

震災後の心理的变化

——人生観を中心とした検討——

西本 実苗・井上 健

I. 目 的

1995年の阪神・淡路大震災は戦後最大の自然災害であり、多大な人的・物的被害をもたらしたが、この災害を期に PTSD (posttraumatic stress disorder) をはじめとする被災者の精神面の問題がクローズアップされることとなった。しかし、臨床的なレベルで問題にならずとも、震災は人々の心に様々な大きな変動をもたらしたと考えられる。

われわれは学生の心身保健的視点から、震災1ヶ月後以降、心身症状を中心とした横断的質問紙調査を実施してきた(西本ら, 1997; 西本ら, 1998; 西本ら, 1999; 西本ら, 2000; 西本・松本, 2002等)。震災1ヵ月後に実施した調査の中で、震災体験について自由記述で回答を求めたところ、人生観や考え方が大きく変化したとの回答が多数みられた。さらに震災5ヵ月後の調査では、震災後の「他人に対する気持ち」「人生観」「罪責感」「怒り」といった心理的变化の有無と、それらの具体的内容について自由記述形式で回答を求め、記述内容の分析をおこなった。その結果、他人に対する気持ちの変化と、人生観の変化については内容的に重なりあうことが推察された。また、震災後の心理的变化については必ずしもネガティブなものだけではなく、ポジティブなものもあることが示唆された(松本, 1996)。

本研究では、震災5ヵ月後の調査における自由記述回答の内容をもとに、震災後の人生観の変化についての項目を作成し調査と分析をおこなうことによ

り、人生観の変化という視点から震災後の心理的变化について検討することを目的とする。

II. 方 法

本研究では震災 4 年 5 ヶ月後、5 年 5 ヶ月後、6 年 9 ヶ月後、7 年 3 ヶ月後におこなわれた計 4 回の調査を扱う。以下それぞれの調査を 4 年後調査、5 年後調査、6 年後調査、7 年後調査とする。

対象：被災地の一部である西宮市に位置する関西学院大学の学生を対象とした。計 4 回の調査で 735 名（男子 209 名、女子 526 名、男子平均年齢 19.8 歳、女子平均年齢 19.6 歳、全体平均年齢 19.7 歳）を対象とした。なお、全ての調査で対象は同一ではない。

質問紙：震災による被害と、震災についての気持ちに関する項目と、心身症状を問う項目からなる質問紙に加え、震災 5 ヶ月後調査での自由記述回答をもとに作成した、震災後の考え方の変化について問う 4 件法（とてもそう思う、ややそう思う、あまりそう思わない、まったくそう思わない）・18 項目の質問票を使用した。

実施方法：全ての調査時点で大教室にて集団で実施する方法をとった。調査実施時期は、4 年後調査は 1999 年 6 月下旬、5 年後調査は 2000 年 6 月下旬、6 年後調査は 2001 年 10 月下旬、7 年後調査は 2002 年 4 月中旬であった。

III. 結 果

1. 被害状況と震災時の居住地

(a) 被害状況

本研究の対象者の被害状況を Table 1 に示す。震災により何らかのものを失った者は 5 回目調査では 11.7%、6 回目調査では 14.8%、7 回目調査では 9.7%、8 回目調査では 8.9% であった。人的被害については、震災による身

Table 1 被害状況

被害内容	4年後調査		5年後調査		6年後調査		7年後調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
失ったもの（複数回答）								
自宅	3	1.2%	5	3.9%	8	3.5%	3	2.4%
仕事	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
大切な財産	5	1.9%	1	0.8%	5	2.2%	0	0.0%
その他	23	8.9%	11	8.6%	13	5.8%	9	7.3%
上記いずれか失ったものあり	30	11.7%	19	14.8%	22	9.7%	11	8.9%
身近な人の死（複数回答）								
父	1	0.4%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
その他	25	9.7%	19	14.8%	15	6.6%	12	9.7%
上記いずれか身近な人の死あり	26	10.1%	19	14.8%	15	6.6%	12	9.7%
ケガをした人（複数回答）								
父	6	2.3%	3	2.3%	3	1.3%	2	1.6%
母	7	2.7%	2	1.6%	6	2.7%	2	1.6%
兄弟姉妹	4	1.6%	1	0.8%	2	0.9%	0	0.0%
その他	18	7.0%	14	10.9%	12	5.3%	8	6.5%
自分	5	1.9%	2	1.6%	4	1.8%	3	2.4%
上記いずれかケガをした人あり	36	14.0%	21	16.4%	21	9.3%	15	12.1%

