Original Paper 研究論文

東日本大震災におけるＰＴＳＤ３１ストレスチェックリストの活用

（Ａ中学校１年生の集団分析と３年間の通年分析）

Use of PTSD31 Stress Checklist in the Great East Japan Earthquake

(Junior High School A：Group analysis of first graders and three-year analysis of all three years)

高橋　哲*　*宮城県スクールカウンセラースーパーバイザー／神戸学院大学

Satoshi Takahashi* *School Counselor Supervisor, Miyagi Prefecture / Kobe Gakuin University

Summary

This paper is about the use of PTSD31 stress checklist in the Great East Japan Earthquake (A Junior High School) This paper discusses the effectiveness of the use of stress checklists through a first-year group analysis and a three-year full-year analysis.

Stress checks for a group are effective in determining the psychological state of the group after a disaster. The checklist can be analyzed both synchronic and diachronic, and the synchronic analysis can be conducted for each class or grade in a school, or more broadly, for each region to grasp the characteristics of the disaster. Diachronic analysis can be used to compare the recovery of each group over time.

Stress checks on individuals can also be useful to understand the content of each individual's psychological state after a disaster. For a diachronic analysis, the degree of stress reaction of each individual can first be compared by total stress scores. Furthermore, even with similar scores, the content of stress can be compared for each individual, such as whether the fear response is predominant or whether the shock of loss is significant.

For diachronic analysis, the trends in total scores can indicate the degree to which each individual is recovering. In addition, looking at changes in the content of each individual's stress over time, it is easier to consider the specific story of each individual's recovery, and even if the total score rises, it may not necessarily be a bad thing.

Keywords: Great East Japan Earthquake, stress check, group, individual

要旨

本論は、東日本大震災におけるＰＴＳＤ３１ストレスチェックリストの活用（Ａ中学校１年生の集団分析と３年間の通年分析を通して、ストレスチェックリストの利用の有効性について論じるものである。

集団に対するストレスチェックは、災害後の集団の心理状態を把握するのに有効である。チェックリストの分析については共時的な分析と通時的な分析が可能であり、共時的な分析としては、学校の中で

は各クラスや学年ごと、あるいはもっと広く各地域の被災の特徴を把握することができる。また通時的な分析としては、それぞれの集団の時間経過による回復の様子を比較分析することができる。

また、個人に対するストレスチェックは、災害後のそれぞれの個人の心理状態の中身を把握するためにも有効である。共時的な分析としては、まず総ストレス得点によって、各個人のストレス反応の程度を比較することができる。さらに、同じような得点であっても、恐怖反応が主になっているのか、喪失のショックが大きいのかなど、ストレスの中身を個人ごとに比較することができる。

通時的な分析としては、総得点の推移からそれぞれの個人がどの程度回復しているのかが分かる。さらに、各個人のストレスの中身の通時変化をみていくと、それぞれの個人がどういうストーリーの中で回復していくかが具体的に考えやすくなるし、また、総得点が上がったとしても、それは必ずしも悪いことではないといったことも見えてくる場合もある。

キーワード：東日本大震災、ストレスチェック、集団、個人

１　集団的な評価

ＰＴＳＤ３１スクリーニングチェックリスト（以下ＰＴＳＤ３１と表記）は、災害後の学校や学年、またクラス全体の傾向を見るために用いることができる。

Figure1 は地域が大きな津波被害を受けたある小さな中学校（Ａ中学校）の１年生全体の結果を、グラフの形で表したものである。この中学校自体は高台にあり、津波の被害は受けていない。また災害当時学校にいた生徒たちは、津波を見ることもなく全員が無事であった。ただし校区の小学校は大きな被害を受けている。

この中学校には、３つの小学校から児童が進学してくるが、そのうちＡ小学校は、津波が４階建ての校舎の３階まで到達して校舎が全壊、一部の児童は屋上に逃げて助かったが、翌日までそこに取り残されている。また４月に進学予定の６年生が１名死亡している。（学校全体では、７名の児童と２３名の保護者が津波のために死亡している。）Ｂ小学校も同じく校舎が全壊したが、ここでは全員が高台に逃げて助かった。Ｃ小学校は、海から距離があるので、校舎の一部が浸水する程度ですみ、保護者を喪った児童はいるが児童の喪失はない。

この中学校の１年生（３月１１日に小学校で津波を体験し、４月に進学してきた子供たち）のスクリーニングチェックリストの結果を考察してみよう。（なお、スクリーニングチェックは、災害から６か月経過後の９月の末に第１回目を行い、その後毎年９～１０月に行っている。）

Figure1 のグラフの縦軸は総ストレス得点（チェックリストの１～２７番までの得点合計）、横軸の数字は、得点の高い方から並べた個々の生徒の得点順位である。（１年生は全部で２９名）である。この集団の場合、最高得点が６４点、最低得点が４点である。ＰＴＳＤ３１では、カットオフポイント（それ以上はハイリスクであるという得点）を３０点としているので、グラフからは１～９番までの９名がハイリスクであることが分かる。通常の災害や大きな事件、事故を体験していない集団では、３０点以上が５パーセント程度、それ以外は０点～２９点のノーマル領域に分布するので、このハイリスクが９名という結果は、通常よりもかなり多く、災害の心理的影響が大変大きいということを表している。

また、得点の３番目と４番目の間にやや断絶があるが、それ以外は得点はまんべんなく各段階に分布している。つまり影響が、少ないものから大きいものまで、様々なレベルで多様に表れているということ

が分かる。この得点を横に結ぶと、右下がりの直線に近くなる。通常の、災害や大きな事件、事故を経験していない集団では、５パーセント程度の高得点者以外は、それほど大きくない得点域（０～１５程度）に多く分布するので、その得点を横に結ぶと、模式図Ａ（Figure2Ａ）のように中間がへこんだ曲線となる。ところが、集団の全員が程度の差はあっても災害や大きな事件、事故を体験していると、その得点分布は Figure1 の点線、模式図Ｂ（Figure2Ｂ）のように右下がりの直線に近い分布となる。この直線状の分布は、災害の心理的影響が広く深いことの指標となる。ただし、災害や事件、事故のない通常の集団でも、右下がりの直線に近い分布になったり、時には真ん中の膨らんだ通常とは逆の曲線分布になることもある。これはその集団の成員の多くが日常的にストレスの高い状態にさらされていることを意味し、例えばいじめや何らかのハラスメントの存在を考えてみなければならない。

