

## 惨事ストレスと自己開示との関連性の検討

# The Relationship between Self-disclosure and Stress Caused by Natural Disasters

申 炫宣<sup>1)</sup>・王 晋民<sup>2)</sup>

SHIN Hyeonseon and Jinmin WANG

本研究は自然災害による被害の程度が軽い地域の人々の惨事ストレスと自己開示との関連性について検討することを目的として、被害の程度が比較的軽い千葉県銚子市の日本人大学生（ $n=83$ ）を対象にして、東日本大震災後1か月と9か月の時点における災害による惨事ストレスと自己開示の状況について質問紙調査を行った。その結果、全体的な惨事ストレスは低いレベルであるものの、中程度以上の惨事ストレス反応を示した人が存在することが確認された。また惨事ストレスの程度と自己開示との間に正の相関があることが確認されたが、自己開示による惨事ストレスの低減への影響は確認できなかった。

### はじめに

地震や津波、噴火や洪水等、大規模な自然災害による被害は甚大である。その被害は物質的、人的、そして精神的なものがある。これらの被害を最小限にすることが危機管理の課題である。本研究では、自然災害による精神的な被害、とりわけ惨事ストレスについて確認し、その低減する方法としての自己開示の効果について検証する。

2011年3月11日に起きた東日本大震災は日本における観測史上最大規模、マグニチュード9.0を記録しており、地震のほか、津波も加わり、死者・行方不明者は若手県、福島県、茨城県沿岸部など1都1道9県にわたって発生した。2012年1月12日現在、死者15,870人、行方不明者2,874人にのぼり、建物の被害については、全壊129,426戸、半壊265,240戸を含めて1,124,656戸である（警視庁, 2012）。また、東京電力福島第1原子力発電所の事故も発生し、物質的、人的損失以外に、被災者・救援者の精神的なダメージが大きい。

大規模な災害や大事故などの惨事に出遭った後に生じる外傷性のストレス反応は、総じて「惨事ストレス（Critical Incident Stress: CIS）」と呼ばれる。このような惨事ストレスを受ける可能性のある人たちは以下の4つのタイプに分類されている。①惨事の直接的被害を受ける1次被害者、②被災者の家族や保護者である1.5次被害者、③事件や事故を目撃したり、災害救援を直接行ったりする2次被害者、そして④事故や事件を見聞きする地域住民である3次被害者である（松井, 2005）。

日本では、1995年に発生した阪神・淡路大震災以降、直接被害を受けた被災者・被害者や災害救援者が活動中に被る惨事ストレスが注目されるようになった。1995年の地下鉄サリン事件や2001年のアメリカ同時多発テロ事件などの時にも取り上げられ、一般の人々にも広く知られるようになった（松井, 2005）。東日本大震災後、災害による精神疾患が懸念され、被害地の人々に対して臨床心理士やボランティアによる心理相談などのこころのケアが行われていることも伝えられている（朝日新聞, 2011）。

ここで、まず、惨事ストレスに関する考えや研究について概観する。

惨事ストレスはストレスの一種である。ストレス（stress）は心身の適応能力に課せられる要求およびその要求によって引き起こされる心身の緊張状態を包括的に現わす概念である。惨事ストレスは前述したように、惨事を経験することによって生じるものである（松井, 2005）。

連絡先：王晋民 jwang@cis.ac.jp

1) 千葉科学大学 危機管理学部 危機管理システム学科  
Department of Risk and Crisis Management System, School of Risk and Crisis Management, Chiba Institute of Science

2) 千葉科学大学 危機管理学部 危機管理システム学科  
Department of Risk and Crisis Management System, Faculty of Risk and Crisis Management, Chiba Institute of Science

(2012年10月1日受付, 2012年12月20日受理)

惨事を経験した後はストレス反応である急性ストレス反応 (Acute Stress Reaction, ASR) や急性ストレス障害 (Acute Stress Disorder, ADS), そして「外傷後ストレス障害 (Post Traumatic Stress Disorder, PTSD)」が引き起こされやすい (松井, 2005)。急性ストレス反応 (ASR) は衝撃的な災害体験の直後に現れ、通常2~3日で消えるが、症状が長引く場合があり、症状が1か月未満の場合は急性ストレス障害 (ADS) として診断される。また、以下の3つの症状のうちのいずれもが1か月以上持続する場合は外傷後ストレス障害 (PTSD) として診断される。①「再体験 (トラウマ体験が再体験され続く)」、②「回避 (トラウマに関連した刺激の持続的回避と全般的な反応性の麻痺)」、そして③「覚醒亢進 (不眠・怒りの爆発・集中混乱・過度の警戒心・過剰な驚愕反応)」の3つがストレス障害の主な症状である。これらの3つの症状は本人に著しい苦痛や生活上大きな支障を与えてしまう (倉成, 2010)。

惨事ストレスの治療法としては認知行動療法, EMDR (眼球運動による脱感作および再処理技法), 精神分析的治療 (精神分析的アプローチの中で、外傷時の記憶を想起させ直接扱う方法), 薬物療法 (薬物を用いて行う療法) などがある (松井, 2005)。

