

# 東日本大震災により影響を受けた子どもの精神的健康及び レジリエンスに関する研究

酒 井 利 恵

## 1. 問題の所在と研究の目的

2011年に発生した東日本大震災では、大人のみならず子どもたちにも心理的な影響を与え、その回復支援については検討することが重要である。回復に関連する要因として注目されるのは、レジリエンスである。レジリエンスについては、「困難で脅威的な状況にさらされることで一時的に心理的不健康の状態に陥っても、それを乗り越え精神的病気を示さずよく適応しているもの」と定義される。そして、このレジリエンスは、単に生物学的に規定される個人的な資質のみでなく、周囲の人間からの人間関係や生活体験などによる学習がされる面があることも指摘されている。更に、トラウマ体験がむしろ精神的な成長の契機になる場合もあることが指摘されており、今回の震災でもその経験が、生徒の自己価値観や自己効力感（自分ではできる、乗り越えられる）を高め、困難な出来事への対処能力や、身の回りの人への関係性作りにつながる柔軟な社会性を感じる機会になる可能性があると思われる。

本研究においては、レジリエンスを「深刻かつ脅威的な状況に直面し、一時的に心理的不健康に陥っても、精神的・情緒的・行動的な柔軟性をもってうまく適応すること」と定義し、対象として被災地生徒と、被災地生徒を受け入れた学校の生徒（被災地外生徒）を選んだ。

本研究では、東日本大震災により影響を受けた被災地生徒と対照群として用いた被災地外生徒の、メンタルヘルスやレジリエンスおよびそれに関する要因を取り上げ、調べることを目的とした。また、その比較により、被災体験の影響の強さとの関係を検討できると考えた。

本論文の目的を達成するために、以下の3点について検証する。

1点目は、横断的調査によって、被災地と被災地外の生徒のパーソナリティ特性、精神的回復力、メンタルヘルス、支援認知について、それぞれの関係性を検討する。2点目は、縦断的調査による生徒たちの震災当時からの変化である。時間の経過による変化を見るとともに体系的に検討していくことを目指す。3点目

は、生徒たちの語りから得られる心理行動特性の検証である。被災直後から3年間にどのような心理的变化があったかについて明らかにし、被災者の立ち直りについて検討する。また、以上の3点は、メンタルヘルスやレジリエンスについて被災体験の影響の強さとの関係を検討できると考える。

## 2. 対象と方法

対象者である被災地の生徒は、東日本大震災で被災し、放射能の影響で帰宅困難地域となったため、行政指導の下、対象地域の住民ごと避難してきた生徒と受け入れ校の生徒である。対象選定の理由は、①被災の大小はあれ、同時期に震災を経験しているということ、②同年代であるため、比較することに適していること、③生徒のレジリエンスは、生得的なものだけでなく、生活環境や体験によって学習するのではないかと考えを検証できる可能性があることである。2011年12月から2014年3月にかけて1回の面接調査と3回の自記式質問紙調査を行った

被災に関する具体的な事象や体験に関わることについては外傷体験に触れるため、あえて聞かなかった。質問紙調査については、実施前に学校長に見せ、生徒の今後に影響を及ぼす可能性のある尺度については、外して実施した。調査の実施にあたっては大学内の倫理委員会の承認を受けた。

### 研究1（横断研究）

調査は、被災地の生徒を受け入れているX県の公立中学校の協力を得て実施された（Time1）。対象の性別は、平成23年

度が男子276名、女子279名であり、このうち、被災地の生徒は、中学1年から中学3年であった55名から構成される。

研究の構成としては、①精神的回復力とメンタルヘルスとの関係を見る。②支援認知と精神的回復力との関係を見る。③個人的要因であるレジリエンスに関連するパーソナリティ特性（主観的幸福感、「楽観性」、「自己価値感」、「問題解決型行動特性」「対人的傷つきやすさ」）が精神的回復力に与える影響を検討し、④パーソナリティ特性と環境的要因として作用する支援認知との関連を見る。①から④については重回帰分析で確認する。さらに、最後に共分散構造分析で全体の関係を見ていくことで検討を深める。

### 研究2（縦断研究）

対象は、全3回の調査のうち、調査開始時の2011年度（Time1;2011年12月）に中学1年から中学2年であり、2012年度①（Time2;2012年6月）と2013年度②（Time3;2013年1月）に中学2年から中学3年であった344名から構成される。被災地の生徒と避難先の生徒（以下、被災地外生徒）の時間の経過による変化を見るとともに、メンタルヘルス、家庭内・家庭外の支援による影響、精神的回復力（レジリエンス）を中心とした視点から、体系的に検討していく。

### 研究3（質的研究）

災害後から3年間の時間的経過を経る中での個人の心理的な内面を明らかにするため、被災地の生徒にインタビュー調

査を実施した。

分析の手順としては、木下(1999, 2003, 2007)の修正版グランテッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)法によって分析し、その内容を概念化することとした。収集したデータのうち、困難な体験とその後のプロセスが具体的に語られた3名を分析焦点者とし、逐語記録を何度も読み返し、対象者の内面的世界からデータの意味を解釈した。

