

## Posttraumatic Growth (外傷後成長) を促すものは何か\* —変容過程に視点を置いて—

開 浩 一\*\*

What Contributes to Posttraumatic Growth? —Focus on the Growth Process—

Koichi Hiraki

**キーワード:** Posttraumatic Growth (外傷後成長)、  
変容プロセス、大学生

### Abstract

This work focused on the process of posttraumatic growth (PTG) by interviewing 10 college students. Participants experienced the following factors during the process after traumatic event that may contribute to posttraumatic growth (PTG): distress, reminding, social support, relocation to safe environment, action oriented coping, positive re-interpretation, time passages. Results also aroused a new hypothesis: a different type of event may lead to a different type of PTG. Reminding may mediate between distress and PTG. Appreciation may mediate between social support and PTG (Relating to others and New possibilities). Confidence due to successful result may mediate between action oriented coping and personal growth. Cognitive processing encouraged PTG and Wisdom; however, PTG was a response to all three parts of questions and may suggest another question about PTG. Does PTG overlap among cognitive processing, posttraumatic growth (PTG), and wisdom?

### はじめに

トラウマから苦悩を通してプラスに変容するという Posttraumatic Growth (PTG) の概念は、Tedeschi & Calhoun (1996) が世に出してから世界中に旋風を巻き起こしている。以来、様々なイベントのサバイバーにPTGが報告されつつある。研究の矛先はPTGとの関連因子を見出すことに向けられており、いずれは臨床の場へのPTGの適用も考えられている。

筆者も、普賢岳噴火災害の被災者 (開、2003)、

頸椎損傷者 (開、2005) へのインタビュー調査を行い、それぞれの対象者の語りのなかにPTGを確認した。しかし、何がPTGへの変容をもたらしたのか。その要因までは十分に考察できなかった。そこで、本調査では大学生10名を対象に面接を行い、イベントからPTGまでのプロセスを辿る中で、何がPTGに作用したのかを調査する。ただし、サンプル数の少ない面接調査の限界から、結果立証ではなく今後のPTG研究に橋渡しするための仮説抽出までを目的とする。

### 調査方法

調査対象者は、地方私立大学の福祉系学生10名 (男4, 女6) (実際に面接したのは11名だったが、1名は現在進行中のイベントであったため対象から除外)。サンプリングはゼミの学生や面識のある学生に交渉して行った。はじめに、調査の目的、手順、質問する項目、守秘義務、テープに録音する旨を説明して了承をとった。面接時期は2005年7月、筆者と1対1で面接した。面接が始まる前に、話しの最中に辛くなったらいつでも中断する権利があることを対象者に伝えた。面接時間は1~2時間。面接で尋ねる項目は後に述べる質問項目に沿いながら行ったが、話しの流れに合わせて前後することもあった。面接終了後に、辛さが残っていないか対象者に確認した。

分析は筆者1人で行った。まずテープ起こしをして、語りをPTGとPTGを促していると思われる関連因子をカテゴリー別に分類した。判断の難しい箇所は対象者に再度尋ねて確認した。

### 質問項目

PTGとそれを促す因子を調査する方法として、対象者への面接法を採用した。面接法の利点は、イベントの解釈をサバイバーの語りにまかせるほうが自然な成長感をアセスメントできること

\* Received January 25, 2006

\*\* 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部 社会福祉学科, Faculty of Contemporary Social Studies, Nagasaki Wesleyan University, 1057 Eida, Isahaya, Nagasaki 854-0081, Japan

(Pals & McAdams, 2004)。また、イベントからPTGまでの変容のプロセスを辿り、その行程に何が介在しているのかを把握することが可能となる(Nolen-Hoeksema & Davis, 2004)。

質問する項目として参考にしたのは、Tedeschi & Calhoun (2004) が、イベントからPTGまでのプロセスをモデル化したフローチャート。そして、他のPTG研究者の先行研究により明らかになりつつあるPTGとの関連因子。それらを合算して下記の質問の項目を作成した。

① 『これまでの人生で最も辛かったイベントは何ですか、それはいつ発生しましたか?』

PTGで取り扱うトラウマとは、ストレス度の高い出来事 (highly stressful event) とされており (Tedeschi & Calhoun, 2004)、PTSDを発生するようなトラウマに限定していない点が特徴である。よって、PTGの研究対象は自然災害や虐待等のPTSDを発生する可能性のあるイベントから、配偶者の死、エイズ、心筋発作、などの苦難の出来事ではあるが、PTSDとは限定しがたいイベントまで様々ある。よって、本調査でも、PTSDからライフイベントによるストレスまで、トラウマを広義に捉えることにする。

