

ジャーナリストのための PTSD 予防チェックリスト作成の試み¹⁾

名城大学人間学部 畑中 美穂

筑波大学大学院人間総合科学研究科・心理学系 松井 豊

東洋大学大学院社会学研究科 結城 裕也

川崎医療福祉大学医療福祉マネジメント学部 福岡 欣治

東洋大学社会学部 安藤 清志

横浜国立大学教育人間科学部 井上 果子

関西大学大学院社会学研究科 板村 英典

Development of a checklist of stress reactions to prevent Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)
in journalists

Miho Hatanaka (*Faculty of Human Studies, Meijo University, Nagoya 468-8502, Japan*)

Yutaka Matsui (*Institute of Psychology, Graduate School of Comprehensive Human Sciences,
University of Tsukuba, Tsukuba, 305-8572, Japan*)

Hiroya Yuki (*Graduate School of Sociology, Toyo University, Bunkyo-ku 112-8606, Japan*)

Yoshiharu Fukuoka (*Faculty of Health and Welfare Services Administration, Kawasaki University of
Medical Welfare, Kurashiki 701-0193, Japan*)

Kiyoshi Ando (*Faculty of Sociology, Toyo University, Bunkyo-ku 112-8606, Japan*)

Kako Inoue (*Faculty of Education and Human Sciences, Yokohama National University, Yokohama
240-8501, Japan*)

Hidenori Itamura (*Graduate School of Sociology, Kansai University, Suita 564-8680, Japan*)

Stress reactions due to job experiences among Japanese journalists are investigated and a "PTSD Prevention Checklist" is developed. Among the journalists (N = 753) that participated in this study, 84.5 % of them had experience of covering traumatic news stories. They were asked about their stress reactions during a 2-3 month period after covering the stories. They subsequently responded to the Impact of Event Scale-Revised (IES-R). Partial correlation coefficients between each item for 13 stress symptoms during the initial 2-3 month periods and IES-R scores were calculated controlling for the

1) 本研究は日本放送文化基金平成17年度助成、平成17～18年度科学研究費補助金（萌芽研究・課題番号17653065 研究代表者松井豊）、平成19～21年度科学研究費補助金（基盤研究B 19330140：研究代表者松井豊）の助成を受けました。調査の実施にあたりご協力いただいた各社と質問紙調査においてつらい体験をご回答くださった方々に感謝いたします。

time that had elapsed since covering the news items. All 13 items showed significant partial correlation coefficients. The rate of participants with high risk for PTSD based on IES-R scores was calculated by the number of stress symptoms that were applicable to a participant out of the 13 items. The results indicate that when the number of stress symptoms experienced during the initial 2-3 month periods after covering the stories is high, the rate of participants being at high risk for PTSD is high. Based on these results, a scale for measuring stress reactions, the "PTSD Prevention Checklist" is developed.

Key words: journalists, traumatic stress, post-traumatic stress disorder (PTSD), Impact of Event Scale-Revised (IES-R), acute stress reactions

惨事ストレス (Critical Incident Stress) とは、災害や事故など凄惨な状況で活動したり、悲惨な現場を見聞きたりすることによって生じるストレス反応を指す。惨事ストレスの研究や対策は、主に、職務上惨事を頻繁に経験する消防職員などの災害救援者を対象に進められてきた (松井, 2005)。しかし、惨事に遭遇する職務は災害救援者だけではなく、災害や事故等の取材や報道に携わるジャーナリストもまた職務上惨事を体験する可能性が高い。海外では、いくつかの研究によってジャーナリストの惨事ストレスが報告されており、その数は、1990年代後半から増加している (板村・松井・安藤・井上・福岡・小城・畑中, 2006)。こうしたジャーナリストの惨事ストレスを検討した研究を概観した Czech (2004) は、ジャーナリストも、職務上の体験から、睡眠障害やフラッシュバックに苦しむことがあり、外傷後ストレス障害 (Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD) に罹患する危険性があると指摘している。

