

日本ヒューマン・ケア心理学会第13回大会特別講演

災害からの復興を支援するヒューマンケア  
～輪・和・笑のところで～

大阪人間科学大学 山田富美雄

はじめに

2011年3月11日は忘れられない日となろう。仙台沖で発生したマグニチュード9.0の地震は、とてつもない揺れの後数十分をおいて、高さ15mを超える大津波を生み出した。1年2ヶ月後の2012年5月10日現在、死者15,858人、行方不明者3,021人、震災関連死1,632名にのぼる大災害となった。

地震とその後の津波災害、避難生活などの様子は、テレビを通じてリアルタイムで全国に幾度も放映されるとともに、インターネットの動画サイトで全世界にほぼ同時刻に報じられた。

災害による心の傷、いわゆるトラウマ体験は、震災の直接被害者ばかりか、テレビを通じて間接的に体験した視聴者にも与えることとなった。

ヒューマンケア心理学会の講演を依頼された2010年には、筆者の拙い笑い (laughter、smile)

についての生理心理学研究の成果から、ヒューマンケアに笑いが大切ですよというお話をしようと考えていただけだったが、これほど甚大な被害を与えた災害の年にそれではすまないという気になった。

そこで講演では、東日本大震災におけるヒューマンケアの視点に焦点を当てることにした。それは、本大会のテーマでもある、「輪・和・笑」のころである。

「輪・和・笑」

本学会準備委員会では、大会テーマをどうしようかと、幾度も議論した。大阪で開催するのだから、①笑いを核として、②人々の輪、そして③和みの精神の3つの「わ」が三つ巴となるマークも設定した。まだ東日本大震災の兆候すらみえないときのことである。

「輪・和・笑」は、ヒューマンケア心理学会年次大会のCGに過ぎなかったのだが、「3.11」以来、私の行動原理の一角として次第に強くなってきた。いまでは、①の「輪」は、一人で単独行動をとるのではなくチームで活動する大切さを表すものとなっている。②の「和」は、地域間や考え方といった小さな差を強調するより、大局に立って共通の目標に向かう和の気持ちを表すものとなっている。そして③の笑は、大声を出して笑うことが健康によいという基本原理を知って支援に用いたいという戦略を表すものへととなっている。



図1 講演する筆者

講演から1年近くたった今、ようやくお伝えしたかった中身が、そしてその本質の意味がわかってきたといえよう。本講では、当日お話ししたパワーポイント資料を一部利用しつつ、東日本大震災後の私の1年を振り返って、「愛他的心」を育むヒューマンケアについてお話ししたい。

## 愛他性の定義

「輪・和・笑」のころは、被災者を思う被災地以外の日本人の感じた愛他的心、利他精神とも通じる。被災者が他の被災者を思い、助け合おうとする気持ちであり、さらにまた被災者が他地域の苦しんでいる人々、病気に苦しむ人々を思いやる気持ち、すなわち「絆」のころである。

愛他性 (altruism) は利他性とも訳される概念で、他者を慈しみ、他者を理解し、他者のためになる行動をとろうとする態度であり、自分の利益より他者の利益を優先する態度を指すこともある。

生物界では複数の生物種が相互に関係を保ちつつ同じ場所で生活する共生という現象がある。これをヒトの社会に置き換えてみると、道徳心や倫理観などの高次の概念が必要となるが、科学としての心理学が扱いやすい概念として作った仮説構成概念である。愛他性・利他性を個人の社会的行動としてみると、他者の感情を理解・共感し、気遣い配慮する行動などで構成される。また、他者に配慮できる人は、他者が心をもっていることを認識し、いわゆる「心の理論」をもつことが前提となり、心の理論に基づいて行動しているとみなされる (中村, 2011)。また愛他性・利他性の規定因には内的要因と外的要因とがあり、内的要因には共感性、役割取得能力、判断力、自己制御力、気分などが、外的要因には緊急性の程度、他者の存在の有無、親密度、コスト、対象者の性別や年齢などがあげられる (浅川ら, 2008)。社会心理学では、愛他行動は社会や社会を構成する自分以外

の他者に対する援助行動 (helping behavior) と同義であり、自分が経済的、身体的、心理的なコスト (負担) を負ってでも、他者に力を貸す行為とみなす。行動を支配する個人的規範よりも、社会的規範を優先することによってこの愛他行動を説明することができる (Schwartz, 1977)。

