

東日本大震災下の子どものストレス反応

～自分を知らうチェックリストを用いたストレスマネジメント教育～

○山田富美雄（大阪人間科学大学）

キーワード：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

Children's Stress Reactions under Tohoku Earthquake 2011

Fumio Yamada (Osaka University of Human Sciences)

Key Words: Earthquake Stress Reactions, Know Myself Check List, Stress Management Education

目 的

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、2万人にも及ぶ死者・行方不明者を出す大災害を生んだ。被災者は家族や友人を亡くし、住居を失い、生存者独特の罪悪感に苛まれた。筆者が主催するPGS研究会では、阪神淡路大震災時に開発した「自分を知らうチェックリスト」^{註1)}を用いた、震災ストレス症状への気づきと対処法の修得を促す震災ストレスマネジメント教育プログラムを開発し、被災地の子どもへの早期の実践適用を待った^{註2)・3)}。

6月になり、被災地宮城県石巻市立A小学校において子どもたちのサポートを行ってきた千葉県さくら教育研究所代表小澤美代子先生からの要請を受け、「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教育の実施支援、ならびにチェックリストから子どもの「不安」、「うつ」、「混乱」、および「愛他」の症状を量的評価する支援を行った。

さらに同小学校では11月に二度目の自分を知らうチェックリストを用いた授業を実施し、ストレス反応得点の経時変化を評価する機会を得たので報告する。

方 法

対象者：震災ストレスの調査対象者は、石巻市立A小学校に在籍する児童154名であった。

尺度：自分を知らうチェックリストによる。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（3項目）」を数量化できる。阪神淡路大震災時の適用経験から、時間経過に伴うストレス反応の消長、震度の影響、負傷・喪失体験など被災体験の影響が認められ、信頼性・妥当性ともに認められている。

実施時期と手続き：2011年6月および11月の2度、自分を知らうチェックリスト実施の手引きに従って、クラス担任が授業形式で実施した。子どもたちは指示に従い、イラストで描かれた症状が自分にもあるかないかを、「ないないない」、「ないない」、「ない」、「ある」、「あるある」、「あるあるある」の6段階で回答するものであった。

結果および考察

図1は低学年（1～3年）、高学年（4～6年）別、男女別に平均うつ得点を震災3ヶ月後の6月から、8ヶ月後の11月への変化として図示したものである。学年(2)×性(2)×期間(2)

の3要因分散分析を適用した結果、学年 ($F(1, 132)=7.334, p<.01$) および性 ($F(1, 132)=4.254, p<.05$) の主効果がそれぞれ有意であった。うつ反応は女兒が男児より高く、高学年ほど高かったが、期間の主効果ならびに各種交互作用はなく、震災3ヶ月から8ヶ月への有意な減少は認められなかった。

一方平均不安得点は、期間 ($F(1, 132)=7.964, p<.01$) と性 ($F(1, 132)=8.319, p<.01$) の主効果が有意で、女兒が男児より一貫して高かったが、震災3ヶ月から8ヶ月にかけて減少した。また平均混乱得点は、なんら有意な効果は示さず、震災3ヶ月から8ヶ月後においても高い混乱症状を呈しつづけた。さらに愛他得点は、性の主効果のみが有意となり ($F(1, 132)=5.413, p<.05$)、女兒が男児より高い愛他傾向を示したが、時間経過による変化は示さなかった。

以上の結果を阪神淡路大震災後のストレス反応得点の時間経過に伴う推移と比べると、今般の震災後ストレス得点は、①全般に高値を示し、②不安反応の推移は類似するが、③うつ・混乱得点ともに8ヶ月後においても高値を呈し続けた。

これらは津波による二次災害、使用不能となった校舎から他校での仮教室授業、そして仮設住宅での生活等、厳しい状況が原因と考えられる。今後早急な環境整備に加え、ストレスマネジメント教育によるストレス症状の改善が求められる。

引用文献

- ¹⁾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
- ²⁾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発ストレスマネジメント教育研修プロジェクト～。健康教室(東山書房), 62 (11), 9-13.
- ³⁾山田富美雄 2012 震災ストレスマネジメント教育～8回でできる震災ストレスマネジメント教育の実践～。健康教室(東山書房), 63 (4), 9-13.

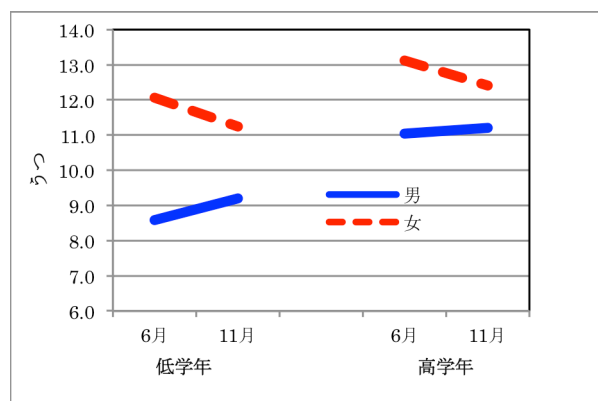


図1 学年別、性別、平均うつ得点の時間推移

【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。記して感謝する。