

東日本大震災被災高校生に対する認知行動的介入が PTSD 症状や抑うつ症状に及ぼす効果

山内佐依美

【問題と目的】

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災は、物理的な被害に留まらず、被災者に対して強い心理的な影響を及ぼした。特に児童生徒に対しては、多くの支援が提供され、現在も継続されている。しかしながら、支援の対象となる児童生徒の数が多くことや、震災直後は生活様式の確保が優先されてきたために、震災などの後にみられる心的外傷後ストレス障害 (Posttraumatic Stress Disorder : 以下, PTSD) やうつ病性障害などの精神疾患に対する支援が十分に行われているとは言い難い。

まず、これまでに様々なトラウマへの曝露が、児童思春期の子どもに対して深刻でしばしば日常生活を困難にする PTSD を生じ得ることが、多くの研究から示されている (Foa et al., 2000)。さらに、トラウマ体験後に何らかの症状を示す子どもは、将来的に、PTSD のみならず、精神疾患や社会生活へのリスクが高まることが知られている (Copeland et al., 2007)。すなわち、子どもの PTSD に関連する障害が放置されると、子どもの発達を阻害する要因となりうる。したがって、児童青年期におけるトラウマの予防や治療は、その子ども後の発達や精神的健康を考慮する上で非常に重要な課題であるといえる (Balaban, 2009)。このことから、PTSD の診断基準を満たすような子どもに対する治療的介入のみならず、診断基準に該当する症状を部分的に満たす子どもに対しても予防的介入を行うことが必要であろう。PTSD の治療ガイドラインによると、児童思春期の子どもに対して、トラウマに焦点化した認知行動療法を提供することが推奨されている (Foa et al., 2000 ; NICE, 2005)。この治療の中には、心理教育、リラクセーション、認知的再体制化など、さまざまな治療要素が組み込まれている。

一方、抑うつ症状については、症状の低減および予防を目的とした、児童生徒集団を対象とした認知行動療法に基づく長期的なプログラムが開発され、効果をあげている (Barrett et al., 2000 ; Stark, 1990 など)。これらのプログラムにおいては、認知的再体制化や問題解決訓練、社会的スキル訓練といった複数の介入要素が組み合わせて用いられ、認知的評価の変容を導き、抑うつ症状を低減させることを示している。本邦においても、抑うつ症状の低減を目的とした介入が展開され、認知の機能的な変容が抑うつ症状低減効果をもたらすことを示している (小関, 2010 など)。このような観点から、東日本大震災に被災した児童生徒を対象とした認知行動療法に基づく集団介入の提供が、対象となる児童生徒の震災に関連する認知的評価の機能的変容を導き、抑うつ症状の低減および予防に有効であることが期待される。

そこで本研究では、公立高校に在籍する高校生を対象とした集団認知行動療法が、PTSD 症状および抑うつ症状の軽減に及ぼす効果について検討することを目的とする。

その際、PTSD 症状の重篤度によって、介入の効果に差異がみられるかどうかを検討するた

め、介入前の PTSD 症状を基準とした対象者の群分けを行い、心理的介入の有効性を検討することとする。本研究では、東日本大震災という明確な心的外傷体験に直面した被災者を対象としているため、中等度以上の PTSD 症状を示した者の、PTSD 症状ならびに抑うつ症状の低減効果について検討することとする。なお、PTSD 症状が中等度にも満たない者においては、予防的観点から、PTSD 症状および抑うつ症状が軽度のまま維持されることを狙いとする。

【方法】

1. 対象者

東北地方の太平洋側に位置する県の公立高校に在籍する 1 年生 7 クラス 236 名(男子 109 名, 女子 127 名)を対象とした。

2. 調査および介入時期

本研究は 1 回の介入と 3 回の質問紙調査によって構成する。2013 年 5 月に 1 度目の質問紙調査 (プレ), 2013 年 6 月に介入, 2013 年 7 月に 2 度目の質問紙調査 (ポスト), 2013 年 11 月に 3 度目の質問紙調査 (フォロー) を行った。

3. 手続き

(1) 質問紙

- ① K6 日本語版 (大野ら, 2002)
- ② レジリエンス (Nishi D et al., 2013)
- ③ 改訂出来事インパクト尺度日本語版 (IES-R) (Asukai et al., 2002)
- ④ 外傷後ストレス症状に対する否定的解釈尺度 (NAP) (伊藤ら, 2010)
- ⑤ 認知的評価測定尺度 (CARS) (鈴木・板野, 1998)
- ⑥ 抑うつ尺度 (CES-D) (島ら, 1985)

