

被災した支援者にとって支援活動に携わる意義

～支援活動への意味づけプロセスを追って～

川崎市精神保健福祉センター 稲 江 佐和子
横浜国立大学教育学部 宮 戸 美 樹

Meaning of being involved in revival support activities for victims
～Following meaning making process of revival support activities～

被災した支援者にとって支援活動に携わる意義

～支援活動への意味づけプロセスを追って～

Meaning of being involved in revival support activities for victims
～Following meaning making process of revival support activities～

稲江 佐和子*・宮戸 美樹**

I. 問題

1. 被災体験に関する研究

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、未曾有の大災害であった。仮設住宅が5年で姿を消した阪神・淡路大震災に比べ、復興期間が長期化していることも東日本大震災の特徴である。東日本大震災発災時の被災者の心的状態については、「個人を超えた大地域全体の喪失であり、心的外傷であった」（西園、2012）という表現に見られるとおり、多くの地域住民が深刻な喪失を体験した。

予防精神医学の分野で臨床と調査研究に携わってきたRaphael(1986)は、災害時における被災者の反応について、時系列で「警戒期」「衝撃期」「ハネムーン期」「幻滅期」「再適応期」の5段階に分類した。まず被災者は「警戒期」に不安状態に陥り、発災直後の「衝撃期」に感情を高ぶらせたり、情動麻痺の無反応状態になり、時には圧倒的な被災体験をシャット・アウトして熱心に動き回る場合もあるとする。「ハネムーン期」には生き残ったことの幸福感、共通被災体験による相互連帯感を感じ、「幻滅期」には、被災者の生活再建に向けた個性の露呈による連帯感の消失や復興計画に対する幻滅が感じられ、「再適応期」には、被災者が外傷体験を克服し、より高水準での適応状態に達するとする。災害精神医学の分野で研究に携わる太田(1996)は、「ハネムーン期」の後の「幻滅期」

の幻滅について、落ち着きが見え始め、現実と直面化した際に、財力の有無や個人的ネットワークの強弱などによって、持てる者と持たざる者の差が露呈することによる幻滅であると指摘し、さらに、被災者はそれまでの「共通被災体験」として認識されていた被災体験から、復興は家族単位や個人単位といった極めて個別化した過程であり体験であるという思いを抱き、孤立感に陥ると述べている。

安藤(2013)は、災害や事故などの外傷体験を経験した後、生存者が危害を回避するために自己防衛的に行った行動や、自分が生存していること自体に対して感じる罪悪感を表す「生存者罪悪感」が、東日本大震災の被災者のなかに多く存在していることを明らかにしている。また「生存者罪悪感」は生と死という極端な場合だけでなく、他者より被害の程度が相対的に軽い状況でも、不利な他者に対して、連帯、責任、同情を喚起し、自分はよりよい行為や選択をすることができたはずだと考えることで生じると指摘している。さらに、このような「生存者罪悪感」は、圧倒的な出来事の前に自分は無力であるという現実から目をそらすことができるという、無力感に対する防衛としても理解できると述べた上で、強い生存者罪悪感を経験している人が自らを犠牲にして他者に尽くすことの危険性を指摘している(安藤, 2013)。以上のことから、復興期間が長期化する大災害においては特に、被災者が被災による外傷体験をどの

*川崎市精神保健福祉センター

**横浜国立大学教育学部

ように克服してゆくか、その要因と心的なプロセスについての知見は被災者支援の面から重要であると考えられる。

2. 災害支援者の心理に関する研究

東日本大震災で支援者を支援する活動に携わってきた精神科医の加藤(2013)は、長期的に支援活動をする際に心理的に問題となるものとして、被災者の語る恐怖体験や悲嘆を共感し受け止める中で自分自身の状況と体験を重ねて同一化して、被災者と同じような心理的反応が生じる「代理受傷」と、対人援助業務をとおして精神的エネルギーが長期かつ過度に要求された結果、極度の疲労や感情の枯渇、意欲の低下、自己否定などが起きる「燃え尽き」を挙げている。このような「代理受傷」と「燃え尽き」の予防策について、悲嘆への治療的介入という臨床経験から瀬藤・丸山(2013)は、代理受傷や燃え尽きを予防するために、自分が置かれている状況や自分自身の感情を客観的に見る「観察者の視点」を体得することが必要であると述べている。

大規模の災害では、被災者自身が支援者となることが多く、災害以前から継続する職務として支援活動をする場合と、災害をきっかけに支援活動団体等に所属して支援活動する場合とがある。後者を調査対象とした研究が、清水ら(1997)による、『阪神・淡路大震災の避難所リーダーの研究』である。この研究により、避難所リーダーの就任動機を含むリーダー像と、トラブルの有無を含む避難所の運営実態との関連が明らかとなった。一方、災害以前から継続する職務としての支援活動をする場合については、桑原・高橋・松井(2014,2015)による、東日本大震災における自治体職員を対象とした、発災後1年4か月後の時点でのストレスと外傷後成長との関連を検討した研究があり、「住民からの感謝」「家族からの支え」「同僚や上司か

らの支援」が自治体職員の外傷後成長を高め、さらに、自身の「被災体験」が大きいほど、「同僚や上司からの支援」を経て外傷後成長を高めることが示唆された。この研究によって外傷後成長に至る要因が明らかになったものの、被災してから外傷後成長に至るまでの心的な過程は検討されていない。以上のことから、災害支援者の心理に関する従来の研究は、理論は提出されている一方で、縦断的なデータの蓄積は十分ではないことが示唆される。

3. 悲哀の過程に関する研究

Bowlby(1960)は、乳幼児における対象喪失から成人の対象喪失に引き続く悲哀の過程を検討し、①情緒危機の段階、②思慕と怒りの段階、③断念と絶望の段階、④離脱と再建の段階からなる4段階をたどることを明らかにした。情緒危機とは急性に起こる心的ストレス反応であり、興奮や無力感を経験する。思慕と怒りの段階では、失った現実を認められずに対象を取り戻そうとしたり保持し続けようとし、時には怒りを抱く。断念と絶望の段階では、断念による本格的な対象喪失が体験され、悲嘆を引き起こし、時には絶望と失意に襲われ、抑うつや無気力状態に陥る。離脱と再建の段階では、現実として失っていても執着していた対象から心が自由になり、立ち直りや再建の努力が始まる。Kubler-Ross(1969)は、死を予期した患者の悲哀の過程として、第一段階の「否認」、第二段階の「怒り」、第三段階の「取引」、第四段階の「抑うつ」、第五段階の「受容」の5段階を提示し、受容の段階に至るためには、葛藤を打ち明けられることができる他者の存在が最も必要と述べている。さらに小此木(1979)は対象喪失を、愛情や依存の対象を死または生き別れによって失う体験であると定義し、「愛情・依存の対象の死や離別」、「住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別