近な人の死があった者は5回目調査では10.1%，6回目調査では14.8%，7回目調査では6.6%，8回目調査では9.7%であった。震災により身近にケガをした人がある者は5回目調査では11.9%，6回目調査では16.4%，7回目調査では9.3%，8回目調査では12.1%であった。

(b) 震災時の居住地

震災時の居住地住所を市町村レベルまで記述してもらい，災害救助法の適用対象，被害状況等を考慮した基準により震災時の居住地を被災地と被災地以外に分類した。その結果，被災地であった者は4年後調査で32.7%，5年後調査で22.7%，6年後調査で27.4%，7年後調査で22.6%であった。被災地以外であった者は4年後調査で67.3%，5年後調査で77.3%，6年後調査で72.6%，7年後調査で77.4%であった。

2. 震災後の人生観の変化の内容的検討

震災後の考え方の変化について問うた 18 個の項目について、「とてもそう思う」には 4 を、「ややそう思う」には 3 を、「あまりそう思わない」には 2 を、「まったくそう思わない」には 1 を割り当て、各項目の平均および標準偏差を算出した結果を Table 2 に示す。

震災後の考え方の変化の 18 項目について探索的因子分析（最尤法，固有値 1 以上の値についてプロマックス回転）をおこなった。因子負荷の絶対値が 1 つの因子について 0.35 以上であるもの 13 項目を選出した。その結果，4 因子が抽出された（Table 3 参照）。それぞれの因子に含まれる各項目の意味内容を検討した結果，第 1 因子は「積極性」に関する因子，第 2 因子は「他者とのつながり」に関する因子，第 3 因子は「無常観」に関する因子，第 4 因子は「運命論」に関する因子と解釈された。因子間の相関については Table 4 に示す。

Table 2 考え方の変化 18 項目の平均値および標準偏差

	Mean	SD
1) 無常観を感じた	2.7	0.89
2) 自然の力は恐ろしい	3.8	0.44
3) ボランティア活動に関心をもつようになった	2.9	0.73
4) 人と人とのつながりの大切さを感じた	3.4	0.70
5) 家族や友人のありがたさが分かった	3.3	0.78
6) 人は結局自分のことしか考えない	2.3	0.72
7) 人にやさしくしよう	3.2	0.69
8) 死というものが身近に感じられるようになった	2.9	0.83
9) 命の尊さを感じた	3.3	0.74
10) 自分を見つめ直した	2.4	0.79
11) 毎日を悔いのないよう一生懸命に生きよう	3.1	0.81
12) やりたいことをして生きないと損だ	3.3	0.76
13) いつ何が起きるか分からない	3.8	0.47
14) 備えあれば憂いなし	3.2	0.78
15) 何でも前向きに考える	2.9	0.83
16) 行政や政治への信頼感がなくなった	2.6	0.77
17) 物欲がなくなった	1.8	0.63
18) 普段の生活のありがたさが分かった	3.3	0.73