諸外国の研究動向をふまえ、松井・板村・福岡・安藤・井上・小城・畑中 (2006) では、ジャーナリストの惨事ストレスの実態と対策のあり方について検討するための研究が開始された。一連の研究の一部であるジャーナリストの惨事ストレスに関する面接調査 (福岡・松井・安藤・小城・畑中, 2006; 畑中・福岡・松井・安藤・小城・板村・井上, 2008) では、多くの調査協力者が、過去に携わった取材や報道において衝撃を受けており、身体的および心理的なストレス反応を経験していることが見出されている。さらに、福岡他 (2006) と畑中・福岡他 (2008) の予備的な面接調査を受け、日本のジャーナリストの惨事ストレスの実態を把握するために、放送局および新聞社に勤務するジャーナリストに対する質問紙調査が実施された。その結果、いずれの調査でも回答者の 8 割を超える者が取材・報道活動の中で何らかの衝撃を受けるような事案を扱っており、こうした衝撃的な取材・報道経験によって、多くの者がストレス反応を被っていることが確認された (畑中・福岡・小城・松井・安藤・井上・板村, 2007; 畑中・

結城・福岡・松井・安藤・井上・板村, 2009)。また、調査時点におけるジャーナリストの外傷後ストレス反応の程度は、取材直後や取材開始後 2, 3 ヶ月間のストレス症状、無理な取材の強要といった取材活動上の問題、上司・同僚との人間関係といった職場内の問題と関連することが見出された (畑中・松井・安藤・井上・福岡, 2008; 2009)。これらの関連要因の中でも特に、取材・報道活動直後や取材・報道活動開始後 2, 3 ヶ月間のストレス症状という、比較的早期にみられる外傷性ストレス反応の程度が、調査時点において残存している外傷後ストレス反応を強く規定することが報告されている。

取材・報道活動の後、比較的早期にみられる外傷性ストレス反応が高いほど、後々まで症状が遷延するという結果をふまえると、取材・報道活動開始後、比較的早期に生じる外傷性ストレス反応の程度を把握し、適切な介入を行うことが、その後の外傷後ストレス反応の予防や軽減につながると考えられる。早期に発症する外傷性ストレス反応を把握して、PTSD などその後の外傷後ストレス反応を予防するためには、PTSD の発症を十分に予測可能なストレス症状に関する測定尺度が有用であろう。

実際に、消防職員の惨事ストレスに関する調査から、急性ストレス反応がその後の外傷後ストレス反応の程度を規定することを見出した消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会 (2003) は、PTSD の予防と対策の一環として、PTSD の危険性を予測しうる急性ストレス反応の測定尺度の作成を試みている。作成された尺度は、「PTSD 予防チェックリスト」として、消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会 (2003) の他、畑中 (2005) においても公表され、その作成過程は畑中・松井・丸山・小西・高塚 (2007) において報告されている。「PTSD 予防チェックリスト」の発表から 3 年後に各消防本部の惨事ストレス対応事例を調査した結果、1 割を超える事例 (11.0%, 何らかの対応がとられた 82 事案中の比率) で「PTSD 予防チェックリスト」が利用されていた (消防職員の現場活動に係るストレス

対策フォローアップ研究会, 2006)。消防組織における普及状態をふまえると、活動後に簡便に利用できる、その後の危険性を把握可能な急性ストレス反応のチェックリストは、現場の惨事ストレス対策として受け入れられやすく、有用であると考えられる。

本論文では、畑中・松井他 (2007) にならい、ジャーナリストを対象として職務上の衝撃的な体験がもたらす早期の外傷性ストレス反応を検討した質問紙調査のデータをもとに、「PTSD 予防チェックリスト」の作成を試みる。なお、本研究は、2006 年に放送局勤務のジャーナリストに、また 2008 年に新聞社勤務のジャーナリストに、それぞれ実施した質問紙調査において、共通して尋ねた項目を一括して再解析し、報告するものである。

方 法

調査方法

放送局あるいは新聞社に勤務し、報道経験がある管理職、および記者・カメラマン等（以下「非管理職」と表記）を対象とした質問紙調査であった。調査用紙は、協力依頼状や返信用封筒とともに、調査協力の承諾が得られた職場機関に一括して送付された後、職場で個別に配布された。回答は個別に無記名で行われた。回答済みの調査票は、個々の回答者によって直接返信用封筒に入れられ、郵便にて返送された。回答に関する質問や問い合わせ先を調査票に記載し、回答によって精神的な問題が生じた場合に備えて臨床的な面談を行う体制を整えたが、精神的な問題に関する問い合わせはなかった。²⁾

