

<要 旨>

本研究は仮設住宅およびみなし仮設住宅に居住する釜石市民のメンタルヘルスの現状を把握し、適切な支援について提案することを目的とした。研究の結果、仮設住宅およびみなし仮設住宅居住者における PTSD や気分障害・不安障害が疑われる割合は減少傾向にあるが、強い悲嘆は依然続いており、精神的健康への継続的支援の必要性が示された。

1 研究の概要（背景・目的等）

岩手県では2011年8月上旬をもってすべての避難所が閉所となり、被災住民は避難所から仮設住宅へと転居した。Raphael (1986, 石丸訳 1989) によると、災害等で住居を失い、そこからの立ち退きに伴うストレス要因として①人間の尊厳性の喪失と他者への依存、②不慣れで不便な臨時の住居、③馴染みのない近隣と住まい、④近隣関係と社会的ネットワークの喪失、⑤公共サービスの欠如、⑥住居・住所の恒常性への不安、⑦復旧段階での行政との軋轢、⑧接死・臨死体験、生き残り、悲嘆など災害性心傷による持続的な精神ストレス、⑨被災・立ち退きによる仕事、余暇、教育その他日常的な生活の多様な変化、⑩上記のすべてに起因する持続的または新たな家庭内の緊張が挙げられている。これらは仮設住宅の状況として当てはまり、しかも、より凝縮している状態（加藤，1998）であるといえる。

沿岸被災地のひとつである釜石市では2013年5月（発災から26ヶ月）から災害公営住宅への入居が始まった。しかしながら、災害公営住宅の建設は現在も続いており、多くの仮設住宅およびみなし仮設住宅居住者が災害公営住宅への入居を待っている状況である。現在、同一地域に新築や再建した自宅等への転居者、災害公営住宅への転居者、仮設住宅およびみなし仮設住宅での居住継続者が混在している。この状況には、被災後の経済的社会的状態の個人差の影響も関与していると考えられ、これらの差は復興期の被災住民の強いストレス要因のひとつになっているとも考えられる。また、被災からの時間経過とともに二次的ストレスの影響が前面にたつものの、長期間回避されていた被災時のトラウマ反応や悲嘆が顕在化することも指摘されている（加藤，2014）。従って、経時的に変化すると予測されるメンタルヘルスの現状を把握し、今後の精神保健活動に効率的に生かすことが必須の課題となっている。

そこで、本研究では東日本大震災が人々のメンタルヘルスに及ぼした影響を、岩手県釜石市の仮設住宅およびみなし仮設住宅居住者を対象として、近親者との死別による悲嘆、抑うつ、日常生活のストレスといった多角的な観点から明らかにする健康調査を実施し、適切な支援について提案することを目的とした。

2 研究の方法

- ・対象者： 岩手県釜石市の仮設住宅およびみなし仮設住宅に居住する20歳から65歳までの市民
- ・実施時期： 2015年1月から2月
- ・手続き： 2015年1月1日時点で釜石市に住民票のある釜石市民から年齢・地域をマッチングして調査票と返信用封筒を郵送にて送付し、郵送にて回答を求めた。
- ・調査項目： ①性別、年齢、居住形態等の基礎統計資料、②東日本大震災による被災状況、③就業状況および経済状況、④心身の健康状態、睡眠の状況、および飲酒の状況、⑤震災による死別の状況、⑥BGQ（複雑性悲嘆のスクリーニングに利用されるものである。）、⑦IES-R（PTSDの診断基準に則しており、再体験症状、回避症状、覚醒亢進症状から構成されている。ほとんどの外傷的出来事について使用可能な、心的外傷ストレス症状尺度である。）、⑧K6（気分障害と不安障害のスクリーニングに使われるもので、厚生労働省のメンタルヘルス調査等でも使用される。)
- ・倫理的配慮： 調査への回答は自由意思によるものであり、回答を拒否しても不利益はないこと、答えたくない質問には答えなくてよいこと、返送後の回答取り消しも可能であること、プライバシーは厳重に保護されることなどを明記した説明・依頼文を調査用紙に同封し、回答をもって同意とした。なお、本調査は岩手県立大学研究倫理審査委員会にて審査を受け、承認されたものである。

3 これまで得られた研究の成果と考察

調査対象となった仮設住宅およびみなし仮設住宅居住者は129名（男性63名、女性69名）であり、12.4%が一人暮らしであった。自宅の被害状況は、全壊が91.5%、大規模半壊が3.9%であった。

回答者の48.8%の方が現在の暮らし向きが「やや苦しい」「苦しい」と感じていた。27.9%の人が「自分は健康だと思わない」、44.2%が「どちらともいえない」と回答していた。59.6%の人がこの1ヶ月で何らかの睡眠の問題を抱えていることが示された。週のうち5日以上飲酒する人は21.7%で、1日の飲酒量が2合未満は17.1%、2合～4合

未満が 14.8%、4 合以上は 2.4%であった。身近な人を震災により亡くした方が 44.2%おり、強い悲嘆を感じている人は 14.0%、外傷後ストレス障害が疑われる人は 24.8%、気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人は 7.0%であった。