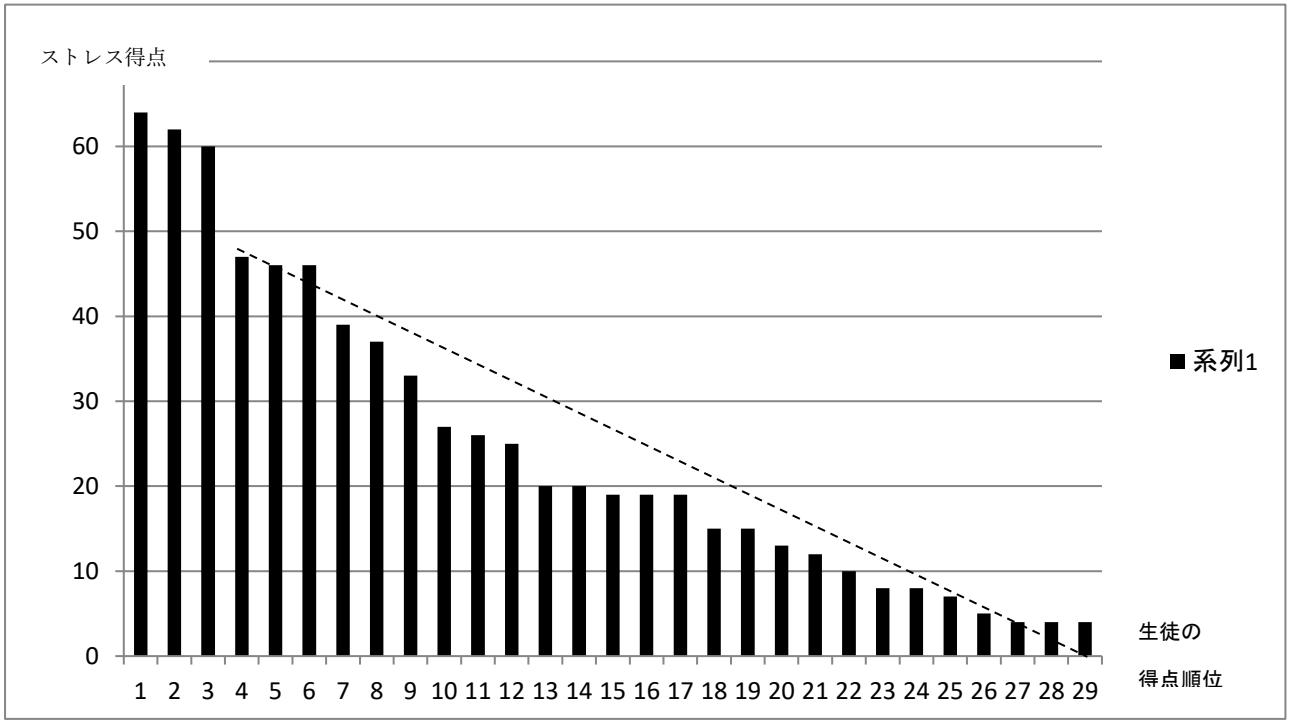
次に、この２９名を出身小学校別に並べ替えてみよう（Figure3)。出身小学校の被災の特徴は前述したとおりで、要約すると次のようになる。

Ａ小学校（６名）　：　被災程度激甚、児童の喪失有り

Ｂ小学校（９名）　：　被災程度激甚、児童の喪失は無し

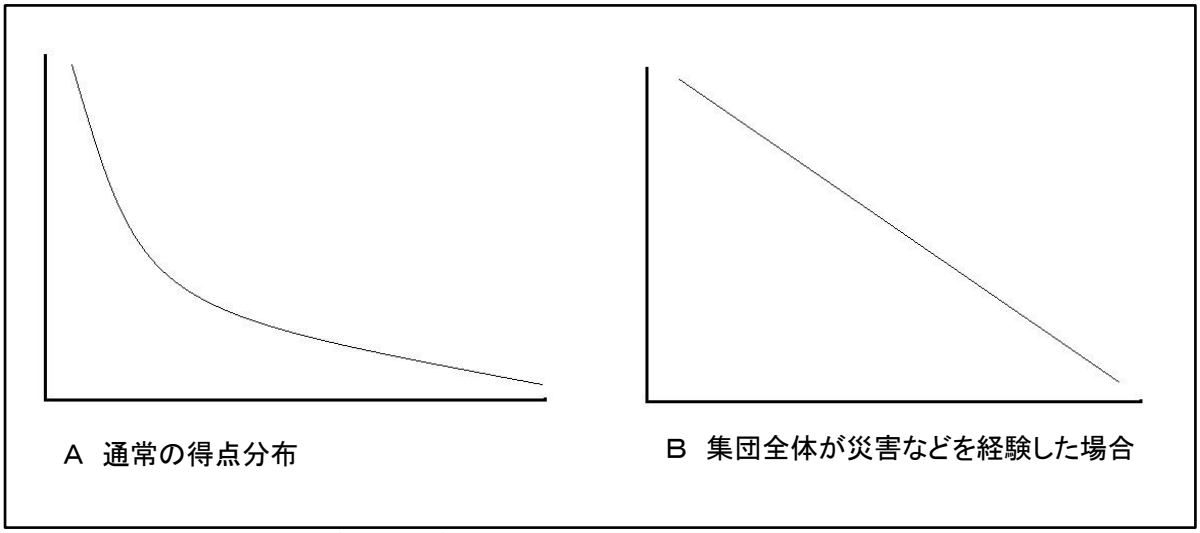
Ｃ小学校（１４名）　：　被災程度はＡ、Ｂ小学校に比べて少ない、児童の喪失無

一見して分かるように、単純平均をとってもＡ小学校出身生徒のストレス得点が一番高く、Ｂ、Ｃと続いている。従って、被災の程度とストレス得点は相関していることが分かる。ただしＣ小学校にも高得点者が２名おり（図の丸をつけた２名)、この２名については、それぞれどのような理由で高くなっているのかに十分留意しなければならない。聞き取りによると、この高得点者２名のうち１名は家族を亡くしており、もう１名は仲の良い他小学校の友人を亡くしていることが分かった。このことから、被災程度が大きくなくても、喪失体験をもっている児童生徒には十分な配慮を行わなければならないことが分かる。

