

東日本大震災において派遣された陸上自衛隊員のレジリエンス(第2報) ～災害派遣が自信獲得と再生のきっかけとなったA氏の語り～

内野小百合

防医大誌 (2018) 43 (3) : 114-127

要旨：災害により、被災者のみならず災害救助者も被災の実態への曝露により約1割が心的外傷後ストレス障害等と診断されるといわれている。その一方、精神的安定を維持する災害救助者も多い。本研究の目的は、派遣活動初期にストレス反応が見られたが、多くの気づきや学びを経て適応に至ったA氏の語りをありのままに記述し、A氏の経験の意味をHeideggerの存在論を基に解釈し、レジリエンスを抽出することである。A氏(26歳、男性、東日本大震災当時入隊後2年目)にインタビューを行い、救助・支援活動を自身の視点から語ってもらった。分析は解釈学的現象学に基づいたBennerのテーマ分析を参考にした。A氏のレジリエンスとして「自身の死の不安を引き受け、目的に向かい行動し自信を獲得する。」「組織とつながり、上司の想いを伝承する。」が抽出された。

索引用語： 災害救助者 / 心的外傷後ストレス障害 / 解釈学的現象学
/ ナラティブ・アプローチ / 語り

はじめに

2011年3月11日に発生した東日本大震災において、防衛省・自衛隊は最大時約10万7千人の隊員を派遣し、救助、輸送支援、生活支援、応急復旧等の活動を行った¹⁾。今回の災害のような甚大なストレスへの曝露により、被災者のみならず、災害救助者も支援活動を通じて生々しい被災の実態に触れることにより、その約1割が心的外傷後ストレス障害と診断されるといわれる²⁾。その一方、精神的な安定を維持する災害救助者も多い。

近年、同じ体験を有しながらも、心身の不調に至らなかった人のストレスへの対処力あるいはストレスからの回復力、すなわちレジリエンスが注目されている。American Psychological Association (以下APA) は、レジリエンスを「逆境、外傷体験、悲劇的体験、脅威的体験、その他様々のストレスをきたす事態—家族や人間関係における問題、深刻な健康上の問題、職場に

おけるストレスや金銭に関わるストレスなどに直面した時、それらにうまく適応してゆくプロセスである³⁾」と定義し、レジリエンスは誰でもが学習し発展させることができると述べている。本論において以下レジリエンスという言葉を用いるときには、このAPAの定義を準用する。

著者は第1報⁴⁾において、東日本大震災時被災地へ派遣され、実際に救助・支援活動を行った陸上自衛隊員20名のインタビューをもとに、彼らの活動において体験されたストレスとそれらストレスへの対処をレジリエンスの観点から明らかにした報告を行った。抽出されたテーマは図1において【 】で記述されている。第1報における研究参加者は、被災地に入った直後から様々なストレスを感じ、【日常性の崩壊に戸惑う】経験をしていた。しかし【淡々と行動する】ことと【緊張を解く】ことのバランスを取る中で【人への信頼・通常感覚を取り戻す】ようになっていた。また、あらゆる場面で

