特集●災害による死別・喪失の悲嘆とそのケア

災害による死別・離別後の悲嘆反応

伊藤　正哉[*1]・中島　聡美[*2]・金　　吉晴[*2]

本論文では，災害後の悲嘆反応についての先行研究を概観し，その特徴について検討した．災害に関連する悲嘆の特徴としては，さまざまな側面での甚大な喪失が体験されやすいこと，トラウマティックな死別が起こりやすいこと，死別や離別などの別れ方において不明瞭さが際立つこと，そして，悲嘆だけでなく，さまざまな二次的ストレスが派生することが指摘された．また，災害による死別は，災害後のうつや PTSD，複雑性悲嘆につながる可能性が示唆された．災害後の死別を経験した者の複雑性悲嘆の割合は，最も少ないものでも 18.6%と報告されている．こうしたことから，災害後の悲嘆のケアの必要性が指摘された．

Key Words　悲嘆，死別，離別，喪失，災害

はじめに

本論文では，災害後の悲嘆反応についてこれまでの研究や実践を概観し，災害後に離別や死別を経験した遺族に対するケアについて検討する．

災害による死別・離別とその悲嘆反応

悲嘆とは，愛着対象である大切な人や事物等の喪失に伴う反応を指す．その中心には嘆き悲しみや，亡くした対象に対する強い思慕や恋い焦がれる感情反応がある．また，人との関わりを避けるような行動反応や，不眠等のさまざまな身体反応も見られる．どのようなかたちの別れであっても，その対象が愛着を寄せていたものであれば，悲嘆反応が起こりうる．そうした悲嘆反応は一人ひとり異なった表れ方をするものであり，悲しみ方やその表し方を一様に定義できるものではない．

そのような前提があるものの，災害を契機とした別れにおいて，いくつかの注意すべき特徴があると考えられる（**図 1**）．それは，喪失の甚大さ，トラウマ性，不明瞭さ，そして，二次的ストレスである．

災害による死別・離別の特徴として，第一に，災害の規模に応じて人的，物理的，経済的に喪失が甚大になるという点が挙げられる．同時に多くの人の命が奪われた場合には，個々人にとっての喪失の個別性が重視されにくいこともある．例えば，「他の人も同じ喪失を体験したのだから」「他の人のほうが私よりも大変な目に合っているのだから」と遺族が捉えた場合には，「自分だけが悲しんでいてはいけない」と，当人の悲嘆のプロセスが進みにくくなる可能性がある．また，災害の場合には，人命だけでなく，家財や思い出の品，故郷や人とのつながり，コミュニティなど，さまざまな側面での喪失を体験することがある[20]．これらはどれも，後に説明する複雑性悲嘆のきっかけとなりうるものである．

第二に，災害時には，死別や離別がトラウマティックなものとなる可能性が高くなる点が挙げられる[10, 12]．災害は突発的で予期できない場合がほとんどである．悲惨な状況で人命が失われることもある．そのため，災害後の悲嘆においては，

＊1　国立精神・神経医療研究センター　認知行動療法センター研修指導部
〒187-8553　東京都小平市小川東町 4-1-1
＊2　国立精神・神経医療研究センター　精神保健研究所　成人精神保健研究部

©一般社団法人 日本トラウマティック・ストレス学会
引用時は出典を明記してください。他媒体への転載はご連絡ください。　https://www.jstss.org/

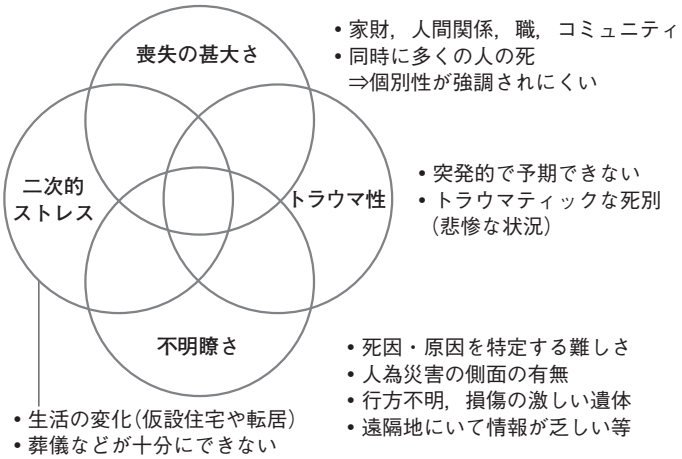

図１　災害による死別・離別の特徴

トラウマに関連した精神疾患に対する注意が必要となる．ときに，遺体の損傷が激しい場合もあるため，遺体確認の際には相応の配慮が求められる．

第三に，死別や離別に関連した不明瞭さが挙げられる．災害による死別の場合には，とくに遺族が被災地から離れていた場合など，直接の死因や行方不明となった要因がわからないこともある．また，死因がわかったとしても，故人がどのような思いで最後のときを過ごしたのか，苦しまなかったのか等，遺族はさまざまな点に思いを巡らす．自然災害時において人為災害の側面が推測された場合には，その原因追及の対象や，怒りの矛先をどこに向けたらいいかわからなく，混乱することもある．また，災害後に行方不明となり離別の状況が続いている場合には，その状況をその人の死と捉えるべきなのか，そうすることはその人への裏切りとはならないか等，残された者は葛藤する状況に置かれることとなる[3]．

