

学 位 論 文 要 旨

氏 名

岡野谷 純



論 文 題 目

「 **Psychoeducational intervention for preventing critical
incident stress among disaster volunteers.** 」

(災害ボランティアの惨事ストレス予防のための心理教育的介入)

指 導 教 授 承 認 印

田中 克俊



Psychoeducational intervention for preventing critical incident stress among disaster volunteers

災害ボランティアの惨事ストレス予防のための心理教育的介入

氏 名 岡野谷 純

はじめに

近年、日本では、各地で地震・水害・寒波等、多数の災害が発生し、多くの市民やボランティアが被災者の救援や復興支援のため被災地に参集している。大災害に際して支援活動を実施した市民は、一連の活動の中で心身に大きな影響を受けることがある。災害や事故の悲惨な現場で犠牲者の救助や支援に携わった人が受ける強い精神的ストレスは惨事ストレス (Critical Incident Stress, CIS) と呼ばれ、不眠や強い無力感、自責感に加えて、過覚醒やフラッシュバック現象、感情の麻痺など多様な症状が現れる可能性があることが知られている。

阪神・淡路大震災の際に被災地で救援活動をした消防職員の 21.3%が震災後 26 ヶ月時点にも PTSD 相当事例であることが報告されて以来、消防庁、海上保安庁等では積極的に惨事ストレス対策に取り組み始めている。しかし個人意志で被災地に赴く市民に対する惨事ストレス対策はこれまでほとんど実施されていない。筆者らの一名が所属する機関では災害ボランティア活動時の安全管理の必要性を啓発して来た。東日本大震災以降は、身体の安全に加えて惨事ストレスの予防・ケアについての事前研修を行なうための研修資料を作成し、各ボランティア団体に惨事ストレス研修を行なうよう啓発してきた。しかしこれらの研修の効果についてはまだ評価されていない。そこで本研究では、災害においてボランティア活動をした市民を対象に、災害支援に赴く前に惨事ストレスに関する事前研修の受講の有無を調べ、惨事ストレスに関する心理教育的介入を受けたことが活動後の惨事ストレス反応の軽減と関連するかを調べた。

方法

2012 年 9 月時点にて、被災地にボランティアを派遣している団体として情報が得られた団体のうち、専任の事務局を置き、組織的且つ継続的に活動をしている団体を 4 団体 (A, B, C, D) 抽出した。この 4 団体に所属する市民で、研究参加に同意した者を対象とした。

災害支援に赴く前に、災害救援活動においてストレスを生じること、具体的な症状、対処方法や相談窓口に関する情報を内容とする心理教育的介入を受けた群と、介入を受けなかった群との間で、災害支援後の Impact of Event Scale-Revised (IES-R) 得点に違いがあるかを調べた。

災害ボランティア派遣団体の一部には筆者らが作成した惨事ストレスに関する資料を提供した。資料では、最初に災害時に活動することで生じる身体や気持ちの様々な変化（ストレス反応）について説明している。具体的には、興奮状態が続く・体験を思い出す・思い出すことを避けようとする・身体の不調・周囲との摩擦などの症状である。そしてこれらの反応は「異常な状況の中で起こる正常な反応」であり、一時的なもので時間とともに消失することを説明している。続いて、こうした惨事ストレスを軽減するために効果的な具体的な解消方法（具体的には、1）ゆっくり休養をとる、2）普段のスポーツや趣味の活動をする、3）親しい方と一緒に過ごす、4）一緒に活動してきた仲間と話し合う、5）辛さが回復しない、後から辛さを感じてきたら専門家のカウンセリングを受ける、など）を示している。また時にストレスをうまく軽減できず、高ストレス状態が長く続く者や、帰宅後しばらくしてから強いストレス症状が出てくる者もいるため、そのようなときは、医療専門家の支援を受ける必要があることを説明し、支援窓口に関する情報を示している。

団体 A では、活動に参加する前には研修が義務付けられており、その中で筆者らが作成した資料を用いた 10 分ほどの心理教育的介入を団体の一般スタッフが行なっている。団体 B では惨事ストレスについての研修は行なわれていない。団体 C ではボランティアに行く直前に事前研修を受けることが義務付けられており、派遣前に筆者らが作成した資料を配布し、筆者らが心理教育的介入として 15 分ほどの講義を実施した。団体 D は事前研修を実施する場合と事前研修なしで派遣される場合がある。事前研修のプログラムには筆者らが実施する惨事ストレスに関する 30 分ほどの講義が含まれる。

結果

4 団体に合計 553 名のボランティア（団体 A には 55 名、団体 B には 66 名、団体 C には 93 名、団体 D には 339 名）が所属していた。調査の結果 515 名（回収率 93.1%）から有効回答が得られた。対象者の性別は女性が 70 名（13.6%）、男性 445 名（86.4%）であり、平均年齢は 41.8 歳（SD：12.05、範囲：17～78）であった。

