

# “東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 成果報告書

## 1. 実践活動・研究の名称

「震災により死別・離別を経験した遺族への心理社会的支援」

## 2. 実践活動・研究の成果

### (1) グループ代表者

①氏名：伊藤正哉

②所属・職名：国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター研修指導部・研修普及室長

③構成メンバー（3）人

氏名：中島聡美

所属・職名：国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 成人精神保健研究部・犯罪被害者等支援室長

氏名：村上典子

所属・職名：神戸赤十字病院心療内科・日本 DMORT 研究会（DMORT: Disaster Mortuary Operational Response Team 災害死亡者家族支援チーム）・医師

氏名：小西聖子

所属・職名：武蔵野大学人間関係学科・教授

### (2) 実践活動・研究の成果

#### 本活動の全体的背景について

本実践活動・研究は、震災によって死別や離別（行方不明の場合を指す）を経験した人に対する我が国の心理社会的ケアの水準を総合的に高め、提供することを目的としていた。具体的には、①悲嘆の専門家ネットワークの構築、②心理的支援者の訓練、③一般の人々や関連機関への普及啓発、④通常悲嘆についての心理教育プログラムの開発、⑤複雑性悲嘆への低強度集団療法の開発を行うことを目的としていた。

それぞれの内容に対応して、以下の成果を期待していた。

- ① 専門家の連携と情報集約、悲嘆の専門家による正しい情報の提供
- ② 悲嘆の心理ケアを理解した援助者の増加と、それによる悲嘆ケアの向上
- ③ 遺族の周囲の人々の認識向上と、それによる遺族の孤立化や二次被害の予防
- ④ 一般臨床家が広く使える悲嘆ケアプログラムの開発と普及
- ⑤ 複雑性悲嘆ハイリスク群への効果的かつ効率的な集団的ケアの開発

上記の目的に基づき、昨年度から本年9月まで、①専門家ネットワークの構築、②ウェブサイトによる情報発信、③複雑性悲嘆のワークショップの開催という、3つの活動を実施した。

### 1. 災害グリーフサポートプロジェクトの設立

悲嘆の研究や臨床に携わる専門家に呼びかけ、悲嘆のケアのための専門家ネットワークである「災害グリーフサポートプロジェクト」を設立した。このネットワークにより、専門家コンセンサスを踏まえた悲嘆支援の展開、専門家間の連携と情報集約、被災地への悲嘆及び対応に関する情報提供を行う予定である。これまでは、数度の会合やメーリングリストによる情報共有を通し、下記に報告するウェブサイトによって情報発信したり、研修会を実施したりしてきた。本ネットワークには、様々な領域における専門家をアドバイザーとして招き、活動についての助言を得ている。表に、本プロジェクトの世話人とアドバイザーを示す。

表1. JDGSの世話人

氏名	所属
石井千賀子	ルーテル学院大学
井上ウイマラ	高野山大学
伊藤正哉	国立精神・神経医療研究センター
黒川雅代子	龍谷大学短期大学部
米虫圭子	京都産業大学
坂口幸弘	関西学院大学
白井明美	国際医療福祉大学
瀬藤乃理子	甲南女子大学
高橋聡美	つくば国際大学
中島聡美	国立精神・神経医療研究センター
村上典子	神戸赤十字病院

表2. アドバイザー(国内・海外)

氏名	所属	氏名	所属
飛鳥井望	東京都医学総合研究所	橋本洋子	山王教育研究所
石井正	石巻赤十字病院	堀越勝	国立精神・神経医療研究センター
大西秀樹	埼玉医科大学国際医療センター	丸山総一郎	神戸親和女子大学
小原聡子	宮城県精神保健福祉センター	南山浩二	静岡大学
加藤寛	兵庫県こころのケアセンター	宮林幸江	自治医科大学
窪寺俊之	聖学院大学	柳田邦男	ノンフィクション作家、評論家
小西聖子	武蔵野大学	渡辺久子	慶応大学
鈴木友理子	国立精神・神経医療研究センター	Beverley Rapael	University of Western Sydne
高木慶子	上智大学グリーフケア研究所	Colin Murray Parkes	St Christopher's Hospice
多田羅竜平	大阪市立総合医療センター	Katherine Shear	Columbia University
丹羽真一	福島県立医科大学	Pauline Boss	University of Minnesota