一方、被害を直接受けた人だけではなく、メディアなどの媒体の報道により影響を与えられ、精神的なダメージを受けてしまう人も見られる (倉成, 2010)。東日本大震災のような大災害の場合は、地震発生直後から津波の映像が繰り返しテレビで放送されるため、災害報道によって被害の程度が軽い地域の人々や被害していない地域の人々にも、惨事ストレス反応が現れる可能性がある。被災の程度が軽い地域や直接に被害を受けていない地域の人々における惨事ストレスの程度は比較的に軽いと予想されるため、認知行動療法などのような専門家の指導の下で使用される惨事ストレスの対応方法よりも簡便な対応方法が求められる。

自己開示はその方法の1つとして取り上げることができ。榎本 (1997) によれば、自己開示 (self-disclosure) とは、「自分がどのような人物であり、いま何を考え、何を感じ、何を悩み、何を夢見ているのか等々を他者に言語的に伝える行儀」のことである。また、自己開示の効果として、自己への洞察を深めたり、胸の中の充満した情緒を開放したり、孤独感をやわらげたり、自分をより深く理解してもらったり、不安を低減するなどが挙げられる。

これまで、日常のストレスに関して自己開示との関連性が研究されている。日常のストレスは普段の生活の中に生じるストレスであるが、全てのストレスが有害ではなく、ストレスの強度がある程度まで高まることは作業量や能率をあげる。しかし、許容できる点を超えるとストレスは身体的・精神的な機能を低下させてしまう。

このような日常のストレスを低減するために、自己開示が有効であると報告されている (丸山・今川, 2002; 福岡,

2005)。例えば、福岡 (2005) は、大学生の親しい友人との関係において日常ストレス経験と自己開示との関連性について調べた。ここでは、自己開示の内容はストレスに関することであり、ストレス体験やストレス体験時の気持ちであった。研究の結果、ストレス度が高いほど自己開示を多く行う傾向があることが明らかになった。また、友人に対するストレスに関わる自己開示ができれば、ネガティブな気分が緩和されることが示唆された。

丸山・今川 (2002) では、大学生を対象にして、ストレスに関する自己開示によるストレス低減効果について検討した。その結果、自己開示がカタルシス機能を果たした時と間接的なサポートとして機能する他者からのフィードバックが得られた時に、自己開示によるストレス低減効果があると報告している。

日常のストレスと惨事ストレスはどちらも精神的なストレスであり、惨事ストレスにも自己開示による低減効果が考えられる。

以上のことを踏まえて、本研究は以下の3点について検討する。①東日本大震災による惨事ストレスの程度を確認する、②自己開示の程度を確認する、そして③惨事ストレスと自己開示との関連性を確認する。

本論文では被災の程度が比較的に軽い地域の千葉県銚子市の大学生を対象として取り上げる。東日本大震災発生当時の千葉県銚子市では震度5強、津波 (最大波) 2.5メートルを記録しており、被害状況については、人的被害は死者0名、行方不明1名、重傷者2名、軽傷者17名、住家被害は全壊30戸、半壊148戸、一部損壊2,394戸、床上浸水11戸であった (銚子市, 2012)。

## 方法

### 調査対象者

本調査では千葉科学大学の学生計118名を調査対象とした。これらの大学生は危機管理学部の1年生から4年生までの学生で、日本人学生83名、留学生32名、無回答3名であった。これらの回答者のうち、留学生に関しては、母国での社会文化的背景や来日してからの期間などが異なり、日本人学生との違いが大きいと考えられるので、以下は留学生のデータを除外し、日本人大学生83名 (男: 76名, 女: 7名, 平均年齢  $M=19.9$  歳,  $SD=1.2$ ) のデータのみを分析する。

### 調査方法

大学の通常の講義時間中に質問紙を配り、調査への協力を依頼した。調査時間は約15分間で、その場で質問紙を回収した。

### 調査日時

2012年1月12日~13日に質問紙調査を実施した。

**調査内容**

惨事ストレス状況と自己開示の程度および惨事ストレスと自己開示との関連性を調べるため、東日本大震災直後から1か月（以下「震災後1か月（T1）」と呼ぶ）と調査日直前までの1か月（大震災から9か月後、以下「震災後9か月（T2）」と呼ぶ）を設定した。「震災後1か月（T1）」における惨事ストレス状況、「震災後1か月（T1）」における自己開示の状況、「震災後9か月（T2）」における惨事ストレス状況、「普段からの自己開示の状況」（「震災後9か月（T2）」における自己開示の状況）に関する質問項目を用意した。

**惨事ストレス** 惨事ストレスを測定するためには、飛鳥井（1999）の「改訂出来事インパクト尺度（IES-R; Impact of Event Scale-Revised）」を用いた。この尺度は計22項目があり、PTSDの診断基準である「再体験」、「回避」、「覚醒亢進」の3つの下位尺度から構成される（Table1）。「再体験」は8項目（1, 2, 3, 6, 9, 14, 16, 19）, 「回避」は8項目（5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22）, そして「覚醒亢進」6項目（4, 10, 15, 18, 20, 21）である。質問項目に対する回答は5件法を用いた（1：全くない, 2：少しある, 3：中くらいある, 4：かなりある, 5：非常にある）。