Table 3 考え方の変化の項目の因子分析結果

項 目 名	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	共通性
第 1 因子：積極性					
11) 毎日を悔いのないよう一生懸命に生きよう	0.786	-0.072	0.146	-0.073	0.663
12) やりたいことをして生きないと損だ	0.607	-0.154	-0.011	0.166	0.360
15) 何でも前向きに考える	0.596	0.191	-0.169	-0.036	0.378
第 2 因子：他者とのつながり					
4) 人と人とのつながりの大切さを感じた	-0.076	0.736	0.090	0.018	0.578
3) ボランティア活動に関心をもつようになった	-0.041	0.579	0.141	0.006	0.426
5) 家族や友人のありがたさが分かった	0.016	0.531	0.176	0.061	0.473
7) 人にやさしくしよう	0.342	0.491	-0.136	0.085	0.470
6) 人は結局自分のことしか考えない	0.019	-0.371	0.269	0.081	0.092
第 3 因子：無常観					
8) 死というもの が身近に感じられるようになった	0.002	-0.069	0.623	0.060	0.372
10) 自分を見つめ直した	0.187	0.080	0.587	-0.173	0.503
1) 無常観を感じた	-0.138	-0.039	0.507	0.142	0.241
第 4 因子：運命論					
2) 自然の力は恐ろしい	-0.072	0.059	0.041	0.701	0.513
13) いつ何が起きるか分からない	0.225	-0.065	0.052	0.523	0.400
寄与率	27.6%	5.4%	5.3%	3.7%	
累積寄与率	27.6%	33.0%	38.3%	42.1%	

Table 4 因子間相関

3. 対象者の属性による検討

考え方の変化の 4 因子の因子得点 (下位項目の単純合計による) と、男女別、震災時の居住地および被害 (物的・人的) の有無について t 検定を用い検

因子	1	2	3	4
1	1.000	0.542	0.566	0.331
2		1.000	0.607	0.341
3			1.000	0.391
4				1.000

討をおこなった結果 (グループ別の平均値および有意差の有無) を Table 5 に示す。

性別でみると 4 つの因子全てにおいて有意差が認められ、全て女子が男子に比べ数値が高かった。震災時の居住地別では「他者とのつながり」と「無常観」因子に有意差が認められた。いずれも被災地群のほうが数値が高かった。

Table 5 考え方の変化と性別・居住地・被害の有無

	考え方の変化			
	積極性	他者との つながり	無常観	運命論
性				
男子	8.92**	14.41**	7.66**	7.43**
女子	9.36	15.37	8.11	7.71
震災時の居住地				
被災地	9.39	15.52**	8.41**	7.65
被災地外	9.18	14.94	7.82	7.62
震災被害（人的・物的）				
有	9.54*	15.72**	8.58**	7.68
無	9.15	14.91	7.80	7.62

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

震災被害の有無別では、「積極性」「他者とのつながり」「無常観」因子に有意差が認められた。いずれも被害有群が数値が高かった。

4. 調査時点別による検討

考え方の変化の4因子の因子得点（下位項目の単純合計による）について、調査時点による差を一元配置分散分析を用いて検討をおこなった結果（グループ別の平均値および有意差の有無）を **Table 6** に示す。

「他者とのつながり」と「無常観」因子において調査時点による主効果が有意であった。それぞれについて **Scheffe** の方法による多重比較をおこなったと

Table 6 考え方の変化と調査時点

調査時点	考え方の変化			
	積極性	他者とのつながり	無常観	運命論
4年後	9.30	15.19**	7.99*	7.64
5年後	9.16	15.01	8.02	7.68
6年後	9.07	14.72	7.75	7.56
7年後	9.51	15.69	8.33	7.69

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

ころ,「他者とのつながり」では 6 年後<7 年後 ($p<.01$) であり,「無常観」では調査時点による有意な差は認められなかったが, 6 年後と 7 年後の差は有意傾向 ($p=.050$, 6 年後<7 年後) であった。

5. 心身症状有訴数合計との関連

心身症状 64 項目のうち, 自覚症状として訴えのあった項目の数を単純合計した有訴数合計を災害ストレス反応の指標とみなし, 震災後の考え方の変化の各因子得点との関連を Pearson の相関係数を用いて検討した結果を Table 7 に示す。「積極性」因子との相関係数は有意ではなく, 他の「無常観」, 「他者とのつながり」「運命論」のそれぞれの因子との相関係数は有意であった。しかし, いずれも相関係数の値は低く, 有訴数合計と各因子との相関はほとんど認められなかった。

