

# トラウマにおけるソーシャルサポート

## Social Support in Trauma

K O'Donnell and A Steptoe

University College London, London, UK

© 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

井上 直美 [訳]

東邦大学医療センター佐倉病院メンタルヘルスクリニック  
お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科

ソーシャルサポートとトラウマ性の出来事  
危機下におけるソーシャルサポートの変動  
ソーシャルサポートと心的外傷後ストレス障害

### 用語解説

<b>支援の減少</b>	トラウマや災害の発生後に起こり得る知覚されたサポートと社会的帰属感の減少。
<b>支援の動員</b>	トラウマ発生時における支援や援助行動の活性化。
<b>社会的定着度</b>	個人の家族、親戚、友人、仕事の同僚やその他の地域のメンバーとの関係の強さ、規模、密度、ソーシャルネットワークの互恵関係は全て重要である。
<b>受容されたサポート</b>	実際に受けた支援や援助行動。
<b>知覚されたサポート</b>	知覚された他者からの支援や援助行動。

### ソーシャルサポートとトラウマ性の出来事

人は誰でも人生における様々な形のトラウマに対処しなければならない。トラウマには、重篤な病気と診断されたり、事故に遭遇したり、親族の予期せぬ死などのように個人的なものもあるが、災害に見舞われて、コミュニティ全体が被害に遭うというような大規模なものもある。災害は、いつどこで起こるかかわからない。もし災害で直接けがをしなくても、災害は、心身の健康ならびに経済的安寧や社会構造に壊滅的な影響を及ぼしかねない。災害の影響は、被災地の立地条件、状況、そして災害の形態などの多くの要因によって変わってくる。被災地の立地条件は、援助へのアクセスや、資源がどれだけ利用できるかに影響を与える。例えば、2004年のインド洋の津波は、数カ国において、都市から離れた地域に壊滅的な被害を与え、援助が届くまで多くの日数を要した。被災状況が与える影響は甚大である。場合によっては、

生存者は全財産や家や生計を失いかねず、健康と福祉に長期的な悪影響を及ぼす。また、自然災害か、(電車や原子力発電所のような)人間が造った物による災害か、故意によるもの(テロの場合)か、など災害の形態によっても与える影響は異なる。約160人の被災者サンプルを使った信頼できる最近のレビューでは、若年層や発展途上国の被災者の方が(先進国の被災者に比べて)、また、テロや銃の乱射のような大量殺人を経験した被害者の方が(天災またはテクノロジーによる災害に比べて)、メンタルヘルスがより悪化しやすいことを示している。さらに、災害に対する反応は人によって大きく異なる。一般的に女性は男性に比べてメンタルヘル스에悪影響を受けやすく、ストレス症状も多く見られる。また、マイノリティ(少数派の民族グループ)、他のより重篤なストレスに曝された経験のある人、人生において複数の強いストレスに曝された経験のある人、過去に精神的な問題を抱えたことがある人も、そうでない人に比べてメンタルヘル스에悪影響を受けやすく、多くのストレス症状が見られる。

災害やトラウマにどう対処し、その後どう生活を再建するかについての研究は、被災者支援に動員される心理的および物質的資源に重点を置いてきた。それらの資源のうちで際立っているのは、ソーシャルサポートである。トラウマや災害の状況下にある人々にとって、ソーシャルサポートが良いものであるのは自明のようだ。災害が起きた時、ニュースは常に被災者の隣人や友人や見知らぬ人までが助けに集まっている様子を描写する。しかし、現実にははるかに複雑である。支援の緊急動員は、長期的に持続しない場合が多く、支援を最も必要とする人々が必ずしも支援を受けるわけではない。

ソーシャルサポートには多くの側面がある。トラウマ発生時には、大きく分けて2つのタイプの支援をすることが可能である。1つは、情緒的サポート(慰め、同情、安心を与えること)、もう1つは物理的サポート(食糧、シェルター〔避難所〕、金銭、アドバイスなど)である。ソーシャルサポートは、社会やコミュニティの文脈の中で行われ、どの程度個人が社会に帰属しているか(コミュニティの中で人間関係を持っているか)が極めて重要である。また、受容されたサポートと知覚されたサポートとの間には、重要な違いがあることを考慮する必要がある。ソーシャルサポートは、支援を受ける個人の社会的状況と関係がある。例えば、幅広い人間関係や社会的なつながりに価値を置く低所得者層の方がソーシャルサポートはより強力だろうと一般に考えられているが、実際には低所得者層の有するソーシャルサポートは、大