**自己開示** 自己開示の測定のためにはHoyt, Pasupathi, Smith, Yeater, Kay, & Tooley（2010）の「自己開示可能性尺度

（Likelihood of Disclosure Scale: LDS）」を参考にして作成した。LDSはポジティブな自己開示の場面に関する5項目（「あなたが誇り（proud）に感じたとき」、「あなたがほっとした（relieved）と感じたとき」、「あなたが幸せ（happy）を感じたとき」、「あなたは興奮した（excited）と感じたとき」、「あなたが満足した（satisfied）と感じたとき」）及びネガティブな自己開示の場面に関する5項目（「あなたが落ち込んでいる（depressed）と感じたとき」、「あなたが不安（anxious）に感じたとき」、「あなたが怒っている（angry）と感じたとき」、「あなたは無関心（apathetic）に感じる時」、「あなたが恐怖（afraid）を感じたとき」）の計10項目から構成される。

本研究では、ポジティブとネガティブな自己開示の内容のそれぞれ1項目に要約し、以下の2つの項目を使用した。

①「あなたは怒り・不安・恐怖を感じたときや気持ちが落ち込んでいるときに、その気持ちを家族や友人などの誰かと話をしていますか」、②「あなたは喜んでいるときや、わくわくするとき、自慢したいときに家族や友人などの誰かと話をしていますか」。この2つの質問項目に対する回答も5件法を用いた（1.全くしていない, 2.ほとんどしていない, 3.時々している, 4.だいたいしている, 5.いつもしている）。

さらに、自己開示に対する相手の理解度を測定する項目

**Table 1 改訂出来事インパクト尺度（IES-R）**

項目	質問の内容
1	どんなきっかけでも、大震災を思い出すと、そのときの気持ちがぶりかえしてきた
2	睡眠の途中で目がさめてしまった
3	別のことをしていても、大震災が頭から離れなかった
4	いらいらして、怒りっぽくなっていた
5	大震災について考えたり思い出すときは、なんとか気を落ち着かせるようにしていた
6	大震災は、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がした
7	考えるつもりはないのに、大震災のことを考えてしまうことがある
8	大震災を思い出せるものには近寄らなかつた
9	大震災の場面が、いきなり頭にうかんできた
10	神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきどきしていた
11	大震災は考えないようにしていた
12	大震災については、まだ色々な気持ちがあるが、それには触れないようにしていた
13	大震災についての感情は、マヒしたようであった
14	気がつくとも、まるでそのときにもどってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがあった
15	寝つきが悪かった
16	大震災について、感情が強くこみあげてくることがあった
17	大震災を何とか忘れようとしていた
18	ものごとに集中できなかつた
19	大震災を思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、どきどきすることがあった
20	大震災についての夢を見た
21	警戒して用心深くなっている気がした
22	大震災については話さないようにしていた

を用意した（あなたは喜んでいるときや、わくわくするとき、自慢したいときに家族や友人などを誰かと話した場合、私の気持ちを…；5件法；1.全く理解していなかった2.ほとんど理解していなかった3.ときどき理解していた4.たいてい理解していた5.いつも理解していた）。

自己開示の対象としては以下の4種類を用いた。①両親、②兄弟、③友人、そして④その他であった。その他については具体的に記述するように求めた。これは、青年期の自己開示対象について友人、母親、兄弟、先輩、父親順で最も多いという報告（天野・安里・新城・上田，2001）を参考して設定した。ただし、自己開示に対する相手の理解度については紙面の制限により、以下の分析では割愛する。

**東日本大震災当時の状態に対する記憶** 本調査は、東日本大震災が起きてから9か月後に実施したため、現在の状態については答えやすいと考えられるが、東日本大震災1か月後の状態については、過去を振り返って回答しなければならない。東日本大震災1か月後の状態に対する個人の記憶について以下の2つの質問を用いて確認した。①あなたが震災後の1か月間、ストレス状況の内容についてははっきり覚えていますか。②震災後の1か月間、あなたが自分の不安や恐怖、または喜びなどについて誰かと話していた、あるいは話していなかったことがはっきり覚えていますか。回答は5件法を用いた（1.全く覚えていない、2.ほとんど覚えていない、3.どちらとも言えない、4.たいてい覚えている、5.はっきり覚えている）。

**フェイスシート** 性別、年齢、学年、所属学部学科、国籍などの記入を求めた。

## 結果

### 惨事ストレス (IES-R) について

「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」別に惨事ストレスの尺度 (IES-R) 全項目 (全体) の全回答者の得点の平均値と再体験、回避、覚醒亢進の各下位尺度の全回答者の平均値を算出し、その結果をTable2に示した。

惨事ストレス尺度全体の得点について、*t*検定を行った結果、有意差が見られ ( $t(82)=3.95, p<.01$ )、「震災後1か月」 ( $M=1.62$ )の方が震災後9か月 ( $M=1.44$ )より惨事ストレスが高いことが確認された。

また、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」それぞれの惨事ストレス全体得点の平均値に対して積率相関係数を算出したところ、正の相関が認められた ( $r=0.79, p<.01$ )。

さらに下位尺度の再体験、回避、覚醒亢進別に、それぞれ「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」の平均値を算出した。その結果、再体験の平均値は (T1) :  $M=1.58$ , (T2) :  $M=1.43$ であり、回避の平均値は (T1) :  $M=1.40$ , (T2) :  $M=1.40$ 、覚醒亢進では (T1) :  $M=1.69$ , (T2) :  $M=1.30$ であった。*t*検定の結果、再体験 : ( $t(82)=2.33, p<.05$ )、覚醒亢進 : ( $t(82)=6.55, p<.01$ )で有意差が確認され、回避 : ( $t(82)=0.01, n.s.$ )では有意差は確認されなかった。さらに積率相関では再体験 : ( $r=0.46, p<.01$ )、回避 : ( $r=.70, p<.01$ )、覚醒亢進 : ( $r=.77, p<.01$ )のどちらとも「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」との間、正の相関関係が確認された。

