

令和 2 年 6 月 24 日現在

機関番号：11301

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2017～2019

課題番号：17K17587

研究課題名(和文) Using positive psychology to promote psychological and general wellbeing after traumatic events

研究課題名(英文) Using positive psychology to promote psychological and general wellbeing after traumatic events

研究代表者

CHIU CINDY (CHIU, CINDY)

東北大学・医学系研究科・非常勤講師

研究者番号：40790788

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,300,000円

研究成果の概要(和文)：1) ポジティブ心理学(PP)研究のために人道支援ワーカーを使用することを検討しました。ただし、ヘルスケア環境での攻撃は非ヘルスケア環境と比較して増加しましたが、サンプルサイズが低いため、それ以上の調査はできませんでした。2) PPの概念に基づいて、東日本大震災(GEJE)の影響を受けた高齢者のための地域社会グループを評価した。プログラムの時間が長いほど、幸福のレベルが高くなり、全般のおよび精神的健康と正の相関がありました。3) 看護学生を対象にPP介入研究を実施した。GEJEの影響を受けた地域の学生は、GEJEの影響を受けていない地域の学生よりもストレスのレベルが低かった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

1) 国際人道法によれば、医療施設への攻撃は戦争犯罪と見なされ、これらのリスクを軽減するために国際的な注意を払う必要があります。

2) 正式に評価されたGEJEに続くコミュニティプログラムはほとんどありません。コミュニティと連携する学術の参加型アプローチは、大災害後のコミュニティをサポートする方法を理解するための前進と考えています。

3) 東日本大震災(GEJE)のようなトラウマ的出来事はコミュニティに深刻な影響を与える可能性があります。が、困難な出来事は心的外傷後の成長とストレスに対する回復力を促進することもできます。

研究成果の概要(英文)：In 2017-2020, we conducted three studies. First, we explored the feasibility of using humanitarian aid workers affected by security incidents on a publicly available database for our positive psychology research. However, although the trends of attacks on aid workers in healthcare settings has increased significantly over time compared to those working in non-healthcare settings, the limited sample size prevented further research. Second, we evaluated a community-knitting group for elderly women (Yarn Alive) following the Great East Japan Earthquake (GEJE) based on positive psychology concepts. The length of time in Yarn Alive was positively correlated with a higher level of perceived happiness, general health, and mental health. Finally, we conducted a positive psychology intervention study among fourth-year nursing students. Students from GEJE-affected area persisted with the study intervention and had a lower level of stress than those from non-GEJE-affected area.

研究分野：Social psychology and public health

キーワード：Positive psychology Social psychology Public health Mental health Happiness Earthquake Traumatic events Post-traumatic growth

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。

1. 研究開始当初の背景

日本は頻繁に大地震に見舞われるが、中でも 2011 年の東日本大震災 (GEJE) はこれまでで最も壊滅的な地震であり、15,848 人の死者と 3,305 人の行方不明者があった。その中でも最も影響を受けた地域は岩手県、宮城県、福島県である。大規模災害の後、メンタルヘルスは生存者に影響を与える最も重要な健康問題の 1 つであることが示されている。震災後、6～11 か月に実施された 10,025 人の被爆者を対象とした大規模な疫学調査により、中程度または深刻なメンタルヘルス問題を抱える回答者の 42.6% が特定された (Yokoyama et al., 2014)。福島の一時的な避難所在住 241 人の避難者に焦点を合わせた災害後 9 か月に実施された別の研究でも、66.8% がうつ病の症状を示し、53.5% が心的外傷後ストレス障害の症状を臨床的に示した (Kukihara et al., 2014)。さらに、日本では特に破壊的な自然災害の発生後、災害直後の社会的支援の増加により、最初の 1～2 年で自殺率が低下する可能性があることが示されている。ただし、支援システムの大部分がコミュニティから撤退した 5～6 年後、自殺率は最終的には災害前のレベルを超えて増加する可能性がある (Matsubayashi et al., 2013)。メンタルヘルスの長期的なモニタリングとケアが特に重要である。