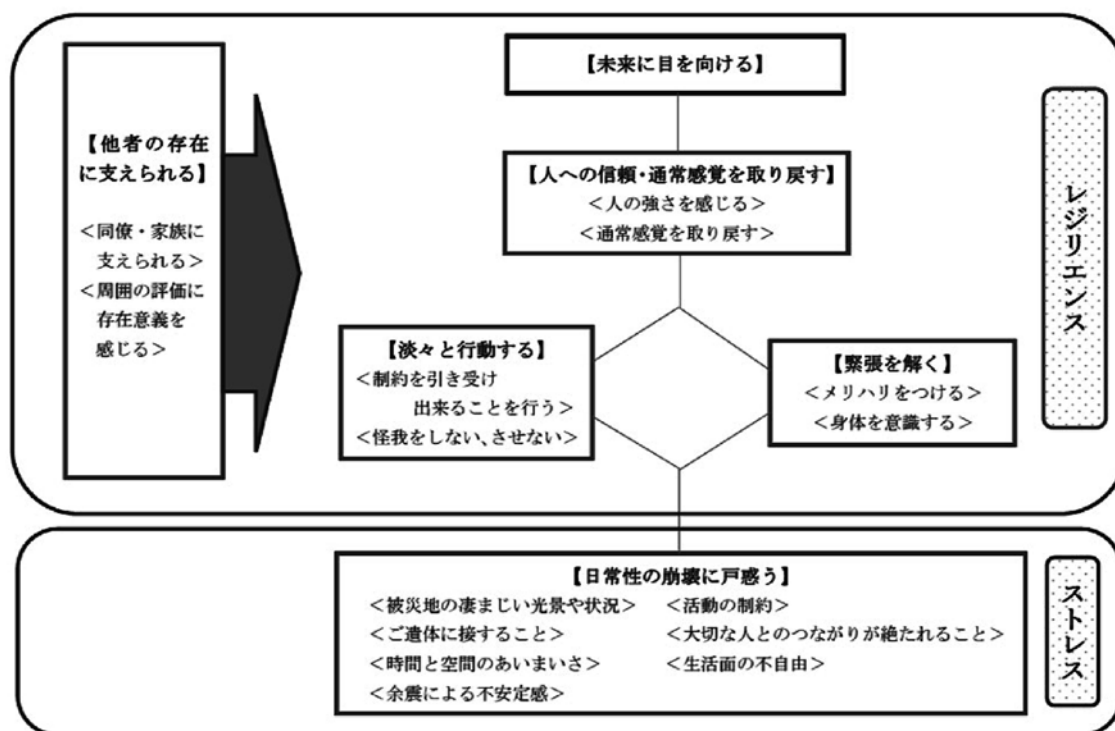


図1. 東日本大震災において救助・支援活動を行った自衛隊員のストレスとレジリエンス

【他者の存在に支えられる】ことを通して、【未来に目を向ける】に至る適応のプロセスをたどっていた。

本稿では、派遣活動初期にストレス反応が見られ、【日常性の崩壊に戸惑う】経験から、【淡々と行動する】と【緊張を解く】までにやや時間がかかったA氏のケースを紹介する。多くの気づきや学びを経て再適応に至ったA氏の言葉を極力ありのままに記述し、Lazarusらのストレス対処理論、Heideggerの存在論、Heideggerを援用したBennerらの現象学的人間論を参照しつつ解釈を行い、A氏のレジリエンスを抽出することを目的とする。

I Lazarus / Folkman, Heidegger, Benner / Wrubel, それらの統合

1. Lazarus / Folkman

人生の中で曝されうる様々のストレス状況に人がどのように向き合い、それを乗り越えるかという主題を直接扱った研究として、LazarusとFolkmanの仕事⁵⁾がまず参照される。彼らは、体験されたある出来事に対して、体験したその人がそれをどのように捉え、意味づけたかという「認知的評価 (cognitive appraisal)」や、そ

れに対する「対処特性 (coping) ; 以下『コーピング』』という個人的変数を導入し、環境と個人との相互作用を強調する心理学的ストレスモデルを提唱した。その中で「対処プロセスを研究するためにはそれぞれの段階で人が何を考え、行動しているのかとそれが起こる文脈について解説する必要がある」と述べている⁶⁾。つまり、ある人の対処プロセスの全容を理解するためには、その人が「ストレス」をどのように捉え、何を感じたのか、そしてその後の体験や事態の推移について聴くとともに、そのように感じ、考え、行動したその人の拠って立つ基礎的文脈を知る必要があるとLazarusらは教えている。

著者はLazarusらの主張するこうしたストレスに関する考え方に準拠して、日本大震災で活動を行った後も精神的健康を保った救助者を対象として、災害救助現場における個々のストレス体験の内容だけでなく、彼らが自らの体験をどのように捉え、何を感じたのか、その文脈に焦点づけて把握することを試みた。そのためには、彼らが災害救助現場で何を感じ、考え、どのように意味づけたか、救助者自身の体験の総体に、極力無批判的に耳を傾けることが重要で

ある。

彼らがどのように精神的安定を失わず、再適応に至ったかを知ることは、精神障害の予防法や介入法の開発・発展につながり、災害救助者のメンタルヘルスケア推進に大きく寄与すると考えられる。

2. HeideggerとBenner / Wrubel, そしてナラティブ・アプローチ

BennerとWrubelは、Lazarusのストレス・対処論をHeideggerの解釈学的現象学と統合しつつ、看護実務との関連においてストレスと対処に関する広範な考察を試みている⁷⁾。

まず、Heideggerの「解釈学的現象学」について最小限の解説を記述しておきたい。以下、文献からの抜き書きは「 」, Heideggerによる概念や言葉は太字で示す。

