

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和元年6月22日現在

機関番号：44317

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2015～2017

課題番号：15H03443

研究課題名(和文) 東日本大震災後の喪失悲嘆に対する中長期の心理社会的支援プログラムの開発と検証

研究課題名(英文) Report on Development and its Verification of Long-Term Psychosocial Support Programs in Regard to Loss and Grief after the Great East Japan Earthquake

研究代表者

黒川 雅代子 (Kurokawa, Kayoko)

龍谷大学短期大学部・その他部局等・教授

研究者番号：30321045

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 12,400,000円

研究成果の概要(和文)：あいまいな喪失支援プログラムは、Boss博士の研究協力により事例検討会を繰り返し実施、知識を積み重ね、書籍を出版した。遺児支援プログラムは、子どもと保護者のグリーフプログラムを実施、遺児のプログラムリピート率は9割であった。複雑性悲嘆の集団認知行動療法プログラムは、介入前後で複雑性悲嘆症状、抑うつ症状は有意( $p<.001$ )に改善し、重篤な有害事象は見られなかったため安全性、有効性が示唆された。Wagnerの複雑性悲嘆の認知行動療法プログラム日本語版を実施、有害事象は認められなかった。支援者支援プログラムは、Webの充実と災害時の女性支援者特有のストレスについて、その要因を明らかにした。

研究成果の学術的意義や社会的意義

あいまいな喪失について、日本の事例に基づいて支援者のための書籍を日本で初めて出版した。震災遺児支援は、グリーフプログラムが定着し全国に広がりつつある。複雑性悲嘆の集団認知行動療法が安全かつ有効であることが明らかになった。保健師や精神保健福祉士等がトレーニングを受けることで実施可能で、災害など医療資源の乏しい場合に有用である。e-mailでの認知行動療法も有害事象は認めていない。災害時の遺族支援・あいまいな喪失の支援に関する情報ツールは他になく、作成したWebsiteに年間約2万人がアクセスした。災害時の女性支援者の問題をより詳細に明らかにしたことで、今後の災害に向けた準備体制の整備につながった。

研究成果の概要(英文)：Support programs of case consultation based on "Ambiguous Loss" were implemented repeatedly. Its knowledge was compiled into a book published in Japanese. Bereavement support group programs for children and caretakers were implemented and 90% of children were repeaters. Cognitive behavior group therapy programs for complicated grief were implemented. Its efficacy ( $p<.001$ ) and safety without outstanding harm were demonstrated. Wagner cognitive behavior therapy program in Japanese was implemented for complicated grief, and no harm was identified. Support programs for mental health providers were implemented extensively by modifying and opening three websites on grief. And factors unique to women providers' stress following the disaster were identified.

研究分野：社会福祉学

キーワード：災害支援 喪失 悲嘆 あいまいな喪失 複雑性悲嘆 認知行動療法 支援者支援

様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

## 1. 研究開始当初の背景

本研究計画を検討したのは、東日本大震災後3年半の時期であった。すでに研究者らは、支援者研修プログラム、遺児支援プログラム、複雑性悲嘆プログラムの研究班を立ち上げていた(「東日本大震災における遺族への心理社会的支援プログラムの開発と検証に関する研究」(基盤B24330183))。

被災者・支援者の喪失の支援に役立つ2つのウェブサイトの開設、あいまいな喪失の提唱者であるPauline Boss博士を招聘し、その後はBoss博士とスカイプ中継にて事例検討会を実施していた。しかし遺族を含めて多くの人が複合的な喪失を体験しており、日常生活は大きく変化し、喪失が継続している現状がみられた。また、多くの喪失に向き合う人を支援する支援者は、終わりの見えない喪失の支援で、ストレスや共感性疲労が強いという実情が認められた。

震災以後、NPO法人子どもグリーフサポートステーションを設立し、被災3県を中心に、遺児たちの支援を展開した。2014年までの遺児支援の実態調査結果では、遺児たちは成長の過程にあり、サポート期間の中でも亡き人への思いが刻々と変わっていることが示されていた。

複雑性悲嘆は、犯罪や災害、自死などの突然の死別の遺族に高い有病率で見られる。スマトラ沖津波によるノルウェー人の遺族では、死別から2年後の複雑性悲嘆の有病率は23.3%であった(Kristensen et al. 2010)。東日本大震災から3年半が経過し、複雑化した悲嘆が表面化する時期であると示唆された。しかし被災地では、スティグマ化を恐れる気持ちから精神科医療機関への受診にためらいがあるであろうことを踏まえて、保健所や心のケアセンター、精神保健福祉センターにおいて実施できる集団療法プログラムの有効性を検証する必要があった。