従事した活動として、がれき片付けをした者は 449 名（87.2%）、避難所での救援活動者は 61 名（11.8%）、被災者の話を傾聴する活動をした者は 396 名（76.9%）、ボランティアセンターの運営をした者は 14 名（2.7%）であった。活動中にこれまで遭遇したことがない異常な光景に出会ったと回答した者は 436 名で全体の 84.7%に上った。過去に自分自身が災害を経験したサバイバーは 105 名（20.4%）であった。

最も長く活動した派遣の際の連続活動日数は平均 6.35 日、1 回の滞在で 10 日以上連続で活動した者が 45 名（2.1%）いた。活動後 1 カ月未満が 135 名 26.2%、1 カ月以上 12 カ月未満が 58 名 11.8%、活動後 1 年以上経過しているものが 322 名 62.5%であった。

惨事ストレスに関する心理教育的介入を受けた者は 255 名（49.5%）であり、受けなかった者は 260 名 50.5%であった。参加者の属性について比較した結果、心理教育介入群と非介入群の間に有意な違いはなかった。

IES-R 得点が 25 点以上であり PTSD もしくはその疑いがあることが示唆された者は心理教育介入群で 4 名（0.8%）、非介入群で 7 名（1.4%）、合計 11 名（2.1%）であった。

未調整での IES-R の合計得点の平均値（95%信頼区間）は、心理教育介入群で 3.5（2.7 - 4.3）、非介入群で 4.8（4.0 - 5.6）であり、心理教育介入群の得点が有意に低かった。

参加者属性において2群間に統計学的に有意な違いは認められなかつたため、一般化推定方程式のモデルの調整を、直近の活動終了からの本調査までの期間（1ヵ月未満、1ヵ月以上12ヵ月未満、12ヵ月以上24ヵ月未満の3つのカテゴリー）のみで行なった結果、心理教育介入群のIES-R合計得点の平均（95%信頼区間）は3.8（2.9 - 4.8）だったのに対し、非介入群の平均値（95%信頼区間）は5.1（4.1 - 6.1）と心理教育介入群に較べ有意に高かった。

考察

本研究の結果、災害支援活動に赴く前に惨事ストレスに関する心理教育的介入を受講した市民では、介入を受けなかった市民に較べ、活動後の惨事ストレスが低いことが示唆された。

参加者のうち心理教育的介入を受けていたのは、255名（49.5%）と比較的高い割合であった。これは、多くの対象者が、被災地とは離れた地域にあるボランティア派遣団体に所属する市民であったため、災害発生後の混乱に巻き込まれることなく派遣前の介入を受ける機会があったためと思われる。それでも、十分な研修時間をとることは難しいため、介入は短時間に限られていた。しかしながら、たとえ短時間の介入であっても、事前に惨事ストレスに関する知識を与えることは、惨事ストレスの軽減の役に立つことが本研究で示唆されたことは意義深いと考えられる。

惨事ストレスの予防のためには、心理教育、日々のストレス軽減、惨事後の早期対応が大切だといわれている。総務省消防庁では、阪神・淡路大震災で救出・救援業務を担った消防職員の多くが惨事ストレスを受けたことから、職業救援者を対象とした惨事ストレス教育を導入して来た。筆者らもこれまでの経験から、災害ボランティアの多くに、多くの心理的ストレスに悩まされる者がいること、それに対する対処を教えることが必要だと感じていた。こうしたニーズに対して、救急事案に対応するボランティア向けの危機管理プログラムを開発し、惨事ストレスを予防するための研修の資料を作成し各ボランティア団体に提供してきた。筆者らが作成した研修用資料は、わかりやすいイラストや写真などを用いて一般市民でもわかりやすく説明し、A5版サイズの小冊子にまとめたため、短時間の研修でありながら、惨事ストレスを軽減することが可能であったと思われる。しかし、ポイントだけを列挙し、イラストや写真のスペースもあるため、詳細な解説をするスペースはなく、情報不足は否めなかった。

本研究で用いたIES-R尺度は、PTSDの有無をスクリーニングすることはできないが、PTSDと同じ程度の症状の強さと考えられるもの（IES-R得点25点以上の者）が2.1%いた。救急隊員等の救助の専門家と較べると、それほど厳しい体験をしていないボランティアにおいても非常に重篤な症状を有する者が存在することは看過できない。今後、本研究の妥当性を高めると同時により効率的な方法を探るための比較対照研究を行ないたい。

本研究には限界もある。横断研究であるため、惨事ストレスに関する心理教育的介入と活動後のストレス反応についての因果関係について言及することはできない。対象者をボランティア派遣団体に所属する市民としたため、個人で被災地に赴いた者のデータは含まれていない。事前研修の内容や時間配分は各団体で決定・実施しており、介入の質に対する評価はできなかった。調査項目の属性情報が少なかった。参加者の活動内容は非常に多岐にわたり、また多くの参加者は複数の活動に従事していたため、統計解析において活動内容を調整要因として含めることができなかった。

結論

災害支援活動に従事する市民に対して、災害支援に赴く前に惨事ストレスに関する心理教育的介入を実施することは、活動後の惨事ストレス反応の軽減に有意に役立つことが示唆された。災害ボランティアの増加とともに、彼らに対してより効果的な惨事ストレス研修を行なう必要性が高まっている。