Table 7 有訴数合計と因子得点の Pearson 相関係数

	積極性	無常観	他者とのつながり	運命論
有訴数合計	-0.012	0.100**	0.083*	0.106**

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

IV. 考 察

1. 震災後の人生観の変化の内容的検討

震災後の考え方の変化について, 震災 5 ヶ月後調査の自由記述回答を参考にして作成した 18 の質問項目をもとに, 探索的因子分析によって計 13 項目から「積極性」「他者とのつながり」「無常観」「運命論」の 4 つの因子を抽出した。震災 5 ヶ月後の調査では, 震災後の人生観の変化にはポジティブ, ネガティブ, そしてポジティブ・ネガティブどちらともいえないものがあることが示唆されたが(松本, 1996), 因子分析を用いて検討をおこなった本研究においても同様な結果が得られた。具体的にみると, 「毎日を悔いのないようー

生懸命に生きよう」など前向きな方向性をうかがわせる「積極性」因子や、「人と人とのつながりの大切さを感じた」など人間関係を肯定的にとらえようとする傾向を示唆する「他者とのつながり」因子はポジティブな変化と解釈できる。反対に、「いつ何が起こるか分からない」など運命論的考えをうかがわせる「運命論」因子はどちらかというとなegativeな変化でないかと思われる。そして、「無常観」因子は「死というものが身近に感じられるようになった」というように、今までは意識しなかった「死」というものを意識するようになったという点ではnegativeな印象もあるが、「自分を見つめ直した」というように新たな視点を獲得するというポジティブな方向もうかがえ、ポジティブ・negativeどちらともいえない（もしくはポジティブ・negativeが共存している）変化ではないかと思われる。

日下ら（1997）は阪神・淡路大震災被災による人生観の変化についての11の質問項目を因子分析し、「日常感」「無常感」「享楽感」の3因子を抽出している。なお、日下らの調査対象は年齢層が比較的高く（60歳以上が約30%）、また調査時点が震災6ヶ月後ということもあり単純に比較はできないものの、先行研究として本研究の結果との類似点および相違点について以下に検討することとする。

まず「無常感」については「無常観を感じた」といったものが本研究の結果と共通しており、同様な内容を指していると思われる。「日常感」については「人と人とのつながりの大切さがわかった」など人間関係に関する項目が含まれ、本研究の「他者とのつながり」と類似する一方で「自分を見つめ直した」なども含まれており、示す内容に一部違いがあるように思われる。つまり、日下らの「日常感」因子には日頃当たり前のように思っていたものを再評価する要素と、他者とのつながり（人間関係）のありがたさを改めて認識する要素が並存していた可能性が考えられる。「享楽感」については「人生今を楽しまないと損だと思った」「環境の安全性に対する信頼感がなくなった」という項目が含まれ、本研究の「積極性」に含まれる項目と類似したものがある。しかし、日下らの因子の命名にはどちらかというtonegativeな印象があるのに対

し、本研究では他の項目も併せて解釈した結果、ポジティブな印象をもつ「積極性」と因子を命名した点が違う点であろう。

2. 対象者の属性による検討

対象者の属性（性別、震災時の居住地、震災被害の有無）と震災後の考え方の変化について、人生観 4 因子の因子得点の差をそれぞれの属性別に比較することにより検討をおこなった。

まず男女別にみると 4 つの因子すべてにおいて女子が男子に比べ有意に数値が高かった。したがって、男子よりも女子に人生観の変化が大きかったといえるだろう。このことは女子のほうが男子よりも災害による心理面への影響を受けやすいことを示していると考えられ、日下ら（1997）の先行研究の結果と一致する。日下らは「（職場や交際など家庭以外に男性は生活基盤をもつのに対し）女性は家庭こそが生活基盤であり」「その基盤が物心両面から揺るがされることとなった」ためではないかと考察しているが、学生である本研究の対象者においては、家庭の他に生活基盤を持っているかということよりも、女性のほうが災害という出来事に対し情緒的にとらえ対処する傾向が強いことを示しているとも考えられる。

