

〔第19回日本家族看護学会学術集会会長講演〕

復興を支える理論－レジリエンスとその周辺－

東京大学大学院医学系研究科家族看護学分野

上別府圭子

2011年3月11日午後2時46分、マグニチュード9.0巨大地震および大津波が美しい東北の東沿岸地域を襲い、引き続き起こってしまった福島第一原子力発電所1, 3, 4号機原子炉建屋の水素爆発による影響と共に、死者・行方不明者は約1万9,000人(2012.8.29), 建築物の全壊・半壊は合わせて39万戸以上, ピーク時の避難者は40万人以上, 復興庁によると2012年8月2日時点でも未だ34万3,334人の方が避難生活をしている¹⁾。亡くなられた方がたのご冥福をお祈りするとともに, 被災された方がたやご家族の方がたにお見舞い申し上げる。また, 被災地内外で支援に尽くされている方に敬意を表したい。私は大会テーマや講演テーマを, 熟考して決定するというより, 已むに已まれぬ思いで決めた。この論考では, レジリエンスとその周辺, 主にPosttraumatic Growth (PTG) との対比のもと, 概念整理にチャレンジする。シンポジウム「東日本大震災を生きる家族の理解」, テーマセッション「災害における家族(遺族)支援」, 特別講演「Family Resilienceを強める」のイントロダクション的位置づけである。

災害と復興

災害社会学, 災害心理学という学問領域があり, 災害は以下のように定義されている。「災害とは個人や社会の対応能力を越えた不可抗力的な出来事や状況であり, 個人に重大な損害を与え, 社会機能の崩壊状態をもたらすものである。また災害にはかんばつや飢饉などのように延々と続くものも含まれる。」²⁾ また, 災害は, 自然災害(natural disaster)と科学技術災害(technological disaster)(あるいは人為災害(man-made disaster))に大別され, 東日本大震災では, 前者(地震と津波)と後者(原発事故)が同時に起こってしまったとされている。また, 国連の国際災害データベースに登録される基準は, 1) 10人以上の死亡, 2) 100人以上の被災, 3) 国家非常事態宣言の発令, 4) 国際救援の要請のあった場合と定められている。国際災害データベースによると, 自然災害, 科学技術災害共に, 近年, 大幅に増加している(図1-1, 1-2)。

