

1995 阪神大震災による災害ストレス反応*

藤原 武 弘

問 題

災害は被災者から家屋や財産などを一瞬にして奪い去るといった物理的・経済的な被害をもたらすだけでなく、被災者の心にトラウマを残しておくことが指摘されている。災害とは、危機的移行を生じさせるような人間-環境システムでの混乱の一領域でもある。その移行過程に直面した個人は、外的および内的混乱を経験しながら、様々な対処行動を取ることが要求される。

ところで災害が生み出すストレス刺激として、筆者の体験から次のようなものが考えられる。

- 1) 災害の経験が原因で、死や負傷の危険性に個人がさらされた際に感じたショック、驚きや恐れ、感情、精神分析の用語で表現すれば心的外傷体験。
- 2) 親、兄弟や家族、親しい人々を失うという対象喪失感。
- 3) 家や財産といった、個人にとって、大切なもの、かけがえのないもの、記念品を失うこと、拡張自我の喪失体験。
- 4) 生活環境の変化、失職、避難所暮らし。
- 5) 日常生活のごたごた。例えば、水くみ、救済物資を買いに行く、壊れた家から家具を取り出す、食料品の買い出し、電話の応対、訪問者への応対、金銭面でのやり繰り、再建計画まで。

藤森ら(1995)は、北海道南西沖地震に襲われた被災者が災害から十ヶ月後にどのような精神状態になっているのかを調査している。その結果、精神障害を有する恐れのあるハイリスク者は被災者の77%に達することを明らかにしている。

本研究の目的は、大学生を対象とした調査で、阪神大震災時における被害状況、居住形態および援助の有無が災害後ストレス反応に及ぼす影響について明らかにすることにある。

方 法

調査対象者 関西学院大学の学生236名(男性60名、女性176名)

調査時期 1995年6月15日(阪神大震災後五ヶ月経過)

調査内容 1) ストレス反応 労働科学研究所で開発されたストレス尺度(田中, 1995)を用いて、絶対水準と変化水準の二側面から測定した。絶対水準とは、調査時点での状態で回答を、「常にある(5点)」から「ほとんどない(1点)」までの五段階で評定を求めた。変化水準とは、地震直後と比較して現在のストレス反応が変化したと判断される度合いを示すものである。地震直後と比較して現在「かなり増加している(5点)」から「かなり減少している(1点)」までの五段階で評定を求めた。

2) 社会的援助(対象: ボランティア、知人や友人、種類: 情動的、実質的、情緒的)

3) 被害の有無とその程度(全壊、半壊、一部損壊、家具が倒れた程度、物が落ちた程度)ならびにフェイス・シート項目。

結 果

31項目から成るストレス尺度(絶対水準)を因子分析した結果、ストレス反応は、「不安定感」、

*キーワード: 阪神大震災、ストレス反応、災害

「不満感」、「疲労感」、「自信喪失感」、「身体的不調感」の5つの因子で構成されていることが明らかになった(表1参照)。

更に、震災経験がストレスに及ぼす効果について明らかにするために、被害、家族同居、援助の有無を独立変数として、因子得点別に分散分析を行った。表2はその結果をまとめたものである。まず、被害を受けた学生は、受けなかった学生に比べて、身体的不調感を訴える傾向が見られた。第二に、一人暮らしの学生は、家族と同居している学生に比べて、疲労感、自信喪失感を強く感じていた。第三に、災害時に援助を多く受けなかった学生は、受けた学生に比べて、身体的不調をよ

り強く感じていた。

次に変化水準で測定したストレス反応を上述した要因で分散分析した結果は、表3にまとめられている。まず、被害の有無別の要因では、身体的不調感の因子で有意差が得られている。被害の無い者の方が有る者よりストレス反応が有意に増加した。次に親戚・知人による援助の有無を独立変数、5つの因子得点を従属変数として、分散分析を試みた結果、援助の有無の効果がすべての因子で有意であった。つまりすべての因子においても、援助のあった方がストレス反応の増加が少なかった。家の所有の効果では、不安定感と自信喪失の因子が有意で、借家の方が持ち家よりも、ス

表1 ストレス尺度の因子分析結果

第一因子：「不安定感」		第三因子：「疲労感」	
思い悩み止められない	.71	疲れて考えられない	.75
人より劣っている	.65	毎日の疲れがとれない	.73
些細なことが気になる	.66	頭が重い	.62
心配事がある	.64	朝気分が優れない	.59
何となくイライラする	.54	何事も面倒くさい	.41
憂鬱な気分である	.52	物事に熱中ではない	.40
すぐ怒り出す	.52		
寂しさを感じる	.49	第四因子：「自信喪失感」	
将来が不安	.49	毎日が退屈である	.76
		気力がない	.70
第二因子：「不満感」		自分はひとりぼっちだと思う	.54
はつらつとした気分である*	.76	自信がもてない	.43
開放感を感じる*	.72	人と話すのが苦手である	.39
生活に張り合いがある*	.66		
我慢ばかりしている	.60	第五因子：「身体的不調感」	
今の状況から逃げ出したい	.57	家族から無視されている	.63
生活に圧迫感がある	.54	食欲がない	.62
不満がたまっている	.52	よく眠れない	.59
		胃腸の調子が悪い	.35