## 2. 「震災で大切な人を亡くされた方を支援するためのウェブサイト」による情報発信

これまで、日本語のウェブサイト上において、悲嘆に関係する有用な情報が限られていた。悲嘆の回復過程において、そのただ中にある遺族はもちろんのこと、その周囲の人や専門家からの支援も非常に重要である。しかし、周りの人が援助したくてもどう接したらいいかわからないまま、結果として遺族が孤立する危険性が考えられる。そのため、一般の人にも理解できるかたちで情報を集約し、ウェブサイト上にて提供することは有用であると考えられた。そこで、2011年12月18日、「震災で大切な人を亡くされた方を支援するためのウェブサイト (<http://jdgs.jp>)」を開設した。このサイトでは、遺族支援に関する信頼できる情報を吟味し、ウェブサイト作成の専門家の助言をもとに、作成・運営・管理を行っている。悲嘆の支援に関する基礎的な知識のほか、被災地で行われている遺族のわかちあいの会の日程、遺族支援の講演会情報などを掲載している。開設以来、ユーザー数は16000以上に上っている（2011年8月27日現在）。

下記に、ウェブサイトの掲載項目、およびトップページの画像を示す。

### トップページ

悲嘆（グリーフ）とは

喪失とは

悲嘆反応とは

悲嘆のプロセス

悲哀の4つの課題

悲嘆を長引かせる要因

複雑性悲嘆

トラウマと喪失

子どもの悲嘆

大切な人を亡くされた方へ

災害後に起こる心の問題

困難な時期の過ごし方

行方不明者の家族の方へ

深い悲しみが長引く時

被災地のわかちあいの会

東日本大震災の被災者の心の相談先

死別後の様々な手続き

おすすめのリンク

支援者の方へ

一般の方へ

支援者としての姿勢

支援者の心構え

ご遺族を傷つける可能性のある言動

悲嘆（グリーフ）への支援

支援者の心のケア

家族・親族や友人による支援

災害早期の支援（PFA）

子どもを支える親や周りの大人の方へ

JDGS リーフレット

医療従事者の方へ

被災者に寄り添うグリーフケア

被災児童に対応する学校の先生方へ

子どもと関わる時

保護者と関わる時

JDGS リーフレット

死亡告知・遺体確認に関わるかたへ

心のケアの専門家の方へ

災害における心理的影響

大人・子どもの悲嘆とその支援の基礎知識

複雑性悲嘆の評価と治療

役立つ情報

講演会・研修会情報

一般の方向け

支援者向け

専門家・専門職向け

学会関連情報

書籍情報

グリーフに関する専門書

グリーフに関する一般書

グリーフに関する絵本

その他の情報

複雑性悲嘆の筆記療法

グリーフ研修ツアー

リンク

JDGS について（下位項目省略）



# 震災で大切な人を亡くされた方を 支援するためのウェブサイト

災害グリーフサポートプロジェクト  
Japan Disaster Grief Support (JDGS) Project

悲嘆（グリーフ）  
とは

大切な人を  
なくされた方へ

支援者の方へ

心のケアの  
専門家の方へ

役立つ情報

JDGSについて

## このウェブサイトについて

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、地震や津波で多くの尊い命が犠牲となりました。多くの方が、家族や友人、隣人などのかけがえのない大切な人を亡くしました。

大切な人を亡くしたあとに起こる心や身体の変化を「悲嘆（グリーフ）」と言います。

「悲嘆」についての知識を少しでも知っておくことは、大切な人を亡くした方にとっては、自分に起こっていることを理解することにつながり、どのように対処したらいいのかの助けになるかもしれません。またその方を支えたいと思う支援者の方にとっては、その方の深い悲しみを理解し、どのように支援したら良いのかのヒントになるかもしれません。