## 震災で知る愛他性

筆者が愛他性なる概念を知るにいたったきっかけは、阪神淡路大震災でのかかわりにある。1995年1月17日に発生した内陸型地震は6,400名を超える犠牲者と30万人以上の被災者を生んだ。当時私は大阪府立看護大学に勤めるかたわら、大阪府立こころの健康総合センターストレス対策課の心理技師 (兼任) として、ストレスマネジメントを専門とするヒューマンケアの仕事に携わっていた。米国の知り合いなどから送られてくる大量のファックスなどからのわか勉強で、大規模震災の後には、心的外傷後ストレス障 (PTSD: posttraumatic stress disorder) が必ず発生すること、直後から適切なストレスマネジメントを実施することが有効であることを知った。大阪府からの兵庫隊への支援部隊の後方支援などしつつ、震災後半月が過ぎた2月初頭から、兵庫県西宮市教育委員会から服部祥子教授のもとに届いた支援依頼を受け、医師、心理士、看護師などからなる「子どものストレス研究会」を組織化し、被災地小学校2校と中学校1校への介入を開始することになったのである (服部・山田, 1999)。

子どもたちの震災によるストレスを査定するた、子ども版PTSD反応指標 (CPTSD-RI: Pynoosら, 1998) を日本語訳した21項目に、担当校の養護教諭からの聞き取りで得た愛他性2項目を追加し、23項目からなるチェックリストを1週間で作りあげた。小学校1年生から中学3年生までに適用できるようにと、親友のイラストレー

ター小浜満広氏にマンガ風のイラストを描いてもらい、図2のような「自分を知ろうチェックリスト」に仕立てなおした。これを卒業間際の中学3年生68名に適用し、4因子（不安、うつ、混乱、愛他）を特定した。さらにCMI得点との相関から、不安やうつなどのストレス反応項目の妥当性を確認した後、対象となる小中学生1500名と、対照群として震度4の小中学生約1200名を対象に適用し、ストレス症状の客観的把握を行うと同時に、チェックリスト実施時に震災ストレスマネジメント教育を行ったのであった。

半年後、そして1年後の3度こうした活動を続けた後、学校の保健委員会からの要望に応じて、1小学校で2年後・3年後までかわり続けた。当時、公立の小中学校に大学の心理の専門家が長期間介入することがなかったので、手探りでヒューマンケアとなった。

こうした介入の中から、担任を対象としたストレスマネジメント教育研修、自分を知ろうチェックリスト実施マニュアルをつかった担任による健康教育としてのストレスマネジメント教育実践という基本プログラムができあがった。もちろん回収したチェックリストは、子どものストレス研究会メンバーによって即日コンピュータに入力し、「不安」、「うつ」、「混乱」、そして本論考の主体

となる「愛他」得点を算出し、子ども全員への個別面接、不安、うつ、混乱得点が基準を超えて高い子どもへの選択面接を実施し、必要に応じて医療機関に紹介するという段取りもできあがった。

こうした学校への介入の結果、子どもたちのストレス症状（不安、うつ、混乱）は、半年、1年、2年、3年と時がたつにつれて低下し、震災後早期のストレスマネジメント教育介入がPTSDへの移行を抑える働きがあることを実証した（服部・山田, 1999）。さらに、愛他得点は、不安反応の変動と連動する傾向を示すことが確かめられた（山田ら, 1999）。

震災からの復興が進むにつれて、学校への危機介入の経験を元に、図3に示す「震災ストレスケアマニュアル」を制作し、全国の学校に無料配布した。その後改訂され、今回の東日本大震災でも関係者に配布して活用された。自分を知ろうチェックリストは、その後発生した池田小学校事件、台湾震災でも筆者の責任のもとに改編利用に供するとともに、信頼できる仲間の手による改編のうえ国内外の地震・災害後のストレスマネジメント教育に利用されている。

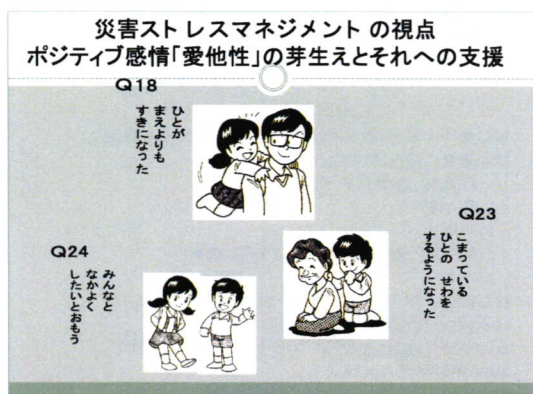


図2 自分を知ろうチェックリストのうち「愛他性」項目のイラスト。



図3 震災ストレスケアマニュアル（小学生版）

## JR 尼崎列車転覆事件

2005年4月25日、JR西日本尼崎駅直前のカーブで列車が暴走転覆する事故が発生した。乗客106名が犠牲となったが、その一人は筆者の義姉、博子であった。義姉は、いつものように家族を見送った後、母親の介護のためこの電車に乗り合わせ、事故にあった。兄とその家族は、その日を境に悲劇の主人公と化した。悲惨な体験は筆舌し難い。私は、身近からPTSDがどのように発現するかを知った。遺族の苦しみは、他人には分からない。マスメディアの取材攻勢の凄さには想像を絶した。兄にとっては弟であり、甥や姪にとっては親しい叔父でありつづけはしたが、ヒューマンケアの専門家としては全く無力であった。