一方、惨事ストレスの尺度 (IES-R) において高得点の人数を確認するために、各項目における回答の平均値が3 (中くらいある) 以上の人数を調べた。その結果をTable 3に示す。

惨事ストレスの尺度 (IES-R) 全体の得点総平均値については、「震災後1か月 (T1)」には6名、「震災後9か月 (T2)」には1名が確認された。「震災後1か月 (T1)」において高得点の1人は「震災後9か月 (T2)」においても高得点を示していることが確認された。さらに、惨事ストレスの下位尺度である再体験、回避、覚醒亢進ごとに調べた結果、再体験では「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」においてそれぞれ1名がいたが、同一人物ではなかった。回避については、「震災後1か月 (T1)」には3名の高得点者がおり、そのうち2人は「震災後9か月 (T2)」においても高得点を維持しており、1人は低得点

Table 2 惨事ストレス (IES-R) の総平均

	時期	最大値	平均	標準偏差	<i>t</i> 値	自由度	相関係数
ストレス総平均	震災後1か月 (T1)	3.50	1.62	0.66	3.95**	82	0.79**
	震災後9か月 (T2)	3.65	1.44	0.49			
再体験	震災後1か月 (T1)	3.25	1.58	0.56	2.33*	82	0.46**
	震災後9か月 (T2)	4.25	1.43	0.57			
回避	震災後1か月 (T1)	3.75	1.40	0.61	0.01	82	0.70**
	震災後9か月 (T2)	3.25	1.40	0.53			
覚醒亢進	震災後1か月 (T1)	4.17	1.69	0.85	6.55**	82	0.77**
	震災後9か月 (T2)	3.43	1.30	0.55			

\*: $p<.05$ ; \*\*: $p<.01$

に変わった。また、「震災後1か月 (T1)」においては低得点だったが、「震災後9か月 (T2)」において高得点に変わった人が1人確認できた。覚醒亢進については、「震災後1か月 (T1)」には12名が確認された。そのうち11人が低得点に変わり、1人は高得点が維持された。

**自己開示 (LDS)**

**自己開示の量** 「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」別に4種類の自己開示対象者に対するポジティブな自己開示とネガティブな自己開示の平均値、およびポジティブな自己開示とネガティブな自己開示を合わせて自己開示の全体平均値を回答者ごとに求め、さらに全回答者に対する平均値を算出した。その結果をTable4に示す。なお、回答なしの場合は5件法回答のうちの「1.全くない」として数値化した。

自己開示 (LDS) 全体の平均値は、「震災後1か月 (T1)」では $M=2.41$ 、「震災後9か月 (T2)」では $M=2.44$ であり、 $t$ 検定の結果、有意差は見られなかった ( $t(82)=54ns$ )。一方、自己開示 (LDS) の総量における「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」との間に正の相関関係 ( $r=.81, p<.01$ ) が確認された (Table4)。

**ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示** ポジティブな自己開示は「震災後1か月 (T1)」では $M=2.45$ 、「震災後9か月 (T2)」では $M=2.58$ であり、ネガティブな自己開示においては「震災後1か月 (T1)」では $M=2.36$ 、「震災後9か月 (T2)」では $M=2.29$ であった。ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示いずれも、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」との間に有意な積率相関 (ポジティブ： $r=.75, p<.01$ , ネガティブ： $r=.74, p<.01$ ) が確認された。また、ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示について、それぞれ「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」との全回答者の平均値を $t$ 検定により検討した。その結果、ネガティブな自己開示は有意差が見られなかったが ( $t(82)=1.03ns$ )、ポジティブな自己開示では有意傾向が見られた ( $t(82)=1.95, .05<p<.10$ )。

さらに、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」におけるポジティブな自己開示とネガティブな自己開示について調べた。その結果をTable5に示す。「震災後1か月 (T1)」におけるポジティブな自己開示 ( $M=2.45$ ) とネガティブな自己開示 ( $M=2.36$ ) の間には、 $t$ 検定による有意差が認められなかった ( $t(82)=1.55ns$ )。一方、「震災

後9か月 (T2)」におけるポジティブな自己開示 ( $M=2.58$ ) とネガティブな自己開示 ( $M=2.29$ ) の間には、 $t$ 検定により有意差が見られた ( $t(82)=4.80, p<.01$ )。さらに、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」におけるポジティブな自己開示とネガティブな自己開示との相関係数を調べた結果、どちらも有意な相関関係が確認された (T1： $r=.80, p<.01$ , T2： $r=.78, p<.01$ )。

**自己開示対象** 「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」別に4種類の自己開示対象者のそれぞれに対してポジティブな自己開示とネガティブな自己開示得点の平均値を求め、全回答者の平均値を算出した (Table4)。

「震災後1か月 (T1)」における自己開示得点は、友人 (3.16)、両親 (3.08)、兄弟 (2.77)、その他 (1.86) であり、「震災後9か月 (T2)」における自己開示得点は、友人 (3.22)、両親 (2.62)、兄弟 (2.21)、その他 (1.70) であった。なお、「その他」は学校の先生、恋人、親友、バイト先の人、先輩、近所の人、祖母、ネット、親戚であった。

