

# “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

「自分を知ろうチェックリスト」を用いたストレスマネジメント教育の実践支援：被災地小中学校教員を対象とした研修会実施と評価支援

## 2. 実践活動・研究の成果

### (1) グループ代表者

①氏名：山田 富美雄（PGS：ストレスマネジメント教育実践研究会 代表）

②所属・職名：大阪人間科学大学教授、大学院人間科学研究科長

③構成メンバー（13）人

- |    |               |                            |            |
|----|---------------|----------------------------|------------|
| 1  | 代表：山田 富美雄（本人） | 大阪人間科学大学教授                 |            |
| 2  | 事務局長：村上 久美子   | 松原市立第四中学校養護教諭              | * 研修担当     |
| 3  | 古角 好美         | 大阪女子短期大学講師                 | * 研修担当     |
| 4  | 野田 哲郎         | 大阪府立精神医療センター・医師            | * 医療顧問     |
| 5  | 木田 清公         | 津市立瀬田南小学校                  | * 研修担当     |
| 6  | 坪田 泉          | 茨木市養精中学校・教諭                | * 研修担当     |
| 7  | 高元 伊智郎        | 茨木市教育委員会指導主事（現茨木市立養精中学校校長） |            |
| 8  | 前田 啓実         | 茨城市立東中学校養護教諭               | * 研修担当     |
| 9  | 瀧野 陽三         | 大阪教育大学・教授                  |            |
| 10 | 大野 太郎         | 関西福祉科学大学・教授                | * 研修担当     |
| 11 | 鈴木 祥文         | 大阪人間科学大学4回生（当時）            | * 石巻訪問スタッフ |
| 12 | 山野 洋一         | 大阪人間科学大学健康支援センター・スタッフ      |            |
| 13 | 寺田 衣里         | 大阪人間科学大学健康心理学科助手（当時）       |            |

以上は震災当時 PGS 月例会に常時出席し議論を供にしたメンバー。

この他、10名以上の現職教員が本プロジェクトに協力。

### (2) 実践活動・研究の成果

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、多くの児童生徒が被害を受け、強いストレス症状を訴えた。そこで PGS 研究会（代表：山田富美雄）では、学校が再開した5月以降、被災地の小中学校において、ASD から PTSD への移行を阻止し、子どもたちの健やかな発達を支援する目的から、阪神・淡路大震災時の経験に基づいて作成した「震災ストレスケアマニュアル」の配布と、そこに掲載した「自分を知ろうチェックリスト」を用いた健康教育・ストレスマネジメント教育（心理教育）の実践者を支援する事業を開始した。毎月開催の PGS 例会では、プログラム試案を作成し、ストレスマネジメント効果の評価について検討を行った。さらに、千葉さくらサポートチームと合流し、7月に宮城県石巻の A 小学校、8月に同 B 小学校に出向いて「自分を知ろうチェックリスト」を用いた授業支援ならびに評価支援を行った。さらに11月には福島県いわき市立小・中学校でも同様の支援を実施した。こうした研究実践活動に加え、2011年8月には千葉県教育研修所で教師を対象とした実践教育研修会を開催するのを契機として、被災児童受け入れ校を対象とした研修会でプログラムの紹介ならびに評価支援を行った。

なお研究費は石巻への2回におよぶ訪問、千葉さくらサポートとの連絡、2012年4月開催の研究報告会を兼ねたPGS例会への出張費、2012年の日本心理学会への出張に使用した。

当該研究による成果は、2013年3月の福島市で開催されたシンポジウムで開示されるとともに、2014年8月に磐梯で開催された被災児童対象のキャンプ協力へと展開されている。本報告の末尾の成果報告を参照してほしい。

