

東日本大震災の被災者の語りの特徴

～『東北の声』における心的外傷後成長～

(Posttraumatic Growth: PTG)

井上孝代(明治学院大学)
いとうたけひこ(和光大学)

第21回多文化間精神医学会学術総会
一般演題4－1
5月24日(土) 15:30-16:45
長崎大学：C会場(良順会館 1F, 専斎ホール)



一般社団法人日本イスラエイド・サポート・プログラム
『東北の声』プロジェクト



「東北の声」プロジェクトは、東北大震災及び津波の発生1年後に始まったプログラムで、心理・社会学ワーカーらが被災者のトラウマの予防、回復力の増加、対処メカニズムの基盤強化を手助けするために始められた。今日では、「東北の声」プロジェクトには、経験豊かなイスラエル人スタッフや他の国々のトラウマ治療家によるトラウマ予防活動も含まれてる。「東北の声」プロジェクトでは、地元自治体やグローバル企業の日本支社の協賛の下、仮設住宅内における文化イベントも行われている。



目標:

- ・東北大震災及び津波の被災者のうち、特に、仮設住宅で暮らす方々を対象にして、**ストレスを解放し回復力を強化**する。
- ・地域のサポートを向上させ、孤立を回避するために、仮設住宅内における新たな**結びつきを構築**する。
- ・東北地方において、トラウマや対処メカニズムについての自覚を強める。
- ・被災者へのインタビューや被災地の記録に関する映像資料を作り、貴重な史的資料としてコミュニティの**アーカイブ**を作り、将来に記録を残し仮設住宅の住民を支援する。
- ・将来に記録を残していくため、文化イベントや**地元のイベント**を主催する。



実績:

- ・子供たちや年配の方々800人以上が恒常的に、日本イスラエイドの「東北の声」イベントに参加。



「東北の声」プロジェクト

- 大震災以前のコミュニティの記録、東日本大震災を乗り越える体験の記録を残していくことが目的。現在までに200名以上のインタビュー
- 東日本大震災を体験された方々のお話を映像に残し、貴重な史的資料として保存していくプロジェクト。宮城県亘理町、石巻市、県外避難者など、岩手県、福島県などに拡大し、国内6つのコミュニティでプロジェクトを進めている。
- 10年後、20年後の次の世代のために記憶から記録へ。地元の方のサポートのもと、それぞれの地域で持続可能なモデルへ。
- 東北の声 公式ウェブサイトで現在50近くのインタビューが一般公開されている WWW.VOICESOFTOHOKU.ORG

東北の声“Voices of Tohoku”

日本イスラエイド：東北における映像記録プログラム

An IsraAID Orala and Visual History Documentation Program in Tohoku, Japan

●「東北の声」は、東日本大震災の被災者の語りを、地元ボランティアの方々と共に映像に残し、貴重な史的資料として保存する日本イスラエイドのプロジェクト。チームは口述歴史記録の専門家により内容が構成され、また**地元ボランティアの方々への指導**を行なう。

●体験談を出来るだけ忠実に記録し、その記憶や犠牲者についての話を伝えていくことは、**未来への希望**にもつながると考える。事実を記録することによって、どのようにして大変な困難に耐えて現在に至っているかという思いを、同じ地域住民と共有することを可能にする。

●忠実に記録された語りは、将来の災害防止の研究に役立つとともに、それ以上に話者自身の心が軽くなり、また、**子どもや孫の世代に伝えていきたい**、という語りに見られるように、命の尊さや意味が生み出されていくことと思われる。

●この「東北の声」は、日本イスラエイドの専門家によって地元ボランティアの方々が研修を受け、口述歴史を効果的に記録できるようにする。また、その映像は個人の記録としてだけでなく、**コミュニティ全体の財産**にもなる。

●内容

- ①地方自治体のビデオ資料：体験談話者の映像の保存
- ②各地域のコミュニティにも、それぞれの記録映像の保存。
- ③話者には、日本イスラエイドの写真家が各地域のコミュニティで撮った写真集と、話者の映像のDVDの

