

# 教職員のメンタルヘルス調査 報告

兵庫県精神保健協会 こころのケアセンター

[主任研究者：岩井圭司（医師）]

## <抄録>

災害後の学校教職員のメンタルヘルスの向上に資するべく、阪神・淡路大震災の被災地内外に勤務する兵庫県下公立学校教職員の個人的被災状況・震災後の業務内容と心理学的評価尺度（GHQ-30、IES-R、ストレス点数）の得点との関連性を検討した。

地域別・学校種別に266校8,071名の学校教職員を調査対象として選び出し、自記式質問紙を平成9年3月に送付し、翌4月末までに5,522通の有効回答を得た（有効回答率68.4%）。

震災から本調査の実施時点まで2年2ヶ月の時間が経過していたが、調査時点でなお、震災時に深刻な被害を受けた者・震災後過酷な業務に従事した者で精神健康の低下が見られた。女性は男性に比して強いストレスをこうむっていた。被災地に勤務する者の10～20%でPTSDが強く疑われた。また、被災していない者も、一般人口に比してかなり高度なストレス状況にあった。

以上より、教職員には平時よりメンタルヘルス上の配慮が必要であり、大災害後長期的災害救援にあたっては、学校教育の質・量の維持および学校教職員がよりトータルな意味で児童・生徒の援助者たるために、教育以外の災害援助業務を担わせるべきではないことを提言した。

## <目次>

	p
・ 緒言	2
・ 対象	2
・ 方法	3
・ 倫理的配慮と調査結果の還元について	3
・ 結果とその解析	4
①回答者のプロフィール	4
②3尺度の得点	4
③地域／学校種別 24群の比較	5
④個人的被災状況の影響	8
⑤震災後業務の影響――避難所業務を中心に	11
・ 考察と提言	18
・ 文献	20
・ 付表	21

## [緒言]

今回の阪神・淡路大震災では、各種の学校が避難所にあてられ、学校教職員は一夜にして避難所管理要員となった。その後多くの学校では避難所が継続されたままで授業が再開され、教職員は引き続き避難所関連の諸業務を担わざるを得ないなかで、制約されたスペースにおいて学校教育を実践することを強いられた。にもかかわらず、教職員が今回の震災で受けたストレスやメンタルヘルス上の影響についてのまとまった評価はこれまでにない。

本研究は、兵庫県教育委員会管轄の学校教職員を対象として、個人および学校の被災状況、その学校が避難所となった場合にはその規模と期間などと、個人の心身への影響との関係を捉え、以て今後の災害救援者の心身の健康管理上の有効な対策を提言しようとするものである。同時に被調査者個々に調査結果を還元し、ストレスへの理解と対処法を提供する。

本稿では、調査対象となった学校教職員の調査時点（震災後2年2ヶ月）での精神健康状態と、震災時の個人的被災状況および震災後の業務との関連を中心に検討する。また、災害時における公立学校のあり方、避難所運営、教職員の精神健康の維持増進について若干の提言を行う。

## [対象]

兵庫県下の公立小・中・高等学校教職員のうち、被災地にあり震災後避難所になった学校に勤務する者、被災地にあるが避難所にはならなかった学校に勤務する者、被災地外の学校に勤務する者をそれぞれ学校単位で抽出し、兵庫県教育委員会と神戸市教育委員会のご理解とご協力により調査対象とした。

(A) 小中学校では、

- ・西宮市、芦屋市、津名郡内の公立小中学校全校 109校、2,409名
- ・尼崎市、伊丹市、宝塚市、川西市、明石市内の公立小中学校より学校単位で無作為抽出した 61校、1,723名
- ・神戸市内の公立小中学校のうち比較的大規模な避難所となった 52校、1,293名
- ・対照群として姫路市内の公立小中学校より学校単位で無作為抽出した 10校、 355名

(B) 高等学校では、

- ・避難所となった県立学校全校 10校、 713名
- ・被災地内にあり避難所とはならなかった県立学校全校 7校、 463名
- ・姫路市内にある県立学校 9校、 606名
- ・それ以外の県立学校から無作為抽出した 24校、 519名

以上総計で266校、8,071名をとりだした

## [方法]

個人的被災状況、学校に設けられた避難所の規模と期間、震災および避難所が学校業務に与えた影響、および被調査者個人の心身の状態に関する各種の評価尺度を中心とした自記式質問紙による調査票を、平成9年3月に各対象校に送付した。

評価尺度としては、「一般健康調査質問票30項目版(GHQ-30)」（付1）、「出来事インパクト・スケール改訂版(IES-R)」（付2）、「ストレス点数表」（付3）を用いた（以下本稿ではこれらをあわせて「3尺度」と呼ぶ）。

**GHQ-30**はGoldberg<sup>1)</sup>が開発した自己評価式質問票で、地域住民の非器質性・非精神病性の精神障害をスクリーニングするために開発され、広くストレス関連障害の程度を反映する。その日本語版も既に信頼性・妥当性が確立されている。

**IES-R**<sup>1 3)</sup>は、生活史上のある体験がその人に及ぼしている心理的影響を測定するための質問票である。その旧版(IES)<sup>3)</sup>は、信頼性・妥当性の高いPTSD(心的外傷後ストレス障害)のスクリーニング・テストとして広く世界中で用いられている。

**ストレス点数表**は種々の心理・社会的ストレスの強度を数量化するための尺度であり、現在世界中で最もよく用いられているHolmesら<sup>2)</sup>の社会的再適応評価尺度(SRRS)を、夏目ら<sup>9)</sup>が日本人勤労者を対象に標準化したものである。

以上3尺度ともに、個人の受けたストレスの影響が強く、不健康な状態にあるほど高得点をとるようにならされている。

## [倫理的配慮と調査結果の還元について]

本調査を実施するにあたり、被験者の利益と人権とを尊重するために、次のような措置を講じた。

### ①調査研究の対象となる個人への説明と同意を得る手続き

調査研究の趣旨、倫理的配慮については調査票に明示した。

調査票は原則無記名とした。ただし、調査結果の還元を希望する者および本調査の趣旨への理解に基づいて再調査に協力する者のために記名欄をもうけ、任意に記名してもらうようにした。

### ②データの管理方法

調査票は記入完了後被調査者自身によって封印してもらうようにした。調査票の開封および閲覧は、研究者が厳密に管理し登録した担当者のみが行った。個々の調査票、数値化したデータ、およびその電子化内容物は研究実施場所(こころのケアセンター内)のみで利用し、かつ研究者が管理する。

### ③調査結果の還元

ストレス度の判定結果を希望した者611名には各個人のGHQ-30およびIES-Rの得点と、その意味(判定結果の解釈)を、本年8月中に本人の指定した場所に親展で郵送した。

調査協力者(調査票回答者)中、「専門家による相談」を希望した者35名に対し、こころのケアセンター医師が個人面接する機会を提供し、必要に応じて医療機関等を紹介した。

### ④その他

調査票は5年間(それまでにこころのケアセンターが廃止された場合にはその時点まで)保存し、その時点で裁断処理後廃棄する。

以上の配慮により本研究は、こころのケアセンター研究審査委員会の承認を得た。

## [結果とその解析]

### ①回答者のプロフィール

調査対象者8,071名のうち、平成9年4月末までに5,541通を回収した（回答率68.7%）。白紙回答をのぞく有効回答は5,522通であった（有効回答率68.4%）。うち男性は2,801名（性別の記載のあった者のうちの51.0%）で、女性は2,650名（同じく49.0%）だった（性別の記載のないものが61通あった）。平均年齢は全体で41.2歳（標準偏差は9.0）、男性は41.9歳（同じく8.8）、女性は40.4歳（9.0）であった。

また、回答者のうち地震による被害を受けた者（後出の被害項目数が1以上の者）は72.8%（4,020名）あり、震災当時勤務していた学校が避難所になったのを経験した者が50.5%（2,800名）をしめた。

### ②3尺度の得点

本調査の対象者は、群ごとに異なる基準によって抽出されているために、回答者全体の単純平均を求めることは統計学的にあまり意味をなさないが、参考までに回答者全体の3尺度の平均得点とその標準偏差を表1に掲出しておく。

3尺度ともに、男女間で有意な得点差を認める（危険率0.1%）。GHQ-30およびIES-Rでは、男性に比して女性が高得点をしめしやすいことがすでに知られている。それに比べると、ストレス点数は客観的な事実を問う質問項目が中心をしめるせい、得点の男女差はより小さい。[前2者では男女間の得点差（それぞれ2.4、3.3）が男女総平均点（7.58、13.1）の25～35%にあたるのに対し、ストレス点数では約2%にすぎず、実質的な性差はわずかであると考えられる]。

次に、3尺度・年齢の相関行列を表2に掲げる。3尺度は相互に0.3～0.5の相関係数をしめしているが、これは、3尺度がお互いに有意の関連をしめしながらもまったく同一の事象を測定ないし反映しているのではないことをしめしていると考えられる。

本調査はデータ数が約5,500と非常に大きいため統計学的な有意差の検出力が鋭敏であり、IES-Rとストレス点数は危険率0.1%で年齢と相関するが、その相関係数の絶対値は0.1未満であり、実際の相関性は弱いといえる。

表1 回答者全体での3尺度の平均得点

	GHQ-30 (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
男	6.40 ± 6.8	11.50 ± 15.5	107.8 ± 112.0
女	8.83 ± 7.6	14.80 ± 16.5	110.0 ± 105.7
総計	7.58 ± 7.3	13.10 ± 16.0	109.0 ± 109.0

表 2 回答者全体での 3 尺度・年齢の相関行列

	年齢	GHQ-30	IES-R	ストレス点数
年齢	1.000	-0.020	0.095 ***	0.049 ***
GHQ-30		1.000	0.445 ***	0.382 ***
IES-R			1.000	0.341 ***
ストレス係数				1.000

\*\*\* : P<.001

### ③地域／学校種別 24群の比較

[対象] のところで述べたように、今回の調査対象は地域・学校種別により異なった方法で抽出されたものである。当然ながら各群を構成する回答者のプロフィールは異なる。**表 3** に全 24 群の各群ごとに回答者のプロフィール、3 尺度の平均得点、被災項目数、業務項目数\*、震災当時に勤務する学校が避難所になった者の占める割合を掲げる。地域／学校種別 24 群について 3 尺度の平均得点を取り出してヒストグラムにしたのが **図 1** である。図化にあたり煩雑を避けるため、標準偏差は省いてある。