## 2. 研究の目的

本研究の目的は、東日本大震災で近親者を亡くした遺族、行方不明者家族、土地やコミュニティを失った人々に対する中長期における心理社会的支援プログラムを開発・検証することである。

具体的には、行方不明者家族や土地やコミュニティを失った人たち(以下、あいまいな喪失)への支援プログラムの実用化、震災遺児の心理的变化・外傷後成長(PTG)の検証と支援プログラムの検証、平成24-26年度に開発した複雑性悲嘆の集団認知行動療法(Group Complicated Grief Treatment, G-CGT)の有効性を、軽度の複雑性悲嘆遺族に対して、通常治療群を対照とした非ランダム化比較試験を行い検証、大規模災害の支援者のストレスを継続的に調査し、ストレスの大きい人に特徴的な災害時の支援者自身の抱える問題の明確化である。

## 3. 研究の方法

### (1) あいまいな喪失支援プログラム

Pauline Boss博士に研究協力を得て、日本におけるあいまいな喪失の事例検討を繰り返し実施し、支援方法を構築していく。

### (2) 遺児支援プログラム

子どものグリーフプログラムに参加した震災遺児たちの心理的变化を調査し、プログラムの充実を目指す。

### (3) 複雑性悲嘆支援プログラム

開発した認知行動療法プログラムを被災地で実施し、安全性を確認する。

メール往復による筆記課題を行う認知行動療法を継続して実施し、安全性を確認する。

### (4) 支援者支援プログラム

災害遺族支援およびあいまいな喪失に関するウェブサイトを充実させ、そのアクセス数やアクセス時期等からウェブサイトの有用性を検証する。

支援者のストレスにおける男女比およびその要因を量的、質的調査より明らかにする。

#### 4. 研究成果

##### (1) あいまいな喪失支援プログラム

日本大震災の津波被害によって行方不明になった人の家族や東京電力福島第一原子力発電所事故によって故郷が大きく変わってしまっている人に対するあいまいな喪失に対する支援のプログラム実用化について検討した。あいまいな喪失とは、「はっきりしないまま、解決することも、終結することも無い喪失」(Boss,1999/2005)であり、2つのタイプに分かれている。タイプ1は、心理的には存在しているが、身体的には存在していない状態、タイプ2は身体的には存在しているが、心理的には存在していない状態である。

あいまいな喪失をもつ人々への支援プログラムの実用化に向けて、津波被害によって行方不明になった人の家族、東京電力福島第一原子力発電所事故によって帰還困難になった人や故郷の喪失を経験している人、県外避難後に帰還困難になった人、認知症家族を介護する家族等の様々なあいまいな喪失の事例に対する支援方法について、ミネソタ大学名誉教授 Pauline Boss 博士に研究協力を受け、検討した。事例検討会の開催は、本研究期間も含めて7年間で計14回実施した。参加者は延べ人数700人以上で、参加者のアンケート結果も好評であった。

あいまいな喪失に対する支援は、支援のための6つのガイドラインに則って実施する。家族の持つレジリエンスに着目し、問題の解決をゴールにするのではなく、あいまいな喪失をかかえながら、家族が未来に希望を描けるように支援する方法を検討する。その方法は、相談者個人を対象とするのではなく、家族の相互作用等も視野に含める。また、1つの方法にこだわるのではなく、AでもありBでもありという考え方を強調する。これらの考え方は、従来の日本の支援者があまり持ち得ていなかった視点である。Boss 博士の提案する支援方法については、アメリカと日本の文化差もあり、その提案内容がそのままわが国の支援者に受け入れられない点もあり、その点を Boss 博士に了解を得ながら日本の文化に合わせた内容に修正し、支援方法を蓄積していった。本研究成果は、学会発表や学術誌への掲載等で公表した。また事例の蓄積を活かして支援者向けに『あいまいな喪失と家族のレジリエンス』の書籍を出版した。