抵の場合、少ないという研究結果がある。Mickelson と Kubzansky によると、中流階級のコミュニティでは、ストレス状況下で困っている人々を助けるために資源を出し合うことができるのに対して、貧困層では、このような資源がただでさえ足りないという。ソーシャルサポートの水準は、非常に流動的であり、トラウマが一個人にダメージを与えるのか、社会のネットワーク全体にダメージを与えるのかによって変わってくる。被災時やトラウマ発生時に、どのようにソーシャルサポートが実行されるかという研究は、支援の動員や支援の減少といった概念の重要性を示してきた。

### 危機下におけるソーシャルサポートの変動

災害発生時には通常、援助行動が強力に集結する。しかし、研究によれば、人生におけるある種のストレスフルな出来事は、ソーシャルサポートを減少させかねないことを示している。離婚、愛する人の死、失業、病気はそれ自体がストレスフルなだけでなく、社会との接触の可能性に大きな変化をもたらす。このような状況においては、社会的接触の減少自体がさらなるストレスになるといわれている。パートナーが情緒的サポートや、慰めや、アドバイスの主たる源だった人にとってのパートナーの死は、ストレスへの対処において助けとなるこのような支援が、もはや利用不可能なことを意味する。

災害発生時にも同じような要因が働く場合がある。初期の研究として、Kaniasty と Norris が行った 1980 年代におけるケンタッキーの洪水の被災者に関する調査がある。これらの災害は、ソーシャルサポートの測定調査の進行中に同時に発生したため、同じコミュニティにおけるトラウマ発生前後のサポート・レベルを比較することを可能にした。同調査からは、災害後に利用できた社会的援助は、災害前よりも少なかったと洪水被災者が報告したことが明らかになった。被災者のサポートに対する知覚と期待は、満たされなかったのである。その結果、災害による心理的影響は拡大した。被災者には、損失によるストレスだけではなく、知覚したソーシャルサポートの減少によるストレスも加わった。この災害は、余剰資源がほとんどない貧しい田舎の集落で起こった。

その後、2つの大型ハリケーン (Hurricane Hugo と Hurricane Andrew) について行われた研究は、前述の調査結果を大方裏付けている。短期的 (災害後 12 カ月まで) には、メンタルヘルスの悪化は、ハリケーンの直撃の度合いと正の相関を示し、知覚されたサポートと負の相関を示す。しかしながら、直撃を受けた人々の方が、知覚したサポートは少なかった。なぜなら、困窮していた人々の方が、よりサポートの不足を感じやすかったからである。長期的には、メンタルヘルスは被災の程度よりも支援の知覚とより密接な関係があった。

さらに、Kaniasty と Norris は、1999 年に猛烈な洪水と泥流の被害を受けたメキシコの 2 つの町において、危機の状況が社会的援助に違った影響を及ぼす様子を観察した。この 2 つの町は、災害で非常に違った経験をした。1 つの町 (Teziutlan) では、山岳地帯全部が破壊されたので、生存者は元の町の外の新しいコミュニティに移住させられた。もう 1 つの町 (Villahermosa) では、洪水が Teziutlan よりひどかったが、被災者は移住させられなかった。これらのコミュニティは、災害の 6 カ月後から 2 年後までの複数の時点で調査されたので、ソーシャルサポートに対する評価の変化を調べることができた。災害の 6 カ月後の報告では、Teziutlan の人々の知覚したサポートと社会への帰属感、Villahermosa の住民よりも低かった。2 年後の追跡調査では、ソーシャルサポートのレベルは Villahermosa では著しく向上したのに対し、Teziutlan では依然として標準より低かった。ソーシャルサポートは、女性と社会的地位が低い人々の間では特に少なかった。

