

東日本大震災下の子どもへのストレス反応

～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

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」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^{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泉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2度目、2012年6月に3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。全3回受検児は、113名（男児61名、女児52名）である。
 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・妥当性にも認められている。

実施時期と手続き：2011年6月、11月、および2012年6月の3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

図1～4は低（1～3年）高（4～5年）学年別、男女別平均得点を、震災3ヶ月後の2011年6月、8ヶ月後の11月、15ヶ月後の2012年6月への変化として図示したものである。学年(2)×性(2)×期間(3)の3要因分散分析を適用して各得点の変化の様子を分析した。

不安得点：性の主効果 ($F(1,106)=12.937, p<.001$) と時間経過の主効果 ($F(2,212)=10.173, p<.0001$) が有意であった。不安反応得点は、女兒で高く、時間経過に伴って減少したことがわかる。

うつ得点：学年の主効果 ($F(1,108)=7.447, p<.01$) が有意で、性の主効果 ($F(1,108)=3.353, p<.10$) に有意な傾向があった。うつ得点は、女兒で高く、低学年ほど高く、時間経過による減少傾向は認められない。

混乱得点：全ての主効果、交互作用が有意ではなかった。混乱状態が震災15ヶ月後も維持している現状がうかがえる。阪神淡路大震災では混乱得点は男児が高かったが、今回性差は認められない。

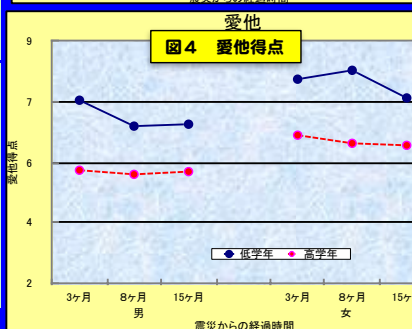
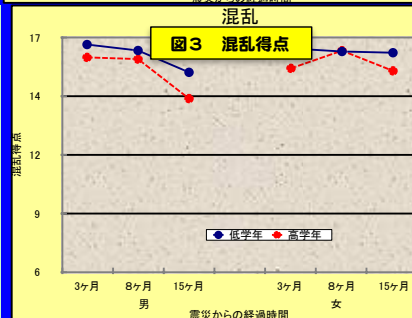
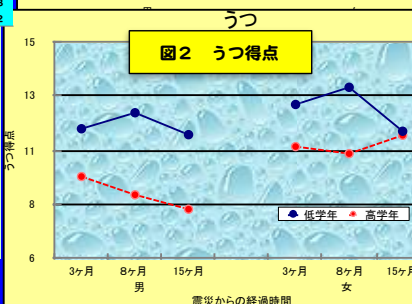
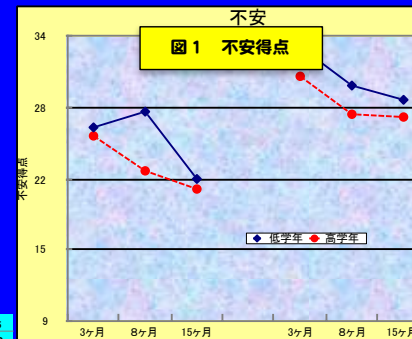
愛他得点：学年の主効果 ($F(1,109)=11.087, p<.01$) が有意で、性の主効果 ($F(1,109)=3.624, p<.10$) に有意傾向があった。愛他性得点は女兒が高く、また低学年ほど高い。愛他性得点の減少傾向は認められない。

考察

以上の結果を阪神淡路大震災と比較すると①～④にまとめられる。
 ①東日本大震災時のストレス反応は全般に高値を示した。
 ②不安反応の推移は阪神淡路と同様、女兒が男児を上回り、時間経過につれて減少した。
 ③うつ・混乱得点はともに8ヶ月後においても高値を呈し続けた後15ヶ月後にやや減少傾向を示したが有意ではない。
 ④愛他得点は概ね不安と同様性差・学年差を示したが、震災から15ヶ月たっても高値を維持した。
 うつや混乱得点が15ヶ月後も減じないのは、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、そしていまだ仮設住宅生活である等、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発ストマネ教育研修プログラムの健康教室(福山書房) 62(11)：9-13
- 3) 山田富美雄 2012 震災から8回経てみる震災ストマネ教育の実態～健康教室(福山書房) 63(1)：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。記して感謝する。