贈呈

インタビュー手法の紹介

- “**Life Story Interviewing**” 手法を用いたインタビュー
 - オーラルヒストリー・トラウマ研究の第一人者、ヘブライ大学名誉教授アミア・リーブリッヒ Amia Lieblich氏により発案
- インタビューは心理療法的役割をも担う
- 東北の声プロジェクト参加者は6割男性
 - 一般的な心理療法ワークショップ参加者は9割女性の方

●オーラルヒストリーとは

天災や政治的災害など妨害を受けた方の人生の流れに焦点を当て、直接的 (first hand) 経験の語りを尊重する研究手法。それぞれの人の物語が重要。

→ 真実であるかどうかはポイントではなく、人々が「何が起こったと信じているか、記憶しているか」という個人的記憶、個人的逸話が重要。→ *Narrative truth*

ライフヒストリー・インタビューのルール

①Open unstructured interview

質問リストは使わず、オープニングは広く「あなたの人生についてお話してください」

「話したいことを話してください」一般的には、「軍隊の経験を調べている。兵隊時代の経験を教えてください」

②面接者の正しい態度

学ぶ姿勢が大切。しかし、ある程度の共通点がある人にインタビューする方がよい。

③相手の話を尊重する。

④沈黙を待つ。

⑤一般的なことを言われたら、具体的な例をあげてもらう。

⑥絶対に話・人の判断や評価をしない。

⑦疑念disbeliefの一時的保留 「夜中に悪霊demonが来た」

＜今回の発表＞

東日本大震災の被災者の語りの特徴

～『東北の声』における心的外傷後成長(Posttraumatic Growth: PTG)

【問題】東日本大震災の被災者は、大変な経験をしてからのち、その後の苦労もこれまでになかったような規模で進行している。震災の経験はトラウマ的な場合も多く、震災関連死者にもそのようなストレスの影響が考えられる。その一方で、心的トラウマ後の成長(Posttraumatic Growth: PTG)は、災厄からのリカバリーのために、またその後の質の高い人生にとって重要である。本研究では、さまざまな被災者の語りの中からPTGを見出し、震災が人々にどう経験され、どう影響したかを明らかにしたい。

【目的】本研究の目的は、被災者のナラティブのなかにどのようなPTGが表れているかを明らかにすることである。

【方法】NPO IsraAIDによる被災体験アーカイブ作成のための『東北の声』プロジェクトで得られた、200名以上のインタビューの内、宮城県の亘理町、山元町、石巻市の3地域からの、14組15人(男性8人、女性7人)の面接映像を対象にした。テープ起こしをして、文字データに転記したものを対象に、内容分析とテキストマイニングの手法により分析を行った。

「心的外傷後成長」 (Posttraumatic Growth: **PTG**)とは

- 「危機的な出来事や困難な経験との精神的なもがき・闘いの結果体験される**ポジティブな心理学的変容**」
(Positive psychological change experienced as result of the struggle with highly challenging life circumstances)
(Tedeschi & Calhoun, 2004)
- 「非常につらい出来事をきっかけとした、苦しみや**精神的なもがき**の中から、**人間としての成長**が経験されること」(宅, 2014)

PTG: 5つの因子

(Tedeschi & Calhoun , 1996)

- ①「他者との関係」、
- ②「新たな可能性」、
- ③「人間としての強さ」、
- ④「精神的(スピリチュアルな)変容」、
- ⑤「人生に対する感謝」

【結果】

各インタビューの平均文字数は3597.7文字であった。述べ単語数は20645語で、単語種類数は4546語であった。単語頻度分析の結果、上位20単語は、「人」(200語)、「いる」(168)、「家」(162)、「来る」(161)、「自分」(134)、「やる」(110)、「行く」(97)、「避難所」(96)、「津波」(90)、「思う」(78)、「状況」(78)、「水」(76)、「良い」(74)、「学校」(73)、「人たち」(72)、「凄い」(70)、「いう」(69)、「避難」(69)、「色々」(68)であった。