表 1 及び表 2 に過去 3 年間の生活状況と精神的健康状況の推移をまとめた。2012 年調査のみ悉皆調査であるため 3 回の調査結果を単純に比較することはできないが、生活状況では仮設住宅およびみなし仮設住宅の一人暮らし居住者が減少しているが、約半数が経済的に苦しいだけでなく、心身の健康が損なわれている可能性を示している。

表 1 生活状況の推移

調査期日(震災後経過月数)	サンプル方法	一人暮らし	暮らし向き	健康
2012. 11. (19ヶ月後)	悉皆	18.9%	55.9%	33.6%
2013. 9. (30ヶ月後)	4000名 無作為抽出	27.3%	53.7%	28.8%
2015. 1. (47ヶ月後)	4000名 無作為抽出	12.4%	48.8%	44.2%

* 暮らし向き：大変苦しい・苦しい・やや苦しい
健康：あまりよくない・よくない/健康だと思わない

精神的健康状況では、気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人や外傷後ストレス障害が疑われる人の割合が減少しているものの、強い悲嘆を感じている人の割合に変化は認められなかった。しかしながら、IES-R や K6 での高得点者割合は一般的な割合に比し依然として高い結果であった(金, 2006、川上, 2007)。

表 2 IES-R・BGQ・K6 高得点者割合の推移

調査期日(震災後経過月数)	サンプル方法	IES-R	BGQ	K6
2012. 11. (19ヶ月後)	悉皆	35.3%	13.5%	9.8%
2013. 9. (30ヶ月後)	4000名 無作為抽出	-	14.7%	11.3%
2015. 1. (47ヶ月後)	4000名 無作為抽出	24.8%	14.0%	7.0%

*IES-R:25点以上、BGQ:7点以上、K6:13点以上

藤井ら(2014)は、災害が被災者の精神的健康に及ぼす長期的な影響に関する内外の論文を報告している。雲仙・普賢岳噴火災害や奥尻島津波災害、阪神・淡路大震災による被災者の精神的健康の長期的な影響を概観し、「時間の経過とともに地域全体の視点からは被災の影響は見えにくくなっていく一方、5年あるいは10年以上の年月が経過してもなお、被災の影響が強く残る被災者が存在している」と被災者の精神的健康における「状態の二極化」状態とリスクファクターを指摘している。過去3年間の調査結果では、気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人や外傷後ストレス障害が疑われる人の割合の減少が認められるが、平時状態と比較すると依然高い数値であり、今後も推移を確認していく必要があると考えられる。

一方、強い悲嘆を感じている人の割合は変化していなかった。伊藤ら(2012)によると、災害による遺族を対象とした調査で18.6～76%が複雑性悲嘆のハイリスクと報告され、これらの遺族へのケアの必要性を指摘している。

身近な人を震災により亡くした方の割合が60.9%、45.5%、44.2%と年々減少しているにもかかわらず、強い悲嘆を感じている人の割合が減少していないことから、悲嘆に対する支援をより一層実施する必要がある。

4 今後の具体的な展開

過去3年間の調査結果から、仮設住宅やみなし仮設住宅居住者の気分障害や不安障害に相当する心理的苦痛を感じている人や外傷後ストレス障害が疑われる人の割合が減少していること、他方、強い悲嘆を感じている人の割合に変化がないことが確認された。本間(2015)は、中越地震被災地のこころのケア活動を総括する中で、多方面との連携の重要性を指摘し、特に働き盛り世代や産業分野への支援を課題に挙げていた。本研究においても昨年度報告でこの点を指摘したが、今年度結果では、悲嘆に対する支援活動の展開が必要と考えられる。

5 謝辞

調査にご協力いただいた釜石市民のみなさまにお礼申し上げます。ここに感謝の意を述べさせていただきます。

6 参考文献

- ・藤井千太、大江美佐里、前田正治 2014 人災・自然災害の長期的な影響に関するレビュー ト라우マティック・ストレス 12(2) 89-98.
- ・本間寛子 2015 中越地震被災地におけるこころのケア活動を終えて ト라우マティック・ストレス 13(1) 79-83.
- ・伊藤正哉、中島聡美、金吉晴 2012 災害による死別・離別後の悲嘆反応 ト라우マティック・ストレス 10(1) 53-57.
- ・加藤寛 1998 仮設住宅におけるストレス要因とメンタルヘルスケアの実際 精神医学 40(8) 881-887.
- ・加藤寛 2014 PTSD 症状の憎悪と再燃：東日本大震災が阪神・淡路大震災被災者に及ぼした影響 ト라우マティック・ストレス 12(2) 44-49.
- ・川上憲人 2007 全国調査における K6 調査票による心の健康状態の分布と関連要因。平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金(統計情報高度利用総合研究事業)国民の健康状況に関する統計情報を世帯面から把握・分析するシステムの検討に関する研究.分担研究書 13-21.
- ・木下裕久、太田保之、中根秀之、一ノ瀬仁志、黒滝直弘、小澤寛樹 2012 雲仙・普賢岳噴火災害被災住民の長期経過後の精神的問題—被災後 13 年後調査より—臨床精神医学 41(9) 1293-1298.
- ・金吉晴 編 2006 心的トラウマの理解とケア第 2 版じほう p.4
- ・Raphael, B. 1986 石丸正(訳) 1989 災害の襲うとき—カストロフィの精神医学 みすず書房