

2016年度 ライオンズクラブ心の復興プロジェクト 震災復興心理・教育臨床センター活動報告

柴田 理 瑛^{1,2}
平野 幹 雄^{1,3}
西浦 和 樹¹
足立 智 昭¹

1. はじめに

震災復興心理・臨床教育センター（EJセンター）は2011年9月以降、被災者や被災者を支援する立場の人々に、継続して心理教育的プログラム、個別相談などを無料にて提供してきた。本稿では、参加者数等をもとに1年間の振り返りをおこなうとともに、2016年7月に横浜で開催された第31回国際心理学会議（International Congress of Psychology: ICP2016）においておこなったポスター発表、学会準備委員会によるシンポジウム、Disaster prevention and mitigation: sharing of best practices from Asian countries（シンガポールのClare Yeo博士、立命館大学の佐藤隆夫教授の企画）における話題提供を中心に報告する。

2. 本年度のEJセンターの活動概要について

今年度の利用者も、1,940名と2,000名に近い利用があった（図1、2017年2月末現在）。活動内容別に参加者をみると、昨年度に引き続き、本年度も沿岸部からの保育士・保健師向けスーパービジョンや各種研修などのアウトリーチ活動への参加者が多かった（図2）。その他、今年度は、震災直後から被災地で遊戯療法を実施してきた「仙台セラピ・ド・ジュ研究会」、虐待の予防活動を行ってきた「日米親子ネット」との共同事業も行った。加えて、「発達保障のための室内プログラム開発」プロジェクトを立ち上げ、福岡学院大学（高原和子教授・坂田和子准教授・牧正興教授）

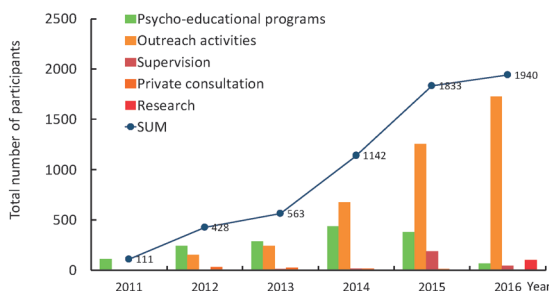


図1 年度およびEJセンターのプログラムごとの参加者数

との共同事業を行った。

3. Practical study to encourage the victims of the Great East Japan Earthquake and their supporters (ICPポスター発表：柴田理瑛・平野幹雄・西浦和樹・足立智昭)

東日本大震災で心的外傷を経験した被災者あるいはその支援者の心理的变化について検討するために、EJセンターにおける支援活動に著者らも参加しながら、参与観察によって得られたエピソードを収集し質的な分析を行った。

分析に先立って、2011年度から2015年度までの期間でEJセンターの利用内容ごとに参加者数を調べたところ、延べ4,000名を超える人々の参加があった。図1より、2014年度からは年間延べ参加者数が1,000名を超え、震災後数年して参加者数が2倍から3倍になったことを示す。利用内容の内訳を見ると、2014年度以降の参加者は仙台市内での心理教育的プログラムよりも、アウトリーチ活動で多くなった（図1）。開催地ごとの参加者数では、仙台市内などの内陸部でEJセンターの活動を開催した場合に一貫して多いものの、

1. 宮城学院女子大学発達科学研究所
2. 東北福祉大学（本学非常勤講師）
3. 東北文化学園大学（本学非常勤講師）

2014年度より他県や沿岸部で開催した際の参加者数が増えた(図2)。被災の程度が比較的良かった内陸部でEJセンターのプログラムを行った際には、内陸部に居住する参加者が多かったことで、心理支援のニーズは被災の程度とあまり関係しないことを示唆する。また、2014年度以降近県や沿岸部で開催したアウトリーチ活動への参加者が増えたことは、震災から数年経ってようやく利用してみようという参加者の状況や、被災の激しかった沿岸地域の心理支援ニーズが年々高まっていることを示唆する。

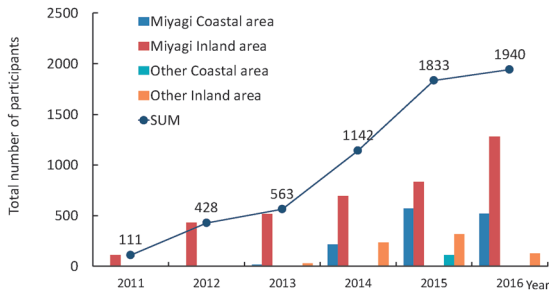


図2 年度および開催地ごとの参加者数

心理教育的プログラムで収集したエピソードを質的に分析したところ、参加者の一部は当初、徘徊・睡眠障害等の身体的症状、不安・うつ等の心理的症状、過覚醒・感覚鈍磨・フラッシュバック等の心的外傷後ストレス症状にも苛まれており、他の参加者と震災に関連した自身の心的外傷経験について語り合うことが困難であることが多かった。その後数回、あるいは数年に渡って参加し続けると、他の参加者と自身の心的外傷経験について語り合うことができるようになり、種々の心身症状を徐々に予測し対処できるようになっていった。著者らは災害後の5年間を、震災直後から6ヶ月後までを災害急性期(Acute disaster period)、6ヶ月後から3年後までを後期災害急性期(Post-acute disaster period)、3年後以降を災害後期(Post-disaster period)に分類した。この分類にしたがうと、EJセンターはまさに後期災害急性期より支援活動を開始したことになる。心的外傷経験を参加者同士で語り出すというエピソードは災害後期に