悲嘆を理解しておくことは、それぞれの心の安全を保つために役立つと言われてしています。

今回、国内で「悲嘆」を専門に支援活動や研究を行ってきた有志が集まり、以下の目的でこのウェブサイトを立ち上げました。

- 1) この震災で大切な人を亡くされた方に向けて、「悲嘆」に関する有益で正確な情報を提供すること。
- 2) 当事者の周囲にいる方や、支援に携わる方に向けて、「悲嘆」や「グリーフケア」に関する有益で正確な情報を提供すること。
- 3) その他、「悲嘆」や「悲嘆の支援」の最近の研究に関する情報を提供すること。

用語について：このウェブサイトで使われている「遺族」という言葉は、家族・親族に限らず、大切な人を亡くしたすべての人をさしています。

## 画像 ウェブサイトのトップページ

### 3. 複雑性悲嘆治療ワークショップの開催

一般的に、悲嘆の心理反応は死別後4～6ヶ月後が最も強く苦しくなる時期であり、その後は徐々に落ち着いて、死を受容する過程をたどるとされる。災害のような突然の死別の場合には、こうした“通常の悲嘆”の過程が進まないことが想定される。複雑性悲嘆とは、死別直後に一般的に観察される悲嘆反応の強度が時間を経過しても継続し、複雑化している状況として捉えられる。複雑性悲嘆はそれ自体が苦痛だけでなく、その後の心身の健康に悪影響を及ぼす。そのため、これに特化した心理的介入が求められる。平時の複雑性悲嘆の有病率は日本では2.4%と報告されているが、海外の研究によると災害後には約40%に上ることが報告されている。そのため、東日本大震災の後においても、非常に多くの方が複雑性悲

嘆を視野に入れた対応を要すると想定される。複雑性悲嘆に対しては、これまで一部の薬物療法の有効性が報告されているが、そのエビデンスは必ずしも確立されていない。むしろ、複雑性悲嘆に対して最も科学的に厳しい手法でそのエビデンスが示されたのは、精神療法である複雑性悲嘆治療（Complicated Grief Treatment）である。そこで、この治療を開発した Shear 博士を招へいし、被災地において実際に援助に当たっている専門家や実践家を対象として、研修会を実施することとした。

研修会は 2012 年 6 月 28 日、29 日に仙台国際センターにて実施された。研修会への応募は 93 名に上ったものの、研修会場や内容の関係上、62 名の応募者に参加していただくこととなった。その際、①被災地にて災害遺族への支援を実際に担当しているか、今後その可能性のある方、②現在、遺族のケアに携わっている方、を基準として、応募者を選考した。

参加者の職種は、臨床心理士 23 名、医師 14 名、看護師 4 名、保健師 3 名、教員 3 名、精神保健福祉士 2 名、その他 9 名であった。被災地からの参加は、宮城 26 名、岩手 11 名、福島 4 名であり、その他の地域からは 21 名であった。