れ、「自己の誇りや理想、所有物の意味を持つような対象の喪失」の3側面に分類した。また、小此木(1991)は、悲哀の過程における初期段階を特徴づけ、同時に悲哀の過程の進展を妨げる主要因として、仕事への没頭からなる躁的防衛を挙げている。これらの研究から、対象を喪失した人が対象喪失の受容に至るためには、悲哀の過程が必要であることと、悲哀の過程で葛藤を語る他者の存在が必要であることが示されている。

4. 体験の意味づけに関する研究

ストレスフルな出来事を体験した後の適応過程については体験の意味づけによって説明する研究者がいる。Park(2010)は、災害・犯罪被害、トラウマ体験、疾病などを含む様々なストレスフルな体験の意味づけに関する研究を対象に詳細なレビューを行い、「総合的意味づけモデル(integrated model of meaning making)」を提唱した。Park(2010)のいう「総合的意味づけモデル」は、信念や目標などに関する日常的な感覚を指す「包括的な意味(global meaning)」と、ストレスフルな体験をした際に行われる「状況の意味づけ(situational meaning)」という2つの構造から成り、さらに後者の状況の意味づけは、「意味づけの過程(meaning making process)」と「生成された意味(meaning made)」から構成される。「総合的意味づけモデル」によると、あるストレスフルな出来事を体験した時、人は状況の意味づけを行う。その状況の意味と包括的な意味との間に不一致、矛盾が生じると、人は体験の意味づけの過程へと動機づけられ、体験の意味づけの過程を経た結果として、生成された意味が得られ、これが包括的な意味の一部となっていくというプロセスを辿る。またTedeschi & Calhoun(2004)は「心的外傷後成長」を「危機的な出来事や困難な経験における精神的なもがきや闘いの結果生じるポジ

ティブな心理的変容の体験」と定義し、自らの体験に対する「生成された意味」をより実証的に概念化している。

一方、死別体験者ケアに携わるNeimeyer(2007)は、喪失の体験から回復するまでに至るプロセスは、個人によって異なる局面で対処を繰り返すものであり、そのプロセスには多様性と個別性があるとして、「総合的意味づけモデル」に示されるような一定の段階を辿る課題達成説を批判し、「意味の再構成」を提唱し理論化した。「意味の再構成」とは体験に立ち戻って体験に意味をつけ直すことであり、このプロセスによって失った対象との関係に関する意味と感情の変容が起き、悲哀の過程が完遂されるとされる。さらにNeimeyer(2007)は、現実には喪失を認め、喪失した対象との心理的絆を作り直し、その思い等を語り、人生の物語(ナラティブ)に過去から現在、未来へとつながる一貫性を取り戻すことが体験の意味の再構成であるとして、支援者が体験の意味の再構築のプロセスに寄り添うことの重要性を指摘している。

II. 本研究の目的

災害被災者の被災心理や心理過程についての理論はこれまでも提出され、災害支援者の発災直後と一定期間を経た時点でのストレス反応と外傷後成長の関連等について検証はされている。しかし、被災者の心理と支援者の心理について別々に検討されており、被災体験を抱えながら支援活動をする人の心理状態はほとんど検討されていない。

そこで本研究では、被災体験を抱えながら支援活動に熱心に取り組む原動力と心的プロセスを明らかにするため、東日本大震災発災直後から被災経験を抱えながら、団体もしくはチームの責任者として支援活動に継続的に携わってきた被災者

リーダーを対象に、支援活動に参加してから現在に至るまでの活動における心理状態の推移を検討する。支援活動に継続的に携わる心的プロセスを「支援活動の捉え方」と「心理状態」から検討し、支援活動に対する意味づけのプロセスモデルを生成することを第1の目的とし、さらに、体験を語ることによって、その体験の意味づけにどのような影響を及ぼすのかを検討することを第2の目的とする。

Ⅲ. 第1研究

1. 目的

東日本大震災発災直後から支援活動にリーダー的な役割で携わっている被災者を対象に、支援活動に参加してから活動における心理状態の推移を「支援活動の捉え方」と「心理状態」から検討し、支援活動に対する意味づけのプロセスモデルを生成することを目的とする。

2. 方法

1) 調査時期と調査対象

調査時期は2016年8月～9月、2017年3月。発災直後から復興支援活動にリーダー的な役割で携わっている東日本大震災被災者の男女10名を調査対象者とした。発災時に県外に居住しており、災害を機に戻った被災地出身者2名を含む。性別の内訳は男性2名女性8名で、平均年齢は48.6歳であった。調査対象者は、NPO、地域の青年団、商店街店主組織の各々のリーダーからなる。調査対象者が携わった活動の内容は大きく、県外ボランティアの受け皿となり、移動傾聴カフェや仮設住宅の環境改善等の復興支援活動にボランティアを振り分けるNPO型支援活動と、漁業復興や商店街復興等の地域住民による復興活動からなる。

2) 調査方法

半構造化面接を行った。面接に際して概要等を説明し、承諾書を得てICレコーダーと筆記により記録した。実施時間は一人あたり90分から120分程度であった。

3) 調査内容

何故支援活動に携わろうとしたのか、活動に携わってからの心の動き、活動に携わった経験をどのように捉えているのかについて明らかにするために、①活動参加のきっかけ、②当初の役割を担ったきっかけ、③自分の役割と自覚した時期、④疲れを感じ始めた時期と対応、⑤最も辛かったこと、⑥辛かった時の支え、⑦報われたと感じた瞬間、⑧活動前の自分と比べて今の自分について尋ねた。

本研究では、「支援活動に対する意味づけのプロセス」を明らかにするため、質的研究法の中でもデータに密着し、プロセスを分析する研究に適している“修正版グランデッド・セオリー・アプローチ(以下、M-GTA)を用いて分析した。

3. 結果と考察

データは、木下(2003,2007)に則して、複数の概念からなるカテゴリを生成し、カテゴリ相互の関係から分析結果をまとめ、結果図を作成した。分析の結果、9のカテゴリ、10のサブカテゴリ、33の概念が生成された(表1)。

生成されたカテゴリ間の関係を、被災体験を抱えた被災者リーダーの支援活動に対する意味づけのプロセスとして関係図に示した(図1)。被災者の支援活動に対する意味づけのプロセスは、大きくI～IV期に分けられた。以下、カテゴリは【 】で、サブカテゴリは< >で、概念は○で示す。なお、図1以下の文章中の概念は「 」で示す。