以下は、宮城県石巻のA小学校における経過について、本研究の一次成果として2012年の日本心理学会76回大会時にパネル展示した報告を掲載する。

日本心理学会第76回大会、2012年9月11-13日、東京（専修大学）

## 東日本大震災下の子どもたちのストレス反応

～自分を知らうチェックリストを用いたストレスマネジメント教育～

### 目 的

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、2万人にも及ぶ死者・行方不明者を出す大災害を生んだ。被災者は家族や友人を亡くし、住居を失い、生存者独特の罪悪感に苛まれた。筆者が主催するPGS研究会では、阪神淡路大震災時に開発した「自分を知らうチェックリスト」<sup>1)</sup>を用いた、震災ストレス症状への気づきと対処法の修得を促す「震災ストレスマネジメント教育プログラム」を開発し、被災地の子どもへの早期の実践適用を待った<sup>2,3)</sup>。

6月になり、被災地宮城県石巻市立A小学校において子どもたちのサポートを行ってきた千葉県さくら教育研究所代表小澤美代子先生からの要請を受け、「自分を知らうチェックリスト」を使ったストレスマネジメント教育の実施支援、ならびにチェックリストから子どもたちの「不安」、「うつ」、「混乱」、および「愛他」の症状を量的評価する支援を行った。さらに同小学校では11月に2度目、2012年6月に3度目の自分を知らうチェックリストを用いた授業を実施し、ストレス反応得点の経時変化を評価する機会を得たので報告する。

### 方 法

**対象者：**震災ストレスの調査対象者は、石巻市立A小学校に在籍する児童154名であった。3回の調査全てを受験した児童は、113名（男児61名、女児52名）であった。

表1 学年別男女別対象者数

学年	1	2	3	4	5
男	13	10	13	12	13
女	10	12	13	5	12

**尺度：**自分を知らうチェックリストによる。本尺度は、子どもの震災後ストレス症状が24枚のイラストとして描かれ、「不安（9項目）」、「うつ（6項目）」、「混乱（6項目）」の3ストレス症状、ならびに「愛他感情（3項目）」を数量化できる。阪神淡路大震災時の適用経験から、時間経過に伴うストレス反応の消長、震度の影響、負傷・喪失体験など被災体験の影響が認められ、信頼性・妥当性ともに認められている。

**実施時期と手続き：**2011年6月、11月、および2012年6月の3度、自分を知らうチェックリスト実施の手引きに従って、クラス担任が授業形式で実施した。子どもたちは指示に従い、イラストで描かれた症状が自分にもあるかないかを、「ないないない」、「ないない」、「ない」、「ある」、「あるある」、「あるあるある」の6段階で回答するものであった。

## 結 果

図1～図4に、低学年（1～3年）および高学年（4～5年）別、男女別の各尺度平均得点を、震災3ヶ月後の2011年6月、8ヶ月後の11月、15ヶ月後の2012年6月への変化として図示する。学年(2)×性(2)×期間(3)の3要因分散分析を適用して各得点の変化の様子を分析した。

**不安得点：**性の主効果 ( $F(1,106)=12.937, p<.001$ ) と時間経過の主効果 ( $F(2,212)=10.173, p<.0001$ ) が有意であった。図1に示すように、不安反応得点は、女兒で高く、時間経過に伴って減少したことがわかる。