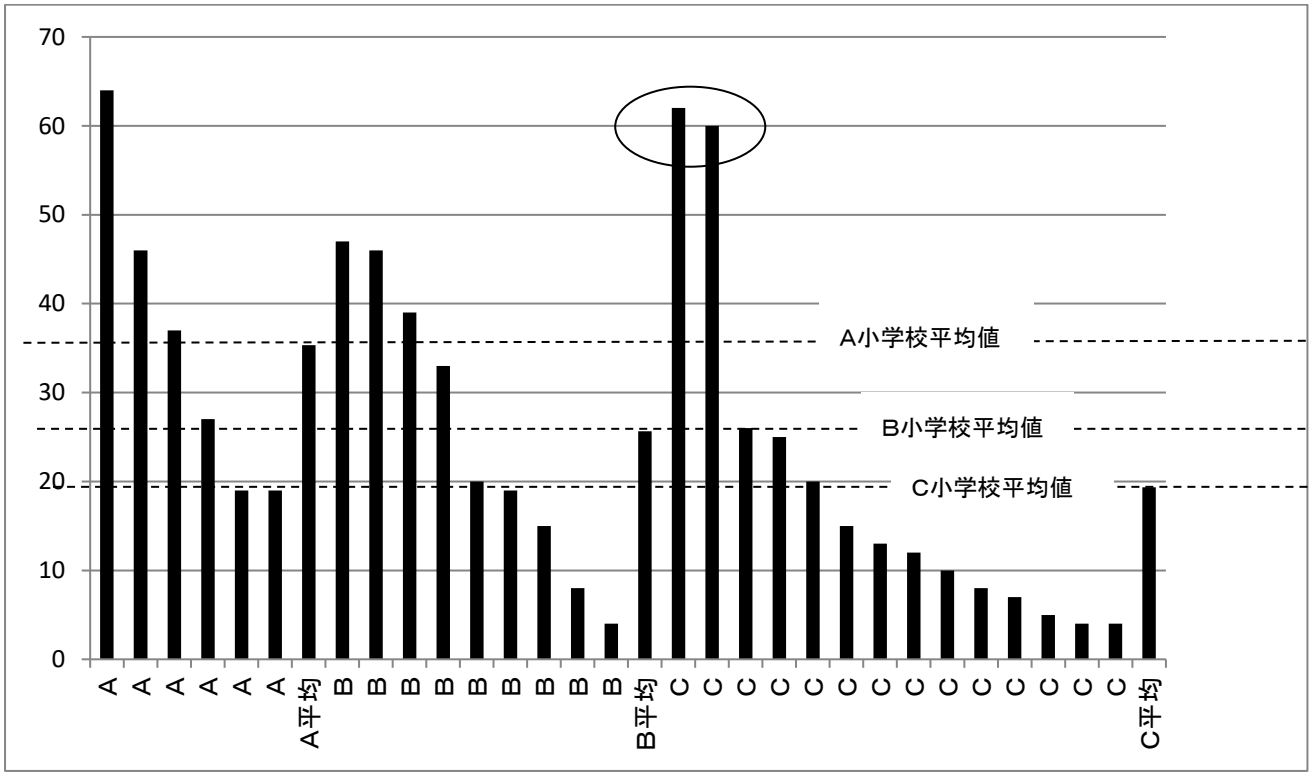


〈Figure1〉A Distribution of total stress scores for first-year junior high school students

Ａ中学校１年生の総ストレス得点分布



〈Figure2〉Schematic Diagram of Score Distribution
得点分布の模式図



〈Figure3〉A Distribution of scores of first-year junior high school students by the elementary school from which they graduated
A 中学校１年生の出身小学校別得点分布

２　各生徒の個別分析

ＰＴＳＤ３１は、各生徒それぞれの災害後の心理変化を見るためにも有効である。各生徒の個別結果を見る場合、複数の生徒の心理状態を共時的に比較する、特定の生徒の心理状態の変化を通時的に比較するという二つの方法が考えられる。共時的な比較では、ハイリスクと判定されている生徒について、過覚醒反応（問題番号１～５）が激しく過敏になりすぎているのか、再体験反応（問題番号６～１０）

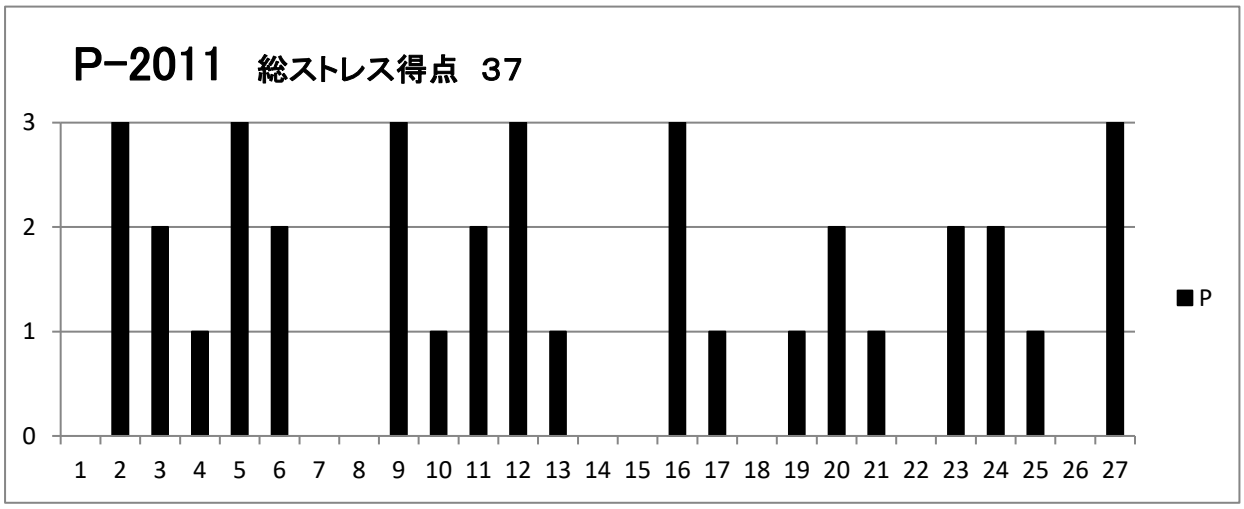
が大きく表れて記憶の混乱が起こっているのかなどを判断し、その生徒への支援の方向性を決めていくときの資料とすることができる。また、ハイリスクではなくても回避傾向（問題番号１１～１５）の強い生徒については、今後ストレス得点が高くなる可能性があり、十分な観察が必要であるといったこともわかる。喪失のある生徒は、一般的に抑うつ傾向（＝否定的認知、問題番号１６～２０）が高くなるが、喪失があって抑うつ傾向の特に強い生徒は、自己否定的な状態に陥りやすく要注意である。