表1 概念とその定義

カテゴリ	大サブカテゴリ	サブカテゴリ	概念	定義
1	被災直後の感覚		なじんでいた世界の崩壊の衝撃 避難先での罪悪感	なじんでいた風景が崩壊した様を見て唖然とすること 避難先で自分が現場にいないことの罪悪感を感じる
2	活動の参加態度		突き動かされて活動に参加 熟慮の後の活動参加	衝撃を受け、突き動かされて支援行動を開始すること 熟慮の後、現職場から転職した形で復興支援活動への参加を決めること
3	無我夢中感		無我夢中感	無我夢中感と共に活動に没頭すること
4	疲れを実感		疲れを実感	活動開始後ある時期から深刻なレベルでの疲れを実感すること
5	疲れの構成要因	ネガティブな感情	喪失に伴う感情	喪失感を感じる 罪悪感を感じる
			活動に伴う感情	怒りを感じる さらなる受傷
	人間関係問題	スタッフとの軋轢	スタッフ同士の関わりがうまくゆかないこと	
		ボランティアへの不満 被災者の言葉に傷つく	ボランティアに対して不満を感じる 被災者の言葉や言動によって傷つくこと	
組織問題	問題あるスタッフに翻弄される	心や身体の健康に問題のあるスタッフによって支援活動に支障がきたすこと		
	見通しのなさ	現場で必要な時に組織からの必要なサポートがないこと		
6	プロセスの停滞	ハイパーテンション	自分しかいない	他に仕事を代わってもらえる人がいないと感じ、休みなしに活動を続けること
			気分転換できない 不満を言語化しない 連帯を強いる	気分転換の方法と自分を大切にすることがわからないこと 活動において不満を感じた時に言語化しないこと 被災仲間との連帯を自分に無理に課すこと
7	プロセスの促進	バウンダリー無し	休みを確保 家族サポート無し	休みを確保すること 家族からのサポートが無いこと
			バウンダリー回復 活動と生活を仕切る	家族からのサポートがあること 活動の場と生活の場の間に仕切り感があること
8	腑に落ちる	弱い自分を表現する	思いを語る 固執せず無理せず	自分のネガティブな思いを言語化すること 無理したり固執せずに、自分のペースでその時にできることをやること
			内省 助けを必要としていたことに気づく	しんどさを感じていた理由やその時の心的状態に気づくこと 喪失感と無力感に気づくと同時に自分が助けを必要としていたことに気づくこと
9	洞察	役割を確信	使命感 街の復興への思い	自分の仕事に使命感を感じる 自分の役割が街の復興と直結していること、街の復興を願うこと
			自己成長感 新たな価値観 断念	支援活動を通して得た自己成長感 支援活動を通して得た新しい価値観 失ったことを受容する

被災者の支援活動に対する意味づけのプロセス

I期：活動に没頭するまでの時期

I期は衝撃や罪悪感などから活動に参加し、喪失感を感じないまま、活動に没頭するまでの期間であり、無力感や傷つきからの防衛が顕著な時期である。この時期は3つのカテゴリで構成されている。

カテゴリ1. 【被災直後の感覚】には、「なじん

でいた世界の崩壊の衝撃」「避難先での罪悪感」の2概念が含まれる。

カテゴリ2. 【活動の参加態度】には、「突き動かされて活動に参加」と、熟慮の後に現職から転職した形で復興支援活動への参加を決める「熟慮の後の活動参加」の2概念が含まれる。

カテゴリ3. 【無我夢中感】は、支援活動に参加し、やがて喪失に伴う感情を意識しないまま活動

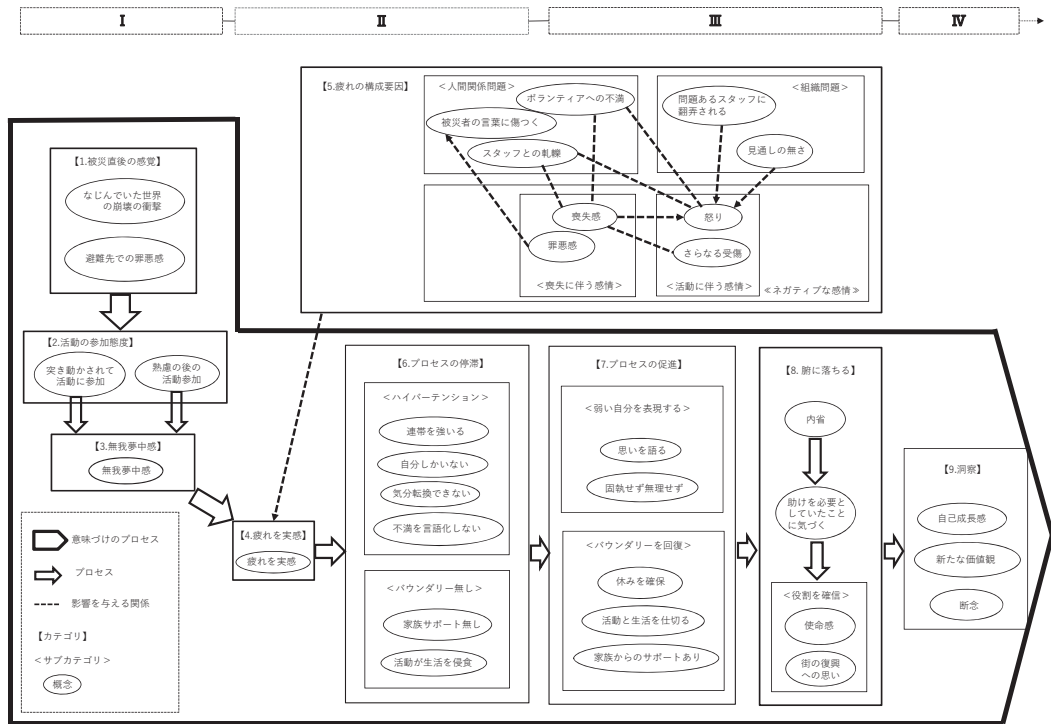


図1 被災体験を抱えた被災者リーダーの支援活動に対する意味づけのプロセスモデル

に没頭する心的状態を示す。

II期：疲れを実感してからプロセスが停滞するまでの時期

II期は活動に没頭する中で疲れを実感しながらも、躁防衛を強めながら活動を継続することで、心的プロセスが停滞するまでの時期である。この時期は3つのカテゴリと9つのサブカテゴリで構成されている。

カテゴリ4.【疲れを実感】は、「疲れを実感」の1概念からなる。喪失に伴う感情を意識しないまま、活動に伴うネガティブな感情がうっ積し、やがて深大なレベルで疲れを実感する。

カテゴリ5.【疲れの構成要因】には、＜喪失に伴う感情＞と＜活動に伴う感情＞の2つのサブカテゴリを含む＜ネガティブな感情＞大サブカテゴリと、＜人間関係問題＞＜組織問題＞サブカテゴリが含まれる。＜ネガティブな感情＞大サブカテ

ゴリに含まれる＜喪失に伴う感情＞サブカテゴリは「喪失感」「罪悪感」の2概念からなり、＜ネガティブな感情＞大サブカテゴリに含まれる＜活動に伴う感情＞サブカテゴリは「怒り」「さらなる受傷」の2概念からなる。「喪失感」は活動の負荷がかかることで、「怒り」を喚起する方向に影響を及ぼす。また、被災支援者の語りを傾聴することが、自身の「喪失感」を刺激し、「さらなる受傷」を引き起こしやすくなる。＜人間関係問題＞サブカテゴリには「ボランティアへの不満」「被災者の言葉に傷つく」「スタッフとの軋轢」の3概念が含まれる。「スタッフとの軋轢」は、多くの場合県外からのスタッフとの軋轢を表し、「ボランティアへの不満」は、県外からのボランティアに対する不満を表し、いずれも「喪失感」と関連し、県外からのボランティアやスタッフと関わるなかで自分の喪失に気づかされ、その理不尽さに「怒り」が喚起される。「被災者の言葉に傷つく」感情は、家族

