

平成19年度 学位論文

J R 福知山線脱線事故負傷者の
心理的回復と支援について

兵庫教育大学大学院

学校教育学専攻

臨床心理学コース

M06139H

堀 口 節 子

目 次

| | |
|----------------------|----|
| はじめに..... | 4 |
| 第1章 問題と目的..... | 5 |
| 1. 問題の所在 | 5 |
| 2. 先行研究 | 6 |
| 3. ト라우マの回復 | 7 |
| 4. 本研究の目的 | 8 |
| 第2章 方法..... | 9 |
| 1. 面接協力者 | 9 |
| 2. 調査時期 | 9 |
| 3. 手続き | 9 |
| 4. 面接調査項目 | 9 |
| 5. 倫理的配慮と調査結果の還元について | 10 |
| 第3章 結果..... | 11 |
| 1. 面接対象者のプロフィール | 12 |
| 2. 面接協力者の2尺度の得点 | 13 |
| 3. 面接協力者の心療内科受診の有・無 | 14 |
| 4. 面接調査結果 | 15 |
| 第4章 考察..... | 40 |
| 1. 心と体の状態 | 40 |
| 2. ストレスの対処法（自分なりの工夫） | 42 |
| 3. 援助について | 42 |
| 4. 乗車について | 43 |
| 5. J西日本について | 44 |
| 6. 人生への影響 | 44 |

| | |
|-----------------|----|
| 7. マスコミについて | 45 |
| 8. 事故を一言でいうと | 45 |
| 9. 専門家のかかわりについて | 46 |
| 10. 負傷者の集いについて | 47 |
| 11. その他 | 48 |
| 12. トラウマからの回復 | 49 |
| | |
| 第5章 まとめ..... | 50 |
| | |
| 引用文献 | 52 |
| 謝辞 | 53 |
| | |
| 資料 | |

はじめに

産業革命以降、人類の交通手段は格段に進歩してきた。現在の主要な交通機関の多くが誕生し、今日まで加速度的に発展を遂げ、このような輸送手段なしでは日常的な生活も満足に送れないといった状況が現出した。

しかし、一方では様々な交通機関の発展と共に、事故もまた急激に増加した。特に20世紀に入って鉄道や船舶、航空機などによる大量輸送時代が到来すると、1回の事故の被害者数も増大することとなる。そして、大規模な輸送事故は毎年のように引き起こされることになり、このような輸送事故では瞬時にして多くの死傷者が発生する事が大きな特徴である。つまり、我々の日常生活においては、最近の飛行機事故やJR福知山線脱線事故のような輸送事故が、いつでもどこで誰に起こってもおかしくない事態なのである。

筆者は、1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災者を支援する機関「こころのケアセンター」で支援活動を5年間に渡って行った。その後、2002年に開設された「NPO法人ひょうご被害者センター」にて、犯罪事件・事故の被害者の支援活動を行っている。2005年4月に起きたJR福知山線脱線事故では、当センターに相談窓口を設置して支援活動を行ってきた。負傷者やその家族から「同じ被害に遭った人と話がしたい」という強い希望があり、「負傷者の集い」の開催や運営を支援してきた。その集いの場に参加された負傷者やその家族から多くのお話を伺った。

時間の経過とともに事故が忘れられていく寂しさがある。負傷者がどのような体験をし、どのように生き延びたのかなど、負傷者の現状を伝えることが支援に関わった者としての役割であると感じ、この研究に取り組むこととした。今後の輸送事故への支援を行う上での提言を行っていきたいと思う。

第1章 問題と目的

1. 問題の所在

飛行機、列車、船舶などの大事故は大きな人的被害を出し、被害者や家族にもたらされる心的影響は甚大である。大規模交通災害はあきらかなトラウマ体験として認知されるものであるが、事故そのものの発生頻度が少ない、生存者が少ない、生存したとしても被害者は離散してしまうなどの特徴から、被害者や家族が受ける心理的問題についての研究があまりなされていない（加藤、2007）。

交通・輸送災害は自然災害よりもしばしば死傷率が高いためか、PTSDやうつ病などの発生が多く、しかも長期間精神医学的問題を有し続けるという報告も少なくない。松岡らは（2006）は、「交通事故被害者の特徴として、被害集団が大きい、男性が多い、治療に時間を要する身体的外傷を有する、訴訟問題を抱えているということであり、いずれもが精神的健康問題の発症、治療、回復に影響を与える可能性を秘めている。」と述べている。

廣常（2006）は、「自動車事故における研究は近年急速に進んでいるが、交通・輸送災害、とりわけ大規模輸送災害の被害に関する組織的・系統的研究はその発生頻度に比べて著しく少ない」と述べている。前田（2006）も、「鉄道災害は現在にいたるまで組織的・系統的行われた精神保健調査が少ない。その理由として、①乗客の居住地域が広範囲にわたり生存者の事故後の動向を把握するのが困難であること、②調査に協力できる被害者や遺族の数が限られており、調査の回収率の悪さや脱落率の高さなどがあげられる」と述べている。

2005年4月に起きたJR福知山線脱線事故では、多くの死傷者が発生した。今後、精神的・身体健康上の問題などが予想されるが、被害者やその家族を支援するために必要な研究が不十分である。今回の事故は、通学・通勤を主に利用される在来線で発生した事故であり、乗客の多くが兵庫県内の在住者であり、早期に負傷者が集える場が開かれ多くの負傷者が参加していた。また、その場に筆者が支援者として参加していたことなどから面接調査をする機会を得られた。事故後、負傷者がどのような体験過程を経て現在に至っているのか、どのような支援が必要なのか、どのような課題が残されているかを明らかにしたいと考えている。

2、先行研究

交通事故被害者は、他の輸送災害と同じく、乗客が離散してしまうことなどから、事故生存者に関する系統的な精神保健調査は非常に少ない。前田（2006）は、「我が国において、輸送災害被害者に対する系統的な調査やケアが文献上報告されたのは、ガルーダ機墜落事故とえひめ丸沈没事故の2つある。」と述べている。

船舶の災害では、2001年2月ハワイ沖で海洋実習船えひめ丸と米国の原子力潜水艦が衝突し、えひめ丸は数分で沈没してしまった。4名の高校生を含む9名が死亡した。前田ら（2002）は生還した生徒9名全員を、その後追跡調査した。事故後、2～8ヶ月まではPTSDの有症率は8割前後ときわめて高く、多くが大うつ病を並存していた。彼らの特徴として、強い悲嘆反応が起こったことがあげられるが、乗務員は生徒ほど重傷ではなく、生存生徒の思春期心性や凝集性の高さが生徒の重症化を招いたのではと推測していると、報告されている。

航空災害では、1996年にガルーダ航空機が福岡空港を離陸した直後に墜落、乗客3名が死亡、108名の負傷者を出した。前田ら（1996）が、事故半年後と1年後の2回、福岡県在住の被災乗客87名に対してGHQなどを用いて、保健師による訪問面接方式で調査を実施した。その結果、ほとんどの被災者に乗り物に乗れないなどのPTSD症状が出現しており、1年経過しても症状レベルでも、GHQ平均点においても全く改善はみられなかったと報告されている。

鉄道災害では、2005年4月に起こったJR福知山線脱線事故被害者の事故後7ヶ月後における心身の健康調査を、廣常ら（2006）が実施した。乗客550名を対象に郵送で質問紙による調査を行った。PTSDを有する者は44.3%、女性の方が高く認められた。また、PTSD症状が強い人は、生活面への影響が強く生じており、さらに、PTSD症状と痛みは強い相関を示した。この結果から、心理的問題だけでなく身体的健康に関するケアや、生活全体への継続的な支援が必要である、と報告された。2回目は、事故から18ヶ月目に58名の面接調査を、加藤ら（2007）が行った半構造化面接の結果、PTSDを有する者は46.6%で、生活の質（QOL）に関して国民的水準を大きく下回っていた者が多く、また、身体の疼痛を慢性的に感じている者が多かった。精神的影響は身体面、生活機能に大きな影響を残しており、継続した支援が必要であると報告された。

3. ト라우マからの回復

トラウマの心理療法は精神分析などの力動的心理療法よりも、認知行動療法やEMDR（眼球運動による脱感作と再処理）が有効であるとされている（van der Kolk, McFarlane, and Weisaeth,1996）。認知行動療法には、曝露療法（Exposure Therapy）と不安対応トレーニングがある。

1) 不安対応トレーニングには、バイオフィードバック法、リラクセーション、認知再構成法、ストレス接種法（Stress Inoculation Training : SIT）、動作療法などがあり、トラウマ性記憶を直接扱うのではなくストレスへの対処能力（ストレスマネージメント能力）を育成することを目的としている。

2) 長時間暴露療法

トラウマやPTSDへの効果が最も検証されているのが長時間暴露療法である。命を脅かされる経験は、古典的条件づけモデルによる恐怖条件づけである。その出来事に関連する刺激に対して恐怖反応が生起する。JR 尼崎線脱線事故による負傷者を例にとれば、事故のニュース、救急車のサイレン、電車、朝の時間、春の訪れ等がこれらの刺激によって、あの恐怖がよみがえり、心拍が速くなるなどの生理的変化が生じる。これは、本来は安全な刺激に対して、恐怖反応が生じるのである。安全な刺激と危険な刺激を弁別することができないのである。

また、それら関連する刺激にできるだけ触れないようにするために、回避行動をとるようになる。TVのニュースは見ない、電車に乗らない、外出しない等、それらの回避行動は、フラッシュバックなどの再体験が起こることを一時的に防ぐことができる。しかし、この回避行動が長期化すると、トラウマ反応を持続させ、PTSDを持続させてしまうのである。この回避行動は、オペラント条件づけである。このように、トラウマ反応は古典的条件づけとオペラント条件づけによって理論的に説明ができる。

トラウマの回復は、安全な刺激と危険な刺激を正當に弁別できるようになること、フラッシュバックなどの再体験により生じる心身反応をセルフコントロールできるようになること、回避行動をやめることである。回避行動に積極果敢に挑戦する気持ちになれるようにサポートしなければならない。受容と共感 はトラウマ回復のベースであるが、それだけでは充分でない。そればかりか、そのような立場の長期のカウンセリングが、トラウマ反応を長期化させてしまうことになる。

トラウマの回復に必要な体験は、「安全感」である。列車事故を例にとれば、事故後に他の事故が報道されると「本来は安全」という仮定がなりたたなくなる。トラウマの回復のいかなる療法やアプローチも「いまは安全だ！」ということが前提になる。

安全が確保されたら、トラウマを克服するためのいくつかのステップがある。

- ① トラウマとストレスの心理教育。先に述べたトラウマの成り立ちの仕組みとそれに対する対処について、わかりやすく教えること
- ② 自分がどのようなストレス反応やトラウマ反応を抱えているかを知ること
- ③ 身体反応に有効に対処する術を身につけること
- ④ 怖かったことを安心な場で語ること
- ⑤ 避けていることに少しずつチャレンジすること

この手順をプログラム化しマニュアル化し、10－15セッションで構成したものが長時間暴露療法（Prolonged Exposure Therapy； Foa, Hembree and Rothbaum,2007）である。

3) EMDR（眼球運動による脱感作と再処理法）

EMDRは、外傷後ストレス障害への最も注目されている心理療法である。Shapiro（1987）によって開発された。外傷性記憶の一部をイメージしてもらった後に、セラピストが上下左右に動かす指先を追視するという課題が含まれている。眼球運動課題を行うまでに、否定的な認知（例えば、「私は汚れている」「私は悪い人間だ」など）と肯定的な認知（「私は感情をコントロールできる」などクライアントが自ら作り出す）についての作業が行われる。

4. 本研究の目的

2005年4月に起こったJR福知山線脱線事故の負傷者を対象に面接調査を行い、事故直後から2年間の体験過程を質的に明らかにすることにより、①負傷者がどのような体験過程を経て現在に至っているのか、②どのような支援を求め、どのような支援が必要なのか、③どのような課題が現在残されているかを検討したい。また、④医療機関（心療内科など）を受診せずに症状化しなかった（自己回復した）3名の負傷者が、どのような対処を行っているかを検討し、明らかにしたいと考えている。

第2章 方法

1. 面接協力者

JR福知山線脱線事故被害者 負傷者8名（男性3名、女性5名）
NPO法人市民事務局かわにし主催の「負傷者とその家族の集い」
参加者から協力を依頼した。

2. 調査時期

2007年7月～10月

3. 手続き

面接調査への協力を承諾いただいた方に「一般健康調査質問表（GHQ30）」、「出来事インパクト・スケール改訂版（IES-R）」に回答いただいた。回答後、質問項目を書いた用紙を面接者協力者の前に提示し、半構造化面接を行った。

面接回数は1回。面接時間は64分～190分、平均118分であった。

4. 面接調査項目

面接調査の前に被害体験を想起してもらうため、乗車車両、事故の状況、けがの状態などを聞いた。

1) その後、次の事項について面接調査を行った。

(1) 3期に分けた①～⑧の質問項目

(2) 直後から現在までを通しての質問項目⑨～⑪を書いた用紙を面接者協力者の前に提示して行った。

2) 質問項目の内容

(1) 「直後から1～2ヶ月」、「1年」、「2年（今）」の3期に分けて聞き取りを行った。

①心と体の状態

②ストレスの対処法（自分なりの工夫）

③援助について

・うれしかったこと ・困ったこと ・欲しかったことなど

④乗車について

⑤JR西日本について

・会社について ・担当者について

⑥人生への影響（事故に遭って変わったことなど）

⑦マスコミについて

⑧体験を一言でいうと

(2) 「直後から2年(今)までを通して」の聞き取りを行った。

⑨ 専門家(主に臨床心理士)の関わりについて

⑩ 負傷者の集いについて

⑪ その他、自由にお話してください

5. 倫理的配慮と調査結果の還元について

本調査にあたり、調査に協力して下さる負傷者の方々(面接協力者)の利益と人権を尊重するため次のような対策を行った。

1) 調査を行う事前手続き

(1) 調査を行う前に、調査者は調査趣旨を書面および口頭で説明し、調査実施についての確認を行い同意書を交わした。

(2) 調査者は守秘義務を守る。

(3) 調査開始後、面接協力者はいつでも調査を辞められることができることとした。

(4) 以上のことを事前に説明し、面接に同意していただいた方には同意書にサインをいただき面接を行った。

2) 個人について倫理的配慮

(1) 調査結果は、希望者には調査報告書として報告すること。

(2) 調査記録は匿名化しデータをまとめて処理をし、協力者本人のプライバシーを守る。

(3) 研究の結果は論文、学会などで報告されることはあるが、面接協力者個別の情報が報告に利用されることはない。

3) その他

(1) 調査記録は研究実施場所(兵庫教育大学)のみで利用し、かつ調査者が管理する。

(2) 面接時間が長時間であること、事故被害者への面接であるため精神的な負担が生じる可能性があるため、PTSDについての心理教育やストレスマネジメントについての情報を提供することとする。さらに、個別相談が必要な場合は専門家(臨床心理士)を紹介することとする。

第3章 結果

1. 面接対象者のプロフィール

面接調査協力者のプロフィールを Table 1 に示す。

面接協力者は、男性3名、女性5名の計8名。事故当時、学生3名、会社員5名であった。前方車両（1－3両目）の乗車者は骨折等の重傷者で、4名中2名（S3、S4）が長期入院をしたが、他の2名（S1、S2）も「入院してもおかしくない状態であった」と、当時主治医から言われていたと語った。

事故の影響によって心療内科（精神科）を受診した者は8名中5名であり、4名が現在も通院中である。

2. 面接協力者の2尺度の得点

面接協力者のGHQ30、IES-Rの得点を Table 2 に示す。

GHQ30は、30項目からなる精神健康調査票であり、6つの因子（一般的疾患傾向、身体的症状、睡眠障害、社会的活動障害、不安と気分変調、希死概念とうつ傾向）で構成されている。神経症や不安、社会的な機能不全、緊張やうつ等を判別するのに優れている。カットオフ得点を7点とした。

IES-Rは、PTSDの症状である侵入（再体験）症状、回避症状、過覚醒症状を含む22項目からなる調査票であり、得点が高いほどPTSD症状が強いことを示す。25点をカットオフ得点とした。

GHQ30の高得点者は、男性2名、女性2名の計4名であり、3名が後方車両（4－7両目）の乗車者であった。IES-Rの高得点者は2名（男性1名、女性1名）であり、GHQの高得点者でもあった。2名とも侵入症状・過覚醒症状が高得点であった。また、事故後に心療内科を受診しており、現在も通院中である。

GHQ30、IES-Rの両方とも低得点者は4名（男性1名、女性3名）であり、3名は事故後、診療内科を受診をしていない者であった。

事故後の心療内科受診の有・無別表を Table 3 に示す

Table 1 面接協力者プロフィール

| 対象者 | 性別 | 年齢 | 乗車車両 | 属性 | けがの状況 | 入院 | 事故後 心療内科 を受診 | GHQ30 | IES-R | 面接時間 |
|-----|----|----|------|-----|-------------------------------|-----------|--------------------|-------|-------|------|
| S1 | 女 | 22 | 1 | 学生 | 全身打撲、左足挫滅 | なし | なし | 0 | 18 | 190 |
| S2 | 男 | 35 | 2 | 会社員 | 全身打撲、顔面打撲、右足首ねんざ、右足排骨骨折、頸椎ねんざ | なし | あり | 18 | 37 | 103 |
| S3 | 女 | 19 | 2 | 学生 | 左鎖骨・右手首骨折、肺挫傷、裂傷多数、右耳感音傷害 | あり 1ヶ月 | あり | 5 | 23 | 122 |
| S4 | 男 | 40 | 3 | 会社員 | 肋骨・鎖骨・左足首骨折、肺挫傷 | あり 3ヶ月 | なし | 5 | 6 | 122 |
| S5 | 女 | 45 | 4 | 会社員 | 骨盤打撲、腰部ねんざ、左ひざ創挫 | なし | あり | 8 | 28 | 113 |
| S6 | 男 | 19 | 5 | 学生 | むち打ち | なし | あり | 19 | 14 | 64 |
| S7 | 女 | 31 | 6 | 会社員 | 打撲 | なし | なし | 3 | 16 | 93 |
| S8 | 女 | 39 | 6 | 会社員 | 右肩鎖関節脱臼、助軟骨損傷 | なし | あり | 12 | 19 | 141 |