ラファエル(Beverley Raphael)は, 災害時の被

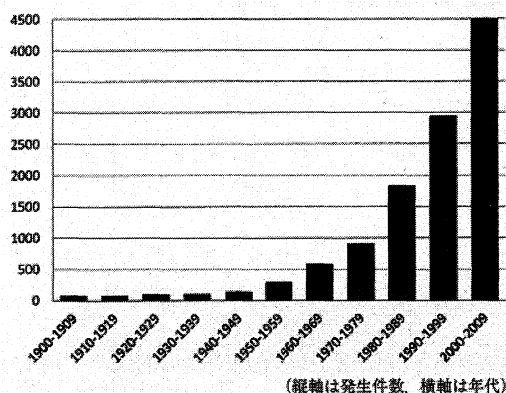


図1-1. 自然災害の発生数 1900-2009

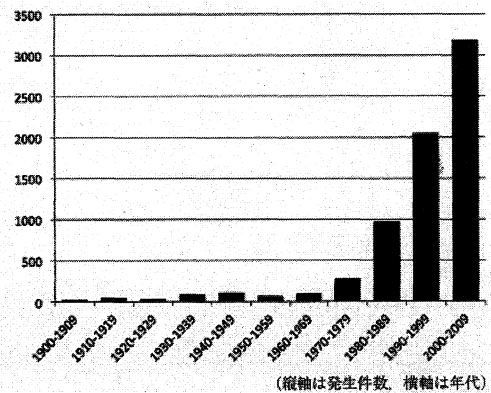


図1-2. 科学技術災害の発生数 1900-2009

災者のこころの復興過程について、衝撃期、幻滅期、回復期と表した³⁾ (図2)。また衝撃期の中でも、被災者が何が起きたのかただちに理解できず、災害の全貌が把握できずに対処行動をとれない、災害直後の数時間から2-3日間を「茫然自失期」、その後被災者たちが互いにいたわり合い、連帯して災害後の状況に対処しようとする機運が巻き起こる時期を「ハネムーン期」と表現した。ハネムーン期には、多くの愛他的行動が生まれ、人々は一致団結してことにあたると言われている。阪神淡路大震災でも東日本大震災でも、顕著なハネムーン期、いわば災害ユートピアが見られたが、日本だけの特徴ではない。2001年9月11日ニューヨークの同時多発テロの時も、2005年ニューオリンズのハリケーンカトリーナの時も、救援の同心円ができたと言う⁴⁾。「新聞のトップ記事が、その災害の報道でなくなるころ」に、幻滅期は始まる³⁾。災害後の長引く不自由な生活の中で、倦怠感と無気力感が被災者の中に蔓延する。

このあとに、シェーマ的には「回復期」が置かれるが、それは結果としての回復であって、過程としてではない。被災者の生活（または心）の回復ない

し復興再建は、幻滅期のなかで進行している。そして被災者のこころのケアでは、災厄に見舞われて孤立無援感にとらわれかけている人を、いまいちど人間同士の互助的なネットワークに復帰できるように支援することが肝要であり、集団のコミュニティ機能の復興なしに、構成員への十全なケア、構成員の生活の復興再建は達成できないと、と岩井は指摘している²⁾。

復興の理論として、1990年代から脆弱性(vulnerability)に着目した災害研究が徐々に関心を集め、政策科学の点でも、具体的な成果を生み出す作業仮説を提供するものと期待された。しかしその後、同程度に脆弱な状況と考えられるのに、地域社会の長期的災害の影響に差が見られるのは何故かという疑問に応えるかたちで、復元=回復力(resilience)を、その地域に埋め込まれ育まれていった文化や社会的資源(結束力やコミュニケーション力、問題解決能力)の中に見ようとする概念装置が注目されるようになった⁵⁾。つまり、災害社会学においても、脆弱性モデルから回復力モデルへ重点の移動をみたのである。

