


日本記者クラブ シリーズ企画「3. 11大震災」資料 2011.5.16.

東日本大震災における 惨事ストレスについて

報道人ストレス研究会

筑波大学大学院人間総合科学研究科 松井 豊

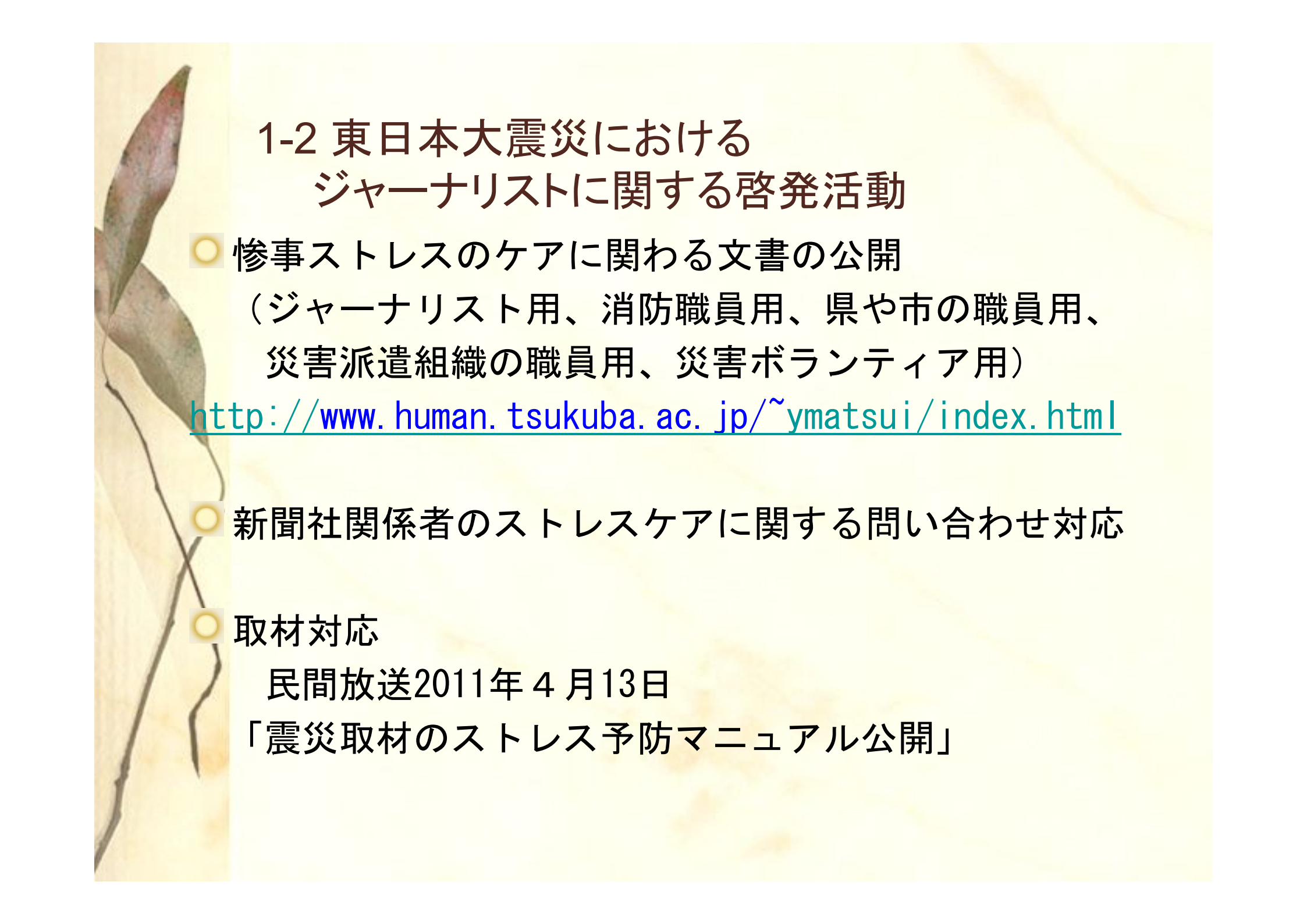
今回の震災に際し、厳しい現場で報道を続けられた記者の皆様や、むごい映像や写真に接しながら編集を続けられた皆様に心より感謝致します。