大災害後、最大の公衆衛生上の課題の 1 つは、生存者と緊急時対応要員の間の短期および長期のメンタルヘルスの問題である。日本は、被災地に災害精神保健センター (DMHCC) を設置するなど、被災者のメンタルヘルスサポートを提供するための優れたシステムを確立している。しかし、多くの日本人はまだメンタルヘルスのサポートを求めることに羞恥心を感じており、災害後も苦しんでいる一部の人は助けを求めることはできない。

本フィジビリティ調査では、ポジティブ心理学の介入を用いた新しいアプローチを適用して、心的外傷後の人々の心理的および一般的な幸福を促進することを目指す。私たちは、研究参加者に、回復力、自己認識、幸福を促進し、人生で発生する可能性がある課題に対処する能力を向上させるのに役立つ一連の検証済みツールを提供することを目指す。ポジティブ心理学の介入は、実践が簡単で、非難的・脅迫的ではなく、ワークショップ形式で一度に多くの参加者に提供できる。さらに、心理的および全般的な幸福を改善するだけでなく、抑うつ症状を軽減する経験的証拠を通じて効果的であることが示されている (Sin & Lyubormirsky, 2009; Bolier et al., 2013)。したがって、これは既存のメンタルヘルスサービスを補完するツールとなる可能性があり、将来の自然災害や日本でのその他の危機の後に適用して、長期的なメンタルヘルスのリハビリテーションニーズへの対処に役立てることができる。

このフィジビリティ調査は、以下の理由から新規性がある。まず、米国とオーストラリアでよく知られているが、日本ではまだあまり一般的でないポジティブ心理学を使用する点。次に、私たちは大災害後の重大な公衆衛生問題に対処するための代替的で新しい方法を模索している点である。影響を受けた多くの人々が既存のメンタルヘルス能力を超えているため、災害後は従来の方法では不十分な場合がある。さらに、日本などの特定の文化的環境では、多くの人々が依然として精神的健康のサポートを求めることに対して抵抗を感じている。これらの理由により、困難な状況にある人々を助けるために他の解決策を特定することが不可欠である。最後に、研究計画段階で参加型アプローチを使用して、コミュニティとともに介入を開発することを計画している。このアプローチを通じて、コミュニティはプロジェクトのオーナーシップを取得し、積極的に参加し、ニーズに合った最適な介入策の開

発を支援すると確信する。

2 . 研究の目的

2017-2020 年に、以下の通り 3 つの調査を実施した。

フェーズ I- 深刻なセキュリティ・インシデントを経験した人道援助要員が、ポジティブな心理学介入研究の潜在的な対象となり得るかどうかなの実現可能性を探る。

フェーズ II- コミュニティのポジティブ心理学に基づく心理社会的プログラム(「ヤーンアラ イブ」)にすでに参加している参加者の健康関連の生活の質(QOL)、心的外傷後の成長(PTG)、主観的な幸福のレベルを測定した NPO 共同参加型アプローチ。

フェーズ III- 東北大学の 4 人目の看護学生を対象に、テーラーデザインのポジティブ心理学 介入研究を実施し、ストレス、楽観主義、一般的自己効力感(GSE)の知覚レベルへの影響 を測定する。また、看護学生と協力して参加型のアプローチを使用して、関心とニーズに合 わせた介入を開発する。

これらが、東日本大震災およびその他の主要な災害または公衆衛生危機後の長期的なメン タルヘルスリハビリテーション・ニーズに対処するための新しいソリューションの予備的 証拠を生成することを目指す。

