



research 4

長谷川啓三・若島孔文「編」

大震災からのこころの回復 リサーチ・シックスとPTG



research 1



research 5



research 2



Posttraumatic
Growth



有効な支援活動は何であったか。
緊急事態の中で、どう協力を得たか。

東日本大震災直後より4年間の活動を通して生まれた、
役に立つ「こころの支援」への6つの視点。

大震災からのこころの回復

リサーチ・シックスとPTG

長谷川啓三・若島孔文〔編〕



Posttraumatic
Growth

新曜社

大震災からのこころの回復——目次

リサーチ・シックス —— 役に立つところの支援とは？……1

- 1 はじめに……1
- 2 リサーチ・シックス……3
- 3 ポスト・トラウマティック・ゲロウス……6
 - PTGとは ●解決志向的方法とPTG
- 4 震災支援とシステム・アプローチ……8

リサーチ1 支援者の支援

緊急時のこころの支援研究のあり方……14

- 1 調査禍とパラドックス……14
 - 2 基本スタンス —— 悪循環の阻止と良循環の拡大……15
 - 3 調査協力者を得る……17
- ## 行政職員への心理支援の必要性……20
- 1 支援者の背景と行政支援へシステム論を適用する必然性……21
 - 2 行政職員、そして行政組織への適用……23

- 3 震災直後の問題……………25
- 4 震災後概ね1～2年の問題と支援……………29
- 5 現状の問題と取り組み……………34
- 6 おわりに……………38

行政職員・派遣職員の特徴とカウンセリング支援……………42

- 1 被災地行政職員の特徴とカウンセリング支援……………43
 - ①震災時の被災体験や親しい人との死別に基づくストレス ●②震災以降の過大な業務量によるストレス
- 2 被災地派遣職員の特徴と支援……………53
 - ①新しい生活環境に身を置くことによるストレス ●②派遣元と被災地における仕事の進め方の違いによるストレス ●③派遣職員としての遠慮によるストレス ●④派遣期間というタイムリミットによるストレス
- 3 行政職員を支援していくためのカウンセリング・システム……………59
- 4 これからの復興業務を乗り切っていくために……………61

健康調査の分析および公表……………63

- 1 自治体職員のメンタルヘルスについて……………63
- 2 石巻市職員を対象とした健康調査の実施……………64
- 3 石巻市職員の属性ごとのストレス状態について……………67
- 4 石巻市職員の被災体験ごとのストレス状態について……………69
- 5 総合考察……………72

包括的ストレス反応尺度の開発……………76

- 調査協力者 ●包括的ストレス反応尺度（CS-I） ●因子分析 ●信頼性・妥当性
 - CS-I完成版とその使用方法
- 包括的ストレス反応尺度（CS-I）……………81・82

リサーチ2 震災川柳

震災川柳の心理的効果……………84

- 1 はじめに……………84
- 2 南三陸町旭ヶ丘地区と震災川柳……………85

3	川柳の心理的な効果に関する研究……………86
4	調査1——「震災川柳」参加者へのインタビュー調査……………87 ●調査1のまとめ
5	調査2——「震災川柳」による心理的効果に関する質問紙調査……………89 ●震災川柳がコミュニティに及ぼした影響の認知について ●調査2のまとめ
6	震災川柳の意義とは……………93 ●川柳というコミュニケーションの拘束 ●川柳が生成する詠み手と聞き手との相互的な場 所 ●川柳が受け入れる矛盾と笑い
7	おわりに……………99
リサーチ3 ソリユーション・バンク	
仮設住宅でのニュースレターの活用……………104	
1	はじめに……………104
2	仮設住宅での問題と支援上の課題……………105
3	ニュースレターを活用した支援……………107 ●ソリユーション・トーク ●ソリユーション・バンク

- 4 ソリユーション・バンクの内容……………113
- ソリユーション・バンクの範囲 ●ソリユーション・バンクの内容 ●調査結果の考察
- 5 おわりに……………123

被災地コミュニティ支援のあり方とは……………126

- 1 はじめに……………126
- 2 コミュニティにおける心理支援の基本的視点……………127
- 3 コミュニティにおける訪問援助活動とは……………128
- 訪問援助活動における心理支援の「構造」 ●被災地コミュニティへの心理支援の実際
- 活動の視点と工夫 ●インタビュー結果についての考察
- 4 おわりに……………141