大学生という年齢では、ストレスを伴うようなイベントは起こっていないことが懸念されるが、米国の大学生を対象にした研究では、(死別、人身事故、両親の離婚、恋人との破局、犯罪被害、学業不信、望まない妊娠) などのイベントからPTGが実証されている (Tedeschi & Calhoun, 1996)。

また、イベントの内容が異なればPTGの内容も異なるという論点もあるため (Park, 2004)、対象者が体験したイベントの種類と後に体験するPTGの種類との関連にも注意を払いたい。

② 『どのようなことがしんどかったかですか?』

苦悩 (Distress) を尋ねる質問。PTGはイベントから苦悩を通してプラス変容するプロセスを辿るために、同じイベントに遭遇しても、苦悩することなく、容易に乗り越えた人にはプラス変容 (PTG) は見られない。PTGには苦悩の体験が不可欠とされている (Tedeschi & Calhoun, 2004)。対象者がどのような苦悩を体験したのか。その苦悩とPTGとの関連について考察する。

③ 『しんどいときにどのように対処しましたか?』

コーピングを尋ねる質問。PTGはイベントによ

り崩壊した仮説 (assumptive world) を再構築するプロセスを経る。その再構築に大きな役目を果たすのがコーピングだとする意見もある (Janoff-Bulman, 2004)。また、コーピングの仕方がその後の変容にも影響することがある。例えば、援助を求める、意識的に感情を抑えるなど、プラスにコーピングしようとした人は、達成感やサポートが得られるなど良好な結末となった。反面、怒りを露にする、人を操るなど、マイナスにコーピングしようとした人は、より脆弱な自己感と、苦々しい世界観をもつなどの、良くない結末になった (Aldwin, 1996)。対象者がどのようにコーピングしたのか、コーピングの仕方がどうPTGに働いているかをみる。

④ 『しんどいときに何が支えとなりましたか?』

ソーシャルサポートがPTGの要因となる (Powell et al, 2003; Cordova, 1999)。とくに、同じ体験者のサポートは新しい苦難の状況に対応するスキルを伝授してくれるために貴重 (Tedeschi & Calhoun, 2004)。対象者が受けたサポートがPTGにどう影響しているのか考察する。

⑤ 『イベントのことを考え込んだことはありますか、イベントから人生の意味とか目的とか考えた事はありますか?』

熟考 (rumination) 認知プロセス (cognitive processing) とも言われる、を尋ねる質問。何度も頭の中で熟考するプロセスが崩壊した仮説やスキーマの再構築を助け、PTGへと促される (Tedeschi & Calhoun, 2004)。とくに、意図的に意味を見出す (deliberate meaning making)、プラスに解釈する (positive reinterpretation)、恩恵に気づく (benefit reminding)。このような認知プロセスとPTGとの関連性が指摘されている (Tedeschi & Calhoun, 2000)。

⑥ 『マイナスに変わったことは何かありますか?』

イベントによるマイナスの変化を尋ねる質問。

この質問を加えた理由は、イベントにより悪い方向に変わるのが通常であるために、プラスとマイナスの双方の変化をアセスメントする尺度が、より正確な変化を捉える事ができること (Armeli et al., 2001)。また、プラスの変化に偏った質問は、対象者がイベントによりマイナスに変わった体験を軽んじる恐れがあるため。

- ⑦ 『つらい体験をしてプラスに変わったという人もいますが、あなたもプラスに変わったことはありますか?』

PTGを尋ねる質問。前提をつける事でプラスの変化を尋ねるショックを和らげる効果がある (Dumbar et al., 1998)。対象者の回答には、PTGの5因子：Ⅰ他者との関係、Ⅱ新たな可能性、Ⅲ人間としての強さ、Ⅳ精神的 (スピリチュアルな) 変容、Ⅴ生命及び人生に対する感謝 (Tedeschi & Calhoun, 1996)、に近い内容のものがあると期待される。また、5因子以外のプラス変容 (PTG) の回答もある可能性がある (McMillen, 2004)。

- ⑧ 『プラスに変わった理由・きっかけは何かありますか?』

PTGへ導いた要因を尋ねる質問。先行研究から明らかになっている (苦悩、コーピング、ソーシャルサポート、認知プロセス) はこの質問により回答される予想の範疇であるが、上記以外の回答があることを見込んでいる。

- ⑨ 『今でも、しんどさは残っていますか?』

継続する苦悩を尋ねる質問。PTGを体験後も、苦悩がなくなることはない (Tedeschi & Calhoun, 2004)。PTGを体験した対象者に苦悩が残っているかどうか確認する。