遺族や負傷者グループ間での意見の違いに消耗し、取材を受けても伝えたい内容の一部しか取り上げられないマスメディアに苛立つ兄と、その家族を身近で見る身は辛かった。そんな中、私の意見をそのまま掲載してくれる心ある記者に出会えた。私は前向きに人生を捉えることが大切だと論じた(山田, 2006)。

1年後の2006年4月25日の慰霊式で、兄が亡き義姉に語りかけた内容が、朝日新聞のコラム「天声人語」に実名入りで紹介された。以来、兄の発言に心が通じた記者や、企業人事担当者、学

者らとの交流がはじまった。JR西日本の遺族担当の方は、お定まりの遺族係としてではなく、人間として大変温かみのある心根のよい人たちであった。

兄はこの頃から大学時代の落語研究会仲間と再開を果たし、定年後に向けた落語三昧の日々を語り始めた。そして事故から2年目の春、「グループいっせき」という素人落語家集団を結成し、高座を企画し、人々を笑わせ始めた。不幸な出来事を乗り越える力は、笑いというポジティブ感情を自ら持ち続け、他者に伝え、他者を楽しくさせるイベントで更に磨きがかけられたようであった。兄はこうして2年を待たずに立ち直り、家族もそれにひっぱられるように元気を取り戻した。

2011年、七回忌を迎えたその日、独立した子どもたちの顔は生き生きしていた。

笑いの送り手になる効用について、当日の講演では15分ほど直接兄に話してもらった(図4)。その時の話の内容を図5に示す。

会場から、笑い声とともに、すすり泣く声が聞こえたのは私の空耳であったのだろうか。またこの日の懇親会前には、グループいっせき関大亭笑太郎さんによる「子は鏝(かすがい)」で、参加者のみなさんには泣き笑いを体験してもらった。



図4 講演中で兄(山田富士雄)も話す

**グループいっせきはなぜできた**  
**＜山田富士雄のけじめ＞**

**けじめ1**：長男・次男を遺体安置所に呼び、妻を自宅に。  
**けじめ2**：ある1日の生活

- 5時起床、朝食作り、洗濯もの干し
- 7時出勤
- 19時退社
- 21時半買い物その後帰宅夕食、洗濯、炊事
- 26時就寝

**けじめ3**：無理せんと、自分を大切にしよう！  
2005年10月同窓会で友人からの一言「……」  
2006年4月25日：妻と別れのメッセージ(天声人語)  
2006年6月：遺族交渉  
2007年2月：落語ボランティア(出前寄席)

図5 兄の談話より3つのけじめ

## 東日本大震災と愛他性

講演の日の1週間前、私は宮城県石巻市のA小学校を訪問していた。院生と二人で、廃墟と化したA小学校を訪れた時、阪神淡路大震災から2週間後の西宮市内を歩き回った時のことを思い出していた。瓦礫が山積みになり、崩れ落ちた高速道路の脇を子どもたちが連れ立って歩く風景とそっくりの光景があちこちにみられた。信号は壊れ、日本全国からやってきたお巡りさんが交通整理をする姿も久々に見た。その日の石巻は、震災から4ヶ月がたったが、西宮の半月後と同じ風景であったことになる。津波被害は想像を超えて、風景を壊していた。復旧はまだ先だと思った。

震災3ヶ月後の6月に実施した自分を知らうチェックリストの結果は、「不安」も「うつ」も「混乱」も、想像通り西宮での震災後2ヶ月後の結果より強く表れていた。そしてなにより、「愛他性」得点も群を抜いて高い値を示していた。子どもたちは、震災・津波災害によって強いストレス状態にありながら、他者を敬い、他者のためになることを率先して実行していたのである。



図6 石巻市立A小学校。津波が襲った時刻で時計が止まったまま。

学会講演から1ヶ月後の8月24日、再び石巻を訪れたが、瓦礫の様子に変わりはない。A小学校の隣、B小学校で「自分を知らうチェックリスト」のデータ入力作業を院生たちと行った翌日、満潮と雨で校庭が水浸しのA小学校を再び訪れた。暑さと異臭漂う避難所に住む人々は疲弊し、言葉数も少なかった。しかし、限りある食料や配給物資をボランティアの若者から受け取り、皆で分け合い、僅かな出来事を楽しみ語りあって日々を営んでいた。