特定の生徒についての通時的な比較では、はじめハイリスクであった生徒が回復していくプロセスがチェックリストの結果に表れるので、どのくらい回復しているかの判定のための資料としてたいへん有効である。また、なかなか回復できない生徒についても、はじめ過覚醒反応が優位であったストレスがだんだん抑うつ傾向に移行していくなど、その生徒のストレスの中身の変化が分かるので、支援の方向性を考えやすくなる。仮に過覚醒反応が抑うつ傾向に変化したとしたら、何らかの喪失があって、今もそのことに苦しんでいるのではないかということが想定される。例えば、周りではあまり重要だとは考えていなかったペットの犬や猫の死が、深刻な心の傷になっている場合もあり、その場合は支援の方法を変えた方がよいということが分かる。

次に何名かの生徒の通時的な変化について考察してみよう。

①　順調に回復した生徒Ｐ（女子）について（３年間の通年結果）

Figure4 は、生徒ＰのＰＴＳＤ３１の半年後の個人結果をグラフにしたものである。ここでは縦軸を各質問の得点（０，１，２，３の４段階)、横軸を１～２７までの質問番号としている。３１問の質問のうち質問番号２８～３１の４問を省いているのは、最後の４問は逆転の項目で、点数の高い方がプラスに評価されるからである。(最後の４問は、総ストレス得点を出すときにも省略される。)



〈Figure4〉PTSD31 results for P in first grade (6 months later)

１年生時のＰのＰＴＳＤ３１の結果（６ヶ月後）

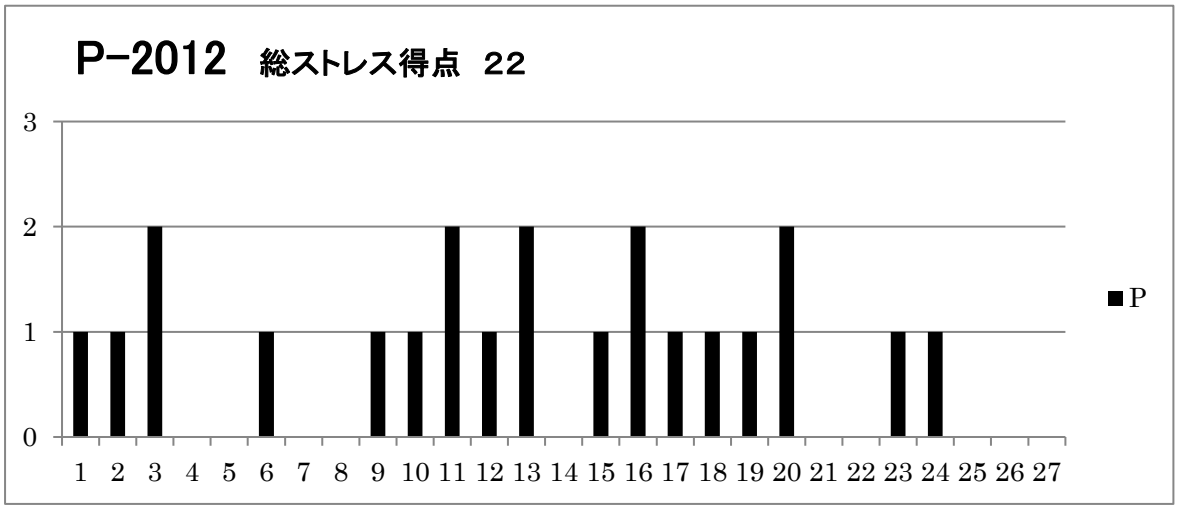
生徒Ｐの総ストレス得点は３７点、この学年ではずば抜けて高い方ではないが、十分にハイリスクと判定できる得点である。この生徒は、災害の直前まで一緒にいた仲良しの友達（Ｓさん）を亡くしている。津波前の地震の後、ＰとＳは、小学校を出て近くの集会所で母親の迎えを待っていた。Ｐは迎えに来た母親の車で高台に逃げ、一緒にいたＳは母親の迎えが間に合わなかった。(この集会所は市の指定の避難場所になっていたが、ここに逃げた人々の大半は津波で死亡している。）災害後Ｐは、なぜいっしょに行こうと誘わなかったのかという大きな自責感に苛まれる。その自責感は、チェックリストの１６番

「自分が悪いと責めてしまうことがある」という質問で３点を取っているところに表れている。

Ｐの仲良しの友達のＳは、Ａ中学校に進学予定であった女子で、４月の入学の時点では行方不明ということになっていたので、行方不明のまま入学し、クラスの名簿（１学年は１クラスのみ）にはちゃんと名前が記載されていた。また、クラスにＳの席も設けられていた。その後Ｓは、行方不明のまま９月に死亡認定される。この死亡認定で１年生のクラス全体が重苦しい雰囲気に包まれる。この事態に対処するために、Ａ中学校では、学年末、２年生に進級するときにＳのお別れ会を実施する。そこで生徒たちは死亡したＳへの想いを手紙という形で表現し、スクールカウンセラーから「Ｓはみんなの心の中に生きていて、いっしに進級し、いっしょに卒業するんだよ・・・」という話を聞く。