を亡くしたなどの、支援者よりも被災の程度が高い被支援者に対して抱く罪悪感、もしくは「生存者罪悪感」(安藤、2013)と関連していると理解される。＜組織問題＞サブカテゴリには、「問題あるスタッフに翻弄される」「見通しの悪さ」の2概念が含まれ、いずれも支援活動に伴う組織面の問題に対する不満を示す。＜ネガティブな感情＞＜人間関係問題＞＜組織問題＞のサブカテゴリは、サブカテゴリ内外の概念間で影響を与え合いながら、疲労感を増大させる。その中で疲れを感じないようにハイパーテンションで活動に没頭し続けると、プロセスが停滞し、カテゴリ6.【プロセスの停滞】に移行する。

カテゴリ6.【プロセスの停滞】には、＜ハイパーテンション＞＜バウンダリー無し＞の2つのサブカテゴリが含まれる。＜ハイパーテンション＞には、「連帯を強いる」「自分しかない」「気分転換できない」「不満を言語化しない」といった支援者の心的状態を示す4概念が含まれる。＜バウンダリー無し＞サブカテゴリには、「活動が生活を侵食」「家族サポート無し」といった支援者が置かれた外的状況を示す2概念が含まれる。カテゴリ6.【プロセスの停滞】から抜け出せずに留まっていると、やがて活動は中断されるか、もしくは心身の不調が起きる。

Ⅲ期：プロセスの停滞期を抜け出してから等身大の自分を見出すまでの時期

Ⅲ期は、Ⅱ期のハイパーテンション状態とそれに伴う破綻の危機を抜け出し、自己受容に至るまでの時期である。この時期は3つのカテゴリと5つのサブカテゴリで構成されている。

カテゴリ7.【プロセスの促進】からⅢ期に入る。カテゴリ7.【プロセスの促進】には、＜弱い自分を表現する＞＜バウンダリーを回復＞の2つのサブカテゴリが含まれる。＜弱い自分を表現す

る＞サブカテゴリには、「思いを語る」「固執せず無理せず」といった被災者の自分の感情に向き合い、それを表現する姿勢を示す2概念が含まれる。＜バウンダリーを回復＞サブカテゴリには、「休みを確保」「活動と生活を仕切る」「家族からのサポートあり」といった、活動から距離を置く姿勢を示す3概念が含まれる。この2つのサブカテゴリは、ハイパーテンションから抜け出し、自分の感情に向き合い始める状態を示しており、カテゴリ6.【プロセスの停滞】から抜け出すために必要である。

カテゴリ8.【腑に落ちる】には、「内省」「助けを必要としていたことに気づく」の2概念と、＜役割を確信＞サブカテゴリが含まれる。＜役割を確信＞サブカテゴリには、「使命感」「街の復興への思い」の2概念が含まれる。内省とともにプロセスは再び進展し、喪失感や無力感などの傷つきを認め、他者からの助言や支援を素直に受容することで、等身大の自分の役割を見出す。等身大の役割とは、ハイパーテンションではない状態を意味し、それが「街の復興」とつながる場合もあれば「使命感」を伴う場合もある。この時期は、内省によって現在の自分の状態とこれまでの自分の行動、思考、感情とのつながりを見出す時期である。

Ⅳ期：洞察を得る時期

Ⅳ期は、Ⅰ期からⅢ期までのプロセスを通過し、洞察を得る時期である。この時期は1つのカテゴリからなる。

カテゴリ9.【洞察】には、「自己成長感」「新たな価値観」「断念」の3概念が含まれる。これらの概念はⅠ期からⅢ期までの被災経験を抱えながらも支援活動に携わってきた経験から得たものとして生成されたものであり、活動に携わったことで得られた意義として捉えることができる。

以上のことから、Ⅰ期からⅣ期にわたる支援活動に対する意味づけのプロセスが明らかにされた。これらのプロセスの中で、Ⅱ期からⅢ期への移行が重要であると理解される。どのようにして、Ⅱ期のカテゴリ6.【プロセスの停滞】からⅢ期のカテゴリ7.【プロセスの進展】へ移行させるかについては詳細な検討が必要である。

Ⅳ. 第2研究

1. 目的

第一研究において、被災体験を抱えた被災者リーダーの支援活動に対する意味づけのプロセスで、Ⅱ期で疲れがピークに達し、喪失に伴う感情の直面化を回避し続けるとプロセスが停滞してⅡ期に留り、Ⅲ期への移行が遅れることが示された。Ⅱ期に留まり、ハイパーテンションで活動を継続していると考えられた調査対象者に対して縦断的な面接による調査を行い、プロセスの進展を促進する要素と、経験を語ることの意味を明らかにすることを目的とする。

2. 方法

1) 調査対象とデータ収集

調査対象者は被災によって家屋が全壊した70代前半の女性。第1研究(第1回面接)の約半年後(第2回面接)、その約1月後(第3回面接)、さらにその約1月後(第4回面接)の計4回、筆者が口頭で質問し回答を求める半構造化面接を行った。回答依頼時に口頭で説明合意を得て、回答中は録音を行った。実施時間はそれぞれ120分程度であった。

2) 調査内容

質問内容については、第1回面接では研究1の質問を使用した。第2回面接では、第1回面接で語られた支援活動に関する転換期での決断と行動

の状況・理由・感情を詳しく聴取した。第3回～第4回面接では、前回面接で語った後の気持ちを質問し、前回面接結果を基に作成したTEM図(詳細は後述)を共に見ながら、筆者が修正や加筆を手書きで行い、新しいTEM図を作成した。

データは、サトウ(2009, 2017)によるTEM (Trajectory Equifinality Model)を用いて分析を行った。TEMは、社会的制約や他者との関係性による影響を受けながら、人生の節目で選択をしてゆく個人の連続的な経験プロセスを可視化した、実践的ライフ・ストーリー研究手法である。特に分析手続きとして、インタビューにより聴きとられた内容をTEM図によって可視化し、次のインタビューでその図を見ながら語り手と聴き手との間で確認し合うトランスビュー(Trans View)という方法を用いて研究対象者の時間の進行に寄り添いながら、データを収集する手法を用いており、本研究に適していると考えられる。

調査対象者の数は、TEMの「1・4・9の原則」に則して、個人の経験の深みを探ることを目的に、本研究では調査対象者を一人とした。「等至性」とは、プロセスにおいて異なる径路をたどりながらも類似した結果にたどりつくことを示した概念であり、本研究では調査対象者が被災後に支援活動に参加した行動を等至点と設定した。

3. 結果と考察

1) 第1回面接結果と考察

第1回面接での語りからTEM図(図2)を作成した。自宅での被災直後、周囲の状況を把握した時に『身体に支援活動スイッチが入った』(①)。その際、『もっと大変な思いをしている人を放っておけない、自分は誰も亡くしていないから支援活動をやるのは当たり前』(②)であるという思いを抱き、その思いは活動期間全般を通して抱かれていたことが語られた。息子の『自分のところで休

