

# 東日本震災を体験した大学生の文章のテキストマイニング

—基本的自尊感情(共感的自己肯定感)と心的外傷後成長(PTG)に焦点を当てて—

西野 美佐子<sup>※1</sup>

いとうたけひこ<sup>※2</sup>

キーワード：心的外傷後成長 (PTG)、東日本大震災、大学生、記述文

## 1. 問題

2011年3月11日に発生した東日本大震災は、地震と津波さらには原子力発電所の人災とも言えるトラブルが重なる未曾有の複合震災であった。この大震災がもたらした被害は、死亡・行方不明者を含み2万人という人的被害、家屋の流失、地域共同体の喪失ばかりでなく、地域産業や経済の被害など物質的、精神的被害は測り知れない。なかでも、福島第一原子力発電所の放射能漏れ被害の深刻さが大規模なものであった。放射能漏れにより、震災後2年目を迎える今なお故郷を奪われ避難せざるを得ない人々も多い。この大震災は、自然災害への防災・減災の社会的取り組みのみならず、エネルギー問題など様々な問題を提議するきっかけとなったことは言うまでもない。

日本は、地震・津波を避けて通れない風土が、方丈記に見られるような諸行無常の無常感の形成に関与したと言われている。したがって自然と人間との調和的な持続可能な社会の構築は、日本人の永遠の課題であったと言える。しかし、今回の放射能漏れの問題は、子どもを育てている家族にとっては、子ども達への健康問題・家族離散の問題などが絡み、復興の大きな足枷となっている。放射能被害は今後何十年にもわたり私達の健康に害を及ぼし続けるものであるため、被害を受けた人々の身体的、精神的負担は大きい。その様な状況下で、多感な発達段階にいる大学生たちが、今回の複合災害により受けたストレスは極めて大きなものであろう。それは、青年期にある若者の今後の人生や生活の仕方の方向性にも何らかの影響をもたらしていると推察される。

### (1) 震災後の心理反応について

アメリカ精神医学会 (APA) による「精神疾患の分類と診断の手引き (DSM- IV)」では、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) の項の中で「トラウマとなる出来事」について、以下のように述べている (American Psychiatric Association, 1994)。<sup>①</sup>本人が、危うく死ぬ (殺される)、または重傷を負うような危機的な出来事 (事件、事故、災害) を実際に体験し、目撃し、直面すること。<sup>②</sup>自分や他人の身体保全に迫る出来事を体験し、目撃し、直面すること。<sup>③</sup>出来事を体験した本人の反応は、強い恐怖、無力感や戦慄に関するものなどである。このような「トラウマとなる体験」を被った場合に急性ストレス反応が発症する。これは「異常な時の正常な反応」である。そうした急性ストレス反応の理解と対応については1995年の阪神淡路大震災を契機として実践的に広まったと言われる。「急性ストレス反応」は、トラウマ的な体験後の多くの人が感じるもので、その多くは時間の経過に伴って治まっていくとされている。しかし、急性ストレス反応が

---

※1 東北福祉大学大学院 教授

※2 和光大学 教授

※ 査読済み

長引き、日常生活に影響をもたらす場合がある。さらに震災以前の個人的な辛い体験や個人特性に生活ストレスが加わる場合には、慢性反応となる確率が高くなる。この慢性的な反応は、心的外傷後ストレス障害(Posttraumatic Stress Disorder: PTSD)と言われるものである。PTSDには以下の3つの症状が知られている。①侵入的な再体験:フラッシュバックとも言われる「出来事」を思い出したくないのに繰り返し思い出されること、②回避と麻痺:実感のなさやひきこもりなど「出来事」に関連する話題や場所などを意識的、無意識的に回避しようとする事、また回避できない状況が強くなると、「乖離現象」が生じることがある、③覚醒(不安)の亢進:神経過敏の状態になり、睡眠障害、集中力困難、攻撃感情、不安感情などの精神的高揚状態である。これらは、時期が経過しても消失しない場合、慢性反応となり、PTSDと言われる。今回の大震災は、3.11以後余震が継続するなどトラウマ的体験の終結時が曖昧で、トラウマ時期を定めるのが難しい。

しかし、APAのDSM-IV-TR(2000)に示されるようにPTSDの発症率は30～50%である。逆に考えると50～70%は同じ過酷な体験の後でPTSDを発症しない可能性があるというのである。一方で、それと並行して、トラウマの体験が個人にネガティブにだけ働くとは限らず、大きなポジティブな変化を導くこともあること、つまり、人は回復し成長を遂げる可能性があるという阪神淡路大震災後の子どもの作文の報告もある(我妻、2012)。

## (2) 辛い体験からの回復と成長

心的外傷後成長(Posttraumatic Growth)とは、個人がストレス体験をきっかけとした人格的な成長やポジティブな変容のことである。Tedeschi & Calhoun(1996)は、PTG研究の先駆的な仕事として心的外傷後成長尺度(Posttraumatic Growth Inventory:以下PTGI)という測定尺度を発表しており、以下の5因子を見い出している。それは第1因子が「他者との関係性」、第2因子が「新たな可能性」、第3因子が「人間としての強さ」、第4因子が「精神的(スピリチュアル)な変容」、第5因子が「人生に対する感謝」の5因子である。ハンドブックの著者らが強調しているのは、困難な人生の苦しみが、人を変え成長させるという考え方は、時としてポジティブなインパクトを与えるが科学的に検証されたものではない。そこで、「少なくともある人々にとっては、大きな受難や喪失といったトラウマとの遭遇が、個人の大きなポジティブな変化を導く」ということとして限定的に述べている。しかし、こうしたポジティブな変化、いわゆるPTGが、どのような機序によって生起するかについては、これまで科学的な検討がなされていないとも付け加えている。

## (3) 共有体験により形成される自己肯定感

高垣(2004, in press)は、自己肯定感には2つあるとし、「共生の時代」と言われる21世紀に生きる人間に必要な自己肯定感について述べている。彼は、他人との共感関係で育ち、他人の共感が得られる自己肯定感、すなわち「共感的自己肯定感」を、競争社会の中で、他人よりもすぐれた性能を持つから自分を価値のある人間と認める「競争的自己肯定感」と区別した。そして彼は、「自分がかげがえのない存在」「自分が自分であって大丈夫」という自己の「ありのままの存在に向けられたもの」を「自己肯定感」と命名し、それはお互いがかげがえのない人生を生きていることを「共感し合う関係」から生まれるものであると述べた。部分的な性能によって自分を価値づけることは「自己愛」へのとらわれを生むもので、不安を生み出すものとした。一方、共感的自己肯定感は、自分を任せられる何か「大きな存在」との関係の中で生かされている感覚として生まれるとも述べている。

一方、田中(2011)は、Rosenberg(1965)の研究を引用し、彼が行った様々な研究者による自尊感情の定義を概観した結果、自尊感情を「自分自身に対する自己への肯定的評価」と定義している。Heine他(1999)

は、自尊感情は多くの領域で「肯定的 positive 自尊感情」と「良い good 自尊感情」とを融合しており、人間に対する全体的評価の肯定性を参照していると指摘している。しかも、自己肯定感と自尊感情は、完全に異なる概念ではなく、相互に関連しあっている概念で有るとも述べている。田中(2006)は、自尊感情に含まれる「自己への尊厳」が日本人にはなじみにくいとして、それを除くために自己肯定感を「自己に対して前向きで、好ましく思う態度や感情」と定義している。

自己肯定感を測定する尺度としては、水野・西本・井上(2006)が自己肯定感尺度を開発した。第1因子が「充実感」、第2因子が「自己価値観」の2因子構造をなしているとした。

Rosenberg 他(1995)は、自尊感情について「全体的自尊感情(global self-esteem)と特定領域的な自尊感情(specific self-esteem)があるとしたうえで、精神的的健康に関連しているのは全体的自尊感情であると指摘した。自己肯定感を考える時、こうした Rosenberg 他の自尊感情も考慮に入れる必要があると田中は指摘している。

また、近藤(2010)は、「自分は生きていて良いのだ」「自分の存在には何の不安もない」とする実存的な「基本的自尊感情」を提唱し、成功と要求の関数としての自己感情を「社会的自尊感情」として区別した。前者の基本的自尊感情は、乳幼児期からの親や親に代わる養育者からの絶対的な愛と、その後の他者との共有体験の繰り返しによって形成されるとした(pp.2-3)。これは、高垣理論と一致する考えである。高垣(2004, in press)の「共感的自己肯定感」および近藤(2010)の他者との共有体験の繰り返しによって形成される「基本的自尊感情(fundamental self-esteem)」に焦点をあて、大学生たちの被災体験に着目すと、これら2つの自己に向けられた感情は、共有体験を通して生じ、「自分の感じ方が隣にいる信頼できる友だちと同じだ」「自分の感じ方はこれでよいのだ」「自分はこれでよいのだ」「自分はここにいてよいのだ」という感情が基本的自尊感情を育てていると言える。近藤(2012a)は、PTGは社会的自尊感情(競争的自己肯定感)とは無関係であったが、基本的自尊感情(共感的自己肯定感)によっては約9%の分散が説明できることを見出しており、後者はPTGの前提として影響力をもつことを指摘した。