- ⑩ 『イベントから悟った事は何かありますか?』

Wisdom (英知) を尋ねる質問。PTGまで到達した人のプラス変容は持続され、概念やナラティブが発達し、思考がさらに深まる。その特徴は、考えと行為のバランスをとる能力をもつ。人生の既知と未知の双方をよく考えるようになる。人生のパラドックスを容認できるようになる。人間の存在という根本的な問いを包み隠さず論じるようになる。PTGと英知 (Wisdom) とは相互作用する関係にある (Tedeschi and Calhoun, 1999)。PTGを体験した対象者が、英知 (Wisdom) の域まで達しているのかどうか確認する。

## 結 果

イベント発生からプラス変容 (PTG) するまでのプロセスを順に辿ったところ、対象者全員が (イベント) から何らかの (苦悩) を体験したが、誰かの (サポート) を受けていた。PTGに影響を与えたと思われる要因を次のカテゴリーに分類している、(安全な環境に移った)、(時間の流れに

委ねる)、(アクション・行動に移した)、(苦悩から実感し気づいた)、(プラスに解釈した)。

### (イベント)

イベントの内容：いじめなどを含めた友人関係のトラブル (3名)、身体的暴行と精神的虐待、中絶 (2名)、ペットの死、進路に悩み自殺を考えた、交通事故、失恋

イベント発生から調査時までの平均年数：6.6年 (min 3年、max 10年)

### (苦悩)

10名全員の対象者がイベントから苦悩を体験していた。以下は『しんどかったのはどんなことか?』の質問に対する回答を列挙したもの。『眠れない、周りに知られたくない、一人で悩む、やりきれなさ、葛藤、集中困難、困惑、罪責感、つらさ、自暴自棄、自己嫌悪、笑えない、ショック、不安』。

イベントの種類によって体験した苦悩の内容が異なる傾向が見られた。友人関係のトラブルを体験した人は、『人知れず一人でかえこんだ』。中絶を体験した人は、『罪責感』。ペットの死に直面した人は、『夢でいいから会いたい気持ち』と現実との狭間で『葛藤』。交通事故の場合は『歩行できるのか、死ぬのではないか』という『不安感』。イベント直後に見られた対処法 (コーピング) について、次のような回答があった。『考えないようにする、飲酒、バイトや仕事に専念』。

### (ソーシャルサポート)

対象者全員が辛い時期に誰かのサポートを受けて励まされている。その中の一人に、ソーシャルサポートがPTGに連動するような語りがあった。友人とのトラブルの体験から、『この3ヶ月は、生きている意味はないのかなあって感じだったけど、でも支えてくれる人がいるから (サポート)、これからの自分に活かされるんじゃないかな (PTGへの期待感)』。ソーシャルサポートが、他者との関係性 (Relating to others) や新たな可能性 (New possibilities) のPTGへと導いたような語りがあった。交通事故で足を怪我したが、クラスメイトが、『おんぶして登校してくれた (サポート)。友人に恩返ししたい。友人はすごく大事 (他者との関係性：Relating to others)。人を助けられる道にすすみたい』と考え、福祉を勉強する道にすすんだ (新たな可能性：New possibilities)。

ソーシャルサポートを尋ねるために、『何が助け・支えとなりましたか?』という問いに対する回答として、よく聞かれたのは『いっしょに』という言葉であった。身体的暴力を加えられた人は、『高校の友達、いっしょに怒ってくれた。「よくがんばったね」という言葉が嬉しかった』。ペットの死を体験した人は、『友達に話しをしたら、同じ様に心配してくれた。いっしょに悲しんでくれて』。友人グループから孤立した人は、『新しく友達になってくれた。けんかする時に横に立って戦ってくれた。一人じゃないというのが支え』。また、中絶を体験した人は、『同じ体験した友人に話して楽になった』。失恋した人は、『友の「大好きやったもんね」の一言がほっとした。嬉しかった』。こうした語りから、周囲の人と並列的な寄り添いと共感に対象者が支えられた様子が伺える。

#### (安全な環境に変わる)

苦しみを生じさせる場を離れて安全な環境に移ることがプラスへ転じる契機になる。中学のときに友人関係のトラブルに悩んだ人は、その友人とは別の『高校に入学してから(環境の変化)、出来事がプラスに考えられるように変わったかな(PTG)』。進路に悩み自殺まで考えた人は、学校の『寮を出た事(環境の変化)』がプラスに変るきっかけとなった。