むといい』(③)という勧めがあり、一時的に『避難先に滞在』(④)していたものの、『戻らなければ自分を裏切ることになる』(⑤)という思いから夫を説得して仙台の『仮設住宅に入居する』(⑥)ことを決断したことを振り返って語った。仮設住宅入居後に、以前にお世話になったNPOの『地元の助けが必要』(⑦)、『人手が足りない』(⑧)という直接の依頼があり、『NPOのボランティアとして活動』(⑨)を始めたが、その時から1年半が経過した時点で『倒れた』(⑩)。倒れた原因は、調査対象者と顔見知りでもある被災で子どもを亡くした被支援者が、県外から来たスタッフにあることを尋ねた時に、代わりに答えた調査対象者に向かって、『あなたはここで何をやってんの？ 何でもなくせに。』(⑪)と調査対象者を無価値であるかのように言った一言によって、大きく傷ついたことであった。その出来事により『自分の立場に疑問』(⑫)を抱くようになり、さらにはこの一件を通して『強い人間になりたい』(⑬)と考え、『カウンセリングの勉強』(⑭)を始めたこと、また、ボランティアとしてではなく、『NPOの有償ス

タッフとして活動する』(⑮)ことを決めたことを振り返っていた。さらに、県外からのスタッフが、スタッフ間の軋轢を被災者の前で見せることや、事務室に籠って出てこないことを挙げ、こうした態度に『被災地にいるという意識があるのか』(⑯)疑問を感じ、『やるせない』(⑰)という思いを抱いていた。このようなスタッフの態度に『疲れを感じた』(⑱)一方で、『被災者のために自分は辞めない』(⑲)と考えていたことを想起していた。

第1回面接での語りからまず、被災直後から、大きな被害を被っていない自分が、被災者のために支援活動をやるのは当たり前である、という思いと共に活動に携わってきたことが理解された。甚大な被害を目の当たりにし、生き残った自分への罪悪感と、自分よりも深刻な被害を受けた被災者への罪悪感から、さらには、圧倒的な出来事の前に無力であるという無力感への防衛として、被災者の支援に突き動かされ尽力していたことが推察された。また、支援活動の途中で倒れたことについて、被支援者の言葉によって傷ついたことが原因であると考えており、活動によって自己効力感

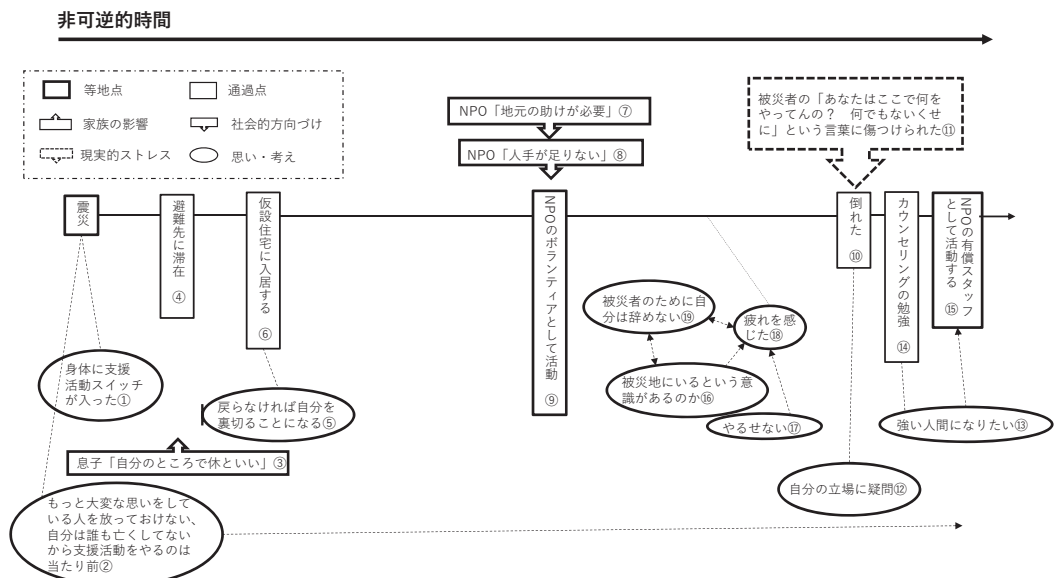


図2 第1回面接内容TEM図

やプライドを何とか保っていた調査対象者が、被支援者の言葉によってプライドを打ち砕かれ、怒りが喚起し、怒りを被支援者に向ける代わりに自分に向けた結果として倒れたと考えられる。

2) 第2回面接と考察

第1回面接から約半年経過した時点の第2回面接での語りからTEM図(図3)を作成した。この面接で、被災によって『夫が心にダメージを受けた』(①)ことが初めて語られた。被災時に自宅にいた調査対象者と異なり、直接的な被災経験を持たないまま家の喪失を頭で理解しようとした夫は、自分の中で気持ちの取まりが利かず心にダメージを受けた、と調査対象者は考えていた。そして、『夫の回復のために』(②)家を元の場所に立て直す決心をしたこと、仮設住宅に入居したのは夫のためであって調査対象者の本意では無かったことが、『なにくそ』(③)という当時の思いとともに想起された。仮設住宅に入居してからのことについて、『夫とよく出かけた』(④)こと、『夫の気持ちを理解しようと努めた』(⑤)こと、『夫が健康になるために娘夫婦が協力』(⑥)し、時には『家族に感謝』(⑦)の気持ちを抱いたことなど、その時の心情が詳しく語られた。また、『家の再建』(⑧)について『資金工面に苦労した』(⑨)が、『夫が元気に』(⑩)なり、調査対象者の『選択が間違っていなかった』(⑪)と『ほっとした』(⑫)と当時を振り返った。そして、仮設住宅に入居してからの、『仮設住宅復興担当役に就任』(⑬)、NPOボランティアとして活動、といった調査対象者の支援活動への参加は自身が望んだわけではなく、『関係者からの直接の依頼』(⑭)をきっかけにしたもので、常に『夫の回復を優先』(⑮)に考えていたと当時の思いを想起した。また、NPOのボランティアとしての活動時期に、自身が『疲れを蓄積』(⑯)させたことについて、特に『NPOスタッフが

活動に関する不満を自分に吐露する』(⑰)ことをきつく感じていたことを疲れの要因として語った。そして、調査対象者は『事務所に行きたくない』(⑱)と感じてはいたが、『自分しか被災者の気持ちを理解することはできない』(⑲)という思いから、活動し続けていたこと、さらに、『あなたはここで何をやってんの？何でもなくせに。』と言われて倒れた時に感じた『無力感』(⑳)について語った。無力感については、皆が生活再建に必死でやっている中で『弱音を吐くことを憚れた』(㉑)ため、『誰にも話せなかった』(㉒)こと、むしろ、もっと強い人間になりたい、『自分よりもひどい被災した人があるのに、こんなことでどうする』(㉓)と自分を鼓舞していたという当時の自分を振り返るものであった。