- 
- 1) 本震災に関するメールなどの情報に基づいてお話を
する部分を含みます。未確認情報やまだ確定的でない
見解が含まれることにご注意下さい。
 - 2) 話の中にトラウマ的体験に触れる部分があります。
ご自身の体験を思い出してつらいときには中座してい
ただいて結構です。

1 報道人ストレス研究会の活動

1-1活動の流れ

- 04年8月～ 構想・準備・文献研究
- 05年2月～06年1月 探索的面接調査
- 06年8月 海外調査（Dart Center）
- 06年6月～7月 放送ジャーナリストへの質問紙調査
- 07年8月～08年5月 管理職に対する面接調査
- 07年11月 海外調査（ISTSS等）
- 08年5月～6月 新聞ジャーナリストへの質問紙調査
- 10年4月 中国・韓国のジャーナリストの面接調査
- 11年3月 東日本大震災におけるジャーナリストの
惨事ストレスの啓発活動



1-2 東日本大震災における ジャーナリストに関する啓発活動

- 惨事ストレスのケアに関わる文書の公開
(ジャーナリスト用、消防職員用、県や市の職員用、
災害派遣組織の職員用、災害ボランティア用)

<http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/index.html>

- 新聞社関係者のストレスケアに関する問い合わせ対応

- 取材対応

民間放送2011年4月13日

「震災取材のストレス予防マニュアル公開」

1-3 惨事におけるジャーナリストの位置づけ

- 期待される存在として
被災者・被害者の現状を社会に知らせ、社会からの支援を促し、社会正義を保つために。
- 加害者になりうる存在として
メディア・スクラムなどによって、報道被害の加害者となりうる
- 現場を共有する当事者、代理受傷する被害者として
不健康な報道に陥る危険
→研究会の目標
ジャーナリストの惨事ストレスを軽減し、期待される存存在としての意義を強め、健康なジャーナリズムを。