\*ここで「被災項目数」とは、「負傷や病気により医師の手当を受けた」、「震災により身近な人（家族・親族、親友）をなくした」、「同居家族が負傷や病気により医師の手当を受けた」、「自宅が被害を受けた（一部損壊～全壊・全焼）」の 4 項目のうち回答者が該当した項目の数をしめす。（個々の被災項目と 3 尺度の関係については後に表 6～9 にしめす）。

「業務項目数」とは、「生徒の安否確認」、「避難所の管理業務」、「避難者の援助」「学校付近での救助活動」、「遺体の搬出・納棺」のうち回答者が実際に携わった業務の数をしめしている。（個々の業務項目と 3 尺度の関係については後に表 12～16 にしめす）。

やはり、被害の大きかった地域に勤務する教職員で 3 尺度の点数が高い傾向が認められる。いずれの群においても標準偏差(SD)が非常に大きく、得点のばらつきが大きい（被災地内被災地外を問わず相当数の高得点者がいる）ことがわかる。

図 1 では、各群間での回答率、平均年齢、男女構成比などが捨象されてしまっている。試みにそれらと各群の 3 尺度の平均値との間の相関係数をしめしたのが **表 4** である。各群の 3 尺度の平均値は、被災項目数、業務項目数、あるいは勤務する学校が避難所になった者の割合と有意の相関をしめしたが、群ごとの回答率、平均年齢、男女構成比が 3 尺度得点に有意な影響を与えているとはいえない。

3 尺度のうち、被災地内外で最も大きな格差をしめしたのは I E S - R である。一方 G H Q - 30 では、被災地内の回答者が被災地外の回答者よりも高得点を示したとは必ずしもいえない。例えば、被災地である神戸市の中学校に勤務する教職員の G H Q - 30 得点の平均値は、被災地外にある姫路市の中学校教職員のそれにほぼ等しい。ストレス点数の被災地内外較差は、I E S - R と G H Q - 30 の中間である。

表3 地域／学校種別 回答者プロフィールと3尺度得点

地域	学校種別	全数／抽出	grp	回答数		年齢 (SD)	男女比 (M%)	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス係数 (SD)	被災項目数		業務項目数		避難所+	
				n	%						(SD)	(SD)	(SD)	(SD)	(人)	(%)
西宮市	小	全	A1	673	66.6	42.4 ± 8.2	35.7	8.1 ± 7.4	15.1 ± 16.3	113.1 ± 104.4	1.24 ± 0.76	1.83 ± 1.05	563	83.7		
	中	全	A2	411	64.6	40.2 ± 9.1	57.6	7.7 ± 7.5	12.6 ± 15.1	120.7 ± 119.2	1.19 ± 0.74	1.80 ± 1.14	272	66.2		
芦屋市	小	全	B1	131	68.9	42.0 ± 7.8	38.8	8.1 ± 6.6	16.0 ± 17.0	121.0 ± 111.9	1.41 ± 0.79	1.93 ± 0.83	114	87.0		
	中	全	B2	54	49.5	38.3 ± 9.7	51.9	9.2 ± 8.6	15.6 ± 16.4	124.5 ± 107.3	1.17 ± 0.77	1.65 ± 1.10	44	81.5		
尼崎市	小	抽	C1	208	49.4	43.9 ± 8.6	29.5	8.3 ± 7.8	14.2 ± 16.5	111.2 ± 101.7	1.23 ± 0.80	1.30 ± 0.89	187	89.9		
	中	抽	C2	94	42	41.5 ± 10.6	57.0	7.0 ± 7.5	13.4 ± 19.9	123.8 ± 129.2	1.15 ± 0.85	0.90 ± 0.93	51	54.3		
伊丹市	小	抽	D1	105	71.9	41.5 ± 6.9	35.2	7.0 ± 6.6	12.7 ± 13.1	99.0 ± 99.7	1.07 ± 0.71	1.50 ± 0.87	96	91.4		
	中	抽	D2	53	71.6	41.7 ± 8.4	55.1	8.7 ± 7.7	11.9 ± 13.2	109.6 ± 125.2	0.83 ± 0.80	1.00 ± 0.96	39	73.6		
宝塚市	小	抽	E1	115	75.7	41.7 ± 8.3	41.6	8.8 ± 7.6	14.5 ± 16.4	121.7 ± 112.9	1.20 ± 0.84	1.59 ± 0.92	96	83.5		
	中	抽	E2	81	79.4	39.3 ± 7.2	62.0	7.4 ± 7.0	12.1 ± 16.2	104.0 ± 118.3	1.12 ± 0.75	1.49 ± 0.81	67	82.7		
川西市	小	抽	F1	49	40.2	41.5 ± 6.7	29.2	6.9 ± 7.2	10.5 ± 14.6	80.5 ± 91.5	0.71 ± 0.76	0.39 ± 0.76	18	36.7		
	中	抽	F2	49	87.5	39.5 ± 9.2	51.0	8.8 ± 8.2	10.2 ± 13.5	100.2 ± 116.6	0.73 ± 0.84	0.29 ± 0.54	6	12.2		
明石市	小	抽	G1	174	85.3	42.1 ± 7.8	29.4	7.7 ± 8.0	11.3 ± 14.9	87.9 ± 110.2	1.09 ± 0.69	1.12 ± 0.93	120	69.0		
	中	抽	G2	117	52.7	39.5 ± 8.8	58.3	7.8 ± 7.6	10.7 ± 15.5	94.5 ± 98.2	1.12 ± 0.88	0.93 ± 0.99	71	60.7		
姫路市	小	抽	H1	160	73.1	42.0 ± 8.6	32.6	6.1 ± 7.1	9.5 ± 14.8	69.0 ± 83.3	0.17 ± 0.38	0.09 ± 0.35	1	1.1		
	中	抽	H2	106	77.9	40.6 ± 8.8	48.1	7.5 ± 8.0	10.1 ± 15.0	87.3 ± 104.9	0.27 ± 0.59	0.04 ± 0.19	0	0.0		
津名郡	小	全	I1	309	98.1	39.4 ± 9.0	38.6	7.7 ± 7.1	11.9 ± 14.9	104.6 ± 101.5	1.18 ± 0.80	0.90 ± 1.02	82	27.6		
	中	全	I2	117	79.1	38.5 ± 8.5	66.7	9.5 ± 8.0	13.4 ± 15.7	107.2 ± 103.0	1.18 ± 0.77	0.79 ± 0.95	26	20.6		
避難所校	高	全	J	525	73.6	42.4 ± 9.0	65.7	6.6 ± 6.9	12.5 ± 16.1	94.6 ± 100.6	1.15 ± 0.84	1.26 ± 1.06	449	73.6		
神戸市内の 非避難所校	高	全	K	268	59.2	41.3 ± 9.4	68.8	6.8 ± 7.0	11.6 ± 13.5	91.8 ± 102.0	1.18 ± 0.84	0.53 ± 0.82	28	10.4		
姫路市内	高	全	L	326	53.8	41.3 ± 9.1	67.7	6.8 ± 6.9	8.2 ± 14.4	82.8 ± 94.9	0.33 ± 0.65	0.15 ± 0.53	10	3.1		
その他の 地域	高	抽	M	357	68.8	41.3 ± 10.3	68.0	6.8 ± 6.8	9.4 ± 13.9	95.5 ± 100.2	0.50 ± 0.76	0.21 ± 0.55	7	2.0		
神戸市	小	抽	N1	643	79.1	42.9 ± 9.0	34.9	8.3 ± 7.2	16.6 ± 17.3	134.8 ± 115.2	1.22 ± 0.78	1.82 ± 0.99	109	86.5		
	中	抽	N2	416	86.7	38.7 ± 9.0	68.7	7.5 ± 7.2	14.4 ± 16.2	145.2 ± 126.8	1.23 ± 0.86	2.05 ± 1.06	344	83.1		

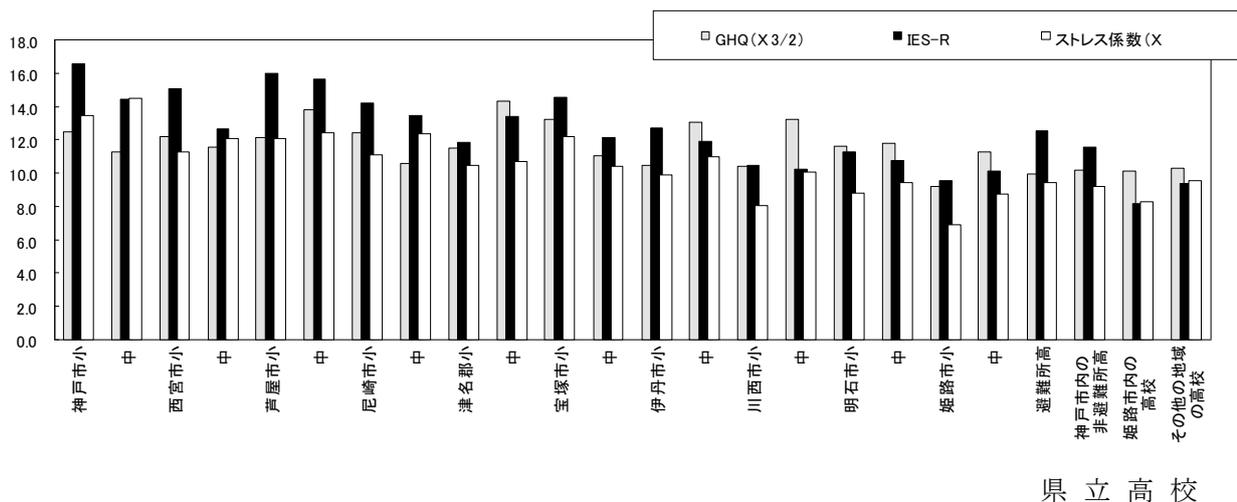


図1 地域別/学校種別 3尺度得点

表4 地域/学校種別 24群間での  
回答率、年齢、男女比と3尺度得点の相関行列

	GHQ	IES-R	ストレス点数
回答率	0.173	0.018	0.103
年齢	-0.296	0.096	-0.160
男女比	-0.081	-0.230	0.103
被災項目数	0.434 *	0.802 **	0.694 **
業務項目数	0.369	0.865 **	0.795 **
避難所+	-0.017	0.447 *	0.365

\*:p<0.05 \*\*:p<0.001

#### ④個人的被災状況の影響

次に、個人的な被災状況と3尺度の得点との関係をもてみる。

有効回答者のうち被災地内に勤務する4,353名\*について、「負傷や病気により医師の手当を受けた」、「震災により身近な人（家族・親族、親友）をなくした」、「同居家族が負傷や病気により医師の手当を受けた」、「自宅が被害を受けた（一部損壊～全壊・全焼）」の4項目のうち回答者に該当した項目の数を「被災項目数」として、被災項目数ごとの3尺度得点を男女別にしめたのが表5、図2～4である。図2～4では、平均値±標準誤差をエラーバーで表示した。