第2回面接で、夫が被災によって心にダメージを受け、夫を回復させるために家を建てたことが被災後の主な出来事として初めて語られた。当時を振り返り、感情が実態をもって語られ始めたことから、自分の感情に向き合い、整理するなかで、最も気にかかっていたことが言語化されたと考えられる。調査対象者は、甚大な被害の中で生き残った自分に対する罪悪感(生存者罪悪感)や、自分の無力さを感じないようにするために、心にダメージを受けた夫を回復させるためにあらゆる手立てを尽くそうとしていたことが理解される。夫が回復した後の活動については、スタッフが活動に関する不満を調査対象者に吐露することをきつく感じながらも、被災者のために活動を続けていたこと、さらに、倒れた時の無力感を思い出しながらも、その無力感を誰にも語れず、むしろ自分を鼓舞していたことが語られ、前回の面接に比べ、他者から受けた影響や自分の心の状態を内省し始めたと考えられる。しかし、強い無力感を感じている等の自分の心の状態に気づきながらも直面することを避け、その感情を脇に置いて熱心に活動

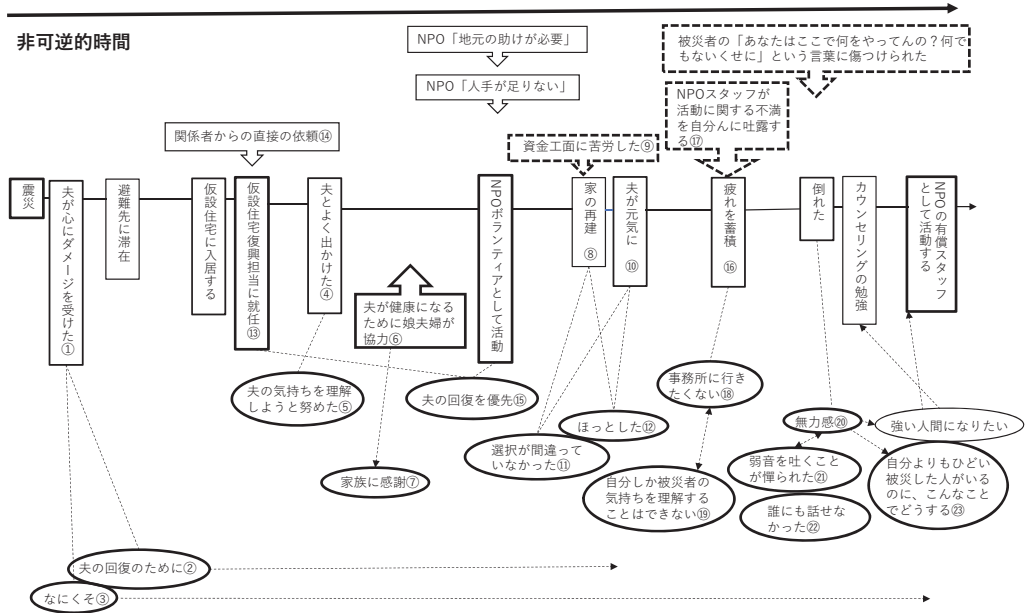


図3 第2回面接内容TEM図

を続けようとしていることも理解された。

3) 第3回面接と考察

第2回面接から約1月経過した時点の第3回面接での語りからTEM図(図4)を作成した。まず第2回面接で、スタッフが活動に関する不満を調査対象者に吐露することをきつと感じたと語ったことについて振り返り、『被災していない支援者の上から目線』(①)と、『自分との立ち位置の違い』(②)がその理由だったことに気づいたと語った。次に、慎重に言葉を選びながら、『夫との心のずれ』(③)があったことを初めて語り、このことが家を建てることが大変であった本当の理由であったため、家が建つ時の、『資金面に苦労した』という項目を削除してほしいと第2回面談内容TEM図(図3)を見ながら語った。さらに、この『夫との心のずれ』は『一致させることが難しい』(④)こと、今は『夫との心のずれ』があることを『受け入れることができて』(⑤)ことが語られた。さらに、調査対象者は、この『夫との心の

ずれ』の経験と捉え方により、被災者間の被災経験の理解の程度や被災経験の受容に必要な時間にも違いが生じていることを理解した。また、『夫との心のずれ』の受容は再建した家に住み始めて可能となったことに気づき、さらに『仮設住宅で暮らしていた時の心もとなさに気づいた』(⑥)こと、それによって、自分が『被災者であることを実感』(⑦)したことを初めて言語化した。また、今後について『支援者としてではなく、被災者としてフラットな気持ちで地域の復興に携わってほしい』(⑧)と考えており、被災者が自分の気持ちを語れる場として自宅を使ってもらいたい、そのためにも『今年度をもってスタッフを降りよう』(⑨)と考えていることが語られた。また、前回のTEM図(図3)を見ることで、自分は頼まれて引き受けることが多いことに気づき、『強い人間になりたい』と思ったため『NPOの有償スタッフとして活動』したのではなく、『新しいペース長に頼まれて引き受けた』(⑩)と訂正し、あらためて『人に頼まれてノーと言わないようにしている自分を

認識』(⑩)したと自分への気づきを得た。

第3回面接では冒頭で、第2回面接で語っていたNPOスタッフへの憤りについて振り返り、相手の上から目線への気づきや、NPOの支援に関する考え方と自分の考え方の違いを語った。また、『夫との心のずれ』があることが初めて言語化され、同じものを喪失したはずの夫との間に、直接の被災経験の違いがあることで、被災経験の捉え方や受容の程度に違いがあることに気づいた。この『夫との心のずれ』体験の理解と受容により、NPOと自分の立ち位置の違いについても理解し、それまでは皆が同じ思いでがんばることに固執し、思いが違うことに憤りを感じていたが、思いが違って仕方がない、違うのは当たり前であると思えるようになったと考えられる。さらに、連帯しなければならない、相手との違いがあってはならないという囚われから解放された結果、ありのままの自分を受容し、被災者として地域の復興に携わっていきたいという思いを抱くに至ったと推察される。

4) 第4回面接と考察

第3回面接から約1月経過した時点の第4回面接の冒頭で、全面接を通した体験について、『心で動いてもなだめすかして見ないようにすることが多いなかで、言語化することで自分の思いに気づくことがあることを実感した』、さらに、『言語化することが癒しになる』と語った。筆者から、第3回面談内容TEM図(図4)の『誰にも話せなかった』を指しながら、この時の気持ちを尋ねた。調査対象者は『振り返ると、この時に誰かに話すことができていたらもっと楽になってたはずであつたろうと思いつつも、話すのも辛いことだから、自分の思いを受け止めてもらえないと思えないと、話すことはできないと思う。』と、その時に誰にも話せなかった理由について語った。さらに、調査対象者は(図4)の『夫との心のずれ』(③)を指しながら、『心のずれとは死ぬか生きるかのことを夫婦の片方が体験した時に、その後の感じ方が違ってしまうこと、女性が子どもを産み、男性よりも強さを得ることと似ている違いであると、面接で語ることで気づいた。』と語った。その上で、