#### (時の流れに委ねる)

ペットの死に直面した人は、『しんどさに対処するために、何かをしようとしたわけじゃなくて、自然に受け入れてきた』。また、プラスに変わったきっかけとして、『だいぶ時間かかったが、自然に、徐々に』と答えた。自然の流れに身を委ねることでつらさが軽減され、プラスへと向けてくれることが考えられる。

#### (主観から客観的に)

時間の経過がプラスの方向にどのように作用するかを具体的に示したのが次の例である、中絶の体験者は、『主観から客観的に考えられた時。イベントが過去に起こった出来事のひとつとして冷静に(客観的に)考えられるようになったときにプラスに変わった』。

#### (アクション)

行動に移すことがPTGを促すような例がみられた。中学のときに身体的暴行を受けていた人は、

『高校の先生に学級委員を任せられ(アクション)、頼られた体験が自信となり・・・、今度、何が降りかかってきても乗り越えられる』(自己の強さ: Personal strength)。友人関係のトラブルを体験した人は、『何もすることがなくてボランティアをした(アクション)。それが、福祉を目差すきっかけとなった』(新たな可能性: New possibilities)。友人から嫌われ無視された人は、新しい友人を『男も女も、自分から求めていった(アクション)。だから、友人の幅が広がった』(他者との関係性: Relating to others)。そして、『自分でも何とかやれる、自分の力で乗り越えられるんだなというのに気づいた』(気づき→自己の強さ: Personal strength)。

#### (気づき)

イベントによって生じた苦悩を十分に実感するなかで、気づいたことがPTGへと変わる引き金になる。いじめの体験から、『相手がいなのは辛いっていうのを感じて(苦悩/実感)。一人じゃ生きていけない。いじめは面白くともなんともない(気づき)。人を傷つけるのは一生するまいと思った』(決意→他者との関係性: Relating to others)。ペットの死に直面した人は、『亡くなった後で、ああしてればよかった、こうしてればよかったって思う(実感)。今できることは今しておかないと、悔やんでも何が起こるかわからない(気づき)。自分もいつどこで何があるかわからないと考えるようになった』(命の大切さ: Appreciation of life)。

#### (プラスに解釈)

コーピング、認知プロセス、プラスに変わったきっかけを尋ねた質問に、プラスに解釈したという回答がよく聞かれた。友人関係のトラブルから、『自分の中でプラスにとらえよう』。中絶の体験から、『この一件からプラスに考えるようにしなきゃ。マイナスに思うと自分もやりきれない』。身体的暴力を受けてから、『バネに。見返してやりたい。立派な人間になりたい。人間的に成長できるように』。失恋から、『引きずるのはいやだ。付き合わなければよかったと後悔はしたくない。いい思い出にしたい』。

#### (PTG)

10名全員がイベントから何らかのプラス変容(PTG)を体験していた。その回答を大きく2つのカテゴリー(他者との関係性における変容)と

(自己の変容)に分けた。回答にはPTGの5因子(Tedeschi & Calhoun, 1996)のいずれかに関連するものであった。ユニークなPTGとしては、(いじめは断固許さない)という回答もあった。最も多かった回答は、(他者への思いやり)と(困難に打ち勝つ強さ)が双方ともに4名ずつ。人間関係のトラブル(いじめ)を体験した人に、(新たな関係)、(思いやり)、(いじめは許さない)などを含めた、他者との関係性(Relating to others)におけるPTGを回答する傾向があった。死を身近にするイベント(ペットの死、交通事故、自殺を考えた)人に、命の大切さ(Appreciation of life)やスピリチュアルな変容(Spiritual growth)を回答する傾向。そして、自らの過ちによって生じた体験(中絶、友人とのいさかい)は、反省から身を正そうと決意するような、個人の強さ(Personal strength)にも通じるPTGを体験する傾向があった。

対象者は、PTGを尋ねる目的の質問、『プラスに変わったことは何かありますか』に対してPTGを語ったが、認知プロセスを尋ねる質問、『イベントのことを考え込んだことはあるか、イベントから人生の意味とか目的とか考えた事はあるか』。また、英知(Wisdom)を尋ねる質問、『この体験から、何か悟った事は何か』、の質問に対してもPTGを語った。

## 1. 他者との関係性における変容 (Relating to others)

### ① 他者への思いやり

イベントを契機にして、他者への思いやりが強まったという人は多かった。友人関係のトラブルから、『自分が受けていやな事は、人にはできないってということと、自分がされて嬉しいって思ったことは、やっぱり、相手にもしてあげたいっていう気持ちが芽生えた』。同様に友人とのトラブルから、『福祉を目指すきっかけ、人のこと考えるようになった』。中絶の体験から、『自己犠牲みたいな気持ち、誰かのために何とかしてあげなきゃ』。交通事故の体験から、前は短気だった。自分楽しめばよいという自分中心な考えだったが、人にやさしくするようになった』。