入って多く見られた。参加者に対する信頼感や心的外傷経験を他者と共有してもいいという心理状態が形成されるためには、長い期間同じメンバーに見守られるという体験が必要なのであろう。

アウトリーチ活動で収集したエピソードを質的に分析したところ、後期災害急性期では、公務員などの支援者が慢性的に疲弊しており、うつ状態にあったことが伺えた。宮城県の統計によると、後期災害急性期では、交通事故死、離婚率、家庭内暴力の認知件数といった数値が宮城県で軒並み高くなっていった(足立・平野・柴田, 2016)。これらの数値とエピソードは被災地域に住む人々の心理状態が後期災害急性期においてかなり悪化したことを示唆するものといえよう。

災害後期では、震災による自身の心的外傷経験を話し合うことができなかつた人々が、家族や同僚などの人々と心的外傷経験を語り、共有し始めたというエピソードが多かった。一方、宮城県の沿岸地域に勤務する保育士は、例年よりも衝動的で多動な扱いの難しい子どもや、感情の不安定で高いストレス状態にある保護者が増えていることを述べた。この時期に保育所に預けられている子どもは震災を直接体験していない子どもが多いことから、震災による生活環境の悪化といった震災の二次的な影響の存在が示唆される。

4. How did the Great East Japan Earthquake and Tsunami influence victims' psychological states? (ICP準備委員会企画シンポジウム: 平野幹雄)

東日本大震災によって約2万人が死亡すると同時に、心理的な側面を含む多くの問題を被災者にもたらした。筆者も被災者の一人であり、死の恐怖と弟の喪失を経験した。今回は、筆者自身の心理的なプロセスについて報告する同時に、我々が携わっている震災復興心理・教育臨床センター(通称、EJセンター)の活動と津波の到来した地域における最近の状況についても報告した。

地震発生から一週間が経過した頃、筆者の弟の行方が分からない旨の電話があり、筆者らは沿岸

地域に彼を探しに出かけた。現地の避難所、病院とともに安置所も訪れた。装甲車がひっきりなしにご遺体を運び込んでいた。安置所そのものが津波の到達した場所であり泥だらけであった。数百のご遺体の顔写真が建物の壁に貼り出されていた。それを全てチェックしたとき、筆者の息はほとんど上がりそうになった。警察官がやってきて、顔写真の撮られていないご遺体を直接見るように言われた。数百のご遺体を直接確認したが、どのご遺体も傷だらけであった。安置所にいたときに大きな余震を数回経験した。もし、津波がもう一度来たら自分も生きては帰れないと死を覚悟した。弟の遺体はその後発見されたが、被災地にガソリンがなかったため、火葬までにさらに一ヶ月間待たなくてはならなかった。この間、筆者の注意は自身の家族に対して向けられており、自身の心理状態を振り返る機会は皆無であった。

弟の葬儀が終わった後に、筆者には次のような症状があらわれた。突然涙があふれ出て止まらなくなる、食事がほとんど喉を通らない、深夜に目が覚めて眠れなくなり、コンビニエンスストアを徘徊するといったことであった。同時に、三つの心理的な問題が生じた。第一は、弟を亡くしたことに対する喪失感、第二は、安置所で見た光景のフラッシュバック、第三は、自分自身の死への恐怖であった。これらのうち震災から最初の一年で最も大きかったのは喪失感であったが、一周忌を予定通りにできたことを契機に弱まっていった。二年目はフラッシュバックに悩まされた。夏に上半身裸で目を開けて寝ている小学生の息子を見て、安置所の似たようなご遺体が浮かんでしまうといったことを頻繁に経験した。三年目になって自分の死への恐怖が前面にあらわれた。しかしながら、同時にもうこれ以上自分の心理状態は悪くならないだろうという感覚も生じつつあった。

震災から2年と少しが過ぎたある朝、突如としてとても暖かく何かに包まれた感覚を覚えた。同時に、瞬間瞬間を大切に生きることの方が、死への恐怖に悩んでいることよりも大切であることに気がついた。このような積極的な体験を心的外傷

