

**立教大学学術推進特別重点資金（立教SFR）**  
**東日本大震災・復興支援関連研究（共同研究型）**  
**2012年度研究【経過・成果】報告書**

|       |  |         |         |         |         |  |
|-------|--|---------|---------|---------|---------|--|
| 研究代表者 | 所属・職名                                    |         | 氏名      |         |         |  |
|       | コミュニティ福祉学部                               |         | 大石 和男 印 |         |         |  |
| 研究課題  | 被災者に対する心理面への長期的で効果的な支援に向けた研究：ポジティブ心理学の応用 |         |         |         |         |  |
| 研究組織  | 所属大学名等・職名                                |         | 氏名      |         |         |  |
|       | コミュニティ福祉学部スポーツウェルネス学科 教授                 |         | 大石 和男   |         |         |  |
|       | コミュニティ福祉学研究科コミュニティ福祉学専攻博士後期課程            |         | 遠藤 伸太郎  |         |         |  |
|       | NPO 法人子どもグリーフサポートステーション                  |         | 大塚 光太郎  |         |         |  |
|       | コミュニティ福祉学研究科コミュニティ福祉学専攻博士前期課程            |         | 新谷 健介   |         |         |  |
|       | 同上                                       |         | 嘉瀬 貴祥   |         |         |  |
| 同上    |  | 矢野 麻梨奈  |         |         |         |  |
| 研究期間  | 2012 年度                                  |         | ～       |         | 2014 年度 |  |
| 研究経費  | 2012 年度                                  | 2013 年度 | 2014 年度 | 総計      |         |  |
|       | 3000 千円                                  | 3000 千円 | 3000 千円 | 9000 千円 |         |  |

**研究の概要** (200～300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

近年注目され始めたポジティブ心理学の視点は、困難に直面する人たちにとって極めて重要な視点となる。なぜならば、困難にある人々が自らの「強み」を行使しながら「希望」を見出す手助けをするという点で、従来の臨床心理学とは決定的に異なるからである。しかしながら、これまではそれらの理論の枠組みについては研究の蓄積があるものの、どのような機序で人は困難から立ち直るのか、あるいは立ち直りの過程でどのような介入が効果的であるのかについては詳細な研究が行われていない。そこで本研究では、被災者の支援方略の検討にあたりポジティブ心理学の視点を導入し、その応用可能性および介入方法への落とし込みを図る。具体的には、SOC (Sense of Coherence)、レジリエンス (Resilience)、それに心的外傷後成長 (Posttraumatic growth; 以下 PTG とする) などの視点をを用いて被災者のポジティブな心理的变化を各要素に分類し、詳細に分析を行うことでより効果的な介入方法を検討する。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[ 復興支援 ] [ ポジティブ心理学 ] [ レジリエンス ]

**研究【経過・成果】の概要** (図・グラフ等は使用しないこと。)

これまでの被災者への心理面での支援の試みを概観すると、臨床心理学の視野に立ち、PTSD 症状やストレス反応が時間経過とともにどのように変化しているか、またそれらに対する薬物治療や介入方法に注目した報告がほとんどである。しかしながら、仮に従来の臨床心理学の視点だけで PTSD 等の治療や介入が行われたとしても、被災者にとっては一時的に症状が消えただけにすぎず、被災者の困難が長期に継続する今回の大震災では、被災者に内在する「強み」への気づきや「希望」という視点がなければ再発のリスクを低減することは困難である。しかしながら、これまでの先行研究ではその点について示唆は得られているものの、詳細な研究が行われていないのが現状である。そこで本プロジェクト研究では、被災者の支援方略の検討にあたって、従来の臨床心理学に加えてポジティブ心理学からの視点である学術的な枠組みを導入する。たとえば、「大丈夫何とかなる」という感覚の SOC、「どん底の状態から立ち直る力」であるレジリエンス、それに「困難な状態からのポジティブな心理的变化」である PTG などを用いることで、被災者のポジティブな心理的变化を各要素に分類して詳細に分析を行うこととした。

当初、2012 年度は主に二つの点から研究を進める予定であった。すなわち、①先行研究による困難からの回復についての文献研究、および②阪神淡路大震災の被災者への質問紙および半構造化面接によるインタビュー調査である。しかし研究を進める中で、被災者を直接に対象とする研究の以前に、より基礎的な調査研究が必要であることが明らかとなった。重要な研究分野であるものの、関連した先行研究の蓄積が少ないのである。そのため、主に大学生を対象にして、③人が困難からどのように立ち直るかという機序や、抑うつ傾向に対して SOC がどのように影響しているかについての基礎的かつ補足的な調査を実施した。