2. 東日本大震災の被災者の心理

2-1 東日本大震災の被災の特徴の特徴

○ 1) 巨大地震と群発地震

震度6の連続は、群発地震と見なせる

→つくば市も被災地

→継続的な被災（**区切りのつかない被災感**）

○ 2) 津波

広域に町村を根こそぎ破壊

→再建のめどが立たない（被災感には区切りあり）

○ 3) 原発事故

見えない物質の飛散への不安感

日常用品汚染の不安

終息のめどが立たない不安感

2-2 被災者心理を理解する枠組み

○ 被災者の心理

広域災害後に被災地居住者に生じる心理

○ 悲嘆（grief）・死別反応（bereavement reaction）

近親や親しい人や愛着対象を失った後に生じる心理
（なくなった方との絆を保とうとする強い情動）

○ 惨事ストレス

災害救援者などが職業上で、惨事において
活動したり、目撃した後に生じる外傷性ストレス反応

2-3 広域災害における被災者の心理 直後から急性期に

○ 恐怖・衝動的行動・虚脱状態

○ 「物語」作り・幻想

○ 相互扶助・至福感・多幸症段階

○ 下方比較

○ 不安に基づく症状

過敏反応（とくに揺れ・地震速報に）

睡眠障害 過食・拒食 疲労感

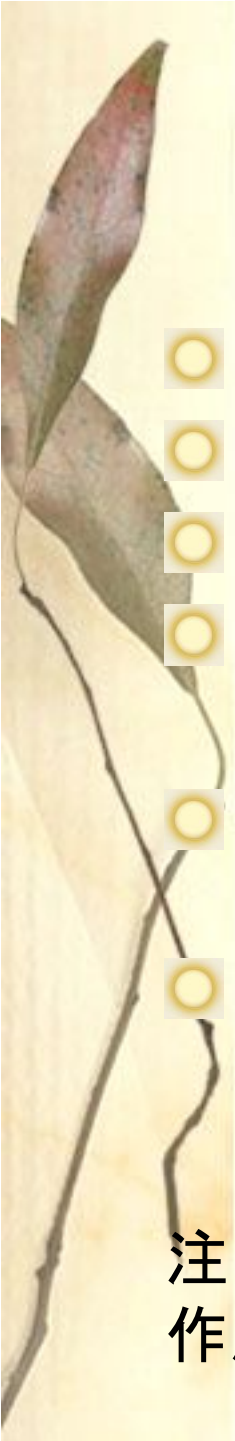
軽そう状態

急性期以降に

- 不安による身体症状の継続
- 被害感・被遺棄感・怒り
- うつ・自責・喪失感
生き残り罪悪感

仕事の合間に耳に入る情報、目に入る映像……。私は自分がなぜ助かったのか、家が無事だったのか、もう何もしたくない……。とまで考えるようになり、生きているのが申し訳ないような気さえしていた。(南、1995)

- がんばろう東北キャンペーンは危険
→被災者には異なるメッセージを



2-3よりよい取材のために (被災者への取材をおこなう際の留意点)

- 常に**敬意と思いやりをもって**被災者に接してください。
- 精神的に傷ついている被災者の反応はさまざまです。
- 急かさずに相手のペースに合わせてください。
- 相手が泣き出しても、**落ち着いて**接してください。

- 答えるのが難しそうな質問があれば、尋ねてよいか確認してください。
- 何を話すか、**何を話さないかは、被災者自身が決められるように**してください。

注：本文書はダートセンターの資料に基づいて本研究会が作成



(被災者への取材をおこなう際の留意点)

- 上手な聞き手になってください。
- はい」や「いいえ」で答えることができる質問は避けましょう。
「いま、どのようなお気持ちですか？」は避けて。
- 共感が過度にならないようにしましょう。
- 取材をする自分自身が、神経質になったり怒りを感じたりすることがあります。
- 取材が特定の人に集中しないようにしてください。
- インタビューの「終わり方」に配慮してください。
自分の連絡先を伝えておきましょう。

3. 惨事ストレス

3-1 惨事ストレスの定義

- 惨事 (Critical Incident) とは

「問題や脅威に直面したときに、通常の対処行動機制がうまく働かないような事態」

例：交通事故、火災、ビルの倒壊、地震、洪水、噴火、津波、台風、暴力、レイプ、虐待、戦争など

- 惨事ストレス (Critical Incident Stress) とは

惨事に直面したときやその後に生じるストレス反応

3-2 惨事ストレス反応の分類

- ストレス性身体症状、
- 急性ストレス反応 (Acute Stress Reaction)
急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder)
- 外傷後ストレス障害 (Post Traumatic Stress Disorder)
外傷後ストレス反応 (Post Traumatic Stress Reaction)
- 心因性のうつ反応
- 悲嘆反応が伴う場合も

3-3 災害救援者の職務特性が生むストレス

- 義務としての活動

- 職業意識 …患者さんに不安を見せてはいけない

スタッフ間にもお互いにどうしようもないストレスが生じ、睡眠不足と疲労が重なり、精神状態は極限の状態にあったと思う。しかし、看護婦の動揺は患者に敏感に伝わるため不安な様子を見せないようにしなければならなかった。(南、1995 以下この事例はすべて同文献による)