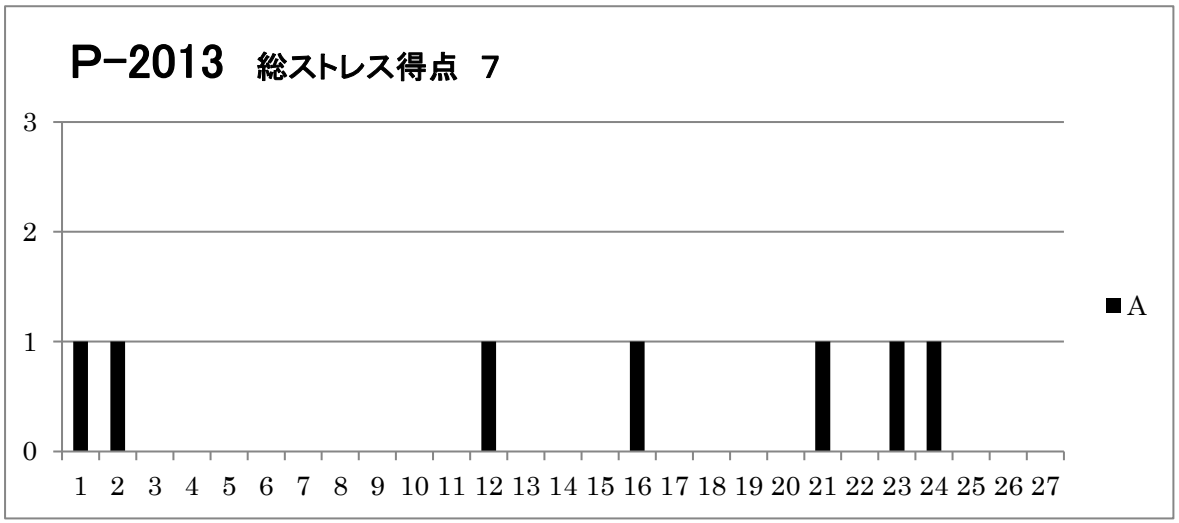
２年生に進級した後、おとなしくて話し声も聞き取れないほどだったＰは生徒会の役員となり、みんなの前に立って活躍するようになる。これは、死亡したＳが小学校時代にはリーダーで、みんなをぐいぐいひっぱっていたという事実があるからで、Ｐは心の中にＳを生かしそのＳと同一化することで、喪失の悲しみに直面することを行った。その結果２年生時のＰのＰＴＳＤ３１の結果は、総ストレス得点が２２点と低下し（Figure5)、やや高めのノーマル領域に収まるようになった。この傾向は３年生に進級しても続き、生徒会活動を継続し、３年生時の総ストレス得点は７点にまで低下している（Figure6)。３年生の２学期の終りに行った簡易面接では、「君の心の中にＳちゃんが生きてるんだね」と問うと、「うん、そう」と答えていた。

なお、このＰについては、特に継続した個別の面接は行っていない。最初のＰＴＳＤ３１実施後の診断面接を２回、卒業前に簡易面接を１回行ったのみである。



〈Figure5〉Results of PTSD31 for P in 2nd grade (1.5 years)

２年生時のＰのＰＴＳＤ３１の結果（１．５年後）

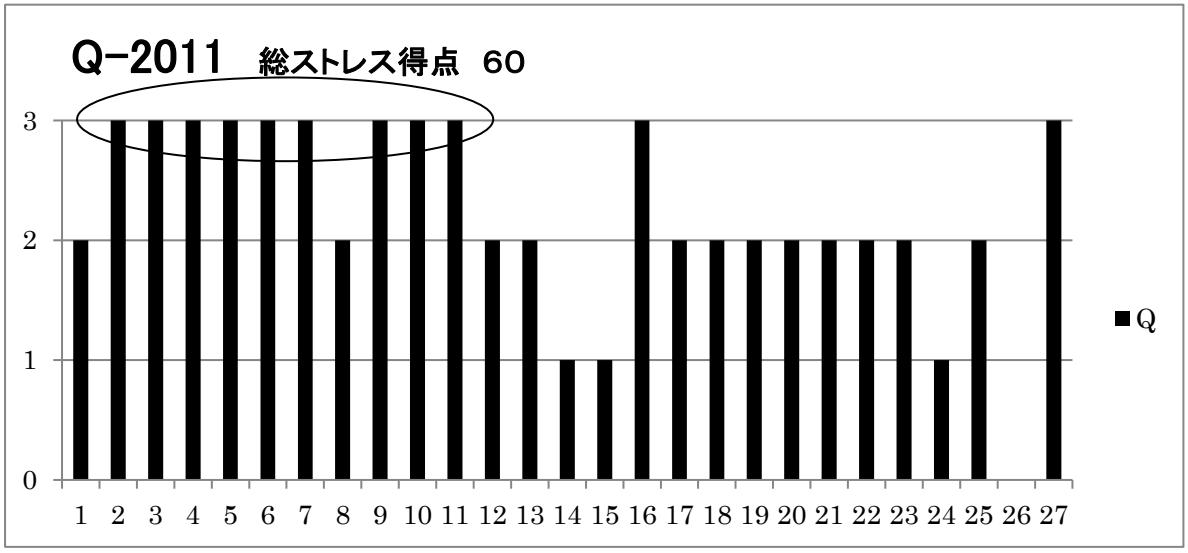


〈Figure6〉Results of PTSD31 for P in 3rd grade (2.5 years)

３年生時のＰのＰＴＳＤ３１の結果（２．５年後）

②　回復できない生徒Ｑ（女子）について

生徒Ｑの総ストレス得点は６０点、極端に高いストレスである。ＱはＣ小学校なので、被災の程度は他校ほど大きくはない。しかし母を津波によって亡くしている。Ｑの母は多くの小学生が命を落としたＤ小学校の教員で、その学校で子供たちとともに帰らぬ人となった。このＤ小学校の悲劇は繰り返しマスコミで取り上げられることになり、Ｑは色々な場面で母の死に直面化せざるを得なくなる。その結果Ｑは、母を亡くした悲しみだけでなく、悲劇として語られる場面が繰り返し想像の中で活性化し、通常の激甚被災以上に恐怖感を感じることになる。このことはＱの最初のＰＴＳＤ３１の結果によく表れている。即ち、本来なら母親死亡で抑うつ感の項目（１６～２０）が高くなるはずであるが、Ｑの場合被災の程度がそれほど大きくはないけれども、恐怖反応である１～１０の過覚醒、１１～１５の再体験の項目（図の◯で囲んだ部分）が高くなっている。こうしたことがＱのストレス反応の大きな特徴である。

