立教大学学術推進特別重点資金（立教ＳＦＲ）
東日本大震災・復興支援関連研究（共同研究型）
２０１３年度研究【経過・成果】報告書

研究代表者	所属･職名	氏　名
	コミュニティ福祉学部・教授	大石　和男　　印
研究課題	被災者に対する心理面への長期的で効果的な支援に向けた研究：ポジティブ心理学の応用	
研究組織	所属機関・部局・職名	氏　名
	コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科・教授	大石　和男
	コミュニティ福祉学研究科コミュニティ福祉学専攻博士後期課程	遠藤　伸太郎
	NPO 法人子どもグリーフサポートステーション	大塚　光太郎
	立教大学コミュニティ福祉学部東日本大震災復興支援プロジェクト・リサーチアシスタント	新谷　健介
	コミュニティ福祉学研究科コミュニティ福祉学専攻博士前期課程	嘉瀬　貴祥
	同上	矢野　麻梨奈
研究期間	2012 年度～　　2014 年度	

研究経費	2012	年度	2013	年度	2014	年度	総計	
(上段：支出金額)	2973	千円	2911	千円		千円		千円
(下段：採択金額)	3000		3000				9000	

研究の概要（200～300 字で記入、図･グラフ等は使用しないこと。）

近年注目され始めたポジティブ心理学の視点は、困難に直面する人たちにとって極めて重要な視点となる。なぜならば、従来の臨床心理学の視点だけで PTSD 等の治療や介入が行われたとしても、被災者にとっては一時的に症状が消えただけにすぎず、被災者の困難が長期に継続する今回の大震災では、被災者に内在する「強み」への気づきや「希望」という視点がなければ再発のリスクを低減することは困難であるからである。しかしながら、これまではポジティブ心理学の理論の枠組みについてはある程度議論されてきたものの、それらの要素がどのように機能して人は困難から立ち直るのか、あるいはどのような要素を含んだ介入が効果的であるかについての十分な知見はない。そこで本プロジェクト研究では、被災者の支援方略の検討にあたりポジティブ心理学の視点を導入し、その応用可能性および効果的な介入方法を検討する。具体的には、「大丈夫、何とかなる」という感覚の SOC（Sense of Coherence）、「どん底の状態から立ち直る力」であるレジリエンス（Resilience）、それに「困難な状態からのポジティブな心理的変化」である心的外傷後成長（Posttraumatic growth; 以下 PTG とする）などの視点を用い、詳細に分析を行うことでより効果的な介入方法を検討する。

キーワード（研究内容をよく表しているものを３項目以内で記入。）

〔　復興支援　〕〔　ポジティブ心理学　〕〔　レジリエンス　〕

研究【経過・成果】の概要（図･グラフ等は使用しないこと。）

2012年度の本プロジェクト研究を振り返れば、阪神淡路大震災の被災者を対象にインタビュー調査を実施した結果、ポジティブな側面に着目することの重要性と、それによる新しい支援方法の可能性が見出された。同時に、ポジティブな心理的資源がどのような機序でメンタルヘルスの向上に関連するかについての研究が極めて少なく、基礎研究の重要性があらためてクローズアップされた。2013 年度は、まず阪神淡路大震災の被災者が現在に至るまでどのような心理的変化を経験し、その過程でポジティブな要素がどのように見いだされるかについて詳細な分析を実施した。また、東日本大震災の被災者を対象として、グリーフケアプログラムへの参加におけるポジティブな心理的変化について分析した。被災者以外を対象とした基礎研究では、SOC がメンタルヘルスにどのように働きかけるかについて、また何らかの活動を継続するにあたって SOC がどのように機能するかについて調査した。加えて、これは極めて重要な課題と考えられるが、被災者への支援策の検討と同時に、その支援者のメンタルヘルスをどのように保てるかという視点の重要性が明らかとなった。そこで、支援者に対して「燃え尽き」を未然に防止するための方策の検討を、課題に組み込んだ。この観点からは、被災者とその支援者の簡便なメンタルヘルスチェックシステムの構築を目指して研究を行った。

上述の研究の流れから、2013 年度は以下の 5 つの観点から研究を実施した。これらの研究成果は、3 本の学会誌に原著論文として掲載され、加えてもう 1 本は現在審査中である。また学会発表では、国内で 4 件、海外で 1 件という成果となった。以下に、これらの視点からの研究の経過と概要を示す。

①先行研究による困難からの回復についての文献研究

関連した先行研究を、主に二つの観点から分析を進めている。一つは阪神淡路大震災に関する先行研究である。これらに関しては多くの知見が発表されており、その主なものが PTSD などの「弱み」に関するものが中心であったが、巨視的視点から支援に関わる政策的な文献もみられた。もう一つの観点は、震災に限らず個人の困難体験や挫折体験に対する支援に関わる研究である。この研究は、震災という大規模な困難を考える際に重要になる。これらの文献研究は、本プロジェクト研究の基礎となり、論文や学会発表時に不可欠のものであるため、今後とも鋭意継続して実施する。