- 組織風土

- 社会的期待

→ 「隠れた被災者」

3-4急性ストレス障害（Acute Stress Disorder:ASD）

- 下記症状（②～⑤）が出来事の4週間以内に発生し、2日間以上持続し、生活上の機能障害を生んでいる。

①外傷的体験との遭遇

②強い不安か**覚醒亢進** …イライラ。休めなくなる

③**解離**症状

…麻痺・孤立・感情喪失、周囲への注意の減弱、
現実性喪失、離人症、解離性健忘

④**再体験**症状 …イメージの反復、反復的悪夢、

フラッシュバック、類似刺激にあったときの苦痛

⑤外傷を想起させる刺激の**回避**

…思考、場所、会話、活動、感情など

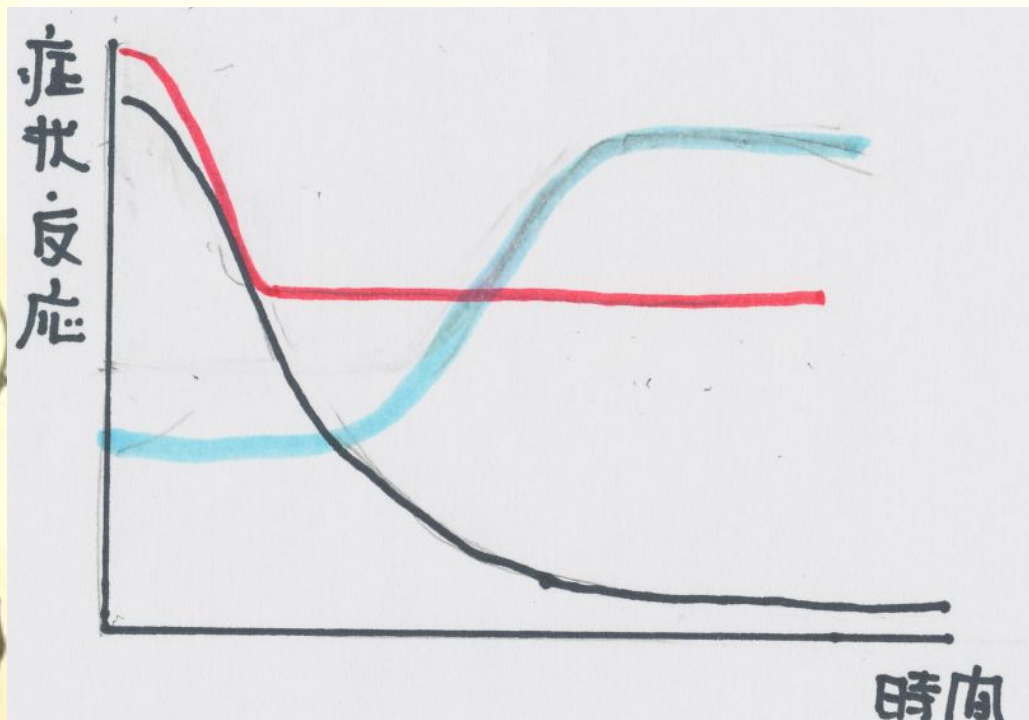
3-5 看護職の場合

広域災害における看護職の心身状態

- 余震や被害の不安
 - 家族の安否確認の欲求
- 連続勤務による疲労の蓄積
 - 不慣れな医療活動
- 身体的制限トイレの我慢
 - 風呂に入れない状況→不潔・汚れた制服
- 活動資源の制限
- 管理職のストレス
 - 緊急判断に対する不安感
 - 代わってもらえない疲れ