上記を踏まえ、被災した大学生たちの東日本大震災における他者との関わりの中での共有体験を通して生まれる心境の変化を「共感的自己肯定感」や「基本的自尊感情」の観点から着目する必要がある。

#### (4) 震災における心的外傷後成長 (PTG)

震災により被災体験をした大学生たちが、どのようにその体験と向き合い、成長しているかという点を、心的外傷後成長(PTG)の観点から着目する。PTGとは、「外傷的な体験、すなわち非常に困難な人生上の危機(災害や事故、病を患うこと、大切な人や家族の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事)及びそれに引き続く苦しみの中から心理的な成長が体験されることを示しており、結果のみならずプロセス全体を指す」と定義されている(Tedeschi & Calhoun, 2004; 宅, 2010: p.25)。

PTGで扱う外傷 trauma とは、American Psychiatric Association (1994)による PTSD 診断基準 A で定義されている外傷に限定されず、ストレスの高い出来事から、ライフイベント、危機的な出来事までさまざまな内容のものが含まれる。むしろ、客観的にどのような内容の出来事が体験されたかというよりは、主観としてその衝撃の強さがどのように体験されたかに重点が置かれている点が特徴である(宅, 2010: p.25)。

また、PTGでは外傷的な体験に直接関連する認知プロセスが重要となる。外傷的な体験直後は、ネガティブな認知プロセスである侵入的思考が優位となり、起きた出来事を常に考え続けるなど、さまざまな心理的・身体的症状が強くなることが多い。しかし、葛藤やもがきを通して、その体験を肯定的に意味づけようとしたり、何か意味を見いだそうとする前向きで建設的な意図的思考へ性質が変わることで、体験前の水準以上に成長する点がPTGの特徴である(宅, 2010: pp.25-26)。

また、近藤(2012b)のPTG包括モデルをまとめると次のようになる。PTGへの第1段階目は、外傷によっ

て引き起こされた内面の変化に対して行うさまざまな挑戦である。それら挑戦は、嘆きの管理、信念と目標の確認、物語ることであり、これらが順調にできると沈黙考・反すうの段階へ進む。これは、体験自体や体験に伴って起こった心的変化の過程を書いたり話したりする自己開示と並行して行われ、無意識的かつ侵行的に行われる。その後、社会文化的な身近にある PTG モデルや、より広い範囲で見聞きするような社会的テーマ、一般的な理想をめざしたモデルを参照するようになり、意図的な反すうや体験の全体像の転換が行われ、最終的な PTG の段階へと進む (pp.5-6)。

大学生の PTG を検討する際に、近藤が紹介している Kilmer (2006) の子どもの心的外傷後成長モデルが参考になると考える。近藤 (2012b) は同時に、子どもの PTG モデルは一般的な流れとは異なるとも指摘している。「外傷体験をした際にそれを評価し沈黙考と反すうの段階に至るのは、大人の場合と同様であるが、一方で養育者の外傷体験後の反応 (caregiver's post-trauma responsiveness) が、その後の PTG までの過程に大きな影響を与えることとなる。つまり、養育者 (親) の穏やかな精神状態や、ふだんからの親子の良い関係、悲嘆やストレスに対する適切な対処などが、重要な要素となってくる」と述べ、「その後の過程では、その子自身が持っているさまざまな能力 (competence)、つまり問題に対処したり乗り越えたりする力や、自己効力感、さらには人間関係の調整力、未来への期待や希望を持てるかななどが最終的には重要になってくる」と付け加えている (pp.6-7)。つまり、子どもは発達途上にあるという意味で「関係性:支援」と「評価、沈黙考、反すう、認知的再処理」と「認知できる資源、現実的制御機能」が「自己の機能」を介して心的外傷後成長をもたらすとするモデルである。すでに述べたように近藤 (2012b) は、社会的自尊感情 (競争的自己肯定感) ではなく、基本的自尊感情 (共感的自己肯定感) が PTG の基礎となることを示唆している。

東日本大震災については、小中高生の作文がいくつか単行本として出版されている。それらの作文を分析した Ito & Iijima (in press) は、Tedeschi & Calhoun (1996) の PTG の 5 因子が全て存在していることを見出している。

上記を踏まえ、本研究では震災における大学生の体験に着目した。東日本大震災を体験した大学生が震災から 1 年経過した時点で、この震災を振り返って綴った文章は、この震災が大学生に与えた影響を把握するという点で重要な資料である。そして、大震災の被災体験に伴う「心的外傷後の成長 (PTG)」が生じるメカニズムについて探索的な検討を行いたい。

## 2. 目的

本研究の目的は、東日本大震災を経験した大学生たちの文章から、大学生の語りの特徴を明らかにし、他者との関わりを通して基本的自尊感情や PTG が生まれる可能性を明らかにすることである。

### 仮説

先行研究を踏まえた上で、本研究における仮説を以下のように 2 つ立てた。

#### 仮説 1: 共有体験による基本的自尊感情 (共感的自己肯定感) の高まり

震災における他者との共有体験を通して、身近な人々や他者との関係を再確認すると共に、自身の基盤とも言える基本的自尊感情が育まれる。

#### 仮説 2: 他者との関わりと心的外傷後成長 (PTG)

信頼できる家族関係や他者関係のもとで、震災経験を受容し、自己開示できれば PTG が期待できる。

## 3. 方法

### 3.1 調査方法

調査対象: 宮城県内の福祉系の私立大学で学ぶ大学生である。協力してくれた大学生は、20代 187 名

(80.6%)、30代以上29名(12.5%)、不明16名(6.9%)、合計232名(男:31名、女201名)。研究の趣旨を説明し、本人同意の上、質問紙調査による自由記述式の自記式回答を求めた。

質問項目:以下の2つである。

問1:東日本大震災を経験して自分が変化したと思ったことはありますか。それはどんなことですか。

差し支えない程度に教えてください。

問2:3.11.を乗り越えたあなた(自分)にメッセージとして伝えたいことは、どんなことですか。

今回は、問1のみを分析した。フェースシートとして、性別、被害状況、震災前後の認識の変化の有無を尋ねた。

調査日時:2012年6月上旬～7月中旬、大学の講義の終了時に実施した。

### 3.2 倫理的配慮

質問紙調査配布時に文書と口頭で「無記名であり個人が特定されないこと」「答えたくない人は無理に回答しなくて良いこと」「回収した調査用紙は、分析終了後破棄すること」を伝え、強制ではないことを十分に伝え、同意を得たもののみ回答して提出させるなどの倫理的配慮を行った。

## 4. 結果と考察

### 4.1 「震災を経験して自分が変化したと思ったこと」のテキストマイニング分析

本研究では、上記の手続きで得られた大学生の自由記述の回答の問1の部分の回答文章をテキスト化し、Text Mining Studio Ver.4.1((株)数理システム)により、テキストマイニングの手法を用いて内容語の分析を行った。語りのデータは書籍の構成に従い、各作文の語りを1段落、1行として入力した。

分析は、テキストの基本統計量、単語頻度解析、ことばネットワーク、対応バブル分析の順に行った。

#### 4.1.1 基本情報

表1は東日本大震災後に大学生が書いた自由記述の文章の基本情報である。総行数は分析対象の回答総数を表しており、232件であった。一人当たりの回答の文字数を表す平均行長は38.5文字であった。総文数は589文で、平均文長は15.2文字であった。内容語の延べ単語数は3703で、単語種別数1201だった。タイプ・トークン比(type token ratio)は0.32と高く、文中に同じ単語が繰り返し出現する傾向は多いことが明らかになった。これは、同じ設問に対する回答であること、一人当たりの文章が比較的短文であったこと、震災という共通した話題であること、1年3カ月～4カ月経過後に書いていること、などから文中に同じ単語の繰り返し出現が多かったと考えられる。

表1 基本情報

	項目	値
1	総行数	232
2	平均行長(文字数)	38.5
3	総文数	589
4	平均文長(文字数)	15.2
5	延べ単語数	3703
6	単語種別数	1201

#### 4.1.2 単語頻度解析

##### ①総単語頻度分析結果

大学生が記述した回答文232件において、出現回数の多い上位20位の単語は図1の通りである。最も頻度が高かったのは「人」であり、80名、続いて「大切」に関して72名、「家族」に関しては71名が述べていた。

最も頻度の高かった「人」は、被災して「家族や友人、恋人を失った人」「困っている人」「周りの人」への思い、「人と話すこと」と「より人に寄り添える仕事」というように、人とのつながりや関わりについて、また「人の温かさ」や「人の優しさ」に支えられたこと、「人のあたたかさや優しさを経験して、人を思いやる心」などを説明する際に用いられていた。