\*尚、以降の有効回答者数には、欠損値の処理上の技術的な問題により、多少の増減がある。

該当者の少なかった被災項目数4をのぞけば、3尺度すべてについて概ね「用量－効果関係 dose-effect relationship」が成立している。つまり、震災後2年余を経過した時点においてなお、個人的な被災状況が過酷であったものほど精神健康が低下していたといえる。

女性のGHQ-30得点においては統計学的に有意な用量－効果関係は見いだせなかったが、これは被災地の女性教職員のGHQ-30得点ベースラインが非常に高い[被災項目数0の女性のGHQ-30得点は被災項目数3の男性の得点にほぼ等しい(表5、図2)] ことに関係している可能性が高い。

ストレス点数は、調査時点での過去1年間の生活上のできごとに関する評価尺度であるが、これが被災の程度の高い者ほど高得点をしめたということは、地震の被害をこうむった者はその後も過酷な生活状況の中で、いわばドミノ倒し式に次々と新しいストレス状況に見舞われていく傾向があるということを示している。

表5 被災項目数と3尺度得点

被災項目数	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
0	男	398	6.0 ± 6.9	8.5 ± 13.8	87.9 ± 99.7
	女	347	8.5 ± 7.3	10.9 ± 13.1	94.9 ± 96.5
	合計	745	7.2 ± 7.2	9.6 ± 13.5	91.2 ± 98.2
1	男	1131	6.1 ± 6.5	11.4 ± 14.2	104.4 ± 102.6
	女	1091	8.8 ± 7.6	14.1 ± 15.0	105.6 ± 100.1
	合計	2222	7.4 ± 7.2	12.7 ± 14.6	105.0 ± 101.3
2	男	519	7.6 ± 7.4	15.5 ± 18.6	138.5 ± 132.1
	女	599	9.2 ± 7.6	17.4 ± 17.6	126.8 ± 113.9
	合計	1118	8.4 ± 7.5	16.5 ± 18.1	132.2 ± 122.8
3	男	103	8.5 ± 7.2	19.0 ± 20.3	176.9 ± 153.0
	女	147	9.7 ± 7.8	25.3 ± 22.5	159.3 ± 129.5
	合計	250	9.2 ± 7.6	22.7 ± 21.8	166.5 ± 139.6
4	男	6	2.3 ± 2.3	16.0 ± 19.7	113.8 ± 70.0
	女	12	7.7 ± 10.0	19.3 ± 27.0	115.8 ± 113.1
	合計	18	5.9 ± 8.5	18.2 ± 24.3	115.1 ± 98.6
合計	男	2157	6.5 ± 6.9	12.2 ± 15.9	112.7 ± 114.5
	女	2196	8.9 ± 7.6	15.3 ± 16.5	113.0 ± 106.7
	合計	4353	7.7 ± 7.3	13.8 ± 16.3	112.8 ± 110.6

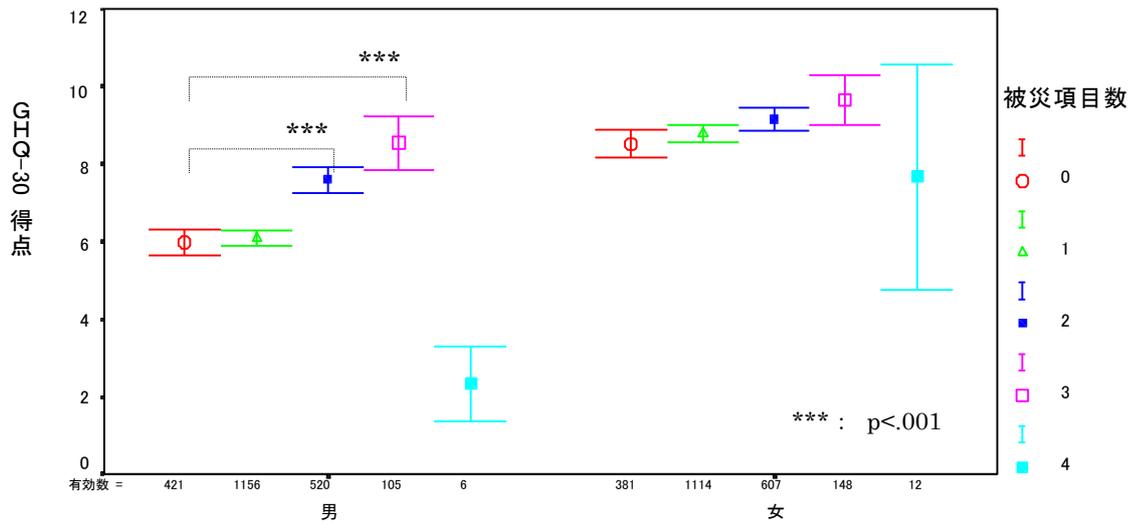


図2 被災項目数とGHQ-30得点

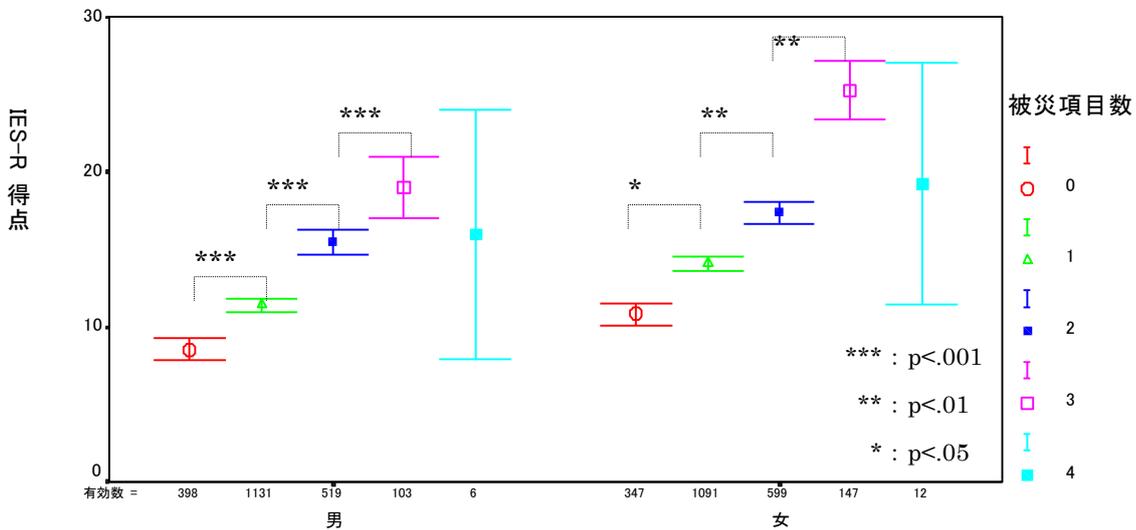


図3 被災項目数とIES-R得点

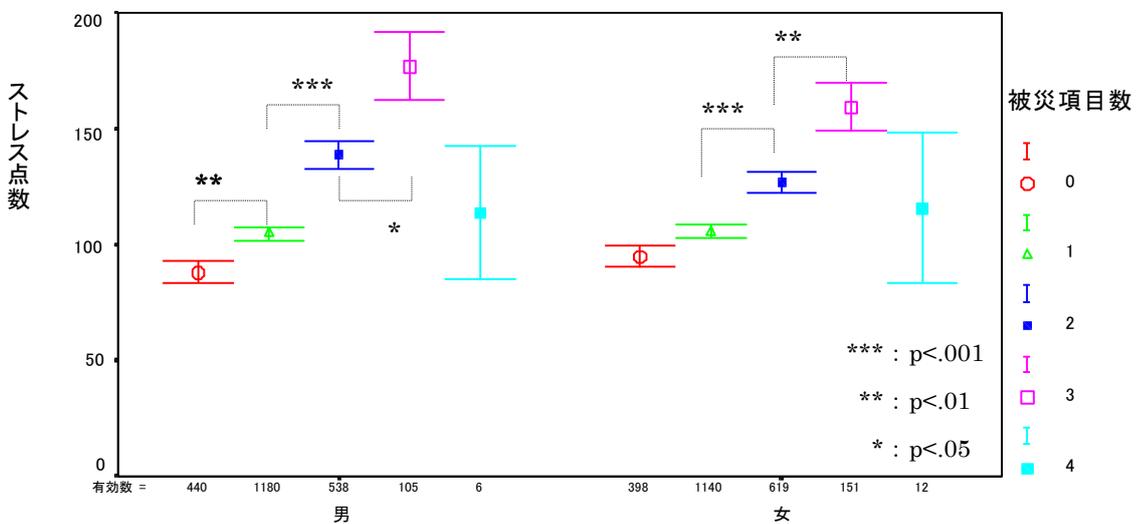


図4 被災項目数とストレス点数

被災地内に勤務する 4,353 名の個々の被災項目についてみたのが、表 6～9 である。ここでも、ひどい被害を受けた者ほど 3 尺度得点が高いことがわかる。

IES-R 得点が有意に高くても GHQ-30 得点が高くない場合（ここでは、親しい友人をなくした女性、自宅が一部損壊した男女）、通常は「地震による心理的影響は残存しているが、精神健康状態は必ずしも不良ではない」と判定される。しかし既にふれたように、調査時点直近の、あるいは震災前からの種々のストレスによってもたらされたと考えられる、今回の回答者における GHQ-30 得点のベースラインの非常な高さ（被災地外でも高い。後述）は、震災の影響を見かけ上“埋没”させるに十分なものであるように思われる。

また、自宅の被害を受けた場合の GHQ-30 得点は、女性のみが有意に悪化している（表 9）。女性教職員は職務上のストレスに加えて家庭生活の主たる担い手として、同じストレス状況に見舞われた場合にも男性よりも多くの負担を背負う結果、より全般的な精神健康を損ないやすいのかもしれない。

**表 6 震災時の被害と 3 尺度得点（1）： 本人の傷病**

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
医師の手当は 受けなかった	男	1853	6.2 ± 6.7	11.2 ± 14.5	106.5 ± 108.0
	女	1773	8.6 ± 7.5	14.2 ± 15.6	103.6 ± 98.2
通院・往診治療を 受けた	男	230	*** 8.7 ± 7.6	*** 20.1 ± 22.1	*** 164.2 ± 150.3
	女	309	*** 10.3 ± 7.6	*** 21.8 ± 19.5	*** 160.0 ± 128.4
入院治療を 受けた	男	12	* 11.5 ± 9.2	20.5 ± 16.1	195.5 ± 124.7
	女	14	9.6 ± 7.4	18.9 ± 19.9	209.9 ± 178.4