3 . 研究の方法

2017 年から 2020 年までの 3 年間の助成期間中に、3 つの研究が実施された。

フェーズ I- この調査では、世界中の人道支援労働者が関与するセキュリティインシデント を含む、一般に利用可能な Aid Worker Security Database (AWSD) (Humanitarian Outcomes, 2017) から二次データを抽出した。1997 年 1 月 1 日から 2016 年 12 月 31 日までに発生し たセキュリティ・インシデントは、2 人の独立した研究者によって分類された。ヘルスケア 環境の患者は、分析のためにさらに 5 つのカテゴリー(病院、ヘルスクリニック、モバイル クリニック、救急車、ワクチン接種)に分類された。層別記述分析、² 適合度テスト、コ クラン・アーミテージテストを使用して、ヘルスケアと非ヘルスケアの設定で発生するセキ ュリティ・インシデントを調査比較した。

フェーズ II- 横断調査を使用して相関研究を実施し、2011 年の GEJE / Yarn Alive クラスに参 加した津波被災者(曝露グループ)参加した人と宮城県七ヶ浜とその周辺地域の事業(非暴 露管理グループ)に参加しないグループの PTG、QOL、主観的幸福(結果測定)を調査した。 複数の線形回帰分析を使用して、23 の予測変数と 3 つの結果メジャー間の関連を検証した。

フェーズ III- 2 週間のポジティブ心理学介入研究に、東北大学に在籍する 20 歳以上の 4 年 生看護学生 66 人がリクルートされた。参加者には、「3 つの良いこと」の活動を 7 日間、「キ ャラクターの強み」の活動を 7 日間行うよう依頼した。2 週間の介入前後のアンケートを 実施した。^t テスト、日本の認知ストレススケール(JPSS)、改訂ライフオリエンテーション テスト(LOT-R)、および GSE スケール(GSES)をそれぞれ使用して、介入の前後のストレス、 楽観主義、および GSE のレベルを比較した。多くの学生が GEJE を体験したことを考え、GEJE の影響を受けた・受けていない層について層別分析を行った。

4 . 研究成果

フェーズ I-最初に、深刻なセキュリティ・インシデントの影響を受けた人道支援ワーカーをポジティブな心理学研究の対象として使用することの実現可能性を調査した。調査期間中に AWSD にリストされた 4,112 人の援助要員が関与する 2,139 件のセキュリティ・インシデントのうち、74 件が医療施設で、2,065 件が非医療施設で発生した。ヘルスケアの設定ではインシデントが 5 から 45 に 9 倍に増加し ($\chi^2 = 56.27$; $P < .001$)、ヘルスケア以外の設定ではインシデントが 159 から 852 に 5 倍に増加した ($\chi^2 = 591.55$; $P < .001$) (期間 1 (1997-2001) から期間 4 (2012-2016))。医療施設で発生した 74 のインシデントのうち、23 (31.1%) は救急車で発生し、15 (20.3%) は病院、13 (17.6%) は医療クリニック、13 (17.6%) はワクチン接種中、6 (8.1%) モバイルクリニックにおいてであった。爆撃は病院での最も一般的な攻撃手段であり ($N = 9$; 60.0%)、銃による攻撃 ($N = 3$; 20.0%) が続いた。医療機関では、184 人 (95.3%) が国内スタッフで、9 人 (4.7%) が国際スタッフであった。ヘルスケア環境のエイドワーカーに対する攻撃の傾向が非ヘルスケア環境で働く人々と比較して時間とともに大幅に増加したことを示す重要な調査結果を示したが、限られたサンプルサイズと影響を受ける個人の追跡の難しさにおいて限界であった。調査結果は、国際的な査読付きジャーナルに掲載された。