2012 年度において、以上の三つの観点からの研究は、3 本の学術雑誌に掲載済あるいは印刷中、1 本の著書分担執筆、および国内での学会発表 4 件、海外での学会発表 2 件という成果となった。以下に、これら三つの観点からの研究の経過と概要を示す。

**① 先行研究による困難からの回復についての文献研究**

関連した先行研究を、主に二つの観点から分析を進めている。一つは阪神淡路大震災に関する先行研究である。これらに関しては多くの知見が発表されており、その主なものが PTSD などの「弱み」に関するものが中心であったが、巨視的視点から支援に関わる政策的な文献もみられた。もう一つの観点は、震災に限らず個人の困難体験や挫折体験に対する支援に関わる研究である。この研究は、震災という大規模な困難を考える際に重要になる。これらの文献研究は、本プロジェクト研究の基礎となり、論文や学会発表時に不可欠のものであるため、今後とも鋭意継続して実施する。

**② 阪神淡路大震災の被災者の語りの分析**

2012 年度の大きな研究目標は、阪神淡路大震災の被災者への質問紙および半構造化面接によるインタビュー調査の実施であった。被災後、被災者は実際にどのような心理的变化を辿るのかについて詳細に調査する必要があるからである。そこで、阪神淡路大震災の被災者に焦点を当てインタビュー調査を実施した。調査対象者は、阪神淡路大震災の被災者で今回の調査に同意をさせていただいた 9 名であった。調査は、ポジティブ心理学の要素である SOC や PTG の質問紙による調査、それに加えて 1 時間弱のインタビューを実施した。その後、得られた逐語録をトライアングレーションにより質的に分析した。結果として、被災者の心理的变化の過程のモデルを構築することが出来た。その中には、悲惨な体験の最中においても、ポジティブな心理的变化が起こったと考えられる場面がいくつも抽出され、それらが被災経験からの立ち直りに貢献している可能性が示された。これらの結果から、ポジティブな側面に着目することの重要性と、それによる新しい支援の形の可能性が見出された。

**研究【経過・成果】の概要 つづき**

これらの研究成果の一部は、『被災者に対する心理面への長期的で効果的な支援の探索—阪神淡路大震災の語りより—』という題目で、コミュニティ福祉学部の学内学会「まなびあい」で発表した。今後はより詳細な分析を実施し、2013年度にはその成果を日本健康心理学会および日本社会心理学会で発表し、同学会誌への投稿を目指している。

**③ 困難から立ち直る機序、抑うつ傾向に対する SOC の役割に関する調査**

自然災害においては、PTSD に代表されるような衝撃を受けた後に顕在化する疾患が問題視されている。東日本大震災においては、その衝撃から立ち直る者がいる一方で、月日を重ねるごとにより深く落ち込み抑うつ状態になる者がいるという二極化が進行している。そのような中、抑うつなどの諸症状に対して予防医学の観点から注目されているのが、SOC である。そこで基礎研究として、SOC の抑うつに対する予防効果について大学生を対象に検討した。

先行研究をもとに抑うつに影響を及ぼす要因である性格特性のなかから神経質傾向、そして予防医学およびポジティブ心理学の観点から SOC の二つの要因を選び、抑うつ傾向との関係性について総合的に分析を行った。分析の結果から、抑うつ傾向の低下には SOC の強化が有効であること、SOC を強化することで神経質傾向を適切な水準に抑え、抑うつ傾向を低下させることが示唆された。これらのことより、被災者の抑うつに対する予防策や対処策として SOC を高めることが有効であるという可能性が示唆された。本プロジェクト研究において SOC を用いる重要性が確認されたと言えよう。この研究成果は『大学生における抑うつ傾向と首尾一貫感覚 (SOC) および神経質傾向との関連』として、日本学校メンタルヘルス学会機関研究誌『学校メンタルヘルス』に投稿したのち査読を通過し、現在印刷中である。

また前述のように、SOC の強化が抑うつ傾向の低下に有効であることが示唆されたが、SOC が個人の自信につながる自己効力感や他者との間の支援関係であるソーシャル・サポートという心理社会的資源につながるのかについても検討した。分析の結果、SOC は自己効力感およびソーシャル・サポートの質および量の向上に強く影響していた。したがって、SOC を強化することは抑うつ傾向の予防に効果的であるだけでなく、個人の自信や他者との関係においても望ましい影響を与えており、SOC を強化することの重要性をより明らかにできたと考えられる。なお上記の結果は、第 39 回日本スポーツ心理学会大会（於金沢星稜大学）にて発表された。