※カットオフ得点 GHQ30 7点 IES-R 25点

※年齢、属性：事故当時の状況

Table 2 面接協力者プロフィール(2尺度得点)

| 対象者 | GHQ30 | 一般的疾患傾向 | 身体的症状 | 睡眠障害 | 社会的活動障害 | 不安と気分障害 | 希死念慮・うつ傾向 | IES-R | 侵入 | 回避 | 過覚醒 |
|-----|-------|---------|-------|------|---------|---------|-----------|-------|----|----|-----|
| S1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 8 | 8 | 2 |
| S2 | 18 | 4 | 3 | 4 | 5 | 2 | 0 | 37 | 17 | 4 | 16 |
| S3 | 5 | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 0 | 23 | 6 | 10 | 7 |
| S4 | 5 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 6 | 4 | 1 | 1 |
| S5 | 8 | 3 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 28 | 13 | 5 | 10 |
| S6 | 19 | 5 | 4 | 1 | 3 | 5 | 1 | 14 | 5 | 3 | 6 |
| S7 | 3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 16 | 3 | 8 | 5 |
| S8 | 12 | 2 | 3 | 5 | 0 | 2 | 0 | 19 | 9 | 3 | 7 |

米2尺度:GHQ30 得点と IES-R 得点のこと

※カットオフ得点 GHQ30 7点 IES-R 25点

Table 3 面接協力者プロフィール(心療内科受診の有・無)

| 対象者 | 性別 | 年齢 | 乗車車両 | 属性 | けがの状況 | 入院 | 事故後 心療内科 を受診 | GHQ30 | IES-R | 面接時間 |
|-----|----|----|------|-----|-------------------------------|-----------|--------------------|-------|-------|------|
| S1 | 女 | 22 | 1 | 学生 | 全身打撲、左足挫滅 | なし | なし | 0 | 18 | 190 |
| S4 | 男 | 40 | 3 | 会社員 | 肋骨・鎖骨・左足首骨折、肺挫傷 | あり 3ヶ月 | なし | 5 | 6 | 122 |
| S7 | 女 | 31 | 6 | 会社員 | 打撲 | なし | なし | 3 | 16 | 93 |
| S3 | 女 | 19 | 2 | 学生 | 左鎖骨・右手首骨折、肺挫傷、裂傷多数、右耳感音傷害 | あり 1ヶ月 | あり | 5 | 23 | 122 |
| S6 | 男 | 19 | 5 | 学生 | むち打ち | なし | あり | 19 | 14 | 64 |
| S8 | 女 | 39 | 6 | 会社員 | 右肩鎖関節脱臼、助軟骨損傷 | なし | あり | 12 | 19 | 141 |
| S5 | 女 | 45 | 4 | 会社員 | 骨盤打撲、腰部ねんざ、左ひざ創挫 | なし | あり | 8 | 28 | 113 |
| S2 | 男 | 35 | 2 | 会社員 | 全身打撲、顔面打撲、右足首ねんざ、右足排骨骨折、頸椎ねんざ | なし | あり | 18 | 37 | 103 |

※カットオフ得点 GHQ30 7点 IES-R 25点

※年齢、属性:事故当時の状況

3. 面接調査結果

1) 分析方法

面接調査時に、面接協力者に同意を得てICレコーダーに記録した内容を逐語録に起こし、KJ法の1行見出しをつくる手続きにより見出しをつけ、次に、質問項目ごとに一行見出しをまとめた表札をつけ、分析を行った。

Table 4に、1行見出しをつけた1例を示す。

2) 質問項目ごとの面接調査結果

以下の11項目ごとの調査結果をTable 5-1~11に示す。

- (1) 心と体の状態について
- (2) ストレスの対処法（自分なりの工夫）
- (3) 援助について（よかった事、嫌だった事・困ったこと事、欲しかったこと事）
- (4) 乗車について
- (5) JR西日本について（会社について、担当者について）
- (6) 人生への影響
- (7) マスコミについて
- (8) 事故を一言でいうと
- (9) 専門家の関わりについて（主に臨床心理士の関わり）
- (10) 負傷者の集いについて
- (11) その他、自由な発言

質問項目別の分類表の後ろに、「」の太字で一行見出しをまとめた表札を示し、その後に行見出しの例を載せることとした。

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|---|--|--|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・脱臼して、装具を1ヶ月くらい着けていた | <ul style="list-style-type: none"> ・ケガは治ったが、痛みは時々ある | <ul style="list-style-type: none"> ・仕事を始めたが、体はつらい、疲れが激しくなったみたいで、ちょっとした事で疲れる |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・会社行っても、自分がもっと沈んでいく感じがしたが、がんばって出ている ・会社の社長が事故に関して無理解で、すごく嫌悪感を抱くようになり、会社を辞めた ・装具が取れてから心療内科に行った | <ul style="list-style-type: none"> ・事故現場を通ることをクリアしないと、仕事もできないと焦りがあった ・川西の乗車回復プログラムに参加した ・線路沿いを歩いて事故現場まで行った、必死だった ・心療内科には通っている | <ul style="list-style-type: none"> ・快速戦車に乗った後は、うれしくて涙が出た。直後に電車にはさまれる夢を何度も見た ・眠りがあさい。1時間くらい眠れない、3~4時間寝たら目が覚める ・2年目の方が調子が悪い。頭痛は、今日もある ・心療内科に通っている。何って事ないが行くだけでいい |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく友人に事故の話しを何度もした ・友人が外に(コンサート等)に連れ出してくれたこと | <ul style="list-style-type: none"> ・ライブ行ったりしていた ・負傷者の人達とつながりがあったので、これも大きかった | <ul style="list-style-type: none"> ・仕事を始めた事。体はつらいがその方がいい |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・これから先のことが不安だったので、事故にあった人と連絡を取りたいと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・トラウマ回復のために専門的な先生とかも協力して下さって、うれしかった | <ul style="list-style-type: none"> ・嫌だったのは、マスコミと会社の社長 ・負傷者の家族のケアがあったらいい |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・9月中頃、電車に乗ったら涙が止まらなくなって、フラッシュバックがおきて乗れなくなった | <ul style="list-style-type: none"> ・直後は宝塚までは電車に乗れていた。その後伊丹駅までは行けるが、その先が行けない ・私鉄に乗り換えて2時間はかかるので、しんどい ・事故現場は、行きは乗れなくて、反対方向(帰り)に乗ってみて、献花で仲間と一緒に初めて乗った ・新大阪、京都間の新幹線に乗ってみた。半分くらいでだめだった。それから乗っていない | <ul style="list-style-type: none"> ・快速には2回乗っただけ。今は、宝塚線の普通で通っている ・徐々に、私鉄の特急に乗っているが、揺れが大きいと調子が悪くなる ・電車の揺れとかブレーキとか敏感になった。手を離して電車に乗れない ・電車に乗れても3両目以降。今は6両目に乗っている |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|--|---|
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> ・幹部が謝罪に来ないということに腹が立った ・9月の慰霊祭のJRの負傷者への対応に腹が立った | <ul style="list-style-type: none"> ・私たちの気持ち分かってほしい人が審議に来たのが腹立たしく、よけい気分が悪くなった ・JRに対しての憎しみは結構ある。社長が、幹部があやまりに来ないのがおかしい ・1年目の慰霊祭も、遺族とあからさまに差をつけた ・担当者はよくやってくれてると思う | <ul style="list-style-type: none"> ・たまたま電車が止まった時に、運転手がアナウンスをした。一番安心できる ・補償交渉は、まだしていない |
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・震災直後に似たような脱力感。どうなるんだろう | <ul style="list-style-type: none"> ・重傷者に出会って、前向きな姿勢にはげまされた ・生活にゆとりを持つようにしている。だから、電車が遅れても、イライラしない | <ul style="list-style-type: none"> ・すごい悪い事もあれば、いいこともある ・失った物も多いけれど、得た者も多い ・焦らない気持ちを持つということ ・人のために何かしたいと思う |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> ・事故現場に、マスコミが入ってきて取材を始めた。首絞めてやりたいくらい腹がたつた ・ヘリコプターがすごくて、電話連絡も取れなくて、うるさかった | <ul style="list-style-type: none"> ・1年目のNHKのアンケートはひどかった。結果報告もなく、5両目以降はいっしょになっていた ・マスコミも遺族中心で、私は特に6両目だからあんまりネタにならない | <ul style="list-style-type: none"> ・関東のマスコミは一見で、関西のマスコミは、まだまだ親身になって取材してくれ ・6~7両目の人がマスコミに出てこないの寂しい ・私はケガをしてるので、マスコミにも取り上げてくれるのかなと思う |
| 8. 事故を一言でいうと | 暗い、喪に服す | ・再出発。仕事をしなくちゃ | ・一進一退 |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・心理士の存在は大きい。病院につなげてくれた ・症状が自分でも分からないし、それを誰に相談したらいいのかも分からなかったのでよかった | | |
| 10. 負傷者の集いについて | <ul style="list-style-type: none"> ・負傷者に会えた所。元気をもらった場所。駆け込み寺みたいな所 ・事故はまだまだ終わっていない。事故現場をどうするかを含めて、話し合う場所 | | |
| 11. その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・JRは、人によって、ケガの程度によって対応に差をつけているようだ ・重傷者の家族の苦労を分かって欲しい ・事故調査委員会は、負傷者の意見をもっと聞いて欲しいと | | |

Table5-1 質問項目別の分類

1. 心と体の状態

| | | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|---|------------|---|---------|---|----------------|---|
| 体 | 痛みについて | <ul style="list-style-type: none"> ・体は激痛だった(S2) ・頭が痛くて、体も痛くて、頭の痛みが一番ひどかった(S3) ・体は痛かった(S5) | 痛みについて | <ul style="list-style-type: none"> ・首が痛くて眠れなかった(S2) ・座減、打撲は時間で治すしかないのですがまんの時期という感じ(S1) | 痛みについて | <ul style="list-style-type: none"> ・左骨が痛むとかはあるんですが、それで眠れないとかは無い(S3) ・むちうち、1年とほぼ同じで、ちょっとずつでも治療は続けている(S6) |
| | けがの自覚がなかった | <ul style="list-style-type: none"> ・事故当初、血も出ていないし、本当に痛くなるまでは無傷と思っていた(S1) ・身体をぶつけたが、痛いとかケガもなかった(S7) ・自分が被害者という意識があまりなかった。がまんするタイプで、がまんしていた(S1) | 体は治ってきた | <ul style="list-style-type: none"> ・体は順調に治ってきた(S3) ・体はだいじょうぶ。ほとんど治っていた(S4) ・心と身体、問題ない(S7) ・ケガは治ったが、痛みは時々ある(S8) ・むちうちの治療はJRから圧力がかり、1年で終了(S6) | 体は治った | <ul style="list-style-type: none"> ・体も心もだいじょうぶ(S4) ・ケガは、全然だいじょうぶ(S5) ・特に、問題ない(S7) |
| | けがの状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・けがして3ヶ月入院していた(S4) ・脱臼して、装具を1ヶ月くらい着けていた(S8) ・1カ月後ころから徐々に、むち打ち(後頭部が主に)が強くなってきた(S6) | | | 症状(不定愁訴)が続いている | <ul style="list-style-type: none"> ・しっけに弱い、寒さに弱い、重い、ことばで言われな、しめつけられるような痛みがある(S1) ・重い、だるい感じ(S2) ・湿気を吸って神経にさわる感じ(S2) ・仕事を始めたが、体はつらい、疲れが激しくなったみたいで、ちょっとした事で疲れる(S8) ・2年目の方が調子が悪い。頭痛は、今日もちょっとある(S8) |
| 心 | 冷静だった | <ul style="list-style-type: none"> ・えらい大変な目にあっと思ったが、心は比較的落ち着いていた(S2) ・心は、基本的には冷静だった。あまり物事を深く考える気になれなかった(S4) ・悲惨な状態を見ていないので冷静だった(S7) | 落ち着いてきた | <ul style="list-style-type: none"> ・友人のお世話役から開放されて、落ち着いづいた(S1) ・心はいたって元気(S2) ・心と身体、問題ない(S7) ・心は普通、生で見えていたはずなのに覚えていないのでフラッシュバックとかはない(S4) | 落ち着いてきた | <ul style="list-style-type: none"> ・心に関して、だいぶ意識は変わってきた前向きに捉えられるようになってきた(S6) ・皆が落ち着いてきたので、自分を甘やかしてみようと遊び呆けていた(S1) ・体も心もだいじょうぶ(だった) ・今の心の状態は、まだ、いろんな嫌な思いもするが順調かなと思う(S6) |
| | 罪悪感があった | <ul style="list-style-type: none"> ・同じ大学の学生が3人乗っていて自分だけが生き残った罪悪感があった(S1) ・友人よりけがが少なかった罪悪感があった(S1) ・夏頃までは、生き残った罪悪感が強かったが、だんだん、現場を見続ける義務があると思うようになった(S5) | 感情について | <ul style="list-style-type: none"> ・気持ちのコントロールがつかないので、自分でもてあましているところがあった(S5)・ころの状態は、4月入ってからだだった。不安定なまま25日を迎えた(S6) ・事故当時のことは全部覚えているので、忘れていた事を突然思い出す事はない。気が緩んだ時、当時この事を思い出すことはあるが感情的にはならない(S1) | 治療を受けている | <ul style="list-style-type: none"> ・曝露療法を受けた(S3) ・電車に乗るリハビリを病院と相談して行った(S6) ・心療内科に通っている。何って事ないが行くだけでいい(S8) |

| | | | | | |
|---|---|---------------|--|------------------|--|
| | <p>いろいろな事を考えていた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ズーと時間が止まっているような感じだったが、いろいろな事を考えたりしている時期(S3) ・JR 再会時の乗客のインタビューを聞いて、いろんなことを考えるようになった(S4) | <p>受診について</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・他の負傷者のことばをきっかけに病院へ行ってみた。自分の中で整理のつかない所をほどこしてもらった(S5) ・病院へ通って、自分がどう向き合ったらいいのかわかってきたので治療を終了した(S5) ・心療内科に通っている(S8) | <p>夢を見た</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・2年目の朝に、悪夢にうなされて起きた(S1)・2回ぶつかった夢を見た。振動をリアルに感じた、風景も一緒だった。リアルだったという印象(S8) ・快速戦車に乗った後は、うれしくて涙が出た。直後に電車にはさまれる夢を何度も見た(S8) |
| 心 | <p>感情について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・を受け止めるのに冷静にならなきゃと必死だった(S5) ・落ち着かない。集中できない、イライラする、気持ちの整理がつかない、ふいに涙が落ち着いてきたりとか、感情のコントロールが出来ない(S5) ・家族と一緒に事故の映像をみるのが嫌だった。心配かけないように、周りに大丈夫と言っていた(S5) ・家において自分の中で減入っているのが分かったので、気分転換をしに買い物に行った(S7)・最初の1週間くらいは何も考えていなかった。体のことで必死だった(S3) | <p>乗車について</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・電車に乗れないので1年目に下宿した。乗車と学校と両方するのは辛いと思った(S3) ・事故現場を通ることをクリアしないと、仕事もできないと焦りがあった(S8) ・川西の乗車回復プログラムに参加した。線路沿いを歩いて事故現場まで行った、必死だった(S8) | <p>感情について</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・フッと事故の日を思いだしたりする。考えすぎると、ドンと落ち込むので、考えすぎないようにしている(S7) ・フッと思い出したり、涙がこみ上げたりするが、こんなものだろうと思えるようになった。自分でコントロールできるようになった(S5) ・事故の事を思い続けているけれど、日常が優先している(S4) ・遅れている電車に乗ったら、また事故にあうかと心配で泣きそうになった。無事着いてホッとした(S7) ・ものすごいへこんでいる。何をしたいのかわからない(S2) |
| | <p>仕事について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会社行っても、自分をもっと沈んでいく感じがしたが、がんばって出ている(S8) ・社長が事故に関して無理解で、すごく嫌悪感を抱くようになり、会社を辞めた(S8) | <p>その他</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・1年目は事故に関していろんなことを考えていた。社会全体の問題としてとらえていかなあかんと思った(S4) ・集いに参加して、いろんな人の状況が分ってきたので安心した(S7) | <p>生き方を考えている</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・一生懸命生きるとは、どうゆうことなのかと思ったり、考えている(S3) ・もう少し、スロースタイルで行こう。社会的にもそうだし、自分でもそうだなと思う(S8) |
| | <p>乗車について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会社はJRの方が通いやすいのでJRで行くことにした。肉体の疲労を取るか、心の疲労をとるか迷ったが、心の疲労を取った(S5) ・心については、直後から電車に乗りたくない、乗れなかった(S6) ・翌日、私鉄に乗ったら、すごい速くて半べそかいて泣きながら会社へ行った(S7) | | | | |
| | <p>受診について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・最初に行った心療内科では話を聞いてもらえなかった。こころのケアセンターを紹介され7月から通った(S6) ・装具が取れてから心療内科に行った(S8) | | | | |