②阪神淡路大震災の被災者の語りの分析

2012 年度に、被災後、被災者は実際にどのような心理的変化を辿るのかについて詳細に調査することを目的とした、阪神淡路大震災の被災者への質問紙および半構造化面接によるインタビュー調査を実施した。調査対象者は、阪神淡路大震災の被災者であった。調査は、ポジティブ心理学の要素である SOC や PTG の質問紙による調査、それに加えて 1 時間弱のインタビューを実施した。その後、得られた逐語録をトライアンギュレーションにより質的に分析した。

2013 年度には、逐語録をさらに緻密に分析し、被災者における心理的変化のプロセスモデルを構築することが出来た。その中には、悲惨な体験の最中においても、ポジティブな心理的変化が起こったと考えられる場面がいくつも抽出され、それらが被災経験からの立ち直りに貢献している可能性が示された。さらに、重要な他者との出会いが、ポジティブな心理的変化に対して重要であることも示唆された。これらの結果から、ポジティブな側面に着目することの重要性と、それによる新しい支援の形の可能性が見出された。なお、上記の結果は日本健康心理学会第 26 回大会（2013 年 9 月、於札幌）にて発表された。

③東日本大震災被災者におけるサポートプログラムの機能の分析

グリーフサポートは、死別体験の様な喪失体験からの立ち直りに対して有効であることが示唆されてきたため、東日本大震災で死別を体験した被災者のサポートとして重要な介入手段となりうる。しかしながら、特に日本ではグリーフサポートの持つ機能についての検証は行われていない。そこで、グリーフサポートプログラムへの参加者の心理的分析を行った。調査対象者は、東日本大震災における被災者およびその家族を対象に実施されている同プログラムに参加した児童と保護者であった。自由記述形式による感想文を、質的研究法の一つである KJ 法を用いて分析した。その結果、同プログラムは、参加者にとって安心できる空間となっており、安心できる空間での自己表現や他者との交流によりポジティブな思いの生起や次回のプログラムへの期待の高まりを促進することで、生活に対する前向きな気持ちの変化を児童にもたらす機能を有していることが明らかとなった。

このことより、グリーフサポートが東日本大震災被災者に対する支援の一環として有効であることが示された。なお、上記の結果は、日本社会心理学会第 54 回大会（2013 年 11 月、於那覇）にて発表され、現在関連学会誌に投稿中である。

研究【経過・成果】の概要　つづき

④ポジティブ心理学に関連した概念についての基礎研究

前述の SOC やレジリエンスは、困難なことがあっても個人のメンタルヘルスを維持し、そこから立ち直ることを促すが、これらの概念について整理した研究は皆無である。このような視点を加味した支援が実施されれば、より効果的に被災者の支援が実施できるだけでなく、その支援者に対しても極めて大きな恩恵となることが期待される。こうした中、Lundman et al.（2010、2011）はこれらの概念を Inner Strength（個人の持つ強み）として整理し、それを測定する尺度を開発した。しかしながら、この尺度の日本語版は作成されていない。そこで、Inner Strength の日本語版尺度（ISS-J）を作成し、今後の調査において有効な指標となりうるかを検討した。大学生を対象に調査を行い、分析した結果、原版と同様の因子構造が得られ、メンタルヘルスに対して強い影響を与えることが示された。したがって、今後の被災者に対する調査において、Inner Strength を用いることの有効性が示唆された。なお上記の結果は、第 5 回アジア健康心理学会大会（於大田、韓国）において発表された。

さらに、困難からの心理的な立ち直りに対して SOC がどのように機能するかについて、SOC の高低の影響が現れやすい競技者を対象として基礎研究を実施した。これらの研究成果は、体育学研究第 58 巻 1 号に原著論文として発表された。また、被災からの立ち直りにおいては、SOC に加えて心理的技術に関わるライフスキルが大きな影響力を有する。そこで、ライフスキルに注目して基礎研究を実施した。被験者の心理の根底には、理不尽な被災に対する攻撃敵意性が流れていることが多く、この側面をコントロールするライフスキルの構築が心理的な立ち直りに寄与することが推測される。そこで、大学生を対象にして、ライフスキルが攻撃敵意性に対してどのように機能するかについて基礎的な調査を実施した。これらの研究成果については、第 60 回日本学校保健学会（於東京）、および日本学校メンタルヘルス学会第 17 回大会（於東京）にて学会発表された。さらに、学校保健研究第 55 巻 5 号に原著論文として掲載された。