後成長と呼ぶ。しかしながら、上述の自分の経験は忘れることができず、それらを背負って生きていこうという心理によるものであるということを確認しておきたい。心的外傷後成長と称される変化が自身に生じた理由としては、他者に自身の経験を話す機会を沢山つくってもらったこと、専門家や友人、家族が、筆者が自発的に話すまで待つことを徹底して下さったことがあげられよう。おそらく、ネガティブな経験そのものは変わらないがそれらの解釈が変化したこと、それらに非意図的ではなく意図的にアクセスしても怖くないという認識を持ち始めたことも関係していよう。

2013年の3月から筆者はEJセンターに参加するようになった。筆者自身のそれまでの心理プロセスを様々なプログラムを通じて振り返ることができた。EJセンターでは、その前後からアウトリーチ活動として沿岸被災地の保育士、保健師、学校教員へのスーパーバイズや心理教育を求められる機会が増えており、筆者もその一人として加わるようになった。震災の記憶のない子どもや、震災発生時には生まれていなかった子どもがADHD児のように衝動性や多動性を示すことへの相談が多く寄せられるようになった。こうした子どもの心理発達の背景として、彼らの保護者が震災の影響でとても高いストレスの下に置かれていることに影響を受けている可能性が考えられた。EJセンターでは、今後も被災地の最前線で職務にあたっている支援者や被災者に継続して心理的な支援を提供する必要があると考えている。これらの問題を解決するためには、長期的な心の支援に関する枠組みが必要である。

5. 被災地域における子どもの発達保障のための室内プログラム開発について

東日本大震災に加えて、2016年4月14日に発生した熊本地震に対して、地域の特性を考慮した心理支援プログラムを提供する。

(1) 心の被災をめぐる問題に対応した子ども・家族・地域支援

災害列島で起こる急性期から中長期にわたる被

災者（子どもと家族）の心の問題に対して、震災復興心理・教育臨床センターの心理的支援プログラムを提供する。具体的には、2017年3月4日から6日にかけて、災害から1年目を迎える熊本周辺の保育園の現状視察とヒアリングを実施する予定である。

(2) インドア・アウトドア環境における幼児期の遊びを保障する教育プログラムの開発

被災地域に保育者、心理学者、小児科医などの専門家を派遣し、子どもの成長発達を保障するために実効性のある教育プログラムを共同開発する。

本目的を達成するために、福島・宮城の両県における子どもの成長発達を阻害する要因を特定し、福岡から専門家を招いて、幼児期の遊びを促進する運動プログラムを開発し、プログラム改良のための研究会を実施した（高原・坂田・牧・角南・黒木・西浦, 2017）。ここでは、運動プログラムを開発するための指標として、幼児のプロフィール情報に加えて、幼児運動能力測定（MKS幼児運動能力検査）を行うことで基礎的資料を得ることとした。

全体的には特異な点は見られなかったものの、一部の子どもの体支持持続時間や開眼片足立ちの記録が低値を示したことは注目すべき点であると考えられる。本結果は、戸外遊びや人とかかわる遊びが制限されるといった特殊な環境下による身体発達の現れではないかと考える。今後の活動として、これらの能力を高める運動プログラムを継続して開発する予定である。

6. まとめ

以上のように、本センターの活動成果は、国際学会でも報告され、海外の研究者と連携する機会も増えた。また、西浦は、継続して福島の被災地の支援を行い、外遊びが制限されがちな子どもたちのために、インドア・アウトドア環境における幼児期の遊びを促進する教育プログラムの開発を継続して研究を行っている。また、足立は、昨年4月14日に発生した熊本地震の影響下にある熊本県益城町からの要請で、子どもたちの支援の在り

方について教師、保護者、自治体職員を対象に研修とスーパーバイズを行っている。まもなく東日本大震災から6年目が経過しようとしている現在、国や自治体は、復興から通常業務へ移行し、多くのNPO、NGOが被災地から去っている状況において、本センターの役割は、益々重要性を増していると考えられる。

文献

- 足立智昭・平野幹雄・柴田理瑛（2016）. 災害臨床中長期の課題. 国際力動的心理療学会第19・20回年次大会論文集, 107-111.
- 高原和子・坂田和子・牧正興・角南良幸・黒木晶・西浦和樹（2017）. 南相馬市の幼児の体力・運動能力調査報告. 福岡女学院大学紀要, 18, (印刷中)

謝辞

本センターのこれまでの事業を行うにあたって、小谷英文先生（PAS心理教育研究所理事長・国際基督教大学名誉教授）を始めとするPAS心理教育研究所・国際基督教大学の先生方のご尽力に心から感謝申し上げます。また、本年度のEJセンターの運営にあたり、仙台青葉ライオンズクラブ様、静岡青葉ライオンズクラブ様、京都北ライオンズクラブ様から多額の助成金をいただきましたことを心から感謝申し上げます。