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

**表 7 震災時の被害と 3 尺度得点（2）： 家族の傷病**

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
医師の手当は 受けなかった	男	1874	6.3 ± 6.7	11.5 ± 14.9	107.1 ± 107.5
	女	1812	8.7 ± 7.5	14.1 ± 15.1	106.0 ± 101.0
通院・往診治療を 受けた	男	178	*** 8.3 ± 7.6	*** 19.4 ± 21.8	*** 170.0 ± 161.5
	女	210	10.0 ± 7.9	*** 22.8 ± 21.8	*** 158.1 ± 126.7
入院治療を 受けた	男	36	* 7.8 ± 7.0	* 16.0 ± 19.7	** 155.2 ± 123.1
	女	60	** 10.6 ± 7.7	*** 24.7 ± 21.5	*** 166.2 ± 131.4

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

**表 8 震災時の被害と 3 尺度得点（3）： 人的喪失体験**

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
人的喪失体験 なし	男	1760	6.2 ± 6.7	11.3 ± 14.9	106.1 ± 108.7
	女	1782	8.7 ± 7.5	14.1 ± 15.2	107.2 ± 102.7
親しい友人を なくした	男	235	*** 8.2 ± 7.3	*** 18.1 ± 19.7	*** 145.5 ± 130.8
	女	233	* 9.2 ± 7.6	*** 21.4 ± 20.5	*** 141.9 ± 119.4
家族を なくした	男	82	8.0 ± 7.3	15.6 ± 18.3	154.5 ± 147.4
	女	81	11.2 ± 8.4	24.1 ± 21.8	150.9 ± 109.0

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表9 震災時の被害と3尺度得点(4) : 自宅の被害

	性別	n	GHQ		IES-R		ストレス点数	
				(SD)		(SD)		(SD)
被害なし	男	465	6.2	± 6.8	8.7	± 13.6	90.1	± 100.9
	女	368	8.1	± 7.3	10.6	± 12.9	87.2	± 90.0
一部損壊	男	1043	6.6	± 6.9	*** 12.2	± 15.4	*** 103.9	± 101.8
	女	1065	8.6	± 7.5	*** 14.3	± 15.6	*** 99.4	± 96.8
半壊	男	380	6.5	± 6.3	*** 13.8	± 16.1	*** 132.7	± 134.9
	女	418	** 9.5	± 7.6	*** 17.6	± 17.5	*** 132.1	± 109.9
全壊・全焼	男	204	7.4	± 7.7	*** 17.6	± 19.5	*** 182.1	± 138.2
	女	250	** 9.9	± 8.0	*** 22.7	± 19.9	*** 177.4	± 130.8

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

⑤震災後業務の影響——避難所業務を中心に

冒頭にも述べたように、今回の阪神・淡路大震災後には、教職員は避難所関連の諸業務を担いつつ制約されたスペースのなかで学校教育を実践することを強いられた。そこで、避難所業務を中心とした震災後諸業務が、調査時点での回答者の精神健康にどのような影響を与えているのかをみてみよう。

まず、震災当時勤務先の学校が避難所になった者となっていない者を学校種別・男女別に取り出した場合に、統計的検定に堪えうるだけの例数が得られる地域として、県立高校の教職員と神戸市と西宮市の小中学校教職員について検討する。表10および図5～9に3尺度得点とGHQ-30が8点以上の者、IES(出来事インパクトスケール(旧版))が20点以上の者がしめる割合をしめした。

\* GHQ-30が8点以上の者は、ストレス関連障害(正確には非器質性非精神病性精神障害)が強く疑われることがすでに確かめられている。<sup>5、11)</sup> また、IES(出来事インパクトスケール(旧版))が20点以上の場合には、外傷後ストレス障害(PTSD)が強く疑われることが知られている。<sup>4、12)</sup> 尚、IES得点は、IES-Rから再現できる。

表10 避難所の有無の影響

避難所	性別	n	年齢	GHQ		IES-R		ストレス点数		GHQ>=8	IES>=20			
					(SD)		(SD)		(SD)	%	%			
神戸市	小	—	男	25	43.7	± 8.6	6.3	± 6.0	11.2	± 13.6	138.7	± 126.2	36.0	4.0
			女	33	39.9	± 10.3	10.4	± 8.4	19.3	± 23.4	151.4	± 111.6	48.5	18.2
		+	男	197	40.6	± 8.6	6.8	± 6.9	15.1	± 19.2	124.7	± 118.1	35.5	18.3
			女	322	42.3	± 8.6	9.1	± 7.4	19.0	± 18.1	126.0	± 109.8	47.8	21.4
	中	—	男	27	41.5	± 10.6	7.6	± 7.0	15.2	± 16.3	170.8	± 123.4	40.7	14.8
			女	14	39.8	± 8.8	9.0	± 6.7	16.5	± 16.1	146.4	± 156.5	50.0	21.4
	+	男	242	37.7	± 7.5	6.5	± 6.9	12.1	± 14.6	131.0	± 121.8	34.7	9.9	
		女	102	41.4	± 10.2	9.5	± 7.5	18.2	± 17.1	163.8	± 113.0	51.0	20.6	
西宮市	小	—	男	35	42.0	± 7.3	7.6	± 8.0	12.2	± 15.5	123.3	± 104.9	34.3	11.4
			女	52	38.1	± 7.8	9.1	± 6.3	14.5	± 18.3	103.2	± 94.9	50.0	15.4
		+	男	196	44.0	± 8.8	6.6	± 6.8	12.7	± 15.7	105.6	± 100.5	32.7	10.2
			女	364	42.2	± 7.6	8.8	± 7.6	16.6	± 16.3	114.8	± 106.5	45.3	17.3
	中	—	男	72	40.9	± 9.3	6.5	± 6.7	10.8	± 14.3	114.7	± 113.2	31.9	6.9
			女	41	39.6	± 9.8	7.5	± 5.9	13.8	± 12.6	107.3	± 104.6	43.9	14.6
	+	男	152	41.5	± 8.3	6.9	± 7.3	11.3	± 13.5	140.6	± 131.8	30.3	10.5	
		女	119	38.9	± 8.8	9.9	± 8.3	14.7	± 17.4	108.8	± 106.7	52.1	12.6	
県立高校	被災地内	+	男	305	43.8	± 8.6	5.9	± 6.4	11.9	± 15.4	87.6	± 100.5	28.5	12.5
			女	141	41.3	± 8.9	7.8	± 7.0	15.0	± 17.3	95.2	± 96.2	40.4	13.5
	—	男	158	41.8	± 9.2	6.3	± 6.8	11.0	± 13.8	97.1	± 103.2	32.9	8.9	
		女	68	40.3	± 9.5	7.5	± 7.0	12.0	± 14.1	93.1	± 102.2	36.8	11.8	
姫路市	—	男	199	42.6	± 8.5	6.0	± 6.3	7.2	± 12.0	78.6	± 91.3	30.2	6.0	
		女	88	38.7	± 8.7	8.5	± 7.7	7.4	± 11.5	95.1	± 99.2	44.3	3.4	
その他	—	男	227	43.1	± 9.9	5.9	± 6.6	8.1	± 12.3	100.3	± 105.2	29.5	6.6	
		女	102	38.3	± 9.5	8.7	± 7.1	11.6	± 16.8	91.6	± 92.7	48.0	9.8	

