

## R5防災復興支援研究

## 「トラウマ体験者の受診相談行動の促進につながる認知的・行動的要因の

## 解明に向けた取り組み」

研究代表者：社会福祉学部 准教授 瀧井美緒

研究協力者：伊藤隆博（社会福祉学部、現：神戸学院大学 准教授）、上田純平（新潟医療福祉大学 助教）

## &lt;要旨&gt;

本研究はトラウマ体験者の受診相談行動の促進につながる要因の解明に向け、学校教育におけるメンタルヘルスリテラシー教育の一環となっている高等学校保健体育の記載内容を分析した。結果、新学習指導要領で追加された「精神疾患の予防と回復」に関する記載だけでは適切な受診相談行動にはつながることが示唆された。今後は教科による学びに加え、教員と生徒双方へのメンタルヘルスリテラシー教育が必要であると考えられる。

## 1 研究の概要（背景・目的等）

自然災害のみならず、何らかのトラウマ体験をした者の中で、日常生活に支障をきたすような症状があっても受診や相談を行わない傾向にあることが明らかとなっている。

心理的問題に対しては、その人が考える「どうするのが最善であるか」という考えや理論のもとで対処行動を行っているが、必ずしも原因をもとに最善と考えた対処行動につながっておらず、それぞれに信念がある。実際にトラウマ体験者が行った対処行動に関する調査では、トラウマ体験者の対処方法が症状の回復に有効に機能していないことが明らかになっている。

また、トラウマによる症状の多くは、心身の不調をきたしているにもかかわらず、表面に現れる症状のみでは、トラウマ体験による反応であることが本人や周りにもわかりにくいことが多い。これはトラウマによって生じ得る心理的問題に関する知識がなく、本人がトラウマ体験と症状との関連性を自覚していない場合や、自覚していてもあえてトラウマ体験について語らない場合に、支援者もこれらの症状がトラウマ反応であると気付けないことが多い。また、トラウマ体験から時間が経過している場合には、つらい状況自体を受け入れてしまったり、支援を求めにくくなっている場合もある。

特に、トラウマを体験した者の多くは自身で支援を求めにくく、問題の長期化、悪化につながることを考えられる。特に東日本大震災被災地域において、発災から時間が経過していることで、こころのケアが必要な者が存在しているにもかかわらず、受診や相談を求めにくくなっている者もいると想定される。

よって、本取り組みは東日本大震災被災地域の方々の方々の現状の把握や支援のニーズを拾い、どのような認知的・行動的要因が受診相談行動につながるかを明らかにすることを目的とし、今後起き得る自然災害等の被災者の受診相談行動につながる認知的・行動的要因の解明を目指している。

## 2 研究の内容（方法・経過等）

本研究の計画は表1の通りである。令和5年度において

は、主に東日本大震災被災地域の支援職および学校教員を対象に調査を実施するため、対象者の選定、質問紙調査の実施を行う予定であった。なお、調査内容は勤務年数、支援経験、トラウマ体験に関する知識と認識の自由記述、外傷後ストレスに対する認識（瀧井ら、2021）、トラウマ体験の有無に関するチェックリストである。

表1 研究実施スケジュール

項目	令和5年度 (2023年度)	令和6年度 (2024)	令和7年度 (2025)
①対象者選定	←→		
②調査	←→		
③データ整理		←→	
④統計解析			←→

令和6年1月に学校教員および災害派遣福祉チームに登録している支援者を対象に質問紙調査を実施する予定であったが、令和6年能登半島地震発災により、調査を中断した。状況を鑑み、調査の実施を延期せざるを得ないと判断し、令和5年度では学校教員および児童生徒の受診行動促進に向けた背景要因の一つと想定される学校教育におけるメンタルヘルスリテラシー教育、トラウマ体験者の心理的問題に関する記載内容の分析を行った。

令和4年度学習指導要領改訂により、高等学校保健体育（科目保健）において「精神疾患の予防と回復」（第1学年）が位置づけられている。よって本研究では、令和4年度学習指導要領に基づいて編集、検定され、令和5年4月文部科学省発行高等学校用教科書目録に記載された「保体701～704」2社4種4点および「保体701、702」の指導書を対象とした。なお保体703/704は2分冊構成となっており、保体704は保体703のテーマ学習を主とした内容であり、精神疾患ならびに震災関連の記載はないこと、また保体703は岩手県内で採択されていないことから指導書については検討からは除外している。

### 3 研究の成果

#### (1) 学習指導要領における位置づけ

高等学校保健体育の新学習指導要領においては、小・中学校で学習した心の健康に関する内容を踏まえて、「精神疾患の予防と回復」を指導することが示されている。学習指導要領解説では「精神疾患の特徴」、「精神疾患への対処」を扱うことが示されており、いくつかの精神疾患を取り上げ、誰もが罹患しうることや若年で発症する疾患が多いこと、適切な対処で回復できること、早期に心身不調に気づき、治療や支援などの援助を求めることなどが挙げられている。