フェーズ II-次に、GEJE 後の年配の女性を対象に、ポジティブ心理学の概念に基づいて設立されたコミュニティ編成グループ(「ヤーンアライブ」)を評価した。結果変数としての PTG の多重線形回帰モデルは、1 つの変数、2011 年の災害における損失/損傷の数 ($t = 7.5$, $p < 0.0028$) を示唆し、PTG の分散の 12% を大幅に説明した。結果変数としての QOL の場合、多重線形回帰モデルは 3 つの従属変数と 1 つの効果修飾子で有意であり、QOL の分散の 15% を占めた。3 つの従属変数には、ヤーンアライブプログラムで費やされた時間 ($t = -2.76$, $p = 0.0004$) が含まれていた。教育のレベル ($t = -3.52$, $p = 0.0002$)、現在の宗教的信念の状況 ($t = 2.71$, $p < 0.0173$)、教育の相互作用期間とヤーンアライブプログラムに費やされた時間 ($t = 1.06$, $p < 0.0051$) についての層別分析では、高等教育を受けている人たちにとって、ヤーンアライブでより多くの時間を費やしても、QOL の結果は変わらないことが示された。ただし、教育レベルの低い人にとっては、ヤーンアライブで過ごす時間が長いほど、QOL の結果が向上した。結果変数としての主観的幸福について、多重線形回帰モデルにおける主観的幸福のレベルを説明する上で、予測変数が統計的に有意かは不明であった。にもかかわらず、欠落したデータ補完を使用した分析は、2 つの変数、ヤーンアライブプログラムに費やされた時間 ($t = 2.25$, $p < 0.0258$) を示し、2011 年の災害の前に大きな災害を経験した ($t = -2.12$, $p < 0.0361$)。

フェーズ III-4 年生の看護学生を対象に、ポジティブ心理学介入研究を実施した。44 人の参加者(参加率=66.6%)がベースラインアンケートを完了し、26 人の参加者(保持率=59.1%)が介入後のアンケートに回答した。44 人の参加者のうち、17 人(38.6%)および 27 人(61.4%)の参加者は、それぞれ GEJE の影響を受けた地域と影響を受けていない地域の出身であった。平均ベースラインオプティミズムと GSE スコアは、GEJE の影響を受けた領域のデータ(楽観値:平均=30.1、SD=5.29;自己効力感:平均=26.7、SD=2.80)と影響を受けない領域のデータ(楽観値:平均=29.7)の間で類似していた(SD=3.97; $p = 0.749$;自己効力:平均=25.7、

SD = 3.84; $p = 0.341$))。ただし、知覚されたストレスのレベルは、GEJE の影響を受けた地域 (平均 = 24.9、SD = 4.97) の人々の間で、影響を受けていない地域 (平均 = 27.5、SD = 5.78; $p = 0.128$) は統計的に有意ではなかった。GEJE の影響を受けた地域からの参加者の間で、最も一般的なストレスは関係 ($N = 9$ 、52.9%) が、影響を受けていない地域からの参加者の間では、これは将来についての不確実性であった ($N = 17$ 、63.0%)。すべての参加者の中で、最も一般的な対処方法は他の人と話すことだった ($N = 31$ 、70.5%)。GEJE の影響を受けた地域からの 17 人の参加者のうち 12 人 (70.6%) が研究に残り、介入後のアンケートに回答した。一方、影響を受けていない地域の 27 人の参加者のうち 14 人 (51.9%) が回答した。コンプライアンスについて、参加者が介入に固執した平均日数は、「3 つの良いこと」のアクティビティで 4.3 日 (SD = 3.38)、「キャラクターの強み」のアクティビティで 1.7 日 (SD = 2.14) であった。「キャラクターの強み」のトップスコア 10 のうち、「3 つの良いこと」のアクティビティの平均的な楽しさは 5.12 (SD = 2.15) および 3.73 (SD = 2.27) であった。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 Morokuma, N. and Chiu, C.	4. 巻 34(3)
2. 論文標題 Trends and characteristics of security incidents involving aid workers in health care settings: a 20-year review. Prehospital and Disaster Medicine.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Prehospital and Disaster Medicine.	6. 最初と最後の頁 265,273
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1017/S1049023X19004333	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計1件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Cindy H Chiu
2. 発表標題 Post-traumatic growth among Great East Japan Earthquake survivors attending a community knitting program to perform acts of kindness.
3. 学会等名 6th World Congress on Positive Psychology 2019（国際学会）
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

6. 研究組織

氏名 （ローマ字氏名） （研究者番号）	所属研究機関・部局・職 （機関番号）	備考