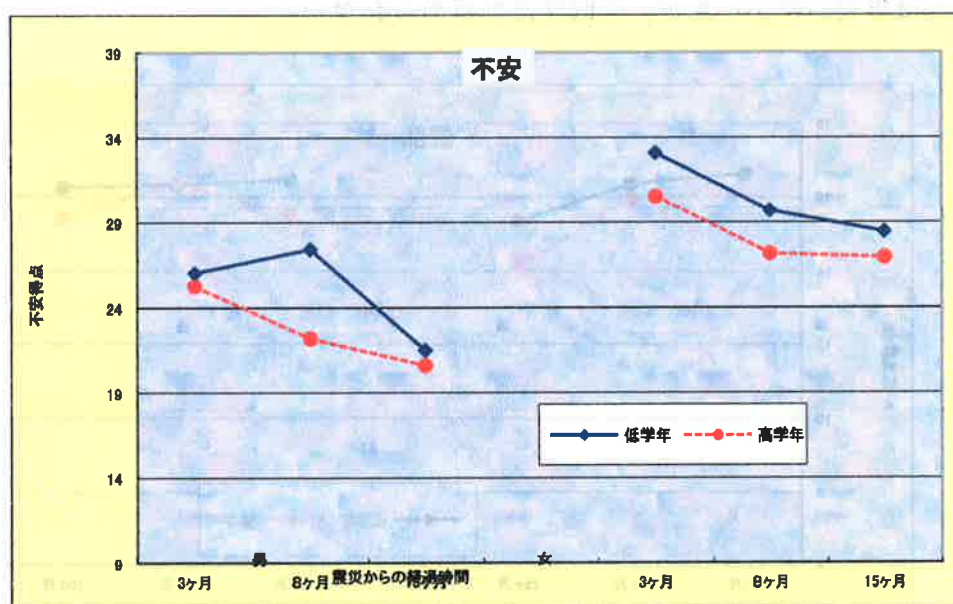


図1 低学年（青実践）、高学年（赤点線）別平均不安得点を、震災3ヶ月後、8ヶ月後、15ヶ月後の変として男女別（左右）に示す

うつ得点： 学年の主効果 ( $F(1,108)=7.447, p<.01$ ) が有意で、性の主効果 ( $F(1,108) = 3.353, p <.10$ ) に有意な傾向があった。図2に示すように、うつ得点は、女児で高く、低学年ほど高く、時間経過による減少傾向は認められない。

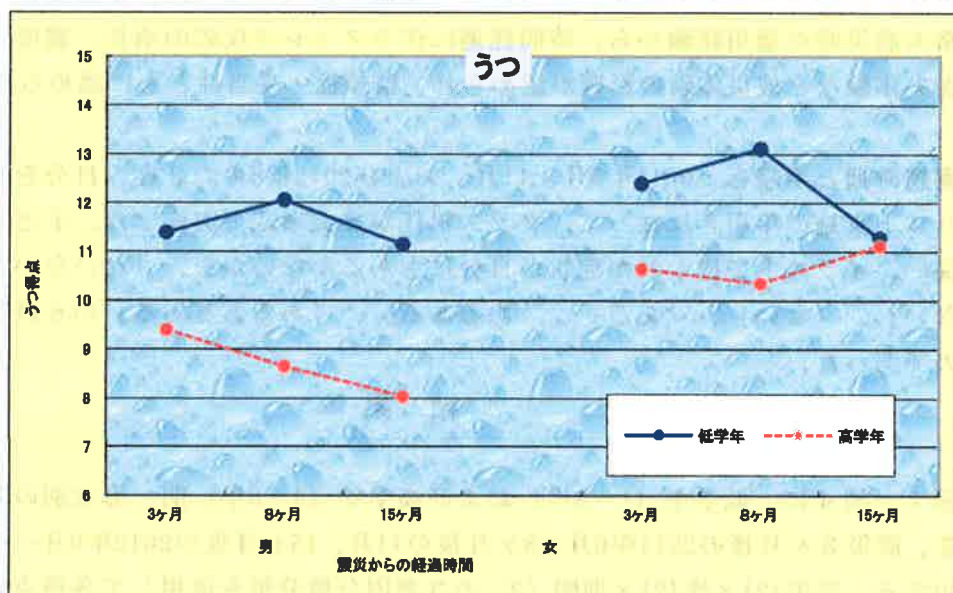


図2 低学年（青実線）、高学年（赤点線）別平均うつ得点を、震災3ヶ月後、8ヶ月後、15ヶ月後の変として男女別（左右）に示す

混乱得点： 全ての主効果、交互作用が有意ではなかった。図3に変化の様子を示すが、混乱状態が震災15ヶ月後も維持している現状がうかがえる。阪神淡路大震災では混乱得点は男児が高かったが、今回性差は認められない。