* 逆転項目

表2 被害の有無、程度、家族同居の有無、援助の多小がストレス尺度に及ぼす効果に関する分散分析結果

因子	被害の有無	被害の程度	家族同居の有無	援助効果
不安定感		大>小+		
不満感				
疲労感			無>有*	
自信喪失感			無>有**	
身体的不信感	有>無+			高<低*

+ $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$

表3 被害の有無、家の所有、家族同居の有無、援助の有無がストレス変化尺度に及ぼす効果に関する分散分析結果

因子	被害の有無	家の所有	家族同居の有無	援助効果
不安定感		借>持+		有<無+
不満感				有<無*
疲労感			有>無+	有<無*
自信喪失感		借>持*		有<無*
身体的不信感	有>無*			有<無*

+ $p < .10$ * $p < .05$

ストレス反応が増加した。家族の同居の有無の効果に関しては、主効果の傾向が見られ、同居の場合にストレス反応が増加した。

考 察

本研究の結果は、震災後五ヵ月を経過した時点でも被害を受けた人々は、その残効効果 (after effects) があることを示唆している。すなわち、被害を受けた学生たち、とりわけ大きな被害を受けた学生たちは、ストレス因子に違いがあるものの、身体的不調感を強く感じている。こうした結果は、藤森・藤森 (1995a,b) の結果とも一致している。つまり、北海道南西沖地震に見舞われた被災者が十ヵ月を経過した後も「不安や不眠」「身体的症状」などの症状を訴えており、依然として被災者の心に災害の後遺症が残っていることを明らかにしている。城 (1996) も同様に震災から約一年経過した被災者を調査した結果、ストレス反応が持続していることを見出している。

こうした結果から、藤森・藤森 (1995a,b) も指摘するように、災害による影響は一過性的のものでなく、長期間にわたって継続的に影響を与え続けることを裏づけている

ただ、変化水準で測定したストレス反応では、被害の有った者より被害の無かった者の方が高いことが明らかになった。この事実は、前者は後者に比べ、地震直後から現在までストレス反応が増加しなかった、つまり地震直後のストレスがより高かったことを示している。時系列的に調査しないと確定的なことは言えないが、ストレスの度合いは地震直後と比較すると低下しているとも解釈できる。

また実族と同居している学生に疲労感や自信喪

失感を感じる程度が低いという事実は、家族との同居がストレス緩衝の働きを示唆しているものと解釈される。(Cohen & Wills, 1985)。加えて、変化水準のすべての因子において、援助を受けた者が受けていない者よりも得点が低く、地震直後から現在までストレス反応が増加していない。こうした結果は、社会的支援を得ることができる人物が見近にいることは、災害のストレスを緩和する働きがあることを示唆している。

本研究において測定されたストレス反応は、自己報告様式によるものであったが、今後の研究課題として、心拍、血圧、呼吸といった自律神経系の反応を同時に測定することにより、ストレス反応をより精緻に捉えている必要があるように思われる。

引用文献

- Cohen, S., & Wills, T. A. 1985 Stress, social support, and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- 藤森和美・藤森立男 1995a 北海道南西沖地震の被災者のメンタルヘルス 保健の科学, 37, 10, 689-695.
- 藤森和美・藤森立男 1995b 心のケアと災害心理学 芸文社
- 城 仁士 1996 淡路地区の災害ストレス 人間・環境学会研究発表会配布資料
- 田中裕子 1995 家族分離がストレスに及ぼす影響 心理学研究, 65, 429-436.

付記

本研究は関西学院大学共同研究の内、学長による指定研究「阪神・淡路大震災の総合的研究」の助成によるものである。

Disaster Stress Response after the 1995 Hanshin Great Earthquake

ABSTRACT

The purpose of this study is to measure the students' disaster stress about five months after the Hanshin Great Earthquake of 1995.

Two hundred thirty six students were administered a questionnaire which measured the stress responses, social supports, and demographic factors.

The main findings were as follows.

Factor analysis of stress response scales revealed five factors; Instability, Unsatisfaction, Fatigue feeling, Loss of confidence, and Physical symptoms.

Relative to the students who did not suffer damage, students who suffered showed greater stress response in physical symptoms factor. Relative to students who live with their family, students who lived alone showed greater fatigue feeling and loss of confidence. The students without support at the earthquake showed more physical symptoms than the students with supports.

Key Words : Hanshin Great Earthquake, stress response, disaster