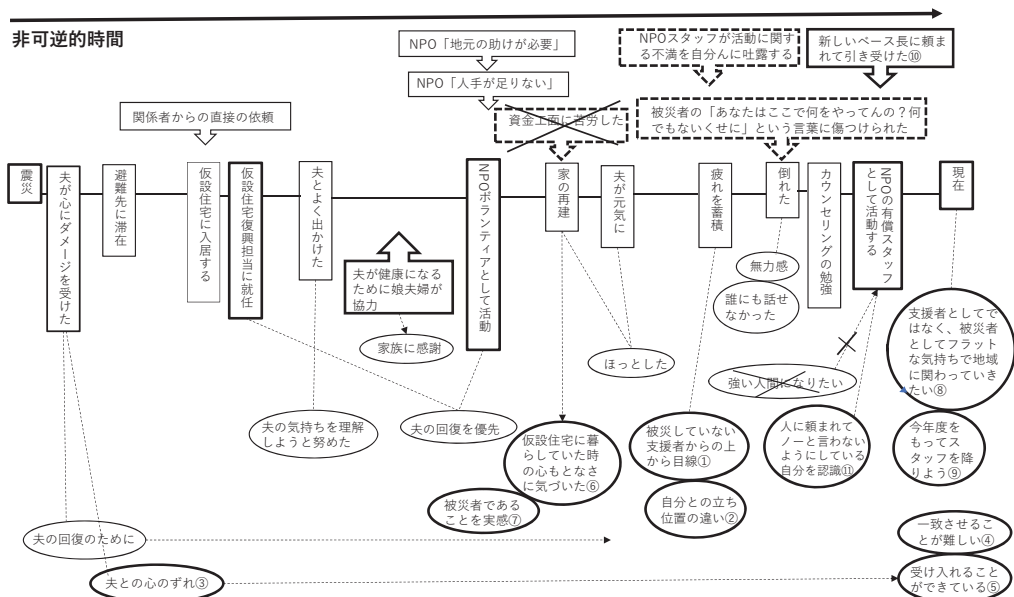


図4 第3回面接内容TEM図

『夫との心のずれは今でもあるがあっても仕方がないと思えている。』、さらに、『心のずれを他の言葉で表現すると、それぞれの中での軋みでもあるし、自分と夫の間の軋みでもある。』と語った。

第4回面接では冒頭で、語ることで癒されると語った。これは、夫との思いの違いが持つ意味が傷つきではなく、あっても仕方が無いものに変化したことを示すと理解される。また、語ることで感情が整理されること、それ以前に語ることは感情に直面化することであり、勇気が必要であると推察される。

V. 総合考察

1. 被災体験を抱えた被災者リーダーの支援活動に対する意味づけのプロセス

本研究において、被災体験を抱えた被災者リーダーの支援活動に対する意味づけのプロセスが明らかにされた。プロセスは、被災に伴う衝撃や、苦しむ人を助けたいという思いや、大きな災害を生き残った自分への罪悪感である生存者罪悪感(安藤, 2013)の他に、被災による傷つきに直面することを回避するために活動に参加し、活動に没頭するまでのⅠ期に始まる。災害時における被災者の反応という視点では、Ⅰ期の語りの内容から高揚感や連帯感などのポジティブな気持ちを感じていたことも伺えるため、Ⅰ期に活動に没頭することは、災害初期の「衝撃期」(Raphael, 1986)に安全や安心を確保するための行動を迅速に行うために、また、被災経験を抱える支援者リーダーが自分は大丈夫であるという感覚を持つためにも必要なことであると理解される。また、悲哀の過程という視点からは、Ⅰ期は「情緒危機の段階」(Bowlby, 1960)に相当し、情緒危機を回避するための防衛的な側面が、被災者リーダーの体験として語られていると考えられる。活動に没頭する中で、被災者の傷つきに触れる度に自分の被災によ

る傷つきが揺り動かされ、支援者としての活動に伴う無力感や焦燥感が喚起され、さらには被災体験のない支援者の何気ない言動によっても傷つきや怒りが喚起され、やがて疲れがピークに達する。しかし疲れを感じないようにハイパーテンションで活動を継続することでプロセスの進展が停滞するまでがⅡ期である。疲労感がピークに達した状態でハイパーテンションで活動を継続する人は少なくなく、これは「躁の防衛」(小此木, 1991)を強化する姿勢からきていると考えられる。この状態にあると、他者がいくら休むように勧めても聞く耳を持たず、「観察者の視点」(瀬藤・丸山, 2013)を持つことも難しいことが推察される。このような心的状態は、悲哀の過程の視点では、失った現実を認められずに保持し続けようとする「思慕と怒りの段階」(Bowlby, 1960)に相当する。また、ハイパーテンションで活動を継続している調査対象者の心的状態は、災害時における被災者の反応という視点では「ハネムーン期」(Raphael, 1968)にあつて、傷つきへの直面化を回避して連帯感や一体感の中で居続け、他者ケアに没頭する状態にあることが理解される。また、この心的状態は「生存者罪悪感」(安藤, 2013)からも理解することができる。つまり、甚大な災害に遭い、その中を生き残った自分や、自分より深刻な被害を受けた人への罪悪感から、自分より深刻な被害を受けた人との連帯やそうした人への支援に駆り立てられる。他者を支援することに夢中になることで、災害に際して何もできなかった自らへの無力感は防衛されていると理解される。この状態にあつてハイパーテンションで活動を継続することで、危機的な状態に陥り、やがて「燃え尽き」(加藤, 2013)、破綻する。Ⅲ期は、ハイパーテンションで活動をする状態から抜け出し、「抑うつ期」(Kubler-Ross, 1969)に入ることで始まる。傷つきなどの自分の感情に気づき、活動から距離を置き、

気持ちに直面化することで傷つきを認め、内省が始まる。そして傷つきと他者からの助けを受容し、ハイパーテンションではない等身大の自分の役割を見出すまでがⅢ期である。Ⅲ期は、悲哀の過程の視点では、断念による本格的な対象喪失が体験され、抑うつ状態に陥るとされる、「断念と絶望の段階」(Bowlby, 1960)に相当し、災害時における被災者の反応という視点では、個別化した過程を体験する「幻滅期」(Raphael, 1968)に相当する。Ⅳ期で、Ⅰ期からⅢ期までの、被災を抱えながら活動に携わったこれまでの経験から洞察を得る。Ⅳ期は悲哀の過程の視点では、現実として失っていても執着していた対象から心が自由になり、立ち直りや再建の努力が始まる「離脱と再建の段階」(Bowlby, 1960)に相当し、災害時における被災者の反応という視点では、これからの自分の等身大のあり方を選択するという「再適応期」(Raphael, 1968)に相当する。