研修会の内容を表 3 に示し、研修会の様子を撮影した写真を示す。

表3 研修会のアジェンダ

---

1日目:2012年6月28日

ビデオ視聴/複雑性悲嘆の導入

プレゼンテーション1:治療の枠組み—愛着、喪失、悲嘆—治療の説明

プレゼンテーション2:複雑性悲嘆治療の構造

昼食

プレゼンテーション3:導入段階の構造と戦略

プレゼンテーション4:悲嘆モニタリングと事例定式化

実演と参加者による演習:悲嘆モニタリング

実演と参加者による演習:事例定式化

2日目:2012年6月29日

1日目の復習、質疑応答、2日目の概要

実演と参加者による演習:目標ワーク

プレゼンテーション5:中間段階パート1 構造と戦略

実演と参加者による演習:想像再訪問と振り返り

昼食

プレゼンテーション6:中間段階パート2 構造と戦略

実演と参加者による演習:想像上の会話

実演と参加者による演習:状況再訪問

プレゼンテーション7:終結段階

まとめと質疑応答、修了式

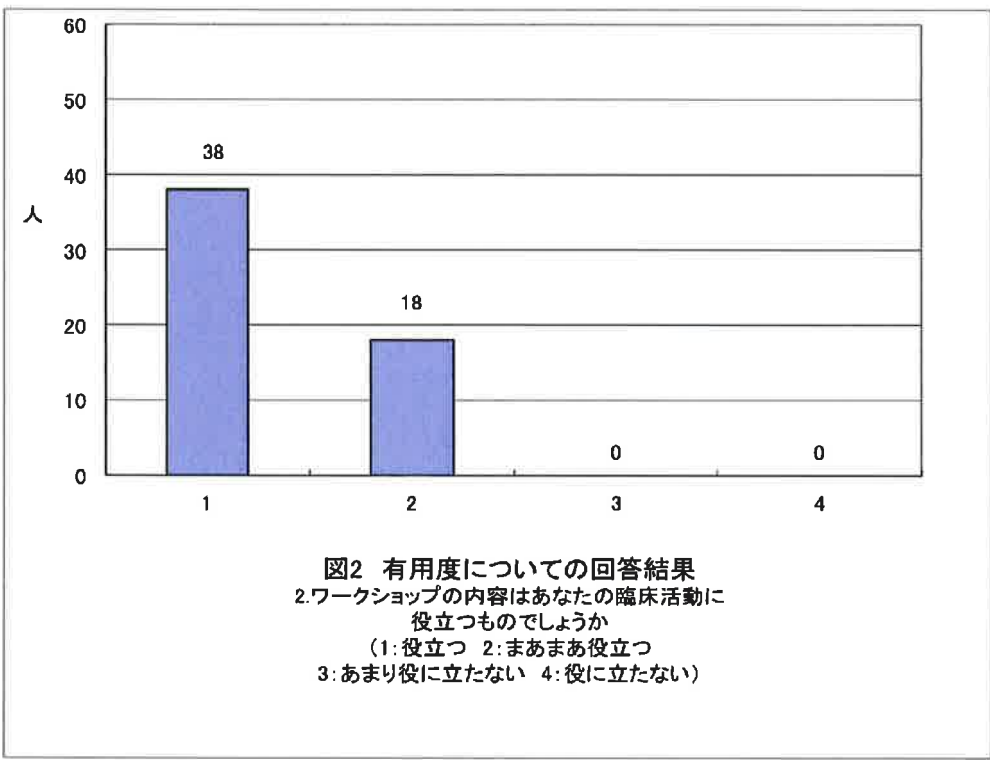
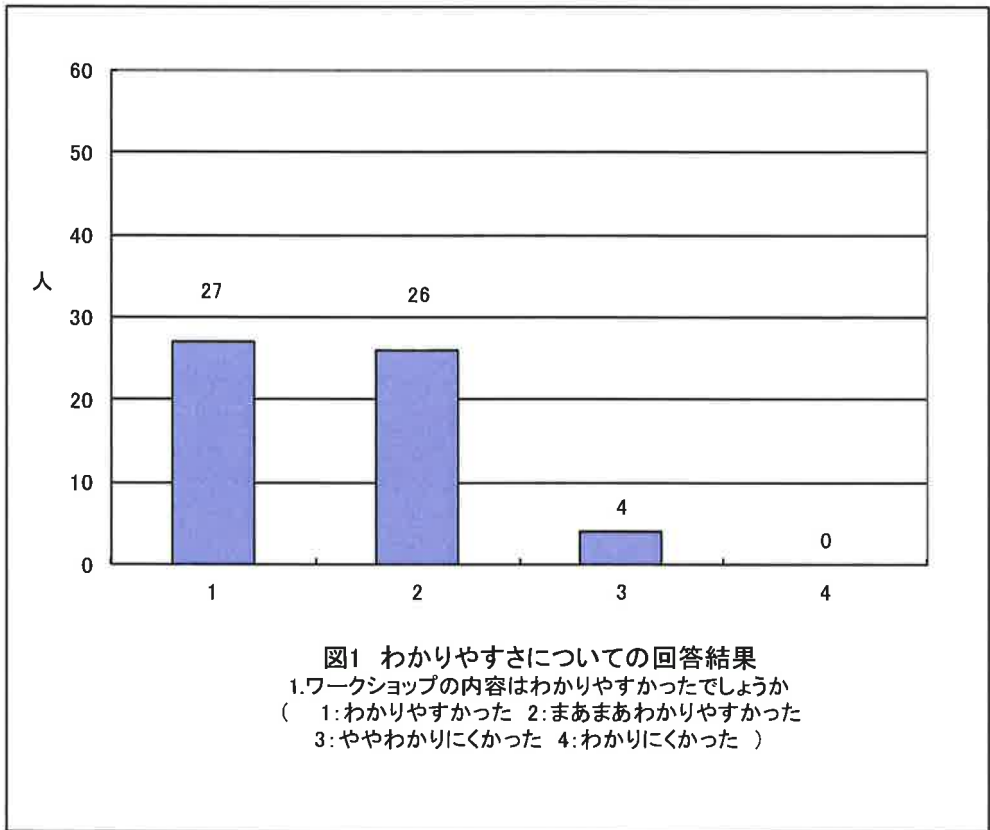
---



