

平成28年熊本地震における臨床心理学的研究

－ 生きがいとレジリエンスに視点を当てて －

西 岡 愛

I 問題・目的

平成28年熊本地震（以下熊本地震）は、平成28年4月14日以降、熊本・大分を中心に発生した、最大震度7を2回記録する地震である。熊本県、大分県合わせて8674棟が全壊し、249名の死者を出した。また、余震も多く、震度1以上の地震が同年12月までに4411回発生している（内閣府、2017）。

自然災害は、被災した人々の住まいや町を破壊し、職業や暮らし向きに大きな影響を与える。また、人と人とのつながりを分断し、こことからだに著しいストレスを与える。それは時には、心的外傷（トラウマ）となって、被災した人々の心を大きく傷つけることもある（亀岡、2017）。久留（2004）によると、心的外傷（トラウマ）とは、事件・事故・災害などを体験した際の、重い心の傷のことであり、個人に、自我が対応できないほどの強い刺激的あるいは打撃的な体験が加えられることである。

地震によるトラウマについては、これまでも様々な研究がされている。阪神・淡路大震災において、特に、家族や隣人を失った人では、男女を問わず睡眠障害、抑うつ感の相談比率が高く、その後の生活の目処が立たない絶望感やその後の生活での介護疲れや近親者の死などの二次的ストレスの影響が大きく関与していた（兵庫県こころのケアセンター、2001；有園ら、2007）。このように、大きな地震はトラウマに加え、二次的ストレスや喪失といった被災した個人の悲嘆や絶望感、生きがい等に影響を及ぼすことが示唆される。

生きがいについて、神谷（1966）は、「人間がいきいきと生きて行くために、生きがいほど必要なものはない」と述べている。飯田（1990）は、「物の豊かさ」と、「生きがい」や「幸せ」という「心の豊かさ」はあまり関係がないと述べている。物質的にどんなに豊かでも、幸せで生きがいを感じることができるとは限らない。逆に、物質的にはどんなに貧しくても、幸せで生きがいに満ち溢れた人生を送ることができる（飯田、1990）。このことから、震災で喪失体験をしても、生きがい

があれば、心の豊かさは失われないのではないだろうかと思われる。

人間のこころは本来、大震災後、トラウマ体験が引き起こす葛藤が和らげられ、自分が苦難を体験したことの意味を見だし、それを自分の人生全体の流れの中に位置づけていく、そのようなこころの作業を行っていくようなレジリエンスを持っている。小塩他（2002）は、レジリエンスの状態にある者の心理的特性として、新たな出来事に興味や関心をもち、さまざまなことにチャレンジしていこうとする「新奇性追求」、自分の感情をうまく制御することができる「感情調整」、明るくポジティブな未来を予想し、その将来に向けて努力しようとする「肯定的な未来志向」の3つを見出した。

そこで本研究では、仮説を見出すための質的研究として、被災した人々の地震前後の心理的变化をどのように経験しているのかインタビューを実施し、そこで叙述された内容から生きがいとレジリエンスの状態を把握することを目的とする。

II 方法

研究協力者 熊本地震により住居を失くした（大規模半壊）3名（A、B、C）に依頼した。

調査期間 2017年8月～9月

調査方法 熊本地震により住居を失くした3名に対して、フェイスシート（年齢、家族構成、職業、勤務歴という基本情報、被災状況）への回答、インタビュー調査を実施し、質問紙調査（精神的回復力尺度、PIL尺度 Part A）を施行した。精神的回復力尺度は「地震発生前」「地震発生直後」「現在」、PIL尺度は今現在について回答してもらった。

インタビュー内容 フェイスシートをもとに、「地震発生時」、「住居を失くした後」、「現在」を振り返りながら自己の感情を語ってもらった。

インタビューの際は、C.ロジャース（1972）のクライエント中心療法のアプローチに準拠することで、喪失体験を乗り越えている力になっているものや感情をより丁寧に深めて聴くことができた。できる限り先入観を排除して、感情の認知・

反射・明確化を中心に、研究協力者が自己の自然な感情を表明しやすいよう心掛けた。

分析方法 現象学的分析を行った。テーマを設定する際は、そのテーマが研究者の主観のみにならないよう、4名で合評をおこなった。

Ⅲ 結果・考察

地震により被災した3名の方の語りから、Aは〈職場『第一』というスタンスと了解してくれている家族〉〈自分の職業への誇り〉など14のテーマ、Bは〈本震：『ただごとではない』危険を感じる地震、不安〉〈生きがい、家族が帰ってくる場所(家)づくり〉など8つのテーマ、Cは〈『虫の知らせ』、備えあれば憂いなし、適切な状況判断〉〈未来志向〉など11のテーマが導き出された。