2番目に頻度の高かった「大切」は、震災時に、家族、友人など自分の周りの人を大切に思う気持ち、水や電気やガスなどは生活に欠かすことができないものであり、震災を機に今まで気づかなかった人や物資に対して大切にしようとして表現する際に用いられていた。

3番目に頻度の高かった「家族」は、「家族のつながり」「家族親戚のつながり」「家族の大切さを実感」「家族で過ごせる時間」など震災時に改めて家族の存在を実感したことを説明する際に用いられていることが明らかになった。

4番目に頻度が高かったのは「地震」、5番目に頻度が高かったのは「感じる」であった。「絆の強さを感じる」「恐怖を感じる」「…支えられて、成り立っているものだと感じた」「…改めて感じる」など、身体感覚を通して感じ取ったことが多かったことを示す。

さらに、単語頻度分析の中で注目したいことは、出現頻度が第2位の「大切」と第6位の「大切さ」を合わせると、118名となる。その表現の違いを「大切」と「大切さ」の出現している文章を見ることにより調べてみた。「先のことは全く分からない。だから、人を大切にしよう」「いつ何が起こるか分からないので、食糧などの備えは、とても大切だと思うようになった」「…また、一人暮らしだったので友達仲間が来てくれて生きながられたと思いました。だから、日常を大切にしたいと思いました」「家族や友達とのつながりを大切に」「自分は大切な人々との時間を大切にしたい」「大切な人をなくしたら、自分はどうするのか」「水や電気を大切に」など「大切」なものを説明するときで使用されている。また、「ライフラインの大切さ」「改めて家族の大切さ」「命の大切さ」「電力等の資源の大切さ」「ガス・水道・電気の大切さ」「助け合う大切さ」などのように「大切さ」を実感したり、意識したり、理解するようになったことを説明する際に用いられている。「大切」の方は、その気持ちや意思を表現し、「大切さ」は、改めてのその存在の重要さに気づいたことを表現するときに用いられている。これらの出現頻度が高かったのは、この震災を機に、普段では気付かなかった人・もの・支援や温かさ・やさしさなどの大切さに気づいた人が多かったことを示している。「家や家族の大切さを改めて実感した。そして家族との時間をもっと大切にしようと思った」は、その2つの用いられ方の相違を端的に示す文章である。震災を通して改めて当たり前の生活の大切さや、他者とのつながりを実感し、それらを大切にしようと考えていることが明らかになった。

震災が起きた3月11日は大学生にとっては、春休みで大学の授業等はなく、アルバイト先やアパートないしは旅行先にいたことが推察される。そのため、大学生たちは震災時に家から離れた場所において、必死で生きるための生活物資、家族や周りの人や、ボランティアの大切さを実感したケースが多いことが推測される。

次に「自分」に注目すると、38の出現頻度で使用されている。「自分」に関しては、「自分が生きていること」「自分の力のなさ」「自分一人で行えることは限られている」⇒「自分にとって普通であることの見直し」⇒「自分は、……を大切にしたい」「最前線で立ち向かっている人達を支える自分のあり方」等、「現在、過去、未来」の自分の生活・あり方を反すうし、真摯に向き合う姿勢が浮き彫りになる。

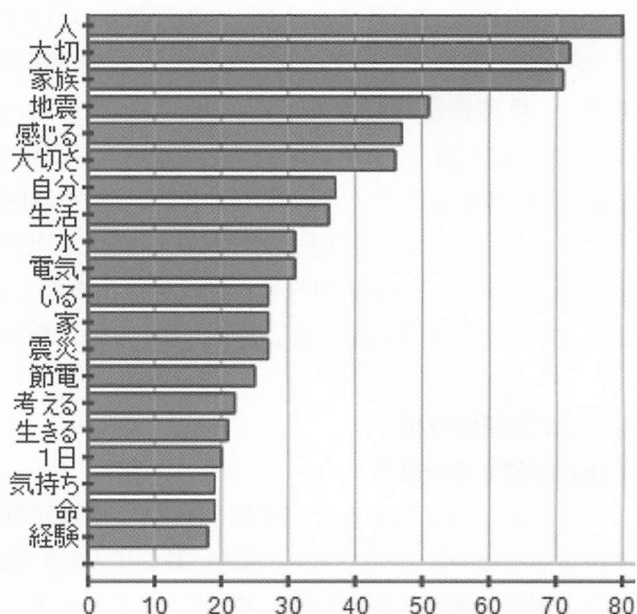


図1 単語頻度分析 (人数)

②「名詞」「形容詞」「動詞」別単語頻度解析

図2～4は、名詞、形容詞、動詞別に232名の算出した文章の中に出現した単語の頻度を示したものである。出現頻度の上位にある単語は、名詞では第1位「人」、第2位「家族」、第3位「地震」であり、形容詞では第1位「強い」、第2位が「怖い」、第3位が「有り難い」であり、動詞では、第1位「感じる」、第2位「いる」、第3位「考える」、第4位「生きる」であった。

形容詞の「強い」は、「心身ともに強くならなければならない」「自分の力のなさに強いショックを受けた」「人との関わりがすごく心強い」で、「こわい」は「実際に見たときは津波のこわさを感じた」の他に、「地震がこわくなりました」(こわい+なる：形容詞+動詞)「自然のこわさを知る」(怖い+さ：名詞)などに変容して用いられ、今回体験した心情や災害への思いを表現する際に用いられていた。

第3位に頻度が高かった「ありがたい」という形容詞に注目してみよう。

「ありがたい」は、「改めて家族がいることに対するありがたみを実感する」「私たちはもう普通の生活ができるようになっただけありがたいこと」「普通に水を使っていたり電気をつけて生活することがすごくありがたいこと」「食べ物のありがたさ」など震災前はあたり前だと感じていた日常生活に「ありがたい」という言葉で表現していた。

次に動詞で出現頻度が一番高かった「感じる」は、「自然災害のおそろしさを感じた」「家族親戚のつながりを感じ…」「普段の生活はいろいろなものに支えられて、成り立っているものだと感じた」「近所のことから食べ物を分けていただいたり、普段は話す機会のない方でもお互いを心配したりと人のつながりを感じました」など、観念的ではなく、感覚的・体験的に理解したことを説明するのに用いられていた。2番目に多い「いる」(27回)は、「家族を失った人が大勢いる」「家族や友達がいる」「応援してくれる人がいる」などの存在を表現するための使用や「生活をしている(た)」「日本中が一つになっている」「今自分が生きている命の重さ」「みんな生きている」「つらい思い、悲しい思いをしている」などの状況の説明のために複合動詞として使用されていたり、あるいは「一緒に居たい」「合わせているだけではいけない」などの生活の様式を表現するために使用されている。



図2 名詞(一般名詞)の単語頻度

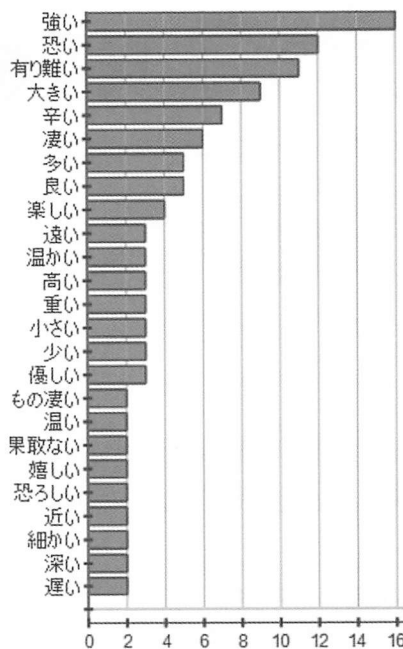


図3 形容詞(自立)の単語頻度

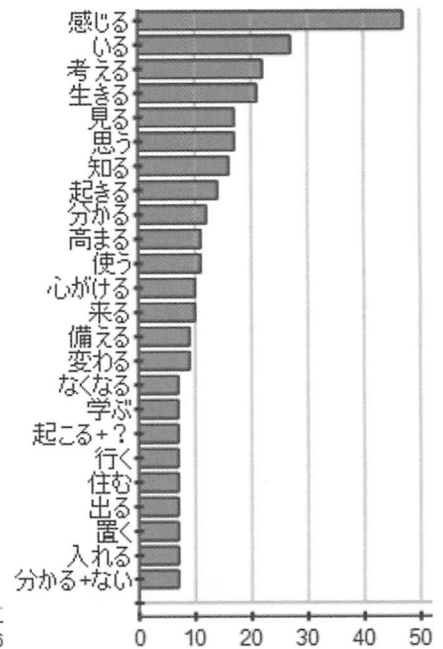


図4 動詞の頻度



#### 4.1.3 ことばネットワーク

複数のことばからなる意味的なかたまりを分析することで、学生たちの文章でどのようなことが話題になっているかを明らかにした。図5より、大学生たちの文章において「家族」「地震」「備える」「大切」「大切さ」「人」「自分」の5つに関する話題が多く語られていたことが明らかになった。「津波」「全壊」と「地震」「揺れ」「恐怖」がまとまり出現し、大学生たちの被災状況は地震や津波など深刻であったことが推察される。「水」と「心がける」「節水」「節電」「ガス」が周辺にあること、「ありがたさ」が近い距離にまとまり、ライフラインが震災直後一時停止したことにより生活実感が近い位置にあることから推察される。また「大切」のまわりに「周り」「身近」「人」に関する話題が、「大切さ」の周辺に「避難」「支援」「資源」「助け合う」に関する話題が出現している。さらに「家族」と「実家」「ありがたみ」「会う」「連絡」が一つの大きなまとまりとなっており、家族と離れて暮らす大学生が家族を思う姿、「地域」「友人」など家族以外の他者のありがたみに気づく機会があったと言える。また「自分」と「生きる+したい」「生きる」が一つの話題となっていることが推察される。