震災時の居住地別では「無常観」と「他者とのつながり」因子が被災地群のほうが有意に数値が高く、被災地群に人生観の変化が大きかったといえる。被災地においては死の脅威を感じたケースも多かったと推測され、平常時にはほとんど意識することのなかった「生と死」について考えるきっかけになったのかもしれない。また、被災地における家屋の倒壊や破損、ライフラインの寸断など危機的状況における助け合いや人の善意にふれるといった経験が「他者とのつながり」を意識する背景になったのではないと思われる。

震災被害の有無別では、「積極性」「無常観」「他者とのつながり」因子のすべてで被害有群が有意に数値が高く、被害有の場合に人生観の変化が大きかったといえる。これは家屋の損傷の程度のひどいほうが人生観の変化が大きかったという日下ら（1997）の報告と類似した結果と思われる。震災被害が有っ

た群と先述の被災地群は一部重複していると推測され、有意差のみられた人生観については震災被害有または被災地居住の場合も類似した背景があると考えられる。しかし、「積極性」については震災被害有の場合について有意差がみられ、単に被災地内に居住しているよりも実際に被害があったほうが震災による心理的影響は大きい可能性を示しているように思われる。

3. 調査時点別による検討

震災後の考え方の経時的变化について、人生観 4 因子の因子得点の差を各調査時点別に比較することにより検討をおこなった。その結果、「他者とのつながり」と「無常観」因子において時間経過による差が認められ、特に震災 6 年後よりも 7 年後のほうが人生観の変化が大きかったことが示唆された。また、その変化は必ずしもネガティブではなく、ポジティブおよびポジティブとネガティブが混在した傾向であった。どちらの調査対象者とも、逆算すると大半が震災当時中学 1 年生～中学 3 年生くらいであったと推測され、年齢的にはさほど差はない、つまり世代的な差はさほどないと仮定してもよいのではないかとと思われる。そうすると、6 年後と 7 年後の差は震災からの時間経過による影響が大きいのではないかと考えられる。

若林（1999）は Raphael（1986）などの先行研究を参考に、災害を「警戒期」「衝撃期」「蜜月期」「幻滅期」「再建期」に分け、それぞれの時期の様相をまとめているが、再建期については「区切りをつける行事やモニュメントがなされ」とし、「新たな人生の意味を見出し、人生を再建していくことができるようになる、というのが理想である」とも述べている。区切りといえ、震災から 5 年後にあたる 2000 年はひとつの大きな区切りであったと思われ、マスコミでも大きく取り上げられた（例えば、朝日新聞の記事データベース朝日 DNA で検索したところ、1999 年 1 月の阪神・淡路大震災関連記事は 49 件、2000 年 1 月は 85 件、2001 年 1 月は 61 件）ことは記憶に新しい。また、2000 年の 2 月には政府の阪神・淡路復興対策本部が解散しており、公的にも震災復興の区切りが一応はつけられたといえる。

以上のようなことを考えると、本研究の対象者においては5年後と6年後で考え方の変化に何らかの差が認められることが予想されるが、本研究の結果はそれとは異なっていた。6年後と7年後に差が認められたことについては、災害後の心理的变化は災害後のイベント（例：震災5周年）を後追いつける形で、かなりの程度のタイムラグをもって表れてくることを示唆しているのかもしれない。しかし、今回の結果で有意な差が認められたのは「他者とのつながり」の6年後と7年後の間のみであり、以上のように結論づけることは早計であると思われる。さらなる集団的観察（調査）と個人内の検討（事例研究）が必要であろう。

4. 心身症状有訴数合計との関連

心身症状有訴数の合計を指標として、災害ストレス反応のレベルと人生観4因子との関連を **Pearson** の相関係数を用いて検討した結果、いずれの因子とも災害ストレス反応レベルとの相関はほとんど認められなかった。このことは、災害によるストレス反応といわゆる「人生観」の変化といった心理的反応とは別の次元のものとして分けて考える必要があることを示唆しているのではないかと考えられる。

