

東日本大震災に 実家が被災した 学生の心理について

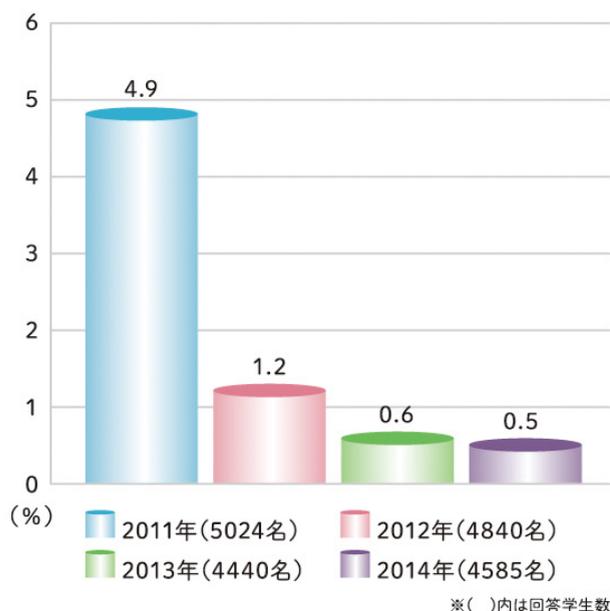
授業や研究指導の際の留意点

岩手大学保健管理センター

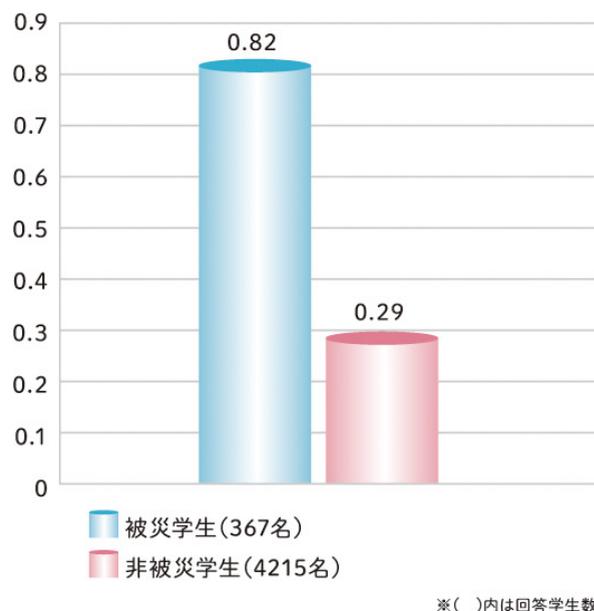
現在も震災の記憶に悩んでいる学生がいます

保健管理センターでは、震災が発生した2011年から、毎年の健康診断時にアンケート調査を全学生を対象に4回行いました。震災から3年が経過し、ほとんどの学生は震災の記憶に日常悩まされることはなくなっていますが、下の図のとおり、わずかではありますがPTSDの疑いがあるほど今もうまく整理できないでいる学生が見いだされ、実家が被災した学生ほどそのような傾向が見られました。

■図1
PTSDの疑いがあると判定された学生の割合



■図2
被災の有無によるPTSD傾向の平均値の違い (2014年調査)



遷延化するPTSD

PTSD(心的外傷後ストレス障害):生命に関わるほどの出来事を経験したり、そうした出来事を目撃する等の苦痛な体験をした後、その出来事の記憶が突然よみがえったり、出来事に関連する場所や人間等を避けたり、神経が過敏になってイライラしてしまう等の症状が長期にわたって続き、そのために日常生活に支障をきたしてしまう精神疾患です。

阪神淡路大震災後3ヶ月～1年後に被災者507名に実施した調査では7.2%にPTSDが見られたとのことであり、新潟県中越地震では、発生2年後に被災者1773名を対象にした調査において、25.9%もの被災者にPTSDが疑われる症状があったとのこと。このように自然災害によるPTSDであっても数年単位で症状が慢性化することもありますし、まれですが時間が経過してから症状が現れることもあります。