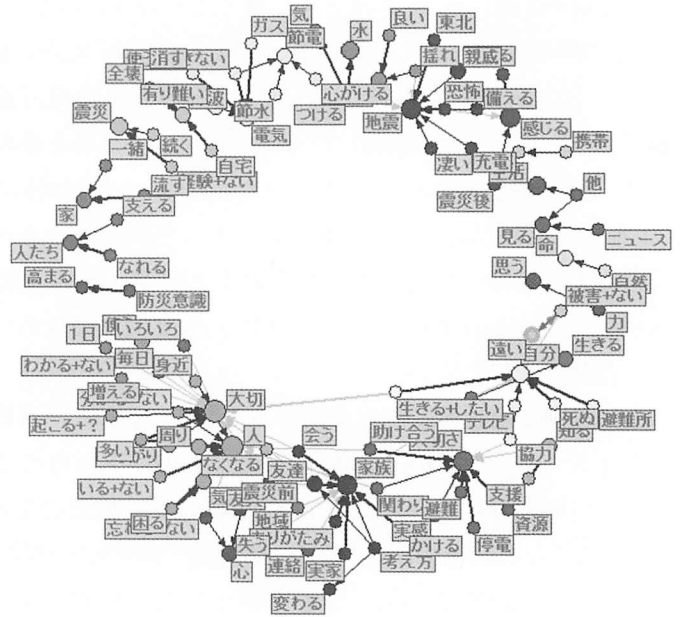


図5 大学生の文章で語られている話題

#### 4.1.4 性別の対応分析

被災体験をした男女別に、対応分析を行った結果、図2の様になった。女性は、「水」「友達」「生きる」と「電気」「家族」「震災」「強い」ということを述べており、男性は「知る」と「自分」「津波」「命」「気持ち」を述べていることが明らかになった。このことから、女性は強い地震と生活に欠かせない水・電気と友達や家族など人間関係を述べているのに対して、男性は津波と自分や命について知る等が述べられていた。

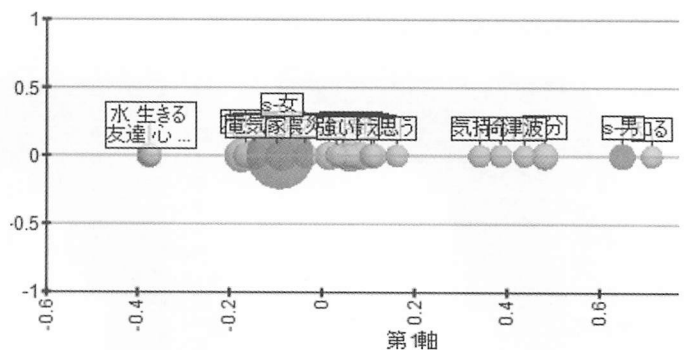


図6 対応バブル分析

### 4.2 原文照合によるPTGの検討

Tedeschi & Calhoun (1996)が作成した心的外傷後成長尺度 (Posttraumatic Growth Inventory: PTGI) の5因子について、そのおのおのが大学生の文章でどのように表現されているかを検討する。

#### 4.2.1 第1因子「他者との関係」 Relating to Others

大学生の文章に見られたのは、他者との関係・つながりの大切さへの気づきである。震災後には「絆」ということばが日本全体でよく用いられるようになったが、文章にもその表現や内容が現れている。ここでは、震災時に大学生たちが「家族」や、家族以外の「見ず知らずの他者」とどのような関係性を持っていたのか、またどのような気づきを得たのかに焦点をあて、その表現を分析する。



### 「家族との関係」

「改めて家族がいることに対するありがたみを実感する事になった」「家族の大切さも改めて感じ、家族との時間をたくさん作りたいと思うようになりました。一人暮らしの兄のことも、気にかけるようになりました」「周りの人や家族をいつでも大切にしようという気持ちが、3.11前より芽生えた気がする」「家族や友達とのつながりを大切にするようになりました。実家に帰ったときに色々な話をしたり、どこかへでかけたりする機会が増えました」「震災を通して家族をさらに大切にしようと思いました」「なるべく家にいたいと思うようになった。両親や、兄たちに対する見方が変わった。とても頼りになると分かりました。誰かと一緒に過ごす時間を大切にしようと思った」「家族親戚のつながりを感じ、もっと大切にしようになった」「友達や家族がとっても大切な存在だとした。友達の分、楽しさも喜びも辛さも2倍感じて生きたいと思った」「今まで、家に帰りたくない時や家族に冷たくあたってしまうこともありましたが、しかし、震災で家が被災し、家族と離れ離れになり、家や家族の大切さを改めて実感した。そして家族との時間をもっと大切にしようと思った」「大きな被害はなかったですが、混乱の中で家族と連絡がとれず、少し心配もありました。実家が遠いので、今までより細かく家族と連絡をとっています」

このように家族に対する見方が変化し、前より家族を大切にしようと思うようになったことが分かる。

### 「見ず知らずの他者との関係」

大学生たちの文章には、避難所などで見ず知らずの者同士が自然と助け合う様子が記述されている。

「近所の人から食べ物を分けていただいたり、普段は話す機会のない方でもお互いを心配したりと人のつながりを感じました」「実家が津波で全壊したので避難生活をしていましたが、支援物資や自衛隊の仕事のありがたさを感じました。また、被災した人々の支え合いなど絆を感じた」「避難していて、人の温かさがものすごく身にしみた。その温かさのおかげで、避難中も気分が楽になれた。避難所で会った人たちとは、今も連絡を取り合う仲」「周りの知り合いをもっと大切にしたいと思った」「人との関わり大切さ、助け合う心、思いやる心、このことを学び、日々これらを意識して生活するようになった」

上記から、家族、友人・知人、さらに家を離れて暮らす大学生は、家族などの近しい人間関係の枠を越えた見ず知らずの者同士が助け合う愛他的行動が自然発生していたことが明らかになった。

#### 4.2.2 第2因子「新たな可能性」 New Possibilities

震災によって生活が激変した大学生たちにとって、災害による苦しみや悲しみは、また、以前は意識されなかった地元への愛、あらたな危機管理や防災意識、エコライフ志向、新たな目標や希望・展望を生み出す経験としても表現されている。

### 「視野の広がり」

「価値観が変わった。物質的な物ではなく、人の絆や人間関係に価値を感じるようになった」

「私は福島県出身です。地震そのものの被害は少なかった。しかし原発による放射能の被害を受けました。福島は危ない、福島人は汚いなど他県の人から思われることが多くなりました。そのせいか、地元を大切にしようという思いがすごく強まった気がします。地元の人、地元の場所、地元の空気、地元の家族は、私にとってかけがえのないものです」

### 「危機管理や防災意識の高揚」

「家具の配置を変え、もし転倒しても逃げられるようにしたり、持ち出し袋の用意をするようになった。また携帯電話の予備バッテリーを準備しておき、もし充電がなくなっても連絡を取れるようにしていた。家族、親族間で、仙台にいるときと、実家にいるときで、どこに行くかなどを決めた」「今のうちに出来るかを考えるようになった。地震の対策をするようになった」「部屋に懐中電灯を置くようにした」「地震の対策をするようになった」「食器などの割れ物を、低い場所に置くようになった。携帯の充電を常に持ち歩

くようになった。海岸部になるべく近づかなくなった」「地震に備えて震災グッズを家に常備するようになった。部屋の中の物の配置などを落ちたり、危なくないようにするようになった」

非常食の準備:「地震に対する認識が変わった。長持ちするような食品を常に用意するようになった」「非常食を買い置きするようになった」「備えあれば憂いなし。缶詰は一人暮らしに必需品」「常に食べるものと飲み物(カロリーメイトやおかし)を持ち歩くようになった」「震災時、家にあまり保存可能な食べ物がなく、お店に買いに行きました。それからというものの食べ物のありがたさを改めて感じられました」「いつまた大きな地震が来ても生きていけるように、色々準備するようになった(食糧とか)」