友人、両親、兄弟、その他の自己開示対象者ごとに、それぞれ「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」における自己開示の平均値について $t$ 検定を行った。その結果、両親 ( $t(82)=3.96, p<.01$ )、兄弟 ( $t(82)=5.24, p<.01$ ) では有意差が確認され、友人 ( $t(82)=0.54, ns$ ) とその他 ( $t(82)=1.55, ns$ ) では有意差が認められなかった。また、それぞれについて「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」における自己開示の相関関係を検討したところ、友人 ( $r=.42, p<.01$ )、両親 ( $r=.55, p<.01$ )、兄弟 ( $r=.69, p<.01$ )、その他 ( $r=.68, p<.01$ ) の有意な正の相関が確認された。

さらに、T1とT2における自己開示対象者4種類に対してポジティブな自己開示とネガティブな自己開示の平均値を算出し、その結果をTable6に示す。

4種類それぞれの自己開示対象者に対する詳細な結果は次の通りである。

まず、友人に対する「震災後1か月 (T1)」におけるポジティブな自己開示の平均値は $M=3.06$ 、ネガティブな自己開示の平均値は $M=2.75$ であった。また、「震災後9か月 (T2)」ではポジティブな自己開示 $M=3.39$ 、ネガティブな自己開示は $M=3.05$ であった。それぞれ $t$ 検定により有意差が確認され (T1： $t(82)=3.14, p<.01$ , T2： $t(82)=3.41, p<.01$ )、また、それぞれについて正の相関関係は確認された (T1：

Table 3 惨事ストレスの尺度 (IES-R) において高得点の人数

時期	尺度全体	再体験	回避	覚醒亢進
震災後1か月 (T1)	6	1	3	12
震災後9か月 (T2)	1	1	3	1
震災後1か月 (T1) と震災後9か月 (T2)	1	0	2	1

$r=.66, p<.01$ ,  $T2 : r=.63, p<.01$  )。

次に両親に対して「震災後1か月 (T1)」におけるポジティブな自己開示の平均値は $M=2.71$ 、ネガティブな自己開示の平均値は $M=2.67$ であった。また、「震災後9か月 (T2)」ではポジティブな自己開示 $M=2.81$ 、ネガティブな自己開示は $M=2.43$ であった。それぞれについて $t$ 検定を行った結果、「震災後1か月 (T1)」について有意差が確認されなかったが ( $t(82)=0.38, n.s.$ )、「震災後9か月 (T2)」については有意差が確認された ( $t(82)=3.93, p<.01$ )。またそれぞれについて相関係数を調べた結果、正の相関関係が確認された ( $T1 : r=.74, p<.01, T2 : r=.72, p<.01$ )。

兄弟に対する「震災後1か月 (T1)」におけるポジティブ

な自己開示の平均値は $M=2.37$ 、ネガティブな自己開示の平均値は $M=2.31$ であった。また、「震災後9か月 (T2)」ではポジティブな自己開示 $M=2.43$ 、ネガティブな自己開示は $M=1.99$ であった。それぞれについて $t$ 検定を行った結果、「震災後1か月 (T1)」について有意差は確認されなかったが ( $t(82)=0.80, n.s.$ )、「震災後9か月 (T2)」については有意差が確認された ( $t(82)=4.89, p<.01$ )。またそれぞれについて相関係数を調べた結果、正の相関関係が確認できた ( $T1 : r=.85, p<.01, T2 : r=.77, p<.01$ )。

最後に、その他に対する「震災後1か月 (T1)」におけるポジティブな自己開示の平均値は $M=1.67$ 、ネガティブな自己開示の平均値は $M=1.71$ であり、「震災後9か月 (T2)」

Table 4 自己開示の得点

	時期	平均	標準偏差	$t$ 値	自由度	相関係数
自己開示得点 (総量)	震災後1か月 (T1)	2.41	0.82	0.54	82	0.81**
	震災後9か月 (T2)	2.44	0.77			
ポジティブな自己開示	震災後1か月 (T1)	2.45	0.84	1.95 <sup>†</sup>	82	0.75**
	震災後9か月 (T2)	2.58	0.83			
ネガティブな自己開示	震災後1か月 (T1)	2.36	0.89	1.03	82	0.74**
	震災後9か月 (T2)	2.29	0.81			
友人	震災後1か月 (T1)	3.16	0.94	0.54	82	0.42**
	震災後9か月 (T2)	3.22	0.94			
両親	震災後1か月 (T1)	3.08	1.17	3.96**	82	0.55**
	震災後9か月 (T2)	2.62	1.07			
兄弟	震災後1か月 (T1)	2.77	1.28	5.24**	82	0.69**
	震災後9か月 (T2)	2.21	1.13			
その他	震災後1か月 (T1)	1.86	1.20	1.55	82	0.68**
	震災後9か月 (T2)	1.70	1.10			

†:  $.05 < p < .10$ ; \*:  $p < .05$ ; \*\*:  $p < .01$

Table 5 時期ごとのポジティブな自己開示とネガティブな自己開示

	時期	平均	標準偏差	$t$ 値	自由度	相関係数
震災後1か月 (T1)	ポジティブな自己開示	2.45	0.84	1.55	82	0.80**
	ネガティブな自己開示	2.36	0.89			
震災後9か月 (T2)	ポジティブな自己開示	2.58	0.83	4.80**	82	0.78**
	ネガティブな自己開示	2.29	0.81			