調査時期

放送局に勤務するジャーナリスト（以下、放送ジャーナリストと表記）に対する調査では、2006 年 7 月上旬に職場機関宛てに質問紙を発送し、同年 8 月 28 日までに返送された回答票を分析対象とした。

新聞社に勤務するジャーナリスト（以下、新聞ジャーナリストと表記）に対する調査では、2008 年 6 月上旬に職場機関宛てに質問紙を発送し、同年 7 月下旬までに返送された回答票を分析対象とした。

分析対象

本論文の分析対象者数は、放送ジャーナリスト調

査あるいは新聞ジャーナリスト調査の回答者 753 名のうち、過去に衝撃的な取材・報道事案に携わった経験がある 636 名 (84.5%) であった。各調査の有効回答者数、および衝撃的事案の経験者数の内訳は以下のとおりである。

放送ジャーナリスト調査では、管理職 355 票、非管理職 718 票を配布し、有効回収数は、管理職が 149 票、非管理職が 211 票であった。したがって、有効回収率は、管理職用質問紙が 42.0% で、非管理職用質問紙が 29.4% であった。有効回答者中、衝撃的事案経験者（これまでに衝撃的な事案経験がない者を除いた値）は、管理職 131 名、非管理職 183 名であった。

新聞ジャーナリスト調査では、管理職 190 票、非管理職 620 票を配布し、有効回収数は、管理職が 102 票、非管理職が 291 票であった。したがって、有効回収率は、管理職用質問紙が 57.3% で、非管理職用質問紙が 30.8% であった。有効回答者中、衝撃的事案経験者は、管理職 84 名、非管理職 238 名であった。

調査内容 調査用紙には、多数の質問項目が含まれていたが、本研究の分析に関わる調査内容は、以下のとおりである。

- (1) 衝撃を受けた取材・報道事案：衝撃を受けた取材・報道事案に携わった経験の有無について尋ねた後、経験があった者に対して、最も衝撃を受けた取材・報道事案の時期を尋ねた。
- (2) 衝撃を受けた取材・報道事案に関わるストレス：当該事案の取材・報道活動を開始してから 2、3 ヶ月間に生じたストレス症状について、多重回答形式で尋ねた。放送ジャーナリスト調査と新聞ジャーナリスト調査で共通する項目は 13 項目であった (Table 1 参照)。
- (3) 改訂版出来事インパクト尺度 (IES-R) (Weiss & Marmar, 1997)：当該の取材・報道事案に関わる調査時点でのストレス反応の程度を測定する尺度である。項目数は 22 項目であり、各項目は 5 段階 (「0：全くなし」—「4：非常に」) で評定される。尺度の合計得点が高いほど、外傷体験後のストレス反応の強度が高く、また種類が多いことを示す。Asukai, Kato, Kawamura, Kim, Yamamoto, Kishimoto, Miyake, & Nishizono (2002) にしたがって、25 点以上を PTSD の危険性が高いハイリスク群として検討した。

2) 調査方法の詳細は、畑中・福岡他 (2007) および畑中・結城他 (2009) を参照されたい。

結 果

衝撃的な取材・報道事案に対する外傷後ストレス反応の程度を検討するために、当該事案を想起させて回答を求めた IES-R の 22 項目に関して、Asukai, et al. (2002) にしたがって、各回答選択肢を 0 点から 4 点として得点化し、単純加算得点を算出した。本報告では、IES-R の単純加算得点を、衝撃的な取材・報道事案に伴う PTSD の危険性の指標とみなす。放送ジャーナリストと新聞ジャーナリストを一括した本論文の分析対象者の IES-R 得点は、0 点から 62 点に分布し、平均値は 7.78 点 ($SD=10.20$, 歪度 2.25, 尖度 6.00, $\alpha=.93$, $n=603$) であった。PTSD ハイリスク者の基準とされている 25 点以上の者の割合は 8.1% であった。