### ② 新しい関係の構築

イベントを契機に失った関係と新たにできた関係があった。友人との関係がこじれてたことがきっかけとなって、新しく『信じられる人が現れた。バレー部の友達』との交友が深まった。同様な体

験から、『本当の友達ができた。絆とか、友人の幅が広がった、男も女も』。また、失恋をきっかけに『彼以外にも親、友人の支えがあることに気づいた』。

### ③ 人への励まし方の変化

進路に悩み自殺まで考えた体験から、『人に頑張りは言わなくなった。無理せず頑張れ、適度にやるときにやれば何とかなる』。

### ④ いじめに対する断固たる姿勢

友人関係のトラブル(いじめ)を体験した一人は、『本当にいじめって許されない』。もう一人も『いじめは絶対いけない。加担したりしない。傍観者でもいけない』と断固たる姿勢をとるようになった。

## 2. 自己の変容

### ① 困難に打ち勝つ強さ：個人の強さ (Personal strength)

つらい体験に正面から立ち向かい、乗り越えたことが自信になって強さを得た。ペットの死という体験を乗り越えて、『ちっとは強くなった。精神的に、あのころみたいに弱虫じゃないよ』。友人関係のトラブルを乗り越えて、『自分の力で乗り越えられるんだなあというのに気づいた』。身体的暴行を受けた体験から、『振りかかってきても乗り越えられる。自分を信じることができる』。失恋して、『強くなった。動じない。次にどんなことがあっても大丈夫』。

### ② 自分らしくなる

イベントの結果、周囲の目に左右されず自分らしく生きるようになった。友人関係のトラブルから、『人の目を気にして行動することが多かったけど、自分の意志を通して人と付き合うようになった』。進路に悩み自殺まで考えた人も、『過剰に周りの目を気にしなくなった。心が自由になった。すっきりした』。

### ③ 冷静さを身につける

つらいイベントを体験することで冷静さを身に着けるようになった。中絶の体験から、『性格が落ち着いた。ワイワイするのが冷静になった。冷静に考えて行動するようになった』。失恋の体験から、『大人になった。もっと周りが落ち着いてみられるようになった』。

④ 怒りのコントロール

怒りを抑えられるようになった人もいた。中絶の体験から、『怒らなくなった』。進路に悩み自殺まで考えた体験から、『前よりも怒らなくなった。怒りの感情がなくなった。気が長くなった』。交通事故の体験から、『よっぽどのことがない限り怒らない』。

⑤ 身を正す

自らの過ちが原因で生じたイベントの場合、反省から学び、変わろうと決意するようになる。自分の不注意から友達との間に溝を作ってしまった体験から、『約束は誰とでも守ろうと思った。同じ失敗はしたくない』。中絶の体験から、『責任をとろうという気持ちが強くなった。とらなきやいけない』。

⑥ けじめつけれる

事故で足を怪我した体験から、『けじめをつけれる。遊びも、やるときはやる』。

⑦ 命に敏感になる：命の大切さ (Appreciation of life)

ペットの死を体験した人は、『命に敏感になった』。

⑧ 信心深くなる：スピリチャルな変容 (Spiritual growth)。

交通事故で足を怪我した体験から、『信心深くなる。お墓参りにいくようになった』。

(英知：Wisdom)

『この体験から悟ったことは何ですか?』という問いに次のような回答があった。人間関係のトラブルから、『人間って面白いな。こういう風に経験して、感じて悩んで。でも他の人に支えられて、笑って生きてみたいな、ホント、面白い動物かなって』→体験を振り返って人間の面白さを学ぶ。失恋から、『人って変わるな。自分も変わった、相手も変わった、人間って変わるんだなあ』→人が変化する生き物であることを学ぶ。中絶の体験から、『人とつきあうとは相手の人生とつきあう。本当の自分とつきあう』→人とのつきあいかたを学ぶ。身体的暴行を受けた体験から、『人とのかかわり、人との出会いによって変わることができる』→人との関わりの重要性を認識。

PTGに類似した回答もあった。いじめの体験から悟ったことは、『人は傷つけてはいけません』→他者との関係性 (Relating to others)。友人関係のトラブルに正面から対峙した体験から、『自分の可能性を見捨てないこと』→個人の強さ (Personal strength)。交通事故に遭ったが、様々な人に支えられて、『人の大切さとありがたさ、いろんな情があるけど、友情も愛情も大事』→他者との関係性 (Relating to others)。進路に悩み自殺まで考えた体験から、『死ぬのは怖いけど、死に対するイメージが薄い』→スピリチャルな変容 (Spiritual growth)。