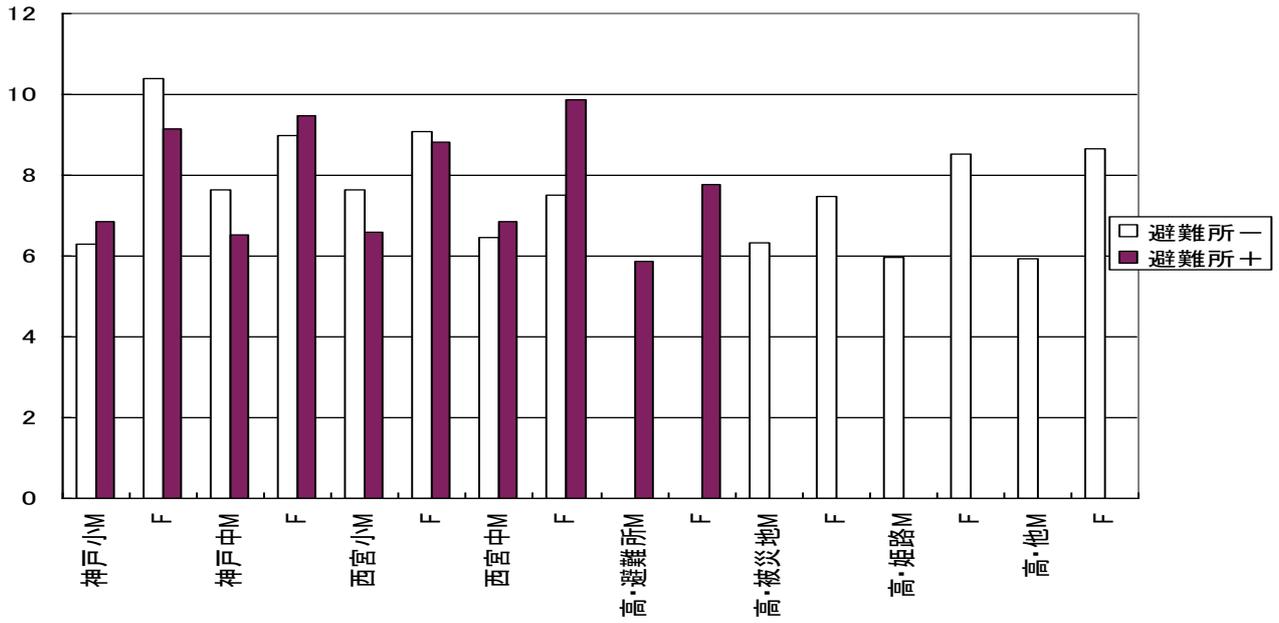


図5 避難所の有無とGHQ-30得点

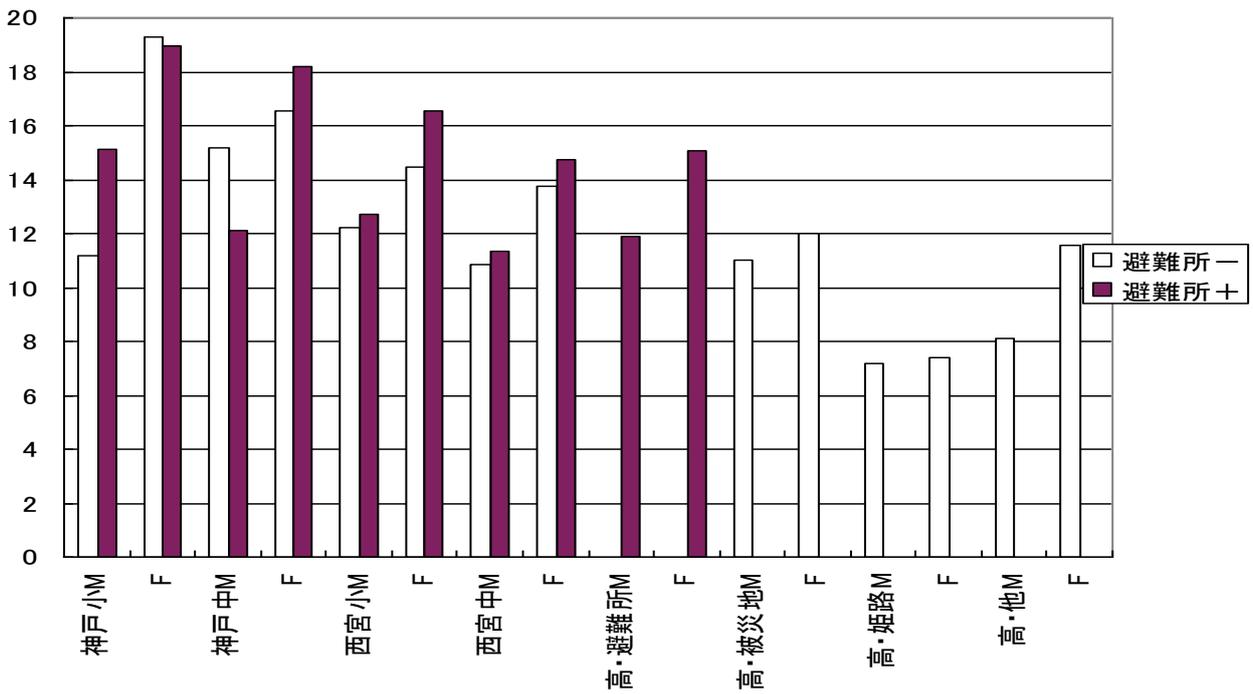


図6 避難所の有無とIES-R得点

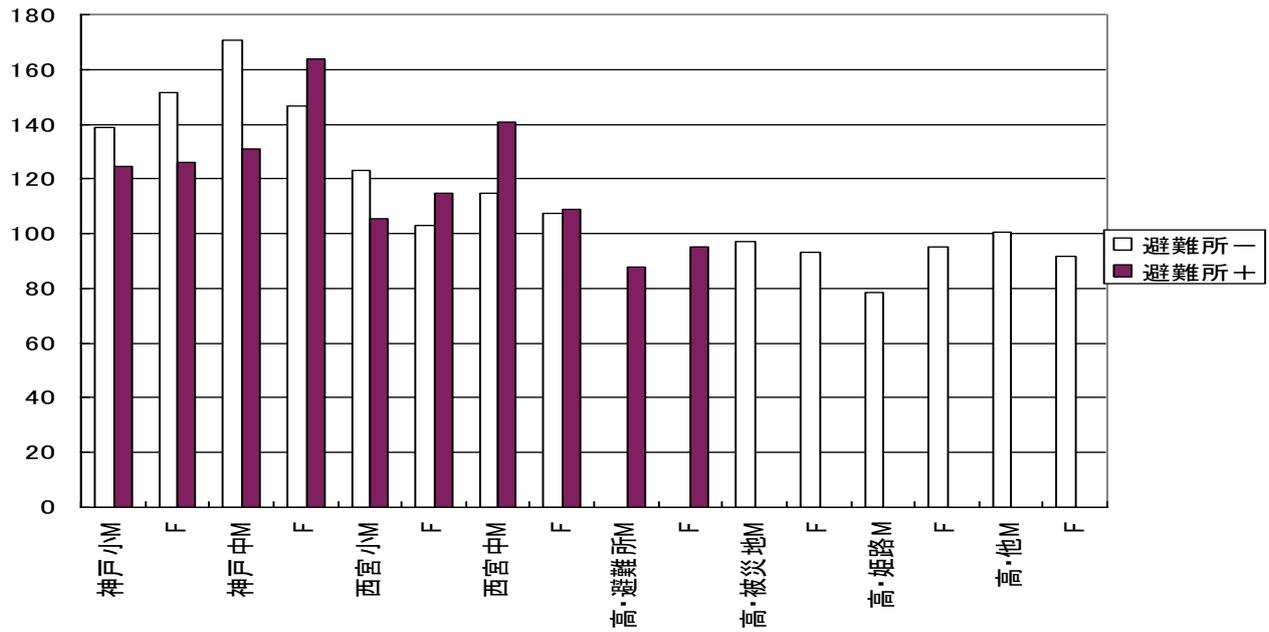


図7 避難所の有無とストレス点数

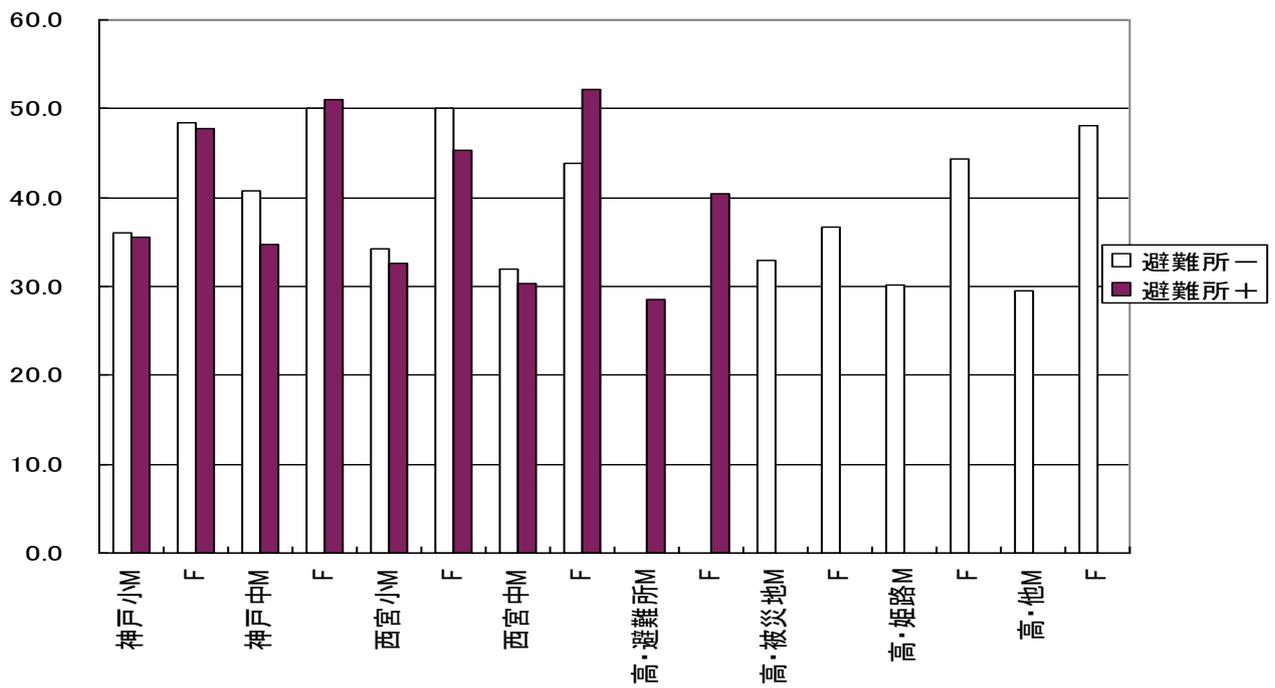


図8 避難所の有無とGHQ-30高得点者(≥8)比率(%)

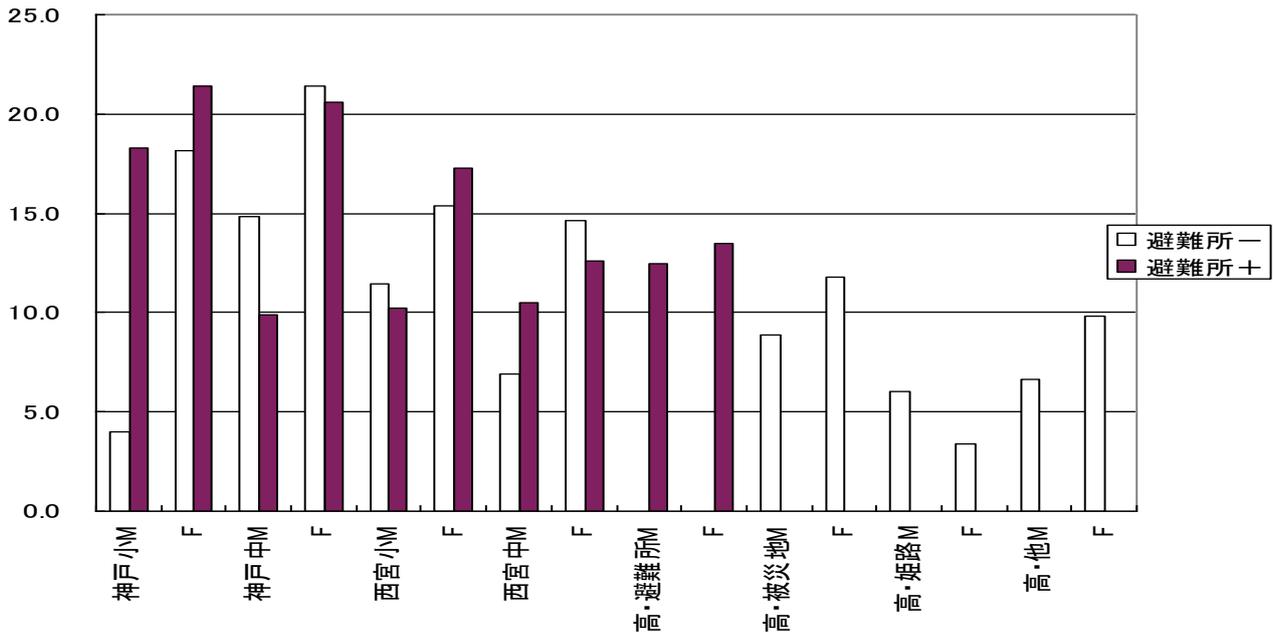


図9 避難所の有無と I E S 高得点者(≥20)比率 (%)