「防災に対する知識を学び、正しい備えをしておこうと思った」「震災後に1人暮らしを始めたため、1人で家にいるときに大きな揺れが起きても対処できるよう非常用のものや耐震のための工夫を少しでもするようになった」「災害はいつ起こるか予想できないので、常に危機をもって過ごすようになった」「自然災害の恐ろしさを感じた。海は津波が来るし、山は土砂崩れがあるし、予防対策で防げるものは防ぐべき。携帯は常に充電を意識している」「情報に惑わされない」

今回の震災では、想定外のことが多く被害が拡大した。その為の備え等危機管理意識が芽ばえ、また自分なりの判断力を身につけたいという思いが、情報の遅れや不確実性に対する懐疑となって記述されている。

#### 「節水・節電などエコライフ志向」

「震災が起きて一日中電気が使えないときがあり、それ以来電気の大切さに気がつきました。それからは節電を心がけるようになり、今までは付けっぱなしだったコンセントをこまめに抜くようになりました」「お風呂場に水を入れたペットボトルを置いておいたり、万が一に備えるようにした」「地震に対する心構えができた。お風呂に常にお湯をためておくようにしている。水を多めにストック。できるだけエレベータにのらない」「電気も使えなかったので、こまめに電気を消すようになりました」「節約するようになった。電気、水をゆずりあったり、助けあったりすることが大切だと感じられるようになった。普段の生活の大切さが分かった」

#### 「震災経験から新たな目標が生まれる」:進路決定の動機となったケース

「私は地震をきっかけで〇〇校の△△部の福祉心理学科に入学しました。今回の震災で私も含めいろいろな人々の立場から来る心理のありさまを見せられてきました。又、人が及ぼす心理的影響の大きさについても、改めて気付かされた気がします。私はあらゆる立場の人々を公平にみるためには、心理学を学ぶ必要があると思いました」(進路決定の動機をなつたと記述した40代通信教育部大学生)

「大震災が起こる前までの福祉の心が少し消え失せる日々が続いたが、今回の震災で、ストレスはかなり残っているものの、福祉の心がより復活したように思われる」

「細かいことにくよくよせず、1日が無事に楽しく過ごせることがなによりだと思うようになりました」

「当たり前にあると思っているものでも明日にでも自分の人生・家族・日本・世の中・自分を取り巻く環境を失ってしまう可能性があると考えようになったので、人生の心残りになるかもしれない、やりたいことをやっておこう…と思って大学に入学しました」と記述している。

「経済危機に、なかなか進まない復興と原発の問題をかかえ、日本で生きることの閉塞感が増しました。最前線で立ち向かう人たちを支える自分のあり方を考えるようになりました」「色々なこと・モノの大切さに気づけた。避難所にボランティアに行った時の子どもたちのことばがどれも印象に残っていて、私もこれから誰かのために自分に出来ることをしていきたいと思った」「とても怖かったが、私より小さい子どもたちはもっと怖いだろうと思った。保育所に就職したら、パニックにならないで冷静に子どもの命を守るために働きたいと思った」

### 「愛他精神、ボランティア精神」

「その間、家族と様々な協力をし、普段と違う生活を送っていた。私は、地域のボランティアに参加しようと決意し、その日のうちに友達に声をかけ、さっそくボランティア活動を行った。今まで何かに参加することに対し、消極的になってしまっていた部分があったが、少しでも役に立てるよう、ボランティアへ自分から参加したことは私自身何かの成長につながったと思います」「命の大切さ、自然の恐怖を体験し、ボランティアに行かなくてはとも思いました。誰かのためになる仕事をしようと思いました」「今までの地震の中で一番大きい地震が東北に来たからか、身近であるからか前よりもボランティア意識が高まった。『自分らがやらなければ誰がやるのか』という思考ができるようになった」

### 「支援への感謝と復興への思いから生まれる希望」

震災では、地震・津波の直後原子力発電所の放射能漏れの事故が起こった。その被害を被った大学生は、風評被害を背負いながら、世間と言われる人々や地元への愛、自分の使命を感じ取っている。

「私は福島に住んでいるので、原発事故によって変化したことを書きます。私は、原発事故が起こる前、世論に対して良い感情がありませんでした。東電のトラブル隠しで、原発を動かすか止めるか論争していた時、『東京が停電になってもいいのか。福島県人の薄情者』と言われたことがずっとひっかかっていたためです。しかし、原発事故があって、福島が差別を受けた時、それでも福島を応援してくれる人がいたことが、心の支えになりました。原発事故以前は、少数の人から向けられた批判の声に反発して、全ての人敵のような気がしていましたが、逆に全ての人敵のような状況になった時、味方になってくれる人が大きく感じられて、今まで自分が他人をひとまとまりにしていた考えを改めるきっかけになりました。マスコミで言っていることが全ての人意見ではなく、人の数だけ意見があるし、一見同じ意見でも、その背後にはいろいろな感情があって、決して同じじゃないということを実感しました」「私にとっては地震、津波もさることながら、福島の原発が、本当に、もっと声を大きく、しっかり見ていく必要を感じ、これまで以上に反対運動とそれにかわる自然エネルギーの導入を推し進めていきたいです」「命のはかなさ、協力する大切さを実感した。自分は秋田にいたので、停電しかなかったが、ニュースを見てこの地震の重大さを知った。でも被災地へ行ったりして支援している人たちを見て、助け合う大切さを学んだ」

上記より、震災経験から新たな目標が生まれ、また、人への信頼と感謝や復興への思いから新たな希望が生まれていることが明らかになった。

### 4.2.3 第3因子「人間としての強さ」 Personal Strength

震災による被害は、また人間としての強さを引き出すきっかけになっている。避難生活が続く中でも、大学生たちは未来へと目を向けており、以下の文面からもその決意が伺える。

#### 「柔軟性、寛大、精神的タフ、精神的成熟」

「少しのことでは動じない心を手に入れたと感じる」「ちょっとの地震でも動揺しなくなりました」「私は、当時山形にいたので、直接被害を受けた被災者の立場にはありませんが、思いがけないことがいつ起こるか分からないという視点に立ち、社会的にもとにかく人生を悔いなく生きよう。形はともかく今歩んでいるプロセスを大切にしよう、楽しもうと考えて生きるようになりました」

#### 「過酷な状況下でも未来や世界へと目を向ける強さ」

「他人を思う気持ちはもちろん日本は世界に向けていかなる災害の後も皆が力を合わせる大切さを発信出来るようになるべき」(日本の団結力を発信)「震災の前日には若林区の荒浜にちょうど同じ時間帯にいた。今思えば、1日ずれていたら私も津波にのまれていたのかと想像するだけで身震いがする。大きな犠牲や爪痕があったが、残された命と思い、この1年では努力をするということに力を注いできたと考えている」

### 第1因子と第3因子の関係からみえてくる強さ

第1因子の「他者との関係」に支えられて、第3因子の「人間としての強さ」が生まれてきていることにも着目したい。大学生達の文章には、震災により犠牲になった人々を悼み、その人たちのためにも生きようという決意、残された支援を必要としている子どもや周囲の人たちのために残された自分ができる社会貢献をしたい思いが表現されている。以下に、上記の関係がみられる文面を抜粋する。

「職場中で一番家が遠い私は帰宅難民になりました。電車がいつ止まるかわからなかったので、友人の家に1週間泊めてもらいました。その感謝の気持ちから、困っている人がいたら自分の損得考えず、助けようと思いました」「また、友達や親せきの方など、色々な方から支援をいただき、周りの人に感謝するとともに大切さを実感した。震災孤児などについてニュースで知り、そのような子どもたちのことを考え、そのあとのケアなどについても考えるようになった」「ライフラインが途切れライフラインの大切さを実感した。屋根が壊れ雨漏りし生活の困難さを体験し苦痛を味わった。友人と連絡を取り合い友人との絆を改めて実感した。アルバイトの仕事で遅くまで帰れなかったが職場の仲間との絆が深まった。それにより忙しくても乗り切る力がわき出た」「心配してくれた人が沢山いて、私は本当にたくさんの人に支えられているのだと実感した。そして、周りの人たちのためになることをしたいと思った」

「私は今回の震災で家を失くし、祖母を亡くしました。その中で、私は命の大切さを今までより考えるようになりました。それと同時に、何も物はなくてもどうにか生きていけるということを学びました。それ以上に命が大切だと思えるようになりました。また、人の優しさに多く触れ、人のあたたかさにも今まで以上に敏感になりました。そのため、今度は私が優しさを周りの人に返していきたいと思います」

「色々な人の生活を考えるようになりました。震災を通して、私の家でも水がずっと来なかったり、食糧も来なくなってしまうので、その生活の辛さを、身をもって実感しました。他の地域で災害が起きた時は積極的にボランティア等に参加したいと思うようになりました」「家族の大切さを実感している。避難場所を確認するようになった。友達の大切さを実感するようになった。みんな生きていくことは本当にうれしいことだと思うようになった。地元の仲間と地域の方と協力して復興していきたいと思った」

上記から、助け・助けられる関係から希望や感謝が生まれ、過酷な状況の中でも「社会のためになることをしよう」「地域の復興にがんばっていこう」という人間としての強さが生まれていることが明らかになった。