リサーチ4 リラクゼーションプログラム「TRACO」

- TRACO開発の経緯……………146
- 1 私たちの被災体験……………146
- 2 激甚被災地域での支援活動……………147

3	「こころのケアお断り」から考える……………	148
4	新たな心理支援技法の開発に向けて……………	150
5	EMDRについて……………	152
6	臨床動作法とTFITについて……………	155
7	既存の心理支援技法の三つのミスマッチ……………	157
T-RACCOの実践手続きと効果検討……………		
1	はじめに……………	163
2	T-RACCOの実践手続き……………	164
	<ul style="list-style-type: none"> ●導入 ●今の気分の確認 ●準備運動 ●ペア作り ●「ふれあいタッチ」のワーク ●「肩ほぐし運動」のワーク ●クールダウンの運動 ●今の気分の確認 ●シェアリング 	
	●まとめの言葉	
3	T-RACCOの効果検討……………	170
	<ul style="list-style-type: none"> ●方法 ●結果と考察 	
■	T-RACCO実施手順……………	176、177
■	T-RACCO実施マニュアル……………	178、179

Ｔ－ＲＡＣＣＯ導入と実践のポイント……180

1 はじめに……180

2 Ｔ－ＲＡＣＣＯと他の治療法との併用……180

3 リラクゼーションとしてのＴ－ＲＡＣＣＯ……183

●集団で効果的に実施するためのポイント ●集団実施において配慮が必要なポイント

●プログラムの改善や適用に関する提案

4 カウンセリングにおけるＴ－ＲＡＣＣＯ……192

5 Ｔ－ＲＡＣＣＯの今後の展開……195

リサーチ5 震災婚・震災カップル

震災状況でのカップルについて……198

1 はじめに……198

2 震災の経験による人生観・結婚観の変化……200

3 震災の経験による婚姻動向の変化……202

4 震災婚・震災カップルの特徴と課題……203

	●方法 ●結果	
5	おわりに……………	210
	震災後に結婚したカップルのコミュニケーション……………	214
1	本調査の問題と目的……………	215
2	CPQを用いた震災カップルの量的調査……………	217
	●方法 ●結果 ●考察	
	震災後のカップルを支援するために……………	229
1	震災カップルへの支援……………	230
	●震災によるこころの動きと結婚生活 ●新婚期の夫婦として	
2	非震災婚夫婦への支援……………	234
	●震災による生活環境の変化と夫婦関係の変化 ●夫婦関係の再構築 ●男と女の違い	
	●夫婦として震災を乗り越えるために	
3	震災後の夫婦に対する心理社会的支援とは……………	242
	●システムの自己治癒性に着目する ●良循環をもたらす社会システムとは	

リサーチ6 震災スピリチュアリティ

震災スピリチュアリティとPTG……………248

1 はじめに……………248

2 震災と宗教性……………249

3 震災とPTG……………250

4 調査と分析結果……………251

●目的 ●方法 ●結果と考察

5 総合考察……………260

あとがき……………265

装幀 桂川 潤

リサーチ・シックス——役に立つところの支援とは？

—長谷川啓三

1 はじめに

本書は東日本大震災の発生直後から4年を経過する時点までの筆者らの「こころの支援」活動を巡る、まどめの試みである。その中でも本書は「リサーチ・シックス」と名づけた「調査と実験」を中心とした研究活動についてやや詳しく報告し検討を加えるものである。研究活動に伴って、緊急事態の中でどのように協力をいただくための「信頼」を獲得していったのかという点についても筆者らの奮闘ぶりをお伝えし、検討を行っている。

震災直後から、現地にある大学、それも「基幹大学」と呼ばれる教育と研究の中心機関として期待される大学に生活をする者として、この大きな緊急事態にこそ役立つ「こころの支援活動」と「研究」を遂行することなくして「なんの学問ぞ!？」という気持ちでこれまで取り組んできた。

もともと本書に関わってきた報告者の全員が「役に立つ基礎研究を！」というスタンスで日常の研究活動を行ってきたので、この震災時にも、本書で示す研究テーマについて、これまで以上に特別な

ものを要求されるものではなかった。こんなことがあった。被災者でもある研究者の一人が避難所での支援活動を終えて疲れている中、これから示す研究テーマを共同で進めていく会議で「やりましょう、対象が違うだけです！」と明確に断言したのには、リードをする位置にある者のひとりとしてとても嬉しく頼もしい気持ちを持ったことを覚えている。