「現象学という用語は、『出現』を意味するギリシャ語の“*phainomenon*”が語源⁸⁾」であり、現象学とはおのれが示すものを、それがそれ自身の方から現れてくるとおりに、それ自身の方から見えるようにすること、という意味であり、「『事象そのものへ』即しよう、という格率^{脚注1}である」と、Heideggerは述べている⁹⁾。彼が著書『存在と時間』において探求したのは存在の意味である¹⁰⁾。存在の意味を問うとき、Heideggerは「われわれ自身が各自それぞれであり、そして問うということを自己の存在の可能性のひとつとしてそなえているこの存在者」を**現存在 (Dasein)** という名称で表した¹¹⁾。そして、「**現存在**がいつもなんらかのありさまで関わり合っている存在そのもの」を、**実存 (Existenz)** と名付けた¹²⁾。**現存在**は、自己自身をいつも自己の**実存**によって規定しており、「**現存在**の『本質』はそれの**実存**にある」¹³⁾と述べている。また、**現存在**は「**世界=内=存在 (das In-der-Welt-sein)**となづける存在構成」¹⁴⁾をもち、「存在者が**現存在**『と出会う』ということが可能であるのも、それがそもそも**世界**の内側で、それ自身の側からおのれを示してくることができるからなのである」と述べている¹⁵⁾。

Benner / Wrubelは、Heideggerに依拠した現象学的人間観により、看護の在りかたを探求し

ようと試みた¹⁶⁾。彼女らは、「人間が特に努力や意識的注意を払うことなしに円滑に生活していけるのは、背景の意味と〈身体に根ざした知性〉のおかげだ」と述べる¹⁷⁾。背景の意味とは、「文化によって人に誕生の時から与えられ、その人にとって何が現実と見なされるかを決定する」¹⁸⁾ものであり、「身体に根ざした知性」とは「己にとっての状況の意味を迅速に、非明示的・無意識的につかむ方法」¹⁹⁾である。人間は、「意味を通じて状況のうちに存在する能力を」¹⁹⁾持ち、「関心を通じて己れ以外の事象に巻き込まれ関わり合う」²⁰⁾という。

さらに彼女らは、「ある人にとって何が『ストレス』となり、それに対処するためにどういう選択肢がありうるかは、その人の携えている背景の意味と関心によって事実上決まってくる」²¹⁾と述べ、個人の視点から、あるがままに記述し理解しようとした。本研究は、分析方法に記すBennerのテーマ分析を参考にして分析を行った。

以上のようなHeideggerに依拠したBenner / Wrubelの現象学的人間論に基づいてある個人の経験の意味を理解しようとするとき、対象(特定の現存在)の視点からのテキストが必要となる。これはナラティブ・アプローチとして臨床応用されている方法論とも軌を一にしている。野口はナラティブ (narrative: 語り, 物語) を、「出来事や経験の具体性や個別性を重要な契機にしてそれらを順序立てることで成り立つ言明の一形式」であると述べ、「語ることによって、様々な出来事や経験や意味が整理され、配列しなおされて、ひとつのまとまりをもつようになる。文化的象徴体系、個人的経験、社会的関係といった様々な源泉を背景にもつ意味が取捨選択されて、1つの物語が構成される」²²⁾と述べている。つまり、人が積極的に自身の経験を紡ぎ、自らの語りを作り上げたものがナラティブである。

II 研究参加者及び方法

1. 研究参加者

第1報⁴⁾における研究参加者は、①東日本

¹ イマヌエル・カントによる用語。普遍的な道徳法則と対比して、個人が自分で守ろうと決めている「規則」「掟」「基準」のようなものをいう。(https://kotobank.jp/word/%E6%A0%BC%E7%8E%87-460872;2018/4/2参照)。

大震災による被害の大きかった宮城県・岩手県において直接救助・支援活動を行い、②部隊長によって、受診状況や日常勤務状態、これまで自衛隊内で行ったスクリーニングテストを参考に精神的健康が保たれていると判断された、③東日本大震災による自身や家族、親戚の被災体験がない陸上自衛隊員、の20名である。