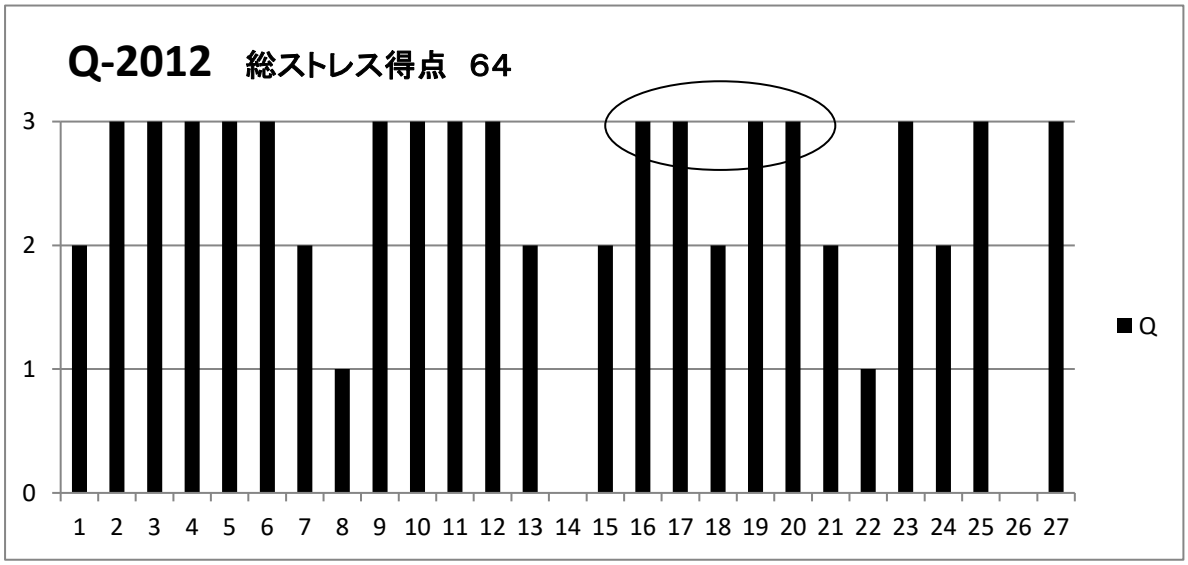


〈Figure7〉PTSD31 results for Q in first year (6 months later)

１年生時のＱのＰＴＳＤ３１の結果（６ヶ月後）

次に１年後のＱの得点を見てみると、総ストレス得点は６４点となっており、１年目よりも高くなっ

ている。その中身を見てみると、恐怖反応はやはり高いまま推移しているが、それに加えて１６～２０の抑うつ項目が高くなっており（図の◯印)、これが６０点から６４点に点数を引き上げた大きな要因となっている。さらに細かく見ていくと、恐怖反応については、悪夢や不眠が減少し回復の兆しを見せているようだが、無意識的な回避項目はやや高くなっており、回復というよりも回避による反応の抑え込みが起こっていると考える必要がある。２０～２７の日常ストレスについても、問題番号２３の無意欲、問題番号２５の攻撃性が高くなっており、これは抑うつ感の高まりによるものと考えることができるので、災害後１～1.5 年を経て、喪失の重みが抑うつ感を引き上げるように働いているということが分かる。



〈Figure8〉PTSD31 results for Q at sophomore year (1.5 years later)
２年生時のＱのＰＴＳＤ３１の結果（1.5 年後）

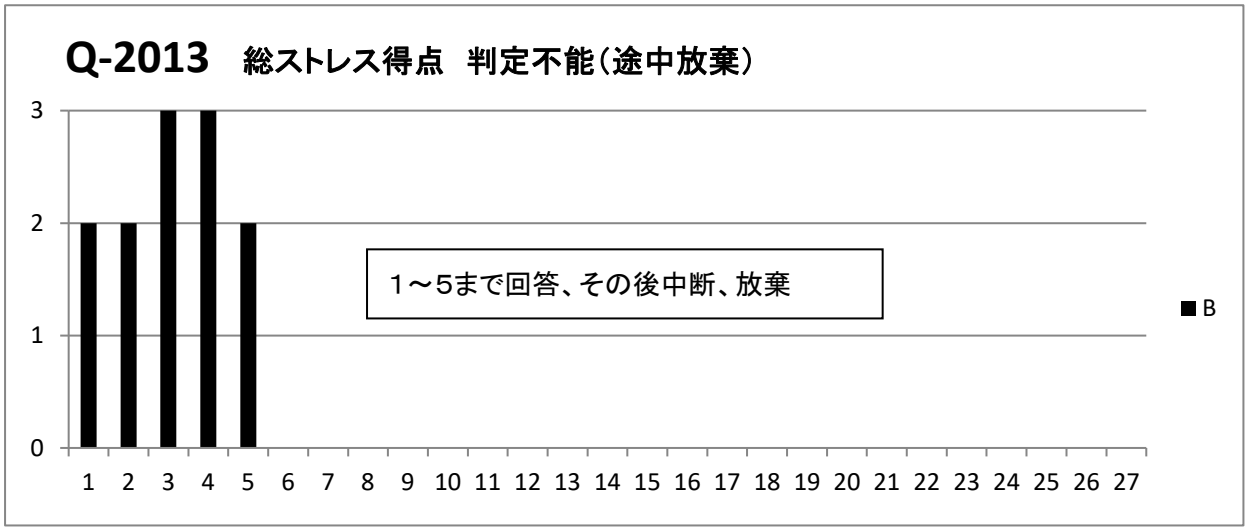
生徒Ｑの日常生活は、先に述べた生徒Ｐと同じように生徒会活動で頑張っており、また２年生で学校代表として海外研修にも参加し、災害体験を世界に伝えるという重責を果たした。その姿を周りから見ると、母の死亡の悲しみがあるにもかかわらず積極的に様々の社会的活動に参加し、悲しみを自身の力で克服しているかのように見える。しかしストレスチェックリストを見ると、内面では大きな恐怖感と深い悲しみに苦しめられていることが分かり、カウンセリングなどの心理的な支援が必要であると判断することができる。

このケースでは、彼女の周りの人々の中で、今外向きに積極的に頑張っているところでカウンセリングなどによってわざわざつらい過去を思い出させるべきではないという判断が優先し、また彼女自身も積極的にはカウンセリングを望まなかったので、継続した心理支援を行うことができなかった。このような場合どのように彼女に対応すべきかは、今後考えなければならない大きな問題である。

３年目、Ｑはストレスチェックリスト実施時に最後まで答えることができなかった。これには偶然の様々な出来事が重なっており、中断、途中放棄によって単純に回復していないと判断することはできない。また答えることのできた最初の５問（過覚醒傾向）については、明らかに減少傾向にある。このことから、もし中断がなければ、Ｑの反応は、過覚醒や再体験などの恐怖反応が減少し、喪失による抑うつ反応に純化していく傾向にあっただろうということが予測されるかもしれない。ただし、それはあくまで予測による仮説である。

中断、途中放棄という事実から確実に言えることは、少なくとも、アンケート実施時に他のストレス

要因が重なった場合でも、アンケートによる想起はQにとって重荷であるということだろう。



〈Figure9〉Results of PTSD 31 for Q in 3rd grade (2.5)