震災関連の内容は「精神疾患の予防と回復」とは別の柱である「(2) 安全な社会生活」の「安全な社会の形成」において、事故や災害等に対する危険予測や危険回避、避難行動で一部取り上げられているのみであった。

#### (2) トラウマ体験者の心理的問題に関する記載

主な精神疾患としてうつ病、統合失調症、不安症、摂食症が3種の教科書に共通して記載されていた。トラウマに関連する記載として、保体701では、現代社会における精神保健の課題の多様性に「ひきこもり、いじめや虐待による心的トラウマ、加齢ともなう認知症や被災後の精神症状」の記載があった。また、保体702の用語解説で「心的外傷後ストレス症(PTSD)」が掲載されていた。さらに保体703の側注において、「グループワーク「PTSD(心的外傷後ストレス障害)とは何か、その具体例を調べ、回復に向けた取り組みについて話し合ってみよう」と示されており、掲載されているQRコードを読み込むと、国立精神・神経医療研究センターの「こころの情報サイト—こころの病気を知る PTSD—」にアクセスできるようになっていた。しかし、これらの内容はあくまで学習の補足的な記載にとどまっている。

また、受診相談行動につながるメンタルヘルスリテラシー教育として重要なのは、精神的な問題で困ったときに、いつ、どこで助けを求めるのか理解していること、その相談先で何を期待できるのか、何が得られるのかを理解していることなどである。学習指導要領におけるねらいからは、早期症状の例から症状に気づき、早期に専門家に援助を求めることが示されているが、教科書では図1の通り、漠然とした相談先は提示されているものの、生徒にとって具体的な支援内容は理解できないことが予想される。さらに、基本的支援に含まれている学校教員については、生徒の心の不調の早期発見をすること、気づいた場合には「話を聞く」「語り促す」「適切にアドバイスをする」「一人ひとりで抱え込まない」ことが指導書に記載されており、本単元においては学校教員に求められている支援も幅広いことが明らかとなった。

これらの結果から、適切な対処で回復できること、早期に心身不調に気づき、治療や支援などの援助を求めることなどがねらいに挙げられている一方で、教科書の内容のみでは、被災などによるトラウマ体験者の適切な相談や受診行動に

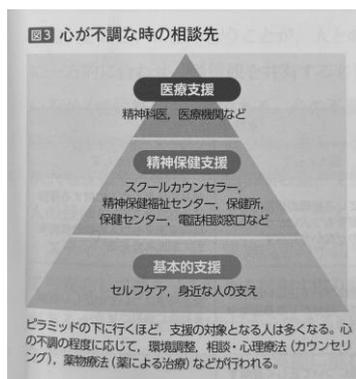


図1 相談先 (保体702)

はつながらない。さらに、学校教員は生徒にとってのファーストコンタクト、ファーストレスポンスとしての役割が求められているが、教科書や指導書に記載されている内容ではその役割を十分に果たすことはできないだろう。

よって、単元における学習で精神疾患に関する概要を知り、心の健康教育など別の時間を設け、さらに詳しい知識を得る機会をつくるのが、受診相談行動につながるのではないかと考えられる。特に、被災などのトラウマ体験後の症状や対応については、トラウマインフォームドアプローチやサイコロジカルファーストエイドといった内容を参考に、具体的な気づきと早期支援ができるような教育が必要であり、まずは学校教員に対する教育を行い、身近な支援者のメンタルヘルスリテラシーを向上させ、その後に生徒に対する教育を展開していく必要があると考えられる。

### 4 今後の具体的な展開

令和6年能登半島地震が発災したことにより、改めて心のケアへの関心やニーズは高まっている。自然災害時の地域住民等の最初の支援にあたるのは精神科専門機関などの専門家ではなく、非専門家である行政職員や学校教員などの身近な支援者であると想定される。

今後の展開は、トラウマ体験者の受診相談行動の促進につながる認知的・行動的要因の解明と並行して、身近な支援者のメンタルヘルスリテラシー向上に寄与する心理教育を実施していく必要がある。

### 5 その他(参考文献・謝辞等)

- ・文部科学省(2018) 高等学校学習指導要領(平成30年告示) 解説 保健体育編 体育編
- ・衛藤隆ほか27名「現代高等保健体育」 大修館書店
- ・渡邊正樹ほか62名「新高等保健体育」 大修館書店
- ・北川薫ほか14名「高等学校保健体育 Textbook」 第一学習社
- ・北川薫ほか14名「高等学校 保健体育 Activity」 第一学習社
- ・伊藤隆博・瀧井美緒(2024) 熱海市伊豆山土石流災害における災害派遣福祉チーム活動とチームリーダーの役割 第29回日本災害医学会
- ・瀧井美緒・上田純平・伊藤隆博(2021) 外傷後ストレスに対する認識尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 都市防災研究論文集 Vol. 8, pp85-90.
- ・瀧井美緒・上田純平(2023) 対人援助職におけるトラウマのしろうと理論 第22回日本トラウマティック・ストレス学会

本研究にあたり、ご協力いただきました関係者の皆さまに改めて深くお礼を申し上げます。