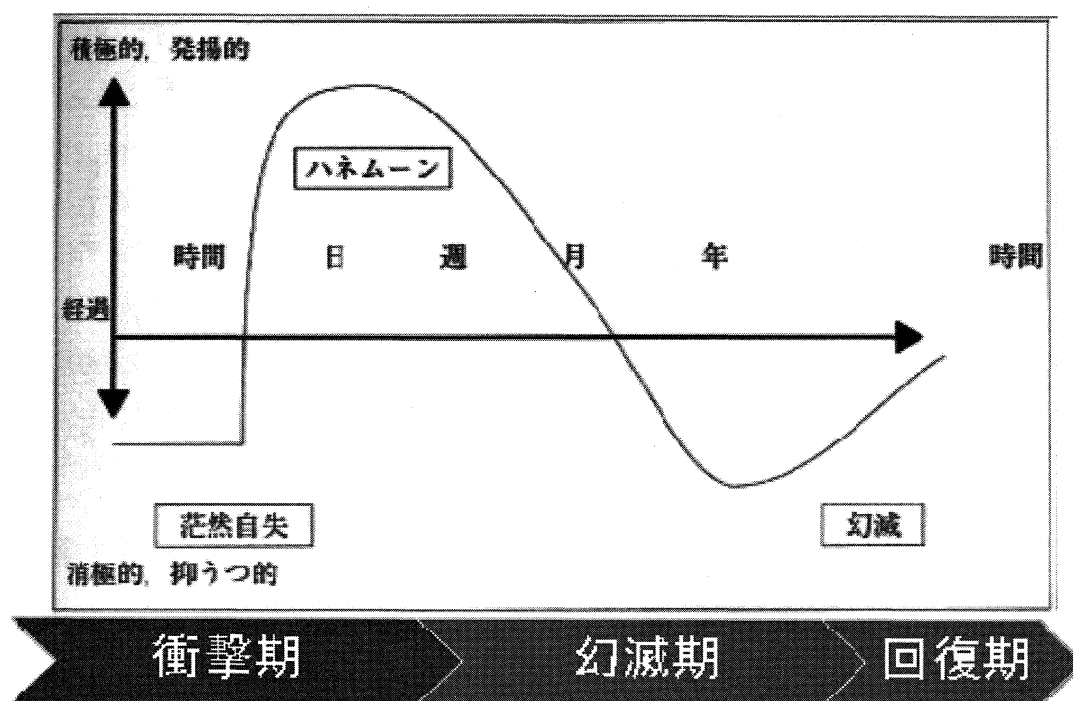


図2. 被災者のこころの復興過程 (ラファエル, 1986)

トラウマとPosttraumatic Stress Disorders (PTSD)

トラウマは、誰にでも大きな苦痛を引き起こすような、並はずれた驚異的な、また破局的な出来事・状況への曝露と定義される (ICD-10)。一般に、ストレスをかけるとバネは縮むが、ストレスがなくなればバネは元に戻る。しかし、強力なトラウマティックストレスが加わると、バネはもはや元には戻らない。この「容易には元に戻らない状態」がトラウマの比喩的な模式の1つである²⁾。

ここで、災害時のトラウマに関係する重要な3つの概念を紹介する。

第1は、**トラウマ的喪失 (traumatic loss)** である。1) 行方不明者の家族として、あるいは救援者として、繰り返し遺体確認をしなければならない場合、2) 予測ができない突然の死や、同時に複数の死別を経験した場合、なおかつ自分も生存の危機にさらされた場合、3) 死には至らなかったが、第一次被災者（実際に津波に呑みこまれる、家を流される、倒壊家屋にとじこめられる、などによって生命の危機や怪我、身体保全の危機を経験した人）の場合にトラウマ的喪失となるリスクが高く、またトラウマ的喪失では**複雑性悲嘆**（大切な人を失った後の悲嘆や、その人を追い求めるような思慕の感情が、通常より激しく、長く続くこと）を来しやすい²⁾。

第2は、**曖昧な喪失 (ambiguous loss)**⁶⁾⁷⁾ である。行方不明者の家族の場合、心理的には存在しているが身体的には不在である「さよならのない別れ」である。1) 喪失が最終的か一時的かが不明確であるため、悲哀の過程を始めることができない、2) 状況に意味をあたえ理解することができないために、問題解決（意志決定）に向かうことができない、3) 儀式がなくコミュニティに理解されないままであるため、サポートがなくなっていく、という特徴があるためトラウマになりやすい。

第3に、**累積トラウマ効果 (cumulative traumatic effects)**²⁾ である。1) トラウマが重なるとPTSDが

発症しやすく、症状が複雑になる、2) トラウマを受けた回数とPTSDやうつ発症率に相関がある、3) 子ども期のトラウマと成人期のトラウマは、どちらも症状の複雑さに寄与するが、子ども期のトラウマの方が勾配が大きい、4) 災害という広域に集団レベルでのトラウマとストレスが多発する事態で、ハイリスク群のアセスメントに重要な概念である。

次にPosttraumatic Stress Disorders (PTSD) とは、命に関わるような体験をするか目撃した者に、持続的に生じるストレス障害である。DSMでは1～3の症状をもって診断される。1) 再体験（反復的侵入的想起、反復的な夢、フラッシュバック）、2) 全般性反応性の麻痺（回避、想起不能、孤立疎遠感）、3) 覚醒亢進症状（睡眠困難、易怒性、集中困難、警戒心）。さらに、災害を初めとするtrauma体験は、人の心に不信感という爪痕を残すとジュディス・ハーマン (Judith L Herman) は言う⁸⁾。1) この世界に安全な所はないという「世界に対する不信感」、2) 他人は頼ることができず信用もならないという「人間に対する不信感」、3) 災厄から立ち直れないでいる自分は価値のない人間であるという「自分に対する不信感」である (1992)。3つの不信感から生じる孤立無援感により、周囲の人間との互助的なネットワークへの接続が失われてしまう事態を「**離断**」と呼ぶ。トラウマは、孤立無援感や離断をもたらすゆえに、人の心にとって災厄なのである。

