

2019 年度研究助成 研究実績報告書

| | |
|-------|--|
| 代表研究者 | 伊藤 大輔 |
| 研究テーマ | 外傷後成長の 2 つの側面に着眼した新たな被災心理支援プログラムの開発 - ポジティブ心理学的アプローチは被災者支援に有用か? - |

< 助成研究の要旨 >

【目的】

被災などのトラウマからの回復支援のために、「外傷後成長(Posttraumatic Growth; PTG)」の発生プロセスを解明することが求められている。PTG とは、トラウマという過酷な出来事を体験したにも関わらず、その後ポジティブな変化を語る人々が数多く発見されたことから検討が始まった概念であり、「非常につらい出来事をきっかけとした苦しみや精神的なもがきの中から、人間としての成長が経験されること」と定義されている(宅, 2014)。一般的に、PTG は健康増進や社会適応にポジティブな影響を与えるため、PTG の促進要因の検討が国内外で行われてきた。しかし、近年、PTG には、幻想的で錯覚的な側面もあり、長期的に不適応感を高める可能性が指摘されるようになってきている(Siqveland et al., 2015)。そのため、従来のように PTG を単一次元で捉えるのではなく、適応的側面と不適応的側面の 2 つの側面から捉え直した上で、その発生プロセスを検討することが必要である。なぜなら、大規模災害後に、PTG が注目され、PTG を促進するための試みが行われる傾向にあるが、上記の指摘を考慮すれば、不適応的な側面を促進している危険性も考えられるためである。

そこで、本研究では、PTG の適応的側面と不適応的側面という 2 つの側面から新たに捉え直すことの有用性について検討した上で、それぞれの側面を促進・阻害する心理学的要因を検証し、最終的に、PTG の適応的側面を促進する新たな被災心理支援プログラムを提案することを狙いとした。

【結果】

まず、PTG の適応的側面と不適応的な側面の 2 側面から捉えることの妥当性を検討するため、高校生および大学生のトラウマ体験者を対象に無記名式の質問紙調査を行った。その結果、PTG と QOL に正の相関がみられた一方で、PTG は高いものの QOL が低い者が一定数存在することが示された。つまり、PTG が高いことが必ずしも生活の適応にはつながらない可能性があることが示唆され、PTG を 2 側面から捉えることの妥当性と有用性が示唆された。

さらに PTG のそれぞれの側面を促進・阻害する心理学的要因を検証するために、高校生および大学生のトラウマ体験者を対象に無記名式の質問紙調査を行った。その結果、ソーシャルサポートと肯定的再解釈は適応型 PTG を促進し、否認は非適応型 PTG をそれぞれ促進することが示された。そのため、肯定的解釈やソーシャルサポートの知覚を高めるための認知再構成法や思考の柔軟性を高めるための脱フュージョン法、否認を多用しないような様々なコーピングを獲得するための問題解決療法などを介入コンポーネントに組み込んだプログラムを立案した。その後、プログラムについて、共同研究者や教育関係者とともに、内容的妥当性の観点から協議を行い、大学生を対象に当プログラムを実施した。そして、受講者評価に基づいて、安全性と有効性の観点から共同研究者らと協議し、最終的に、被災地域において活用するためのプログラム内容を定め、その運用上の留意点について示した。

【課題】

本研究で実施した調査は、横断研究であったため、今後は縦断研究によって非適応型 PTG を示す人々が長期的にも低い QOL を示すかどうかを検討することや、PTG と QOL の関連についてのプロセスに関する詳細な検討が必要である。さらにプログラムの効果評価については大規模調査を行い、有効性に関する頑健なデータを示す必要があるだろう。そして、発展的な課題として、被災前の予防的アプローチとして当プログラムの活用可能性や、デバイス機器を活用した低コストで提供可能な方法の検討の必要性が挙げられた。

【主な引用文献】

宅香奈子 2014 悲しみから人が成長するとき PTG. 風間書房, 東京.