今回の緊急事態でのこころの支援活動の中で、筆者らの出発点になったものの一つは、国際的な支援組織による支援方法の講習を受けたことであつた。ここでは2日間にわたり東北大学を会場に、臨床心理相談室が主催者となつて実施したもので、米国、インド、中国、日本からの研究者が現地の支援者と研究者を対象に講習を行つてくれた。そこで学んだことは、まずいわゆるPTSD（ポスト・トラウマティック・ストレス・ディスオーダー）の出現が遅いものであり、出現の頻度も決して多いものではないこと。純粹な形態のそれは、心理的な問題の先ず数パーセントにすぎないこと。多くは予想よりも、もっともつと日常に出会つている心理的問題が多いこと。この指摘はこれから本書に紹介する研究と実践を進めていくうえで、とても重要な出発点になつた。

また極度のストレスの緩和策としての「デブリーフィング」については、阪神・淡路の震災支援の経験から議論があつたものであり、筆者らも、その検討の渦中にあつた。つまり被災者をグループにしてその体験を話し合つてもらふという集団療法的な方法の是非を巡つてである。それは生々しい体験を巡る話し合いであり、主に米国での支援で使用され、注目も浴びた方法である。今回の大震災でも、その方法を薦め、実践しようとする支援者、研究者が既に存在していた。そんな中での講習だつた。

さて本書では、上記のことも含め、私たちなりの結論を一般的な事態で検証したものを示させていただきます。これは他の研究者のためというよりは、むしろ自分たちの次の10年のために、今回経験したものを、より一般的な形で検討したものである。大学に生活をし、少なくとも指導生を持つ研究者として、また教育者として、各地の大学・研究機関で専門家として職を持つ者を既に送り出している。本書は、そんな社会的な責任を持つ研究者として、また支援者として、今後もその一般性を確認した支援の方法をもとに、さらに支援の工夫を進めるために編んだものである。

2 リサーチ・シックス

本書では、上記の経緯も含め、調査と実践から得られた私たちなりの結論を一般的な事態で検証したものを「リサーチ・シックス」として示させていただきます。

リサーチ・シックスのシックスは数字の「6」の意味で、当初、支援活動を遂行する中で、支援遂行のために、どうしても確認しておく必要があると思えたことが6つのテーマにわたったことに起因している。

最初に紹介するリサーチは、これから長期にわたるであろう被災者の「こころの支援」に関する土台となる調査である。すなわち、筆者らのチームが支援対象とした、**支援者の支援**に関する調査、ここでは被災地域の行政職員の4回にわたる全数に近いストレスの経年調査を含むものである。ここではいくつかの重要なことを見出した。その一つは、支援者のストレスは震災から3年目の平成二六年

度から数倍の規模で増すだろうということだった。また全国の行政機関から被災地の行政を支援するために派遣されてきた方々の、被災者とは異質のストレスについて、その特殊性を調査から見出した。派遣支援者の方々のストレス。中には自死する支援者も見受けられ、今後の自治体による、いわば「善意」の派遣事業について、提言もさせていただくことにした。

二つ目に紹介するリサーチは、仮設住宅が設置される「避難所の時期」に既にもたらされた活動で、全国的に注目もされた、被災者自身が始めた**震災川柳**である。その機能とこのころの支援としての意味について、インタビューと調査を通して検証した。川柳は震災発生から1カ月を満たさないうちに詠み出され、その後、2年にわたり続けられたものを集積し、出版するという事業へと発展した。この「震災川柳」と題して出版する作業は、関連学会から学会賞を与えられることにもなった。どうぞ、そのユニークな活動の背景にある「このころの支援とは何か？」という根源的な問いにもこたえようとした活動の意味が調査から見えてくるところを読み取っていただきたい。

加えて、三つ目のリサーチとして、仮設住宅の中で遂行してきた活動の一つ、ソリユーションバンク活動の効果を検討している。これは、執筆者のチームが拠って立つ「システム理論に則って良循環を拡大する」という考え方に従った活動であり、その有効性と展望を述べるものである。

体から入るカウンセリングの有効性は阪神・淡路の経験から筆者からも聞いていた。四つ目のリサーチとして、被災者の心理的支援に実際に活用することができるリラクゼーション技法**TIRACO**（ティーラッコ）を発表し、その開発経緯やプログラムの実施方法、実施後に得られた感想、導入における留意点などを詳述した。TIRACOはこの4年間に一定の効果が実証されている。今後、プロ