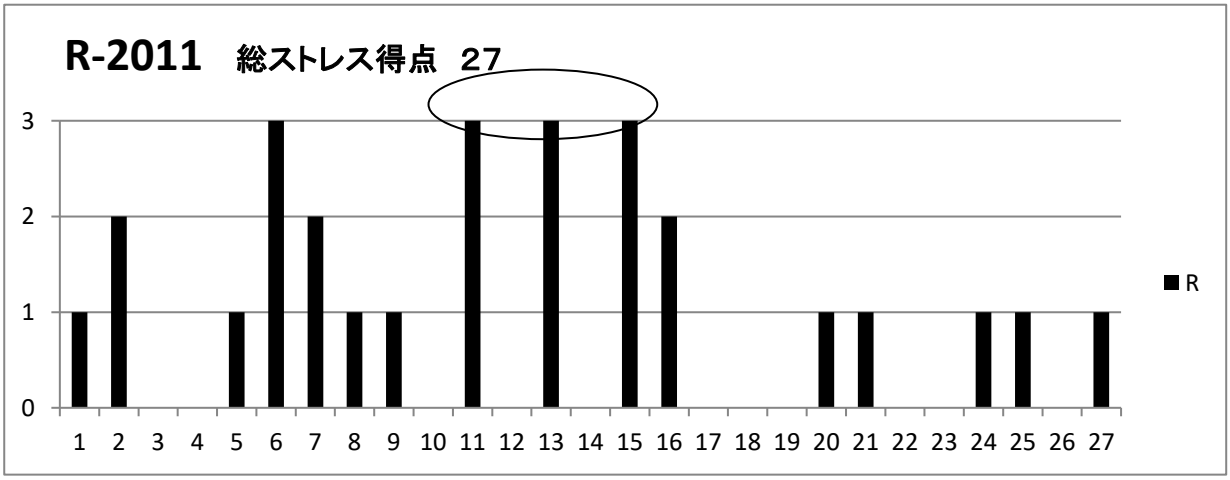
３年生時のＱのＰＴＳＤ３１の結果（２．５年後）

この３年時のチェックリスト実施後の簡易面接で、私はQと話すことができた。継続したカウンセリングを希望しなかったとはいえ、最後にQが私を見つめた視線の中に、「どうして私を救ってくれなかったの？」というメッセージを読み取った私は、「君がとても苦しい思いでいるということを僕は知っているし、そのことを決して忘れない。」と告げることしかできなかった。それに対してQは何も語らずうなずいて微笑んでくれた。

③　時間とともに重くなっていったかのように見える生徒Ｒ（男子）について

生徒Ｒは、津波発生時母と一緒に避難場所に急いでいた。だが津波の襲来は早く、Ｒとその母親はともに津波に巻き込まれてしまう。その後の経過は明らかではないが、結果的にＲのみが岸にたどり着き、一緒にいた母は行方不明となってしまう。Ｒは自身が津波に巻き込まれる恐怖と、母を失うという喪失を同時に体験することになる。この事実からＲのストレス反応は大変大きいであろうということが予測されるのだが、実際にはそれほど高いストレス反応はＰＴＳＤ３１の結果には表れてこない。

Ｒの６か月後のＰＴＳＤ３１の結果は次のようなものである（Figure10）。



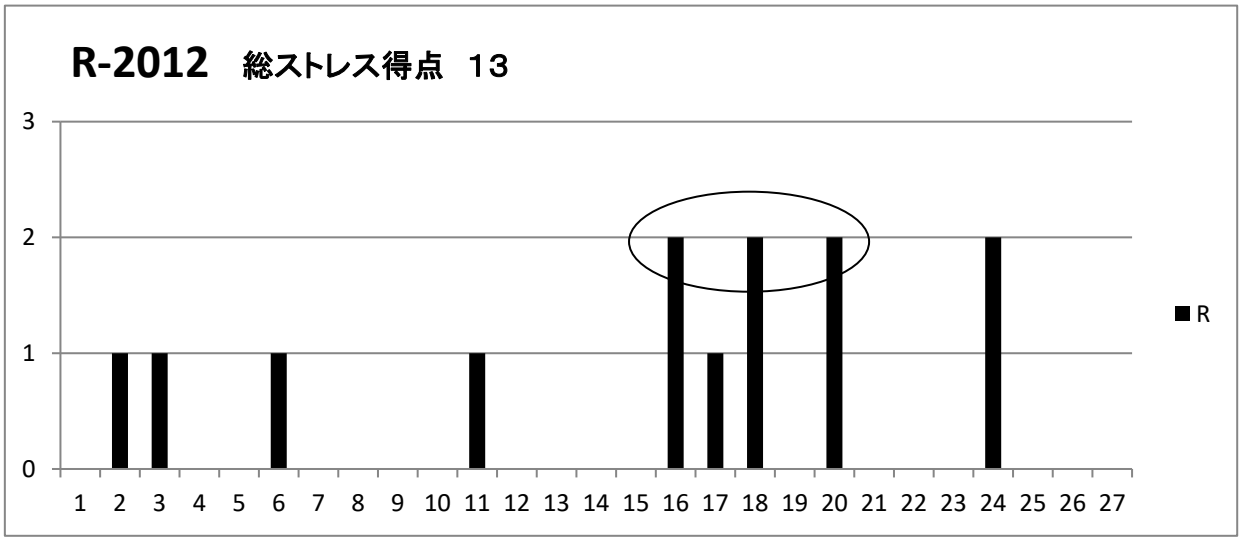
〈Figure10〉Results of PTSD31 during R's first year

Ｒの１年生時のＰＴＳＤ３１の結果

ここでの大きな特徴は、11～15 の回避の項目が高くなっていることである。具体的にみると「15　あのことについて考えない」「13　話さない」という心の構えを作り上げ、その結果「11　あのこと本当のことと思えない」という心理状態を生み出し、それによってつらい現実を何とか乗り切っていこうという姿勢が表れている。この回避反応は、辛い現実から自我を守るための防衛の反応であるが、そのような防衛を行っても、「6　あのことが頭から離れない」ということがおこり、それがさらに回避反応を強めていく。このような心理的な抑え込みを行うと、行き場を失ったストレスが無意識的にあふれ出してくるのだが、そのことが 7 の悪夢となっていると考えられる。

このような状態で、例えばトラウマカウンセリングを促しても本人はそれを拒否し、ますます回避を強めるのでそれは適切な対応ではない。本人が回避を弱め、心の現実に向き合おうとする兆しが見えるまでは、よりそいながら観察を続けるしかない。