##### (2) 震災遺児支援プログラム

NPO 法人子どもグリーンサポートステーションおよびあしなが育英会と共同で、継続して東日本大震災の被災地を中心に子どものグリーンプログラムを開催した。また保護者のプログラムも行い、難しいケースに関しては介入を行った。公益法人チャンス・フォー・チルドレンと協働で、被災地における子どもの貧困と教育の現状を把握し分析を行った。結果、貧困の程度が厳しいほど子どもに希死念慮があったり、居場所がないと感じていたりする子どもが多い等の実態が明らかになった。子どものグリーンプログラムおよび保護者のプログラムを継続的に実施し、宿泊グリーンキャンプ、日帰りキャンプも開催した。プログラムの内容は、アメリカのダギーセンター、Kids heart too Hawaii のプログラム指導、アクティビティ指導を受けて充実した。

プログラムに参加した保護者を対象に「現在の困りごと」についてインタビュー調査を実施した。震災直後は住む場所や経済的な課題が多く挙げられたが、震災から月日が経過するにつれ子育てのこと、子どもの進学の問題、親戚との付き合い、再婚などライフサイクルに合わせた新たな課題が抽出された。

遺児たちのプログラムへのリピート率は9割と高く、7年間通っている震災遺児は3割であった。プログラムに来なくなった理由としては、プログラム対象年齢を超えたことが最も多く、理由不明が次に多かった。プログラムに参加している子どもたちの自尊感情の変化については量的調査では有意差が認められなかったため、現在質的調査を新たに実施し、効果測定を試みている。

### (3) 複雑性悲嘆支援プログラム

2011年の東日本大震災など大規模の災害や事故では多くの死者が発生し、その結果として多くの遺族が生じる。これらの遺族の中には、閾値下レベルを含む複雑性悲嘆の状態にある人が多く存在する可能性がある。しかし、被災地では、精神医療資源が乏しいことと更に、スティグマ化を恐れる気持ちから精神科医療機関への受診にためらいがあるであろうことを踏まえて、保健所や心のケアセンター、精神保健福祉センターにおいて実施できる集団療法プログラムが有用ではないかと考えられる。中島らの研究グループでは、2011年から2012年にかけて6回の集団認知行動療法プログラム(ENERGY:悲しみとともに生きる)を開発し、支援者等の遺族を対象に有用性および安全性を確認するための研究を行った(2013年-2014年)。この研究の結果、有害事象はみられず、治療プログラム実施前と比較して、複雑性悲嘆および抑うつ症状には有意な軽減があったことから、このプログラムは健常の遺族に対して安全に施行できることが確認された。この研究結果を踏まえて、複雑性悲嘆症状を有する遺族に対してENERGYプログラム(複雑性悲嘆の集団認知行動療法、G-CGT)の有用性について、対照群をおかない前後比較試験によって予備的に検証をすることを目的とした研究を2015年から2019年に行った。この研究はUMIN-CTRに登録した(UMIN試験ID:UMIN000019453)。岩手県精神保健福祉センターにてENERGYを行い、プログラムの前後、および実施後3か月、6か月後に複雑性悲嘆症状、うつ症状等を評価した。最終的に34例が登録し、30例が治療を完遂した(脱落率13.3%)。介入の前に比べ介入後で複雑性悲嘆症状(Inventory of Complicated Grief, ICG)および抑うつ症状(Beck Depression Inventory-, BDI-)の平均得点は有意に改善した(pre ICG 35.3 vs. post ICG 22.3,  $p < .001$ ; pre BDI 20.5 vs. post BDI 13.5,  $P < .001$ )。またこの効果は3か月後、6か月後でも維持された。この研究では重篤な有害事象は見られなかった。本研究から中島らが開発したENERGYプログラムは複雑性悲嘆の遺族において有効であることが明らかにされた。

メール往復による筆記課題を行う認知行動療法プログラムについては、以下の通りである。

悲嘆を有する遺族への長期的支援の重要性は求められており、遠隔での支援の一つとして、Wagnerによるインターネットを媒介としたメール往復による筆記課題を行う認知行動療法プログラム(全10回)の日本語版を開発し、専用ウェブサイトにより募集を行った。親族等との死別から13か月以上経過している中~軽程度の複雑性悲嘆を主訴とする20歳以上の遺族を対象に、電子メールの送受信によって本法を実施した。