本稿では、そのうちの1名、A氏を取り上げる。

2. データ収集・分析方法

ここでは研究参加者と著者の相互作用に関する配慮が必要になる。著者は研究実施当時、同じ自衛隊に在籍する看護官であり、東日本大震災においては、被災者支援ではなく、隊員のメンタルヘルスケア要員として活動を行った。インタビューに際し、著者はインタビューーとの中立的な出会いを構成しようと心掛けたが、完全に中立的であることは困難である。そのため著者はインタビューを制服ではなく私服で行い、A氏の経験を「無知の姿勢」²³⁾で教えてもらうよう心がけるなど工夫し、インタビュアー・インタビューー関係が極力対等な関係を保ちうるようインタビュー構造を企図した。

分析はHeideggerの解釈学的現象学を理論的前提としたBennerのテーマ分析の手法^{24, 25)}を参考に行った。すなわち、第1段階では、逐語的に記録された研究参加者個々のナラティブを読み、第2段階で主なテーマと関連する部分をそこから抜粋しテーマ分析を行う。参加者各個人の物語が他の参加者と似ているか異なるか、ナラティブの全体と特徴的な詳細の間を行きつ戻りつしながら探究する。第3段階では、特に意味深く立ち現われた経験の型を把握し、第4段階でテーマを最もよく表す範例の明確化を行う、という流れである。

3. 倫理的配慮

本インタビューは、災害派遣活動における経験を想起して語ることにより、研究参加者に心理的侵襲が生じる恐れが考えられた。そのため、事前に研究の趣旨、方法、匿名性の厳守、参加拒否の権利などについて説明文書を用いて説明を行い、口頭および文書による同意を得た。特にインタビュー実施に際して、話を途中でいつ切り上げてよい旨（途中辞退の権利）を十分に説明し、研究参加者の語り口や反応にも配慮

しつつインタビューを実施した。本論記述にあたっては、参加者のプライバシー保護に十分留意した。なお、本研究は自衛隊中央病院（受付番号：25-021）および東京女子医科大学（承認番号：3008-R）の倫理委員会の審査を受け、承認を得た。

Ⅲ 結果—A氏のナラティブとその解釈

1. A氏の経験のストーリー

A氏（26歳、男性、独身）から、2014年6月に、災害派遣に参加したときの体験を語ってもらった。A氏の隊員歴は、インタビュー時4年4カ月、東日本大震災当時は2年目に入ったところであった。インタビュー時間は1時間57分であった。

以下、第1報⁴⁾で報告したテーマ毎に、A氏の言葉を借りてA氏の経験のストーリーを記述し、著者の解釈を加えた。A氏自身の言葉は**強調ゴシック体**、著者による補足説明は[]内に表記した。

A氏は大学卒業後、陸上自衛隊に入隊した。東日本大震災当時、入隊後2年目であった。A氏は半年の新隊員教育を経て所属部隊に配置されたが、所属と同時に別のコースを希望し所属部隊を離れて研修を受けていた。しかし、希望コースの選抜に洩れ、所属部隊へ戻ってすぐ災害派遣活動に出発することとなった。つまり、所属部隊の人と働いた経験も、訓練を行った経験も未だない状態であった。A氏は東日本大震災が初めての派遣活動であり、活動は2011年3月後半から6月末までの間、行方不明者の捜索、瓦礫除去、物資輸送を行った。戦力回復として、4月半ばに1週間ほど所属部隊へ戻り、休養をとっている（図2）。

1) 【日常性の崩壊に戸惑う】

テーマ【日常性の崩壊に戸惑う】は、第1報の研究参加者が被災地の光景やご遺体に接することを通し、日常では感じることもない自然の圧倒的な力を感じ、人の有限性に直面したことである。A氏は、これまで意識せずに生活し、対処していた「日常」と全く異なる世界に投げ込まれ、恐怖感や葛藤を感じていた。

(1) 派遣活動参加決定から被災地到着まで
A氏の派遣活動参加決定は、A氏が研修から

月	3月			4月			5月	6月	7月
部隊の動き	3.11 発災	第一陣 出発	第二陣 出発	休養の予定発表 整備日 物資輸送 瓦礫除去 行方不明者捜索 1日毎 ローテーション	中隊毎に休養			帰隊	個人毎に休養 通常業務
A氏の動き	部外研修中	帰隊	準備	派遣活動	地元での休養		派遣活動		
A氏が語った自身の状態		心が折れた状態	・眠れる状態じゃない ・気が休まらない ・ご遺体への恐怖感 ・不安しかない	・自衛隊向いてないのが ・人と一緒にいるのが嫌	・できることをやろう ・ぬくもりを感じる ・家族に会えると思いたい		・セオリー通りに 動きたくない	・後ろめたい気持ち ・これで終わっていいのか	・セオリーを裏切る自衛官 として生きていこう ・日本全体で支援 ・普通の生活が賛沢