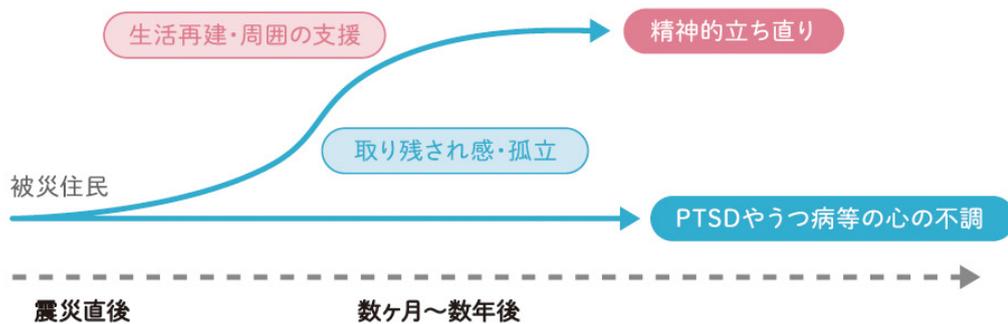


精神的回復の二極分化

震災や原発事故から4年が経過して、被災（避難）家庭の生活再建の較差の広がりが進んでいます。下図のように、そのことは精神的回復の二極分化を意味し、生活が安定しない孤立した家庭は、PTSDの遷延化やうつ病、アルコール依存症等のリスクが高くなります。したがって、表面的には元気そうに見える学生でも、家族の悩みを抱えていたり、苦勞している親に心配をかけまいと無理して明るく振る舞っていることがあります。

■図3 時間の経過による被災者の回復の2極分化

(加藤他、2006をもとに作成)



学生の悩みの例と授業や研究指導の際のお願い

震災・原発事故にともなう記憶や感情

Q1 テレビで震災の映像を見たり被災した方の話を聞くと、今でも涙がでたり、テレビを消してしまうのですが、私は弱い人間なのでしょうか。

Q2 授業で被災地に行ったのですが、私には重すぎたというか、避難所にいた当時の記憶がよみがえって具合が悪くなりました。大学で震災復興や原発事故のことを取り上げるのは良いことですが、これからも同じように具合が悪くならないかと心配です。

先生方へ

時間が経過しても、ふとしたことでつらい記憶や感情がよみがえることは誰にでもあることです。日常の大学生活に支障がないなら、弱い人間でも、ましてやPTSDというわけではありません。ただ、授業等で震災や原発事故を取り上げる際は、現在もこのような反応を示す学生がいることを想定してください。とくに、こうした体験を繰り返すと、Q2の学生のように「またになったらどうしよう」という予期不安が強くなり、授業全般に出席できなくなる恐れがあります。防止策としては、例えば、前の授業で内容を予告して、当日欠席希望の者への代替学習を用意する等の対応が考えられます。

「被災者」というアイデンティティ

Q3

私は震災で家族を亡くしました。同級生や先生は、被災地出身だとわかると、「大丈夫だった？」と必ず聞きます。仕方がないとはわかっていますが、それで被災したことを話すと気まぐずい感じになるし、「大変だったね」と同情されるのも、特別な目で見られるのも嫌です。

Q4

出身の被災地を離れて入学しました。高校では復興活動を頑張ってきましたが、盛岡で新しい友達と出会い、勉強やサークルが楽しくて、正直故郷のことを忘れていた自分がいます。家族や地元の人達は今でも不自由な暮らしをしているのにいいのでしょうか。

先生方へ

被災者として見られたり、同情されることを望まない学生、被災体験を話したくない学生ももちろんいます。つらい体験をした学生ほどそうかもしれません。Q4の学生のように、大学入学を機に「被災地出身の自分」を忘れていくこともあるでしょう。私達は、そういう学生の一人一人の心の動きを否定しないことが大事だと思います。例えば、授業や研究室の自己紹介で被災地出身だとわかっても被災の有無は聞かないようにする、教育の目的で震災や原発事故についての意見や体験を話させたり書かせる際には「言葉に話したくない」学生に配慮する、被災地出身だからという理由で復興ボランティア活動を勧めない、といったことが考えられます。

問題行動の背景にある「震災」や「原発事故」

Q5

4年生なのですが、前期で必修単位を落として留年することになりました。しかし原発事故で今も避難生活をしている親の気持ちやお金の負担を思うと本当のことが言えずにいて、「勉強は大丈夫」と嘘をついて、学校に行かず閉じこもっています。何もかも嫌になりました。

Q6

私の両親と弟は今も仮設住宅で暮らしているのですが、父が最近、お酒を飲むと母に暴力をふるって、止めに入る弟と殴り合いになるそうです。毎晩のように母から電話があつて、離婚も考えているようです。家族のことが気になって修論研究が手につきません。

先生方へ

前述したように、学生の悩みの背景に、家族の生活再建や精神的回復の問題がある場合があります。研究室に来なくなった、元気がない、様子がおかしい等で指導学生から事情を聞く際は、Q5やQ6の学生のように被災との関連を話してくれればいいですが、そうでない場合は、先生の方から出身地や被災の有無を確認してもよいと思います。もちろん、学生の悩みの内容や健康状態によっては保健管理センターの学生相談室への相談を勧めてください。