加えて、具体的にどのような経験が SOC の強化につながるのかを検討するため、多くのストレスを感じていると考えられる定年退職をした高年男性を対象に、気軽な運動との関連について調査を行った。分析の結果、高年男性において気軽な運動を行っているの方が行っていない者よりも SOC が高いこと、運動をすることで得られる充実感や成功体験が、SOC に影響することが示された。この結果は、今後、被災者の SOC を強化するための介入を考える上で、気軽な運動の有効性、およびどのような体験が重要であることを示す知見であると考えられる。なお、上記の結果は、American College of Sports Medicine (ACSM's) 59th Annual Meeting (San Francisco)にて発表された。

最後になるが、ポジティブ心理学の招待というタイトルの著書の分担執筆において、ポジティブ心理学と震災の関わりについて項を起こして言及した。まず震災と心理的援助について、災害発生後の被災者の心理状態についての変化を述べ、PTSD に対する従来の心理学からのアプローチの限界について言及した。最後に、ポジティブ心理学への期待について述べた。被災者の状態を臨床心理学的な視点からとらえることに加え、ポジティブ心理学の枠組みを導入することで、個人のもつ潜在的な可能性や「強み」をも考慮できるため、被災者一人ひとりの心理面においてより長期的で効果的な回復を促すことが期待されると閉めた。

※この（様式 2）に記入の、経過・成果の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差控え期間等を記入した調書（A 4 縦型横書き 1 枚・自由様式）を添付すること。

**研究発表** (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

### < 雑誌論文 >

嘉瀬貴祥，遠藤伸太郎，矢野麻梨奈，大石和男「大学生における抑うつ傾向と神経質傾向および首尾一貫感覚 (SOC) との関連」学校メンタルヘルス第 15 号 2 号，2013，査読有 (印刷中)

遠藤伸太郎，和 秀俊，大石和男「Sense of Coherence (SOC) の高い大学生運動部員のスポーツ活動に伴う困難への対処—SOC の低い運動部員との比較に注目して—」体育学研究第 58 巻 1 号，2013，査読有 (印刷中)

遠藤伸太郎，満石 寿，和 秀俊，大石和男「13 項目 7 件法版 Sense of Coherence scale (SOC-13) の信頼性と 1 因子モデルの妥当性の検討—大学生を対象としたデータから—」立教大学コミュニティ福祉学部紀要第 15 号，pp25-38，2013，査読無

### < 図書 >

大石和男「ポジティブ心理学への招待」(新・コミュニティ福祉学入門，浅井春夫・三本松政之・濁川孝志編) 有斐閣ブックス，2013 (印刷中)

### < 学会発表 >

矢野麻梨奈，遠藤伸太郎，嘉瀬貴祥，大石和男「大学生における抑うつ傾向とタイプ A 行動様式の関係に Sense of Coherence が及ぼす影響」第 25 回日本健康心理学会大会発表論文集，P109 (東京，2012 年 9 月)

新谷健介，遠藤伸太郎，嘉瀬貴祥，大石和男「被災者に対する心理面への長期的で効果的な支援の探索—阪神淡路大震災の語りより—」立教大学コミュニティ福祉学会“まなびあい”第 5 回年次学会 (埼玉，2012 年 11 月)

遠藤伸太郎，嘉瀬貴祥，矢野麻梨奈，大石和男「大学生のスポーツ・運動経験と Sense of Coherence (SOC) および心理・社会的資源との関連性」第 39 回日本スポーツ心理学会大会研究発表抄録集，P184-185 (石川，2012 年 11 月)

嘉瀬貴祥，矢野麻梨奈，遠藤伸太郎，大石和男「大学生におけるライフスキルとソーシャル・サポートおよび GHQ の関連—ライフスキルにおけるアセスメント指標の開発へ向けた予備的研究—」日本学校メンタルヘルス学会第 16 回大会プログラム・抄録集，P66 (広島，2013 年 1 月)

Kase T., Endo S., Yano M. and Oishi K. 「A study of the depressive tendency for Japanese college athletes: influences of SOC and neuroticism.」17th European College of Sport Science, Book of Abstract: P422 (Bruges, Belgium, July 2012)

Endo S., Kanou H. and Oishi K. 「Relationship between the habit of exercise and Sense of Coherence among retired males in Japan.」ACSM's 59th Annual Meeting, Official Journal of the American College of Sports Medicine, 44(5): S605 (Supplement) (San Francisco, America, May 2012)