衝撃を受けた取材・報道活動の開始後、2, 3 ヶ月間に生じたストレス症状の肯定率を Table 1 に示す。これらの症状項目のうち、PTSD の危険性を予測する項目を選別するために、衝撃的な事案からの経過期間を統制し、IES-R 得点と取材・報道活動の開始から 2, 3 ヶ月間のストレス症状に関する各項目との偏相関係数を算出した。その結果、全 13 項目が IES-R 得点と有意な相関を示した (Table 1)。

これら 13 項目のストレス症状に関して、該当を 1 点、非該当を 0 点として、合成得点 (以下、2, 3 ヶ月間の症状得点と表記) を算出した。この得点が高いほど、取材・報道活動の開始後、2, 3 ヶ月間に多くのストレス症状が現れていたことを示す。2, 3 ヶ月間の症状得点は、0 点から 12 点までに分布し、平均値は 1.3 点 ($SD=1.86$, 歪度 2.27, 尖度 6.78, $\alpha=.72$, $n=621$) であった。また、衝撃的な事案からの経過期間を統制した、2, 3 ヶ月間の症状得点と IES-R 得点との偏相関係数は .47 ($p<.001$) であった。Table 2 は、衝撃的な事案からの経過期間を統制した、2, 3 ヶ月間の症状得点と IES-R 得点との偏相関係数を、所属別 (放送局もしくは新聞社) および職階別 (管理職もしくは非管理職) に算出した結果である。Table 2 に示すとおり、

Table 2 所属別および職階別にみた 2, 3 ヶ月間の症状得点と IES-R 得点との偏相関係数 (n)

放送ジャーナリスト		新聞ジャーナリスト	
管理職	非管理職	管理職	非管理職
.52***	.39***	.63***	.44***
(117)	(168)	(75)	(209)

注 1: *** $p<.001$

注 2: 制御変数は、衝撃的事案からの経過年数である。

Table 1 衝撃的体験からの経過期間を統制した 2, 3 ヶ月間の症状と IES-R との偏相関係数、および 2, 3 ヶ月間の症状の肯定率

項目内容	肯定率 (%)				偏相関 係数 [n=578]
	放送ジャーナリスト		新聞ジャーナリスト		
	管理職 [n=129]	非管理職 [n=181]	管理職 [n=84]	非管理職 [n=235]	
睡眠障害（寝つきが悪くなった・夜中に何度も目が覚める等、眠りが浅くなった・朝早く目が覚めるようになった）	8.5	10.5	6.0	9.4	.31 ***
事案に関連するイヤな夢や悪夢をよく見た	7.0	6.6	9.5	9.8	.10 *
食欲不振になった・胃腸の調子が悪くなった・多く食べるようになった	7.0	6.1	3.6	11.1	.26 ***
飲酒又は喫煙量が増加したか、逆に減少した	10.9	11.6	14.3	14.9	.27 ***
怒りっぽくなった・感情的になり、言葉が厳しくなった	4.7	3.9	10.7	11.5	.18 ***
気分がすぐれないことが多くなった	4.7	7.7	3.6	11.9	.32 ***
憂鬱（ゆううつ）になった・気が滅入るようになった	10.9	7.7	11.9	20.9	.29 ***
涙もろくなった	9.3	12.2	19.0	12.8	.24 ***
落ち込みやすくなった・悲観的になった	4.7	5.0	4.8	8.1	.22 ***
無気力感や脱力感、極度の疲労感を覚えやすくなった	3.9	13.3	7.1	12.8	.18 ***
何かのきっかけで現場の光景や音がよみがえることがあった	27.1	17.1	10.7	8.5	.21 ***
強い無力感や悔しさを覚えた	8.5	16.6	14.3	20.0	.14 **
強い罪悪感や自分を責める気持ちをもった	3.9	5.0	6.0	11.9	.23 ***

注 1: * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

注 2: 表中の 13 項目が、2, 3 ヶ月間の症状得点を構成する項目とされた。

所属や職階にかかわらず、2、3ヶ月間の症状得点と IES-R 得点との間に有意な関連がみられた。

2、3ヶ月間の症状得点の値ごとに PTSD ハイリスク者（IES-R 得点が 25 点以上の回答者）の割合を算出した（Fig. 1）。その結果、Table 1 にあげた 2、3ヶ月間の症状のうち、5つの項目に該当すると PTSD ハイリスク者の割合が 30% を超え（5つの症状：33.3%、6つの症状 36.4%）、7つの項目に該当すると PTSD ハイリスク者の割合が 60% に達した。この結果を基に、2、3ヶ月間の症状が 4つ以下を低群、5-6 点を中群、7つ以上を高群とし、各群の PTSD ハイリスク者の割合を算出した結果、低群は 6.1%、中群は 34.6%、高群は 42.9% となった。

