

## 科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 23 日現在

機関番号：45407

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24500844

研究課題名(和文) しなやかな身体からの言葉の構築をするための取り組み - 広島と福島の支え合い -

研究課題名(英文) Efforts to construct words from a svelte body - supporting each other in Hiroshima and Fukushima-

研究代表者

七木田 方美 (NANAKIDA, MASAMI)

比治山大学短期大学部・その他部局等・准教授

研究者番号：80413532

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 4,100,000円

研究成果の概要(和文)：広島では放射能問題は、ボディブローのように後になって堪えるという。本研究では東日本大震災で大きな揺れを経験したが、倒壊・津波の直接的被害がなかった福島市と近郊で働く母親約100名を対象に、2012年9月～2014年3月にかけて継続的に他者を意識したワークショップを開催し、心の復興(しなやかな身体からの言葉の構築)を目指した。標準化されたテストによる心の健康度を分析から、母親は、家族や社会を支え、支えられながら、心の健康度を回復していくことが明らかとなった。構築された母親の言葉からは、子どもの内部被爆に対する不安を抱きながらも、新しい心の構造(精神化)を構築して立ち直ることがわかった。

研究成果の概要(英文)：The people of Hiroshima Radiation problem is kicks in after, bear said. Subject of this study is at about 100 mothers work in Fukushima city and suburbs. Mothers who are experienced in East Japan earthquake shake, but conclude the direct damage of tsunamis, collapsed. Investigation period 9/2012- 3/2014. Workshop and reconstruction of the heart (words from a lithe body building) to conscious others continuously, examine the transformation of mothers. Analysis revealed the health of mind by the standardized test mother, family and social support, being supported by recovery of mental health condition that was. Found while building the structure but hold fears for internal exposure of children from the words of his mother built new mind (spirit of) bounce back.

研究分野：乳幼児保健学

キーワード：心の健康度 母親 子ども 内部被爆 不安 精神化

### 1. 研究開始当初の背景

平成23年9月25日～29日、東日本ヤクルト営業所のうち被災した地区の販売会社を4件訪問し、親子の愛着形成支援としての効果も、高齢者への効果も認められている「タッチケア」セミナーを実施した(23年12月、日本タッチケア研究会会報誌に掲載)。セミナー受講者は、延べ数およそ200人であり、参加者は、ヤクルトスタッフと併設保育施設の保育士であった。そしてセミナーへのフィードバックとして、セミナー数日後のコメントを頂いた。どれも、自分自身ではなく、タッチケアを他者へのいたわりに応用したいという内容であった。

災害時の確かな情報は、フェイス to フェイスの身体感覚を通じた言葉が重要であるとされるが、フィードバックコメントと一緒に送られてきた、「この出来事を風化させてはいけない」「人々の心から消え去ろうとしているが、家、家族を失った人、帰れない人など、人々の不安はどんどん募るばかり」という被災地の組織長の言葉は、今、この瞬間のその場所で生きる人々の確かな情報と考えられる。

しかしながら、当地の人々は、今回の災害について口にするのは、この先30年も40年もかかるだろうと予測される。まさしく、広島での原爆投下後、原爆2世が自分は原爆2世ということと言えなかったことや、出産妊娠を恐れたことが、再現されるであろうことが、報道からも想像できる。

そこで、本研究では、他者(子どもや仲間)とかかわる自分に気づき「人」としての有能感を獲得するために、「しなやかな身体回復のためのワークショップ」を開催し、母親自身が自らの心の言葉に気づき、言葉の宛先が必ずあることを意識した言葉のやりとりとして、「広島と福島の母親の言葉の交流」を行うことで、子育てに関わる人々が、自分のストレスをうまく昇華し、かつ子どもとのよりよい愛着形成を図ることにより、心の「復旧(小さな修復)」ではなく、「復興(しなやかな身体からの言葉の構築)」を目指す。

