

自分を知らうチェックリストにみる東日本大震災後の子どものストレス

～阪神淡路大震災との比較～

山田富美雄¹⁾・鈴木祥文¹⁾・村上久美子²⁾・坪田 泉³⁾

¹⁾ 大阪人間科学大学大学院人間科学研究科 ²⁾ 松原市立第4中学校 ³⁾ 茨木市立養精中学校

key words : 震災ストレス、自分を知らうチェックリスト、ストレスマネジメント教育

I. 問題と目的

巨大地震や津波は多くの犠牲者と生き残った人々に強いストレス反応を引き起こす。我々は阪神淡路大震災のうちに「自分を知らうチェックリスト」を開発し、子どもたちに震災によるストレス症状への気づきを学ぶツールとして活用した。さらに個人あるいは集団の震災ストレス症状を、不安、うつ、混乱、愛他の4下位尺度別に評価する尺度としても活用できることを報告し、その標準値も公表している^{註1)}。

2011年3月11日に発生した東日本大震災においても、「自分を知らうチェックリスト」はいくつかの学校で適用され、震災ストレスマネジメント教育プログラム^{註2・3)}に欠くことのできないツールとなった。本報告では阪神淡路大震災と東日本大震災における震災ストレス症状を比較し、東日本大震災の特徴を考察する。

II. 方法

対象：阪神淡路大震災時の資料は、我々が関わった西宮市内の2つの小学校として、男女別に震災2ヶ月後(3月)、6ヶ月後(7月)、および1年後(1月)のストレス得点である。東日本大震災時の資料は、宮城県石巻市の2つの小学校と、福島県いわき市の2つの小学校であり、実施時期は異なる。

ストレス得点：本尺度は、子どもの震災後ストレス症状が24枚のイラストとして描かれ、「不安(9項目)」、「うつ(6項目)」、「混乱(6項目)」の3ストレス症状、ならびに「愛他感情(2ないし3項目)」を数量化できる。本報告では愛他は2項目の合計点で評価した。

III. 結果と考察

図1は、男女別、高学年と低学年別平均不安得点を、阪神淡路大震災では2ヶ月後、6ヶ月後、1年後の棒グラフ、東日本大震災における石巻A小学校の資料では震災3ヶ月後から8ヶ月後への変化として折れ線グラフで示す。東日本大震災における不安得点が、阪神淡路大震災時の得点に比べて顕著に高い状態であり、女児が男児より高く、低学年男児の得点が高い。

うつ、混乱、愛他のいずれの得点においても同様であり、東日本大震災における被害の甚大さ、復興の遅れが子どものストレス症状に影響していることが推察される。今後の入念なストレスマネジメント教育の実践・普及が必要であることが示唆される。

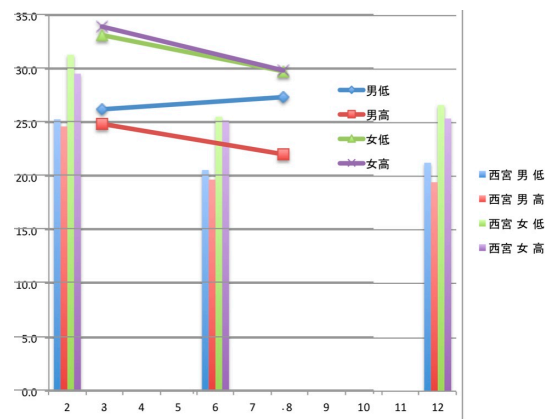


図1 不安得点：阪神淡路大震災(棒)と東日本大震災(折れ線)

引用文献

- 服部祥子・山田富美雄 1999 阪神淡路大震災と子どもの心身. 名古屋大学出版会
 - 山田富美雄 2011 東日本大震災への対応：半年がたった今こそストレスマネジメント教育を～PGS発ストマネ教育研修プロジェクト～. 健康教室(東山書房), 62 (11), 9-13.
 - 山田富美雄 2012 震災ストマネ教育～8回でできる震災ストマネ教育の実際～. 健康教室(東山書房), 63 (4), 9-13.
- 【註】本研究は日本心理学会2011年度「震災からの復興のための実践活動および研究」による研究費助成を受けた。
1年にわたるPGS研究会メンバーとの討論に感謝する。