3-7 惨事ストレスの時間経過

○ 惨事ストレス反応の経過



遅発性

遷延（慢性）

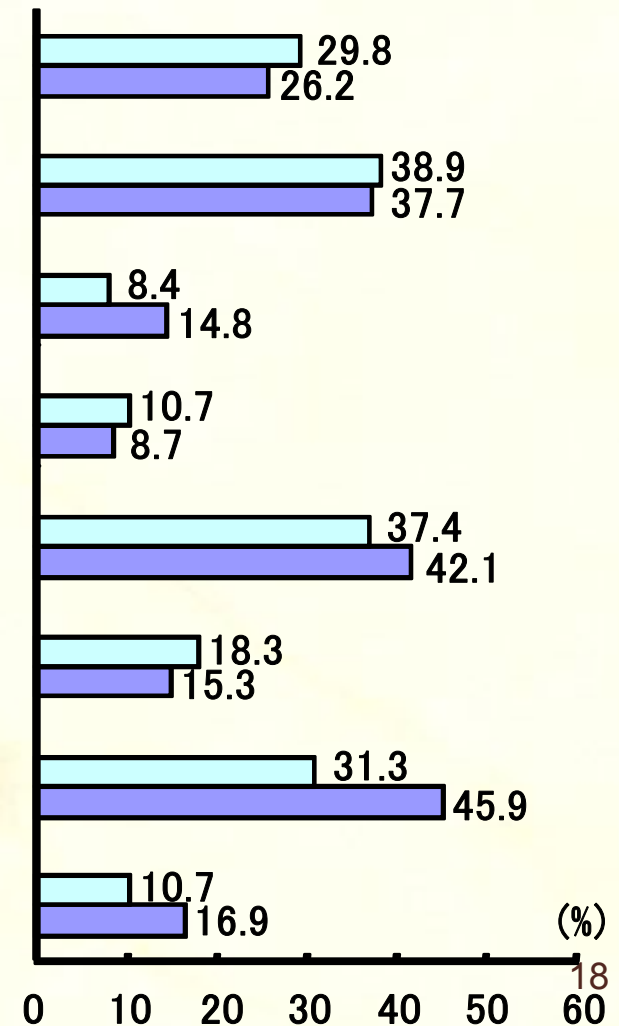
一般的な経過

4. ジャーナリストの惨事ストレス

4-1 これまでの調査結果から

取材・報道時の心理的体験 [放送；一部]

1. 自分や同僚の身の危険を感じ不安になった
2. 取材活動中、見た情景が現実のものと思えなかった
3. 現場でとてもイライラしたり、ちょっとしたことでも**気に障った**
4. わけもなく怒りがこみあげてきた
5. 現場から圧倒される感じを受けた
6. 足がすくむような感じがした
7. 無力感を感じた
8. 取材よりも救助活動にあたるべきではないかと悩んだ



