

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 22 日現在

機関番号：21201

研究種目：基盤研究(C)

研究期間：2012～2014

課題番号：24530883

研究課題名(和文) 東日本大震災における臨床心理学的地域援助研究 - 岩手県沿岸部での実践とその効果 -

研究課題名(英文) The effectiveness of clinical psychological community support activities after the Great East Japan Earthquake

研究代表者

中谷 敬明 (NAKAYA, Takaharu)

岩手県立大学・社会福祉学部・准教授

研究者番号：60438083

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,900,000円

研究成果の概要(和文)： 仮設住民への心理教育の効果と継続的な臨床心理学的地域援助のコミュニティ形成と心理的ストレスへの影響を量的に検討し、被災2年後に必要な臨床心理学的地域援助を質的に検討した。量的な検討の結果、心理教育が女性のストレス低下に効果のあることが認められ、臨床心理学的地域援助の継続は心理的ストレス反応の一部を緩和し、コミュニティを活性化する効果が示唆された。質的な検討の結果、潜在していた心身の疲労や不安感の顕在化や孤独や抑うつ感が生じやすいと推測され、生活状況の個別化が進んだことが窺えた。仮設住宅入居直後は全体を対象とした援助が必要とされるが、時間経過後は全体的な援助と個別的な支援が求められる。

研究成果の概要(英文)： The purpose of this study was to explore the effectiveness of clinical psychological community support activities after the Great East Japan Earthquake. Specifically, we had three aims: (a) to evaluate the effectiveness of psychoeducation for people in temporary housing, (b) to evaluate the effectiveness of continual community support activities, (c) to examine the support that is necessary two years after the disaster.

The results showed that the psychoeducation was effective in reducing stress, and the continual community support activities alleviate stress and restore vitality to the community. It has been estimated that latent fatigue and anxiety became obvious, and they were vulnerable to depressive mood after two years from the disaster. This could be the fact that differences occur in the degree of the life rebuilding. The supports to the whole was required immediately after the temporary housing occupancy, moreover, individual supports were needed after the lapse of time.

研究分野：臨床心理学

キーワード：東日本大震災 地域援助 効果判定

1. 研究開始当初の背景

2011年3月11日に、東北・関東地方に大地震が発生し、岩手・宮城・福島県の沿岸部は大津波に襲われた。岩手県沿岸部では人命、住まい、財産、生活、馴染んだ地域風景の喪失に直面し、地域自体が失われた。震災直後からの岩手県沿岸部のこころのケアに関わる様々な支援活動の中で、仮設住宅における住民同士のつながりの希薄さが、被災者のメンタルヘルスや身体的な問題に大きな影響を及ぼしていることが明らかとなった。

一度失われた地域の絆を取り戻すことは非常に困難であり、仮設住宅に入居した被災者への臨床心理学的な援助のひとつとして、コミュニティ形成への援助は緊急かつ重要な課題であった。また、今後の災害への備えとして、災害時の臨床心理学的援助の立案とその効果検討を行う実証的研究が必要とされていた。

2. 研究の目的

2011年3月の東日本大震災によって、岩手県沿岸部は人命だけではなく地域そのものが流失するなど、未曾有の被害を受けた。被災者は仮設住宅に移ったが、震災前の居住地ごとの仮設住宅形成は難しく、未だに地域の支えあう力は失われたままである。本研究では臨床心理学的地域援助を通して、仮設住宅の地域づくりと、住民のメンタルヘルスの維持と向上に寄与するとともに、臨床心理学的地域援助を提案しその有効性を検討した。具体的には(1)震災直後から行っている臨床心理学的地域援助を継続するとともに、その効果について質的に検討を行う。(2)時間経過ごとの地域ニーズを把握し、各段階における支援方法の提案と構造化をすることを目的とした。

3. 研究の方法

(1)①心理教育とリラクセーションをパッケージとしたプログラムのストレス軽減の有効性の検討を目的に、2011年12月から2012年6月の間に実施した岩手県A市内20仮設でのプログラム参加者を対象として、the stress response scale(鈴木他、1997)を指標としたアンケートを心理教育前後に実施した。②臨床心理学的地域援助プログラムの継続的な実施がコミュニティ形成に及ぼす効果の検討を目的に、2011年秋より月2回程度支援活動を継続実施している岩手県B市内2仮設(C仮設及びD仮設)を対象とし、支援活動を実施していない同市内E仮設を統制群として、2013年2月から6月にアンケートを実施した。対象仮設世帯数はC仮設が81世帯、D仮設が122世帯で、統制群のE仮設が248世帯であった。アンケート項目は、年齢・性別、the stress response scale(鈴木他、1997)、情緒的支援ネットワーク尺度(宗像、1996)、日常生活での人間関係や外出頻度を確認する項目、入居者同士のつきあ