最後に，死別や離別への悲嘆反応に加えて，災害時やその後には二次的なストレスを被りやすいという特徴が挙げられる．規模の大きい災害の場合には，仮設住宅や見知らぬ土地への転居を強いられるかもしれない．親戚のもとへ避難できたとしても，そこでの生活や人間関係が必ずしも円滑に進むとは限らない．そのような状況では，満足なかたちで葬儀などの服喪の儀式が執り行えない場合も起こりうる．

以上の四つの特徴は必ずしも包括的なものではなく，上記の他にも遺族はさまざまな多重の苦しみを負うこともある．さらに，上記の特徴のそれぞれが重複して相互に影響し，それがさらなる苦しみとなることもある．このような背景により不安症状が遷延化したり，抑うつ状態になったり，悲嘆の過程が進まずに，複雑性悲嘆と呼ばれる状況に置かれることがある．

災害後の死別による心身の影響

災害による死別を体験した場合に，その遺族における抑うつ症状[6, 13]や精神的健康[8, 15, 23]の悪化が報告されている．例えば，ニカラグアにおけるハリケーンの被災者においては，家族との死別が半年後の抑うつ症状を予測していた[6]．このような影響は，子どもにおいては，長期的な影響にまで及ぶ可能性を示唆している．アルメニアの地震による孤児を調査した研究によれば，災害から６年半後において，孤児の抑うつ症状が臨床的に有意な水準を見せていたと報告されている[7]．ただし，こうした影響はPTSD症状においては見られなかったと報告されている．

スマトラ沖地震での津波による死別の被災者についての報告を見ると，死別だけでなく，本人がどの程度の被害にあったのかも重要な要因であることが示唆される．災害当時，被災地に滞在していたノルウェー人に対する調査によると，津波被害の直接の曝露にあった人（自身も津波に呑まれて生死の危険を感じた人）においては，その26

©一般社団法人 日本トラウマティック・ストレス学会
引用時は出典を明記してください。他媒体への転載はご連絡ください。　https://www.jstss.org/

表１　遺族に置ける複雑性悲嘆の割合

	対象者の国	出来事	故人	評価	死別からの期間	割合（%）
死別の出来事を特定していない報告						
Barry et al.（2002）	アメリカ	特定せず	家族	ICG-R	９カ月	8.2
Fujisawa et al.（2010）	日本	特定せず	子ども以外	BGQ	10 年以内	2.4
Kersting et al.（2011）	ドイツ	特定せず	家族など	ICG-R	平均 9.8 年（0-71）	6.7
Newson et al.（2011）	オランダ	特定せず	家族など	ICG-R	平均 6.4 年	4.8
災害による遺族を対象とした調査						
Shear et al.（2006）	アメリカ	911 テロ	家族，知人	BGQ	16～19 カ月	23
Neria et al.（2007）	アメリカ	911 テロ	家族，知人	ICG	2.5～3.5 年	43.0
Kristensen et al.（2009）	ノルウェー	スマトラ沖地震津波	家族など	ICG	26 カ月以降	14.3～23.3
Johannesson et al.（2011）	スウェーデン	スマトラ沖地震津波	家族など	ICG	14M～	26～45
Shear et al.（2011）	アメリカ	ハリケーン	愛する人	独自尺度	5M～	18.6

注）ICG-R: Inventory of Complicated Grief-Revised, BGQ: Brief Grief Questionnaire

カ月後の大うつ病性障害の割合が 25％，PTSD の割合が 34.4％であったのに対し，直接の曝露のなかった遺族においては前者で 10.1％，後者で４％であったと報告されている[12]．

また，喪失の大きさが精神健康を予測するという報告もある．例えば，イランのバム地震の被災者においては，亡くした家族の数が精神的健康を予測していた[5]．他にも，スマトラ沖地震の津波被害にあったインドネシアの遺族を調査したところ，亡くした家族の数が災害後の感情的苦痛を予測していたと報告されている[23]．