グラムが必要な場面に直面したときには、実践し、さらに有効なものに仕上げたい。

さらに、**震災婚・震災カップル**と名づけて検討した。それは執筆者のチームがわが国における家族心理学・家族カウンセリングの主導的な位置にある大学院でもとと学んできたことに深く関係している。本書に紹介する五つ目のリサーチとして、震災を機に籍を入れたカップルや離婚を意図したカップルを中心にその経緯を検討し、まとめている。仮設住宅の中でカップルが生まれるという喜ばしい事態はもちろん、ここでは一見華やかに見え、周りを明るくするテーマの下にあるカップルと家族というシステムに生じた問題から、人間の全体的な「幸福」というものに関わる大きなテーマにも触れている。

最後に、六つ目のリサーチとして、**震災スピリチュアリティ**について検討している。これは阪神・淡路の頃よりも、今回、被災後の宗教者の活動が目立って報道されたということも研究の動因になっている。犠牲者を出されたご家族にとって、正直なところ、葬儀と弔いの宗教の諸方法がカウンセリングよりも家族を慰め得たという場面を見ることも少なくなかった。また筆者らの仲間では「臨床宗教師」といった名称で、心ある宗教者がカウンセリングの傾聴訓練を中心に訓練を受けたうえで今回の支援活動に臨まれた方々もいらっしやる。ここでは「地域の持つスピリチュアリティの活用」と仮称して、筆者らとしてはこの現象について最初の検討を加え、今後の支援に活かしたいと意図した次第である。考えると、ウイリアム・ジェームス以来、このテーマは心理学を専門とする者にとって大きなものであったことも、今回の支援体験から請われたものだった。

3 ポスト・トラウマティック・グロウス

●PTGとは

次に、筆者らが東日本大震災での心理社会的支援にあたって中心に置いた概念であり、支援チームの名称にもしたポスト・トラウマティック・グロウス (Posttraumatic Growth: PTG) について述べたい。

PTGとは、こころのトラウマになるような事態の経験後に「もがき苦しむ」段階を経て、心理的に成長を示すような現象をいう。筆者らは家族臨床を日常にしているのでポスト・トラウマティック・ファミリー・グロウス (PTFG) と呼ぶこともある。

筆者らがこの概念をチーム名にしたのには理由がある。筆者らは心理的な支援方法で一九八〇年代に盛んになって、こころの健康な側面に焦点を当てる思潮の中で最も成功をみしてきた「SFA」と略称される「解決志向アプローチ」(Solution Focused Approach) と呼ばれる方法を一九五六年に日本に最初に紹介し、発展をさせ、その成果が海外でも紹介されている研究者らを含むチームであるからである。後述するが、SFAとPTGの発想には共通するところが多い。また、筆者らのチームの中心メンバーは、心理的な介入方法としては、家族療法・ブリーフセラピーを専門としている臨床心理士であることも関係している。

さて以下には、PTG概念に加えて、ブリーフセラピーの主要な方法である解決志向的な方法と関

連するシステム論の要点を解説しておく。読者諸賢におかれては筆者らが込めた両者の底辺での共通点を見出されるものと思う。

●解決志向的方法とPTG

われわれは、心理的なものを含め、生活上に「問題」を生じた場合、その問題の原因を追究して、それを取り払って解決を図ろうとする。あるいは既に過ぎ去った問題の原因を、現在において埋め合わせで補償しようとする。「育て直し」という考え方はその典型的な例であろう。

さて、埋め合わせや補償ができることを「真の解決」であると考えるならば、過去という過ぎ去った時間は不可逆であり、それゆえ、完全な埋め合わせなどできないということになり、被害体験は被災者に損失のみを与えたことになってしまう。こうした考え方は、われわれが生きていくこと自体損失の積み重ねということにもなりかねない。

しかしながら、われわれは喜怒哀楽を湧き起こすような体験を積み重ねながら生きていく。生きていくということはそのような体験の積み重ねであると考える。SFA、すなわち解決志向アプローチでは、解決に直接、焦点を当てる。ここでいう解決とは、「例外」や資源を意味する。例外とは、問題が生じていないとき、あるいは問題がある中でも、比較的うまくいっている事態を指している。

東日本大震災でも、大規模な災害後、被災地域や被災者には問題が山のようにある。しかしそのような中でも、比較的うまくいっている事態や時に解決をみている事態を見つけることができた。SFAとは、この事態を拡大していこうとする発想である。解決志向の哲学および解決志向の方法を被災