い等についての自由記述項目等で構成された。

(2)被災後1年を経過した被災地においてどのような臨床心理学的地域援助が必要とされるのかを検討することを目的として、岩手県B市内3仮設(C仮設及びD仮設、E仮設)を対象として、2013年2月から6月に実施したアンケートを質的に検討した。アンケートは、年齢・性別、日中の過ごし方や生活全般について入居当初と比べて変化があったこと、仮設住宅の入居者同士の付き合いについて日ごろ感じていること、集会所での活動への希望や支援活動への要望を項目として自由記述にて回答を求めた。回答は本研究のメンバー2名でKJ法によって分類した。

4. 研究成果

(1)①20仮設で実施した心理教育プログラムへの参加者157名から回答が得られた。このうち、63名が未記載項目等のため除外され、94名が分析対象となった(男性10名、女性53名、不明31名)。心理教育前後の結果を表1に示した。

表1 心理教育前後のSRS得点結果

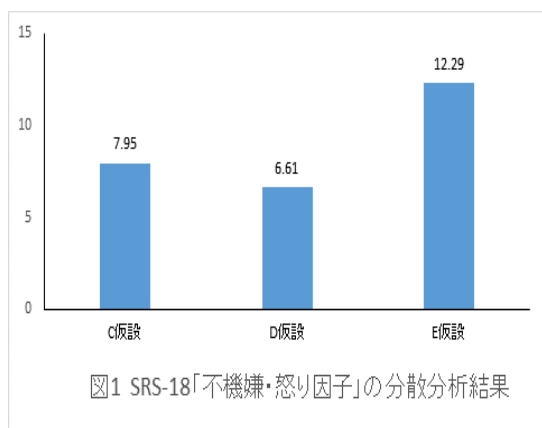
	総得点	抑うつ・不安	不機嫌・怒り	無気力
心理教育前				
男性(10名)	14.0(10.9)	4.0(4.2)	4.9(3.2)	5.1(4.3)
女性(53名)	21.3(12.2)	7.7(4.8)	6.6(4.6)	7.0(4.3)
不明(31名)	20.8(13.7)	7.4(4.9)	6.5(4.8)	6.9(5.0)
心理教育後				
男性(10名)	12.1(10.9)	3.2(3.9)	4.3(2.8)	4.6(4.9)
女性(53名)	16.2(12.6)	5.8(4.8)	4.9(4.3)	5.4(4.6)
不明(31名)	12.5(11.6)	4.4(4.3)	3.9(4.0)	4.2(4.1)

女性のストレス総得点及び“抑うつ・不安”、“不機嫌・怒り”、“無気力”のストレス要因において心理教育前後で得点が有意に低下した(無気力のみ $p < .01$ 、他は $p < .001$)。また、SRSの4段階評定(鈴木他、2007)では“無気力”要因でのみ「やや高い」から「普通」へとストレスの低下が認められた。

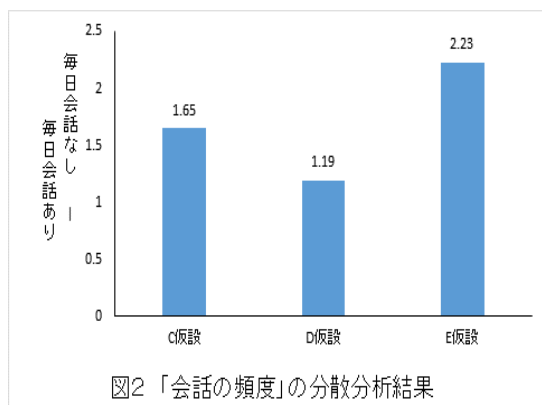
心理教育は災害後に生じる心身変化の知識やストレスマネジメントの提供を通して、PTSDといったトラウマ反応を予防することを目的としている(金他、2006)。過去の自然災害においても心理教育が被災後の早期支援活動として多く実施され、その効果を指摘する研究も多い(川田他、2009)。実証的な研究がなされているとは必ずしもいえなかったが、本研究で心理教育の効果が実証的に確認できた。一方、性別による対象者数の差があるためにその影響も考えられるが、心理教育効果に性差のある可能性も示唆される。