\*\*: $p<.01$

ではポジティブな自己開示 $M=1.70$ 、ネガティブな自己開示は $M=1.70$ であった。それぞれについて $t$ 検定を行った結果、いずれも有意差は見られなかった ( $T1:t(82)=0.56,n.s.$ ; $T2:t(82)=0.00,n.s.$ )。また、それぞれについて相関係数を調べた結果、正の相関関係が確認された ( $T1:r=.86,p<.01$ ; $T2:r=.75,p<.01$ )。

**惨事ストレス (IES-R) と自己開示 (LDS) との関連性**  
**惨事ストレス (IES-R) と自己開示 (LDS) との相関関係**

自己開示 (LDS) については、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」別に4種類の自己開示対象者に対するポジティブな自己開示とネガティブな自己開示の得点の平均値を求め、各回答者の平均値を算出した。また、ストレス (IES-R) についても、「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」別に各項目の得点の平均値を求め、各回答者の平均値を算出した。

以上のように算出された自己開示 (LDS) の平均値とス

トレス (IES-R) の平均値に対して相関係数を求めた。その結果をTable7に示す。

「震災後1か月 (T1)」の自己開示 (LDS) と「震災後1か月 (T1)」のストレス (IES-R) とは正の相関関係 ( $r=.30,p<.01$ )、 「震災後1か月 (T1)」の自己開示 (LDS) と「震災後9か月 (T2)」のストレス (IES-R) とは正の相関関係 ( $r=.29,p<.01$ )、 「震災後9か月 (T2)」の自己開示 (LDS) と「震災後9か月 (T2)」のストレス (IES-R) は正の相関関係 ( $r=.22,p<.05$ ) が確認されたが、「震災後9か月 (T2)」の自己開示 (LDS) と「震災後1か月 (T1)」のストレス (IES-R) との有意な相関関係は見られなかった ( $r=.16,n.s.$ )。

**惨事ストレス (IES-R) 変化と自己開示 (LDS) との関連性**

「震災後1か月 (T1)」における自己開示 (LDS) と、震災後の惨事ストレス (IES-R) の相対変化量との関連性を調べた。

まず、各回答者に対して「震災後1か月 (T1)」におけ

Table 6 時期と対象者別のポジティブな自己開示とネガティブな自己開示

	時期	平均	標準偏差	t 値	自由度	相関係数	
震災後1か月 (T1)	友人	ポジティブな自己開示	3.06	1.04	3.14**	82	0.66**
		ネガティブな自己開示	2.75	1.15			
	両親	ポジティブな自己開示	2.71	1.13	0.38	82	0.74**
		ネガティブな自己開示	2.67	1.23			
	兄弟	ポジティブな自己開示	2.37	1.21	0.80	82	0.85**
		ネガティブな自己開示	2.31	1.28			
	その他	ポジティブな自己開示	1.67	1.13	0.56	82	0.86**
		ネガティブな自己開示	1.71	1.12			
震災後9か月 (T2)	友人	ポジティブな自己開示	3.39	1.00	3.41**	82	0.63**
		ネガティブな自己開示	3.05	1.09			
	両親	ポジティブな自己開示	2.81	1.21	3.93**	82	0.72**
		ネガティブな自己開示	2.43	1.10			
	兄弟	ポジティブな自己開示	2.43	1.30	4.89**	82	0.77**
		ネガティブな自己開示	1.99	1.11			
	その他	ポジティブな自己開示	1.70	1.19	0.00	82	0.75**
		ネガティブな自己開示	1.70	1.17			

\*\* $p<.01$

るポジティブな自己開示とネガティブな自己開示について自己開示対象者4種類に対する自己開示の得点を用いて、自己開示の全回答得点の平均値を算出し、その値で順位を付けてから全回答者の下位20人（低自己開示群）と上位20人（高自己開示群）を抽出した。自己開示全体の得点に関して、低自己開示群は $M=1.39$  ( $SD=0.24$ ) であり、高自己開示群は $M=3.50$  ( $SD=0.53$ ) であった。

この両群の回答者に対して、それぞれの「震災後1か月 (T1)」と「震災後9か月 (T2)」の間の惨事ストレス (IES-R) 相対変化量を次の式1で算出した。

$$\text{ストレス (IES-R) 相対変化量} = \frac{(\text{T1のIES-R}) - (\text{T2のIES-R})}{(\text{T1のIES-R})} \dots \text{式 (1)}$$

低自己開示群と高自己開示群における惨事ストレス全体の相対変化量について調べたところ、高自己開示群では惨事ストレス (IES-R) 相対変化量の平均値は $M=0.05$ であり、低自己開示群では $M=0.11$ であった。ストレスの相対変化量に対する $t$ 検定の結果、両群の間に有意差は認められなかった ( $t(38)=.88, n.s.$ ) (Table8)。