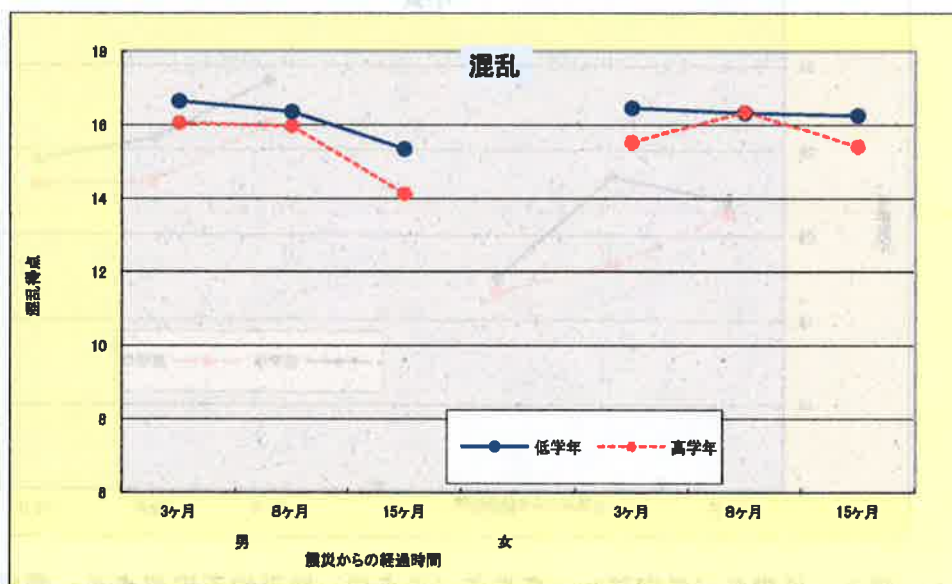


図3 低学年（青実線）、高学年（赤点線）別平均混乱得点を、震災3ヶ月後、8ヶ月後、15ヶ月後の変として男女別（左右）に示す

愛他得点： 学年の主効果 ( $F(1,109)=11.087, p<.01$ ) が有意で、性の主効果 ( $F(1,109)=3.624, p<.10$ ) に有意傾向があった。図4に示すように、愛他性得点は女兒が高く、また低学年ほど高い。愛他性得点の減少傾向は認められない。