②C仮設住宅33部(回収率40.7%)、D仮設住宅31部(回収率25.4%)、E仮設住宅42部(回収率16.9%)、計106部のアンケートを分析対

象とした。すべての指標について、仮設間の差の検討を行うために一元配置分散分析を行った。その結果、C, D, E の各仮設間において、SRS-18 総得点の有意差はみられなかった。次いで SRS-18 の各下位尺度について検討をおこなった。結果、継続支援がなされていない E 仮設において、「抑うつ・不安因子」が D 仮設 ($p < .05$) より高かった。そして「不機嫌・怒り因子」については、C 仮設 ($p < .01$) および D 仮設 ($p < .001$) よりも E 仮設のほうが高かった (図 1)。



同様に、日常生活での人間関係や外出頻度について、親しくしている人は、C 仮設 ($p < .05$) および D 仮設 ($p < .01$) より E 仮設のほうが少なく、そして E 仮設のほうが D 仮設よりも外出回数は少なかった ($p < .001$)。そして孤独感については、E 仮設のほうが D 仮設よりも孤独感 (一人ぼっちだと感じる) が高く ($p < .01$)、さらに C, D 両仮設と比べ、誰とも話をしない日も多かった (C $p < .05$ 、D $p < .001$) (図 2)。



今回の調査から、仮設住宅への臨床心理学的地域援助の継続は、住民の心理的ストレス反応の一部を緩和する効果が示唆された。また、継続的な臨床心理学的地域援助の提供は、住民同士のつながりを促進し、コミュニティを活性化させる効果があることが示唆された。これについては、継続して関わることで信頼関係が構築されたこと、イベント等をきっかけとした交流が増加したこと、そしてリラクゼーションプログラムが定着したこと

などが効果に影響した要因として挙げられる。そして、支援者が足を運び続けることは、住民にとって“気かけられた”体験となり、そのこと自体の影響も考えられよう。前田 (2008) は、地道に続ける長期的ケアは、被災者に備わっている回復力を引き出すためにももっとも有効であるとしていることから、臨床心理学的地域援助の視野に立った支援の継続が重要課題となることが理解できよう。

また、臨床心理学的地域援助の方法論に基づいた支援については、発災からの時期経過により、有効となる支援内容が異なる可能性がある。今後の展開として、時期経過を考慮した検討が必要と考えられる。

(2) C 仮設住宅 32 名、D 仮設住宅 34 名、E 仮設住宅 43 名、計 109 名 (男性 42 名、女性 66 名、不明 1 名、平均年齢 67.45、SD=10.71) のアンケートを回収した。

① 日中の過ごし方や生活全般における入居当初との変化 (質問①)

計 57 の回答を得た。入居当初と比べ「変化なし」16%、「ネガティブな評価」46%、「ポジティブな評価」39%に大別された。このうち「ネガティブな評価」は〈体調の悪化〉、〈孤独感〉、〈不安・憂うつ感〉、〈あきらめ・考えたくない〉、〈住環境の不满〉の 5 つ、「ポジティブな評価」は〈生活ペースの確立〉、〈主体的・能動的な生活〉、〈新しい人間関係の形成〉の 3 つに分けられた。

② 入居者同士の付き合いについて感じていること (質問②)

計 51 の回答を得、「ネガティブな評価」49%、「ポジティブな評価」43%に大別された。「ネガティブな評価」には〈プライバシーがない〉、〈周囲への気兼ね〉、〈積極的にほしくない〉、〈交流活動への不满〉の 4 種類が、「ポジティブな評価」には〈交流がある〉、〈良い付き合いができています〉、〈日常の助け合いがある〉の 3 種類があった。

③ 集会所での活動への希望や、支援活動への要望 (質問③)

41 の回答のうち、集会所や支援活動は必要ないという「ネガティブな評価」が 10%、〈今までの通りの支援でよい〉、〈支援での行事が楽しみ〉からなる「現状肯定」が 37%、様々な具体的な要望からなる「要望あり」が 51% あった。「要望あり」の内容は、〈物資や生活環境の充実〉、〈健康増進活動〉、〈子ども向けの活動〉、〈特定の年代や特別な援助を要する方への対応〉、〈住まいの見通し〉、〈生活再建の援助〉の 6 種類に分けられた。