神戸・西宮の小中学校教職員では、勤務する学校が避難所になった者の方が3尺度の得点が高いとはいえない。また、GHQ-30およびIES-Rの高得点者比率が高いともいえない。

高校教職員間で比較してみると、GHQ-30では被災地内外での有意な得点差を認めないが、IES-R得点および同高得点者率は、被災地内の2群（避難所高、被災地内非避難所高）では被災地外の2群に対して有意に高得点となっている。被災地に勤務する教職員は、勤務先が避難所となったかどうかにかかわらず強い心理的影響を受けたのである。

以上より、調査時点（震災後2年2ヶ月）における教職員の精神健康度は、勤務先が避難所になったかどうかよりも、震災当時被災地内の学校に勤務していたかどうかによって規定される部分が多いということになる。しかしこれは必ずしも、学校避難所の運營業務が教職員のさしたる負担にはなっていないということの意味しない。震災後より早期の段階では、避難所経験者の方が精神健康が低下していたかもしれないし、これまでも述べてきたように学校教職員は平時から強いストレス状況にさらされているせいもあると考えられるからである。ちなみに、GHQ-30が8点以上をしめす割合はわが国の一般人口中では10~25%程度とされている。<sup>10)</sup> 雲仙普賢岳噴火災害の被災者においては、その比率は平成3年5月の火砕流発生後2年1ヶ月の時点で避難者の58.1%、同じく3年9ヶ月後には45.3%であった<sup>7)</sup> ことを考え併せると、被災地外に勤務し個人的にも震災の被害を受けていない回答者が今回の調査で示した高得点者比率（図8中の姫路市にある県立高校、その他の地域の県立高校）は非常に高い。学校教職員は、平時から高いストレス状況にあるといえる。

次に、有効回答者のうち被災地内に勤務する4352名について、「生徒の安否確認」、「避難所の管理業務」、「避難者の援助」「学校付近での救助活動」、「遺体の搬出・納棺」のうち回答者が実際に携わった業務の数を「業務項目数」として、業務項目数ごとに3尺度得点を男女別にしめたのが表11、図10~12である。図10~12では、被災項目数のときと同様に平均値±標準誤差をエラーバーで

表示した。

ここでも、被災項目数のときと同様に3尺度の得点について概ね「用量－効果関係」が成立している。つまり、震災後約2年を経過した時点においてなお、震災時の過酷な業務の影響による精神健康の低下がみられたといえる。各業務項目における3尺度のベースライン（各業務を「しなかった」者の得点）は概して被災項目のときのそれより高く、業務項目の効果用量比（ $\Delta$ 得点/ $\Delta$ 項目数）は被災項目のときよりも小さい。これは、震災後に強い心身のダメージを受けた者は震災後の諸業務を免除されるケースがあったためかもしれない。

ストレス点数は、震災後に多くの業務に従事した者で高い。震災後の業務でストレスをこうむった者は、その後も新しいストレス状況に見舞われやすい傾向があるということになる。

個々の業務項目についてみたのが、**表 12～16** である。避難所関連の業務に実際に携わった者で、3尺度とくにIES-R得点およびストレス点数が高いことが目立つ。

**表11 業務項目数と3尺度得点**

業務項目数	性別	n	GHQ		IES-R		ストレス点数	
				(SD)		(SD)		(SD)
0	男	494	6.2	± 7.0	10.8	± 15.7	101.7	± 107.7
	女	638	8.2	± 7.3	13.1	± 16.3	102.0	± 104.3
	合計	1132	7.3	± 7.2	12.1	± 16.0	101.9	± 105.7
1	男	306	6.4	± 6.8	10.3	± 15.1	100.3	± 100.6
	女	433	9.1	± 7.6	13.7	± 14.7	109.1	± 105.4
	合計	739	8.0	± 7.4	12.3	± 15.0	105.5	± 103.4
2	男	899	6.5	± 6.6	12.3	± 15.3	112.1	± 114.5
	女	908	9.1	± 7.6	16.5	± 16.5	116.4	± 102.5
	合計	1807	7.8	± 7.2	14.4	± 16.1	114.3	± 108.6
3	男	348	7.0	± 7.2	15.2	± 17.6	132.7	± 122.8
	女	191	10.0	± 8.2	19.6	± 19.5	144.5	± 129.2
	合計	539	8.1	± 7.7	16.8	± 18.4	136.9	± 125.1
4	男	109	6.7	± 7.1	14.5	± 16.0	143.3	± 142.5
	女	26	10.0	± 7.2	18.7	± 16.6	110.9	± 109.3
	合計	135	7.4	± 7.2	15.3	± 16.1	137.2	± 137.0
5	男	0						
	女	0						
	合計	0						
合計	男	2156	6.5	± 6.9	12.2	± 15.9	112.7	± 114.5
	女	2196	8.9	± 7.6	15.3	± 16.5	113.0	± 106.7
	合計	4352	7.7	± 7.3	13.8	± 16.3	112.8	± 110.6

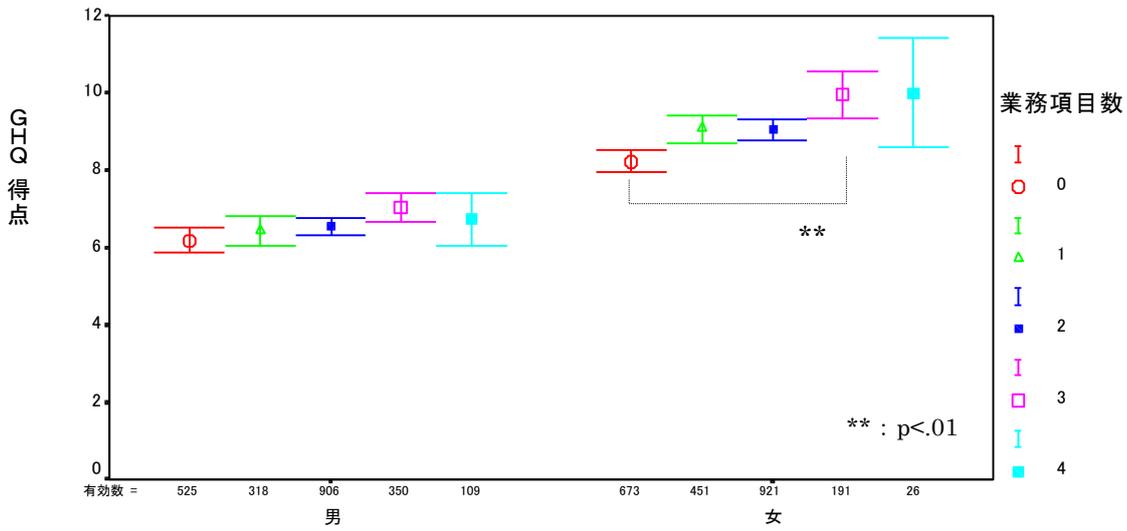


図10 業務項目数とGHQ-30得点

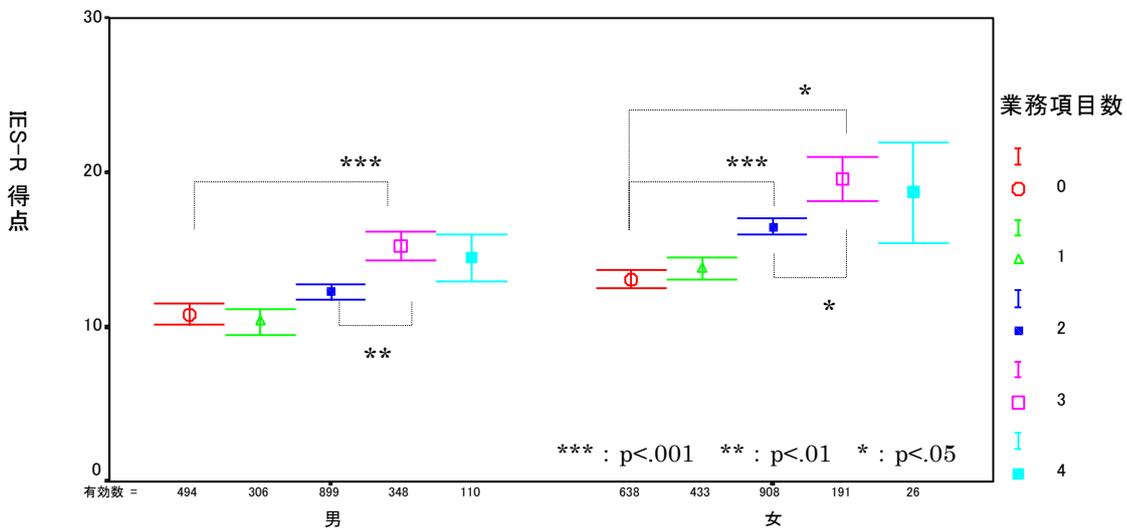


図11 業務項目数とIES-R得点

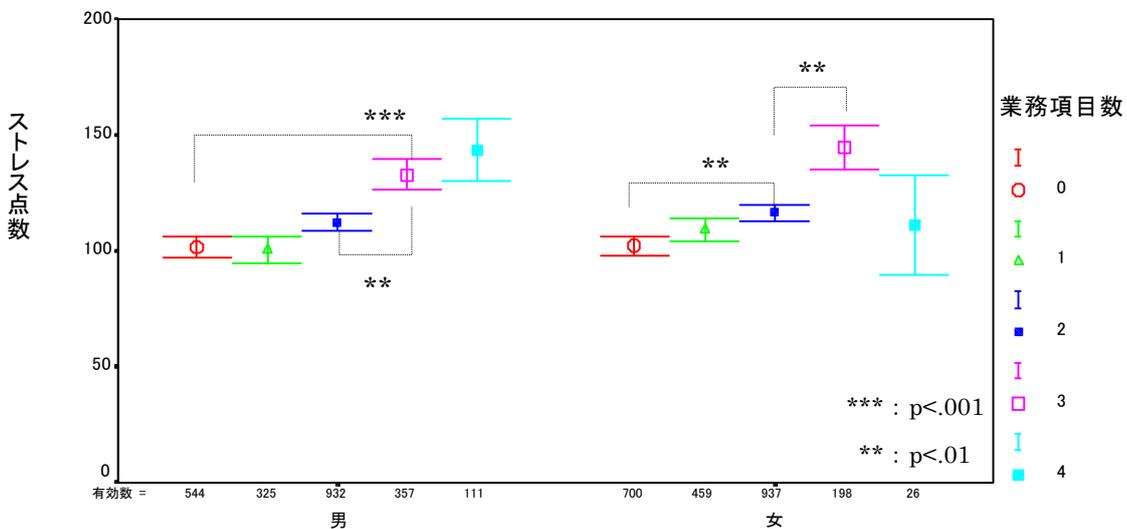


図12 業務項目数とストレス点数

表 12 震災後の学校業務と 3 尺度得点 (1) : 生徒の安否確認

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
しなかった	男	339	6.7 ± 6.9	12.0 ± 15.5	118.8 ± 115.6
	女	461	8.2 ± 7.5	14.7 ± 16.3	106.4 ± 107.7
した	男	1668	6.5 ± 6.8	12.2 ± 15.7	111.1 ± 111.8
	女	1464	** 9.2 ± 7.6	15.9 ± 16.6	116.8 ± 107.3