災害後の死別による複雑性悲嘆

心身への影響に加えて，災害後の死別により複雑性悲嘆のリスクが高まることが示されている．複雑性悲嘆（complicated grief）とは，悲嘆反応の強度と持続時間が通常その文化圏において期待されるよりも強くあるいは長く引き続いており，それが生活の実質的な障害につながっている状態を指す[24]．この状態はこれまで精神疾患の診断基準に含まれてはいなかったが，DSM-5 においては適応障害のカテゴリに含まれる“死別関連障害（bereavement related disorder）”としての包含が検討されている[21]．複雑性悲嘆は抑うつや不安，自殺念慮などの精神面での影響，高血圧や心疾患の罹患など身体面での影響など，さまざまな悪影響が指摘されている[2, 14, 17, 18, 22]．

表 1 には，複雑性悲嘆に相当すると見なされた，あるいは，複雑性悲嘆のハイリスク群であると見なされた遺族の割合を，死因や出来事を特定しない一般の遺族についての報告と，災害に関連した遺族についての報告に分けて示している[1, 4, 11, 16, 19, 21]．表にあるように，出来事を特定しない調査においては 2.4～8.2％，災害後の遺族を対象とした調査では 18.6～76% が複雑性悲嘆のハイリスク群であったと報告されている．研究によって，死別後からの期間や測定尺度など方法論が異なっているために，数字には幅が認められる．しかし，いずれにしても，看過できない数の遺族が複雑性悲嘆になる可能性を示唆している．

これらの複雑性悲嘆のリスク要因として，複数の研究で示されているのは教育歴の少なさ[5, 9, 12, 20]，子どもとの死別であること[9, 12]，女性であること[5, 9]が報告されている．現時点では研究の数が少なく今後の検討が必要であるが，こうした特徴を持つ遺族に対してはとくにケアに関する配慮が求められるかもしれない．

©一般社団法人 日本トラウマティック・ストレス学会
引用時は出典を明記してください。他媒体への転載はご連絡ください。　https://www.jstss.org/

今後にむけて

本論文では，災害による死別の特徴とその影響について，先行研究をもとに述べてきた．こうした問題に対する先行知見が十分に積み重ねられている訳ではないものの，災害による死別の特徴には，喪失の甚大さ，トラウマ性，不明瞭さ，そして，二次的ストレスという少なくとも四点が指摘できる．また，災害による死別は心身への健康や複雑性悲嘆のリスクにつながるものであることが示唆された．特に，被災者における複雑性悲嘆の割合は最低でも二割ほどであり，看過できない数字である．

これまで我が国においては悲嘆という問題について，必ずしも十分な目が向けられてきたとは言えないかもしれない．そのため，精神医療の専門家を含めた，さまざまな観点からの遺族のケアについては今後の検討と発展の余地が十分にある．ただし，一方で注意しておきたいのは，全ての遺族に対して精神的ケアが必要なわけではなく，八割前後の遺族は悲嘆の自然な経過を辿ることが示唆されているということである．そのため，遺族の状態を過度にメディカライズすべきでもないだろう．ケアのあり方についても，画一的に心理的介入プログラムを提供することはかえって悪影響を及ぼしかねない．個々の人に応じた，段階的かつ多層的な関わりやケアが必要であり，その点に関しては本誌特集の中島らの論文を参照されたい．

文　献

1）Barry, L. C., Kasl, S. V. & Prigerson, H. G.: Psychiatric disorders among bereaved persons; the role of perceived circumstances of death and preparedness for death. Am. J. Geriatr. Psychiatry, 10; 447-457, 2002.

2）Boelen, P. A. & van den Bout, J.: Complicated grief and uncomplicated grief are distinguishable constructs. Psychiatry Res., 157; 311-314, 2008.

3）Boss, P.: Ambiguous loss in families of the missing. Lancet, 360 Suppl.; s39-40, 2002.

4）Fujisawa, D., Miyashita, M., Nakajima, S., et al.: Prevalence and determinants of complicated grief in general population. J. Affect. Disord. 127; 352-358, 2010.

5）Ghaffari-Nejad, A., Ahmadi-Mousavi, M., Gandomkar, M., et al.: The prevalence of complicated grief among Bam earthquake survivors in Iran. Arch. Iran Med., 10; 525-528, 2007.

6）Goenjian, A. K., Molina, L., Steinberg, A. M., et al.: Posttraumatic stress and depressive reactions among Nicaraguan adolescents after hurricane Mitch. Am. J. Psychiatry, 158; 788-794, 2001.

7）Goenjian, A. K., Walling, D., Steinberg, A. M., et al.: A prospective study of posttraumatic stress and depressive reactions among treated and untreated adolescents 5 years after a catastrophic disaster. Am. J. Psychiatry, 162; 2302-2308, 2005.

8）Heir, T. & Weisaeth, L.: Acute disaster exposure and mental health complaints of Norwegian tsunami survivors six months post disaster. Psychiatry, 71; 266-276, 2008.