●原文を参照することにより、心的外傷後成長(Posttraumatic Growth: PTG)の5つの因子である、①「他者との関係」、②「新たな可能性」、③「人間としての強さ」、④「精神的(スピリチュアルな)変容」、⑤「人生に対する感謝」が人々の語りの中に見出された。

「語り」に見られた心的トラウマ後の成長 (Posttraumatic Growth: PTG) の5因子

● 第1因子「他者との関係にまつわる人間としての成長」

- 地域の人、外部支援者

- 「放送していて、他の町から支援していただけるのも大きな成果でしたけれども、町の中の人がこんなにこんなに心のあたたかい、そして素敵な仕事をしているというのが初めて分かったんです」（女性、亘理町）

● 第2因子「新たな可能性」・・・地域貢献、自分の能力

- 「多くの物は一瞬で失われる。人の命も一瞬で失われる。だから今自分に出来ることがあったら、それはやってみるべきだし、そのことでなにか一つでも誰かのためになるなら、取り組んでみるべきだ、って思うようになりましたね」（女性、亘理町）

「語り」に見られた心的トラウマ後の 成長 (Posttraumatic Growth: PTG) の5因子 (続き)

- 第3因子「人間としての強さ」・・・試練に立ち向かう、
忍耐、弱点の受容

「だから少々の困難にあっても、あの場面を頭にスッと描けば、なんでも耐えていかなければなと。こんな思いで、ほんとに貴重な貴重な体験。これをさせて頂きました。」

(男性、亘理町)

- 第4因子「精神性的(スピリチュアルな)変容」・・・自然・命・神秘

「残していきたいのはやっぱりこの豊かな自然と、先人の知恵ですね。それが日本の良さじゃないかなと思っていますので。それぞれの地域の魅力があるんですよ、その風景と、そこにいる人の魅力だと思いますので、そういうのを残していけたら良いかなと思います」(男性、石巻市)

「語り」に見られた心的トラウマ後の 成長 (Posttraumatic Growth: PTG) の5因子 (続き)

●第5因子「人生に対する感謝」・・・人生への感謝 他者への感謝

- 「震災前ずっと主婦をしていて、10年間子育てをしていたということが放送に活かせて、本当に良かったと思っています。」(女性、亘理町)
- 「これはもう日本に生まれて本当に良かったなと思います。っていうのは本当にいろんな人が援助してくれるんですよ。」(男性、山元町)
- 「結局、一人では何も出来ないんですよ、一人では。子供達や家族がいるから頑張ろうって思えるし、避難所で館長や先生方に会って助けられたし、自衛隊の方の支援をたくさんいただいたし、沢山の人に色々な人に支えられて今がある。」(女性、亘理町)

【考察】

●人々の語りは、地震とその直後の津波の被害体験が共通して見出された。被災体験を通して命の大切さや、家族や友人・仲間との絆、当たり前の日常に対する感謝、支援に対する感謝などのポジティブな意味合いを持つ感情も感じており、これらは前向きで建設的な意図的思考に通ずる面があると言える。厳しく悲惨な経験であったにもかかわらず、避難所生活の人間関係を通してうつ状態が治ったなど、ユーモアを交えてポジティブな側面や影響を語る場合も多かった。巨大惨禍への精神医学的介入には、対象者のメンタルヘルスの援助にくわえて、リカバリーを支えるために、被災経験の**ポジティブな語り**にも注目することが必要であろう。

【考察】(続き)

●さらに、被災体験を語ることに大きな意味があると言える。自身の心の内を言葉で表現し、他者に伝えるという自己開示はPTGのプロセスでも重要である。自身の体験や感情をオープンに表出する経験は、回復および成長に際して重要なプロセスであると言える。その経験を積み重ねることでPTGへとつながると推察される。