#### 4.2.4 第4因子「精神的(スピリチュアルな)変容」 Spiritual Change

スピリチュアルな変容として、まず指摘できることは、特定の宗教への言及と言うよりも、自然の脅威・驚異に対する記述がみられたことである。未曾有の大震災という過酷な状況下において、人間の驕り、人間の弱さ、命への気づきをあらわす表現がみられた。以下に上記の表現が現れている文章を幾つか抜粋する。「宗教的信念の芽生え」(宗教についての言及は、この一件のみであった)

「内面的に変化したと思います。物事もそうですが、他者との関係もそのまま受け入れることができるようになったと思います。3.11.はまさにその時と一緒に体験した人の影響もあり、聖書の勉強を始めました」  
「自然の脅威、人間の弱さ、命の気づき」

「地震に対する考え方が変わった。今まで、そんなに怖いものとは思っていなかったけど、3.11.によって地震の力というのはすごいと思いました」「自分が生きていくことは当たり前では、なかったと思った」

「如何に自分が弱い人間で、現代文明の恩恵・所産のバイアスの上に生活をしていくという尊大な驕りがあった、生きてきたことを思い知らされた。特に、技術系(電気・電子)の教育を受け、仕事に従事していた者として如何に科学技術というものの万能さに慢心していたということ、人は1人では生きていけないということ。都心に住んで10年になり、1人で生活しているが、1人では生まれることも出来ないし、生きていくことも出来ないし、死んでいくにも1人で全部後始末できない存在であるということを知った」(通

信制大学生)「私は3日間ほど停電になり不安な夜を過ごしました。また親戚が沿岸に住んでいたため安否を心配する毎日が続きました。まず、震災で感じたことは自然の力の大きさと人の命は何なのかということです。その中で、私は、ものの大切さやボランティアが大切だと思いました。時間やものを大切に、また人の気持ちも大切に思うようになりました」「自分の命の大切さを痛感した」などの表現が見られた。

上記から、大学生たちは震災を通して地震や津波などの自然の脅威を体感すると同時に、その前で人間の無力さ、その中で生きる命の素晴らしさを感じ取っていることが明らかになった。

#### 4.2.5 第5因子「人生に対する感謝」 Appreciation of Life

震災を通し、震災以前の当たり前の日常が当たり前ではないことに気づき、今までの人生や日常に対して感謝する表現がみられた。

「人生において、何が重要かについての優先順位を変えた。」

「家財が半壊した。そのことによって、自分にとって、普通であることの見直し、どこに、何に価値観をおくかが大きく変化した。大事なことは「物」ではないということ、大事なことは心に持とうと考えさせられた。(価値観が変化 女子大学生)」「大地震などの災害が起きた時に、何をすれば良いのかということを知ることができた。例えば、災害が起きた時、家族がどこに集合すれば良いのか、食べ物はどうすれば良いのかということのを自分で考えるということが変化だと思う」

「今までの日常に対する感謝」

「ガス・水道・電気の大切さを改めて実感した。また、一人暮らしだったので友達仲間が来てくれて生きながられたと思いました。だから、日常を大切にしたいと思いました。電話がつながらなくなり、親や家族が本当に心配してくれていたんだと実感し、大事にしたいと思いました」(女子大学生)

「『日常』を本当に大切にするようになった。蛇口をひねれば水が出る生活に戻っています。でも、そんな普通だと思っていたことが、そうでなくなった日が3月11日」(20代の女子大学生)

「家族や友達など、今までよりも大切にしようと思った。一日一日を大切にしていって日々生活をしていかなければならないと思うようになった」「普通の生活のありがたさを知りました。電気が使えること、水があること温かいお風呂に入れること、お布団で眠れること等、あたり前だったことに感謝しました」

「当たり前の生活が出来ることは幸せなことなのだ強く思うようになった」「時々、生きていることにありがたさを感じるようになりました」

「自分の人生に対する感謝と他者の存在に対する感謝の関係」

また、自分の人生に対する感謝は、他者の存在に対する感謝とも深く関連していることが次の表現などから明らかになった。

「私は、3.11.の時に仙台市にいて、関東から両親が迎えにきてくれる間の3日程避難所で過ごしました。家へ帰ってきたとき、心の底からホッとしたことを覚えています。震災前の私は、自分が育った県や町に対して、特にこだわりがなく、いわゆる地域愛があまりないものだったと思います。しかし、テレビで見た、草木1本もない町の風景を見て、当たり前に暮らすこの地元に対して初めて思いを考えられるようになりました」

「感謝の気持ちは、その都度伝えようと思った。大切な人がいついなくなるのかわからないから、いなくなってからでは遅いと気付かされた」「小さなことでも必ず『ありがとう』や『ごめんなさい』を言うようになった。以前よりも感謝の気持ちを言葉に出せるようになった気がする」

「1日1日を大切にするようになった」

この震災を機に、「死」を身近に感じ、又、普段の日常性が自明でないことを自覚している。その結果、1日1日を大切に過ごそうという気持ちが湧き起こっている。

「去年の東日本大震災で突然家族や恋人また友人などを失った人々をテレビなどでたくさん目の当たり

にしてきました。今回の震災を通じて『死』はいつどのような形で訪れるかわからないということを改めて気付かされました。自分は大切な人々との時間を大事にしたいと思うようになりました。また、1日1日を大切に生きて行きたいです」「普通の生活を送ることが当たり前でないことを実感した。1日1日を大切に過ごそうと思うようになりました」「普通に生活できることのありがたさを知った」

「3.11.を経験してから『死』というものを近く感じるようになった。私の身近な人は幸い無事でしたが今でも余震が続きました、都市直下地震があるといわれているので油断できません。いつ何が起こるかわからないので一日一日を大切にしなければならぬと思うようになりました」

上記から、大学生たちは震災を通して、震災以前の日常が当たり前の日常ではないことに気づき、幸せや感謝を感じていることが明らかになった。また、家族や大切な人々が側にいることの幸せにも気づきを得ており、そのことに感謝していると言える。つまり、大切な人々と共に生きることは当たり前ではなくとても幸せなことであり、その気づきが自身の人生にも喜びや感謝、幸せをもたらしていると言える。そして1日1日を大切にしようとの思いが生まれている。

#### 4.2.6 大学生の記述文における PTG の表現と内容のまとめ

以上の原文参照により未曾有な体験としての東日本大震災は、外傷、つまり危機的な体験（災害や事故、大きな病を患う事、大切な人の死など、人生を揺るがすようなさまざまなつらい出来事）およびそれに引き続く苦しみの中から、精神的な成長が体験されることがある（宅, 2010）ということが、大学生の回答文の内容からも明らかになった。さまざまな悲劇を生み出した災害が、また、PTG を促進させるという面をもつことが示唆される。

#### 4.3. カテゴリー分析からの接近

上記大学生232人全員の問1「震災体験後の認識の変化」で回答された自由記述文を、意味内容に基づき再分類した結果、459個の小記述に分類された。表2は、その過程で抽出された9つの意味カテゴリー（1:家族や友人・近隣の人の絆～9:自然の脅威、人間の弱さ・無力感を感じたまで）の内容と事例を示した。表3と図6は、大学生が「震災後の認識の変化」として記述した文章を、表2とは別に、459個の小記述に戻ってPTGの5因子（Tedeschi & Calhoun,1996）とPTSD症状（恐怖・不安・過覚醒・回避など）の6つに再分類し、クロス集計した結果である。

原文の照合で、東日本大震災を体験した大学生の記述した文章に心的外傷後の成長の存在が確認されたが、どのくらいの割合で出現しているのか、今回の結果から探索してみるのがねらいである。そこで、PTGの因子別に意味カテゴリーの出現割合から検討する。459個の中で最も記述された文が多かった第2因子の「新たな可能性」（171個、37.3%）で