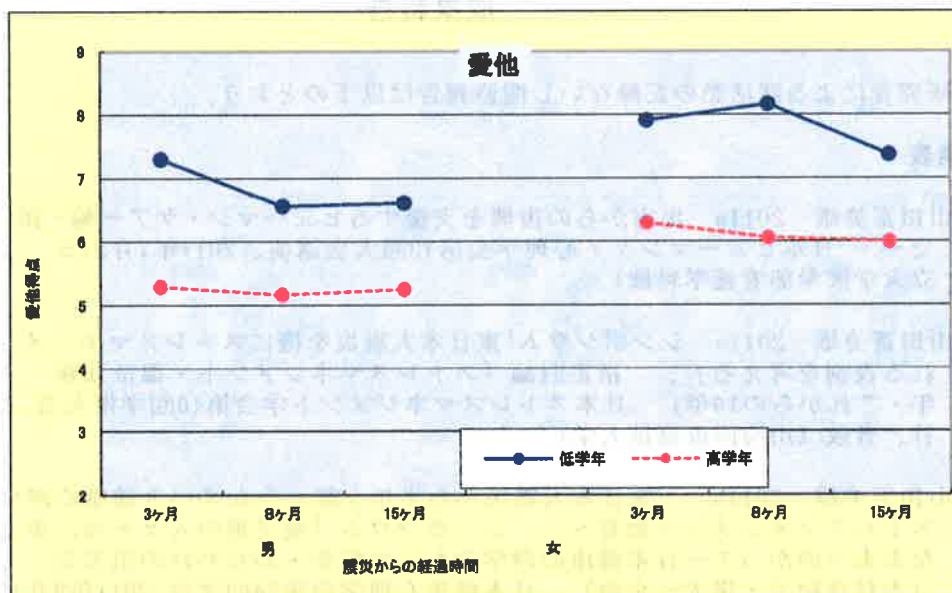


図4 低学年（青実線）、高学年（赤点線）別平均愛他得点を、震災3ヶ月後、8ヶ月後、15ヶ月後の変として男女別（左右）に示す

## 考 察

以上の結果を阪神淡路大震災と比較すると①～④にまとめられる。

①東日本大震災時のストレス反応は全般に高値を示した。

②不安反応の推移は阪神淡路と同様、女兒が男児を上回り、時間経過につれて減少した。

③うつ・混乱得点はともに8ヶ月後においても高値を呈し続けた後15ヶ月後にやや減少傾向を示したが有意ではない。

④愛他得点は概ね不安と同様性差・学年差を示したが、震災から15ヶ月たっても高値を維持した。

うつや混乱得点が15ヶ月後も減じないのは、津波による二次災害、使用不能となった校舎から他校での仮教室授業、そしていまだ仮設住宅生活である等、厳しい状況が原因と考えられる。

今後早急な環境整備に加え、ストレスマネジメント教育によるストレス症状の改善が求められる。

## 引用文献

(1)服部祥子・山田富美雄 1999 阪神淡路大震災と子どもの心身. 名古屋大学出版会（震災後在庫がなくなったので、名古屋大学出版会のご厚意で資料編をHomePage上で公開し、2011年5月には増刷することとなった）。



(2)山田富美雄 2011 東日本大震災への対応：半年がたった今こそストレスマネジメント教育を～PGS 発ストマネ教育研修プロジェクト～. 健康教室(東山書房), 62 (11), 9-13.

(3)山田富美雄 2012 震災ストマネ教育～8回でできる震災ストマネ教育の実際～. 健康教室(東山書房), 63 (4), 9-13.

## 成果報告

本研究費による諸活動の記録ないし関連報告は以下のとおり。

### 学会発表

- 1 山田富美雄 2011a 災害からの復興を支援するヒューマン・ケア～輪・和・笑のところで～. 日本ヒューマンケア心理学会第13回大会講演、2011年7月21日、大阪(大阪市立大学医学部看護学科棟)
- 2 山田富美雄 2011a シンポジウム「東日本大震災を機にストレスマネジメントに求められる役割を考える」、指定討論「ストレスマネジメント・温故知新：これまでの10年・これからの10年」 日本ストレスマネジメント学会第10回学術大会、2011年7月30日、倉敷(川崎医療福祉大学)
- 3 山田富美雄 2011b 東日本大震災から半年を経た今なすべき健康心理介入は何か～ストレスマネジメント教育～. シンポジウム「被災地の人々と共に歩もう、健やかな未来へ向かってー日本健康心理学会からの模索・われわれの出来ることは何かー」(木村登紀子・岸太一企画)。日本健康心理学会第24回大会、2011年9月12日、東京(早稲田大学国際会議場)
- 4 山田富美雄・鈴木祥文・村上久美子・坪田 泉 2012 自分を知らうチェックリストにみる東日本大震災後の子どものストレス～阪神淡路大震災との比較～. 日本ストレスマネジメント学会第11回学術大会、2012年7月28日、いわき(ワシントンホテル)
- 5 山田富美雄 2012 ストレスマネジメント研究の今とこれから. 日本健康心理学会第25回大会シンポジウム「健康心理学の研究が人々の生活に貢献するために何をすべきか～健康心理学の役割を問い直す～」、2012年9月2日、東京(東京家政大学)
- 6 鈴木祥文・山田富美雄 2012 中学生の愛他性がストレスに及ぼす効果 ー東日本大震災前後の愛他性の変化に着目してー. 日本健康心理学会第25回大会、2012年9月1日、東京(東京家政大学)
- 7 山田富美雄 2012 東日本大震災下の子どものストレス反応～自分を知らうチェックリストを用いたストレスマネジメント教育～. 日本心理学会第76回大会、2012年9月11-13日、東京(専修大学)
- 8 山田富美雄 2013 健康心理学がなすべき実践研究. 日本健康心理学会第26回大会研究・実践活動支援委員会企画シンポジウム「今求められるポジティブな視点：レジリエンス-東日本大震災支援III」指定討論、2013年9月10日、札幌(北星学院大学)