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表 13 震災後の学校業務と 3 尺度得点 (2) :

避難所の管理業務 (環境整備、衛生管理、巡回など)

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
しなかった	男	436	6.8 ± 7.1	10.0 ± 13.4	103.4 ± 100.8
	女	530	7.8 ± 7.1	13.4 ± 16.0	98.8 ± 102.6
した	男	1519	6.5 ± 6.8	*** 12.8 ± 16.2	* 116.1 ± 117.4
	女	1352	** 9.3 ± 7.7	*** 16.3 ± 16.6	* 119.4 ± 107.7

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表 14 震災後の学校業務と 3 尺度得点 (3) :

避難者への援助 (物資の配布、心身のケア、苦情相談など)

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
しなかった	男	561	6.3 ± 6.8	10.0 ± 15.1	99.3 ± 98.6
	女	623	8.6 ± 7.4	13.7 ± 16.1	104.1 ± 103.1
した	男	1405	6.7 ± 6.8	*** 13.1 ± 15.8	*** 119.1 ± 119.4
	女	1272	9.1 ± 7.6	*** 16.7 ± 16.8	** 118.9 ± 108.1

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表 15 震災後の学校業務と 3 尺度得点 (4) :

学校近辺での救助活動

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
しなかった	男	1458	6.4 ± 6.7	11.4 ± 15.1	106.8 ± 109.8
	女	1625	8.7 ± 7.4	14.9 ± 16.1	109.0 ± 102.9
した	男	479	7.0 ± 7.1	*** 14.6 ± 17.0	*** 134.6 ± 125.6
	女	247	** 10.2 ± 8.3	*** 19.5 ± 18.7	*** 139.5 ± 124.0

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

表 16 震災後の学校業務と 3 尺度得点 (5) : 遺体の搬出・納棺

	性別	n	GHQ (SD)	IES-R (SD)	ストレス点数 (SD)
しなかった	男	1723	6.6 ± 6.8	12.0 ± 15.7	111.1 ± 112.2
	女	1790	8.9 ± 7.5	15.3 ± 16.3	112.7 ± 105.6
した	男	185	7.1 ± 7.1	14.2 ± 15.9	* 136.2 ± 128.9
	女	53	8.8 ± 7.0	18.0 ± 18.4	104.9 ± 100.3

\*: p<.05, \*\*: p<.01, \*\*\*: p<.001

## [考察と提言]

前項では、回答者の個人的被災状況・震災後の業務内容と震災後2年2ヶ月時点での評価尺度（GHQ-30、IES-R、ストレス点数）による得点との関連性を検討した。既にそれらの意味については適宜述べてきたが、得られた知見をもう一度まとめてみよう：

- ①震災の被害の大きかった地域に勤務する公立学校教職員ほど評価尺度上の得点が高い傾向があった。
- ②非被災地域の学校に勤務する教職員の評価尺度得点も、一般人口中のそれに比べて著しく高く、学校教職員は平時から強いストレスにさらされていることがうかがわれた。
- ③震災時の個人的被災状況が深刻であった者および震災後の業務内容が過酷であった者ほど、調査時点での精神健康が低下していた。
- ④震災時の個人的被災状況が深刻であった者および震災後の業務内容が過酷であった者では、その後の生活においてもより甚大なストレス状況にさらされやすい傾向を認めた。
- ⑤長期的な精神健康の低下をもたらす予測因子としては、震災後の業務内容よりも個人的被災状況の方が重要であると考えられた。
- ⑥勤務先の学校が避難所になったかどうかにかかわらず被災地にある学校に勤務する者は、調査時点においても震災の影響を精神健康面でこうむり続けていた。
- ⑦被災状況・業務内容が同程度であった場合には、女性の方が男性に比して評価尺度上高得点をしめす傾向があった。

今回の調査は、震災後2年以上を経過した時点において実施されたものである。そのため、震災後早期に行われた同種の調査とは違い、災害の長期的な心理的影響をみるのに適したものとなっている。従って、今回の調査から「震災後の業務内容よりも個人的被災状況の方が精神健康に与える影響が大きい」ということがいえたとしても、それは震災後のあらゆる時期にもれなくあてはまるということではない。

しかし、災害をはじめとする心的外傷事件traumatic eventによる精神健康の低下においては、その予後ないし全般的な重症度は、急性期の重症度としてよりも回復の遷延というかたちで出現することがこれまでの研究で知られている。また、被害の軽重は、急性期のある時点における横断的な重症度よりも慢性期の重症度と関連することが多い（**図13**）。

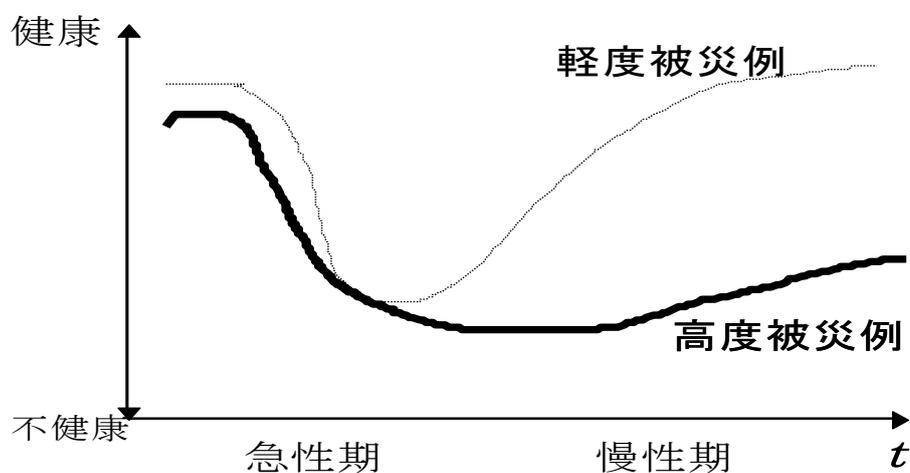


図13 被災度と重症度の時間的経過（概念図）

そしてこのことこそが、本調査を意義づけるものであるといえる。学校教職員は災害後も長期にわたって学校という場所に恒常的にとどまり続ける者であり、長期的な展望と対策を必要とするからである。

学校は教育機関であり、児童・生徒に広い意味での“援助”を与える場である。そして、学校教職員はトレーニングを受けたプロの救助者・災害援助者ではない。したがって、被災した児童・生徒に適切な教育的援助を提供することが優先されるべきであって、**教職員たちが本来の学校教育以外の責任や業務を担うことは最小限にとどめるべきであろう。**

被災地にあっては、多くの教職員自身が被災者である。本調査でも、個人的被災状況が教職員の精神健康に大きな影響を長期にわたって及ぼしていることが確かめられた。自身の被災体験を抱えながら教育に携わるだけでも非常に過酷なことであるのに、その上被災者援助業務を担わなければならないとしたら、本来の職務である学校教育そのものに悪影響が及びかねない [米国UCLA精神科R. Pynoos教授の、こころのケアセンター主催国際シンポジウム(’97, 10/10)における指摘による]。

現状では、わが国で大災害が起こった際に公立学校が避難所となることは避けられない。したがって、大災害時には教職員以外の一般行政職員や地域住民の自治会組織などが連携して学校に設置された避難所の運営にあたるような態勢がふだんから準備されなければならないということになる。ちなみにアメリカでは、避難所運営は全て米国赤十字（ARA）が担当している。災害時救援の専門的なトレーニングを供給できる組織の編成と運営が、わが国においても望まれるところである。

大災害後の被災した児童・生徒のケアにあたっては、精神保健専門家（精神科医、臨床心理士、精神科ソーシャルワーカー等）の関与が望ましい。しかし、子どもたちの現在の状態を災害前からの生活史の中に位置づけてとらえることに関しては、専門相談機関や専門家よりも学校教職員の果たす役割が大きい。特に、災害で保護者をなくしたり、保護者と離れて暮らすようになった児童・生徒を、生活状況・家庭状況の変化を考慮しつつよりトータルな援助者として見守り続けていくことができるのは、担任教師を措いて他にはない。つまり、被災した生徒・児童に対しては、**教職員にしかできない援助**というものがある。それゆえ、援助者としての教職員に求められるのは“簡便な”精神保健知識ではなく、あくまでも教育者としての専門技能の延長上に位置づけられるべきものとしてのアドヴォカシー（擁護的・保護的援助）を提供する能力であり、その一環としての精神保健知識であるといえる。学校教職員にとって最小限の災害心理学の知識は、学校避難所に避難してくる被災者のためではなく、**教職員自身と子どもの精神健康の維持のために必要である。**

以上のように災害後に教職員の果たす役割は大きい。災害後の教職員の“燃え尽き”は避けなければならない。そういった視点から本調査の結果をながめ直すならば、大規模災害後の学校教職員の精神健康の長期的確保・向上にあたっては、個人的被災状況が深刻であった者および女性教職員に対する配慮が特に必要であるということになる。

また、日頃より学校教職員は一般人口に比してかなり高度なストレス状況にさらされていることを平時より認識し、それに対する対策を講じていくことが必要であろう。

[謝辞]

末筆ながら、大部の質問紙に御回答いただいた学校教職員のみなさま、および兵庫県教育委員会体育保健課、兵庫県教職員組合のみなさまのご協力に対し、ここに深謝申し上げます。

[文献]