人との輪、和やかな仲間たちとの会話、笑い飛ばして苦難を乗り越える術という3つの「わ」を、石巻の避難所に集う人々は既に身につけていたようであった。

被害を受けたご本人から、ボランティアとして現地で働く被災地外の人たちに向けて放射される優しさ、他者を支援する具体的な援助行動が観察できたのは幸いであった。

11月には福島県いわき市の小学校2校と中学校1校でも、「自分を知らうチェックリスト」を使ったストレスマネジメントの授業が行われ、筆者は院生たちと入力作業と結果の整理を手伝い、支援法をお伝えした。原発事故という別の要因も入った福島の資料からは、さらに強い衝撃を受けた。子どもたちの示す高い「うつ」や「混乱」得点にはない。「愛他性」得点が「不安」とともに高い値を示したことに衝撃を覚えたのである。

年を越した2012年1月、石巻のA小学校で二度目の「自分を知らうチェックリスト」をつかった授業が実施された。震災の3ヶ月後から9ヶ月後への変化をみて驚いた。この間に、仮設住居への移転が進み、住環境は少しよくなったはずだったが、「うつ」と「混乱」症状がより強まっていたからである。西宮のときは、2ヶ月後から6ヶ月にかけてストレス得点はどれも低下していたとは大違いであった。とはいえ、「自分を知らうチェックリスト」で測ることができる症状得点の

4つめ「愛他性」得点も大きく増加したことは少し嬉しかった。子どもたちの心の中に、他者への思いやり、共感性で示される愛他の心が順調に育ってきたと思えるからである。

### 講演後のことと愛他の逸話

いま筆者は、被災地の子どもたちのストレス症状をやわらげ、愛他性を育むための実践プログラムを全国に広めている。

①自分を知らうチェックリストを使った導入部のストレス把握と②結果返却をかわきりに、③ストレスコーピングを教える。そして図7に示すような④不安を抑えるリラクゼーション、⑤うつ症状を改善するアクティベーション法の修得、⑥混乱を落ち着かせる文集作りをおこなう。さらに、⑦愛他性感情を育むための礼状書きと、⑧防災・減災教育マニュアル作りとで構成される(山田, 2011; 2012)。

震災から1年が過ぎ、また暑い夏を迎えようとしている。仮設住宅から中学校内の仮教室にバスで通う石巻の子どもたちを対象とした、「自分を知らうチェックリスト」を使った3回目の授業がはじまった。ストレス症状は一通りおさまりつつある。しかしまだまだ、被災地支援は必要である。子どもたちの「愛他性」だけに頼ってはいは復興はない。

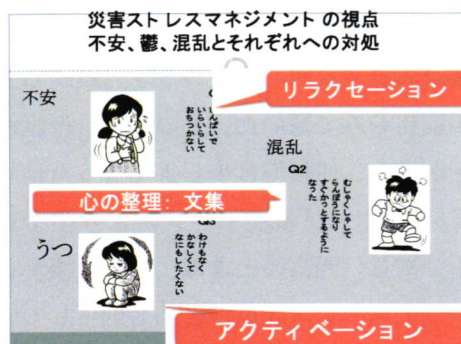


図7 震災ストレスマネジメント教育の④リラクゼーション、⑤アクティベーション、⑥文集作り

余談だが、震災直後「阪神淡路大震災と子どもの心身」が売り切れたので増刷することになった。刷り上がるまでの間、緊急事態だということで、資料集をPDFファイルにして無料公開したいと出版社にお願いしたところ、即座に了解して下さった。震災は利益を度返しして利他・愛他の心を出版社にも及ぼした逸話であった。

### 文 献

- 浅川潔司・八尋義晴・浅川淳司 (2008). 児童期の愛他行動と共感性に関する発達の研究. 兵庫教育大学研究紀要, 33, 31-38.
- 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
- 中村真 (2010). 社会的共生の心理学的基礎—感情のコミュニケーションと道徳的感情—. 宇都宮大学国際学部研究論集, 30, 75-86.
- Pynoos, R. S., Goenjian, A., Karakashian, M., Manjikian, R., Manoukian, G., Steinberg, A. M., & Fairbanks, L. A. (1993). Post-traumatic stress reactions in children after the 1988 Armenian earthquake. *British Journal of Psychiatry*, 163, 239-247.
- Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (ed.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 10, 222-280. New York: Academic Press.
- 山田富美雄 (2006). JR 尼崎駅脱線転覆事故をどううけとめ、どう生かすか. 健康心理学の視点から今なにが本当に必要か? サンケイ新聞 4月25日。
- 山田富美雄 (2011). 改訂版「小学生版・震災ストレスケアマニュアル改訂版」 PGS研究会 <<http://webpgs.org/sme-guideV11.pdf>>
- 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, 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.

山田富美雄・百々尚美・大野太郎・服部祥子 (1999).  
震災ストレス反応の経時的变化におよぼす震度と性  
の影響：ストレスマネジメント教育のための基礎資  
料. 日本生理人類学会誌, 4 (1), 23-28.