長崎原爆災害の被爆者を対象に **GHQ** (**General Health Questionnaire**) などを用いた調査をおこなった太田ら (1996) によると、被爆者は対人交流や社会的活動の面においては対照群に比べ良好であることが推察されたが、**GHQ** の得点は被爆者群において高い傾向であり、心理学的問題を抱えた人が多い可能性が示唆されたという。また、1999年の台湾大地震の調査 (Lin et al., 2002) では、地震後12ヶ月時点で心理的幸福感など生活の質 (**Quality of Life**) に関する項目が地震前よりも悪化しているのにも関わらず、自宅全壊者において社会的関係の項目が改善したという結果が得られている。本研究の結果でも被災地群や被害有群において「他者とのつながり」因子の得点が高く、これらの群では対人面において肯定的に変化した可能性が考えられるが、西本・松本 (2002) の報告では震災被害有の場合に災害ストレス反応が遷延化す

る可能性が示唆されており、災害の被災者においては対人面を中心にポジティブな変化が起こる一方で、ストレス反応の症状レベルも高いという傾向があるのではないかとも思われる。

しかし、日下ら（1997）の先行研究では、「日常感」と「無常感」因子において PTSD 尺度との有意な相関を認めたとしており、人生観などに代表される災害後の心理的变化とストレス反応の症状レベルとの関連については今後も検討が必要であると思われる。

5. 災害後に「ポジティブな変化」が起こる背景

本研究の結果から、震災という脅威的な出来事の後に、人間関係の大切さを実感するなどのポジティブな変化が起こることが示唆された。災害というネガティブな出来事の後にポジティブな心理面の変化が起こるとというのは一見矛盾しているようにみえるが、ストレスフルな人生上の出来事（例：大病を患う）を経験した後に、人間的な成長などポジティブな変化が起こるとしている研究は数多い（Affleck & Tennen, 1996；McMillen, 1999；Linley, 2004）。

トラウマティックな出来事は自分自身について深く考える機会を与え、人間的な成長を促進する（Davis et al., 1998；Park & Fenster, 2004）と考えることができるかもしれない。しかし一方で、Taylor（1983；1989）の認知的適応理論（cognitive adaptation theory）から考えると、このようなポジティブな変化はトラウマティックな出来事による苦痛な感情を減じたいという動機から起こるポジティブ幻想（Taylor, 1988）であるとも考えることもできる。ポジティブ幻想とは、自分自身の認知をポジティブな方向に（しばしば非現実的なほどに）歪める傾向をいい、人は自分の本当の姿を知りたいと思う一方で、自分についてよい感情を持ちたい、生きている価値のある人間だと思いたいという自己高揚（self-enhancement）動機に基づくものといわれている。

McFarland & Alvaro（2000）は実証研究および実験研究から、トラウマティックな出来事の後で自分が成長したと認知することは、自己高揚動機による幻想であり、そのことは脅威的な出来事に対処することの助けとなっていると

指摘し、Taylor (1983; 1989) の認知的適応理論を支持する結論をだしている。

本研究において観察された「人生観」におけるポジティブな変化も、Taylor (1988) のいう自己高揚動機に基づくポジティブ幻想、つまり震災というトラウマティックな出来事に対処するための一種の適応の方略であると解釈できるように思われる。