ポジティブ心理学への動きとPosttraumatic Growth (PTG)

臨床心理学の領域においても、従来の精神障害の同定や症状緩和への注目から、経験の肯定的な側面や人生の価値を理解する必要性を強調するポジティブ心理学が台頭し、1985年前後からベネフィットファインディング (benefit finding) の研究が行われるようになった。Benefit findingはテネンら (Tennen & Affleck) によって「逆境におけるネガティブな体験を通じて見いだされる恩恵」と定義されて

いる⁹⁾。

テデスキら (Tedeschi & Calhoun) は、「危機に直面した結果生じる肯定的変容体験」を Posttraumatic Growth (PTG) として概念化した¹⁰⁾。PTG と benefit finding を比較すると、PTG は trauma を前提としていること、心の中でのことに限ることに違いがある。たとえば、災害があつて、法制度が整ったとか、高い防波堤が建設されたとかは、benefit finding であっても PTG ではない。ただし前提とする trauma は、狭義の trauma ではなく、大きな喪失も含む (John Harvey ら) (図3)。

さて、テデスキらは PTG の領域を、次の5領域とした。すなわち、1) 人間としての強さ (Personal Strength)、2) 新たな可能性 (New Possibilities)、3) 他者との関係性 (Relating to Others)、4) 人生に対する感謝 (Appreciation of Life)、5) スピリチュアルな変容 (Spiritual Change) の5領域である。テデスキらのモデルでは、ルミネーション (想起) が侵入的なものからマネジメントできるようになり、意図的想起ができるようになる過程で、できごとに意味づけができるようになり PTG が生まれるとした。その過程で、自己開示することや語る

ことが、重要な役割を果たす。Ronnie Janoff-Bulman は、PTG はもたもたと行きつ戻りつしながら時間をかけてもたらされることを強調した。さらに彼女は、テデスキらの5因子以外のいわば PTG の副産物として準備性 (Preparedness) が生じることを見出した。トラウマを既に経験したサバイバーは、基本的世界観やスキーマを変容するので、引き続き起こりうる未来の悲劇に耐えられるようになる。たとえば、被災した者は被災する以前とは違って、精神の最も深いレベルで災害がいつでも起こりうることを知る、このことは将来悲劇に直面したときの心理的破綻のリスクを軽減するのである¹⁰⁾。

レジリエンス (Resilience)

レジリエンス (Resilience) は、個人の回復についての研究に始まった。同じ災難や外傷的体験、重大な喪失にさらされても、障害を引きずる個人と、そうではなくその体験を未来に向けての糧とできる個人とがある。その違いは何なのかという研究であった。そして、破壊的な出来事に耐え、そこから立ち直る (rebound) 能力がレジリエンスと呼ばれるよ