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| <p>事故直後の様子</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・当時の記憶がない。どうなったんだろうと思っていた。後日、救出してくれた人から状況を聞いたが、記憶は戻らない(S4) ・事故当時、何が起こったのか、よくわからなかった。病院のテレビを見てびっくりした(S7) ・一緒に事故にあった友人がえらい目にあったという保護者感覚だった。彼女の父親が来たら、安心して動けなくなってしまった(S1) | | |
| <p>その他</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・あの電車を信頼していたのに、事故を全世界に報道されていることが変な気分で、テレビを見入ってしまった(S7) ・大学に早くもどって、日常生活を取り戻そうと思っていた(S3) | | |

(1) 心と体の状態について

●直後から1～2ヶ月

<体について>

「痛みについて」激痛だった、「けがの自覚がなかった」痛くなるまで無傷と思ったなどが語られた。

<心について>

「冷静だった」比較的落ち着いていた、心の冷静だった、「感情について」感情のコントロールができない、事故を受け止めるに必死だった。

「罪悪感があった」自分だけが生き残った罪悪感が強かった、「仕事について」「乗車について」、「受診について」などが語られた。

●1年

<体について>

「痛みについて」首が痛くて眠れなかった、「体は治ってきた」順調に治った、問題ないなどと語られた。

<心について>

「落ち着いた」いたって元気、問題ない、「感情について」気持ちをもてあましている、不安定、「乗車について」、「受診について」などが語られた。

●2年

<体について>

「痛みについて」「体は治ってきた」だいじょうぶ、問題ない、「不定愁訴が続いている」だるい、重い、疲れる、神経に触る感じが続いているなどと語られた。

<心について>

「落ち着いてきた」順調、落ち着いてきた、前向きになった、「夢をみた」ぶつかった夢をみた、悪夢にうなされて起きた、「感情について」へこんでいる、考えすぎないようにしている、自分でコントロールできるようになった、「生き方を考えている」「治療を受けている」と語られた。

Table5-2

2. ストレスの対処法

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|----------|--|-------------|--|--------|---|
| 考えること | <ul style="list-style-type: none"> よく考える事が一番と思っている(S1) 一日の出来事として何回も考えて逃げない事。 「しゃーない、私の人生の一つや」と思う事(S1) ポジティブに持っていくとストレスに耐えられる(S1) いい方向に考える、前向きに思っていた(S4) | 動くこと | <ul style="list-style-type: none"> 記録しておく事で安心して忘れられる(S1) 動くこと、いろんなことを考えて実行したこと(S2) ぼーとしたり、自然にふれたり、空を見たりするのがよかった(S3) ライブ(コンサート)行ったりしていた(S8) 心療内科に通っていた(S6) | 客観的に見る | <ul style="list-style-type: none"> いい思い出みたいに、ちょっと離れた所に置いておく(S1) テレビとかで後で知った事が多いので、客観的に見ている感じ(S4) |
| 友人の援助 | <ul style="list-style-type: none"> みんなが心配してくれたので、すごい支えられた。うれしかった(S7) 同じ方角の同僚が、毎日一緒に電車に乗ってくれ、席もとってくれて。支えになった(S7) 友人が外に(コンサート等)に連れ出してくれたこと(S8) | 人とのつながり | <ul style="list-style-type: none"> 会社の人に気を使ってもらった、よくしてもらって、よかったと思う(S7) 負傷者の人達とつながりがあったので、これも大きかった(S8) | その他 | <ul style="list-style-type: none"> 薬を飲んで対処している(S2) ブログに書くこと(S3) 特に意識しているのは呼吸法、時々使う(S6) 仕事を始めた事。体はつらいがその方がいい(S8) |
| 話すこと | <ul style="list-style-type: none"> 家において自分の中で減入っているのが分かったので、気分転換をしようと買い物に行って、事故の話をして少しスツとした(S7) とにかく友人に事故の話しを何度もしました(S8) 同じ体験をした人と話したり、場所を共有できたことは、すごい大きな支えになった(S5) | 日常のストレスがあった | <ul style="list-style-type: none"> 事故のストレスより、日常のストレスがあった(S4) | | |
| 好きなことをする | <ul style="list-style-type: none"> ブログに書くこと(S3) 全体を通して言えることは、音楽をやっていたこと(S6) 入院生活や取材に来るマスコミを、興味を持って見ていた(S4) | | | | |
| 観光 | <ul style="list-style-type: none"> 秋、友人を訪ねてアメリカへ行って、リフレッシュした(S5) 時々、気分転換にお寺とか観光してた(S6) | | | | |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> 平均的に眠れた事や食べれた事がよかった(S5) 診療所を探すっていうのが、対処法だったのかもしれない(S6) ぼーっとすることが多かった(S6) | | | | |

2) ストレスの対処法（自分なりの工夫）

●直後から1～2ヶ月

自分で行ったストレス対処法としては、
「考えること」何回も考えて逃げない、前向きに考える、
「話すこと」周りの人、友人、同じ体験者、
「好きな事をする」ブログに書く、音楽をする、
「観光に行く」海外、お寺、その他にポーとする、診療所を探す等が語られた。

周りからの関わりとして、

「友人の援助」一緒に電車に乗ってくれた、外に連れ出してくれた、心配して連絡をくれた等が支えになったと語られた。

●1年

自分から「動くこと」記録しておく、考えて実行する、自然にふれたり・空をみたりすること、コンサートへ行く、診療内科へ通う等が語られた。また、会社の人、負傷者同士の「人とのつながり」が大きかったと語られた。事故よりも「日常のストレスがあった」とも語られた。

●2年

「客観的に見る」ちょっと離れた所に置いておく、
その他の個人的な工夫として、ブログに書く、薬を飲む、呼吸法をする、仕事を始めた等が語られた。

Table5-3 質問項目別の分類

3. 援助について(よかったこと、嫌だったこと・困ったこと、欲しかったこと)

| | | 直後から1~2ヶ月 | | | 1年 | | | 2年 |
|--------|-----------|---|--------|--------------|--|--|--------|---|
| よかったこと | 被害者同士の関わり | <ul style="list-style-type: none"> 被害者同士でしゃべるのが一番よかった(S1) お互いに生きてよかった。一人やったら乗り切れへんと思って、友人と乗っていて不幸中の幸いでした(S1) 知らない高校生、大学生(近くに乗っていた人や救助者)が来てくれたのは、すごいうれしかった(S4) | | 友人と一緒にだった | <ul style="list-style-type: none"> 腹割って話せる人(被害者)と一緒にだったこと(S1) | | | <ul style="list-style-type: none"> 今まで嫌だった担当者に、担当者の交代を言って代わったこと(S1) |
| | 家族の支え | <ul style="list-style-type: none"> 普段はほっといて、必要な時に助けてくれる親に感謝している(S2) 家族、友人が支えになった(S3) | よかったこと | 人との出会い | <ul style="list-style-type: none"> 普段、遭う事のない人と出会えたことがプラスだった(S7) | よかったこと | はげまし | <ul style="list-style-type: none"> がんばれと言われるのが嫌だったけど、今は素直にうれしい(S3) |
| | 周りの人の関わり | <ul style="list-style-type: none"> 「無理することないよ」と言われたこと、気分転換させてもらえてことがうれしかった(S5) 嬉しかった援助は、病院で話をゆっくり聞いてもらったこと(S6) 身近な人では、音楽を一緒にやろうと声をかけてくれた。ありがたかった(S6) 心配してくれた人がいた事が嬉しかった援助。前の職場などからの遠くからのメールが嬉しかった(S7) 救助に来てくれた人に感謝している(S2) | | | <ul style="list-style-type: none"> ケガのひどさとか心の傷の深さとか、自分の位置が分かった。自分は結構、めぐまれているなと思った(S7) | | 人との出会い | <ul style="list-style-type: none"> 事故を共有した人たちが一番分かってくれた。そういう場があったからよかった(S5) 川西で活動していて、いろんな人(被害者・支援者)に出会えてめぐまれた。不幸中の幸いと思っている(S7) |
| | | | | 嫌だったこと、困ったこと | 周りからの言葉かけ | <ul style="list-style-type: none"> がんばれと言われるのが嫌だった(S3) 友人や顔見知りの心もとないことばに傷ついた(S6) 取材は受けるけれど、「見たよ、載ってたね」とだけ言われるのが嫌だった(S5) | 嫌だったこと | |

| | | 直後から1~2ヶ月 | | | 1年 | | | 2年 |
|----------------|------------|---|--------|--------|--|--------|------|---|
| 嫌だったこと、困ったことなど | 学校の対応 | <ul style="list-style-type: none"> 学校の先生からの課題が多くて疲れた(S3) 最初、学校の対応が悪くぶち切れた。嫌な思いをした。最終的には、ちゃんと対応してくれた(S6) | | その他 | <ul style="list-style-type: none"> 半年間ケガで学校行けなかったのでつらかった(S3) 社長、部長は理解があったが社員はまったく理解がない(S2) | 欲かったこと | 公的支援 | <ul style="list-style-type: none"> 経済的支援が必要、給料保障の権利を獲得していくのが大変やった(S2) 今やって欲しいことは、継続的なケア。調査などその場限りにしないで欲しい(S6) |
| | 嫌だったこと | <ul style="list-style-type: none"> 嫌だった援助は心療内科、投薬のみで話を聞く時間が短かった(S6) 「よかったね」等のねぎらいのことばがうれしくなかった。軽症で申し訳ないみたいで(S5) あるボランティア団体の活動が、押し付けがましく感じて腹が立った(S4) | | 家族の関わり | <ul style="list-style-type: none"> 家族にもっと事故に対して関心を持って、包んで欲しかった(S5) 家族や友人からの大きな援助はなかった(S6) | | | |
| 欲かったこと | 被害者同士のつながり | <ul style="list-style-type: none"> 学校で被害にあってる人が何人かいるなら繋げてもいいんじゃないか、学生通同士で集まれるよう、学校の援助が欲しかった(S6) これから先のことが不安だったので、事故にあった人と連絡を取りたいと思った(S8) 6両目に乗っていた人たちがどうしているのか気になった。情報が欲しかった(S7) | 欲かったこと | 負傷者の活動 | <ul style="list-style-type: none"> 負傷者が自分たちの問題として活動して欲しかった(S2) | | | |
| | 公的支援 | <ul style="list-style-type: none"> 日常生活の支援が欲しかった(S2) 半年後に行政から調査がきたが遅い。もっと早く連絡が欲しかった(S6) | | | | | | |

(3) 援助について

(よかった事、嫌だった事・困ったこと事、欲しかったこと事)

●直後から1～2ヶ月

<よかった事>

「被害者同士」「家族」「周りの人」と話すこと、心配して声をかけてくれたこと、気分転換させてもらえことが嬉しかったと語られた。

<嫌だった事・困ったこと事>

「学校の対応」が悪かった、「嫌だったこと」投薬だけの治療、よかった

等の励ましのことば、ボランティア団体の態度等が語られた。

<欲しかったこと事>

「被害者同士のつながり」、「公的な支援」日常生活の支援、早期の支援が欲しかったと語られた。

●1年

<よかった事>

「人との関わり」事故当時友人と一緒にいた、新しい出会い等が語られた。

<嫌だった事・困ったこと事>

「会社の無理解」、「周りからかのことばかけ」励ましのことば、心もとないことばに傷ついた等と語られた。

<欲しかったこと事>

「家族の援助」、「負傷者の積極的活動」自分たちの問題として活動して欲しかったと語られた。

●2年

<よかった事>

「人との出会い」負傷者、支援者、「励ましのことば」等が語られた

<嫌だった事・困ったこと事>

「励ましのことば」しんどかったと語られた。

<欲しかったこと事>

「公的支援」経済的支援、継続的なケアや調査が必要だと語られた。

Table5-4 質問項目別の分類

4. 乗車について

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|---------------|---|----------|---|----------|---|
| 電車に乗れない | <ul style="list-style-type: none"> ・電車に乗るなんて考えられない。つり革につかまれない(S3) ・線路を見るだけで手にすごく汗をかいた。とてもじゃないけど乗れない(S6) ・9月中頃、電車に乗ったら、涙が止まらなくなって、フラッシュバックがおきて乗れなくなった(S8) | JRに乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・車内が凶器だらけで恐かった(S2) ・1年たとうが2年たとうが JR は怖い。全然変わらない、体が覚えている。敏感に反応する(S5) ・乗車に関して不安と恐怖。「また脱線してしまうんじゃないか」と思うこともあった(S6) ・JRに乗って、普通にみんなが乗っているのにビックリした。腹がたつた(S3) ・以前から JR に乗っていたので違和感はなかった。速さにはドキドキしていた(S7) | JRに乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・今は、「おこらないように」と祈りながら乗っている。電車の遅れは気になる(S6) ・普通に乗っているが、一瞬体の感覚が戻ってきたような事がある、すごく恐かった(S4) ・JRに乗っていると疲れる。行きの方が疲れる。大阪に着いた時は疲労度が最高(S5) |
| 私鉄に乗っていた | <ul style="list-style-type: none"> ・JR 宝塚から尼崎間以外はのれるが、私鉄に乗るようにしている(S1) ・私鉄に乗っていた。安心して乗れるが、揺れが怖い。慣れて行くしかないと思っていた(S5) ・私鉄で2回乗り換えなければならない事が苦痛特急は混んで早いので、普通でのんびり 行った(S7) | 現場は通れない | <ul style="list-style-type: none"> ・直後は宝塚までは電車に乗れていた。その後伊丹駅までは行けるが、その先が行けない (S8) ・私鉄に乗り換えて2時間はかかるので、しんどかった。行きは乗れなくて、反対方向(帰り)に乗ってみて、献花で仲間と一緒に初めて乗った(S8) | JRに乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・カーブのブレーキの音を聞くと思い出す。ドッキと来た感じ(S3) ・電車の揺れとかブレーキとか敏感になった。手を離して電車に乗れない電車に乗れても3両目以降。今は6両目に乗っている(S8) ・スピードがだめ。ジェットコースターが一番ダメ(S3) ・徐々に、特急に乗っているが、揺れが大きいと調子が悪くなる(S8) |
| 電車に乗ることをがんばった | <ul style="list-style-type: none"> ・事故、4ヶ月頃に乗った。最初は緊張したけれど怖いことは無かった(S4) ・最初から思い切って、いろんな乗り物に乗った。直後からがんばりました(S5) ・現場を通らないと乗り越えられない、そこから逃げはだめだと思った(S5) | 普通に乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・私鉄の、普通電車からだんだんと乗れるようになった(S3) ・普通に乗っているが、前の方には乗らないようにしている(S4) | 普通に乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・満員電車に乗るくらいやったら、普通列車に乗る(S2) ・ラッシュは無理、思い出しても怖い。人間が詰め込まれている感じで、そこにいるのが怖い (S3) ・快速には2回乗っただけ。今は、宝塚線の普通で通っている(S8) |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・スピードが速いとか、揺れてるとか、ブレーキが掛かったとかに敏感になった(S4) ・JR が再開してすぐに乗った。私鉄で通うのは非日常で、JRに乗ると日常が戻ってきた(S7) ・骨折していたので、電車に乗っていない(S2) | 新幹線に乗った | <ul style="list-style-type: none"> ・新幹線は恐かった(S2) ・新大阪、京都間の新幹線に乗ってみた。半分くらいでだめだった。それから乗っていない(S8) | 私鉄に乗っている | <ul style="list-style-type: none"> ・私鉄に乗っている。友人と一緒に乗る約束したが、友人がまだ乗れないのでJRにのらない(S1) ・福知山線にはまだ、乗っていない。このままじゃいけないかなと思う(S3) |
| | | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・JRに乗るのは、しんどい、恐いで乗っていたが、そのうち慣れて、現場を通っても普通になった(S5) |