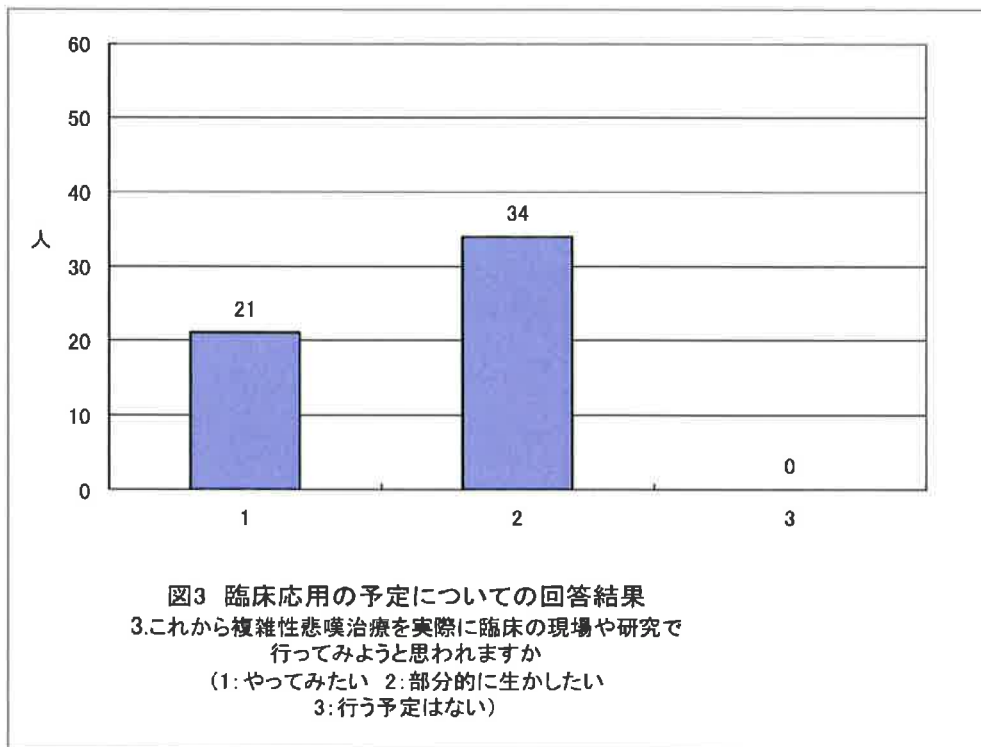
写真 研修会の様子（1日目）

本研修の後に、研修会についてのアンケート用紙を配布し、参加者から研修会についての回答を得た。尋ねた質問は、研修会のわかりやすさ、有用度（臨床活動に役立つものだったか）、臨床応用の予定（臨床の現場や研究で行ってみたいか）についてであった。その結果を、図1、2、3に示す。