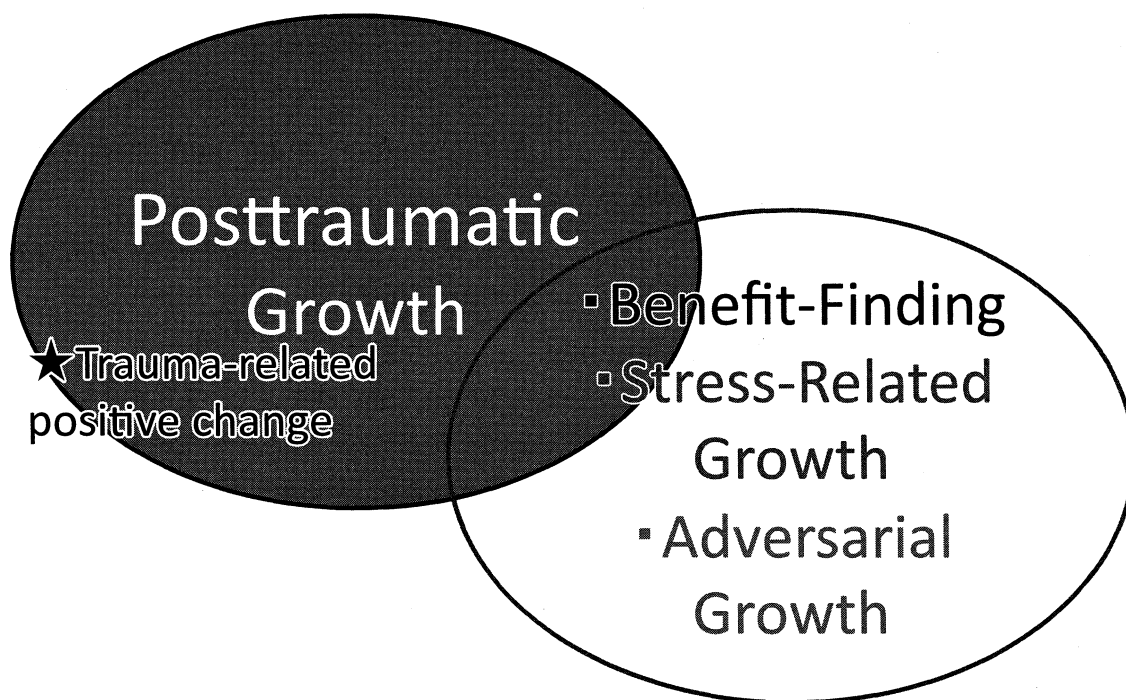


図3. 概念整理1 (PTG vs. benefit finding)

うになった。

レジリエンスの定義は、学者によってさまざまである。たとえばチューリヒ大学病院精神科精神療法科教授 ウルリッヒ・シュニーダー (Ulrich Schnyder) 国際トラウマティックストレス学会元会長は、次のように整理している。すなわち破壊的な出来事に影響を受けないのがResistance, 影響を受けてゆっくり回復するのがRecovery, そして影響を受けるがRecoveryよりも速く回復するのがResilienceであるという。さらに、回復せずに慢性機能不全に陥ってしまう場合 (PTSD), はじめは影響を受けなかったようにみえるが後になって影響が出てくる遅発性機能不全の場合、また症状の再燃と寛解を繰り返す場合もあるとした¹¹⁾。

ここではルベンソンら (Lepore & Revenson) の定義を用いる。ルベンソンらはレジリエンスを3型に整理した。すなわち、1) リカバリー (Recovery), 2) レジスタンス (Resistance), 3) リコンフィギュレーション (Reconfiguration) の3型である。それぞれを、木と風に例えて描く。

まずレジリエンスの1番目のタイプは、リカバリーである (図4-1)。強い風が吹くと、木は風に順応するためにしなる。そうしないと、折れてしまうからである。そして、風が止めば、もとのまっすぐな状態に戻る。この弾力性、しなやかさは、レジリエンスの重要な要素である。ストレッサーは、人の正常な機能を破壊するが、ストレッサーがなくなれば、ストレッサーを受ける前のもともとの正常なレベルまで、次第に回復していく。ルベンソンらはこのプロセスを、リカバリーとよんだ。このタイプは、

心理学者の間では、正常な順応と呼ばれているものである。

レジリエンスの2番目のタイプは、レジスタンスである。この場合、ものすごい、嵐の中でも、木はまっすぐ立っていて、微動だにしない。まったく痛手をこうむっていないように見える。

このタイプは、心理学者の間では議論のあるところで、こんなに動じないのはかえって病理的なのではないかとも言われている。一方で悲嘆の研究において、一度うつになって次第に回復してくるパターンの人よりも、ずっと軽いうつのまま安定しているパターンの人の方が実は多いということも、明らかになっている¹²⁾ (図4-2)。