考 察

本論文の目的は、消防職員を対象とした PTSD 予防チェックリストを作成した消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会（2003）にならい、ジャーナリストが衝撃的な取材・報道事案に携わった時に自身のストレス症状の程度を確認し、後の外傷後ストレス反応の予防や軽減を図るためのチェックリストを作成することであった。放送ジャーナリストおよび新聞ジャーナリストに対する質問紙調査のデータを基に、衝撃を受けた取材・報道活動の開始後、2、3ヶ月間に生じたストレス症状と、調査時点での外傷後ストレス反応、すなわち IES-R 得点との関連を検討した結果、Table 1 に示した 13 のストレス症状がその後の PTSD の危険性を予測することが示された。これらの症状には、強い無力感や落ち込み、およびその身体症状としての胃腸の不調の他、苛立ちや睡眠障害といった覚醒亢進症状、現場の光

景がよみがえるといった侵入症状が含まれていた。

13 のストレス症状の該当数ごとに PTSD ハイリスク者の割合を検討した結果、5つの項目に該当すると PTSD ハイリスク者の割合が 30% を超え、7つの項目に該当すると PTSD ハイリスク者の割合が 60% に達した。ただし、7つ以上の項目に該当した回答者を母数にすると、リスク率は 42.9% であった。これらの結果より、Table 1 にあげた取材・報道活動の開始後 2、3ヶ月間の症状のうち、5つあるいは 6 つに該当すると外傷後ストレス障害への罹患に関してやや危険性を有しており、7つ以上に該当すると危険性が高いと解釈された。

以上の知見をふまえ、取材・報道活動の開始後 2、3ヶ月間のストレス症状の測定に基づく「PTSD 予防チェックリスト」を提案する（付録参照）。このリストを用いて、衝撃的な取材・報道事案に携わったジャーナリストが自身のストレス症状の程度を調べることにより、その後の PTSD の危険性が予測可能と考えられる。PTSD の危険性の判断基準としては、取材・報道活動の開始後、2、3週間以内に Table 1 に示す 13 の症状を、5つ以上自覚した場合にはその後の経過に配慮することが、7つ以上の症状を自覚した場合には早急に何らかの対応をとることが、それぞれ望ましいと考えられる。

ただし、本研究でチェックリストの作成に使用した項目は、消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会（2003）のチェックリストとは異なり、衝撃的な事案の取材・報道活動の開始から 2、3ヶ月間に生じたストレス症状を尋ねた項目である。そのため、測定されたストレス症状には、急性ストレス反応と外傷後ストレス反応とが混在している。取材・報道活動後、早期にストレス症状の程度を確認する