同様に再体験、回避、覚醒亢進の下位尺度ごとに相対変

化量とT1での自己開示量と関係についても調べた。

式1の全体の相対変化量の代わりとして下位尺度の再体験、回避、覚醒亢進を用いて再体験変化量、回避変化量、覚醒亢進変化量を計算した。その結果をTable8に示した。

再体験下位尺度において、再体験得点の相対変化量は、低自己開示群では $M=0.30$ と高自己開示群では $M=0.11$ であった。回避下位尺度において、回避得点の相対変化量は低自己開示群では $M=0.04$ 、高自己開示群では $M=0.08$ であった。また、覚醒亢進下位尺度において、覚醒亢進得点の変化量は、低自己開示群では $M=0.22$ 、高自己開示群では $M=0.13$ であった。3つの下位尺度における変化量のそれぞれに対する $t$ 検定の結果、いずれについても有意差は見られなかった (再体験： $t(38)=0.77, n.s.$ 、回避： $t(38)=1.07, n.s.$ 、覚醒亢進： $t(38)=1.22, n.s.$ )。

**震災後1か月 (T1) のストレス状態と自己開示の状況に関する記憶**

「震災後1か月 (T1)」時点でのストレス状態と自己開示の記憶に対するそれぞれの選択肢の得点 (5件法) を単純加算し、全回答者の平均値を算出した。

その結果、「震災後1か月 (T1)」におけるストレス状態に対する記憶は $M=3.16$  ( $SD=1.16$ ) であり、自己開示の状況に関する記憶は $M=3.12$  ( $SD=1.22$ ) であった。

Table 7 自己開示とストレスの相関関係

		惨事ストレス	
		震災後1か月(T1)	震災後9か月(T2)
自己開示	震災後1か月 (T1)	0.30**	0.29**
	震災後9か月 (T2)	0.16	0.22*

\* $p<.05$  \*\* $p<.01$

Table 8 惨事ストレス(IES-R)相対変化量

		相対変化量	標準偏差	自由度	$t$ 値
惨事ストレス (全体) (IES-R)	高自己開示群	0.05	0.19	38	0.88
	低自己開示群	0.11	0.24		
下位尺度	再体験	高自己開示群	0.11	38	0.77
		低自己開示群	0.30		
	回避	高自己開示群	0.08	38	1.07
		低自己開示群	0.04		
覚醒亢進	高自己開示群	0.13	38	1.22	
	低自己開示群	0.22			0.23

## 考察

本研究の目的は、東日本大震災による被災の程度が軽い地域の人々にも惨事ストレスの影響が予想されることで、東日本大震災による惨事ストレスがどの程度であり、自己開示の程度及び惨事ストレスと自己開示との関連性を検討した。

まず、惨事ストレスについて検討する。惨事ストレスは「震災後1か月」の方が「震災後9か月」より有意に多かったと言える。同様に、惨事ストレスの下位尺度である再体験や覚醒亢進についても「震災後1か月」の方が「震災後9か月」より有意に多いことが確認された。このことから震災直後の惨事ストレスの程度が比較的強く、震災後9か月の時点で少し緩和したことが示された。「震災後1か月」と「震災後9か月」時点の惨事ストレスの間に正の相関関係が確認された。相関係数の範囲は0.46~0.79であった。震災後1か月の時点で惨事ストレスが高い人がその後においてもストレスのレベルが高いことが明らかになった。

つぎに、惨事ストレスの高得点の人数を調べた結果、症状が「3：中くらいある」以上の人が「震災後1か月(T1)」と「震災後9か月(T2)」のいずれも数名いることが確認され、比較的強い惨事ストレスを感じる人が存在の可能性やこのような人に対する適切な対応の必要性が示唆された。

そして、自己開示の状況については、「震災後1か月」と「震災後9か月」の2つの時期とポジティブな自己開示とネガティブな自己開示における4種類の自己開示者に対する自己開示量を調べた。自己開示全体の総平均に対する「震災後1か月」と「震災後9か月」との有意差は見られなかったが、ポジティブな自己開示の量は「震災後1か月」より「震災後9か月」の方が多い傾向が見られた。4種類の自己開示対象者については、家族である両親や兄弟に対する自己開示が、「震災後1か月」において「震災後9か月」より有意に多かった。大震災の時期は大学の春休み中で、回答者の多くは家族と一緒に生活しており、接触の時間が長いことが影響要因の1つとして考えられる。

ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示との差について震災後の時期別に検討した。その結果、「震災後1か月」の場合、ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示との有意差は見られなかったが、「震災後9か月」の場合においては、ポジティブな自己開示の方がネガティブな自己開示より多く行われることが確認できた。この傾向は家族としての両親や兄弟、そして友人に対して同様である。これは震災から時間が経つと自己開示の内容もネガティブなことよりもポジティブなことが多くなることを示している。特に、「震災後1か月」の時点で友人に対してはポジティブな自己開示がネガティブな自己開示より多かったが、家族に対してはポジティブとネガティブな自

己開示が同程度であることが興味深い。

Hoyt et al (2010) がPTSDの程度と自己開示、社会的サポートとの関連性について報告している。彼らはイラク戦争に派遣された兵士や消防士・警察・救急救命士に対して調べた結果、ポジティブな自己開示の量がネガティブな開示の量より有意に多かった。また、比較のために行われた大学生の普段の生活における自己開示に関する調査の結果も同じ傾向であった。本研究の結果と合わせて考えると、自己開示はPTSD症状の存在と関係なく、ネガティブな内容よりもポジティブな内容が多いことが示唆されている。

「震災後1か月」と「震災後9か月」との自己開示の相関関係については、ポジティブな自己開示とネガティブな自己開示、4種類の自己開示対象者について、それぞれ有意な相関関係が見られた。相関係数の範囲は0.22~0.86であった。基本的に自己開示は時期やポジティブ、ネガティブなことと関係なく同じ傾向を持っていることが示唆された。