### 3. 結果

研究1では被災地の生徒と受け入れ校の生徒の間では、精神健康状態に有意差はみられなかった。精神的回復力(レジリエンス)とメンタルヘルスに相関がみられたことから重回帰分析を実施したところ、精神的回復力はメンタルヘルスの重要な要因であることが示された。標準偏回帰係数も重決定係数も被災地生徒の方が、被災地外生徒よりも高い数値を示した。支援認知と精神的回復力の関係では、家庭外支援認知から精神的回復力への標準偏回帰係数が、被災地の生徒は.40、被災地外生徒は.13と被災地の生徒の方が高く、両群とも1%水準で有意であった。パーソナリティ特性が精神的回復力に与える影響では、被災地生徒は、家族内支援認知では「主観的幸福感」が、家庭外支援認知では「楽観性」が有意な傾向を示した。被災地外の生徒においては、「主観的幸福感」、「問題解決型行動特性」、「楽観性」が有意であった。

研究2では、被災地・被災地外の生徒別と時間を2要因の分散分析で分析したところ、家庭外支援認知においてのみ、

Timeに単純主効果の有意差が見られたが、他の尺度においては有意差は見られなかった。

次に、メンタルヘルス尺度のT1で測定された得点からT3への得点の変動をもとに、差得点を算出し、良好群、変化なし群、悪化群の3群に分けた。差が生じるかどうかを見るために、1要因3水準の分散分析を用いて「精神的回復力」や「支援認知」と比較したところ、結果としては、被災地生徒は、有意ではなかった。同様に、精神的回復力尺度をT1で測定された得点からT3への得点の変動をもとに、差得点を算出したものを、上昇群、変化なし群、下降群の3群に分け、「メンタルヘルス」や「支援認知」との関係を見たが、被災地生徒は有意差が示されなかった。

研究3では、困難な体験とその後のプロセスが具体的に語られた3名を分析焦点者とし、時系列な流れもふまえながら概念生成を繰り返していき、概念の追加や統廃合をするなど、概念の生成に当たった。

生成された38の概念をカテゴリー化し18個のカテゴリーが作られたが、さらに上位のカテゴリーでまとめたほうが理論的にわかりやすくなると考え、カテゴリーグループの生成を行った。その結果、【恐怖・不安・パニック】、【心の安堵】、【家族や身近な人への想い】、【故郷への想い】、【避難先(現在地)での不安や不満】、【克服や成長】、【未来への展望】の7つが生成された。

### 4. 考察

被災地と被災地外の生徒の比較では、メンタルヘルスの重要な要因である精神的回復力が、何と関係しているかをみると、被災地生徒の精神的回復力には、パーソナリティ特性では主観的幸福感、支援認知では家庭外支援認知が関係していた。主観的幸福感は、どちらの群でも家庭内外の支援認知に影響されていた。これは、被災地生徒は個人や家庭のもつリソース以上に、家庭外の支援をうけてレジリエンスやメンタルヘルスを維持していることを意味し、示唆していると思われる。また、被災地生徒に家庭外支援認知が効いている理由としては、早い時期で行政ごと避難してきたことでサポートを得られたことが被災地の生徒の心身の安定に有用に働いたと考えられる。

被災地生徒と被災地外生徒の2年間のTime1からTime3までの3時点での推移では統計的には有意ではなかった。Time2で下がったものがTime3で上がったという変化が見られたのはコミュニティのサポート体制が変化に影響していたことが考えられる。

研究3では、発災後から3年間に至るまでの長期間においてどのような心理的变化が起こっていたかを外傷後成長の視点もふまえながら検討した。住み慣れたところからの移転や、新しい学校への適応ということで、本研究の生徒は災害だけでないストレスを受けているが、〈悲しい時・つらい時の乗り越え方〉、〈困った時の解決の仕方〉、〈悩みごとの対処〉を語る中で、自分の捉え方を変えたり、対処方法を変えたりしながら大変な状況乗り越えようとしているのがわかつ

た。また、避難生活の中でも《役に立ちたい気持ち》の中で〈ボランティア活動への取り組み〉を述べており、積極的に人の役にたとうとしているポジティブさも見られた。

## 5. 結論

量的研究においては、被災地の生徒と、被災地外生徒の比較で、差がみられなかった。このことに起因する事由としては、本研究の被災地の生徒は、行政ごと避難しており、新しい土地において恐れや不安、悲しみなどの情動を自分だけでなく町の人々と共に感じる機会が与られたことが精神的な回復力を支え、メンタルヘルスの維持につながった可能性がある。

また、震災後に支えになるのは家族だけでなく、特に思春期にある中学生にとっては友達も重要であり、本研究でも環境認知の良さは心身の葛藤を軽減するという観点から支援認知を家庭内支援認知と家庭外支援認知の両面が測れる尺度を用いて分析を行った。支援認知については、震災9か月後に被災地外生徒が家庭内・家庭外の両方の支援認知に有意差が示されたのに対し、被災地の生徒は家庭外支援認知にのみ有意差が示された。これらが生じた原因としては、被災という状況の中で親自身も余裕がなく、それ以上の支援を引き出すことが困難であったため、家庭外からリソースを補ってもらうことで被災地外生徒とほぼ同じ水準まで維持できていたことが考えられる。時間を経た震災後1年3ヶ月以降は、被災地の生徒が被災地外生徒よりも高い得点をとっていることは縦断研究（研究2）にも示されているが、親自身が余裕を取り

戻すことによって生徒自身の支援認知が高まったことが考えられる。

質的研究においては、3年間の経緯を追いながら、被害の状況も含めてどのような心理的变化が起こっていたかを検討した。本研究の生徒（被災地生徒）は、住み慣れたところからの移転や、新しい学校への適応ということで災害だけではないストレスも受けているが、震災というネガティブな経験の中、つらさや悲しさだけでなく、ポジティブな変化を伴いながら未来に向かって立ち直ろうとする姿も彼らの語りの中に示された。