(4) 乗車について

●直後から1～2ヶ月

「電車に乗れない」考えられない、線路を見るだけで汗をかく、思い出す。

「私鉄に乗っている」JRには乗れないが私鉄は乗れる、普通でのんびり行った。

「乗車への努力」いろんな乗り物にのった、逃げてはだめだと思った等と語られた。その他に、スピードや揺れに敏感になった、JRに乗ると日常が戻ってきたと語られた。

●1年

「JRに乗っている」乗っているが不安と恐怖、速さにドキドキ、体が敏感に反応する、「現場が通れない」伊丹から先が行けない、

「乗車への努力」新幹線に乗った、普通から練習していると語られた。

●2年

「JRに乗っている」疲れる、怖い、事故が起こらないようにと祈りながら乗っている、揺れ・カーブ・スピード・ブレーキの音等に敏感になった、

JRに乗れるが「普通の乗っている」満員電車がだめ、スピードが怖いと語られた。

JRに乗れないので「私鉄に乗っている」このままではいけないと思うが乗れない、と語られた。

Table5-5

5. JR 西日本について

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|-------------|--|--------|---|---------|---|
| 会社への怒りがあった | <ul style="list-style-type: none"> 最初の置石説等、事故原因の発表から不信感があった(S7) 幹部が謝罪に来ないということに腹が立った(S8) 9月の慰霊祭のJRの負傷者への対応に腹が立った(S8) | 賠償に関して | <ul style="list-style-type: none"> ビジネスライクに行かなければいけない、期待はしないけど、求めることはしないといけないと思った(S1) 圧力圧力。「1年目を区切りとして示談してくれないか」というのをはっきり言われた(S6) | 会社への怒り | <ul style="list-style-type: none"> JRの対応は怒りをあおってしまう。、事実に向き合い謙虚になれと思う(S1) 怒っている。人事問題等であきれている(S2) JRの、のりくらりの答弁は心がこもっていない(S6) 車掌の手記を配ったじゃないですか。そうやって人の気持ちをぶり返す(S2) 公聴会に出て、すごいショックを受けた。この会社、また事故をするなどと思って、本質が分かってしまった気がした(S7) |
| 会社への怒りはなかった | <ul style="list-style-type: none"> 怒りはなかった(S2) 怒りは全然なかった(S3) 入院中は、会社に対する怒りはそんなになかった(S4) 会社に対しては、保身のためにはしゃーないとは思う(S1) | | <ul style="list-style-type: none"> 相変わらずの事故に怒りまくっていた(S2) JRは、すごい官僚的な会社だと思った。一人に一人はいい人なのに、何でそうなるのかなと思う(S4) JRに対するの憎しみは結構ある。社長が、幹部があやまりに来ないのがおかしい(S8) 私たちの気持ち分かろうとしない人(JR職員)が審議に来たのが腹立たしく、よけい気分が悪くなった(S8) | 担当者に関して | <ul style="list-style-type: none"> JRの関係者とは、良い関係を続けて行きたい(S2) 担当者が交代するようできみしい。人としてきみしい(S3) 担当者とは、2年の間に関係も深まって、いろいろな話しが出来るようになった(S5) |
| 担当者に関して | <ul style="list-style-type: none"> JR担当者の、年下に対する、バカにした態度に腹が立つ(S1) 入院中は、担当者が毎日来てくれて「大変だな」と思っていた(S4) 最初の担当者はひどかった。被害者の所に来ているという常識がなかった(S5) 担当者が代わり過ぎ。引き継ぎをちゃんとして欲しい(S6) JRとはあんまり接していない。担当者とも話しをしたくなくて、あまり接していない(S7) | 会社への怒り | <ul style="list-style-type: none"> 1年目の説明会に、みんなが参加するので参加したら「この程度か」と思った(S7) 1年目の慰霊祭も、遺族とあからさまに差をつける(S8) | 会社への期待 | <ul style="list-style-type: none"> 会社が元の状態にもどりつつある。せつかくの機会が活かされてないと思う(S4) 会社の体質は、おいそれと変わらないし、駒が動いてるだけと感じがする(S5) JR職員で被害者に関わった人が、皆の前で体験談を話す事をしていて、続けていって欲しい(S4) JRに言いたいことはいっぱいある。とにかく、示談という意味をよくわかって欲しい(S7) 反省する所は反省して、もっと生かして欲しいと思っている(S7) |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> 担当者はいい人です。個人的に援助してくれた(S3) | その他 | <ul style="list-style-type: none"> 電車で毎日通っているし。怒りとか憎しみとかはない(S3) JRに対して、物を言う問題意識はなくなさないでいようと思う(S5) 怒りは小さくなっていないが、怒りの輪郭がにじんできた。テンションが時間とともに下がってきた(S5) |

(5) JR西日本について（会社について、担当者について）

●直後から1～2ヶ月

「会社への怒り」事故原因からの不信感、幹部の謝罪に関して、慰霊祭、「会社への怒りはなかった」、「担当者に関して」バカにした態度に腹が立つ、話したくない、引継ぎができていない等の怒りを語られた。

●1年

「会社への怒り」相変わらずの事故、幹部の態度、1年目の慰霊祭に腹がたった、

「賠償に関して」圧力がかかっている、ビジネスライクに行かなければいけないと思っていると語られた。

●2年

「会社への怒り」人事問題、のらりくらの答弁、公聴会での対応など、「会社への期待」機会が活かされていない、反省してもっと生かして欲しいと語られる。

Table5-6

6. 人生への影響

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|--------|--|--------|---|------------|---|
| 精神的な影響 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の人生の中の大きなできごと(S1) 事故に遭う前の生き方が、間違いだと思わせるために事故にあったのかな(S3) いろいろな人に「ありがとう」。生きてることに「ありがとう」という気持ちがある(S5) 何が起ころともおかしくない、何があっても不思議じゃないと思った(S5) 10分後には死んでるかも知れないという気持ちで生きている(S5) 震災直後に似たような脱力感(S8) | 精神的な影響 | <ul style="list-style-type: none"> いつ死ぬか分からんもんやと実感がともなった(S1) 自分以外の人の被害が見えてきて安心した(S2) 家族とか、周りの人とかに感謝している(S3) いろいろな人に「ありがとう」。生きてることに「ありがとう」という気持ちがある(S5) 何が起ころともおかしくない、何があっても不思議じゃないと思った(S5) 死を考えるのが怖い。びくびくしながら生きているような気がする(S5) | 貴重な体験をした | <ul style="list-style-type: none"> 多くの人と出会い、人生の糧を得た(S2) 下宿したり、曝露療法したり、そこまで考えないようにしていたのを、考える機会になった(S3) いろいろな事に気づききっかけとなった貴重な体験をした(S4) 前向きに考えられるようになった。命の大切さを感じれるようになった。なんか変わった気がする(S6) すごい悪い事もあれば、いいこともある。失った物も多いけれど、得た者も多い(S8) |
| 社会的な影響 | <ul style="list-style-type: none"> 事故の原因が分かって慰謝料もらって終わると思っていた(S2) 自分の身に起こったことを知りたいから、自分が関わったので骨折損になりたくない(S4) 視点が広がって、社会的どういう意味があるのかと考えはじめた(S4) まず、学生生活つぶれた(S6) | 生き方の変化 | <ul style="list-style-type: none"> 何事も楽しんでやるべきだと思った(S1) せかせかしないで、人間らしい生活をするべきだと実感した(S4) 10分後には死んでるかも知れないという気持ちで生きている(S5) 人とのつながりが増えたから、考え方が変わった。選択肢が増えた(S7) 仕事に余裕を持っている方がいいと思うようになった(S7) 生活にゆとりを持つようにしている。だから、電車が遅れても、イライラしない(S8) | 考え方、生き方の変化 | <ul style="list-style-type: none"> 何事も楽しんでやるべきだと思った(S1) いつ死ぬか分からんもんやと実感がともなった(S1) 人間には限界があるのが分かった(S2) 「失敗してもいいや」と思う。切羽詰った仕事の仕方をしない(S2) 生きてることに「ありがとう」という気持ちがある(S5) 何が起ころともおかしくない、何があっても不思議じゃないと思った(S5) 10分後には死んでるかも知れないという気持ちで生きている(S5) 時間的に急がないようになった。ゆっくりでいいかなと思う(S7) 焦らない気持ちを持つということ。人のために何かしたい(S8) |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> あまり無いかも知れない(S7) | 社会的な影響 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の役割を実感していた(S2) 学生生活つぶれた。2回生は何やってかた言う感じ(S6) 川西で活動しているボランティアにあつて、女性としての生き方が学べた(S7) 重傷者に出会って、前向きな姿勢にはげまされた(S8) | 不安 | <ul style="list-style-type: none"> 家庭生活が変わってしまった不安がある(S2) 人が死ぬ事を考えるのが怖い。びくびくしながら生きているような気がする(S5) |
| | | | | その他 | <ul style="list-style-type: none"> 価値観や考え方は大きく変わっていない(S2) |

(6) 人生への影響

●直後から1～2ヶ月

「精神的な影響」人生の中の大きなできごと、生きていることに感謝している、何が起こってもおかしくない、震災直後に似たような脱力感、
「社会的な影響」学生生活がつぶれた、骨折り損になりたくない等と語られた。

●1年

「精神的な影響」いつ死ぬか分からないと実感、周りの人に感謝、
「考え方の変化」楽しむべき、選択肢が増えた、ゆとりを持つようにしている、「社会的な影響」自分に役割を実感、人としての生き方が学べた等と語られた。

●2年

「会社への怒り」人事問題、のらりくらの答弁、公聴会での対応など、「会社への期待」機会が活かされていない、反省してもっと生かして欲しいと語られる。

Table5-7 項目別の分類

7. マスコミについて

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|----------|--|----------|---|----------|--|
| 話を聞いてくれた | <ul style="list-style-type: none"> 話を聞いてもらえる最大の理解者(S2) 聞いてもらってよかった。事故を話題にして、一番長いこと話したのはマスコミ(S4) いろんな人を取材して情報をよく知っていたので、話をしていると役にたった(S4) | | <ul style="list-style-type: none"> 許可もなく新聞に載せられた(S1) 新聞記者が名前と写真を出す事にこだわる事に反感をもった(S7) 1年目の集材で、カメラマンがリボンを配っている人を妨害しながら撮っていた(S1) 許可もなく新聞に載せられたのが、すごい嫌だった(S7) | 取材に関して | <ul style="list-style-type: none"> 風化しないように、新聞・テレビで以外に報道があったのはうれしかった(S7) メディアに感謝している、受け入れてきた(S2) マイナスなイメージはない(S3) 関東のマスコミは一見で、関西のマスコミは、まだまだ親身になって取材してくれ(S8) |
| 取材に関して | <ul style="list-style-type: none"> 直後は取材拒否した。しんどいから。半年後には取材を受けた(S6) 事故直後のカメラマンに「そこまでして撮るか、この非常時に」と怒りを覚えた(S7) 事故現場にマスコミが入ってきて取材を始めた。首絞めてやりたいくらい腹がたった(S8) | 取材に関して | <ul style="list-style-type: none"> 何となく押し切られた感で取材を受けたが、全然自分に納得できなかった(S3) 1年目の集材で、いいマスコミと、嫌なマスコミが分かった(S7) 1年目のNテレビ局のアンケートはひどかった結果報告もなく、5両目以降はいっしょになっていた(S8) | 取材対象に関して | <ul style="list-style-type: none"> 今まで取材を拒否していた人が応じたり、名前を出したりと複雑な心境(S7) マスコミに出ないようにしている。言いたいことも、言い尽くした(S5) 取材はない(S6) 取材で、出ている顔がだいたい決まっている(S6) 6両目に乗っていたが、私ははげがしてるので、マスコミが取り上げてくれるのかなと思う(S8) 6~7両目の人がマスコミに出てこないで寂しい(S8) |
| | <ul style="list-style-type: none"> 向こうの言いたいことだけで内容が削られる、マスコミに利用されないようにしなあかんと思った(S1) 記者の都合のいい記事にされて、がっかりしたことがある(S5) 家での取材は受けなかったのに、隠し撮りされてムカついた(S1) | 取材対象に関して | <ul style="list-style-type: none"> 1年目は、よく報道してくれてありがたいと思う反面、自分は取材を受けなかった(S6) 1年経つと、取材が固定化していた(S6) マスコミも遺族中心で、私は特に6両目だから、あんまりネタにならない(S8) | 記者に関して | <ul style="list-style-type: none"> 担当記者が変わるのがさみしい(S2) 記者との信頼関係を作ることが必要(S2) 新しい記者が出入りしてから、その人たちに教えてあげている気分がする(S4) |

| | 直後から1~2ヶ月 | | 1年 | | 2年 |
|--------|--|-----|--|-----|--|
| 取材に関して | <ul style="list-style-type: none"> ・ひどい。前の車両の人ほど、取材が多い気がする(S6) ・何も分かってないのに、言いたい事いってるなといのが正直な感想(S7) ・毎日、ヘリコプターがパタパタしていたのが嫌だった(S7) ・ヘリコプターがすぐくって、電話連絡も取れなくて、うるさかった(S8) | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・マスコミの情報や個人の思ったことが生かされない。それがすぐもったいない(S4) ・マスコミ取材で嫌な思いをしたことがない(S5) | その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・マスコミは間違いが分かっても訂正しない(S2) |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・影響がすごい大きいというのは身をもって思った(S4) ・東京の番組は気持ちが入ってなかった、関西の番組の方がやさしかった(S7) | | | | |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・よく私のところまで来たなと思った。最初は出まくりました(S1) ・当時の状況を伝える人という姿勢で、意見は言いませんと言うことで取材を受けた(S1) ・取材依頼があったみたいだけど、母親が全部断っていた(S3) | | | | |

(7) マスコミについて

●直後から1～2ヶ月

「話を聞いてくれた」一番長時間話したのはマスコミ、
「取材について」直後の無神経な取材、都合のいい記事にされた、隠し撮り、ヘリの音等の怒りや苦情が多く語られた。

●1年

「取材について」取材に関しての怒り、いい記者と悪い記者がわかった、
「取材対象に関して」取材を受ける人が固定しているなどが語られた。

●2年

「取材について」2年目の報道に感謝して入る、「記者に関して」担当が代わるのがさみしい、信頼関係を作っているなどが語られた。

Table5-8 項目別の分類

8・事故を一言でいうと

| 対象者 | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年 |
|-----|--------------------------------|--|---|
| S1 | 突発的に、災害(地震)が来たと言う感じ(S1) | 余震がきたという感じ(S1) | 地震探知機開発中。波風立っているけど遠目には分からない(S1) |
| S2 | 元に戻ろうとしていた(S2) | 自分のやるべき事を見つけ出してやった(S2) | ・いろんな所に、ゆがみがあった(S2) ・休憩したけど元にもどらない(S2) |
| S3 | 何を信じたらいいのか分からない感じ。不安定(S3) | 自分のペースをつかんだ(S3) | やり遂げた(S3) |
| S4 | 入院している時期、いろいろ気づいた時期(S4) | 一番がんばった。世の中変えていかなあかん(S4) | そんなにがんばっても、しゃーない。もっと冷静に考えて行こう(S4) |
| S5 | 慟哭(S5) | 混沌(S5) | 戸惑い(S5) |
| S6 | 無力感、一番感じていた(S6) | 事故が夢のようにも思えたし、でも現実なんだ(S6) | 事故は現実だ。その記憶たちとどう付き合っていくか(S6) |
| S7 | 事故のことは、ほどほどで、現実の仕事の事で悩んでいた(S7) | 自分のことだけでなく全体が見えてきたが、ちょっと目をそらしていた(S7) | ・電車に乗る時に躊躇しことがあった、そんなことにならないように自分にブレーキをかける(S7) ・今から何かあるかも知れないという不安が、ちょっとある(S7) |
| S8 | 震災直後に似たような脱力感。どうなるんだろう(S8) | ・重傷者に出会って、前向きな姿勢にはげまされた(S8) ・生活にゆとりを持つようにしている。だから、電車が遅れても、イライラしない(S8) | ・すごい悪い事もあれば、いいこともある。失った物も多いけれど、得た者も多い ・焦らない気持ちを持つということ。人のために何かしたい(S8) |

Table5-9 項目別の分類

9. 専門家の関わりについて(主に臨床心理士の関わり)

| | 直後から2年目までを通して |
|-------------|--|
| いると安心感があった | <ul style="list-style-type: none"> ・専門家という強い存在が来てくれるのは心強い(S1) ・被害者が逃げ込める場所がある、助けてくれる人がいると言うのは心強い(S1) ・心理士がいると安心感がある、何かの時に相談したらいいと思う(S4) ・臨床心理士には何かあったら聞ける、プロがいる安心感は大きかった(S5) ・臨床心理士がいるというだけで、そこから先の探るところがあるというのが大きかった(S5) ・ほどよい距離で話聞いてアドバイスしてくれるのは、すごくよかった(S7) ・被害者同士でなくて、安心して話せる所があった(S7) ・「それでいいんだよ」とハンコをポンと押してくれるような感じが、すごい助かった(S7) ・きちっとした資格の人はそれだけで信頼がある(S5) |
| その他の意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士は必要だと思うが、どうかかわるのが大事。被害者としたら「単に話してくれる人」という感じでいいと思う(S6) ・心の専門家の大半は必要ない、人間ができていない人が多い(S2) ・形式的でない、個人対個人のつながりが欲しい(S2) ・アンケートなど、しっかり分析して記録に残して欲しい(S7) |
| その他の専門家に関して | <ul style="list-style-type: none"> ・弁護士がいると安心、相談しようと思った時に知っている人がいると安心(S4) ・伊丹保健所の対応がよかった。ちゃんと聞いてくれて安心感があったって助かった(S7) |

Table5-10 項目別の分類

10. 負傷者の集いについて

| | 直後から2年目までを通して |
|----------------|--|
| 負傷者と出会い話しができた場 | <ul style="list-style-type: none"> ・被害者同士、語り合う唯一の場、すごい必要やと思っていた(S1) ・当事者は、鮮明に覚えているし、まだ、消化し切れてない。だから、話し合いの時間が必要(S1) ・同じ怪我した人たちが話せる、事故現場の話しを出来る貴重な場(S4) ・半永久的に続いてほしい。被害者同士で語り合うのがやっぱりいい(S6) ・考えていた事を理解してくれたり、思いを共有したいなと思ってきていた場所(S4) ・出会いの場だった。事故のことが話し合える友達ができた(S7) ・みんながどんな状況なのか知りたかった、会いたい人に会うのが目的(S7) ・けがの状況にしる、心にしる、自分の位置付けが欲しかった。参加してそれが分かった(S7) ・負傷者に会えた所。元気をもらった場所。駆け込み寺みたいな所(S8) ・事故に遭った時に一緒だった人と再会できてよかった。事故から一歩踏み出すのに必要だった(S7) ・頭の中を整理するための一番いい場(S1) |
| その他の意見 | <ul style="list-style-type: none"> ・補償交渉の話し合いは、そこまで行っていない人にきつい(S1) ・良い影響を与えた面と悪い影響を与えた面とがある(S2) ・みんな同じ負傷者としてくられるのは嫌(S2) ・アドバイスはしてくれるが誰も手助けしてくれなかった(S2) ・あまり、参加していない。卒業している感じなので話しに添えない(S7) ・話しをしたり聞いたり、仲良しグループに近い。それが嫌な人もいるし難しい(S4) ・いつも何かをしないと意味がないと言うことはない(S5) ・負傷者が作っていかないといけないけれど、みんなそんな余裕がなかった(S5) ボランティアが我が事のように入ってくることに違和感があった(S5) |
| これからについて | <ul style="list-style-type: none"> ・支援を必要としていない人も増えてきているし、今後主催する方は難しいと思う(S4) ・辞めてしまった時、事故を共有する人達の集まりが無くなってしまうのは、さみしい(S4) ・いつでも事故のことをパーと言える友人は大事。住でるエリアごとに出きればいいと思う(S7) |