レジリエンスの3番目のタイプは、リコンフィギュレーションである。風が吹いたときに、一時的に順応して元に戻るのではなく、木は形を変えてしまう。形を変えた木は、今の風に順応するだけではなく、これから来る、未来の嵐からも痛手を受けにくくなるかも知れない。このタイプのレジリエンスは、私たちが注目しているフロマ・ワルシュ (Froma Walsh)¹³⁾ のレジリエンスの定義と、関連している。つまり、逆境から回復し、より強く資源に富んだ状態になるという定義である。このタイプのレジリエンスをもつ人は、未来のトラウマに耐えられるやり方で、認識や信念や行動を変えることができる可能性がある (図4-3)。

リコンフィギュレーションは、ある意味、PTGに似ている。たとえば、レジスタンスとリカバリータイプのレジリエンスとは違って、ただ変わらないでいるとか、もとの正常な機能に戻るとかではなし



図4-1. リカバリー

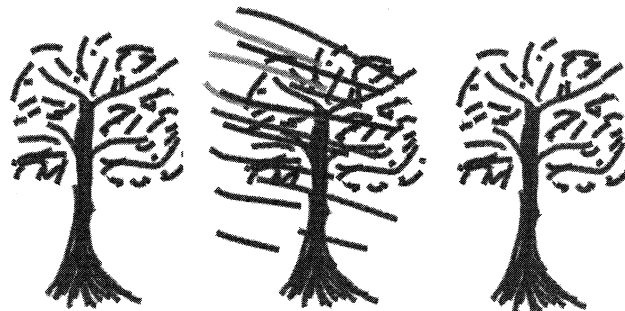


図4-2. レジスタンス

に、重要な変容を含む。ただしPTGは肯定的な変容であるが、リコンフィギュレーションは、肯定的、否定的を問わない。

参考に、トラウマティックストレッサーが加わり折れてしまうと、容易には元に戻らない状態も図示した(図4-4)。

PTGとレジリエンスについて小括する。レジリエンスは立ち直る能力をさし、PTGは、変容そのものをさす。レジリエンスの1型として変容する能力であるリコンフィギュレーションが考えられており、PTGは、リコンフィギュレーション過程を通じて到達する帰結のひとつの可能性と言える。PTGを経験

した人では、未来の別のトラウマ的出来事に対する「準備性」が高まる。

「準備性」は、未来のストレスフルな環境に立ち向かうための個人のレジリエンスの増大を示す。PTGの副産物ともいえる「準備性」と、レジリエンスの1型であるリコンフィギュレーションとが、非常に近い概念と言える(図5)。

家族レジリエンス (Family Resilience)