(苦悩の継続)

全ての対象者にプラスの変容が語られたが、今でも思い出すと辛いと答える人もいた。『今でもしんどさは残っていますか』という質問に、人間関係のトラブル (いじめ) の体験をした一人は、『プラスにとらえられるようになったんで、しんどいっていいことはないですけど、でも、いじめってきくと先に思い出す事は自分の出来事になって思い出しますね』。もう一人も、『少しは (しんどさがある)、買い物に行って、その子 (いじめの対象者) にあったときなんて話せばいいかわからない』。中絶の体験をした人の場合、『小さい子を見るとしんどい』と語った。

考 察

(イベント)

PTG研究で対象とするトラウマとは、PTSDに限定せず、ストレス度の高いイベント (highly stressful event) としてトラウマを広義に捉えている (Tedeschi & Calhoun, 2004)。本調査で対象者が体験したイベントは、事故から人間関係のトラブルまで様々であったが、失恋というイベントからも、『強くなった。動じない。次にどんなことがあっても大丈夫』。という自己の強さ (Personal strength) に通じるPTGが語られように、PTGが生じるトラウマとは客観的指標がもちろん重要であるが、主観的指標からも捉える必要がある。本人にとってどれほど (highly stressful event) であるかが大きな要素となるようである。

イベントの種類が異なれば、成長 (PTG) の種類も異なると論じられているが (Park, 2004)、以下の3種類のイベントが、特定のPTGの因子に連動する印象が伺えた。これを仮説として提示したい。

① 人間関係のトラブル (いじめ) → 他者との関係性 (Relating to others)。

人との関係性におけるイベントは、人間関係に悩むことで、人を大切にしたいという願望が生まれるのではないか。一方で、交通事故に遭った人は、人の援助を得て他者を愛する精神が芽生えていることから、イベントの種類は問わず、ソーシャルサポートが他者との関係性におけるPTGを促すことも考えられる。

② 死を身近にするイベント (ペットの死、交通事故、自殺を考えた) → 命に敏感 (Appreciation of life)、信心深くなる (Spiritual growth)。

平凡な日常から、突如死を身近にする出来事に遭遇することは、生を実感する時でもあると思われる。死とは何か、生きるとは何か、この哲学的な問いが頭を巡りスピリチュアル性が研ぎ澄まされる。

③ 自分に非があるイベント (中絶) → 『責任』をもって『しっかり』生きる決意 (Personal strength)。

自らの過ちから生じたイベントは、自分の愚考を省みる良き機会となろう。それが、新しい自分に生まれ変わろうとする動機付けになると思われる。

(苦悩 : distress)

イベントからPTGまでのプロセスの第一関門には『苦悩』がある。PTGは、苦悩を通してプラス変容するために、苦悩がPTGの条件となる (Tedeschi & Calhoun, 2004)。それをよく表しているのが次の例であった。『中絶の体験から (イベント)、罪責感をもったため (苦悩)、責任をもって生きる決意をする (Personal strength)』。イベントとPTGの間に (苦悩) が仲介することで、ストーリーがつながるように思われる。

そして、イベントの種類によって異なる苦悩を体験することが見受けられた。友人関係のトラブルに、『一人でかかえこむ』。中絶から、『罪責感』。ペットの死から、『現実を認めたくない葛藤』。交通事故から、『死線をさまよう不安』。イベントの内容が異なれば、苦悩する内容も異なり、プラス変容 (PTG) する内容も異なることも考えられる。

(気づき)

苦悩している時は、大切なことへの気づきを促し、この気づきがイベントとPTGをつなぐ重要な

役目を果たすことも考えられる。『いじめの体験から辛さを (実感) し、いじめの無意味さに (気づき) 人を傷けないと (決意) した』ように、イベントから苦悩しPTGに至るまでのプロセスには、気づきを仲介して次のような流れがあるという仮説を提示したい。イベントが起こり、苦悩の体験から実感して、大切なことに気づいたから、変わろうと決意し、プラスに変わる。

(イベント) → (苦悩) → (実感) → (気づき)  
→ (変わる決意) → (PTG)

仮に、このような流れが顕在ならば、臨床の場からセラピストから段階的に次のような質問を投げかけることでサバイバーのPTGが促されないだろうか。イベント初期段階では、実感を促す質問、例えば『この出来事から何を感じていますか?』。次に、気づきを促す質問、『この出来事から何か気づいたことはありますか?』。そして、決意を促す質問、『この出来事から何か変わろうと決意したことはありますか?』。ただし、臨床の場に持ち込むには時期尚早であり、継続して、気づきとPTGとの関連を研究する必要がある。