Table5-11

項目別の分類

11. その他

| | 直後から2年目までを通して |
|--------------|---|
| サポートシステムが欲しい | <p>日常生活の支援をしてくれる所が欲しい(S2)</p> <p>草抜きや買い物を気軽に頼める地域のシステムが欲しい(S2)</p> <p>被害者への行政のサポートシステムが必要である(S2)</p> <p>PTSD の当たり前の反応を短い時間で解決できる体制が整っていない。行政は半年もほったらかしにした(S6)</p> |
| 支援について | <p>プラスを一緒に見つけていくのが支援かなと思う(S2)</p> <p>ボランティアの「してあげたい」が強出すすぎると不快(S4)</p> |
| 検証 | <p>全体を統計で見て何%と示すより、100ケースを示す方がいい(S2)</p> <p>マスコミ、被害者も専門家も支援者も入った事故の検証が必要(S4)</p> |
| | <p>下宿をする前は閉じこもっていた、下宿をしたあと、時間が動き出した(S3)</p> |
| | <p>世間に忘れられないように、少しずつでも話して行こうと思う(S3)</p> |
| 家族の苦勞 | <p>家族は理解されにくい。本人は大変ねと言ってもらえるけど、家族は辛いですね(S4)</p> <p>重傷者の家族の苦勞を分かって欲しい(S8)</p> |
| | <p>JR は、人によって、ケガの程度によって対応に差をつけていつようだ(S8)</p> |
| | <p>事故調査委員会は、負傷者の意見をもっと聞いて欲しいと(S8)</p> |

第4章 考察

2005年4月25日に起こったJR福知山線脱線事故の負傷者を対象として面接調査を行い、事故直後から2年間の体験過程を検討し、今後の課題と展望を考察したい。

1. 心と体の状態について

<体について>

面接協力者のけがの状態は、打撲・骨折・ねんざが主であったため、直後から1～2ヶ月の「けがの状態」は、入院中や固定装具を着けていた、「痛みについて」は激痛、一番ひどかった等が挙げられた。また、後から痛みが出て「けがの自覚がなかった」ことも挙げている。廣常ら（2006）が事故後7ヶ月目に実施した質問紙調査では、PTSD症状と自覚的痛みが最も強い相関を示したと報告された。痛みとPTSDは何らかの関連で増強しあっているのではないかと推測が立てられている。

1年後は、「体は治ってきた」とけがの順調な回復が伺えるが、「痛みについて」は、首が痛くて眠れない、時間で治すしかないのがまんの時期等、体の回復に比べて痛みが軽減していないことが伺える。

2年後は、体は問題ない等「体は治った」と挙げられた。「痛みについて」は以前よりまだが痛む、1年目と変わらない等、痛みが続いているようすが伺える。そして、湿気に弱い、重い、だるい、体がつらい、疲れる等「不定愁訴が続いている」が挙げられた。2年目になり体のけがは回復したが、痛みを含めた不定愁訴の訴えが多く挙げられた。廣常（2006）は、「自身の臨床経験から、JR事故被害者にも疼痛を長期に訴えている者が少なくなく、事故を思い起こさせる刺激に直面すると疼痛が強く出現する例や、うつ症状や怒りなどの精神症状と痛みが明らかに関連した愁訴となっている例などを経験している」と述べている。また、加藤ら（2007）が事故後18ヶ月目で実施した調査でも、心理的問題と痛みとの関連が明らかになったと報告している。このように、痛みとPTSDの関連が推測されていることより、今後、精神保健上の支援や治療が必要であると考えられる。

<心について>

事故直後から1～2ヶ月は、「感情について」で、落ち着かない、集中できない、イライラする、急に落ち込んだり、感情のコントロールができなかった、冷静にならなきゃと必死だった、ずっと時間が止まっているような感じだったなどと語られた。「罪悪感があった」では自分だけが生き残った、友人よりけがが少なかったことなどが挙げられた。一方で、「冷静だった」心は比較的落ち着いていたとも語られた。「仕事について」は職場での無理解、がんばって行って

いた、「乗車について」は直後から乗れない、半べそかいて乗っていたなどが語られた。「受診について」は、心療内科を受診した、投薬のみだったなどが挙げられた。その他に、ズーとテレビに見入っていた、早く日常生活を取り戻そうと思っていたなどが語られた。

Raphael(1989)や Hodgkinson& Stewart (1991) は被害後に、「恐怖・怒り・無力感・不安・生き残った者の幸福感と後ろめたさ、被害の少なかった者の後ろめたさ、遺棄感、悲しみ・自責感・開き直りなどの感情が体験される」と述べている。廣常ら (2006) が事故後7ヶ月目に実施した質問紙調査では、PTSD症状を強く示す者が44%に認められた。女性の方が高く認められた。また、うつ病や不安障害などの精神健康上の問題を抱える者は20%に認められ、PTSD症状の強い者は生活面への影響が強く生じていることが分かったと報告された。

1年後は、「落ち着いた」いたって元気、問題ないと語られた。一方では、「感情について」では、感情のコントロールができない、もてあましている、不安定などが語られた。「受診について」通院して、自分がどう向き合えばいいのか分かってきたので終了したなどと語られた。「乗車について」は電車に乗れないので下宿した、事故現場を乗車できないことに焦りがあったなどが語られた。トラウマ症状の影響が日常生活再建に大きな影響を与えており、二次的ストレスを生んでいることが考えられる。1996年のガルーダ航空機事故の祭には、事故後1年を通過しても8割を超える被災者が乗り物に対する恐怖感情を訴え、深刻なメンタルヘルス上の問題を抱える者も4割を越えた。そのために、通常的生活全般に大きな支障が出ていた(前田、2006)。

2年後は、「落ち着いてきた」前向きに捉えられるようになった、いといる嫌な事もあるが順調などと語られた。「感情について」は、フツと思ひ出す、涙がでるがこんなもんだらう、ものすごくへこんでいる、また事故に遭うかと心配などと語られた。「夢をみた」悪夢、振動を感じるリアルな夢、電車にはさまれるなどの夢をみたと話された。

また、生きるとはどうゆうことなのか、スロースタイルで行こうと「生き方を考えている」、曝露療法を受けた、乗車のリハビリをしているなど「治療を受けている」が挙げられた。2年になり、夢を見るなどの再体験が続いていることが伺われるが、一方で、事故体験の前向きな受け止めが進んでいることも示された。

加藤ら (2007) が事故後18ヶ月目で実施した調査では、PTSD症状が認められる者が46%となった。生活が落ちたと感じている者は77%にのぼったが、事故による生活への影響がとても強かったと答えた者が50%いたと報告された。

このように、2年が経って生活再建は進んでいるように見られるが、精神的

影響は身体面、生活機能などに大きな影響を残しており、今後も継続した支援や相談窓口が必要であると思われる。

2. ストレスの対処法（自分なりの工夫）について

Raphael(1989)によれば生存への対処として「生き残るための要件は何であろうか。信じがたいほどの苦難とストレスを切り抜けられる性格や状況、それに対処コーピングの仕方ほどのようなものであろうか」としたうえで「もっとも重要な要件は、人間が人間に抱く愛着であろう」としており、「人間は自分で思ったよりもはるかに勇気のある行動をすることが多い」とも述べている。本研究でも、家族・友人と集うことや外出すること、記録しておく等の行動がストレスの緩和に大いに役立つと挙げられた。

直後から1～2ヶ月の対処法は、何度も考えて私の人生の一つやと思うこと等の「考えること」、友人・知人・同じ体験をした人と「話すこと」、「好きなことをする」「観光する」が挙げられた。また、「友人からの援助」では、声かけや気遣い、外出への誘いが支えになったと挙げられている。

1年後は、個人の対処法として「動くこと」記録しておく、外出する、病院に通うことや負傷者とつながる等「人とのつながり」が挙げられたが、一方で、「事故のストレスより日常のストレスがあった」とも語られた。Raphael(1989)は、「衝撃時からの災害ストレスの強さと日常生活上のストレスも、ともに可変要因と認められた」と述べており、事故後の日常生活上のストレス（二次的なストレス）への対処や支援が重要であると考えられる。

2年後は、1年目と同様に「動くこと」書くこと、呼吸法を行う、仕事を始めた等が挙げられた。また、ちょっと離れた所において置く等「客観的に見る」ことが挙げられた。日常生活の中で、事故との付き合い方を工夫していることが伺える。

3. 援助について（よかった事、嫌だったこと・困ったこと・欲しかった事）

廣常（2005）は、「交通事故でPTSD発症に影響を与える因子」として、友人・家族・就労先からのソーシャルサポートが弱い事、就労や社会活動への積極的な復帰が遅れたり・できないこと、賠償・裁判問題が加わる事等があると述べており、特に家族や社会のサポートが得られない場合や弱い場合は、被害者の心身の回復を遅くすると指摘している。

直後から1～2ヶ月は、「家族」「周りの人」「被害者同士」のサポートがうれしかった、支えになったと挙げられている。「救助者」に感謝していることも述べられた。嫌だったことは、「学校・病院・ボランティア団体」の事務的・無理解な関わり、「よかった、がんばれ」等の励ましのことばが挙げられた。周りの者による、被害者に対する知識の不足や安易な励ましによる二次被害受

けていることが伺え、社会に対して被害者の現状と心理的回復の知識を伝えることが必要であると考え。欲しかった援助として「被害者同士のつながり」、「公的援助」日常生活の支援、早期の精神的支援や調査が挙げられた。

1年後は、「人との関わり」がプラスになったと挙げられた。嫌だったことは「周りからのことば」励ましのことば、事故を茶化したようなことば、テレビにでていたことへの嫌味等が挙げられ、ことばによる二次被害が伺われる。そして、「学校に行けない」「会社の無理解」が挙げられた。欲しかったことは、「家族の援助」「負傷者の積極的な活動」が挙げられ、家族や負傷者自身も日常生活に戻りつつある姿がみられるが、一方で、取り残された負傷者の心理的孤立感が深まることが懸念される。

2年後は、友人・被害者同士の「人との関わり」がよかったと挙げられた。事故直後から、うれしかったこととして、家族・友人・被害者同士からのサポートが語られており被害者の大きな支えであったことが伺える。「人の励まし」が今は素直にうれしいと語られ、心に余裕が出てきたことが伺える。また、一方で、「人の励まし」がしんどかった、との語りもあり心的回復の差が見られた。欲しかったことは1年目と同じ「公的支援」での経済的支援、継続的な心のケアが挙げられた。神戸新聞社が事故1年目に実施したアンケート調査では、事故後経済的な負担が増えたと3割が回答しており、日常生活への影響が伺える。

継続的な心のケア対策について、前田ら（2006）は「自然災害が多いわが国では、被災者への援助は、保健所などの地域精神保健機関が中心となり、活発な活動を展開することが可能となっている。しかし、大型交通災害では、被害者の氏名住所と被害程度の情報が把握しにくく、保健所を中心とした活動が展開しにくい。いかにして組織的系統的なメンタル活動を展開していくのが今後の課題である。」と述べている。

4. 乗車について

輸送災害における大きな特徴は、乗り物恐怖である。前田（2006）は「ガルーダ航空事故やえひめ丸沈没事故においても、多くの被災者が航空機や船舶のみならず、電車やバスなどの日常交通機関も利用できなくなってしまった。現在の我々の生活において、乗り物を利用できないということは大変な生活の質の低下をもたらす。このような、乗り物恐怖への対応や治療、あるいはリハビリテーションが中長期の重要な課題となる」と述べている。

直後から1～2ヶ月は、「電車（JR）に乗れない」、通勤・通学のために「私鉄に乗っていた」、思い切っているんな乗り物に乗る等の「乗車の努力」をしたと挙げられた。

廣常ら（2006）が事故後7ヶ月目に実施した質問紙調査で、交通機関を利用す

る際の自覚的な恐怖の程度について尋ねた。その結果、PTSD症状が高い郡の方が、利用の制限がある人が多く、このことより乗車への恐怖と利用の制限は、PTSD症状の一部、特に回避症状として理解されると報告された。

1年後は、不安・恐怖、スピード・揺れに過敏になっているが「JRに乗っている」、「現場（事故区間）は通れない」が他の路線には乗れる等、不安や恐怖を抱えながらJRに乗車している姿が伺える。

2年後は、カーブ・揺れ・スピード・ブレーキの音がだめ、事故が起こらないようにと祈りながら「JRに乗っている」、一方で、まだJRに乗れないので「私鉄に乗っている」と挙げられた。このように、2年経っても乗車への恐怖が続いていることが認められる。警視庁（2000年）が、地下鉄サリン事件の被害者に及ぼした精神的影響に関する調査を実施した結果、「地下鉄に乗るのが怖い・不安を感じる」が15.6%に認められた。5年を経過した時点でも、少なからず心的外傷性ストレス状態が続いていると報告された。このような結果より、前田（2006）が述べているように、中長期の対策が必要であると考えられる。

5. JR西日本について（会社について、担当者について）

JR西日本は当初より事故責任を認め、被害者に謝罪をした。事故原因の説明会、事故当日に慰霊祭の開催、相談窓口の設置、カウンセラーの訪問等を実施した。

直後から1～2ヶ月は、「会社への怒りがあった」、一方、前方車両の負傷者は「会社への怒りはなかった」と語った。「担当者に関して」は、担当者の対応への不満が多く語られた。

1年後は、「会社への怒り」は、官僚的な会社への怒り、説明会・慰霊祭への不満が挙げられた。「賠償に関して」が挙げられ、1年を区切りに示談交渉への圧力があつたと語られた。廣常ら（2006）は、賠償や裁判の問題が加わるとPTSDが蔓延化しやすいといわれる。特に過失責任が少ない者ほどその傾向が強い。また、賠償交渉の過程そのものが二次的なトラウマになりうる、と報告している。

2年後は、「会社への怒り」は人事問題、心ない対応に怒っていると語られ、「担当者に関して」は、良い関係ができていたことが挙げられた。また、事故を無駄にして欲しくない、生かして欲しいという「会社への期待」が挙げられた。2年が経ち、怒りはあるがテンションが下がってきたとも語られた。

6. 人生への影響

Raphael(1989)は「人間はたとえ非常に恐ろしい災害を体験しても、その記憶こそいつまでも消えないかも知れないが、その体験を克服して、有能な人材として機能し、生き続けることが多い。被災者はすべて、なんらかの形その災害

の影響を受けるらしく、被災前とまったく変わらないことはありえない。しかしこれは被災者の人生がより悪くなるということではない。たとえ痛々しい心の傷跡が残ろうとも、難局を乗り切った事から新たに大きな力と英知が生まれてくることありうるからである。」と述べている。

直後から1~2ヶ月は、「精神的な影響」人生の中の大きなできごと、生きていくこと感謝したい、何があっても不思議じゃないと思う等と前向きな気持ちが語られた。「社会的な影響」では、視点が広がって社会的意味を考え始めた、学生生活がつぶれた等が語られた。

1年後は、「精神的な影響」は、いつ死ぬか分からないと実感、周りに感謝、何が起こってもおかしくない等が挙げられ、「生き方の変化」は、楽しんでやるべきだ、せかせかしない、ゆとりを持って生活する等、生き方や価値観の変化が認められた。

2年後は、「貴重な体験をした」命の大切さを感じられるようになった等、事故体験の統合が起こったものと思われる。「生き方の変化」は、失敗してもいいと思う、あせらなくなった等が挙げられた。一方で、「不安」人が死ぬ事を考えるのが怖い、家庭生活が変わってしまった不安が挙げられた。

7. マスコミについて

事故・災害の場合、被害者の名前・住所が明らかな場合が多く、マスコミの取材を受けやすい。マスコミの執拗な取材が二次的なストレスになることもある。

直後から1~2ヶ月は、「話しを聞いてくれた」と、いい印象があった。反面、「取材に関して」は事故直後の強引な撮影、隠し撮り、納得いかない記事等のマスコミに対する怒りが挙げられた。

1年後は、「取材に関して」は直後と同じような取材に対する怒りが述べられた。「取材対象に関して」は取材を受ける人が固定してきた、遺族中心の取材である事などが挙げられた。

2年後は、「取材に関して」は、風化しないように取材をすることへの評価が述べられた。「取材対象に関して」は固定化や取材が来ないこと等が挙げられた。「記者に関して」は2年間で信頼関係ができ担当が変わることが寂しいと述べられる。記者との関係の変化が伺える。

8. 事故を一言でいうと

災害の衝撃から立ち直るための過程として、Lifton(1983)は、生存者の災害に対する意味づけ過程が必要である。」と述べている。災害を意味づけることにより、一度崩壊した自己と世界のアイデンティティを結合する(Hodgkinson & Stewart, 1991)過程であるかもしれない。