表2 震災後の認識の変化の具体的内容

NO	内容
1	<b>家族や友人や近隣の人の絆・地元への愛</b> 家族や友達とのつながりを大切にするようになりました。災害を乗り越えたときに色々な話をしたり、どこかへでかけたりする機会が増えました。価値観が変わった。物質的な物ではなく、人の絆や人間関係に価値を感じる様になった。
2	<b>視野の広がり</b> 電力や経済の問題など様々な問題について考えるようになった。 被災地の方々、とくに子ども達の教育や、心の問題について関心が高くなりました。
3	<b>愛他精神・ボランティア志向</b> 人の優しさに多く触れ、人の温かさに今まで以上に敏感になりました。そのため、今度は私が優しさを周りの人に返していきたいと思います。 身近であるからか前よりもボランティア意識が高まった。「自分らがやらなければ誰がやるのか」という思考ができるようになった。 私もこれから誰かのために自分に出来ることをしていきたいと思った。
4	<b>危機管理や防災意識の高揚</b> 食べ物や飲み物、お風呂場に水を入れたペットボトルを置いておいたり、万が一に備えようとした。 食器や物はしまっ、地震が来ても落ちないように心がけるようになった。日常の生活を見直そうと思った。
5	<b>柔軟性・寛大・精神的タフ・精神的成熟</b> 正直、震災前自分の中にあった「どろ」がなくなって、まろくなったと思います。 地震に対する免疫がついた。ささいな地震では動じなくなった。
6	<b>運命の受容・運命的精神</b> 「明日が来るのはあたり前のことではない」と学びました。 前向きに、助かった。大きな犠牲や爪痕があったが、残された命と思い、この1年では努力をするということに力を注いだ。
7	<b>恐怖心・不安・過敏性・回避の増大</b> 今回の地震以降、地震に対する不安が大きくなった。そのため地震の前の音が聞こえるときだけでなく、TVも今はまだ緊張感を感じるために不安が起る。 前にもまして、地震がこわくなりました。今までも地震がこわくはずとどクビクしています。今は、余震も少なくなりましたが、前は本当にこわかったです。今は、少しこわさがなくなりましたが、まだ地震速報が出るたびに汗がドツとでます。
8	<b>節水・節電などエコライフ志向</b> 東日本大震災で、ガソリンがなかなか手に入ることができなかったため、用件があるときは、その都度行くのではなく、まとめて済ませるようになりました。
9	<b>自然の脅威・人間の弱さ・無力感を感じた</b> 自然の大きさに比べて、人間の小ささ、それゆえの命の尊さのようなものも感じるようになりました。 知り合いの家が潰されるなど自分の周囲でいろいろな被害がありました。それを通して、命のおもさ、自然の恐さを知ることができました。

約4割に相当する。その内訳は、「節水・節電等エコライフ志向」「危機管理・防災意識の高揚」「視野の広がり」等で占められていた。次に多いのは第1因子「他者との関係」(96個、20.9%)と第5因子「人生に対する感謝」(92個、20.0%)であり、前者は、そのうち83%に相当する文章が「家族・友人・近隣の絆、支え合い」(79個、82.9%)で最も多く、次いで他者への思いやりを示す「愛他精神、ボランティア精神」(13個、13.5%)である。後者の回答文中頻度が多かったのは、「運命の受容、達観的精神」(36個、28.1%)、次に「節水・節電等エコライフ志向」(22個、29.9%)、「精神的成熟」やタフネスで(13個、14.1%)であった。今までの生活が当たり前ではなかった事に気づき、感謝とともに、家族の絆や他者への思いやり等の他者との関係性、人生に対する感謝を土台として、新たな可能性が生まれ、精神的変容、そして人間の強さが認識される流れが示唆された。なお、少しの揺れに恐怖がよみがえり、不安が増大するとか、沿岸部へ行きたくないなど、怖かった体験がフラッシュバックする、PTSD 様の症状が今尚消えないという記述も1割未満(35個、7.6%)ではあるが見られた。今回の地震は、強い余震が頻発していることから、「侵入」的な思考が消え去るには時間を要するのかもしれない。

表3 震災後の変化についての意味カテゴリーとPTG5因子・PTSD症状(個数)

PTG5因子 意味カテゴリー		心的外傷後の成長の5因子とPTSD症状						合計
		第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子	PTSD症状	
		他者の関係	新たな可能性	人間の強さ	精神的変容	人生に対する感謝	PTSD症状	
意味カテゴリー	1 家族・友人・近隣の支え合い	79 82.3%	11 6.4%	1 3.6%	0 0%	7 7.6%	0 0%	98 21.4%
	2 視野の広がり	0 0%	23 13.5%	1 3.6%	1 2.7%	4 4.3%	0 0%	29 6.3%
	3 愛他精神・ボランティア精神	13 13.5%	17 9.9%	1 3.6%	0 0%	4 4.3%	0 0%	35 7.6%
	4 危機管理・防災意識の高揚	0 0%	45 26.3%	0 0%	1 2.7%	0 0%	0 0%	46 10.0%
	5 精神的成熟	3 3.1%	4 2.3%	19 67.9%	0 0%	13 14.1%	0 0%	39 8.5%
	6 運命の受容・達観的精神	1 1.0%	7 4.1%	2 7.1%	10 27.0%	36 39.1%	0 0%	56 12.2%
	7 恐怖心・不安・過敏・回避	0 0%	1 6%	0 0%	1 2.7%	0 0%	31 88.6%	33 7.2%
	8 節水・節電・エコライフ志向	0 0%	55 32.2%	2 7.1%	0 0%	22 23.9%	0 0%	79 17.2%
	9 自然の脅威・人間の弱さ	0 0%	8 4.7%	2 7.1%	24 64.9%	6 6.5%	4 11.4%	44 9.6%
合計	頻度	96	171	28	37	92	35	459
	列 %	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	行 %	20.9%	37.3%	6.1%	8.1%	20.0%	7.6%	100.0%

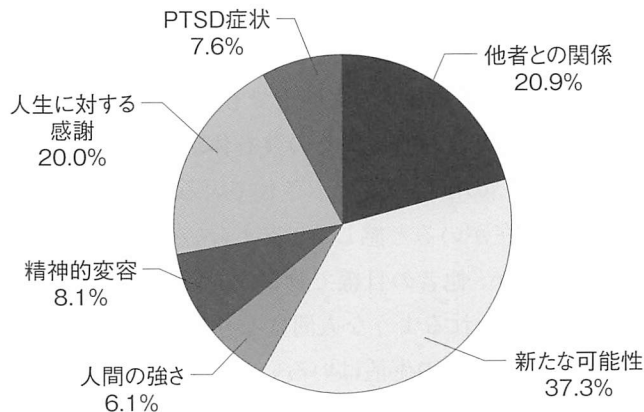


図7 大学生の回答文のPTG5要因とPTSD症状の出現割合

図7は、大学生が「震災後の認識の変化」として記述した文章の5因子の割合を表示したものである。



## 5. 総合的考察

### 5.1 結果の概要

単語頻度解析では「人」「大切」「家族」「地震」「感じる」が上位に抽出された。地震に端を発した今回の複合災害で家族など人との関係の大切さなどを改めて感じ再認識したことが表現された記述が多かった。

また、「大切」(72人)「大切さ」(38人)、合計118人の出現頻度に着目した分析からも、「人や家族」「家(住まい)」「水・電気のある日常」や「生きること」の大切さを改めて実感していた。このことから被災体験を通して命の大切さ、家族や仲間との絆や水・電気・食料等の大切さを再確認していた。

また、「自分」(38人)の出現頻度は7番目ではあるが、アイデンティティの確立期にある青年期の大学生達には「過去-現在-未来」の自分の姿を思いめぐらす機会となっていた。形容詞の出現頻度では「強い」「怖い」が圧倒的に多いが、3番目に「有り難い」が来ている。動詞では「感じる」(48人)以外に「いる」「考える」等が多いことから、普段の生活では感じえなかった様々な存在について考える機会となった。

また、ことばネットワークの分析結果から、「地震」「大切」「大切さ」「人」「家族」に関する話題のまとまりに集約している。単語頻度分析と同様、大学生達も家族や友人等の絆の大切なことを確認し、生活の物資である、水・電気等が周辺でつながっているケースが多い。このことから、大学生たちは、この震災を通して普段は忘れがちな「大切なもの」に気づいたと言える。

原文をPTGの5因子に照合した際には、東日本大震災は、危機的な辛い出来事とそれに引き続く苦しみの中から、精神的な成長が体験されることが示された。悲劇をもたらした災害が、同時に、心的外傷後成長(PTG)を促進させる側面をもつことが示唆された。

大学生の記述文の意味カテゴリーの分類(表2; 西野2012)では9項目に整理することができた。今回、新たにPTGの5因子の内容によって再分類したところ、やはりPTSD症状に関連する記述が有り(恐怖・不安・過覚醒・回避など)、それを6つ目のカテゴリーとして、出現割合を算出し、整理することができた(表3、図7)。その結果、第2因子の「新たな可能性」が最も多く、次いで第1因子「他者との関係」、その次が、「人生に対する感謝」であり、これら3因子に8割近くの回答文が分類されることが分かった。大学生達は、人との関係性に支えられ、今の生活、命あることに感謝し、減災・防災意識を高め、エコライフ志向など自分のこれからの生活の方向性を見出したり、興味・関心など知識の視野を広めていと言えよう。

### 5.2 仮説の検証

本研究で掲げた仮説について、先行研究との比較を行いながら、検討を行う。

#### 5.2.1 仮説1. 共有体験による基本的自尊感情の高まりについて

今回協力してくれた大学生たちは、この大震災が発生した時に避難中や避難先で家族や友人、知人などと共に過ごし、それぞれの生活の場で見ず知らずの人同士でも助け合う愛他的行動が自然と発生しており、様々な人と人とのつながりの中で、震災における様々の共有体験をしていたことが、単語頻度分析における「人」「大切」「家族」「地震」「感じる」の出現頻度で示されている。