9）Johannesson, K. B., Lundin, T., Frojd, T., et al.: Tsunami-exposed tourist survivors; signs of recovery in a 3-year perspective. J. Nerv. Ment. Dis. 199; 162-169, 2011.

10）Johannesson, K. B., Lundin, T., Hultman, C. M., et al.: The effect of traumatic bereavement on tsunami-exposed survivors. J. Trauma. Stress, 22; 497-504, 2009.

11）Kersting, A., Brahler, E., Glaesmer, H., et al.: Prevalence of complicated grief in a representative population-based sample. J. Affect. Disord. 131; 339-343, 2011.

12）Kristensen, P., Weisaeth, L. & Heir, T.: Psychiatric disorders among disaster bereaved; an interview study of individuals directly or not directly exposed to the 2004 tsunami. Depress. Anxiety, 26; 1127-1133, 2009.

13）Kuo, C. J., Tang, H. S., Tsay, C. J., et al.: Prevalence of psychiatric disorders among bereaved survivors of a disastrous earthquake in Taiwan. Psychiatr. Serv. 54; 249-251, 2003.

14）Latham, A. E. & Prigerson, H. G.: Suicidality and bereavement; complicated grief as psychiatric disorder presenting greatest risk for suicidality. Suicide Life Threat. Behav. 34; 350-362, 2004.

15）Montazeri, A., Baradaran, H., Omidvari, S., et al.: Psychological distress among Bam earthquake survivors in Iran; a population-based study. BMC Public Health, 5; 4, 2005.

16）Newson, R. S., Boelen, P. A., Hek, K., et al.: The

©一般社団法人 日本トラウマティック・ストレス学会
引用時は出典を明記してください。他媒体への転載はご連絡ください。　https://www.jstss.org/

prevalence and characteristics of complicated grief in older adults. J. Affect. Disord. 132; 231-238, 2011.
17) Ott, C. H.: The impact of complicated grief on mental and physical health at various points in the bereavement process. Death Stud., 27; 249-272, 2003.
18) Prigerson, H. G., Bierhals, A. J., Kasl, S. V., et al.: Traumatic grief as a risk factor for mental and physical morbidity. Am. J. Psychiatry, 154; 616-623, 1997.
19) Shear, K. M., Jackson, C. T., Essock, S. M., et al.: Screening for complicated grief among Project Liberty service recipients 18 months after September 11, 2001. Psychiatr. Serv., 57; 1291-1297, 2006.
20) Shear, M. K., McLaughlin, K. A., Ghesquiere, A., et al.: Complicated grief associated with Hurricane Katrina. Depress. Anxiety, 28; 648-657, 2011.
21) Shear, M. K., Simon, N., Wall, M., et al.: Complicated grief and related bereavement issues for DSM-5. Depress. Anxiety, 28; 103-117, 2011.
22) Silverman, G. K., Johnson, J. G. & Prigerson, H. G.: Preliminary explorations of the effects of prior trauma and loss on risk for psychiatric disorders in recently widowed people. Isr. J. Psychiatry Relat. Sci., 38; 202-215, 2001.
23) Souza, R., Bernatsky, S., Reyes, R., et al.: Mental health status of vulnerable tsunami-affected communities; a survey in Aceh Province, Indonesia. J. Trauma. Stress, 20; 263-269, 2007.
24) Stroebe, M., Schut, H. & Stroebe, W.: Health outcomes of bereavement. Lancet, 370; 1960-1973, 2007.

Grief Responses After a Disaster: Its Characters

Masaya Ito*1, Satomi Nakajima*2, Yoshiharu Kim*2

*1 National Center for cognitive-Behavior Therapy, National Center for Neurology and Psychiatry, Japan
*2 Department of Adult Mental Health, National Institute of Mental Health, National Center for Neurology and Psychiatry, Japan

This article reviewed and examined the characteristics of grief responses after the disaster. We suggested four characters as post disaster characteristics of bereavement: 1) Wide, various and severe loss after the disaster, 2) Traumatic aspects of the bereavement, 3) Ambiguity about the loss and bereavement, and 4) Secondary stress after the disaster. According to the previous reports, it is suggested that the bereavement after the disaster influence the onset or maintenance of depression, PTS symptoms, or complicated grief. Previous studies suggested at least 18.6% of the bereaved after the disaster experienced complicated grief. These findings suggest that there is a need for examining the grief care after the disaster.

Key words grief, bereavement, separation, loss, disaster

Address: 4-1-1 Ogawa-Higashi, Kodaira, Tokyo, 187-8551 Japan

©一般社団法人 日本トラウマティック・ストレス学会
引用時は出典を明記してください。他媒体への転載はご連絡ください。 https://www.jstss.org/