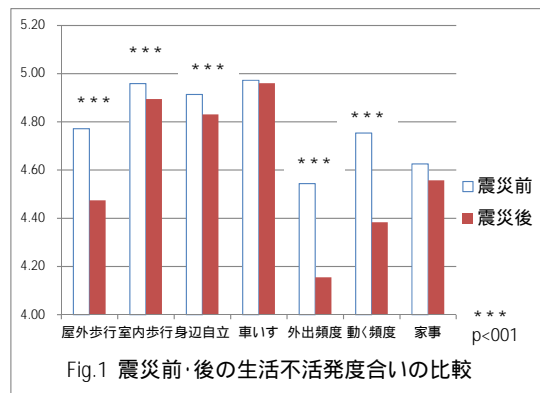
4. 研究成果

(1) 対象者の現状：震災前・後の生活活動の変化

予備調査及び研究開始後1回目・2回目の支援実施によって得られた震災前・後の「生活不活発病」得点について、*t*検定による平均の比較を行い、震災後1年が経過した時点における被災者の生活活動の変化を分析した。

「生活不活発病」得点において、全体で有意差があり($p < .001$)、被災者の震災後生活活動が低下していることがうかがえた。「車いす」「家事」を除いて、「屋外歩行」($p < .01$)、「室内歩行」($p < .01$)、「身辺自立」($p < .001$)、「外出頻度」($p < .001$)、「動く頻度」($p < .001$)が有意に低下した。

仮設住宅など生活環境の変化により、従来のような日常の活動が減少せざるを得ない状況から、全体的に活動性が低下したことがうかがえる一方、家族を失って一人暮らしを余儀なくされた男性も家事をするようになったことから、「家事」では有意差がみられなかったと思われる。(Figure1)

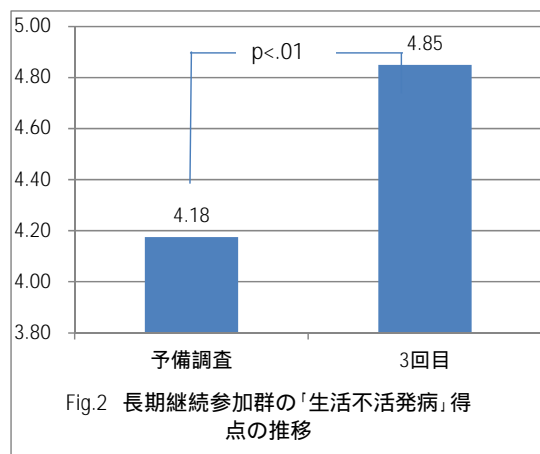


(2) 継続参加の効果について：継続参加者間の比較

震災支援の心理学的手法として用いたSARTの効果を検証するために、予備調査と2012年度の1回目、2回目、合わせて計3回の支援において収集したデータをもとに、分析を行った。

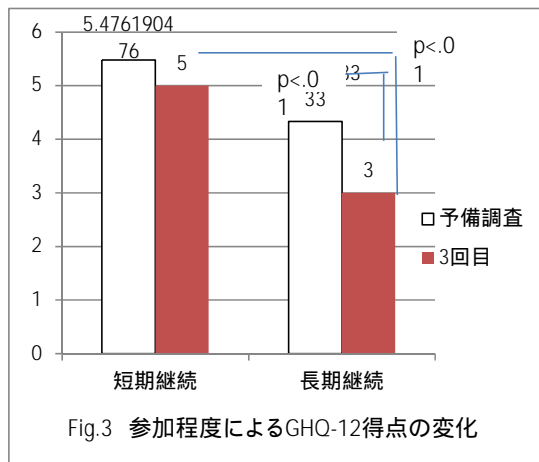
3回の震災支援に参加した被災者のうち、リピーターを、短期継続(2回)参加者21名と長期継続(3回)参加者19名に分けた。

長期継続参加者は予備調査を初回/2回目を最終回とし、「生活不活発病」尺度の平均及びGHQ-12の得点を比較した。その結果、「生活不活発病」尺度得点においては、予備調査時より2回目が有意に改善していることが示された($p < .01$) (Figure2)



GHQ-12について、参加程度による群間及び群内の変化を検証したところ、長期継続参加者の精神健康度が予備調査時に比べ3回目が有意に改善し($p < .01$)、3回目に

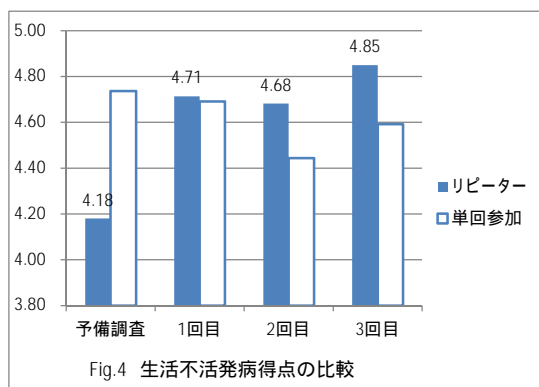
において短期継続参加者より長期継続参加者の精神健康度が良好であることが示された ($p<.01$) (Figure3)