面接協力者に、「直後から1～2ヶ月」、「1年」、「2年（今）」の3期を、一言で語ってもらった。Table5-8に示す。

直後から1～2ヶ月は、「事故にあった衝撃」、1年は、「がんばった」「積極的に動いた」「自分を取り戻した」、2年（今）は、「達成」「戸惑い」「現実を受け入れる」と語った。

9・専門家の関わりについて（主に臨床心理士の関わりについて）

冨永（2005）は、「臨床心理士の活動についての基本的な考え方として、臨床心理士の心のケアは、全ての人を対象にストレス関連障害（ASDやPTSD、心身症、うつ症状など）への移行の防止と医療を必要としている人を医療につなぐことが第一の目的であろう。災害後の心のケアについての心理教育、アンケート、グループ相談、リラクゼーションや動作法などの体験ワーク、個別カウンセリングなどが展開される。」と述べている。

本研究では、臨床心理士がいると「安心」「心強い」「信頼感」があり、「聞いてくれる」「相談できる」「助けてくれる」「アドバイスがもらえる」「何かあったら次を教えてくれる」などが挙げられた。臨床心理士に関わることに高い評価が得られた。また一方で、どうかかわるかが大事で「ただ話を聞いてくれる人」という感じでいい、心の専門家の大半は必要ない、個人と個人のつながりが欲しい、分析して記録に残して欲しいなどの意見も語られた。

氏家ら（2006）は、支援にかかわる人々の不適切な対応によって、二次的なトラウマを引き起こすことがある。被害者の心理的な側面に注意を払い、信頼感を育てることによって、一種の治療共同体が実現されることが必要であり、それが被害者に安心感を与える。」と述べている。さらに、飛鳥井（2006）は、被害者に対する基本は「傾聴と共感」である。「早く忘れて元気になれば」といった安易な励ましは避ける。」また、「ストレス症状としての再体験、回避・麻痺、過覚醒症状について説明（心理教育）することで知的理解が得られ、症状に対する不安を軽減することができる。」さらに、「重要なことは、症状を「異常な状況に対する正常な反応」として受け止めてもらうことである。また、安心できる場で被害者が心的外傷体験の事実やそれに伴う感情を表出し、それを支援者が受け止めてあげることは、被害者の精神的回復を促す作用がある。」と述べている。つらいことを心にしまい込む対処は、PTSDや心身症などを発症させる要因と考えられている（Young、1995）。

このようなことから、①傾聴と共感、②PTSDなどの心理教育、③感情の表出、④ストレスマネジメント、⑤つなぐこと、が臨床心理士としての重要な役割であることが分かった。一方で、かかわり方の問題も指摘され、支援者の二次的被害に対する十分な配慮が必要であると考えられる。

また、臨床心理士が関わる時期について、長井（2004）は、「一般に、被害者にとって被害直後に受ける衝撃が最大であり、その時点で最も動揺するものである。従って、その時期に接触して危機介入を実施できれば、その後の支援的な関わりが円滑に進展しやすくなる。逆に、タイミングを逃すと効果的な支援が行いにくくなる。」と述べている。研究者自身の体験からも早期からの関わりが重要であると考えます。

今後も、臨床心理士の役割、関わる時期などの継続的な検討が必要であると考えます。

10. 負傷者の集いについて

自助グループは、同じような辛さを抱えた者同士が、お互いを支えあい、励まし合う中から、問題や解決の克服を図ることを目的に集うグループである。長井（2004）は、「自助グループは参加者の話に耳を傾け、参加者を支え、自立的回復を促し、必要な知識を与える場である。悲嘆にともなる孤立感をやわらげ、内面的変化が生まれる場となる。」と述べている。

今回の事故被害者の自助グループとしては、2005年6月より、「負傷者とその家族の集い」をNPO法人市民事務局かわにしが主催し、現在も活動が続いている。

開催回数：26回、のべ参加人数：595名（2007.12.現在）

Table6 「負傷者とその家族の集い」のパンフレット（一部抜粋）

- 「NPO法人市民事務局かわにし」は、この事故に遭った方々とともに、語りあったり、情報交換したり、支えあう「つどい」の場を開催しています。
- 負傷された方、乗車しておられた方、そのご家族、事故時に救助にあられた方も参加しておられます。
- 各機関の専門家（臨床心理士・弁護士など）もボランティアに参加くださっていますので、個別のご相談も可能です。
- 参加者からは、
 - ・この「つどい」では、安心して事故の話ができる
 - ・同じような立場や思いの人の話が聞けてホッとできる
 - ・さまざまな情報や知識が入手できる
 - ・最初は参加を躊躇していたけれど、思い切って参加してよかったなどのお声が寄せられています。
- お互いに支えあえる「場」として、これからもこの「つどい」を継続してまいります。川西市在住以外の方も、どうぞ遠慮なくお越しください。

集いの場は、「負傷者と出会い話しができた場」当事者同士語り合う唯一の場、

すごい必要やと思っている。出会いの場であった、事故現場の話ができる貴重な場、元気をもらった、駆け込み寺、事故から一步踏み出せる場である、など回復に有効であったと評価している。Raphael(1989)は、危機状態でのネットワークの重要性を当人に知らせたり、当人を他の被災者たちの集団と結びつけることが有効であろう。災害後の時期によく自然発生する応急的な人間集団は、状況の克服と共有しているストレスのワーキング・スルーを促進するものだから、そのような集団の形成は極力助長されるべきである。」と述べ、「だから支援者は、これらの集団の存在とそれに接触する方法を知ることが大切である。」と述べている。一方で、「その他の意見」として、話題に付いていけない、みんな同じ負傷者とされるのは嫌、仲良しグループに近い、助言はしてくれるが誰も助けてくれない、ボランティアが我が事のように入ってくるのに違和感があったなどの意見が語られ、「今後について」では、住んでいるエリアごとに開催して欲しい、辞めてしまうのはさみしい、集いの目的が不明になったなどの意見が語られた。

2年が経ち、参加者同士の生活状況や必要な情報、それぞれが抱えている問題も違ってきた。回復への差も出てきた時期である。また、「集いの場」を運営する側の疲れ、経済的問題、人の問題なども出てきた。しかし、「半永久的の続いて欲しい」という声のように、支えあう場を継続する事が大切であると考え

1.1. その他、自由にお話してください

面接協力者に自由に発言してもらった。

日常生活を支援してくれる所が欲しいなど、行政や地域の「サポートシステムが欲しい」と訴えられた。「支援の態度について」では、ボランティアの支援の押し付けが不快だったなどや、「家族の支援が必要」では、家族の苦勞、つらさは理解されない。支援が必要であると訴えられた。本研究では、家族の問題を検討することができなかった。廣常(2005)によれば、「被害に遭うと家族をはじめとする人間関係が変化することはよく知られている。家族のきずなが深まるか、一方で、潜在していた問題が顕在化したり、新たな問題が生じたり、修復不可能な亀裂が生じることもある。」また、「家族が負傷者の介護疲れで倒れてしまうこともある。」と述べられた。家族の置かれている状況についての理解と共に、今後、支援の対策も必要であると考え

1.2. ト라우マからの自己回復

医療機関（心療内科）を受診せず、GHQ30、IES-Rの得点も低い3名の負傷者（S1, S4, S7）のコーピングを分析すると、次のような5つの項目に分類された。同じ体験をした負傷者同士のつながり、事故と向き合うこと、前向きな考え方が負傷者の自己回復に重要であることがわかった。

1) 出来事を考え、向き合う

- ・何回も繰り返し考えて逃げないこと（S1）、いろいろな事を考えていた（S4）、事故のことを思い続ける（S7）
- ・事故を話題に繰り返し話す（S1）（S4）
- ・記録しておく（S1）
- ・いい思い出みたいに、ちょっと離れた所に置いておく（S1）

2) ポジティブな思考

- ・しゃーない、自分の人生の一つと考える（S1）
- ・何事も楽しんでやるべきと思った（S1）
- ・自分を甘やかしていた（S1）
- ・いい方向に考える、前向きに考える（S4）
- ・社会全体の問題としてとらえる（S4）
- ・JRが再会して日常が戻ってきた（S7）

3) 避けていることへのチャレンジ（乗車について）

- ・事故の記憶がない所を、近くに乗っていた人から聞いた（S4）
- ・退院後、1ヶ月くらいで緊張したが乗車した（S4）
- ・JRが再会してすぐに乗った（S7）

4) ソーシャルサポート

- ・周りの友人、会社の同僚の支え（S7）
- ・負傷者の集い、同じ体験をした人と話せたこと（S1）（S4）（S7）

5) その他

- ・旅行に行った（S1）
- ・ボランティア活動に参加した（S7）
- ・買い物など気分転換を積極的にした（S7）
- ・マスコミと積極的に接した（S4）

第5章 まとめ

J R 福知山線脱線事故負傷者の直後から2年目までの体験過程を検討してきた。

1. 心と体の変化は、事故直後はけがの治療が中心で、現在は痛みや不定愁訴の訴え中心である。先行研究でも明らかのように、PTSD症状との関連が予測される。心の回復は、直後より事故のことを考えていた（向き合っていた）人ほど回復が早く、事故直後より罪悪感が強い人や感情のコントロールができない人は2年経っても、症状が続いておりPTSDが疑われる。

今回の事故では、早い段階から医療機関（診療内科など）の受診へとつながっているのが特徴であると思われる。

一般に、日常生活再建は進んでいるように見られるが、乗車恐怖や精神的影響が身体面や日常生活などに大きな影響を残しており、今後も継続した長期的支援が必要と思われる。

2. ストレスの対処法は、次の2つがあげられた。

①自分で工夫をする（コーピング）。おしゃべり、旅行、趣味、逃げないで考える、医療機関を受診するなど、日常生活の中でそれぞれの工夫がみられた。1年～2年経つと、客観的に見る、ブログに書く、呼吸法をするなど、事故の向き合う工夫が見られるようになった。

②他者からの援助が支えになった。事故直後は家族や友人からの声かけ、励まし、気分転換の誘いなどがストレスの軽減につながり、負傷者同士のつながりが、大きな支えになったことが伺えた。

一方では、

3. 二次被害としては、周りの無理解や配慮のないことばや励ましのことば、学校や病院の対応に傷ついたり訴えられた。

また、JT西日本、マスコミの誠意のない謝罪、担当者の対応のまずさ、賠償問題、記者の強引な取材などが被害者の二次的なストレスになっていることが伺えた。

4. 事故を経験して、価値観の変化、生き方の変化が全ての人に見られた。2年目になると、被害体験と少し距離を取って、貴重な体験をした、生きていくことに感謝、人の為に何かしたいなど前向きな姿勢がみられたが、一方では、死への恐怖、将来の不安などの相反する感情もあり、重いもの（感情）を抱えて生きている姿が感じられた。

5. 専門家の関わりでは、筆者の予想以上に臨床心理士への期待、評価が高かった。①傾聴と共感、②PTSDなどの心理教育、③感情の表出、④ストレスマネジメント、⑤つなぐこと、が臨床心理士としての重要な役割であることが伺えた。また、被害者だけでなく、支援者の心理教育・セルフケアも

大切であると感じた。

6. 負傷者の集いは、事故直後から負傷者が横の連携をもって、継続的に自助グループを開催していることは、今までの活動ではなかったことであり画期的なことである。被害者が唯一、事故の話や遠慮なく出来る場であり、今後も継続的な開催が必要であると思われる。そのためには、行政の経済的・人的な支援が不可欠である。早急な対応を期待したい。また、家族・行政による日常生活や経済的な支援、継続的な心のケアが欲しいとの意見があった。今後の検討課題である。

7. 事故の重傷者が医療機関を受診することもなく自己回復をされている。コーピングの内容より、事故と向き合い、前向きに考え、同じ体験をした負傷者同士がつながり、支え合うこと重要であることがわかった。

2年が経って被害者の生活再建は進んでいるように見られるが、乗り物恐怖、痛みなど精神的影響は身体面、生活機能などに大きな影響を残している。JR西日本の誠意のない謝罪、賠償問題など二次的ストレスは大きい。一方で、家族や友人、被害者同士の関わり、負傷者とその家族の集いなど支えとなる場所作がられていることにホッとす。

今後、負傷者に対して心理的なケアだけでなく、身体的健康に対するケアや生活全般に対する支援、長期的な視点に立った支援計画が必要であると考え

「引用文献」

- 飛鳥井望 (2005) : PTSD の診断 看護技術 Vol.51 No.11 pp.11-14
- 廣常秀人 (2005) : 交通事故患者の PTSD とトラウマケア 看護技術 Vol.51 No.11 pp.29-34
- 廣常秀人・加藤寛・堤敦朗・大澤智子・神吉みゆき・福原真紀 (2006) :
大規模輸送災害が被害者のその後の心身に与える影響 心的トラウマ研究
第2号 平成18年3号 兵庫県こころのケアセンター研究紀要 pp.85-91
- 加藤寛 (2007) : 大規模交通事故被害者の健康被害— PTSD 症状と慢性疼痛との関連
に注目して— 第3号 平成19年6号 兵庫県こころのケアセンター研究紀要
pp.67-73
- 金 義春(2001) : 心的トラウマの理解とケア 厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費
外傷ストレス関連障害の病態と治療ガイドラインに関する研究班 じほう pp.80
- 日下菜穂子・中村義行・山田典子・乾原正 (1997) : 災害後の心理的変化と対処方法
教育心理学研究 第45巻 第1号 pp.51-61
- Lifton.R.j.(1983) : Responses of survivors to manmade catastrophes
Bereavement Care 2,2-6
- 前田正治・比嘉美弥 (2006) : 輸送災害と外傷性ストレス反応—船舶・航空鉄道事故に
関する研究総説— トラウマティック・ストレス Vol.4 No.1 pp.49-60
- 前田正治・丸岡隆之・前田久雄 (2006) : ガルーダ機墜落事故とえひめ丸沈没事故
精神医学 Vol.48 No.3 pp.295-302
- 松岡豊・西 大輔(2006) : 交通事故と PTSD こころの科学 Vol.129 No.9 pp.66
- 長井 進 (2004) : 犯罪被害者の心理と支援 ナカニシヤ出版 pp.126 pp.207
- Raphael. B (1989) : 災害が襲うとき カタストロフィの精神医学 意思丸正訳
みすず書房 pp.50-51 pp.133 pp.413
- Shapiro(1987) : EMDR 外傷記憶を処理する心理療法 市井雅哉訳 二瓶社 pp.1
- 富永良喜(2005) : 災害・事件後の心のケアのあり方 PartII 平成16年度兵庫県教育
大学学長裁量経費研究報告書 pp.11
- 氏家由里・金 吉晴 (2005) : PTSD に対する治療 看護技術 Vol.51 No.11
pp.20
- Young,A(1995)Harmony of Illusions: Inventing Post-Traumatic Stress Disorder. Princeton U
niv. Press (中井 久夫訳 : PTSDの医療人類学. みすず書房,2001)
- van der Kolk, McFarlane,A.C., and Weisaeth,L. 1996 Traumatic Stress:The Effects of
Overwhelming Experience on Mind,Body,and Society. Guilford Press. (訳 : 西澤哲 2001 トラ
ウマティック・ストレス 誠信書房)

「謝 辞」

何らかのご縁があって兵庫教育大学大学院・教育臨床心理コースに 2 年間学ぶ

ことができました。仕事をしながら続けていくことに不安を覚え、仮に続けられても、研究をしながら修士論文までたどりつけることができるのだろうかと思問自答しながらの 2 年間でした。このような私が、どうにか修士論文をまとめるところまで到達できましたのも、あらゆる面でご指導をいただいた先生方と、励ましてくださった私の周りにはいるすべての方々のおかげだと感謝しております。

特に指導教官の富永良喜先生には、豊富な臨床経験で得られた見地から懇切丁寧なご指導をいただき、本研究においてもご示唆や適切なお助言を多く頂戴しましたことに、心より厚く御礼申し上げます。

また、臨床心理学コースの先生方には多くのご指導、ご助言を頂戴致しました。未熟な私の臨床活動を温かく見守っていただいたことを忘れず、これからも真の臨床家を目指し精進していく所存でございます。

本研究を進めるにあたり、面接調査にご協力していただいた J R 福知山線脱線事故負傷者のみなさま、その家族のみなさま、また、NPO 法人市民事務局かわにし三井ハルコ氏、負傷者の小椋聡氏に格別にご協力いただきましたことを心より御礼申し上げます。そして、被害者の集いなどで励ましていただいた負傷者やその家族のみなさまにも、心より感謝しております。

臨床心理学コース第 7 期生のみなさまには、数々の助言や励ましの言葉をいただき、それが私にとって元気の素となりました。また、ゼミの先輩や後輩の方々にもいろいろと教えていただき、富永ゼミに所属できたことを喜びに感じ、また感謝しております。

もちろんここまでたどりつけたのは、ひとえに夫の理解と協力、両親の支え、友人の励ましがあったからだと思います。私に関係するすべての人々のおかげがあって、このような修士論文をまとめることができました。本当にありがとうございました。

2008 年 1 月 10 日 堀口節子

資 料

| | |
|-----------------|---------|
| J R 福知山線脱線事故の概要 | ・ ・ ・ 1 |
| 対象者別カテゴリー分類表 | ・ ・ ・ 2 |

『J R 福知山線脱線事故の概要』

1. 事故概要

2005年4月25日(月)午前9時18分頃、兵庫県尼崎市のJ R 福知山線塚口ー尼崎間で快速電車(7両)が脱線し、前3両は、線路脇のマンションへ激突し、4・5両目は脱線、6・7両目は脱線を免れて線路上で停止した。乗客106名と運転士が死亡、重傷者は562名にのぼった。