### 2. 研究の目的

大災害時、親子の愛着は一時的に強まる。しかしながら、長期にわたる復旧・復興は、ストレスが日々積み重なる。そのストレスは、特に時間も手もかかる乳幼児に向けられる可能性がある。本研究では、災害直後から長期にわたり子育てをしながら働く母親を対象に、愛着形成支援ワークショップを開催し、また、原爆2,3世のいる広島からの言葉を発信することにより、母親の心の「復旧(小さな修復)」と、「復興(しなやかな身体からの言葉の構築)」を目指すことを目的とする。

### 3. 研究の方法

対象:福島市及びその近郊で各戸訪問の仕事に従事する女性約100名であり、対象地

域は、2012.3.15-24 6:00 までの放射線量観測値が2000 $\mu$ シーベルトを超えていた福島市及びその近郊とした。また、対照群も同地区100名とした。

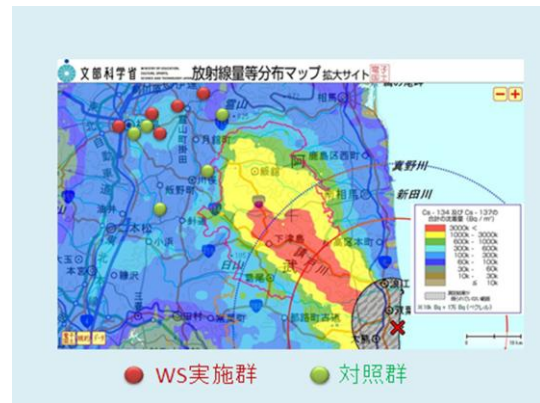


図1 研究対象地域

期間:ワークショップは、地震発生から1年半を経過した2012年9月から2014年4月に計5回実施した。

内容:ワークショップはボディワークと気持ちの言語化の2つの内容で構成し、ボディワークは、シェルボーンムーブメント理論とタッチケア理論を組み合わせた、仲間とのふれあいを意識したプログラムとした。実施にあたっては「快さ」「驚き」「楽しさ」といった陽性感情への働きかけを意識した。第1回から第5回のワークショップの期間と内容の詳細は図2に示す。

効果検証:即時的効果として、ワークショップ時に得られた言葉を分析した。縦断的効果は1992年、WHOが陰性感情つまり心の疲労のみでなく、陽性感情すなわち心の健康にも目を向け、それを積極的に高めるように働きかけることが必要との理解から、開発した質問紙。質問は、心の健康度(主観的幸福感)を構成する「陽性感情」・「陰性感情」・「満足」の3つの要素が含まれている。心の健康状態はもちろん、人間関係や身体之感など、精神生活を総合的に自己評価できる質問紙、SUBI(Subjective Well-Being Inventory)にて検証した(以下SUBI)。

なお、研究は福島ヤクルト株式会社と福島

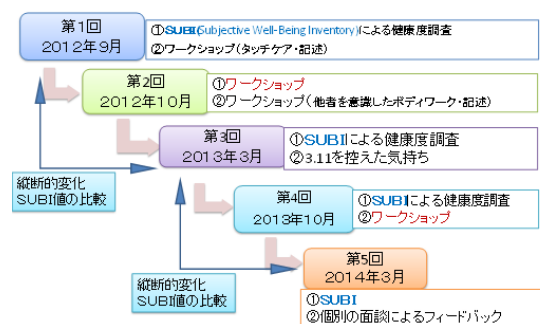


図2 研究方法概要

#### 4. 研究成果

##### (1) 即時的効果

ワークショップで得た言葉の記述率は、第1回:2012年9月98人中93人記述(95.0%)。第2回:2012年10月93人中84人記述(90.3%)。第3回:2013年3月93人中88人記述(94.6%)。第4回:2013年10月90人中82人記述(91.1%)である。言葉の分析から、他者との快いかかわりは、①他者との快いかかわりに自他の身体に気づき、感覚を言語化する。②他者とつながっている自分をふりかえる。③未来の自分の想起させることがわかった。