⑤被災者のメンタルヘルスを簡便に測定する尺度の開発

被災者およびその支援者のメンタルヘルスの評価は、特に重要である。一般に、その評価には質問紙法などが用いられてきたが、従来の尺度は項目数が多く、対象も大学生などに限定されたものが多い。そのため、彼らのメンタルヘルスを簡便かつ正確に把握する尺度が必要であると考えられた。そこで、上記の課題を踏まえ、新たなメンタルヘルス尺度（立教式メンタルヘルス尺度：MH-R）の開発を試みた。先行研究をもとに質問項目を作成し、大学生を対象とした調査を行った。分析の結果、3 因子（低ネガティブ反応、はつらつ反応、落着き反応）で構成され、メンタルヘルスを測定する尺度として十分な信頼性と妥当性を備えた尺度が開発された。2014 年度は、本尺度の被災者およびその支援者への適用に向けて、成人期や高年期の者を含めたデータを通して、尺度を精緻化していきたいと考えている。

加えて、本尺度を用いた定期的かつ即時な診断、およびその情報のフィードバックを可能にするため、タブレット端末による診断と診断結果のフィードバックができるシステムの構築を目指している。このメンタルヘルス診断システムは、インターネット上に構築され、診断結果は調査が終了した時点で即時に対象者にフィードバックされ、データ化される。また、診断結果は診断システムを管理する PC に送信される時点で一切の個人情報を完全に除いた数値データとなり、より確実に個人情報を保護することができる。さらに、診断システムを管理する PC 上で詳細な分析を行った後には、研究代表者および研究分担者の間で分析結果を共有することが可能になる。

以上、2013 年度の研究成果をまとめたが、最後に特筆すべき成果について触れたい。まず、本プロジェクト研究における基礎研究の内容をまとめ、「大学生における抑うつ傾向と神経質傾向および首尾一貫感覚（SOC）との関連」として掲載された論文が、日本学校メンタルヘルス学会より優秀論文賞を受賞した点である。次に、第 5 回アジア健康心理学会大会（於大田、韓国）における「Development of the Japanese version of Inner Strength Scale (ISS-J)」というタイトルの発表で、第一発表者が日本健康心理学会ヤングヘルスサイコロジスト賞を受賞した点である。これらの事実は、本研究プロジェクト研究の内容が、学術的にも客観的に一定の評価を受けていることを示すものと考える。

研究発表（研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。）

①雑誌論文（著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ）
②図書（著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数）
③シンポジウム・公開講演会等の開催（会名、開催日、開催場所）
④その他（学会発表、研究報告書の印刷等）

①雑誌論文

嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，矢野麻梨奈，大石和男「大学生における抑うつ傾向と神経質傾向および首尾一貫感覚（SOC）との関連」学校メンタルヘルス第 15 号 2 号，pp. 216-224，2013，査読有（日本学校メンタルヘルス学会 編集委員長賞（優秀論文賞）受賞）

遠藤伸太郎，和　秀俊，大石和男「Sense of Coherence（SOC）の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処―SOC の低い運動部員との比較に注目して―」体育学研究第 58 巻 1 号，pp. 19-33，2013，査読有

嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，飯村周平，大石和男「大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連」学校保健研究第 55 巻 5 号，pp. 402-413，2013，査読有

大塚光太郎，嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，大石和男「東日本大震災におけるグリーフサポートプログラムの果たす機能 ―参加児童と保護者の視点から―」学校メンタルヘルス（投稿中）

④その他（学会発表）

Endo, S., Kitami, Y., Mitsuishi, H., & Oishi, K. (2013). Development of the Japanese version of Inner Strength Scale (ISS-J). The 5th Asian Congress of Health Psychology Program & Abstract Book: P123 (Daejeon, Korea, 23 August, 2013).（日本健康心理学会 ヤングヘルスサイコロジスト賞受賞）

新谷健介，遠藤伸太郎，嘉瀬貴祥，大石和男（2013）被災体験からの立ち直りにおける被災者の心理的変化―阪神淡路大震災被災者の質的研究の観点から―．日本健康心理学会第 26 回大会発表論文集：P53（北海道，2013 年 9 月 7 日）．

大塚光太郎，嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，大石和男（2013）東日本大震災におけるグリーフサポートの居場所としての機能について．日本社会心理学会第 54 回大会発表論文集：P327.（沖縄，2013 年 11 月 2 日）．

嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，飯村周平，大石和男（2013）大学生における攻撃性とライフスキル，精神的健康度の関係．第 60 回日本学校保健学会（P-091）（東京，2013 年 11 月 17 日）．

嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，大石和男（2014）大学生におけるライフスキルと Sense of Coherence の関連．日本学校メンタルヘルス学会第 17 回大会プログラム・抄録集：P100（東京，2014 年 1 月 26 日）．