この時期に必要なとされる臨床心理学的援助について

仮設住宅での生活が約 1 年半経過したこの時期、被災者の約半数は生活全般にネガティブな評価をしていた。入居当初は新たな入居者同士での付き合いや親類の訪問、仕事への意欲などがあつたが、現在は孤独である、日

が経つにつれ憂鬱感が増す、先のことが不安でならないといった孤独感や今後の生活の見通しに対する不安に直面し、苦しむようになる人が少なくないことが覗かれた。当初は流動性のあった入居者同士の関係性も1年半を経過したことにより固定化しており、交流を持って生活されている入居者と、孤独に生活されている入居者との違いが明確化されてきているようであった。近隣との交流を持っている入居者であっても、入居者同士の付き合いについても約半数が不満や気兼ね、躊躇感を持っていた。

他方、支援活動や集会所での活動に対しては約4割が現状でよい、もしくは感謝していると回答しており、約5割は具体的な要望を記していた。最も多かったのは、生活物資や住環境の整備・充実であったが、健康増進や子どもが楽しめる活動の他、身体が不自由、高齢、男性など自ら他者と関わりにくい人の孤立を防ぐような支援への要望もあった。支援活動や集会所での活動に対しての評価は一定程度あるものの、入居者にとっても近隣住民の状況（特に孤立している方々）は気になるものであり、支援の必要性を感じているようであった。

以上から、仮設住宅での生活に慣れてくるこの時期は、潜在していた被災者の心身の疲労や不安感が顕在化し、孤独や抑うつも生じやすいと推測される。また、生活状況の個別化が進んだことで、適応的に生活をしている方と、問題を抱えながら生活をしている方とがわかれてきていることが覗える。被災直後、あるいは仮設住宅入居直後は入居者全体を対象とした地域のつながりを作るような援助が必要とされるが、ある程度時間を経過した後は全体的な援助を継続する一方で、ある程度対象を特定した個別的な支援が求められると考えられる。そのためには、仮設住宅入居者の十分なアセスメントに基づく、オーダーメイドな支援計画の作成が必要である。これらを十分理解した上で、社会やコミュニティからの孤立を防ぐような集団的、また個別的支援を準備しておく必要があると考えられる。さらに、健康相談、法律相談、福祉相談のほか、生活再建や地域の復興に関わる多職種との連携による支援と組み合わせての介入も検討する必要があるであろう。

<引用文献>

- ①川田美和、近澤範子、玉木敦子、立垣祐子、原田奈津子（2009）被災した人々への災害後早期からの『心のケア』-避難所における看護職者の実践体験をもとに- 日本災害看護学会誌 11(2), 31-42.
 - ②金吉晴 編（2006）心的トラウマの理解とケア第2版 じほう.
 - ③前田正治（2008）何が生徒の回復をもたらしたのか 前田正治・加藤寛（編）生き残るということ：えひめ丸沈没事故とトラウマケア. 星和書店 pp. 177-207.
 - ④宗像恒次（1996）最新 行動科学からみた健康と病気. メヂカルフレンド社 pp. 128-129.
 - ⑤鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二（1997）新しい心理的ストレス反応尺度（SRS-18）の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4, 22-29.
 - ⑥鈴木伸一・嶋田洋徳・坂野雄二・福井至・長谷川誠（2007）心理的ストレス反応尺度 こころネット株式会社.
- #### 5. 主な発表論文等
- [学会発表] (計 1 件)
- 藤澤美穂、岩手県沿岸部の仮設住宅における臨床心理学的地域援助の有効性の検討、第33回日本社会精神医学会、2014年3月20日、東京都
- #### 6. 研究組織
- (1) 研究代表者
- 中谷敬明 (NAKAYA, Takaharu)
岩手県立大学 社会福祉学部 准教授
研究者番号：60438083
- (2) 研究分担者
- 佐藤正恵 (SATO, Masae)
石巻専修大学 人間学部 教授
研究者番号：00211946
- 山田幸恵 (YAMADA, Sachie)
東海大学 文学部 准教授
研究者番号：30399480
- 藤澤美穂 (FUJISAWA, Miho)
岩手医科大学教養教育センター 助教
研究者番号：60625838