■ 管理職 N=131
■ 非管理職 N=183

取材・報道後に生じた症状〔新聞；一部〕

3. 事案に関連するイヤな夢や悪夢をよく見た

4. 食欲不振になった・胃腸の調子が悪くなった・多く食べるようになった

5. 飲酒又は喫煙量が増加したか、逆に減少した

6. 怒りっぽくなった、感情的になり、言葉が厳しくなった

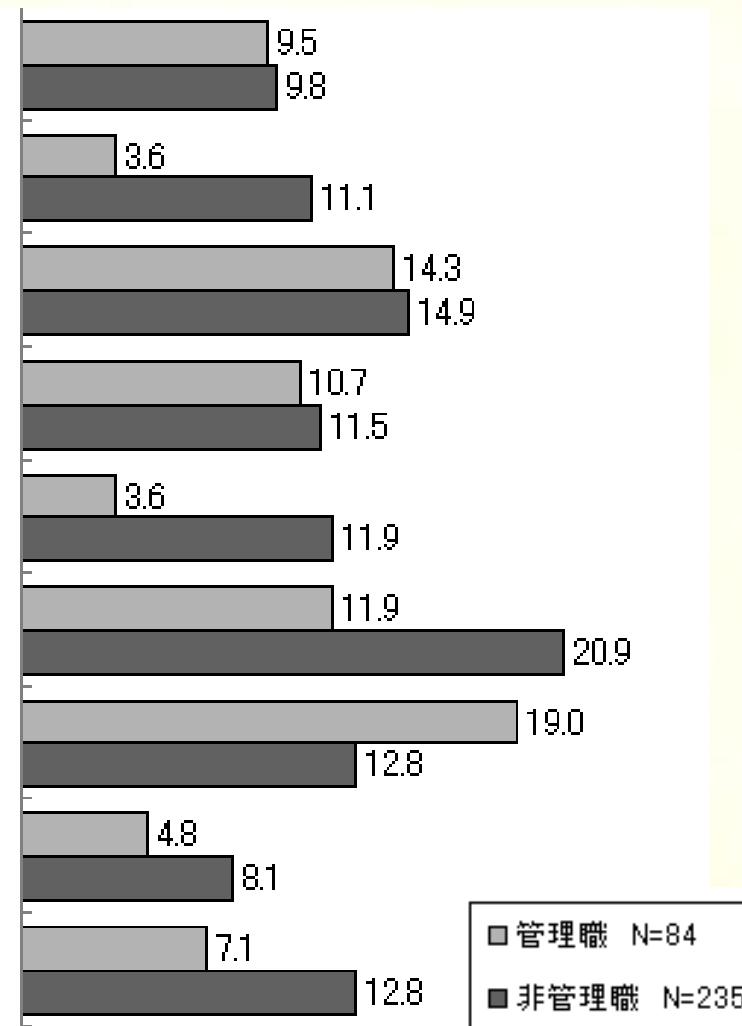
7. 気分がすぐれないことが多くなった

8. 憂鬱（ゆううつ）になった、気が滅入るようになった

9. 涙もろくなった

10. 落ち込みやすくなった

11. 無気力感や脱力感、極度の疲労感を覚えやすくなった



回答時点での外傷性ストレス反応

IES-R得点の平均値

	N	range	M	SD	25 \geq
放送ジャーナリスト					
管理職	127	0-56	6.26	9.19	5.5%
非管理職	177	0-44	7.75	8.99	6.2%
新聞ジャーナリスト					
管理職	80	0-60	6.19	9.41	5.0%
非管理職	219	0-62	9.28	11.72	12.3%

IES-R: 出来事インパクト尺度改訂版

外傷性ストレス反応に関する自己報告式の測度。得点が高いほど症状が強い。25点以上がPTSDの疑いありとされる。

5-2 東日本大震災で生じたと推定される ストレッサー

- 身近な人を思い出させる死傷。とくに、**子どもの死**
- 不条理な事由による被害
- 損傷の激しい遺体や重傷者の救出目撃
- 被災者との知己
- **悲惨・凄惨な現場**、緊張を強いられる現場
- **自身の受傷・死亡の危険性**が高い現場
- **未知の不安や恐怖**
- 関係者の強い情動との接触（**怒りと強い悲しみ**）
…遺族、被害者など。
- 組織の支持が得られない場合
…**組織内の温度差**（現地に行けたか否かなど）

東日本大震災で生じたと推定されるストレスナー

【被災地内職員の場合に加わる要因】

- 損傷の激しい遺体や重傷者の救出目撃
- 活動資源の制限
- 救助活動との葛藤
- 被災者との知己
- 連続出勤による疲労

【被災地外職員に加わる要因】

- むごい映像との接触（遺体、流されてゆく人など）

5-2 直後のストレスケア

○ ストレス反応の理解・自覚

- a) 興奮状態が続く：
- b) 体験を思い出す：
- c) 思い出すことを避けようとする：
- d) 周囲との摩擦：
- e) 話せなくなる：

○ 少しでも休養を

- ちょっと落ち着いたたら、仲間や上司と話し合っ
- 親しい方とともにすごして。



5-3 2ヶ月後以降のストレスケア

○ ストレス反応の理解・自覚

- 1) 身体の不調
- 2) 繰り返し思い出す
- 3) 緊張や不安がとれない
- 4) 自分を責め、うつっぽくなる
- 5) 災害に関わることを避ける
- 6) 孤立を感じる