自身のことを気にかけてくれる存在がいると感じる、支え合いの多い環境のもとで、周りの人や生活物資を以前よりもっと大事にしようとか、他者の目線で物事を見ることができるようになり、つらい、悲しい思いをしている人たちの支え、力となれるような人間になりたいと思うと同時に些細なことでも感謝の言葉を口に出せるようになっていく。普段の生活はいろいろなものに支えられて、成り立っているものだと感じたからこそ、周りの人を大切に、地元愛が芽生えるなど成長している。このことから、高垣(2004)の言う共感的自己肯定感、すなわち近藤(2010)の言う基本的自尊感情と愛他的行動が高まりやすい環境であると言える。

震災においても、喪失体験という辛い体験も、改めて「友達の分、楽しさも喜びも辛さも2倍感じて生きたい」という生きる指針を見出している。また、地域全体を「家族」と捉え、私もこれから誰かのために自分に来ることをしていきたいと考えたり、互いに助け合うという共有体験を通して、大学生たちの基本的自尊感情は更に育まれていると推察される。守ってくれる大人たちが側におり、安心できる環境があるからこそ、大学生達でも震災という過酷な状況にも立ち向かうことができたと言える。

### 5.2.2 仮説2「他者との関わり」と心的外傷後成長 (PTG) の関係性

未曾有の大震災により、青年期にいる大学生たちが受けた精神的、身体的衝撃は言うまでもなく大きい。しかし、大学生たちはまだ完全に自立しているわけではなく、家族や友人、地域の人たち等見守ってくれる大人たちが側にいる安心できる環境で、深刻な辛い震災体験によって引き起こされた内面の変化と対峙することが出来たと言える。

また、被災体験を通して命の大切さや、家族や仲間との絆、当たり前の日常に対する感謝、支援に対する感謝やボランティア精神などが湧き起こっているなどのポジティブな意味合いを持つ感情も生じており、これらは前向きで建設的な意図的思考に通ずる面があると言える。さらに、被災体験を記述するという形で語ることに大きな意味があると言える。これらの回答文はすべて、強制ではなく協力してくれた大学生たちの意志により書かれたものである。自身の心の内を文章で表現し、他者に伝えるという自己開示はPTGのプロセスでも、日頃の体験を反すうする意味で重要なプロセスと考えることができる。

さらに「人生に対する感謝」の念を抱けたのも、見守ってくれる家族・友人・近隣の大人がいる環境下で、自身の体験を振り返りみるゆとりがあったことを示している。また、辛い・悲しい感情をオープンに表出する経験が、回復および成長に際して重要なプロセスであると言える。その経験を積み重ねることでPTGへとつながると推察される。

上記に加え、筆者はPTGへと進む過程では、大学生たちの発達段階に見合った生活の実現や友達同士の人間関係も重要になると考えている。共に学び、共に遊び、共に語り、同じ時間や感情を共有し、共感することが、共感的自己肯定感すなわち基本的自尊感情を強め、PTGを促進する要因の1つになると推察するからだ。大学生だから、今おかれている中でできる自分の課題に挑戦し、大学生だからこそ感じる視点を共有できる仲間がいることは、PTGをもたらしうえで重要であると言える。

上記で述べたように、結束の強いコミュニティにおける家族のような人間関係や、友だちとの関係は、大学生たちの成長にとっても欠かすことができない存在であり、彼らの共感的自己肯定感すなわち基本的自尊感情の支えとなっている。原発被害などで、家族、コミュニティ、友だちと離れ離れに避難せざるを得ない家族や子どもたちにとって、安心でき、共感できる人間関係を築くことが重要であり、それらが更なる成長をもたらすと言えよう。

## 6. おわりに

震災から1年10ヶ月が経とうとしている。今もなお、原発事故は収束の目処がたっていない。復興作業も放射能被害によりスムーズに進んでいないのが現状である。そのため未だに、家族や友人と離れ離れの生活を余儀なくされている人達もたくさんいる。震災についての人びとの言説は「混沌の語り」、「回復の語り」、「探求の語り」などさまざまである(いとう, 2012)。しかし、1000年に一度ともいわれる大災害を経験した青年期の大学生達は、ひるまずに周囲の人たちと支え合いながら、その辛い体験を乗り越えて、大きな精神的成長と社会や前に向く積極的な姿勢が見られ、私たちに明日への希望の光りをもたらしてくれている。

## 7. 謝辞

本研究は、東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省の戦略的研究基盤形成支援事業 C（平成24年度～平成28年度）による私学助成を受けた。

回答をしてくださった学生の皆さんとデータ入力をしていただいた東北福祉大学の道又優・川嶋里穂・松野礼美、そして原稿を点検していただいた和光大学の飯島有紀恵・末松悦子・木下恵美の皆さんに感謝いたします。

## 文献

- American Psychiatric Association (1994) 高橋三郎 他(訳) (1995). 『DSM-IV 精神疾患の分類と診断の手引き』医学書院
- 我妻則昭 (2012) 「大震災と PTG」近藤卓編 (2012) 『心的外傷後成長：トラウマを越えて』金子書房 (Pp. 38-47)
- Calhoun, L.G. & Tedeschi, R.G. (Eds.) (2006) *The handbook of posttraumatic growth* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Markus, H.R., & Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological review*, **106**, 766-794.
- いとうたけひこ (2012) 「東日本大震災についての語り」尾崎真奈美 (2012) 『ポジティブ心理学再考』ナカニシヤ出版 (Pp. 1-9)
- Ito, T., & Iijima, Y. (in press). Posttraumatic growth in essays by children affected by the March 11 Earthquake Disaster in Japan: A text mining study. *Journal of International Society of Life Information Science*.
- Kimer, R. P. (2006). Resilience and posttraumatic growth in children. In L. Calhoun and R. Tedeschi (Eds.). *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates. Pp. 264-288.
- 近藤卓 (2010) 『自尊感情と共有体験の心理学—理論・測定・実践』金子書房
- 近藤卓 (2012a) 「自尊感情と PTG: SOBA-SET と PTGI による調査から」『PTG 心的外傷後成長：トラウマを超えて』金子書房 (Pp. 29-36)
- 近藤卓 (2012b) 「PTG とはなにか：誕生は命がけそして成長、生きることは PTG そのもの」近藤卓 (編) (2012) 『PTG 心的外傷後成長：トラウマを超えて』金子書房 (Pp. 2-9)
- 水野江実・西本実苗・井上健 (2006). 青年期におけるポジティブ・イリュージョンと心身症状、自己肯定感について *臨床教育心理学研究*, **32**, 29-36.
- 森 健 (2011) 『「つなみ」の子どもたち：作文に書かれなかった物語』文藝春秋
- 西野美佐子 (2012) 「東日本大震災を経験した大学生の認識の変化：心的外傷後の成長に着目して」『日本教育心理学会第54回総会発表論文集』、360.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*, Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, S., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem *American Sociological Review*, **60**, 141-156.
- 高垣忠一郎 (2004). 『生きることと自己肯定感』新日本出版社
- 高垣忠一郎 (in press). 「自己肯定感と平和」心理科学研究会 (編) 『平和を創る心理学 第2版』ナカニシヤ出版
- 宅香菜子 (2010) 『外傷後成長に関する研究』風間書房
- 田中道弘 (2011) 「自己肯定感」榎本博明 (編) 『自己心理学の最先端：自己の構造と機能を科学する』あいり出版 (pp.129-140)
- Tedeschi R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, **9**, 455-451.

# A Text mining study of college students' narratives after the 3.11 Disaster:

Focusing on fundamental self-esteem and post-traumatic growth

Misako NISHINO

Takehiko ITO

The purpose of this research is to identify internal changes caused by the unprecedented Great East Japan Earthquake. The research was carried out with students of disaster stricken areas at the beginning of June in 2012. An open-ended question was about changes in their recognition after experiencing the earthquake; 232 students answered that their recognition had changed. 232 descriptions were analyzed by means of text mining software. The mean length of composition per student was 38.5 letters, the total sentences 589, and the mean length of a sentence 15.2 letters. The total number of words was 3703, the number of variety of words was 1201, and the type-token ratio was 0.32 (The most frequently used words were "person" (80), "important" (72), and "family" (71). The contents were also analyzed according to the five factors of post-traumatic growth (PTG), Tedeschi & Calhoun (1996): Relating to Others, New Possibilities, Personal Strength, Spiritual Change, and Appreciation of Life. The results revealed that all of the factors were found in the data. This suggests that students could appreciate the real values of their daily lives after the unprecedented disaster, which resulted in PTG. From the research, we could also deduce that the students clearly felt the importance of life and realized the significance of ties with their families and friends; this facilitated fundamental self-esteem (Kondo, 2010) or sympathetic self-affirmativeness (Takagaki, 2004). Accordingly, we could conclude that the students had developed mentally: they came to acquire and appreciate positive feelings towards themselves and other people through sharing severe hardship as a result of warm relationships with their families and others.

**Keywords :** post-traumatic growth, Great East Japan Earthquake, students, narrative