最後に、惨事ストレスと自己開示の関連性について検討する。「震災後1か月」において、惨事ストレスと自己開示との間では有意な正の相関が確認された。このことは、惨事ストレスを多く感じた人が自己開示の量も多いことを示している。この結果は福岡(2005)の日常ストレスに関する結果と一致している。

Hoyt et al (2010) においては、自己開示の対象をPTSDの原因となる出来事の経験共有者(同僚)と経験非共有者(配偶者や家族)に分けてPTSD症状と自己開示との関係について検討している。ポジティブな自己開示はどのような開示対象においてもPTSDの程度との間に負の関連性が見られた。しかし、ネガティブな自己開示は経験共有者(同僚)においてはPTSDの程度との間に正の関連性が認められたが、経験非共有者(配偶者や家族)においては関連性が認められなかった。つまり、PTSDがより深刻になれば、経験共有者の同僚に対してはネガティブな自己開示が多くなることが示されている。本研究では、「震災後1か月」の時点では多くの回答者が家族と一緒に生活していたことを考えると、大震災による様々な問題を一緒に経験している家族に対して、ネガティブな自己開示が増え、普段のポジティブな自己開示の優位がなくなった可能性が考えられる。これに関しては、さらなる詳細な検討が必要である。

丸山・今川(2002)が指摘しているように、自己開示によって惨事ストレスが低減されるならば、「震災後1か月」時点での自己開示が多い人がその後の惨事ストレスの減少が多いと考えられる。しかし、惨事ストレスの相対変化量と「震災後1か月」に行った自己開示との関連性を調べた結果、有意差は認められなかった。また、惨事ストレスの下位尺度である再体験、回避、覚醒亢進についてもそれぞれの相対変化量と「震災後1か月」に行った自己開示との関連性を調べたが、ここにおいても関連性が認められ

なかった。

その理由として以下のことが考えられる。つまり、惨事ストレスは災害直後すべての症状が顕在化し、その後徐々に減少していくのではなく、少しずつ変化したり新しい症状が途中から出てきたりという可能性があることである。自己開示による惨事ストレスの低減については、今後さらに詳細な検討が必要であろう。

**【謝辞】** 本論文の初稿に対して、査読者に多くの有益なコメントを頂いた。心より感謝申し上げる。

## まとめ

本研究は、惨事ストレスと自己開示の有無及び惨事ストレスと自己開示との関連性を検討した。東日本大震災による被害の程度が軽い地域でも、惨事ストレスを感じる人の存在が示された。また、惨事ストレスの程度が高い人は自己開示の量も多いことが確認された。一方、惨事ストレス低減への自己開示の影響は見られなかった。これらの結果に関する考察がなされた。

## 引用文献

- 天野洋子・安里葉子・新城正紀・上田礼子（2001）．自己開示性と重要他者との関係—青年期について— 沖縄県立看護大学紀要, 2, 36-44.
- 朝日新聞（2011）．心の悩み相談窓口 仙台、医師らの団体が開設（2011. 03. 22 朝刊 宮城版）
- 飛鳥井望（1999）．不安障害外傷後ストレス障害（PTSD） 臨床精神医学増刊号, 28, 171-177.
- 銚子市（2012）．東日本大震災関連情報、銚子市内の被災状況[<http://www.city.choshi.chiba.jp/osirase/2012/jishin/hisaijoukyou.html>]（2012年9月12日）
- 榎本博明（1997）．自己開示の心理学的研究 北大路書房
- Hoyt, T., Pasupathi, M., Smith, B.W., Yeater, E.A., Kay, V.S., & Tooley, E. (2010). Disclosure of emotional events in groups at risk for posttraumatic stress disorder. *International Journal of Stress Management*, 17, 1, 78-95.
- 警視庁（2012）．東日本大震災について、被害状況と警察措置 [<http://www.npa.go.jp/archive/keibi/biki/index.htm>]（2012年9月12日）
- 倉成央（2010）．震災の心の傷みを癒す方法 大和出版
- 福岡欣治（2005）．日常ストレス経験の友人への自己開示とソーシャル・サポートが気分状態に及ぼす効果— 予備的検討— 静岡文化芸術大学研究紀要, 6, 43-47.
- 丸山利弥・今川民雄（2002）．自己開示によるストレス反応低減効果の検討 対人社会心理学研究, 2, 83-91.
- 松井豊（2005）．惨事ストレスへのケア ゆうふう

## The Relationship between Self-disclosure and Stress Caused by Natural Disasters

SHIN Hyeonseon<sup>1)</sup> and Jinmin WANG<sup>2)</sup>

*1) Department of Risk and Crisis Management System, School of Risk and Crisis Management, Chiba Institute of Science*

*2) Department of Risk and Crisis Management System, Faculty of Risk and Crisis Management, Chiba Institute of Science*

The aim of this study is to explore the relationship between stresses caused by natural disasters and self-disclosure. Japanese college students ( $n=83$ ) were asked to report their stresses caused by the East Japan Great Earthquake and their self-disclosures at the points of 1 month and 9 months after the disaster. The results show positive correlations between stresses and self-disclosures, but no significant correlation between self-disclosure at the 1 month point and the decline of stress during the 9 months period.