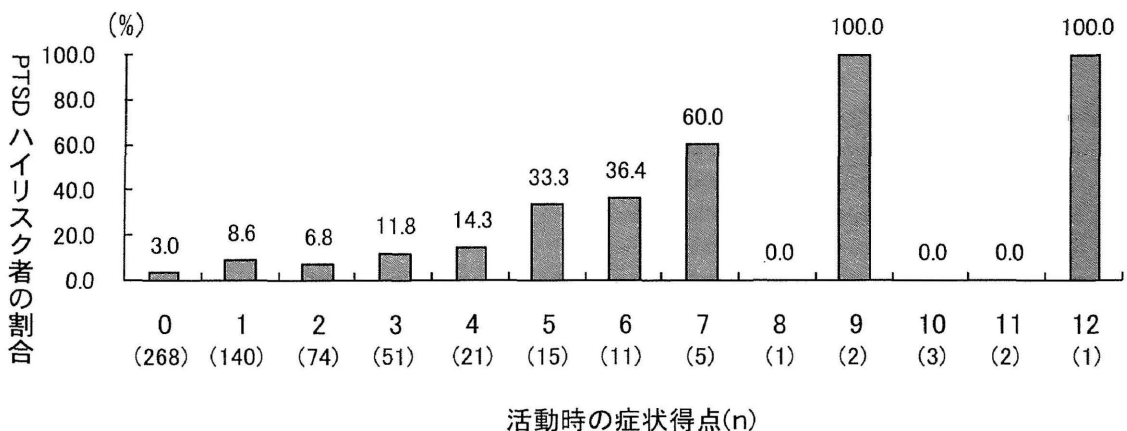


Fig. 1 2、3ヶ月間の症状の程度別にみた PTSD ハイリスク者の割合

ためには、衝撃的な体験から1ヶ月以内に生じる急性ストレス反応に限定して測定する項目からチェックリストが構成されることが望ましく、チェックリストの項目の改良は今後の課題として指摘される。また、チェックリスト使用時には、該当する症状の個数が少なくとも、その他の症状が存在したり、症状の程度がひどかったりする場合には専門機関に相談するなどの注意が必要であろう。

要 約

本研究では、日本のテレビ局および新聞社に勤務するジャーナリストを対象として、職務上の体験がもたらす早期のストレス反応を検討し、その後のPTSDの発症を予測しうる「PTSD 予防のためのチェックリスト」の作成を試みた。ジャーナリスト753名に対して、衝撃的な取材・報道事案に携わった経験の有無を尋ねた結果、衝撃的な取材・報道経験を有する者は全体の636名(84.5%)であった。衝撃的な取材・報道経験を有する者に、取材・報道活動開始後2、3ヶ月間に生じたストレス反応を尋ね、改訂版出来事インパクト尺度(IES-R)を実施した。衝撃的な取材・報道事案からの経過期間を統制し、事案体験後、2、3ヶ月間のストレス症状の各項目とIES-R得点との偏相関係数を算出した。有意な偏相関係数がみられた13項目のストレス症状の該当数ごとに、IES-R得点に基づくPTSDハイリスク者の割合を算出した。その結果、取材・報道活動の開始後2、3ヶ月間のストレス症状が多いほどPTSDハイリスク者の割合が高くなる傾向がみられた。この結果を基に、「PTSD 予防のためのチェックリスト」と命名されたストレス反応の測定尺度が提案された。

引用文献

- Asukai, N., Kato, H., Kawamura, N., Kim, Y., Yamamoto, K., Kishimoto, J., Miyake, Y., & Nishizono, M. A. (2002). Reliability and validity of the Japanese-language version of the Impact of Event Scale-Revised (IES-R-J): Four studies of different traumatic events. *Journal of Nervous and Mental Disease*, **190**, 175-182.
- Czech, T. (2004). Journalists and Trauma. *International Journal of Emergency Mental Health*, **6**, 159-162.
- 福岡欣治・松井 豊・安藤清志・小城英子・畑中美穂 (2006). ジャーナリストの惨事ストレス (2) 新聞記者に対する面接結果から 日本トラウマティック・ストレス学会第5回大会プログラム・抄録集, 77.
- 畑中美穂 (2005). 災害救援者の惨事ストレス 松井 豊 (編) 惨事ストレスへのケア ブレーン出版 pp. 49-63.
- 畑中美穂・福岡欣治・小城英子・松井 豊・安藤清志・井上果子・板村英典 (2007). 放送ジャーナリストが経験する惨事の特徴とストレス反応 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, **7**, 95-117.
- 畑中美穂・福岡欣治・松井 豊・安藤清志・小城英子・板村英典・井上果子 (2008). ジャーナリストの惨事ストレスに関する探索的検討 2—放送ジャーナリストおよび管理職に対する面接調査の結果報告 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, **8**, 91-100.
- 畑中美穂・松井 豊・安藤清志・井上果子・福岡欣治 (2008). ジャーナリストの惨事ストレス (8) 外傷性ストレス反応の規定因 日本トラウマティック・ストレス学会第7回大会プログラム・抄録集, 100.
- 畑中美穂・松井 豊・安藤清志・井上果子・福岡欣治 (2009). ジャーナリストの惨事ストレス (13) 新聞ジャーナリストが経験する惨事の特徴とストレス反応 日本トラウマティック・ストレス学会第8回大会総会プログラム・抄録集, 83.
- 畑中美穂・松井 豊・丸山 晋・小西聖子・高塚雄介 (2007). 消防職員のための PTSD 予防チェックリストの作成 立正大学心理学部研究紀要, **5**, 23-30.
- 畑中美穂・結城裕也・福岡欣治・松井 豊・安藤清志・井上果子・板村英典 (2009). 新聞ジャーナリストが経験する惨事の特徴とストレス反応 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, **9**, 99-120.
- 板村英典・松井 豊・安藤清志・井上果子・福岡欣治・小城英子・畑中美穂 (2006). ジャーナリストのストレスをめぐる研究状況—日本におけるマス・メディア論及びジャーナリスト研究を中心に— 筑波大学心理学研究, **33**, 29-41.
- 松井 豊 (2005). 惨事ストレスとは 松井 豊 (編著) 惨事ストレスへのケア ブレーン出版 pp. 3-17.
- 松井 豊・板村英典・福岡欣治・安藤清志・井上果子・小城英子・畑中美穂 (2006). ジャーナリストの惨事ストレスに関する探索的検討 東洋大学 21世紀ヒューマン・インタラクション・リサー