構築された言葉からは、3.11から1年7か月の時点は「私はどうにか大丈夫」という心の状態であり、語られた内容からは、語りたいたことが多くあることがわかった。しかし、「語る」ことも「書く」ことも、簡単なことではない。他者を意識した身体ワークショップによって、仲間の存在と自分自身の存在を再確認し、タッチケアによって快くひらかれた身体から言葉が構築されたことが推測できた。

3.11から2年時点では「混沌とした気持ち」の状態であり、語られた内容は、3.11から2年目を目前にして、内部被ばくに関する話題が増えた。大丈夫なはずと信じながら生活の工夫をする一方で、5年後に後悔している自分を夢に見る母親もいた。母親らの心情は、除染作業による景色の変化もあいまって、「過去を振り返れば失ったものを数え、未来を見れば希望よりも不安が襲う」という、過去と将来という時間の流れからはじきだされた心情といえた。そして「仲間がいる」ということと、「母親である」ことが、時間軸にも空間軸にも自分は存在しているという確かな感覚を取り戻すものであり、将来の不安ではなく、たった今のわが子を眼差しの中に置くようにする取組の必要性を感じた。

3.11から2年7か月時点では「疲れ」の状態であり、生活のこと、子どものこと、精神的なことが多く語られていた。

3年の時点では現状を受け止め、日々の生活に喜びを見つける言葉が多く見られ、言葉から新しい心の構造が構築された「再起」が推測できた(精神化)。その一方で、標準化されたテスト(SUBI)による心の健康度得点を非常に下げた人もいた。心の健康度を下げた要因は、最初の心の健康度の値が高かったことがあげられる。心の健康度を下げた母親の中には、原発事故の3日後から仕事を再開し、お客様のために何かできることはないかと新しい資格にチャレンジして取得していた母親もいた。地震から3年経ったいま、張詰めていた他者のためにという気持ちが少し緩んだことと、子ども達にとっていいと考えてしてきたことが、本当によかったのかどうかという迷いがあることが、対話から伝わってきた。

##### (2) 長期的効果

長期的効果は、SUBIによる心の健康度と疲労度の得点の平均とばらつきの推移と、ワークショップ実施群と被実施群の比較群から分析した。

①ワークショップ実施群の心の健康度の推移は、ワークショップ開催前(9月)と大震災発生から2年経過した3月上旬において、「心の健康度」( $p<.05$ )の上昇が、下位項目では「人生に対する前向きな気持ち」( $p<.10$ )、「近親者の支え」( $p<.01$ )が上昇していた。3年経過した2014年3月時点でのSUBIの得点の平均値は、「心の健康度」が上昇していた( $p<.01$ )。特に、「達成感」「近親者の支え」が良好になった。

②ワークショップ実施群における「心の疲労度」の推移は、2012年9月、2013年3月、2013年10月の順に悪化した( $p<.01$ )。下位項目「精神的なコントロール感」の低下が影響(他は上昇)していることがわかった。2014年3月には、「家族との関係」「精神的なコントロール感」「社会的なつながり感の不足」「人生に対する失望感」の改善がみられた( $p<.05$ )。「精神的なコントロール感」「社会的なつながりの不足」は、大震災より2年の2013年10月時点まで悪化した。2014年3月には回復した。

③2014年3月時点の実施群・対照群の比較では、ワークショップ実施群は、心の健康度の下位項目「人生に対する前向きな気持ち」( $p<.05$ )「達成感」( $p<.05$ )「幸福感」( $p<.01$ )において、ワークショップ未実施の対照群と比較すると良好であった。しかし、心の疲労度は、下位項目「社会的なつながり」( $p<.05$ )において、対照群の方が良好であった。

2014年3月時点の比較では、ワークショップ実施群の心の健康度が対照群に比べて有意に高くなっていた。下位項目では「達成感」「幸福感」( $p<.01$ )「人生に対する前向きな気持ち」「近親者の支え、社会的な支え」「家族との関係」( $p<.05$ )が良好であった。心の疲労度の下位項目から、「人生に対する失望感」( $p<.01$ )が改善されたことがわかった。