●そのことに加え、PTGへと進む過程でコミュニティの人間関係も重要になると考えている。体験を共に語り、同じ時間や感情を共有し、共感することがPTGを促進する要因の1つになると考えられる。原発被害などで、家族、コミュニティと離れ離れに避難せざるを得ない人たちにとって、安心でき、共感できる人間関係を築くことが重要であり、それらが更なる成長をもたらすと言えよう。

PTG要因以外の特徴的テーマ

1. 「伝えたい」
2. 「将来展望」
3. 「コミュニティ再生への願い」

伝えたい

●「私は夫も私自身もなんでもなかった、でもここに住んでる方は家族を亡くされた方が大勢いるので、こういう形で伝えることが今自分に出来る事であれば(やっていきたい)。それをしないととても辛い。」

(女性、亘理町)

●「はじめて放送した時は、みんなに少しでも役に立つ情報を伝えたい、の一心だったと思います。・・・そういう人の声を、なにかメールでもらった時に、私達がラジオで伝えれば、ああ、私だけじゃない、同じようにつらい人がいるんだ、って分かりますよね。そしたら、その聞いていた誰かたった一人の人が、メールをくれるかもしれない。」(女性、亘理町)

将来展望

●「まずは浜に来て、浜の魅力を楽しんでもらうというのが1つなんですけれども、将来的には自然学校を考えていまして、この豊かな自然と地域の食文化とかそういうのをうまくつなげて、子供にも大人にも学べる自然学校に出来たら良いな、と思っていますね。」(男性、石巻市)

●「多くの方に原発の恐ろしさを知ってもらいたい。原発のない世の中になれば良いと思う。政府は原発を再稼働させようとしていますけど、今のことだけじゃなく将来、未来のことを考えればやっぱり原発を無くしてほしいなって。本当に悲しいです。」(女性、亘理町)

コミュニティ再生への願い

- 「何かの力になれることはないかな、と思いまして、蛤浜再生プロジェクトというのを、去年の3月に立ち上げまして、人は住めなくなりましたが、この集落を残すために、人が集まる場所を作っていきたいな、と思ってプロジェクトを立ち上げました。」(男性、石巻市)
- 「新しい町を作って新しい人をよぶからいいんですよ、っていう感じなんですよ。その辺を、もっと今いる人たち、というか、もともといた人たちを、もっと大事にしてほしいです。そうとう出ていっている。もうずいぶん出ていった人が一杯いますから、その辺よろしくお願いします、町長さん。」(男性、
)山元町

普通の人々の物語を普通の言葉で聴く ～正直なストーリーが聴ける～

- オーラルヒストリーには2つの違った目的

- (1) 歴史的見地から: 例 キブツ、震災の町

- (2) 加えて、ライフストリ-を話すと、より健康になり、孤独感をなくしていき、ストレスから解放される、心理療法的意味がある。

- 切り出し方:

- 「お願い」ということで、「たとえば子どものころの話を聞かせてください」というように聴く。「最も意義深い、大事な話」というようにすると相手の答えを制限してしまう。単に「意味のある体験をお話してくださいませんか？」で良い。

Individual story 対 Collective story

●普通の人々の普通の生活の様々な要素が大事。全体から個人か、個人から全体か？ということでは、全体的ストーリーは正確ではなく暖かな人間的なものである。

●『キブツその素顔』のインタビューでは共同体の一人一人60名に聴いた。どこから、なぜ……。など全体を併せると、一つの全体像を描くことができた。絵描きが様々な色彩を使うように。

