

兵庫県南部地震その後

子どもの震災ストレスとそのマネジメント

山田富美雄

大阪府立看護大学看護学部助教授

兵庫県南部地震ほど広範囲かつ大規模な被害を生んだ自然災害は、私の知る限りかつてなかった。

震災発生から数日後、PTSD（心的外傷後ストレス障害；Post Traumatic Stress Disorder）という専門用語が新聞の見出しに載った。紙面の論調は、被災者がPTSDになる危険性を訴え、心のケアの必要性を強調したものだ。PTSDとは、戦争や地震などの自然災害で激しい恐怖・喪失体験をした人が、しばらくしてから表出する不安障害である。恐ろしい体験を不意に思い出したり（フラッシュバック）、些細な音に驚愕し、恐怖体験に結びつく行動を回避するといった特異な症状を特徴とする。睡眠障害や各種の心身症症状も現れる。

マスコミ取材班のカメラに映る被災者の示す症状は、PTSDの症状とよく似てはいた。しかしそれは、災害精神医学の専門書には常時記載される、時間経過とともに症状が軽減・消失する典型的な災害時の急性ストレス反応であった。米国精神医学会の診断マニュアル（DSM-IV）によると、地震発生前にはなかった上記のような症状が1カ月以上持続し、その症状が患者本人の社会的な生活支障の原因になるとき、PTSDの診断名がつけられる。したがって震災後1週間でこれをPTSDだと診断できるわけがない。そうはわかっている、テレビに映る被災者の深刻な表情をみると、そのような学術的な議論を超えて、なんとか心のケアを果たさなければという使命感が心理学の専門家たちの胸を突き上げた。

心のケア：ストレスマネジメント教育

地震発生後の2週間後、小中学校で授業が再開され始めた。私たちはN市教育委員会から小学校2校と中学校1校の児童の心のケアを依頼された。2月5日に現地を歩きまわった後、すぐさまケア隊を組織した（子どものストレス研究会；服

部祥子代表）。担任の先生を介した、児童をPTSDにさせないストレスマネジメント教育の開始であった。

まず先生たちに、PTSDとは何か、自然災害発生時のストレス反応とは何かを説明した。次いで同様のことを児童に教えることを企図した。地震などの災害で怖い体験や喪失体験をしたら、誰でもイライラしたり心身症状が出ることを教えることであった。23個の症状が描かれたイラストを見せながら、児童にそのような症状の有無と程度を答えさせる形式の小冊子ができあがった。さらに単に教えるだけではなく症状把握もできるようにと、震災ストレス評価尺度（自分を知らうチェックリスト）に発展させ、3月初旬に一斉に実施した。これと並行して震度4の軽震地区児童約1,400名についても同種の調査を実施した。資料集計を1週間でやり終え、結果報告を春休み前には済ませた。ストレス反応の強く出た児童への接し方をアドバイスし、重症児には専門的ケアも施した。新学期に入ると新しいクラス担任に同種の説明をし、問題を持つ児童のケアを継続した。7月には震災半年後の調査、そして今年1月には1年後の調査も実施した。

被災児童のストレス反応

「自分を知らうチェックリスト」（山田ら、1995）は、不安、うつ、混乱という3大ストレス症状がスコア化できる。調査の結果、いずれのストレス得点も女児が男児を上回った。また不安得点は震度7地区の児童が震度4地区の児童よりも高く、小学校3・4年生の得点が秀でて高かった。うつ得点には震度の影響は強く認められなかったものの、小学校3・4年生の得点が高かった。混乱得点は男児、特に高学年の男児がやや高い傾向を示した。7月に実施した震災半年後の調査によると、不安・うつなどのストレス得点は全般に低下傾向を示したが、混乱得点は依然高い状態を保った。

被災度の影響をみると、本人がケガをしたり、家族にケガ人が出た児童では、不安・うつ・混乱すべての得点が高かった。また家が全壊ないし半壊した児童は精神的混乱が強く現れ、また不安も強かった。これらの傾向は7月に行った半年後調査でも消えず、とくに家屋が損壊し

た児童の混乱得点は依然強く現れているのが印象的であった。

地震時の恐怖体験、喪失体験

地震発生時の児童本人の様子を二次調査で尋ねたところ、児童の96%は自宅寝室で就寝中であり、22%が1人で寝入っていた。87%の家庭で寝室の家具が倒れ、そのうち14%の家で誰かがケガをした。誰かの叫び声を聞いて怖かったと答えた児童が23%、しばらくひとりぼっちでいたもの9%、ひとりで逃げたもの2%を併せると、明瞭な恐怖体験を物語る児童は3人に1人の割合でいたことがわかる。32%の児童が地震のために大切なものを失い、9%がペットを失った。ここでも3人に1人が明瞭な喪失体験を得たことが示される。さらに45%の児童がすぐに親元に駆け寄り、はじめて体験した地震の恐怖を親から癒してもらおうとしたが、その半数の親はぶるぶると震えるばかりであった。家が壊れて住めなくなった児童は11%にのぼり、地震の後、外の景色の異様さに41%の児童が悲しくなると答えている。

これら恐怖体験や喪失体験を訴えた児童の不安、うつ、および混乱の各得点はいずれも、恐怖・喪失体験のない児童よりも高い値を示した。またこれらストレス症状は半年たった7月でも残った。

そして今

私は今、この1月に実施した1年後調査資料の分析に追われている。ストレス反応は概ね低下傾向をみせてはいるが、まだ高い得点の児童が数%残っている。1年たった今も強いストレス反応を示す児童をいかに癒すかを考慮中である。学級運営に多忙な担任教師や、養護担当の先生たちといっしょにストレスマネジメント教育を実践することがベストだと考えている。これはじっくり根をすえた取り組みであり、児童の中からPTSDの基準を満たす児童が一人もいなくなるように、万全の対策を講じる予定である。現在そしてこれからの学校生活や、それから先の社会生活において、なんら支障をきたすことがないように、援助ができればと望んでいる。



やまだふみお 1951年大阪府生まれ／関西学院大学卒業／同大学院博士課程単位取得満期退学／心理学（生心理心理学・精神生理学）、ストレスマネジメント／文学博士／著書に「癒しの科学：瞑想法」（北大路出版）

◎—引用文献—◎

山田富美雄・島井哲志・大野太郎・竹中晃二・服部祥子：子ども版震災後ストレス反応尺度（1）自分を知らうチェックリストの開発と標準値、日本健康心理学会第8回大会、1995年11月5日、狭山（東京家政大学）