2. 救助活動

事故現場付近の住民や事業所の従業員などは、事故発生時の大きな音とともに事故を知り、現場へ駆けつけ救助活動や救護活動を実施した。

3. 支援活動

1) 行政の取り組み

(1) 相談窓口の設置：電話、来所による相談と必要に応じて訪問相談を実施した。

(2) 県内に在住の負傷者に対し戸別訪問を実施した。

(3) 負傷者の話し合いの場を開設(保健福祉事務所主催)。

(4) 心と身体健康状況調査を実施(こころのケアセンター)した。

(5) 兵庫県教育委員会が学校サポートチームを派遣した。

2) その他の取り組み

(1) 病院、兵庫県弁護士会、民間支援団体、J R 西日本などが電話相談を主に相談活動を実施する。

(2) 遺族を中心とした「4. 25ネットワーク」が例会を開催する。現在も定期的に例会を開いている。

(3) 負傷者とその家族の「語り合いわかちあいの集い」をNPO法人市民民事務局かわにしが開催する。現在も活動が続いている。筆者は事前準備会より参加し、現在も活動への支援を行っている。

<主な活動内容>

- ・ 「集い」の継続的な開催。平成17年6月から現在(平成19年12月)まで、26回開催、のべ595名が参加した。
- ・ 事故1年目、2年目のイベントを企画、開催した。
- ・ 「乗車回復プログラム」講座開催(5回)飛鳥井望先生、富永良善先生
- ・ シンポジウム「J R 福知山線脱線事故を考える」を開催した。

対象者: S1 1両目 資料「カテゴリー分類」

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|--|---|---|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・事故当初、血も出ていないし、本当に痛くなるまでは無傷と思っていた ・友人の父親が病院に来た瞬間、立てなくなった。足がいうこときかないし動けなくなった ・足はネットしてしばらく安静にと言われていたけど、学校には1週間くらいで行った | <ul style="list-style-type: none"> ・座滅、打撲は時間で治すしかないのがまんの時期という感じ | <ul style="list-style-type: none"> ・しっけに弱い、寒さに弱い、重い、ことばで言われな、しめつけられるような痛みがある。 |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に事故にあった友人がえらい目にあつたという、保護者感覚だった ・被害者でなく、友人の面倒をみていた。友人が落ち着いたら、自分もしんどくなった ・自分が被害者という意識があんまりなかったがまんするタイプで、がまんしてしまう ・同じ大学生が3人乗っていて、自分だけが生き残った罪悪感がある | <ul style="list-style-type: none"> ・結構、落ち着いていた ・友人のお世話役から開放されて、おちついた ・一度、忘れていた小さなことをワァーと思い出した ・気が緩んだ時に思い出すことはよくあるが感情的になることはない | <ul style="list-style-type: none"> ・2年目の朝に、悪夢にうなされて起きた ・皆が落ち着いてきたので、自分を甘やかしてみようと遊び呆けていた |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・よく考える事が一番と思っている ・「しゃーない、私の人生の一つや」と思う事 ・何回も繰り返して考えて、逃げないこと ・ポジティブに持っていくとストレスに耐えられる | <ul style="list-style-type: none"> ・記録しておく事で安心して忘れられる | <ul style="list-style-type: none"> ・いい思い出みたいに、ちょっと離れた所に置いておく |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・被害者同士でしゃべるのが一番いい ・お互いに生きててよかった。一人やったら乗り切れへんと思って、友人と乗っていて不幸中の幸いでした | <ul style="list-style-type: none"> ・腹割って話せる人と一緒だったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・今まで嫌だった担当者に、担当者の交代を言っって代わったこと ・周りからの励ましが、しんどかった |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・JR 宝塚～尼崎間以外はのれるが、私鉄に乗るようにしている | <ul style="list-style-type: none"> ・私鉄に乗っている ・友人と一緒に乗ろうと約束したので、友人がまだ乗れないのでJRにのらない | |

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|--|--|
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> ・会社に対して、しゃーないと思う ・JR 担当者の、年下に対する、バカにした態度に腹が立つ | <ul style="list-style-type: none"> ・ビジネスライクに行かなければいけない。期待はしないけど、求めることはしないとけないと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・JR の対応は怒りをあおってしまう。事実に向き合い謙虚になれと思う |
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・自分の人生の中の大きなできごと | <ul style="list-style-type: none"> ・いつ死ぬか分からんもんやと、実感がともなった | <ul style="list-style-type: none"> ・何事も楽しんでやるべきだと思った |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> ・最初は出まくりました、一番出ている ・マスコミに利用されないようにしなあかんと考えた ・当時の状況を伝える人という姿勢で、意見は言いませんと言うことで取材を受けた ・家での取材は受けなかったのに、隠し撮りされムカついた | | |
| 8. 事故を一言でいうと | <ul style="list-style-type: none"> ・突発的に、災害(地震)が来たと言う感じ | <ul style="list-style-type: none"> ・余震がきたという感じ | <ul style="list-style-type: none"> ・地震探知機開発中。波風立っているけど遠目には分からない |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・専門家という強い存在が来てくれるのは心強い ・被害者が逃げ込める場所がある、助けてくれる人がいると言うのは心強い | | |
| 10. 負傷者の集いについて | <ul style="list-style-type: none"> ・被害者同士、語り合う唯一の場、すごい必要と思っていた ・頭の中を整理するための一番いい場 ・補償交渉の話し合いは、そこまで行っていない人にはきつい ・当事者は、鮮明に覚えているし、まだ、消化し切れてない。だから、話し合いの時間が必要 | | |

対象者:S2 2両目 カテゴリー分類

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|--|---|---|
| 1. 心と体の状態 | ・体は激痛だった | ・首が痛くて眠れなかった | ・重い、だるい感じ ・湿気を吸って神経にさわる感じ |
| | ・心は比較的落ち着いていた | ・心はいたって元気 | ・心はものすごいへこんでいる |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | ・動くこと | ・いろんな人を探して出会うこと | ・薬を飲んで対処している |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | ・救助に来てくれた人に感謝している ・必要な時に助けてくれる親に感謝 ・日常生活への支援が欲しかった | ・負傷者が自分たちの問題として活動して欲しかった ・事故に関して上司は理解があった ・社員はまったく理解がなかった | ・経済的支援が必要 ・給与保障の権利を獲得していくのが大変だった |
| 4. 乗車について | ・足の骨折で電車に乗っていない | ・車内が凶器だらけで怖かった ・新幹線は速くて怖かった | ・満員電車に乗るのだったら、普通電車に乗る |
| 5. JRについて | ・怒りはなかった | ・相変わらずの事故に怒りまくっていた | ・JR関係者とは、いい関係を続けていきたい ・人事問題等であきれている、怒っている |
| 6. 人生への影響 | ・事故の原因が分かって、 慰謝料もらって終わると思っていた | ・自分一人の問題ではないと 見えてきた ・自分しか出来ない役割を実感 していた | ・妻の病気への不安 ・家庭生活が変わってしまった ・価値観や考え方は大きく変わっていい ・多くの人と出会い、人生の糧を得た ・人間には限界があるのが分かった ・切羽詰まった仕事の仕方をしなくなった |

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 7. マスコミについて | ・話を聞いてもらえる最大の理解者 | ・メディアを受け入れてきた、感謝している ・担当が変わるのがさみしい | ・間違いが分かっても訂正しない ・記者との信頼関係を作ることが必要 |
| 8. 事故を一言でいうと | ・元に戻ろうとしていた | ・自分のやるべき事を見つけ出してやった | ・いろんな所にゆがみが出てきた ・休憩したけど元にもどらない |
| 9. 専門家の関わりについて | ・心の専門家の大半は必要ない、人間ができていない人が多い ・形式的でない、個人対個人のつながりが欲しい | | |
| 10. 負傷者の集いについて | ・いい面と悪い面とがある ・みんな同じ負傷者としてくられるのは嫌 ・アドバイスはしてくれるが、誰も手助けをしてくれない | | |
| 11. その他 | ・日常生活の支援をしてくれる所がほしい ・草引きや買い物などを気軽に頼める地域のシステムがあったらいい ・被害者への行政へのサポート体制が必要である | | |

対象者: S3 2両目 カテゴリー分類

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|--|---|---|---|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> 最初の1週間くらいは何も考えていなかった。体のことで必死だった | <ul style="list-style-type: none"> 体は順調に治ってきた | <ul style="list-style-type: none"> 左骨が痛むとかはあるんですが、それで眠れないとかは無い |
| | <ul style="list-style-type: none"> 大学に早くもどって、日常生活を取り戻そうと思っていた | <ul style="list-style-type: none"> 電車に乗れないので、1年目に下宿した 下宿をする前は閉じこもっていた、下宿をしたあと、時間が動き出した | <ul style="list-style-type: none"> 一生懸命生きるとは、どうゆうことなのかとしたり、考えている 曝露療法を受けた |
| 2. ストレスの対処方法 (工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ブログに書くこと | <ul style="list-style-type: none"> ぼーとしたり、自然にふれたり、空を見たりするのがよかった | <ul style="list-style-type: none"> ブログに書くこと |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと、欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> 学校の先生からの課題が多くて疲れた 家族、友人が支えになった | <ul style="list-style-type: none"> 半年間ケガで学校行けなかったのでつらかった | <ul style="list-style-type: none"> がんばれと言われるのが嫌だったけど、今は素直にうれしい。 |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> 電車に乗るなんて考えられない。つり革につかまれない | <ul style="list-style-type: none"> 私鉄の、普通電車からだんだんと乗れるようになった JRに乗って、普通にみんなが乗っているのにビックリした、腹がたつた | <ul style="list-style-type: none"> 福知山線にはまだ、乗っていない。このままじゃいけないかなと思う ラッシュは無理、思い出しても怖い。人間が詰め込まれている感じで、そこにいるのが怖い カーブのブレーキの音を聞くと思い出す。ドッキと来た感じ スピードがだめ、ジェットコースターが一番ダメ |
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> 怒りは全然なかった | <ul style="list-style-type: none"> 担当者はいいい人です。個人的に援助してくれた JRには変わって欲しいという気持ちがある | <ul style="list-style-type: none"> 担当者がかわってしまう見たいでさみしい。人としてさみしい 電車で毎日通っているし。怒りとか憎しみとかはない |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|------------------------------------|---|
| 6. 人生への影響 | ・事故に遭う前の生きづらさは、それは、間違いだと気づかせるために、事故にあったのかな | ・家族とか、周りの人とかに、周りの方に感謝している | ・下宿したり、曝露療法したり、そこまで考えないようになっていたのを、考える機会になった |
| 7. マスコミについて | ・取材があった見ただけで、母親が全部断っていた | ・何となく押し切られた感で取材を受けたが、全然自分に納得できなかった | ・マイナスなイメージはない |
| 8. 事故を一言でいうと | ・自分のペースをつかんだ | ・自分のペースをつかんだ | ・やり遂げた |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・専門家という強い存在が来てくれるのは心強い ・被害者が逃げ込める場所がある、助けてくれる人がいると言うのは心強い | | |
| 10. 負傷者の集いについて | | | |
| 11. その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・下宿をする前は閉じこもっていた、下宿をしたあと、時間が動き出した ・世間に忘れられないように、ちょっとづつでも話して行こうと思う | | |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|---|---|---|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・ケガして3ヶ月入院していた | <ul style="list-style-type: none"> ・体はだいじょうぶ。ほとんど治っていた | <ul style="list-style-type: none"> ・体も心もだいじょうぶ |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・心は、基本的には冷静だった。あまり物事を深く考える気になれなかったケガして3ヶ月入院していた ・当時の記憶がない。後日、救出してくれた人から状況を聞いたが、記憶は戻らない ・JR 再会時の乗客のインタビューを聞いて視野が広がった | <ul style="list-style-type: none"> ・心は普通、生で見えていたはずなのに覚えていないのでフラッシュバックとかはない ・事故に関していろんなことを考えていた。社会全体の問題としてとらえていかなあかんと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・事故の事を思う持は続けるけれど、日常が優先している |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・いい方向に考える、前向きにと思っていた ・入院生活や取材に来るマスコミを、興味を持って見ていた | <ul style="list-style-type: none"> ・事故のストレスより、日常のストレスがあった | <ul style="list-style-type: none"> ・テレビとかで後で知った事が多いので、客観的に見ている感じ |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・知らない高校生、大学生(近くに乗っていた人や救助者)が来てくれたのは、すごいうれしかった ・あるボランティア団体の活動が、押し付けがましく感じて、腹が立った。 | | |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・事故、4ヶ月頃に乗った。最初は緊張したけれど怖いことは無かった ・スピードが速いとか、揺れてるとか、ブレーキが掛かったとかに敏感になった | <ul style="list-style-type: none"> ・普通に乘っているが、前の方には乗らないようにしている | <ul style="list-style-type: none"> ・普通に乘っているが、一瞬体の感覚が戻ってきたような事があって、すごく恐かった。 |
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> ・入院中は、担当者が毎日来てくれて「大変やな」と思っていた ・入院中は、会社に対しての怒りはそんなになかった | <ul style="list-style-type: none"> ・Rは、すごい官僚的な会社だと思った。 ・一人に一人はいい人なのに、何でそうなるのかなと思う | <ul style="list-style-type: none"> ・会社が元の状態にもどりつつある。せっかくの機会が生かされてないと思う ・JR 職員で被害者に関わった人が、皆の前で体験談を話す事をしている、続けていって欲しい |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|---|--|---|
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> 自分の身に起こったことを知りたいから、自分が関わったので骨折損になりたくない。そこから、視点が広がって、社会的にどういう意味があるのかと考えはじめた | <ul style="list-style-type: none"> せかせかせしないで、人間らしい生活をするべきだと実感した | <ul style="list-style-type: none"> いろんな事に気づききっかけとなった貴重な体験をした |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> 聞いてもらってよかった。事故を話題にして、一番長いこと話したのはマスコミ 影響がすごい大きいというのは身をもって思った いろんな人取材して情報をよく知っていたので、話しをしていると役にたった | <ul style="list-style-type: none"> マスコミの情報や個人の思ったことが生かされない。それがすごくもったいない | <ul style="list-style-type: none"> 新しい記者が出入してから、その人たちに教えてあげている気分がすごいする |
| 8. 事故を一言でいうと | <ul style="list-style-type: none"> 入院している時期、いろいろきづいた時期 | <ul style="list-style-type: none"> 一番がんばった。世の中変えていかなあかん | <ul style="list-style-type: none"> そんなにがんばっても、しゃーない もっと冷静に考えて行こう |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> 弁護士がいると安心、相談しようと思った時に知っている人がいると安心 心理士はいると安心感がある、何かの時に相談したらいいと思う | | |
| 10. 負傷者の集いについて | <ul style="list-style-type: none"> 同じ怪我した人たちが話せる場 事故現場の話しを出来る貴重な場 話しをしたり聞いたり、仲良しグループに近い。それが嫌な人もいるし、難しい 考えていた事を理解してくれたり、思いを共有したいなと思ってきていた 支援を必要としていない人も増えてきていし、する方は難しいと思う 辞めてしまった時、事故を共有する人達の集まりが無くなるのは、さみしい | | |
| 11. その他 | <ul style="list-style-type: none"> 家族は理解されにくい。本人は大変ねと言われてもらえるけど、家族は辛いですね ボランティアの「してあげたい」が強く出すぎると不快 マスコミ、被害者も専門家も支援者も入った事故の検証が必要 | | |

対象者: S5 4両目 カテゴリー分類

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---------------------------------------|--|---|---|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・体は痛かった ・事故を受け止めるのに冷静にならないと必死で、心配かけないように大丈夫と言っていた ・落ち着かない。集中できない、イライラする、気持ちの整理がつかない、ふいに涙が落ちてきたりとか、感情のコントロールが出来ない ・事故のニュースは自分一人を見た。家族と一緒に事故の映像をみるのが嫌 ・夏くらいまでは、生き残った罪悪感が強かったが、だんだん、現場を見続ける義務があると思うようになった ・会社はJRの方が通いやすいのでJRで行くことにした。肉体の疲労を取るか、心の疲労をとるか迷ったが、心の疲労を取った | <ul style="list-style-type: none"> ・ちょうど「心のケア」と言われていた時期で、自分には必要ないと思っている ・気持ちのコントロールがつかないので、自分でもてあましているところがあった ・他の負傷者のことばをキッカケに病院へ行ってみた。自分の中で整理のつかない所をほどこしてもらった ・病院へ通って、自分がどう向き合ったらいいのか分かってきたので治療を終了した | <ul style="list-style-type: none"> ・ケガは、全然だいじょうぶ ・フツと思い出したり、涙がこみ上げたりするが、こんなもんだらうと思えるようになった。自分でコントロールできるようになった |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・同じ体験をした人と話したり、場所を共有できたことは、すごい大きな支えになった ・平均的に眠れた事や食べれた事がよかった ・秋、友人を訪ねてアメリカへ行って、リフレッシュした | <ul style="list-style-type: none"> ・平均的に眠れた事や食べれた事がよかった | |
| 3. 援助についてうれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・「よかったね」等のねぎらいのことばがうれしかった ・「無理することないよ」と言われたこと、気分転換させてもらえてことがうれしかった | <ul style="list-style-type: none"> ・家族にもっと事故に対して関心を持って、包んで欲しかった ・取材は受けるけれど、「見たよ、載ってたね」とだけ言われるのが嫌だった | <ul style="list-style-type: none"> ・事故を共有した人たちが一番分かってくれた。そういう場があったからよかった |