3名の叙述から得られたテーマをまとめた結果、【非常時の冷静な判断力】【生の実感】【不満】【周りの支え】【母親として子どもの心配】【精神的不調】【震災の良い影響】【生きがい】【未来志向】【回復】の10の新たなテーマが現れた。

【非常時の冷静な判断力】について、特にAは、職場での管理者としての責任や、その場に応じた適切な状況判断がされていた。叙述では『患者さんたちを1人も、1人もケガさせることなく避難ってどうさせたらいいんだろう』などが語られた。

【生の実感】について特にBは、地震で家が崩れてくるのではないかと死の恐怖と、避難してから命が助かったという安心を感じていた。叙述では『命だけは助かった』などが語られた。

【不満】については、職場や国、県、役場の対応に不満を感じていた。叙述の中身として『未だに避難訓練もしてない』(A)『不平不満がいっぱい溜まってる』(C)などが語られた。

【周りの支え】について、地震直後や避難してからは、家族や職場、地域、ボランティアなど、周りの人々の支えに感謝していた。叙述の中身として『自分がほんと1人じゃないってうか、支えられてるんだなー』(B)などが語られた。

【母親として子どもの心配】については、特にAはトラウマの心配をしていた。叙述の中身として『地震があってからは(1人で色々な所に行くのが)怖いみたいで、初めてのところは(1人で行くのは)ダメみたい』(A)などが語られた。

【精神的不調】については、地震発生後、精神的な不調を感じていた。叙述の中身として『(母の通院などと重なり)ちょっと気持ち的にですね、精神的にちょっときつくなった』(B)などが語られた。

【震災の良い影響】について、特にAは震災を通して良かったことや、良い気付きがあった。叙述の中身として『元々家建てなおしたいって思ってた家を勉強してた』などが語られた。

【生きがい】については、家を再建して子どもや孫が帰ってくるのを楽しみにしていたり、自分の職業への誇りがより強くなっていた。叙述の中身として『看護師で良かった』(A)『孫の成長とかはね、見るのが一番、じいばあにとってはハハハハく笑う>心の支えですね』(B)『私死んだらみんな困る』(C)などが語られた。

【未来志向】について、今は家族と、夢や未来のことについて語ることが出来ていた。叙述の中身として『自分たちが生き生きと暮らしていくためには、あの一、家をやっば再建していくべきかな』(B)『(家族と)宝くじ当たらんかなー。って言ってます。』(C)などが語られた。

【回復】について、地震発生前は落ち込んでいた気持ちが今は落ち着いてきていた。叙述の中身として『幸いだったのは、色んなところで(地震のときのことを)しゃべれるよう、しゃべれる、しゃべるという経験をさせられた』(A)『精神的に支えてもらってるし、随分落ち着いては来てる』(B)『くよくよ考えても仕方ないよね』(C)などが語られた。

これらの叙述と質問紙の内容から、Aは高いレジリエンスを持っており、また、生きがいである仕事、Aのレジリエンスを高める作用になっているように思われた。Bは、孫や子がいるおかげで今後のことに目を向けることができたため、孫や子という存在がBのレジリエンスを高めているように思った。Cは、今はまだ生きがいと呼べるようなものはないようだった。しかしながら、ささやかな楽しみはもてていた。これから時間をかけて、生きがいや趣味を見つけていくように思われた。

引用文献

- 有園博子・中井久夫(2007)：PTSD発症の危険因子と対応。
- 久留一郎(2004)：PTSD—ポスト・トラウマティック・カウンセリング、駿河台出版社。
- 飯田経夫(1990)：豊かさと生きがい、現代のエスブリー現代の生きがい、pp.88-97、至文堂。
- 亀岡智美(2017)：災害被害とレジリエンス、臨床心理学、17(5) pp659-663。
- 神谷美恵子(1966)：生きがいについて。
- 内閣府(2017)：熊本県熊本地方を震源とする地震に係る被害状況等について。
- 小塩真司・中谷素之・金子一史・長峰伸治(2002)：ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性—精神的回復力尺度の作成—、カウンセリング研究、35、(1)pp57-65。