国内外からの照会があり、参加希望者42名のうち参加条件に合致した35名中、全回の課題完遂者は26名(男性3名、女性23名、平均年齢45歳)、3か月後のフォローアップまで終了したものは23名であった。中断者は9名、中断率は25%であった。半数以上が事故、自死、災害等による突然死であった。プログラム中の有害事象の訴えは見られなかった。

### (4) 支援者支援プログラム

#### ウェブサイトの充実

これまでの災害遺族支援に関する研究結果を整理し直し、2つのウェブサイト(平成24~26年度科研Bで作成)のページ数を増やし、より読みやすくなるよう再編した。また、今後の災

害に備え、スマートフォンからアクセスしやすいウェブサイトを新たに1つ開設した。これらの3つウェブサイトは、アクセス解析を行い、現在、各ウェブサイトとも年間約2万人からのアクセスがあることがわかっている。

#### 女性支援者支援

また、これまでの多くの震災研究において女性支援者のほうが男性支援者に比べ、ストレス尺度の結果が高値であることから、災害時の女性支援者がかかえる問題に関して、文献レビューを行った。男性に比べ女性が災害後に心理的影響を受けやすい要因として、(1)トラウマに対する生物学的脆弱性、(2)仕事と家庭の間の強い役割葛藤、(3)被災者からの怒りや苛立ちの標的になりやすい、(4)女性に対するハラスメントの危険性、などが指摘されていた。

そこで、震災後2年半後の被災地の支援者119名を対象とし、災害支援者の抱える問題の男女の性差について検討した。女性支援者は男性支援者に比べ、「強い疲労感 ( $p < 0.05$ )」「睡眠の問題 ( $p < 0.01$ )」「運動不足 ( $p < 0.05$ )」「仕事を続けていく自信の喪失 ( $p < 0.01$ )」の項目で有意に多く、K6(カットオフポイント10点)や共感性疲労尺度 Pro-QOL の「バーンアウト」の比率が有意に高かった ( $p < 0.01$ )。性差に関するロジスティック解析の結果、「睡眠の問題」「仕事を続けていく自信の低下」「被災者のニーズの優先」の3項目が抽出された(オッズ比はそれぞれ3.4、8.1、0.4)。また、119名のうち女性のみ74名について、K6の高得点やバーンアウトに関連する要因を分析したところ、K6には「被災者のニーズの優先」が、バーンアウトには「疲れ」「家族や友人と過ごす時間の少なさ」「仕事を続けていく自信の低下」がそれぞれ関連していた。

これらの知見から、一般に性差に関係なく災害後の支援者にみられやすい共感性疲労やバーンアウトの危険性ととも、女性支援者特有のストレスとその支援に対する理解が深まるように啓蒙し、特に行政職・医療職など災害時に負担がかかりやすい職域・職種の女性に対しては、災害時に備えた組織での体制準備(災害時の子どもや高齢者の預かり支援体制の検討など)女性支援者自身の日頃からの災害に対する物理的・心理的備えも含め、災害時の支援者支援について広く伝えていく必要があると考えられた。

#### <引用文献>

- (1) Kristensen, Pål & Weisæth, Lars & Heir, Trond. Predictors of Complicated Grief After a Natural Disaster: A Population Study Two Years After the 2004 South-East Asian Tsunami. *Death studies*. 34. 2010. 137-50
- (2) 南山浩二訳、学文社、「さよなら」のない別れ 別れのない「さよなら」-あいまいな喪失、(Pauline Boss: *Ambiguous Loss: Learning to live with unresolved grief*. 1999)、2005

#### 5. 主な発表論文等

[雑誌論文](計21件)

- (1) 黒川雅代子、あいまいな喪失理論による認知症の人の家族への支援、*日本生活支援学会誌*、査読無、8、2019、13-20
- (2) 黒澤美枝、佐々木志帆子、上田光世、中島聡美、金吉晴、複雑性悲嘆の集団認知行動療法(ENERGY)の実践、*トラウマティック・ストレス*、査読有、16(1)、2018、17-23  
<https://ci.nii.ac.jp/naid/40021654370>
- (3) 白井明美、中島聡美、Wagner Birgit、電子メールを用いた複雑性悲嘆の認知行動療法(特集 複雑性悲嘆の治療)、*トラウマティック・ストレス*、査読無、16(1)、2018、11-16  
<https://ci.nii.ac.jp/naid/40021654355>
- (4) 瀬藤乃理子、村上典子、黒川雅代子、高橋聡美、中島聡美、東日本大震災における被災者遺族支援、*日本災害医学会誌*、査読有、22(1)、2017、99-107
- (5) 石井千賀子、黒川雅代子、瀬藤乃理子、中島聡美、あいまいな喪失とレジリエンス、*家族療法研究*、査読無、31、2016、38-44
- (6) 黒川雅代子、瀬藤乃理子、石井千賀子、あいまいな喪失(Ambiguous Loss)行方不明者家族・故郷を失っている方への支援/事例検討会報告、*家族療法研究*、査読無、32(1)、2015、79-82