### ソーシャルサポートと心的外傷後ストレス障害

社会的帰属感と受容したサポートとが被災者のメンタルヘルスにとって有益であるというのは、文献においても一致した見解である。ソーシャルサポートの不足は、心的外傷後ストレス障害 (posttraumatic stress disorder : PTSD) の強い危険因子であることは、様々な調査集団における共通の観察結果である。興味深いことに、トラウマ受傷時とトラウマ受傷後に利用できるソーシャルサポートのレベルが PTSD の発症にとって極めて重要であると思われる。トラウマの受傷前に測定されるソーシャルサポートのレベルは、サポートに対する知覚が現実と一致しない可能性があるため、PTSD の発症を予測できない。しかし、その関係は複雑な場合もある。ニュージーランドの警官に対する研究では、同僚と、サバイバー (生存者) と、仕事以外の人からのサポートが、極度のトラウマに曝露された後の PTSD 発症に、どのような影響を与えるかについて調査している。サポートのレベルが PTSD 症状の重篤さとある程度の関連はあったものの、仕事の否定的な側面について他の人と話せることのほうが、実は PTSD 症状とより強い関連があることがわかった。スタッフが強度のレベルのトラウマに対処しなければならぬ可能性のある組織において、ソーシャルサポートに適した環境を作ることは有益であろう。

ソーシャルサポートとトラウマに関する観察的研究が、保健専門家による活発な支援サービスにどの程度つながるかは意見が分かれるところである。友人や家族からのサポートが少ない人々が、より大きな心理的苦痛を経験するのは事実であっても、保健スタッフと救急スタッフによる治療的な支援が必ずしも有益であるとは限

らない。例えば、ディブリーフィング（訳注：体験したトラウマ性の出来事についてファシリテーターの援助のもとにグループ内で語る）など一部の早期の心理的介入は効果よりも害の方が多し可能性を示すエビデンスが増えている。同様に、患者の支援グループに関する研究も、このような早期の心理的介入には効果とともに悪影響もあり得ると示唆している。被災者は、心理的援助を求めたり受け入れたりするのを嫌がる場合もある。ソーシャルサポートよりも緊急のニーズを優先させ、ソーシャルサポートの介入は災害の後、数週間遅らせるのが最善と言えるかもしれない。災害状況がある程度落ち着いた後に初めて、被災者は感情面でのニーズに目が向くようになる。被災したコミュニティに対して、ソーシャルサポートの持続的な動員を支えるためにどのように支援ができるのか、支援のための介入が可能かどうか、そして、危険に曝されている人々のためにどのようなアプローチが最も有益かについての知見を積み重ねるために、さらなる研究が必要である。

### 参照項目

危機介入；9/11(アメリカ同時多発テロ)、宗教とストレス；洪水によるストレス影響；災害症候群；地震によるストレス影響；心的外傷後ストレス障害（臨床）；戦闘反応（急性）；

喪失のトラウマ；ソーシャルサポート。

### 参考文献

- Brewin, C. R., Andrews, B. and Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* **68**, 748-766.
- Galea, S., Ahern, J., Resnick, H., et al. (2002). Psychological sequelae of the September 11 terrorist attacks in New York City. *New England Journal of Medicine* **346**, 982-987.
- Helgeson, V. S. and Cohen, S. (1996). Social support and adjustment to cancer: reconciling descriptive, correlational and interventional research. *Health Psychology* **15**, 135-148.
- Kaniasty, K. and Norris, F. H. (1993). A test of the social support deterioration model in the context of natural disaster. *Journal of Personality and Social Psychology* **64**, 395-408.
- Mickelson, K. D. and Kubzansky, L. D. (2003). Social distribution of social support: the mediating role of life events. *American Journal of Community Psychology* **32**, 265-281.
- Norris, F. H., Friedman, M. J., Watson, P. J., et al. (2002). 60,000 disaster victims speak. Part I: An empirical review of the empirical literature, 1981-2001. *Psychiatry* **65**, 207-239.
- Norris, F. H., Baker, C. K., Murphy, A. D., et al. (2005). Social support mobilization and deterioration after Mexico's 1999 flood: effects of context, gender and time. *American Journal of Community Psychology* **36**, 15-28.
- Stephens, C., Long, N. and Miller, I. (1997). The impact of trauma and social support on posttraumatic stress disorder. A study of New Zealand police officers. *Journal of Criminal Justice* **25**, 303-314.