ワルシュは、家族レジリエンス (Family Resilience) を、頑強で厳しい経験の中でも無傷であるとか、痛

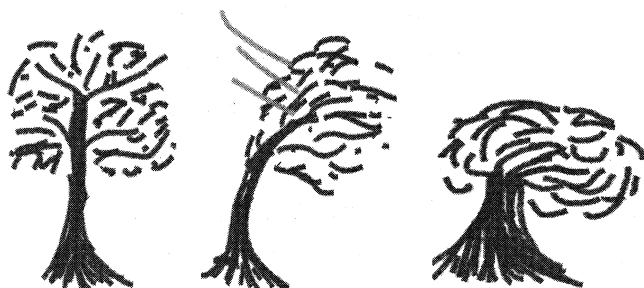


図4-3. リコンフィギュレーション



図4-4. 容易には元に戻らない状態

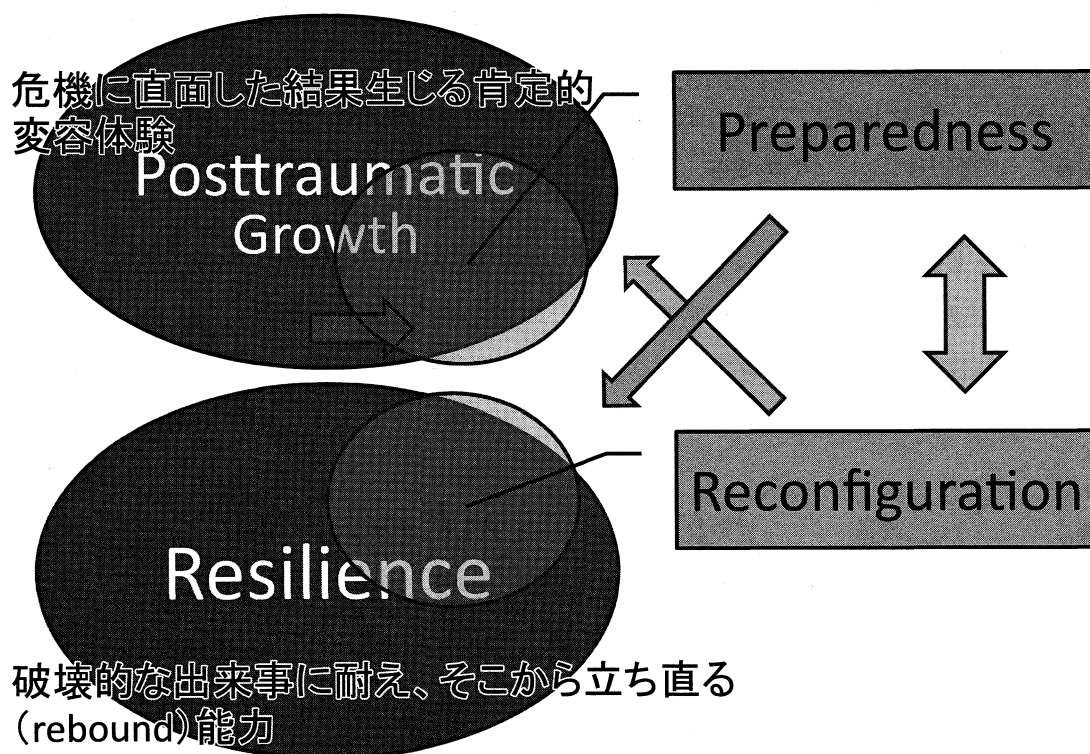


図5. 概念整理2 (PTG vs. レジリエンス; Preparedness vs Reconfiguration)

みや苦しみを跳ね返す力とかではなしに、逆境の中でしっかりとものがき (struggling well), 立ち直って強くなり, さらに資源に満ちた状態 (resourceful) になる能力と定義した¹³⁾。「しっかりとものがく」とは, 単に自分の中だけで苦しむ (suffering) 体験ではなく, 他者とも協力しながら困難に対して行動することを含む。「資源に満ちた状態になる」ことを含む, つまり未来のチャレンジに対して, 予防的であるという特徴をもつ。

家族レジリエンスアプローチは, 最新のシステム的な家族療法を基にした, strength (強み) を大切にする方法で, 逆境の文脈で, 家族機能を強めることに焦点を当てている。人が生き成長することの底流には, 周囲の人たちや先人たちとの深いつながりがあってこそ, 生き抜くことができる (survive) するのだという堅い信念に基づいており, 家族の反応と, すべての家族員や関係性を結びつけることで, 家族機能を強める。新たな日課をもつことや, 物語ること, オープンな感情共有などが重要とされる。(詳しくは, 中村伸一先生を参照されたい。)

家族の未来のために (まとめに代えて)

レジリエンスにおけるリコンフィギュレーション, PTGにおける準備性, そして家族レジリエンス概念を整理した。すべての家族は, 適応, 修復, 成長の能力をもっているとするワルシュの信念は, 私たちのfamily-centered nursingの信念と共通している。さらに, 逆境に取り組みながら家族機能を強めるように導き, その結果, 未来の危機を避けることにお