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・最初から思い切って、いろんな乗り物に乗った。直後からがんばりました ・私鉄に乗っていた。安心して乗れるが、揺れが怖い。慣れて行くしかないと思っていた ・現場を通らないと乗り越えられない、そこから逃げてはダメだと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・1年たとうが2年たとうがJRは怖い。全然変わらない、体が覚えている。敏感に反応する | <ul style="list-style-type: none"> ・JRに乗るのは、しんどい、恐いで乗っていたが、そのうち慣れて、現場を通っても普通になった ・JRに乗っていると疲れる。行きの方が疲れる。大阪に着いた時は疲労度が最高 |
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> ・最初の担当者はひどかった。被害者の所に来ているという常識がなかった | | <ul style="list-style-type: none"> ・担当者とは、2年の間に関係も深まって、いろんな話しが出来るようになった ・会社の体質は、おいそれと変わらないし、駒が動いてるだけと感じがする ・JRに対して、物を言う問題意識はなくさないでいようと思う ・怒りは小さくなっていないが、怒りの輪郭がにじんできた。テンションが時間とともに下がってきた ・JRの、のらりくらの答弁は心がこもっていない |
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・いろんな人に「ありがとう」。生きてることに「ありがとう」という気持ちがある ・何が起ころうもおかしくない、何があっても不思議じゃないと思った ・10分後には死んでるかも知れないという気持ちで生きている ・周り人が死ぬ事を考えるのが怖い。びくびくしながら生きているような気がする | | |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> ・記者の都合にいい記事にされて、がっかりしたことがある | <ul style="list-style-type: none"> ・マスコミ取材で嫌な思いをしたことがない | <ul style="list-style-type: none"> ・マスコミに出ないようにしている。言いたいことも、言い尽くした |
| 8. 事故を一言でいうと | <ul style="list-style-type: none"> ・慟哭 | <ul style="list-style-type: none"> ・混沌 | <ul style="list-style-type: none"> ・戸惑い |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・臨床心理士には何かあったら聞ける、プロがいる安心感は大きかった ・臨床心理士がいるというだけで、そこから先の探るところがあるというのが大きかった ・きちっとした資格の人はそれだけで信頼がある | | |

| | |
|--------------------|---|
| 10. 負傷者の集い について | ・ボランティアが我が事のように入ってくることに違和感があった ・負傷者が作っていかないといけないけれど、みんなそんな余裕がなかった ・何かをしないと意味がないということはない |
| 11. その他 | |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|--|---|--|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・1カ月後ころから徐々に、むち打ち(後頭部が主に)が強くなってきた | <ul style="list-style-type: none"> ・むちうちの治療は JR から圧力がかかり、1年で終了 | <ul style="list-style-type: none"> ・むちうちは、1年とほぼ同じで、ちょっとずつでも治療は続けている |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・心については、直後、電車に乗りたくない ・病院に7月ころから通っていた | <ul style="list-style-type: none"> ・心の状態は4月入ってからダだった。不安定なまま25日を迎えた | <ul style="list-style-type: none"> ・だいぶ意識は変わってきた。前向きに捉えられるようになってきた ・電車に乗るリハビリを病院と相談して行っている ・今の心の状態は、まだ、いろんな嫌な思いもするが順調かなとは思う |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・診療所を探すのが、対処法だったのかもしれない ・ぼーっとすることが多かった ・全体を通して言えることは、音楽をやっていたこと | <ul style="list-style-type: none"> ・心療内科に通っていた ・全体を通して言えることは、音楽をやっていたこと | <ul style="list-style-type: none"> ・特に意識しているのは呼吸法、時々使う ・全体を通して言えることは、音楽をやっていたこと |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・嫌だった援助は心療内科。投薬のみで話を聞く時間が短かった ・嬉しかった援助は、病院で話をゆっくり聞いてもらったこと ・身近な人では、音楽を一緒にやろうと声をかけてくれた。ありがたかった ・学校の対応が悪くぶち切れた。最終的にはちゃんと対応してくれた ・同じ年代(学生)で集まれるような、学校の援助が欲しかった ・半年後に行政から調査がきたが遅い。もっと早く連絡が欲しかった | <ul style="list-style-type: none"> ・直後と同じような感じ。病院に通っている ・家族や友人からの大きな援助はなかった ・友人や顔見知りの心もとないことばに傷ついた | <ul style="list-style-type: none"> ・今、事故の話をしない。ちょっと寂しい ・今やって欲しいことは、継続的なケア |

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|---|--|---|
| 4. 乗車について | ・線路を見るだけで手にすごく汗をかいた。 とてもじゃないけど乗れない | ・不安と恐怖。「また脱線してしまうんじゃないか」と思うこともあった | ・今は、「おこらないように」と祈りながら乗っている |
| 5. JRについて | ・担当者が代わり過ぎ。引き継ぎをちゃんとして欲しい | ・圧力圧力。「1年目を区切りとして示談してくれないか」と、はっきり言われた | ・2年目に示談はした。結局、圧力がじわじわ ・JRに言いたいことはいっぱいある。とにかく、示談という意味をよくわかって欲しい |
| 6. 人生への影響 | ・まず、学生生活つぶれた ・時々、気分転換にお寺とか観光してた | | ・前向きに考えられるようになった。 ・命の大切さとかを感じれるようになった。 ・なんか変わった気がする |
| 7. マスコミについて | ・ひどい。前の車両の人ほど、取材が多い気がする ・直後は取材拒否してた。しんどいから。半年後には取材を受けた | ・1年目は、よう騒いで。ありがたいと思う反面、自分は取材を受けなかった ・1年経つと、取材が固定化していた | ・取材はない ・取材で、出ている顔がだいたい決まっている |
| 8. 事故を一言でいうと | ・無力感、一番感じていた | ・事故が夢のようにも思えたし、でも現実なんだ | ・事故は現実だ。その記憶たちとどう付き合っていくか。 |
| 9. 専門家の関わりについて | ・専門家はもちろん必要やけど、かかり方が大事 ・臨床心理士は必要だと思うが、どうかかわるのが大事。こっち側的に言えば、単に話してくる人っていう感じでいいと思う。 | | |
| 10. 負傷者の集いについて | ・半永久的に続いてほしい。被害者同士で語り合うのがやっぱりいい | | |
| 11. その他 | ・PTSDの当たり前の反応を、短い時間で解決できる体制が整っていない。行政は半年もほったらかしにした | | |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|---|--|---|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・身体をぶつけたが、痛いとかケガもなかった | <ul style="list-style-type: none"> ・心と身体、問題ない | <ul style="list-style-type: none"> ・特に、問題ない |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・何が起こったのかよくわからなかった。病院のテレビを見てびっくりした ・自分の中で減入っているのが分かったので、気分転換をしようと買い物に行った ・悲惨な状態を見ていないので冷静だった ・私鉄に乗ったら、すごい速くて半べそかいて、泣きながら会社へ行った | <ul style="list-style-type: none"> ・心と身体だい題ない ・集いに参加して、いろんな人の状況が分かってきたので安心した | <ul style="list-style-type: none"> ・遅れている電車で慌てて乗ったら、また事故にあうかと心配で泣きそうになった。着いてホッとした ・もう少し、スロースタイルで行こう。社会的にもそうだし、自分でもそうだなと思う ・2回ぶつかった夢を見た。振動をリアルに感じた、風景も一緒だった。リアルだったという印象 |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・みんなが心配してくれてるので、すごい支えられた。うれしかった ・同じ方角の同僚が、毎日一緒に電車に乗ってくれ、席もとってくれてる。支えになった | <ul style="list-style-type: none"> ・会社の人に気を使ってもらった、よくしてもらって、よかったと思う | |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・心配してくれた人がいた事が嬉しかった援助。前の職場などからの遠くからのメールが嬉しかった ・6両目に乗っていた人たちがどうしているの気になった | <ul style="list-style-type: none"> ・普段、遭う事のない人と出会えたことがプラスだった ・ケガのひどさとか心の傷の深さとか、自分の位置が分かった。自分は結構、めぐまれているなと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・川西で活動していて、いろんな人に出会えてめぐまれた。不幸中の幸いと思っている |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・私鉄で2回、乗り換えなければならない事が苦痛 ・特急は混んで早いので、普通でのんびり行った ・JR が再開してすぐに乗った。私鉄で通うのは非日常で、JRに乗ると日常に戻ってきた感じ | <ul style="list-style-type: none"> ・以前からJRに乗っていたので違和感はない速さにはドキドキしていた | <ul style="list-style-type: none"> ・フツと事故の日を思いだしたりする。考えすぎると、ドンと落ち込むので、考えすぎないようにしている |
| 5. JR について | <ul style="list-style-type: none"> ・JRとはあんまり接していない。担当者とも話しをしたくなくて、あまり接していない ・事故原因の発表から不信感があった | <ul style="list-style-type: none"> ・1年目の説明会に、みんなが参加するので参加したら「この程度か」と思った | <ul style="list-style-type: none"> ・公聴会に出て、すごいショックを受けた。この会社、また事故をするなと思って、本質が分かってしまった気がした ・反省する所は反省して、もっと生かして欲しい |

| | 直後から1～2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|--|---|
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・あまり無いかも知れない | <ul style="list-style-type: none"> ・川西で活動しているボランティアにあって、女性としての生き方が学べた ・人とのつながりが増えたから、考え方が変わった。選択肢が増えた ・仕事に余裕を持っている方がいいと思うようになった | <ul style="list-style-type: none"> ・時間的に急がないようになった。ゆっくりでいいかなと思う |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> ・事故直後のカメラマンに、そこまでして撮るか、この非常時にと怒りを覚えた ・何も分かってないのに、言いたい事いってるよなというのが正直な感想 ・東京の番組は気持ちが入ってなかった、関西の番組方がやさしかった ・毎日、ヘリコプターがパタパタしていたのが嫌だった | <ul style="list-style-type: none"> ・許可もなく新聞に載せられたのが、すごい嫌だった ・新聞記者が名前と写真を出す事にこだわること ・1年目の集材で、いいマスコミと、嫌なマスコミが分かった | <ul style="list-style-type: none"> ・風化しないように、新聞・テレビで以外に報道があったのはうれしかった ・今まで取材を拒否していた人が応じたり、名前を出したりと複雑な心境 |
| 8. 事故を一言でいうと | <ul style="list-style-type: none"> ・事故のことは、ほどほどで、現実の仕事の事で悩んでいた | <ul style="list-style-type: none"> ・自分のことだけでなく全体が見えてきたが、ちょっと目をそらしていた。 | <ul style="list-style-type: none"> ・電車に乗る時に躊躇しことがあった、そんなことにならないように自分にブレーキをかける ・今から何かあるかも知れないという不安が、ちょっとある |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・ほどよい距離で話聞いてアドバイスをしてくれるのは、すごくよかった ・伊丹保健所の対応がよかった。ちゃんと聞いてくれて、安心感があって助かった ・被害者同士でなくて、安心して話せる所があった ・「それでいいんだよ」とハンコをポンと押してくれるような感じが、すごい助かった ・アンケートなど、しっかり分析して記録に残して欲しい | | |
| 10. 負傷者の集いについて | <ul style="list-style-type: none"> ・みんながどんな状況なのか知りたかった、会いたい人に会うのが目的 ・ケガの状況にしろ、心にしろ、自分の位置付け(どのくらいなのか)知りたかったので参加した ・事故に遭った時に一緒だった人と再会できてよかった。事故から一步踏み出すのに必要だった ・あまり、参加していない。卒業している感じなので、話しに添えない ・出会いの場だった。事故のことが話し合える友達ができた ・いつでも事故のことをバーと言える友人は大事。住んでるエリアごとに出きればいいと思う | | |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|---|---|--|--|
| 1. 心と体の状態 | <ul style="list-style-type: none"> ・脱臼して、装具を1ヶ月くらい着けていた | <ul style="list-style-type: none"> ・ケガは治ったが、痛みは時々ある | <ul style="list-style-type: none"> ・仕事を始めたが、体はつらい、疲れが激しくなったみたいで、ちょっとした事で疲れる |
| | <ul style="list-style-type: none"> ・会社行っても、自分をもっと沈んでいく感じがしたが、がんばって出ている ・会社の社長が事故に関して無理解で、すごく嫌悪感を抱くようになり、会社を辞めた ・装具が取れてから心療内科に行った | <ul style="list-style-type: none"> ・事故現場を通ることをクリアしないと、仕事もできないと焦りがあった ・川西の乗車回復プログラムに参加した ・線路沿いを歩いて事故現場まで行った、必死だった ・心療内科には通っている | <ul style="list-style-type: none"> ・快速戦車に乗った後は、うれしくて涙が出た。直後に電車にはさまれる夢を何度も見た ・眠りがあさい。1時間くらい眠れない、3~4時間寝たら目が覚める ・2年目の方が調子が悪い。頭痛は、今日もある ・心療内科に通っている。何って事ないが行くだけでいい |
| 2. ストレスの対処方法(工夫) | <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく友人に事故の話を何度もした ・友人が外に(コンサート等)に連れ出してくれたこと | <ul style="list-style-type: none"> ・ライブ行ったりしていた ・負傷者の人達とつながりがあったので、これも大きかった | <ul style="list-style-type: none"> ・仕事を始めた事。体はつらいがその方がいい |
| 3. 援助について うれしかったこと 困ったこと 欲しかったこと | <ul style="list-style-type: none"> ・これから先のことが不安だったので、事故にあった人と連絡を取りたいと思った | <ul style="list-style-type: none"> ・トラウマ回復のために専門的な先生とかも協力して下さって、うれしかった | <ul style="list-style-type: none"> ・嫌だったのは、マスコミと会社の社長 ・負傷者の家族のケアがあったらいい |
| 4. 乗車について | <ul style="list-style-type: none"> ・9月中頃、電車に乗ったら涙が止まらなくなって、フラッシュバックがおきて乗れなくなった | <ul style="list-style-type: none"> ・直後は宝塚までは電車に乗っていた。その後伊丹駅までは行けるが、その先が行けない ・私鉄に乗り換えて2時間はかかるので、しんどい ・事故現場は、行きは乗れなくて、反対方向(帰り)に乗ってみて、献花で仲間と一緒に初めて乗った ・新大阪、京都間の新幹線に乗ってみた。半分くらいでだめだった。それから乗っていない | <ul style="list-style-type: none"> ・快速には2回乗っただけ。今は、宝塚線の普通で通っている ・徐々に、私鉄の特急に乗っているが、揺れが大きいと調子が悪くなる ・電車の揺れとかブレーキとか敏感になった。手を離して電車に乗れない ・電車に乗っても3両目以降。今は6両目に乗っている |

| | 直後から1~2ヶ月 | 1年 | 2年(今) |
|----------------|--|--|--|
| 5. JRについて | <ul style="list-style-type: none"> ・幹部が謝罪に来ないということに腹が立った ・9月の慰霊祭のJRの負傷者への対応に腹が立った | <ul style="list-style-type: none"> ・私たちの気持ち分かってほしい人が審議に来たのが腹立たしく、よけい気分が悪くなった ・JRに対しての憎しみは結構ある。社長が、幹部があやまりに来ないのがおかしい ・1年目の慰霊祭も、遺族とあからさまに差をつけた ・担当者はよくやってくれてると思う | <ul style="list-style-type: none"> ・たまたま電車が止まった時に、運転手がアナウンスをした。一番安心できる ・補償交渉は、まだしていない |
| 6. 人生への影響 | <ul style="list-style-type: none"> ・震災直後に似たような脱力感。どうなるんだろう | <ul style="list-style-type: none"> ・重傷者に出会って、前向きな姿勢にはげまされた ・生活にゆとりを持つようにしている。だから、電車が遅れても、イライラしない | <ul style="list-style-type: none"> ・すごい悪い事もあれば、いいこともある ・失った物も多いけれど、得た者も多い ・焦らない気持ちを持つということ ・人のために何かしたいと思う |
| 7. マスコミについて | <ul style="list-style-type: none"> ・事故現場に、マスコミが入ってきて取材を始めた。首絞めてやりたいくらい腹がたつた ・ヘリコプターがすごくて、電話連絡も取れなくて、うるさかった | <ul style="list-style-type: none"> ・1年目のNHKのアンケートはひどかった。結果報告もなく、5両目以降はいっしょになっていた ・マスコミも遺族中心で、私は特に6両目だからあんまりネタにならない | <ul style="list-style-type: none"> ・関東のマスコミは一見で、関西のマスコミは、まだまだ親身になって取材してくれ ・6~7両目の人がマスコミに出てこないのが寂しい ・私はケガをしてるので、マスコミにも取り上げてくれるのかなと思う |
| 8. 事故を一言でいうと | 暗い、喪に服す | ・再出発。仕事をしなっくちゃ | ・一進一退 |
| 9. 専門家の関わりについて | <ul style="list-style-type: none"> ・心理士の存在は大きい。病院につなげてくれた ・症状が自分でも分からないし、それを誰に相談したらいいのかも分からなかったのでよかった | | |
| 10. 負傷者の集いについて | <ul style="list-style-type: none"> ・負傷者に会えた所。元気をもらった場所。駆け込み寺みたいな所 ・事故はまだまだ終わっていない。事故現場をどうするかを含めて、話し合う場所 | | |
| 11. その他 | <ul style="list-style-type: none"> ・JRは、人によって、ケガの程度によって対応に差をつけているようだ ・重傷者の家族の苦労を分かって欲しい ・事故調査委員会は、負傷者の意見をもっと聞いて欲しいと | | |