- 1) Goldberg, D.P.: The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire. Maudsley Monographs No.21. Oxford University Press, London, 1972.
- 2) Holmes,T.H., Rahe,R.H. : The social readjustment rating scale. J.Psychosom.Res.11:213-218,1967.
- 3) Horowitz,M.J., Wilner,N.,Alivarez,W. : Impact of event scale: A measure of subjective stress. Psychosom.Med.41:209-218, 1979.
- 4) Horowitz,M.J.: Stress response syndrome and their treatment. *In* Goldberger, L., Breznitz,S. (eds.): Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects., The Free Press, New York, pp711-732, 1982.
- 5) Kitamura,T., Sugawara,M., Aoki,M. et al : Validity of the Japanese version of the GHQ among antenatal clinic attendants. Psychol.Med.19:507-511,1989.
- 6) 宗像恒次, 椎谷淳二 : 中学校教師の燃え尽きの心理社会的背景. 土居健郎 (監修) : 燃え尽き症候群. 金剛出版, 東京, pp96-131, 1988.
- 7) 長崎県 : 雲仙普賢岳噴火災害における精神保健活動——こころのケアを中心として. 長崎県, 1997.
- 8) 日本生理人類学会ストレス研究部会 (編) : 震災ストレス ケア・マニュアル. 日本生理人類学会, 1998.
- 9) 夏目誠、村田弘、藤井久和他 : 勤労者におけるストレス評価法 (第1報) . 産業医学30:266-279,1988.
- 10) 太田保之 (編)、荒木憲一、川崎ナヲミ 他 : 災害ストレスと心のケア——雲仙・普賢岳噴火災害を起点に. 医師薬出版, 東京, 1996.
- 11) Sato,T.,Takeuchi,M. : Lifetime prevalence of specific psychiatric disorders in general medical clinic. Gen.Hosp.Psychiatry 15:224-233,1993.
- 12) Shalev,A., Peri,T., Caneti,L. et al. : Predictors of PTSD in injured trauma survivors. Am.J.Psychiatry 53:219-224, 1996.
- 13) Weiss,D.S., Marmar,C.R.: The Impact of Event Scale-Revised. *In* Wilson,J.P., Keane,T.M.(eds.): Assessing Psychological Trauma and PTSD. The Guilford Press, New York, pp399-411, 1997.

[付1] 一般健康調査質問票30項目版 (GHQ-30) \*

この1カ月間のからだや心の状態についておたずねします。以下の質問を読み、最も適当と思われる答えを○で囲んでください。すべての質問にもれなくお答えください。

(以前のことでなく、最近1カ月間の状態についておたずねするものです)

- |                               |                 |                 |                 |                 |                |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. 何かするとき                     | いつもより集中して       | できた             | いつもとかわら<br>なかった | いつもよりでき<br>なかった | まったくでき<br>なかった |
| 2. 心配ごとがあつて、よく眠れないようなことは      | まったく<br>なかった    | あまりなかった         | あつた             | たびたびあつた         |                |
| 3. いつもより頭がすっきりしてさえていると感じたことは  | たびたびあつた         | いつもとかわら<br>なかった | いつもよりさえ<br>なかった | まったくさえ<br>なかった  |                |
| 4. いつもより元気ではつらつとしていたことが       | たびたびあつた         | いつもとかわら<br>なかった | 元気がなかった         | まったく元気が<br>なかった |                |
| 5. 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことは       | まったく<br>なかった    | あまりなかった         | あつた             | たびたびあつた         |                |
| 6. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが       | たびたびあつた         | いつもとかわら<br>なかった | なかった            | まったく<br>なかった    |                |
| 7. いつもより外出することが               | 多かった            | いつもとかわら<br>なかった | 少なかつた           | ずっと少な<br>かつた    |                |
| 8. 皆とくらべて同じように仕事              | 皆より以上に<br>よくできた | 皆と同じように<br>できた  | できなかつた          | まったくでき<br>なかつた  |                |
| 9. いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが   | たびたびあつた         | いつもとかわら<br>なかった | なかつた            | まったく<br>なかつた    |                |
| 10. いつもよりまわりの人々に親しみや暖かさを感じる   | たびたびあつた         | いつもとかわら<br>なかつた | なかつた            | まったく<br>なかつた    |                |
| 11. いつもよりまわりの人々とうまくつきあつていくことが | できた             | いつもとかわら<br>なかつた | できなかつた          | まったくでき<br>なかつた  |                |
| 12. いつもより自分のしていることに生きがいを感じる   | あつた             | いつもとかわら<br>なかつた | なかつた            | まったく<br>なかつた    |                |

- |  |                 |             |                |
|--|-----------------|-------------|----------------|
| 13. いつもより容易に物事を決めることが<br>できた                       | いつもとかわら<br>なかった | できなかった      | まったくでき<br>なかった |
| 14. いつもストレスを感じたことが<br>まったく<br>なかった                 | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 15. 問題を解決できなくて困ったことが<br>まったく<br>なかった               | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 16. 日常生活はいつも競争であると考えたことは<br>まったく<br>なかった           | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 17. いつもより日常生活を楽しく送ることが<br>できた                      | いつもとかわら<br>なかった | できなかった      | まったくでき<br>なかった |
| 18. 困ったことがあってつらいと感じたことは<br>なかった                    | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 19. たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは<br>まったく<br>なかった | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 20. いつもより問題があった時に積極的に解決しようとするのが<br>できた             | いつもとかわら<br>なかった | できなかった      | まったくでき<br>なかった |
| 21. いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは<br>まったく<br>なかった         | いつもとかわら<br>なかった | あった         | たびたびあった        |
| 22. いつもより気が重くて、憂うつになることは<br>まったく<br>なかった           | いつもとかわら         | あった<br>なかった | たびたびあった        |
| 23. 自信を失ったことは<br>まったく<br>なかった                      | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 24. 自分は役に立たない人間だと考えたことは<br>まったく<br>なかった            | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 25. 人生にまったく望みを失ったと感じたことは<br>まったく<br>なかった           | あまりなかった         | あった         | たびたびあった        |
| 26. いつもより自分の将来は明るいと感じたことは<br>たびたびあった               | あった             | なかった        | まったく<br>なかった   |



[付2] 出来事インパクト・スケール 改訂版 (IES-R) \*

下記の質問は大災害で被害を受けられた時のことに関して、後になって被害者の方々が感じ得る気持ちを並べたものです。それぞれの項目について

**最近1週間に**どれくらいの頻度で見られたか、あてはまるものに○をつけて下さい。

最近の1週間には見られなかった場合は「まったくない」として下さい。

	0	1	2	3
1 その時のことを思い出させるものに接すると、その時の感情が戻ってきた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
2 眠っていても目が覚めやすかった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
3 関係ないことをしていても、結局その時のことを考えてしまった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
4 自分がいらいらして怒りっぽいと感じた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
5 その時のことを考えたり思い出したりしたとき、自然に気が動転してしまうのをなんとか避けようとした。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
6 その時のことについて考えるつもりはなかったのに考えてしまった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
7 事件は実際には起こらなかったとか、本当ではなかったように感じた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
8 その時のことを思い出させるものには近づかないようにした。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
9 その時の情景が突然頭の中に浮かんできた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
10 神経質でびっくりしやすかった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
11 その時のことについて考えないようにした。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
12 その時のことについてまだたくさんの感情があることはわかっていたが、その感情に対処できなかった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
13 その時のことについての感情は麻痺してしまっような感じだった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
14 その時に逆戻りしたかのようにふるまったり感じたりしたことがあった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
15 なかなか寝つけなかった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある

16	その時のことについて強い感情が波のように押し寄せてきた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
17	その時のことを記憶から消してしまおうとした。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
18	集中力がとぼしかった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
19	何かのきっかけでその時のことを思い出すと、発汗、息苦しさ、吐き気、動悸などといった身体の反応が起こった。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
20	その時のことについての夢を見た。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
21	自分がやけに用心深くなっていると感じた。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある
22	その時のことについて話さないようにした。	まったくない	めったにない	ときどきある	しばしばある

[採点法] 0.まったくないは0点とし、1.めったにないには1点、2.ときどきあるには3点、3.しばしばあるには5点を与え、合計して総点とする。また3つのサブスケール得点---侵入症状サブスケール（項目1,2,3,6,9,16,20）、回避症状サブスケール（同5,7,8,11,12,13,17,22）、過覚醒症状サブスケール（同4,10,14,15,18,19,21）---を計算する。

\* : Weiss,D.S., Marmar,C.R.: The Impact of Event Scale-Revised. In Wilson,J.P., Keane,T.M.(eds.): Assessing Psychological Trauma and PTSD. The Guilford Press, New York, pp399-411, 1997. (東京都精神医学精神医学総合研究所 飛鳥井望先生の翻訳とご厚意による)

[付3] ストレス点数表（社会的再適応評価尺度日本版）（森本ほか）\*  
 (抄)

最近1年間（ほぼ震災後1周年の時点から現在まで）で、次のようなことを体験された方は、あてはまるもの全てに○をつけて下さい。（いくつでも可）

	[点数]
1. 住宅環境の大きな変化	4 2
2. 引っ越し	4 7
3. 妻（夫）が仕事を始めた	3 8
4. （あなたの）妊娠	4 4
5. 睡眠習慣の大きな変化	4 7
6. 新しい家族がふえた	4 7
7. 息子や娘が家を離れた	5 0
8. 上司とのトラブル	5 1
9. 同僚との対人関係	5 3
10. 法律的トラブル	5 2
11. 300万円以下の借金	5 1
12. 300万円以上の借金	6 1
13. 配置転換	5 4
14. 労働条件の大きな変化	5 5
15. 人事異動	5 8
16. 左遷	6 0
17. 単身赴任	6 0
18. 仕事上のミス	6 1
19. 友人の死	5 9
20. 多忙による心身の過労	6 2
21. 自分の病気や怪我	6 2
22. 夫婦の別居	6 7
23. 離婚	7 2
24. 配偶者の死	8 3
25. 親族の死	7 3

[採点方法] あてはまる項目の点数を総計する。

原典の項目のうち、明らかに今回の回答者にあてはまらないもの（失業など）は省いてある。

\*：夏目誠、村田弘、藤井久和他：勤労者におけるストレス評価法（第1報）．産業医学30:266-279,1988.

# 教職員のメンタルヘルス調査

——阪神・淡路大震災が兵庫県下公立学校教職員の  
精神健康に及ぼした影響について——

兵庫県精神保健協会 こころのケアセンター

1998 年 3 月

兵庫県精神保健協会 こころのケアセンター

〒652-0032 神戸市兵庫区荒田町 2 - 1 - 1 7 兵庫県荒田分室内

Tel: 078-512-2856

Fax: 078-512-2870

e-mail: iwaik@med.kobe-u.ac.jp

URL: [www.mmjp.or.jp/dvapeq/](http://www.mmjp.or.jp/dvapeq/)