いて, 資源豊富な (乗り越える力が豊かな) 家族になっていく家族レジリエンスアプローチは, 優れた家族看護実践と共通していると筆者は考えるのである。家族看護実践は, いま起きている問題に取り組むことで, 未来に備える技能を家族に育む予防の看護学である¹⁴⁾。

表1に, PTGが生じるプロセスと家族レジリエンスアプローチで大事にすることを, 整理した。どちらも, 自己開示や語ることが重視されている。しかし, ワルシュは, 日本の家族療法家とのディスカッションから, 文化を考慮することも大切だと言っている。

東日本大震災のように, ひとりひとりの体験があまりにも大きい場合, 早々に分かり合えるものではないかも知れないが, 互いに決して分かり合えない苦しみや悲しみというものが存在することを, 共通に理解し²⁾, そのことをお互いに共感できる中で, つながりの感覚が回復し, 共同体の復興と心の復興が進んでいくことを祈る。震災からの復興・回復には, 長い長い年月が必要だと思う。復興とかPTGとかを急ぐのではなく, しかしレジリエンスが存在していることを信じ, 私自身も一市民として自分のできることを, 細く長くしていきたいと考えている。

謝 辞

日本家族看護学会第19回学術集会において座長の労をおとりくださいました鈴木和子先生, 私を家族看護学の道へ導いてくださいました故杉下知子先生, このような機会をくださいました理事長の石垣和子先生, 学術集会に参加してくださった全ての皆様に感謝申し上げます。ありがとうございました。

表1. 概念整理3. PTGが生じるプロセスと家族レジリエンスアプローチで大事にすること

PTGが生じるプロセス	家族レジリエンスアプローチ
■想起 (自動的・侵入的→管理→意図的) ■自己開示 (書く・話す) ■目標 (拘束的ビリーフ) からの解放 ■スキーマの変容 ■語りの発展 ■意味付け	□Family Belief System 物語ること・語ること・思い出を語り合うこと 意味付け □組織的なパターン 柔軟性 つながり □コミュニケーション過程 明確化・オープンな感情 共有

文 献

- 1) 毎日新聞電子版<http://mainichi.jp/select/news/20120911k0000m040051000c.html> (2012年9月12日アクセス)
- 2) 藤森立男, 岩井圭司, 白川美也子, 渥美公秀ほか: 復興と支援の災害心理学. 福村出版, 2012
- 3) ビヴァリー・ラファエル: 災害の襲うとき. みすず書房, 1989
- 4) レベッカ・ソルニット: 災害ユートピアなぜそのとき特別な共同体が立ち上がるのか. 亜紀書房, 2010
- 5) 浦野正樹ほか: 復興コミュニティ論入門. 弘文堂, 2007
- 6) ボーリン・ボス著. 南山浩二訳: 「さよなら」のない別れ 別れのない「さよなら」. 学文社, 2005
- 7) 南山浩二ほか: 特集「あいまいな喪失」をめぐって. 精神療法 38(4), 2012
- 8) ジュディス・L.ハーマン: 心的外傷と回復〈増補版〉. みすず書房, 1999
- 9) Tennen H & Affleck G: Benefit-finding and benefit-reminding. (Snyder CR et al. (Eds.)), Handbook of Positive Psychology. 584-597, Oxford University Press, NY, 2002
- 10) Calhoun LG & Tedeschi RG: Handbook of Posttraumatic Growth. Lawrence Erlbaum Associates, Inc. New Jersey, 2006
- 11) Schnyder U: Intercultural aspects of psychotraumatology: a European's view. 日本トラウマティック・ストレス学会プログラム・抄録集. 18-21, 2012
- 12) Bonanno GA, Wortman CB, Nesse RM: Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. Psychology and Aging, 19(2), 260-271, 2004
- 13) Walsh F: Strengthening Family Resilience. 2'nd ed. The Guilford Press, NY, 2006
- 14) 上別府圭子: 家族—医療チームを力動的に理解する. 保健の科学 54(8): 508-512, 2012