(ソーシャルサポート)

PTGを体験した対象者の全てが友人や家族などに支えられており、ソーシャルサポートがPTGを導いたことが示唆される。しかし、ソーシャルサポートの重要性は、当事者本人が語った後の周囲の反応や信頼性であるとされる (Harvey, et al, 2004)。本調査の対象者の場合、友人が共に横に立って戦ってくれたり、『いっしょに、泣いてくれたり』する姿に支えられたと語っていることから、ソーシャルサポートの存在という漠然としたものではなく、周囲の人の並列的な寄り添いや共感が支えとなりPTGへと導かれたと思われる。

新たな考察点として、ソーシャルサポートは他者との関係性 (Relating to others) や新たな可能性 (New possibilities) におけるPTGに変容する傾向があるということ。そして、ソーシャルサポートとこの2種類のPTGの間には、感謝の気持ちが介在していることが考えられる。交通事故に遭ったが、友人に助けられて、『ありがたさがわかった。・・・恩返しをしたい。友人はすごく大事』と回答した人もいたように、サポートが感謝の気持ちを芽生えさせ、今度は自分が友人を大切にしたいと思うのは自然であろう。また、この対象者は、

これがきっかけで福祉を学ぶ道を選んだことから。ソーシャルサポートが、新たな可能性 (New possibilities) を拓く道も示唆している。この事例から、ソーシャルサポートが感謝の気持ちを介してPTGにつながるという流れを仮説として提示したい。

(イベント) → (苦悩) → (サポート) → (感謝/恩返し) → (他者への思いやり) → (新たな可能性)

#### (アクション)

行動に移すことが、新たな可能性 (New possibilities) や、他者との関係性 (Relating to others) におけるPTGに変容した例もあったが、ここでは自己の強さ (Personal strength) との関連に焦点を絞り考察したい。行動に移した結果、成功すると、それが自信となり自己の強さに変わる様子が伺えた。例えば、中学で身体的暴行を受けた人は、『高校の先生に学級委員を任せられ (アクション)、頼られた体験が自信となり (成功と自信) …、今度、何が降りかかっても乗り越えられる』 (自己の強さ: Personal strength)。この例から、行動する (アクション) が、成功して自信が得られた結果、自己の強さ (Personal strength) に変わるという仮説を提示したい。

(イベント) → (苦悩) → (アクション) → (成功) → (自信) → (自己の強さ)

#### (環境の変化: 安全な場の確保)

本調査では、ストレスを生じさせる場所から安全な場所に移ったことが、プラスへの転機となった例もあったように、環境を変えることの重要性も示唆された。トラウマ支援の中でサバイバーの安全性を確保することが優先されるように、臨床の場でサバイバーにPTGを促す支援は、安全な環境を確保することが先決であると思われる。

#### (時間)

『時間をかけて、自然に、徐々に』、プラスに変わったという言葉があったように、PTGに到るまでの道のりはある程度の時間が必要と思われる。では、時間の経過がどのようにプラスに作用するのか、そのヒントとなるのが次の一文であろう。『主観から客観に、イベントを冷静に捉えるようになった』と言うように、イベントを冷静な目で、客観的に見つめるために時間が必要なのはなかろうか。客観視できるまでに具体的にどれ

ほどの期間を必要とするのかは今後研究が望まれる。

(認知プロセス、PTG、英知〈Wisdom〉の近接関係)

本調査では、プラスに解釈したことがPTGに作用したように、認知プロセスがPTGを促し、PTGが英知 (Wisdom) へと発達する流れ (Tedeschi & Calhoun, 2004) が存在したと想定される。

しかし、本調査の対象者は、認知プロセス『意味を考えたことはあるか?』、PTG『プラスに変わったことは何か?』、英知『悟ったことは何か?』、これらの3つの項目を尋ねる質問の全てに対して、一様にプラスの変容 (PTG) を語っている。そのためにこれをどのように解釈したらよいのか、3つの項目をどう区分すればいいのか悩まされた。Tedeschi & Calhoun (2004) がフローチャート化した、よく熟考 (認知プロセス) → プラスに変容 (PTG) ⇔ 概念の発達や思考の深まり (英知)、というプロセスを経るなかで、3者はボーダーレスに重複した位置関係であることも考えられる。