(2) 対象者の群分け

プレで実施した調査の PTSD 症状を測定する質問紙得点をもとに低群 (N=78, 男子 47 名, 女子 31 名), 中群 (N=146, 男子 59 名, 女子 87 名), 高群 (N=12, 男子 3 名, 女子 9 名) に群分けを行った。

(3) 介入内容 (1 回 90 分)

・認知的再体制化

嶋田ら (2010) を参考に、導入として日常生活で生起する非機能的な認知の同定と認知の多様性に対する気づきについて扱った。その後、震災を経験したことに対する認知と、自分を応援する認知について、ワークシートを用いて書き出す作業を行わせた。

・問題解決訓練

高橋ら (2010) を参考に、PTSD 症状や抑うつ症状が生起した際の対処方略について、問題解決訓練を用いて案出および評価し、その解決策を実行することによって得られる効

果の予測を行った。

・まとめ

認知的再体制化の手続きや問題解決の手続きを日常生活において実行することを推奨し、それらを実行することで得られる効果について例示した。

【結果と考察】

PTSD 症状高群の生徒 9 名において、生徒 F3 と生徒 F6 の IES-R と CES-D の得点が減少したため、本研究における介入が PTSD 症状と抑うつ症状の低減に効果的であったことが示された。生徒 F3 は CARS の「影響性」、生徒 F6 は CARS の「影響性」と「脅威性」の得点が減少したことから、介入における問題解決訓練が認知的評価の変化をもたらし、PTSD 症状と抑うつ症状が低減したのだと考えられる。

また、生徒 M1 の IES-R 得点が減少した。この生徒の NAP の「否定的解釈」および「否定的予測と意味づけ」の得点も減少したことから、介入における認知的再体制化が PTSD 症状に対する認知の変化をもたらし、PTSD 症状が低減したのだと考えられる。

その他の 6 名の生徒においては、大きな介入の効果がみられなかったため、継続した支援や個別での対応が必要であると考えられる。

次に、3 回の質問紙調査の結果に不備がある者、および介入授業に欠席していた者を除いた、低群 63 名（男子 37 名、女子 26 名）、中群 109 名（男子 42 名、女子 67 名）、高群 9 名（男子 1 名、女 8 名）の全 181 名（男子 80 名、女子 101 名）を対象に二要因分散分析を行った。

IES-R の全ての下位尺度において交互作用が有意であり、中群および高群において、得点の低減が認められた。この結果より、認知行動療法に基づく心理的介入は、対象となった高校生のうち、中群および高群、すなわちもともと PTSD 症状がある程度高かった生徒の PTSD 症状の低減に効果的であったことが示された。さらに、低群の生徒においては PTSD 症状の有意な変化は認められず、軽度のまま維持され、予防的効果が示唆された。さらに、CES-D において、時期の主効果が有意であり、プレに比べてポストおよびフォローが有意に低かった。また、交互作用も有意であり、高群において、プレに比べてポストが有意に低かった。このことから、すべての群に共通して抑うつ症状の低減効果が認められ、特に高群において効果があったことが示された。また、NAP を用いて測定した PTSD 症状に対する「否定的予測の意味づけ」において、プレに比べてポストが有意に低い結果となった。

これらのことから、介入で扱った、震災という出来事に対する認知的再体制化のワークが、PTSD 症状に対する否定的認知を想起させる傾向を減少させたため、PTSD 症状および抑うつ症状が低減したのではないかと考えられる。

本研究は、先行研究で対象となった通常の学校生活を送る児童生徒ではなく、東日本大震災というライフイベントを経験した生徒に対しても、認知的再体制化の手続きによる認

知の変容と抑うつ症状が実証されたという特徴がある。さらに、先行研究のように様々な介入要素を含むプログラムを実施するのではなく、介入要素を明確に焦点化し、さらに介入内容について、生徒が共通理解をできるように集団を対象として介入を行うことで、介入内容を限定した場合でも、一定の効果を挙げる事が可能になることが示唆されたという点でも意義がある。本研究の介入に加えて、PTSD 症状や抑うつ症状が生じた際の対処方略を案出し、それを行動にうつせるようなワークを取り入れることで、さらに介入効果が高まると考えられる。また、本研究のような介入を行いつつ、さらには、さまざまな要因によって登校が困難である生徒に対しても、個々の被災状況に合わせた心理的支援を提供していくことで、より多くの生徒の PTSD 症状および抑うつ症状を低減させることが可能になると期待される。