●個人の記憶の中に集合的記憶が入っている。

心理学は個人に焦点を当てるが個人の中にはコレクティブな側面があるので、個人を研究することは集団を研究することである。

オーラルヒストリーの4つのアспект

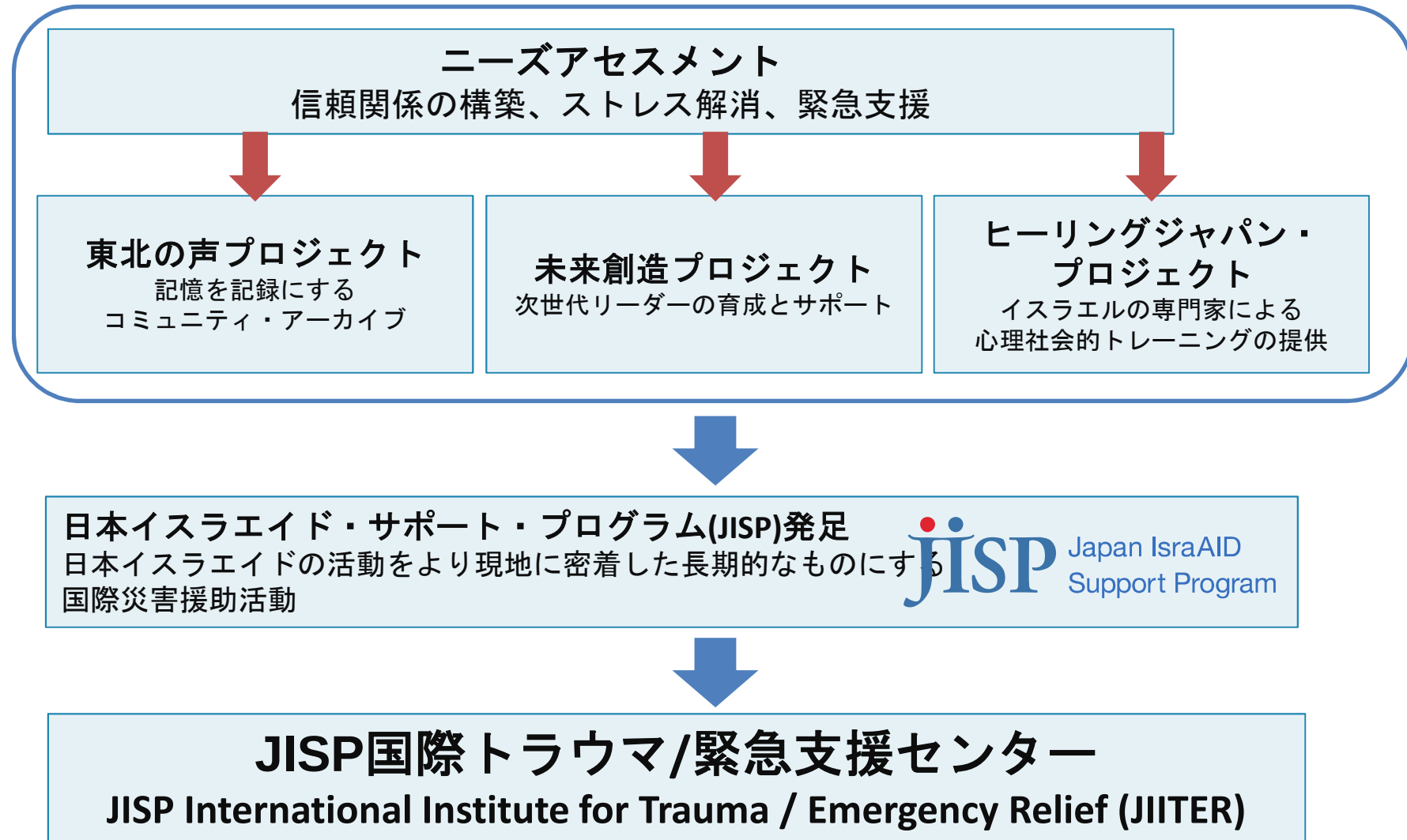
1. telling 話す人がいる。
2. listening 話す相手がいる。
3. 物語の収集・コレクション
4. 残すこと: 書くこと