上記結果から、短期継続(2回)に比べ、長期継続(3回)にSARTの効果が見られたことから、継続の効果が認められた。

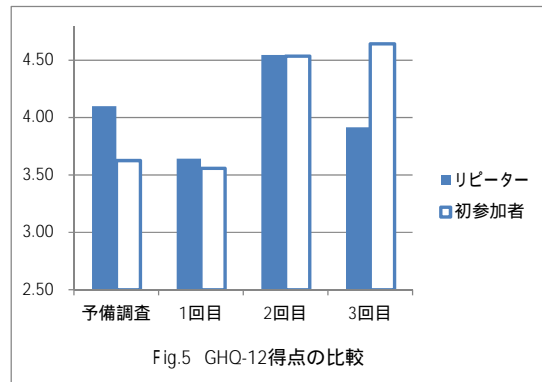
(3) 継続参加の効果について：初参加者と継続参加者の比較

予備調査(2012年3月)から3回目(2013年8月)までの計4回の支援実施結果から、「生活不活発病」尺度の得点について、各回に参加したリピーターと初参加者を比較したところ、群間の有意差はみられなかった。しかし、リピーターの場合、初期の改善状態を維持している様子が見えた。(Figure4)



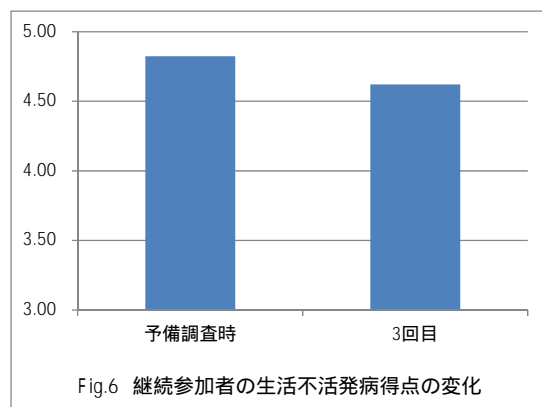
GHQ-12の得点について、各期のリピーターと初参加者を比較したところ、有意差はみられなかった。ただし、時間経過とともに初参加者は内的不安やストレスが高ま

る様子が見える反面、リピーターの場合は波がありながら上下する様子が見えた。(Figure5)



(4) リピーターにおける継続参加の効果
予備調査(2012年3月)から3回目(2013年8月)までの計4回の支援実施において、2回以上参加したリピーターのうち、予備調査時と3回目参加時の質問紙調査結果が得られた継続参加者38名の1年半の経過についてt検定を用いて予備調査時と3回目の比較分析を行った。

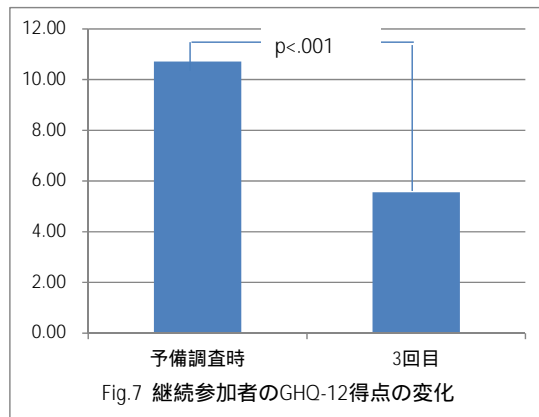
「生活不活発病」尺度得点については、1年半が経過しても有意差がなく、現状維持をしていることが示された。特に高齢者が多い中、時間経過とともに全体的に生活の活発さが低下していく傾向からすると、望ましい現象といえよう。(Figure6)



GHQ-12の得点については、予備調査時より1年半が経過した3回目において有意に低下し ($p<.001$)、内的不安やストレスが軽減していることが示された。継続参加者には仮設住宅住居者が多く、先の見通し

が不透明な中、精神的健康を維持することが難しい現実であることを考慮すると、注目すべき結果であると思われる。この結果については、SART の効果の視点に加え、心身の健康を保つために積極的に支援に参加し、自己マネジメントを行おうとする継続参加者ももつ本来の特性も考慮して今後さらに検証する必要があると思われる。

(Figure7)



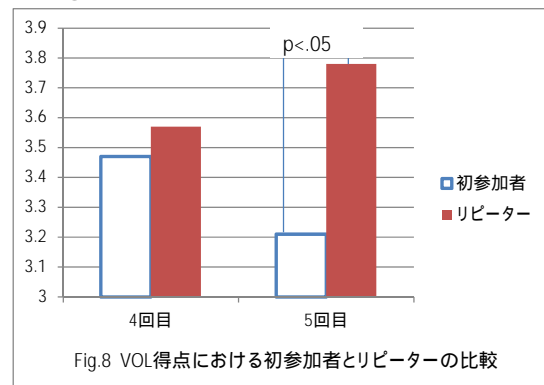
(5) VOL 尺度からみた SART の効果

SART による震災支援の心理的効果を検証する際、未曾有の大震災により長期化する仮設住宅での生活や将来の見通しの立たない現実においては、被災者誰も常に高いストレスや不安を抱えることが推察される。しかし、日々を積極的に生きようとする前向きな姿勢や日々を感謝し明るい気持ちで過ごそうとする努力も同時に存在する。