以上説明されたⅣ期からなるプロセスの中で、Ⅱ期からⅢ期への移行を困難にする壁があることが、悲哀の過程と災害時における被災者の反応の2つの視点から理解される。悲哀の過程の視点では、喪失や傷つきなどのネガティブな感情に直面することを回避し、ハイパーテンションでの活動状態に留まろうとするために、「抑うつ期」への移行が容易ではないと考えられ、災害時における被災者の反応の視点では、連帯感や一体感の中に留まろうとすることで、自分の体験を個別化したものとして認めることができず、「幻滅期」への移行を難しくしていると考えられる。

Ⅱ期からⅢ期への移行の難しさのただなかにいた第二研究の調査対象者の、移行が困難であった要因と移行を後押しした要因については、災害時における被災者の反応の視点から理解される。支援活動中に関わる人と自分の考え方や感じ方の違いが表面化する度に「何故同じ思いではないのか」

という憤りや傷つきを感じ、その度に支援に没頭するという状態に陥っていた調査対象者は、自分に最も身近なはずの『夫との心のずれ』と語った被災経験の理解や受容の程度の違いに気づき、相手との違いを認識し、あって仕方がないことと受容した。そして、相手との違いや相手の不理解で傷ついていた自分に気づき、「個別化した体験」(太田, 1996)としての被災体験を受け入れる心の準備ができて初めて、被災による喪失をありありと追体験していった。このプロセスは、「ハネムーン期」(Raphael, 1968)から「幻滅期」(Raphael, 1968)への移行として捉えられる。また、この時期の心の動きを生存者罪悪感(安藤, 2013)の視点を加えることで理解が深まる。被災によって傷ついた夫が回復し、自分が支援していた被災者が復興に向けて動き出すことで、生き残った自分や被害が少なかった自分に対する罪悪感が薄れ、自分が何かをしなければならぬという思いや、無力な自分を多量に隠すための被災者との連帯への囚われも弱まってゆく。その結果、防衛されていた無力感や喪失と直面し、やがてそうした感情を受容したと考えられる。

2. 語ることの意味

第二研究において調査対象者は数回の面接の中で、話しては自分が語ったことを振り返る、という作業を聴き手と共に重ねていった。そのようにして語られる内容は、それまで語られることがなかったことが語られたり、一度語られ始めた体験が、いきいきとした感情と共に、追体験しているように語られる、という変遷を辿った。意識下レベルでは、ひどいことを言われて傷ついたというだけでしかなかった体験が、実は言われたことに自分の感情が反応していたという気づきを得たことが語られ、また、より深い部分の感情への気づきによってTEM図上の語りに修正を求めたこと

が起きており、出来事は変わらない中、出来事の
意味づけをし直していた。聴き手と共に振り返り
ながら体験を語ることは、自分の感情に直面する
ことへの恐れを和らげ、そして感情を整理するこ
とをより容易にしたと推察される。それによって
内省が進み、意味づけをし直し、プロセスが後押
しされた。その結果、現実の喪失を受容すること
ができるようになったと理解される。Neimeyer
(2007)は、体験に立ち戻って体験に意味をつけ直
すというプロセスにより、失った対象との関係に
関する感情と意味の変容が起き、悲哀の過程が完
遂されると述べている。

調査対象者にとっての被災体験は、心的に深い
傷を負わせる破壊的な体験であったために、休息
して疲れを取ることで次に進むことができるとい
うものではなく、葛藤を経て意味の再構成をする
というプロセスが不可欠であった。そしてこの意
味の再構成のプロセスがどのように経過してゆく
のかについて、本研究は臨床理論と面接という実
証データから示すことができた。

本研究により、調査対象者の支援活動への意味
づけプロセスを追うことで、被災経験を抱えた支
援者が、自らの支援活動を振り返り、自分にと
つての活動に携わる意義を見出すという、悲哀の過
程における、他者に体験を語ることの意味が明ら
かにされた。

3. 今後の課題

本研究は、第2研究において意味の再構成のプ
ロセスを一人の調査対象者に対する縦断面接とい
う実証データによって示した。今後は複数の調査
対象者からTEMによる意味の再構成プロセスの
実証データを継続して集め、関連する臨床理論を
広く参照しながら、意味の再構成プロセスを明ら
かにしてゆきたい。それによって破壊的体験を乗
り越えてゆく際の有効な知見を示すことができれ

ば、社会的意義は大きいと考えられる。

参考文献

- 安藤清志(2013). 生存者罪悪感に関する一考察
現代人のこころのゆくえ：ヒューマン・インタラクシ
ョンの諸相 東洋大学21世紀ヒューマン・インタラク
ション・リサーチ・センター(編) 3, 63-81
- Bowlby, J(1960). Attachment and Loss, vol. 3
Loss:Sadness and Depression(黒田 実郎・吉田
恒子・横浜恵三子(訳)1981 母子関係の理論 III
対象喪失 岩崎学術出版社)
- 加藤 寛(2013). 惨事ストレスと代理受傷 新薬
と臨床 62(3)254-255
- 木下康仁(2003). グラウンデッド・セオリー・ア
プローチの実践 弘文堂
- 木下康仁(2007). ライブ講義M-GTA 弘文堂
- 桑原裕子・高橋幸子・松井 豊(2014). 東日本大震
災で被災した自治体職員の外傷後成長 筑波大
学心理学研究 47, 15-23
- 桑原裕子・高橋幸子・松井 豊(2015). 東日本大震
災の被災自治体職員の心的外傷後ストレス反応
トラウマティック・ストレス 13(2)59-67
- Kubler-Ross, E(1969). On Death and Dying(鈴
木 晶(訳)1998 死ぬ瞬間 読売新聞社)
- Neimeyer, R (2001). Meaning Reconstruction
and the Experience of Loss(富田拓郎・菊池安
希子(訳)2007 喪失と悲嘆の心理療法 金剛出
版)
- 西園昌久(2012). 喪失の精神療法—精神分析療法
と喪失の文化をふまえて— 精神療法, 38(1),
24-29
- 小此木啓吾(1979). 対象喪失 中央公論新社
- 小此木啓吾(1991). 対象喪失と悲哀の仕事 精神
分析研究, 34(5), 294-322
- 太田保之(1996). 災害精神医学の現状 精神医
学, 34(5), 344-354
- Park, C.L.(2010). Making sense of the meaning
literature: An integrative review of meaning
making and its effects on adjustment to
stressful life events. Psychological Bulletin, 136
(2), 257-301
- Raphael, B(1986). When disaster strikes How
individuals and communities cope with
catastrophe(石丸 正(訳)1989 災害の襲うと
き みすず書房)
- サトウタツヤ(2009). TEMではじめる質的研究
誠信書房
- サトウタツヤ(2017). TEMでひろがる社会実装
誠信書房
- 瀬藤乃理子・丸山総一郎(2013). バーンアウトと
共感性疲労 産業ストレス研究 20(4),
393-395
- 清水 裕・水田恵三・秋山 学・浦 光博・竹村和久・
西川正之・松井 豊・宮戸美樹(1997). 阪神・淡
路大震災の避難所リーダーの研究 社会心理学
研究, 13(1), 1-12
- Tdeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004).
Posttraumatic growth : Conceptual foundations
and empirical evidence. Psychological Inquiry,
15(1), 1-18