注：本文書の作成にあたっては、Dr. Frank Ochbergと
Dr. Cait McMahon)のご助言をいただきました。



2ヶ月後以降のストレスケア

○ ストレス解消とリラクゼーション

1) 積極的なストレス解消を

深酒や仕事への没頭は注意

2) リラクゼーションで身体を休めて

○ ほめる・話し合う・職場内での配慮


3) 自分自身と周りの方をほめてあげて

自責・無力感の防止

4) 体験を話し合う会を持つ

5) 微妙な温度差に配慮を

6) つらくなったら専門家に

- 
- 7) **継続的な報道を**
被災者のためだけでなく、
ジャーナリストとしての誇りのためにも

健康なジャーナリズムが
「期待される存在」の基盤になります。


6 参考文献

6-1 災害後の心理について

- 松井豊・西川正之・浦光博・水田恵三・清水裕・田中優・西道実・福岡欣治・宮戸美樹 1997 広域災害後の被災者の心理と避難組織の運営 財団法人公共政策調査会SPECIAL REPORT NO.51
- ラファエル、B. (著) 石丸正 (訳) 1988 災害の襲うとき みすず書房
Raphael, B. 1986 When disaster strikes How individuals and communities cope with catastrophe. Basic Books

6-2 惨事ストレス一般について

- 松井豊 (編著) 2005 惨事ストレスへのケア ブレーン出版.
- 松井豊 2008 惨事ストレスケアへの抵抗をめぐって HIRIC21 (編) 現代人の心のゆくえ2 同所発行 93-108.
- 金吉晴 (編) 2001 心的トラウマの理解とケア じほう
- 松井豊・畑中美穂 2002年 災害救援者の惨事ストレスに対するデブリーフィングの有効性に関する研究展望 1 筑波大学心理学研究、26、95-103.



6-2 本研究会の研究成果 学術論文(1)

- 1. 松井豊ほか (2006). ジャーナリストの惨事ストレスに関する探索的検討 東洋大学21世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, 3, 71-76.
- 2. 安藤清志ほか (2007). 第5回シンポジウム メディアと被害者・被災者—よりよい関係を目指して 東洋大学21世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, 4, 1-33.
- 3. 小城英子ほか (2007). 放送ジャーナリストの惨事ストレス対策に対する意識 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 7, 75-94.
- 4. 畑中美穂ほか (2007). 放送ジャーナリストが経験する惨事の特徴とストレス反応 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 7, 95-117.
- 5. 福岡欣治ほか (2007). 放送ジャーナリストにおける日常ストレスとソーシャル・サポート—惨事ストレス対策に向けた基礎資料として— 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 7, 119-141.



学術論文(2)

- 6. 板村英典ほか (2007). ジャーナリストのストレスをめぐる研究状況—日本におけるマス・メディア論及びジャーナリスト研究を中心に— 筑波大学心理学研究, 33, 29-41.
- 7. 福岡欣治ほか (2008). ジャーナリストの惨事ストレス— Dart Center調査からみた海外でのストレス対策の動向— 東洋大学21世紀ヒューマン・インタラクション・リサーチ・センター研究年報, 5, 15-30.
- 8. 福岡欣治ほか (2008). トラウマとジャーナリズム: ジャーナリスト、編集者、管理職のためのガイド 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 8, 45-90.
- 9. 畑中美穂ほか (2008). ジャーナリストの惨事ストレスに関する探索的検討 2—放送ジャーナリスト及び管理職に対する面接調査の結果報告— 横浜国立大学教育相談・支援総合センター研究論集, 8, 93-100.
- 10. 松井豊 (2009). ジャーナリストの惨事ストレス—記者の心身の変化に目を向ける 新聞研究, 691, 71-75.