また、心の健康度のばらつきを比較すると、ワークショップ未実施の対照群では、心の健康度が良好な人とそうでない人の広がりが見られた。仲間と一緒にワークショップをうけ、言葉を構築してきた実施群は、全体的に心の健康度が高まり、疲労度が減少しているため、欽状現象が緩やかであった。欽状現象とは、たとえ大きな衝撃を受けたとしても、多くの人が次第にそこから回復していくが、その一方で、より悲しみが深まり、日常生活を取り戻せない状態の人がおり、二極化が進む状況を示す。阪神淡路大震災の復興過程においても見られた現象である。

##### (3) 心の復興過程

この研究における対象者の心の変革は、SUBIの結果から次のように推測できる。

①「近親者の支え」「達成感」という、身近な人や家庭、社会における自分の役割が心の健康を支える。

②続いて、家族や社会に支えられている自信や役割に対する達成感を基に、自分自身の「精神的なコントロール感」を獲得していく。

#### (4) まとめにかえて

辛い体験は、その渦中にある時よりも、少し時間が経過し、過去のものになるうるときにようやく他者に語られる。今回、未だ内部被ばくの不安を抱える母親が、他者との関わりで快くひらかれた身体から、気持ちを言葉や文字にした。言葉にして自分の体験や気持ちを概念化し、自分の耳で聴いたり読み直したりすることで、理解不可能なことを理解しつつ、現状を諦観するというよき心の変革体験(精神化)をしたのではないかと考えられた。

わが子の内部被爆という長期にわたる不安を抱えながらの毎日は、どのような主観的時間であったのかは想像に難い。母親らがわが子を思い、迷い、決断したことは、その時々において、その親子にとって最善だったと伝えたい。そして母親が、将来の不安ではなく、たった今のわが子を眼差しの中における取組みも必要である。

災害等によってゆすりだされた心の奥底の澱は、同じところに留まることはない。再び降り積もったとしても、元どおりにはならない。不安を抱える母親が、心のよき変革体験を遂げられるよう、今後も長期にわたる支援が必要である。

本研究の総括は、報告書を作成し(全12頁)、2015年3月にフォーラムを開催し公表した。

## 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 4件)

①七木田方美

3.11からの真の心の復興を目指して—しなやかな身体からの言葉を構築するための取り組み—福島と広島を支え合い—  
研究報告書 全12頁

2015.2

<http://harp.lib.hiroshima-u.ac.jp/hijiyama-u/metadata/12214>

②七木田方美

不安経験の価値づけ—一時避難の1年間、おねしょをし続けた子どもの事例から—  
和顔愛語 42 pp1-7

2014.3

<http://harp.lib.hiroshima-u.ac.jp/hijiyama-u/metadata/12047>

③七木田方美

アンプロンプチュ(Improptu)—福島と広島  
の声をあわせて—より  
和顔愛語 41 pp1-8

2013.3

<http://harp.lib.hiroshima-u.ac.jp/hijiyama-u/metadata/12057>

④七木田方美

他者を意識したボディワークによる言葉の構築—東日本大震災において放射能不安のある  
福島母親らの心の回復をめざして—  
比治山大学短期大学部紀要 49 pp85-102

2014.3

<http://harp.lib.hiroshima-u.ac.jp/hijiyama-u/metadata/12148>

〔学会発表〕(計 2件)

①七木田方美

アートミーツケア学会(金沢)

2013.11.17

放射能不安のある地域で働く女性に対する  
他者とのふれあいを意識した身体活動の効果

②七木田方美

小児保健学会(福島)

2014.6.21

東日本大震災と放射能汚染の不安を抱える  
母親の心の回復過程—言葉の構築を目指した  
ワークショップを通して—

〔図書〕(計 1件)

七木田方美

Improptu アンプロンプチュ—福島と広島  
の声をあわせて  
比治山大学短期大学部キッズサポートシス  
テムKiss 2013.3

## 6. 研究組織

(1) 研究代表者

七木田方美(NANAKIDA Masami)

比治山大学短期大学部

その他部局等

准教授

研究者番号: 80413532