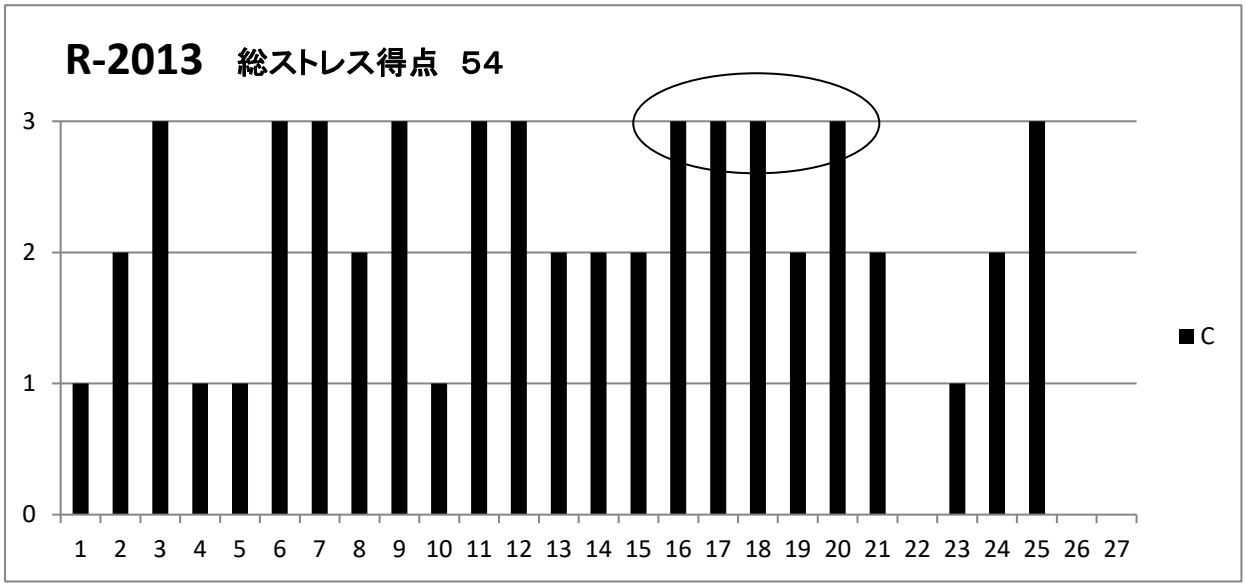
Ｒの２年生時のＰＴＳＤ３１の結果は次のようになっている。



〈Figure11〉Results of PTSD31 in R's sophomore year.
Ｒの２年生時のＰＴＳＤ３１の結果

総ストレス得点は 13 点と安全域にまで低下している。しかしながらＲの被災体験を考えると、このまま安全域に低下して推移するとは考えにくい。得点の中身を細かく見ていくと、やはり「頭からはなれない」と「本当のことと思えない」は残っている。そして、ここで比較的高い得点（２点）になっているのは、１年時には目立たなかった 16 自責、18 無意欲、20 の孤立といった抑うつ項目である（図の◯部分)。そして、抑え込んだものがあふれてくる感覚が、２、３の集中力の欠如、いらいらとなって表れている。

細かく見るとそのようなことが分かるが、総得点が安全域なので、そのような心の動きは周りから見てもおそらくわからないし、本人にも自分のいらいらが何によるのかがよく分からないであろう。この時期のＲの行動上の特徴は、時々はしゃぎすぎたり、多動傾向を見せたりするということであった。このようなＲの心理特性が大きく変化するのは３年生になってからである。



〈Figure12〉Results of PTSD31 in R's 3rd grade

Ｒの３年生時のＰＴＳＤ３１の結果

３年生時の結果を見ると、総ストレス得点が５４点と一挙に跳ね上がっている。Ｒの状態が急に重篤化したのであろうか。一体Ｒに何があったのであろうか？

Ｒの現実生活の状態を見てみると、ストレス得点は跳ね上がっているが、行動面ではかえって落ち着きを見せている。多動傾向が少なくなり、いろいろな場面でよく話すようになった。夏休みには、Ｑのように学校代表として海外で被災体験を話す重責を果たしている。廊下やホールでカウンセラーである私を見かけると、近づいてきて話すようになった。

要するにＲは、やっと自身の厳しくつらい被災体験に向き合えるまでに成長したのだと考えられる。その成長によって、自ら学校代表に手を挙げ、重責を果たすことが自信を生み、さらにそのことが成長を促し、被災体験にも積極的に向き合えるようになったのだと考えられる。

Ｒのストレス得点の跳ね上がりは決して突然の重篤化ではなく、回避によって隠されていた本来のストレス反応がやっと表面に出てきたということで、これはＲにとって避けることのできない、あるいは避けてはいけない自分の心との直面化なのであろう。このチェックの後の簡易面接で「大人になったね、でもそれは厳しいことかもしれない」と話しかけると、「そうですね、でも大丈夫です」と答えていた。おそらくこの後Ｒは、支援の必要な場合には、自ら求めることができるのであろう。

３　終わりに

ここまでストレスチェックの活用の具体例についてみてきたが、簡単に要約しておこう。

１　ストレスチェックは、災害後の集団の心理状態を把握するのに有効である。

まず共時的な分析としては、学校の中では各クラスや学年ごと、あるいはもっと広く各地域の被災の特徴を把握することができる。

また通時的な分析としては、それぞれの集団の時間経過による回復の様子を比較分析することができる。

２　ストレスチェックは、災害後のそれぞれの個人の心理状態の中身を把握するためにも有効で

ある。

共時的な分析としては、まず総ストレス得点によって、各個人のストレス反応の程度を比較することができる。さらに、同じような得点であっても、恐怖反応が主になっているのか、喪失のショックが大きいのかなど、ストレスの中身を個人ごとに比較することができる。

通時的な分析としては、総得点の推移からそれぞれの個人がどの程度回復しているのかが分かる。さらに、各個人のストレスの中身の通時変化をみていくと、それぞれの個人がどういうストーリーの中で回復していくかが具体的に考えやすくなるし、また、総得点が上がったとしても、それは必ずしも悪いことではないといったことも見えてくる場合もある。

ストレスチェックについては、今後さらにその実施と分析そしてそれに対する研究を積み重ね、災害や事件、事故後のトラウマ体験、あるいはいじめやハラスメント、虐待などの日常のトラウマ体験も含めて、トラウマによる「心の傷」に対処するための有効なツールとなっていくことが期待される。この研究報告がそのための資料になることを望むものである。

*この研究報告執筆時の所属は宮城県スクールカウンセラースーパーバイザーである。現在の所属は芦屋生活心理学研究所所長、兵庫県スクールカウンセラーおよび神戸学院大学。