学術論文(3)

- 11. 結城裕也ほか (2009). 新聞ジャーナリストの惨事ストレス対策に関する意識 横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談・支援総合センター研究論集, 9, 81-98.
- 12. 畑中美穂ほか (2009). 新聞ジャーナリストが経験する惨事の特徴とストレス反応 横浜国立大学大学院教育学研究科教育相談・支援総合センター研究論集, 9, 101-120.
- 13. 畑中美穂ほか (2010). ジャーナリストのためのPTSD予防チェックリスト作成の試み 筑波大学心理学研究, 39, 57-64.
- 14. Hatanaka, M., et al. (2010). Traumatic stress in Japanese broadcast journalists. *Journal of Traumatic Stress*, 23, 173-177.
- 15. 結城裕也ほか (2010). 新聞ジャーナリストにおける職務上の自己開示—職階からの検討— 東洋大学大学院社会学研究科紀要, 46, 印刷中.



報告書等

- 松井豊 2008年 惨事ストレスケアへの抵抗をめぐって HI RC 2 1 (編) 現代人の心のゆくえ 2 同所発行 Pp. 93-108.
- 松井豊 (研究代表) 2006年 災害救援者に対する惨事ストレスマネージメントシステムのあり方に関する調査 平成17年度科学研究費補助金 (基盤研究(B)) 研究成果報告書.
- 松井豊 (研究代表) 2007年 ジャーナリストの惨事ストレスケアに関する心理学的研究 報道人ストレス研究会.
- 松井豊 (研究代表) 2010年 ジャーナリストの惨事ストレスに対するケアシステムの構築 平成19-21年度科学研究費補助金 (基盤研究(B)) 研究成果報告書.



○ 報道人ストレス研究会メンバー

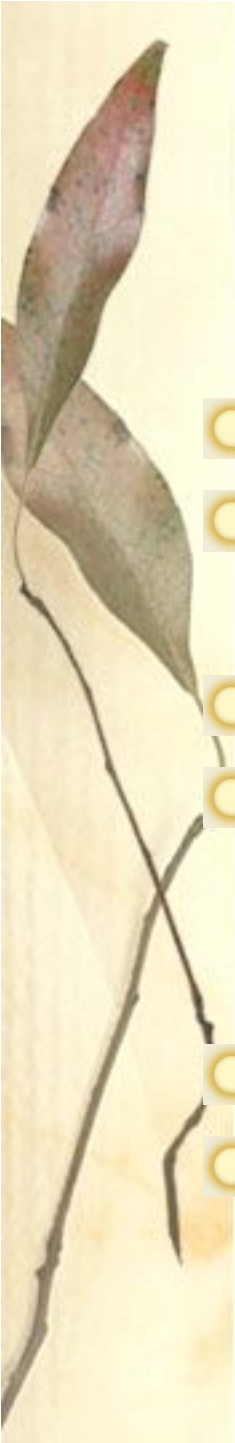
松井豊・安藤清志・井上果子・福岡欣治

・畑中美穂・高橋尚也・張綺・竹中一平・佐藤広英
(小城英子・板村英典・結城裕也)

<http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/index.html>

○ 私どもは継続的にジャーナリストの惨事ストレスケアに関わっています。もしも私たちでお手伝いできることがありましたら、どうぞご連絡ください。

eメール：cis.journalist@gmail.com



付録 被災によるストレスの低減

6-1被災者の急性期のストレスケア

- ストレス反応の自覚
- 休養と静養
 - 快眠・快食・快便 リラクゼーション
- 親しい人と一緒に
- 仲間と話す
 - 互いに支え合える関係の中で
 - 同じ体験した人同士で
- 被災地から離れる
- 専門家による援助
 - 睡眠導入剤も

6-2被災者の長期的なストレスケア

○ ストレス反応の自覚

チェックリスト

○ 生活リズムの確保 ……快眠・快食・快便

○ 発想の転換

a. 忘れるのは無理

b. 無理な考えに囚われていないか

「助けられなかった」「もっとできたはずだ」

「こんなことをしてていいのだろうか」

c. 「この体験が人としての成長につながる」という希望