### 学術論文・報告

1. 山田富美雄 2011 私と健康心理学第16話：石巻訪問. 関西労健, 77, 2011年8月, 30-31.
2. 山田富美雄 2011 私と健康心理学第17話：東日本大震災から8ヶ月：減災教育を考える. 関西労健, 78, 2011年12月, 28-29.
3. 山田富美雄 2011 東日本大震災への対応：半年がたった今こそストレスマネジメント教育を～PGS発ストマネ教育研修プロジェクト～ 健康教室, 2011, 62 (11), 9-13.
4. 山田富美雄 震災ストマネ教育～8回でできる震災ストマネ教育の実際～. 健康教室(東山書房), 2012, 63 (4), 9-13.

5. 山田富美雄 災害からの復興を支援するヒューマンケア～輪・和・笑のこころで～ ヒューマン・ケア研究、2012, 13(1), 1-7.
6. 山田富美雄・古角好美・小島美幸・村上久美子 ストレスマネジメント教育の現状と養護教諭の取り組みの課題 健康教室(東山書房), 2012, 63(3), 4-13.
7. 山田富美雄 健康心理学的実践研究としての「減災教育マニュアル」作り 日本健康心理学会研究・実践活動支援委員会特別報告「東日本大震災支援を考える～健康心理学の立場から～」、健康心理学研究、2012, 25, 1-11.

#### TV/DVD

1. 山田富美雄 BSフジ「プライム・ニュース」特集：「東日本地震・被災者のケアを急げ！」 2011年3月18日20時～22時。
2. 山田富美雄 TBSテレビ みのもんたの朝ズバッ。 特集：震災で今 子供たちがかかえる問題について、 2011年6月2日午前7時。
3. 山田富美雄 フジテレビ「新週間テレビ批評」 特集「震災まもなく1年・・・子供のPTSDとテレビ」、 2012年2月15日
4. 山田富美雄 DVD「こころのサポート映像集」 17 養護教諭によるこころのサポート (一般社団法人) 社会応援ネットワーク  
<http://shakai-ouen.com/dvdindex.html>  
 平成24年度文部科学省緊急スクールカウンセラー等派遣事業

#### 学会等研修

- 1 山田富美雄 チーム教育臨床千葉・千葉子どもと親のサポートセンター主催講演会「ストレスマネジメント教育～被災した児童生徒・保護者、転入した被災児童生徒・保護者への支援～」千葉県教育研修所、2011年8月20日、千葉県教諭50名
- 2 山田富美雄 大阪市養護教員会平成23年度研修会 講演「震災ストレスとそのマネジメント：ストレスマネジメント教育～保健室での対応は～」、大阪市教育センター講堂、2011年9月9日、養護教諭500名
- 3 山田富美雄 大阪府立中央図書館主催第3回府民講座 講演「不安に負けない心理学入門～リスク社会を生きるためのヒント～」、大阪府立中央図書館大ホール、2011年10月22日、一般市民120名
- 4 山田富美雄 大阪府青少年指導員協議会三島ブロック研修会 講演「子どもが変わるきっかけ：それは～ストレスマネジメント教育を地域で～」、摂津市立柳田・三宅小学校多目的ホール、2011年11月20日、青少年指導員90名
- 5 山田富美雄 大阪市西区学校保健協議会平成23年度大会 講演「子どものためのストレスマネジメント教育～震災を機に学校でいまなすべき教育～」、大阪市西区民会館、2011年11月30日、市議員、教諭、PTA等250名
- 6 山田富美雄 尼崎市養護教諭研究会平成23年度研修会 講演『養護教諭のためのストレスマネジメント教育：東日本大震災と子どもの心身』、尼崎市立教育総合センター視聴覚室、2011年12月5日、養護教諭80名
- 7 山田富美雄 私立小養護教諭研修 講演「ストレスマネジメント教育～震災を機に学校でいまなすべき教育～」於追手門学院小学校、2012年1月21日、養護教諭30名
- 8 山田富美雄 大阪人間科学大学第20回地域学術交流サロン 講演「石巻、いわきの現状から学ぶ愛他的心 ～セルフケア・ピアケア～」於大阪人間科学大学、2012年2月10日、地域住民・教職員・学生50名