本研究で最初から取り入れている GHQ-12 は心身の不調について問う内容で、負の側面が焦点づけられている。負の側面の深度を精査し、その改善や予防のための働きかけは必要であるが、一方、それらを抱えられる健康さと意欲をエンパワーメントする視点も必要と思われる。

そこで、本震災支援研究の 4 回目、5 回目には、主観的な精神的健康を重視した概念である VOL (Valuation of Life) の視点を取り入れた日本版 VOL 尺度を用いた調査を実施した。分析対象は、4 回目と 5 回

目に参加者のうち、有効回答者である初参加者 120 人とリピーター 59 人で、*t* 検定を用いて両者の VOL 尺度の得点を比較した。その結果、4 回目において新規参加者とリピーター間に有意差はみられなかったが、5 回目においては、リピーターの得点が高かった ($p<.05$)。 (Figure8)



< 引用文献 >

宇都宮祐子、大野博之、小学生のストレス・マネジメントに関する研究～「ひとりサート」の適応～、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第 9 号、2012、11-17

石丸寛子、奇恵英、母親をエンパワーメントする子育て支援についての臨床心理学的研究 - サートをを用いた自己信頼感向上の試み -、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第 9 号、2012、1-9

大野博之、SART 主動型リラクゼーション療法、九州大学出版会、2005

奥園景子、奇恵英、サート (主動型リラクゼーション療法) を用いた子育て支援に関する研究 ()、福岡女学院大学大学院紀要臨床心理学、第 7 号、2010、11-19 .

5 . 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 3 件)

奇恵英、大野博之、鍋倉美咲、井上侑、本村明嘉、臨床心理学的手法による東日本

大震災の試み - VOL 尺度を用いた検討 -、福岡女学院大学臨床心理センター紀要、査読無、第 12 巻、2015、63 - 66

DOI:なし

大野博之、奇恵英、篠崎友香里、藤仁美、サートによる子育て支援協同事業の効果 - 新規参加者とリピーターの比較から -、福岡女学院大学臨床心理センター紀要、査読無、第 12 巻、2015、73-75

奇恵英、大野博之、有川まどか、向笠理緒、臨床心理学的手法による東日本大震災支援の試み - 継続支援の効果と意義について -、福岡女学院大学臨床心理センター紀要、査読無、第 11 巻、2013、53 - 60

DOI:なし

〔学会発表〕(計 6 件)

大野博之、奇恵英、中園美香、主動型リラクゼーションによる学校ストレスマネジメントの効果に関する検討 - 小学校低学年への適用 -、日本ストレスマネジメント学会、2014 年 10 月 18 日~2014 年 10 月 19 日、大阪教育大学天王寺キャンパス(大阪市天王寺区)

奇恵英、大野博之、大場信恵、服巻豊、小深田武、木村佐宜子、動作法の展開() 東日本大震災支援におけるサート(主動型リラクゼーション療法)の効果、リハビリテーション心理学会、2013 年 11 月 29 日、ホテルメトロポリタン盛岡本館(岩手県盛岡市)

大野博之、奇恵英、大場信恵、服巻豊、小深田武、木村佐宜子、動作法の展開() 東日本大震災支援におけるサート(主動型リラクゼーション療法)の活用、リハビリテーション心理学会、2013 年 11 月 29 日、ホテルメトロポリタン盛岡本館(岩手県盛岡市)

木村佐宜子、大野博之、奇恵英、服巻豊、心理臨床実践を主体とした震災支援の試み

(3)サート事例、日本心理臨床学会第 31 回大会論文集(553p)、2012 年 9 月 14 日~2012 年 9 月 16 日、愛知学院大学

松尾藍、服巻豊、西原由佳、姫野恵子、大野博之、奇恵英、木村佐宜子、心理臨床実践を主体とした震災支援の試み(2)あそぶ寺子屋、日本心理臨床学会第 31 回大会論文集(552p)、2012 年 9 月 14 日~2012 年 9 月 16 日、愛知学院大学

奇恵英、大野博之、木村佐宜子、服巻豊、心理臨床実践を主体とした震災支援の試み(1)全体の枠組み、日本心理臨床学会第 31 回大会論文集(551p)、2012 年 9 月 14 日~2012 年 9 月 16 日、愛知学院大学

〔図書〕(計 1 件)

奇恵英編著、福岡女学院大学臨床心理センター、『震災支援に学ぶ「臨床心理士」の専門性と養成』、2015 年 3 月、138

6. 研究組織

(1)研究代表者

奇 恵英 (KI, Hyeyoung)

福岡女学院大学・人間関係学部・心理学科・教授

研究者番号：40412689

(2)研究分担者

大野 博之 (Ohno, Hiroyuki)

福岡女学院大学・大学院人文科学研究科・教授

研究者番号：00037037