6. 今後の課題

今後の課題としては以下の 4 点が考えられる。

- ①本研究で用いた質問項目は震災 5 ヶ月後の自由記述回答の内容をもとに作成したが、当時は災害後の高揚感や愛他的感情がしばしば特徴的な「ハネムーン期」(Raphael, 1986) に当たっていたのではないかと推測され、したがってその時期の回答内容はポジティブな側面が強調されていた可能性も考えられる。よって、その後の長期的経過(「幻滅期」および「再建期」)における変化も考慮に入れた質問項目を再度作成し、さらに調査と検討をおこなう必要があると思われる。
- ②人生観の変化など、災害後の心理的变化と災害後のイベント(例: 震災 5 周年)との間にはかなりの程度タイムラグがあることが示唆されたが、この点についてはさらなる集団的観察(調査)と個人内の検討(事例研究)が必要である。
- ③本研究の調査対象は震災当時に高校生や中学生であった年代であり、対象の年齢幅をより広げることが望ましい。
- ④本研究の結果においては、人生観の変化とストレス反応との関連はほとんど認められなかったが、人生観の変化などに示される災害後のポジティブな心理的变化と精神的健康やストレス反応の関係についてさらに検討をおこなう必要があると思われる。

引用・参考文献

- Affleck, G. and Tennen, H. 1996 Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. and Larson, J. 1998 Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-674
- 日下菜穂子, 中村義行, 山田典子, 乾原 正 1997 災害後の心理的变化と対処方法——阪神・淡路大震災 6 ヶ月後の調査—— *教育心理学研究*, 45, 51-61
- Lin, M. R., Huang, W., Huang, C., Hwang, H. F., Tsai, L. W. and Chiu, Y. N. 2002 The impact of the Chi-Chi earthquake on quality of life among elderly survivors in Taiwan—a before and after study. *Quality of Life Research*, 11, 379-388
- Linley, P. A. 2004 Positive change following trauma and adversity: a review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11-21
- 松本和雄(編著) 1996 関学生の阪神大震災 協和印刷出版部
- McFarland, C. and Alvaro, C. 2000 The impact of motivation on temporal comparisons: coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327-343
- McMillen, J. C. 1999 Better for It: how people benefit from adversity. *Social Work*, 44, 455-468
- 西本実苗, 高橋京子, 寺田明代 1997 震災後における大学生の心身症状に関する検討 *臨床教育心理学研究*, 23, 73-84
- 西本実苗, 遠藤明子, 高橋京子, 寺田明代, 森際孝司, 松本和雄 1998 震災後における大学生の心身症状に関する追跡研究 *臨床教育心理学研究*, 24, 89-108
- 西本実苗, 遠藤明子, 高橋京子, 寺田明代, 荻田純久, 松本和雄 1999 大学生における心身症状の震災後の経過 *教育学科研究年報*, 25, 29-39
- 西本実苗, 遠藤明子, 高橋京子, 寺田明代, 荻田純久, 松本和雄 2000 阪神大震災後の大学生の心身症状の経時的変化に関する報告 *CAMPUS HEALTH*, 37 (1), 383-387
- 西本実苗, 松本和雄 2002 災害の心身保健学的研究——阪神大震災 6 年後における報告—— *人文論究*, 52 (3), 65-79
- 太田保之, 三根真理子, 本田純久, 鳥山ふみこ, 菅崎弘之 1996 被爆中高齢者の生活実態と精神心理学的問題——General Health Questionnaire (GHQ-30) の分析から—— *広島医学*, 49, 289-293
- Park, C. L. and Fenster, J. R. 2004 Stress-related growth: predictors of occur-

- rence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 195–215
- Raphael, B. 1986 When disaster strikes : how individuals and communities cope with catastrophe. New York : Basic Books (石丸正訳 1989 災害の襲うとき カタストロフィの精神医学 みすず書房)
- Taylor, S. E. 1983 Adjustment to threatening events : a theory or cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173
- Taylor, S. E. and Brown, J. D. 1988 Illusion and well-being : a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210
- Taylor, S. E. 1989 Positive illusions : creative self-deception and the healthy mind. New York : Basic Books (宮崎茂子訳 1998 それでも人は、楽天的な方がいい ポジティブ・マインドと自己説得の心理学 日本教文社)
- 若林佳史 1999 自然災害にあった人への心理的・精神保健的接近 総合都市研究, 68, 85–107

——西本 実苗 大学院文学研究科研究員——

——井上 健 文学部教授——