- 9 山田富美雄 茨木市児童生徒理解講座⑤講演「東日本大震災から11ヶ月：被災地の子どもたちのストレス症状からまなぶ防災・減災教育について考える」、於茨木市教育会館、2012年2月14日、教職員30名
- 10 山田富美雄 茨木市立北中学校区青少年健全育成協議会シンポジウム 講演「愛他性を育てるストレスマネジメント」、於茨木市立北中学校、2012年5月19日、父兄教職員100名
- 11 山田富美雄・坪田泉・前田啓実・木田清公・村上久美子 大学コンソーシアム大阪「ストレスマネジメント教育」講義「ストレスマネジメント概論」於大阪人間科学大学、2012年8月9日、大阪府教員30名
- 12 山田富美雄 摂津市生涯学習大学生涯学習まちづくり学部講義「第6回災害に備えて：石巻、いわきの現状から学ぶ愛他的心 ～セルフケア・ピアケア～」於摂津市コミュニティプラザ、2012年9月6日、市民40名
- 13 山田富美雄 講演「子どもたちのためのストレスマネジメント教育～震災を契機に、福島の子どもたちに教えたい心理学～」(福島の子どもたちのためのストレス対処法を学ぶ市民シンポジウム) 於 コラッセふくしま、2013年3月3日、対象：福島県民約100名  
(福島朝日新聞2013年3月6日「親子のストレスどう対処：放射線めぐり福島大チームシンポ」、有酸素運動・文集作り「質問票活用を」、子ども向けのストレスマネジメントで紹介)
- 14 山田富美雄・坪田泉・村上久美子 堺市教育委員会主催教員研修 講師「ストレスマネジメント教育を学ぶ」 於 堺市教育センター、2013年8月7日、堺市教員70名
- 15 山田富美雄・坪田泉・前田啓実・木田清公・村上久美子・大野太郎 大学コンソーシアム大阪inOHS 講義「ストレスマネジメント概論」 於 大阪人間科学大学、2013年8月8日、大阪府教員40名
- 16 山田富美雄・坪田泉・前田啓実・村上久美子 大学コンソーシアム大阪inOHS 講義「ストレスマネジメント概論」 於 大阪人間科学大学、2014年8月11日、大阪府教員40名
- 17 山田富美雄 特定非営利活動法人ハートフルハート未来を育む会主催「福島子どもの希望プラン」低学年リラクゼーション研修担当講師、磐梯国立青少年交流の家 2014年8月12日
- 18 山田富美雄・坪田泉・前田啓実・木田清公・村上久美子 学校における包括的ストレスマネジメント：PGS流でストレスマネジメントを教育に生かす。日本ストレスマネジメント学会第13回学術大会・研修会、2014年10月19日、大阪(大阪教育大学天王寺キャンパス)

以上(2015年1月現在)



2015年 2月 5日

## “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	「自分を知ろうチェックリスト」を用いたストレスマネジメント教育の実践支援:被災地小中学校教員を対象とした研修会実施と評価支援	
代表者 氏名・所属	山田富美雄	大阪人間科学大学

1. 助成額		¥400,000
2. 支出合計		¥400,079
(1) 機器・備品		
1)		
2)		
3)		
(2) 消耗品		¥0
1)		
2)		
3)		
(3) 旅費・交通費		¥400,079
1) 石巻訪問 (2011年7月17-18日) *1		¥160,985
2) 石巻訪問 (2011年8月23-24日) *2		¥181,454
2) 東京出張 (2011年6月21日) *3-1		¥28,100
3) 千葉出張 (2011年8月19日) *3-2		¥29,540
(4) 謝金		
1)		
2)		
3)		
(5) その他		
1)		
2)		
3)		

※ 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。