#### (調査結果の限界)

- ① ランダムサンプリングではないこと、また、10名という少ないサンプル数から調査結果の妥当性に限界がある。
- ② 対象者が全員福祉学科の学生なので、人に対する思いやりの気持ちを本来持ち合わせている。また学習により身につけたことも考えられる。それが、他者との関係性 (Relating to others) における回答の多さに反映されている可能性もある。
- ③ 筆者単独による調査と分析を行ったために、この調査結果が筆者の主観に左右され、客観性に欠けていることが否めない。
- ④ 各質問項目が、意図した回答を引き出せたかどうか疑問が残ること。とくに、PTGと近接した認知プロセスや英知を尋ねる質問に関しては、今後とも検討が必要かと思われる。

#### (まとめ)

本調査の結果から、辛い出来事に遭遇したときに、その出来事からどのように考え、行動するとプラス変容 (PTG) するのか、それを促すと推測されるヒントを下に列記した。

- ① 安全な場所に移る。現在ストレスを引き起こす場所にいるならば、そこに留まらず新天地



- を目指した方がいい場合があるかもしれない。
- ② 苦悩のなかで出来事の意味をじっくり考えてみる。そこで気づいたことがプラスに変わる糧となるかもしれない。
  - ③ 人の手助けに感謝する。感謝の気持ちは人への思いやりが変わるかもしれない。
  - ④ 何か行動に移してみる。そこで自信をつけたなら、自分の強さが変わるかもしれない。
  - ⑤ あせらず時の流れに身を委ねてみる。いつか出来事を冷静に見られる日がくるかもしれない。
  - ⑥ 出来事をプラスの視点で考えてみる。本当にプラスに変わるかもしれない。

これらのヒントを推察という言葉で曖昧にしたのは、現段階で、この方法の効果が実証されておらず、実証に向けてのさらなる研究が必要と思われるからである。そのために、今後、次のような点について明らかにしていきたい。イベントの種類とPTGの種類との関連。イベントが発生し（苦悩）、（ソーシャルサポート）、（コーピング）、（認知プロセス）などのプロセスを経てPTGに至るまでの詳細。（苦悩から気づき）、（サポートに感謝）（行動から自信）、これらの新しいキーワードとPTGとの関連。（時間の経過）と（出来事の客観視）との関連とそれがPTGに与える影響。（認知プロセス）、（PTG）、（英知）の相違点や重複点。こうした点が明らかになることで、上記のヒントがより有用なものに近づくと思われる。しかし、本調査から、興味深く発展性のある仮説が生まれてきたことを一定の成果としたい。

#### 参考文献

- Aldwin, C. M., Sutton, K., & Lachman M. (1996). The developmental of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 91-113.
- Armeli, S., Gunthert, K. C., & Cohen, L. H. (2001). Stressor appraisals, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedent of stress-related growth. *Journal of social and clinical psychology*, 20, 366-395.
- Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Calhoun, L.G., Cann, A., Tedeschi, R.G., & McMillan, C. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive process. *Journal of Traumatic Stress*, 13(3), 522-527.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowsky, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health psychology*, 20, 176-185.
- Dunbar, H.T., Mueller, C.W., Medina, C., & Wolf, T. (1998). Psychological Spiritual Growth in Woman Living with HIV. *Social Work*, 43, 144-154.
- Harvey, J. H., Barnett, k., & Overstreet, A. (2004). Traumatic growth and other outcomes attendant to loss. *Psychological Inquiry*, 15, 26-29.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15, 30-34.
- McMillen, J. C. (2004). Posttraumatic growth: What's it all about? *Psychological Inquiry*, 15, 48-52.
- Nolen-Hoeksema, S. & Davis, C. G. (2004). Theoretical and methodological in the assessment and interpersonal of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 60-64.
- Pals, J.L. & McAdams D. P. (2004) The transformed self: A narrative understanding of posttraumatic growth. *Psychological Inquiry*, 15, 65-69.
- Park, C. L. (2004). The notion of growth following stressful life experiences: Problems and prospects. *Psychological Inquiry*, 15, 69-76.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugee and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 71-83.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L.G. (2004) Target Article: Posttraumatic growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- 開浩一 (2003) 逆境から得たもの。雲仙普賢岳噴火災害から12年を迎えて一被災地区を事例として— 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学部紀要、1(1)、21-30。

開浩一 (2005) 頸髄損傷者の受傷からの成長  
の可能性 長崎ウエスレヤン大学 現代社会学  
部紀要、3 (1)、35-46。

**(謝 辞)**

調査にご協力頂いた11名の学生の皆様、提供  
して頂いた貴重な時間と体験談に心より感謝申し  
上げます。