チ・センター研究年報, 3, 71-76.

消防職員の現場活動に係るストレス対策フォローアップ研究会 (2006). 消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会報告書 地方公務員安全衛生推進協会

消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会 (2003). 消防職員の惨事ストレスの実態と対策のあり方について 地方公務員安全衛生推進協

会

Weiss, D.S. & Marmer, C.R. (1997). The Impact of Event Scale-Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane(Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD*. New York: The Guilford Press. pp. 399-411.

(受稿 9 月 25 日：受理 10 月 7 日)

** 惨事ストレスによるPTSD予防のためのチェックリスト **

◇趣 旨／このチェックリストは、ジャーナリストが、悲惨な現場取材など精神的に強い衝撃を受ける取材や報道に従事したことに伴う心理的影響を考える目安となるものです。

◇回答時期／取材・報道活動開始後、2～3週間以内に回答するものとします。

◇回答方法／下記の1～13について、あなたが取材・報道活動開始後に自覚した症状として該当するものをチェックします。

- ☐ 1. 睡眠障害（寝つきが悪くなった・夜中に何度も目が覚める等、眠りが浅くなった・朝早く目が覚めるようになった）
 - ☐ 2. 事案に関連するイヤな夢や悪夢をよく見た
 - ☐ 3. 食欲不振になった・胃腸の調子が悪くなった、あるいは、普段より多く食べるようになった
 - ☐ 4. 飲酒または喫煙量が増加したか、逆に減少した
 - ☐ 5. 怒りっぽくなった・感情的になり、言葉が厳しくなった
 - ☐ 6. 気分がすぐれないことが多くなった
 - ☐ 7. 憂鬱^{ゆううつ}になった、気が滅入るようになった
 - ☐ 8. 涙もろくなった
 - ☐ 9. 落ち込みやすくなった、悲観的になった
 - ☐ 10. 無気力感や脱力感、極度の疲労感を覚えやすくなった
 - ☐ 11. 何かのきっかけで現場の光景や音がよみがえることがあった
 - ☐ 12. 強い無力感や悔しさを覚えた
 - ☐ 13. 強い罪悪感や自分を責める気持ちをもった

◇アドバイス

自覚した症状が4つ以下であった場合／心理的影響は少ないと思われます。

自覚した症状が5つ以上であった場合／その後の経過に配慮することが望まれます。

自覚した症状が7つ以上であった場合／心理的影響が強く、何らかの対応を強くおすすめします。

〈注意点〉

上記のアドバイスは、簡易版チェックリストに基づくものです。このチェックリストにおいて自覚した症状が少ない場合にも、後になってからストレス症状が生じる場合もあり得ます。ご自身の状態が気になる方は、チェックリストの結果にかかわらず、専門機関にご相談下さい。

※本チェックリストは、私たちの研究グループが、平成19～21年度科学研究費補助金(基盤研究B19330140:研究代表者松井豊)の助成を受け、放送局および新聞社に勤務されている取材・報道経験者(記者、カメラマン等)を対象に実施した質問紙調査をもとに作成されています(有効回答者数は、2006年度の放送局調査では360名、2008年度の新聞社調査では393名)。