図2. 派遣活動中の動きとA氏の語った自身の状態

帰ってすぐであった。希望していたコースの選抜に洩れ、研修からは半ば心が折れて帰って来たという状況であり、正直、本来の自衛官としての任務を最初全うできるという精神状態ではなかった。しかし上司と話をし、個人の「気持ちで」行きたくないとかいう状況じゃないというのは分かっていたので、行きますと返事したという。A氏にとって、災害派遣活動はもちろん、所属部隊での行動も東北地方に行くことさえも初めてであった。さらに、先輩や同期との関係も構築されておらず人間関係の不安を抱え、行って何ができるのか不安な事が多すぎたという。被災地での任務はだいたい掌握できるようにはされていて、『お前たちは言われたことをすればいいから』と上司は声をかけてくれ、気遣いを感じた。しかし、不安を抱えたままA氏は被災地へと出発した。

所属駐屯地を出発後、被災地に入るまでは、なんか不安とは少し違う、余裕を持った気持ちで過ごしていた。しかし被災地の光景を見て、それまでの気持ちは一変した。A氏は、見たことが無い、初めてみる光景だったので、ここは日本なのかと思ったという。そして自分は今ここで、何ができるんだろうとか、目の前の一緒にいる人が何を感じているんだろうとか。行く

まで〔移動間〕にあった興味の部分がだいぶ変わったかたちで、物事をとらえ出していたと話す。到着後実施したことはまず、避難所となっている中学校の校庭を一部借りて自分たちの宿営地を設営することであった。天幕を張る時、幹部、上曹〔上級陸曹〕の様子がピリピリしており、着いてから、〔上司の態度が〕急にがらりと変わった様な気がしたという。〔上司が自分達部下を〕怒ったりとかはなかったですけど、宿営地の最初の準備の時に張りつめた感じだったのは覚えていますと語った。

(2) 活動の開始

始まった活動の中では常に気は張ってて……。本当に、気を抜けない場面が続くので、大変だった。A氏はそれまで葬儀でしかご遺体を見たことが無かった。自分の勝手な想像で、遺体ってきれいなものだという先入観があったんです。でも、見たご遺体は、水死とかで皮膚も凄い膨れ上がって、色も変わってて、やはりこう直視できないかたちで……。自分その時は手も口も動かさなくて、ただ〔他の隊員が救助しているのを〕眺めていました、正直、驚きとか恐怖に近いものを感じた。さらに、ご遺体を見た日の夜、A氏は何もできなかった自分について、結構考えていた。次もし遺体が出てき

た時どうしようとか、どうしたらいいんだろうとか……そういう葛藤があったという。

当時夜中に起こる余震も恐怖感に拍車をかけていた。余震ですね。震度5クラスの余震が時々、震度3から4位の余震は頻繁にあって。それで、ビクビクするというか、精神的にどうしようとなっているときに「余震や地震警報音が」頻繁に起きていて……正直、死ぬかもしれないと思う時もあったため、「夜も簡単には」寝られない状況であった。

(3) 活動初期の生活

派遣活動は朝4時半に起床し、6時半から18時まで活動場所で活動を行う毎日だった。夜は宿営地に帰り、食事や身のケアを行い、翌日の任務に関する会議へ参加し、就寝であった。分刻みの行動、休日もなく最初はすごく制約がかり、時間の感覚がなくなったという。また、被災地ではどっかで気が安らぐってことはなかったという。宿営地でも、天幕内ではいちばん下の階級であり、先輩は『宿営地ではあんまり固いことは言わんから』と言ってくれたが気は遣っていた。

初期はほぼ不眠不休の活動であったが、2週間を過ぎた頃から部隊の中で3つの任務をローテーションし、1日整備をするというサイクルが組めるようになっていた。整備日、少し休める時にA氏は自分を見つめ返し…自衛隊向いてないのかなと思っていた。他人と一緒にいるのが嫌だったという。隊員が近くに設営された野外風呂に行く時は、待機要員として残る係りに率先して手を挙げ、1人になっていた。ストレスはたまる一方でした。と話した。24時間皆と同じ行動をとることは慣れてはいるけど、好きじゃないと感じていた。