ドキュメンタリー映画

インターネット

アーカイブ

JISP国際トラウマ/緊急支援センター(JIITER)構想



JISP国際トラウマ/緊急支援センター(JICTER)構想

JISP International Center for Trauma-care and Emergency Relief

●背景

2011年3月11日の地震発生直後、大型の津波が東北地方東部の沿岸地域を襲い、住宅約40万棟が崩壊し、大規模な被害が出、約3万人が死亡し、約25万人が家を失った。政府やたくさんの団体が支援に駆けつけた。津波発生から4日後、日本イスラエイドの緊急派遣チームが被災地に入り、支援物資を配布し、住宅を清掃し、子供向けの遊び場を設け、学校を再建した。この時、心理社会的ケアやポストトラウマ治療に対して急速に拡大する需要を見出し、これに対処するために、2013年、日本イスラエイドの日本支部、日本イスラエイド・サポート・プログラム(JISP)を発足しました。JISPは、地域経済の発展と心理社会的能力の構築を目的として支援活動が続けると共に、長期的支援活動を行う上での日本における拠点を提供し、世界的な災害発生時に現地のニーズに合わせて日本の専門家を派遣し、現地スタッフ、国内外の専門家と協力し、支援目的の達成を目指していきたい。

●JISP国際トラウマ/緊急支援センター

2011年より、日本イスラエイド/JISPは東北とその他計10都市、3000名以上の専門家に心理社会的なテクニックを伝えて参りました。JISPは、日本におけるトラウマケアや緊急援助の実践研究拠点を創り、より長期的な能力開発を目指しています。この構想では、トラウマを抱えた人を支援する専門家ネットワーク作り、長期的なトレーニングコースの開催、また国際的緊急支援や災害マネジメント分野でのトレーニングとインターンシップを提供していきたい。

●提供プログラム

- ・国内外の専門家によるインテンシブ・トレーニング・プログラム
- ・PTSD予防テクニック、表現アートセラピーとサポート・グループ・ファシリテーション
- ・国際緊急支援分野でのトレーニング
- ・心理社会的支援と災害マネジメント
- ・アフリカやアジアの被災地でのインターンシップ
- ・質的研究分野の心理専門家によるライフストーリー・インタビュー法トレーニング
- ・「東北の声」プロジェクトで収集されたデータを用いた研究の機会を提供

『東北の声』の4つのステージ

- 個人の記録

- インタビューを受けてくださった方にご自身の映像を収録したDVDを渡す

- コミュニティの記録

- 貴重な地域の資料として後世に残る形でコミュニティの図書館等に収蔵

- 発信する記録

- 合意してくださる方の映像は「東北の声」のウェブサイト等を通して、世界中で閲覧可能になり、世界中での防災・減災の活動に役立つ

- コミュニティに還元される記録

- 発信することで新たなつながりを得る。
- 記録からの学びを通して**コミュニティの再生へ**

【文献】

- 開浩一 (2005). 頸椎損傷者の受傷からの成長の可能性. 長崎ウエスレヤン大学現代社会学部紀要, 3(1), 35-46.
- 開浩一 (2009). 危機からのスピリチュアリティの覚醒とポジティブな変容. 長崎ウエスレヤン大学地域総研紀要, 7(1), 35-40.
- Ito, T., & Iijima, Y.: Posttraumatic growth in essays by children affected by the March 11 Earthquake Disaster in Japan: A text mining study. *Journal of International Society of Life Information Science*, 31, 67-72, 2013.
- 近藤 卓(編)(2012). PTG心的外傷後成長:トラウマを超えて. 金子書房。
- 宅香菜子. (2010a). 外傷後成長に関する研究: ストレス体験をきっかけとした青年の成長. 風間書房.
- 宅香菜子 (2010b). がんサバイバーのPosttraumatic Growth. 腫瘍内科, 5(2), 211-217.
- Tedeschi, R.G & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.