図にあるように、わかりやすさについてはほとんどの回答者が「わかりやすかった」「まあまあわかりやすかった」と評価していた。有用度については、全ての参加者が「役立つ」「まあまあ役立つ」と回答していた。さらに、臨床応用の予定については、全ての参加者が何らかのかたちで今回の研修を実際の臨床現場に活用する旨を回答していた。こうした結果から、本研修がある程度わかりやすく、有用であり、かつ、実際の臨床現場に応用されうるかたちで提供できた可能性が示唆される。







#### 今後の活動について

上記のように、これまで悲嘆研究者等の専門家ネットワークを構築し、悲嘆に関連した情報を掲載したウェブサイトを開設し、複雑性悲嘆治療の研修会を実施してきた。これらは、冒頭に挙げた活動目的に照らすと、①悲嘆の専門家ネットワークの構築、②心理的支援者の訓練、③一般の人々や関連機関への普及啓発といった目的の一部を達成するものであった。今後の課題として残されているのは、④通常の悲嘆についての心理教育プログラムの開発、⑤複雑性悲嘆への低強度集団療法であり、これらについては今後も継続して取り組んで行く予定である。

また、②心理的支援者の訓練は今後も必要とされると考えられる。そこで、JDGSでは2012年12月には、行方不明者の家族を持つ人に対する支援として有用だと考えられる「あいまいな喪失 ambiguous loss」について、ミネソタ大学の Pauline Boss 先生を招聘して研修会を実施する予定である。

- ・ 4000字程度で記してください。図表を入れる場合は、数点程度としてください。
- ・ 復興にどのような貢献をしたか（する可能性があるか）を明確に記述してください。
- ・ 成果に基づいて論文投稿や学会発表を行った場合は、そのリストを付してください。
- ・ 学会ホームページで公開しますので、著作権やプライバシーの保護にご留意ください。

## “東日本大震災からの復興のための実践活動及び研究” 会計報告書

活動・研究名称	震災により死別・離別を経験した遺族への心理社会的支援	
代表者 氏名・所属	伊藤 正哉	(独)国立精神・神経医療研究センター

1. 助成額	¥1,000,000
2. 支出合計	¥1,000,000
(1) 機器・備品	¥0
1) 該当なし	
2)	
3)	
(2) 消耗品	¥88,677
1) 書籍 15冊	¥35,490
2) PCソフト 3個	¥50,400
3) マグネットバー、ボールペン、砂消し、はさみ	¥2,787
(3) 旅費・交通費	¥736,173
1) 伊藤正哉 (東京-神戸) 1往復	¥31,820
2) 中島聡美 (東京-神戸) 1往復	¥31,480
3) 中島聡美 (東京-仙台) 1往復	¥23,100
4) 伊藤正哉 (東京-盛岡) 1往復	¥29,800
5) Katherine Shear氏招聘旅費 (ニューヨーク-東京-仙台) 1往復	¥362,576
6) Nancy Turret氏招聘旅費 (ニューヨーク-東京-仙台) 1往復	¥257,397
(4) 謝金	¥0
1) 該当なし	
2)	
3)	
(5) その他	¥175,150
1) 文献複写料 5件	¥1,880
2) 宅急便送料 11月、2月分	¥1,890
3) 課題研究に関するホームページ開設費	¥4,240
4) 会場費 (仙台国際センター・振込手数料840円含む)	¥167,140

※ 領収書は各費目ごとにA4用紙に貼付し、通し番号を付けてください。