〔学会発表〕(計 28 件)

- (1) 瀬藤乃理子、あいまいな喪失の理解とその支援～喪失の中にある家族を支える視点～、第 21 回日本臨床パストラルケア研究会学術大会、2018
- (2) 中島聡美、伊藤正哉、白井明美、小西聖子、複雑性悲嘆治療 (CGT) のコンサルテーション - 海外で開発された治療技法の日本への導入の課題、第 18 回日本認知療法・認知行動療法学会、2018
- (3) 白井明美、中島聡美、小西聖子、複雑性悲嘆を有する自死遺族の筆記表現の変化 - インターネットを介した認知行動療法 -、第 34 回日本心理臨床学会、2015
- (4) 黒川雅代子、瀬藤乃理子、中島聡美、あいまいな喪失への介入、第 14 回日本トラウマティック・ストレス学会、2015

〔図書〕(計 11 件)

- (1) 黒川雅代子、石井千賀子、中島聡美、瀬藤乃理子編著、高橋聡美、誠信書房、あいまいな喪失と家族のレジリエンス～災害支援の新しいアプローチ～、2019、163(1~28、63~84、92~115、126~146、151~152)
- (2) 加藤寛他編、中島聡美、白井明美、小西聖子、医学書院、災害時のメンタルヘルス、災害による喪失と死別への心理的ケア・治療、2016、260(113-121)
- (3) 丸山総一郎編、瀬藤乃理子、創元社、働く女性のストレスとメンタルヘルスケア、災害時の女性支援者のストレスとその対策、2016、392(228~239)
- (4) 中島聡美、石井千賀子(監訳)、誠信書房、あいまいな喪失とトラウマからの回復～コミュニティのレジリエンス～、(Pauline Boss: Loss, Trauma, and Resilience - Therapeutic Work with Ambiguous Loss.) 2015、360(1~33、69~104、247~273、247~304)
- (5) 今井悠介、奥野慧著、辻和洋編、高橋聡美、公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン、東日本大震災 被災地・子ども教育白書、大災害後の子どもの環境とメンタルヘルス、2015、123(44-47)

〔その他〕

複雑性悲嘆のための筆記療法 (ITCG プログラム) 研究ウェブサイト <http://www.j-itcg.jp/>

災害で大切な人を亡くされた方を支援するためのウェブサイト <http://jdjs.jp/>

あいまいな喪失情報ウェブサイト <http://al.jdgs.jp/>

災害時の遺族支援情報ウェブサイト (スマホ版) <https://www.jdgs-mobile.net/>

## 6. 研究組織

### (1) 研究分担者

研究分担者氏名：坂口 幸弘      ローマ字氏名：SAKAGUTI, yukihiro

所属研究機関名：関西学院大学      部局名：人間福祉学部

職名：教授      研究者番号 (8 桁)：00368416

研究分担者氏名：白井 明美      ローマ字氏名：SHIRAI, akemi

所属研究機関名：国際医療福祉大学      部局名：医療福祉学研究科

職名：准教授      研究者番号 (8 桁)：00425696

研究分担者氏名：瀬藤 乃理子      ローマ字氏名：SETOU, noriko

所属研究機関名：福島県立医科大学      部局名：医学部

職名：准教授      研究者番号 (8 桁)：70273795

研究分担者氏名：高橋 聡美      ローマ字氏名：TAKAHASHI, satomi

所属研究機関名：防衛医科大学校      部局名：その他

職名：教授      研究者番号 (8 桁)：00438095

研究分担者氏名：中島 聡美      ローマ字氏名：NAKAGIMA, satomi

所属研究機関名：武蔵野大学      部局名：人間科学部

職名：教授      研究者番号 (8 桁)：20285753

### (2) 研究協力者

研究協力者氏名：石井 千賀子      ローマ字氏名：ISHII, chikako

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。