(4) 著者の解釈

A氏は不安を抱えて被災地に入り、日本ではないような被災地の光景や昼夜を問わず起こる余震の物理的な不安定感に圧倒されていた。また、ご遺体に接することにより、日常生活のなかで考えたことがなかった死、自身の死の可能性をも突き付けられていた。しかも、美しく整えられた死ではなかった。A氏は自身を含め、全ての人に必ず死が訪れる現実、自然の威力に日常性の崩壊を感じ、恐れ慄いていたと解釈で

きる。

さらに、A氏のご遺体を前に何もできなかった日の夜、考え込んでいた。A氏からは、単に職業役割としてではなく、ひとりの人間として他の人の役に立ちたい、利他的にありたいという思いが窺われた。しかし実際には、恐怖や不安感に囚われて動けない自分がおり、A氏が「どう存在するか」を自分自身に問うていたと考えられる。また、そのことで自身の存在意義が揺らぎ、それが自衛隊向いてないのかなという言葉になっていたと推察される。

2) 【淡々と行動する】

【淡々と行動する】は、主に活動の場面においてとられた、第1報の研究参加者の心的態勢である。A氏は、【日常性の崩壊に戸惑う】期間が他の研究参加者より長かった。そのため、【淡々と行動する】心的態勢に至るまでの変化が多く語られ、本テーマの中に含まれている。

(1) 活動開始から2～3週間後

活動から2～3週間が過ぎ、A氏はある時、今被災地にいるけど、じゃあ一人で帰れるかと現実的になった時に、いや、ここから帰る時は皆で、車で帰るしかないと思った時、自分で色々考えても仕方ないし、やるだけのことをやろうと思い、ポーンと気持ちが楽になったという。4月半ばには地元で休養できるという予定が告げられており、それが何か1つの目標というか区切りになり、慣れが多分そういうのに繋がったとも話した。

活動時の、ご遺体への恐怖心と行動については、最初に比べ、自分の行動は違っていったという。ご遺体を搬送するために担架に触り…周りで「ご遺体が」見つかったら、行って支援をし、極力触りたくないとか、出てこなければいいとか「思うことは」、そんなになかったという。被災地では、いつ死ぬかわからないという恐怖感みたいなものはあったんですけど、それは慣れですよ。それをずっと考えて搜索活動とか仕事をやっても駄目だと思っているうちに、この時って分かんないんですけど、どっか「の瞬間」ではじけて、無くなったのだという。さらに、正直向こう行った時って、生か死の二択じゃないですか。死ぬかもしれない、そういう時もあったんですよ。これ、死ぬ

かもしれないなど。死ぬんだったら、生きる方がいくなって。優先順位っていうんですか？今までと違って、おきかえられるようになったと教えてくれた。

(2) 著者の解釈

活動開始から2～3週間程が過ぎ、A氏は考えても仕方ない、と気持ちが楽になり、やるだけのことをやろうと日々の活動を【淡々と行動する】ようになっていった。気持ちが変化した時点をA氏ははっきりとは覚えていなかったが、変化の理由は辞めて地元に戻ることを現実的に考えたこと、休養という先の見通しが持てたこと、活動への慣れだと話した。それまでは、大きな不安と共に自身の死の可能性も突き付けられ考え込んでいたが、人は死ぬという現実世界を受け入れたことをきっかけに、死ぬんだたら、生きる方がいいと、実際に行動可能なことを積極的に行っていったといえる。それが、生きる(あるいは役に立つという意味での生きる)ことを、優先的におきかえられるようになったとの言葉であり、行動につながったと解釈できた。

3) 【緊張を解く】

【緊張を解く】は、第1報の研究参加者が、活動時間以外でリラックスした時間を持ち、しっかりと休養を取ることである。本テーマも、A氏が緊張を解くことができるようになるまでの語りが含まれている。

(1) 活動時間以外

活動から2～3週間が過ぎ、地元で休養することが告げられた同じ時期、生活面も変化していった。活動初期は、家族や地元の友人から連絡が来ても、愚痴になりそうだったので連絡をとらないようにしていた。しかし、休養できることを知り、家族に会えると思って、心の中で凄いぬくもりを感じたという。

家族に会えるという安堵の気持ちや嬉しさと共に、部隊の先輩にも慣れてきていた。人間関係の不安はなくなり、災害派遣に参加したからこそ……普段の上司と部下の関係以上に、人間的な結びつきができ、その点では、逆に良かったと思えるようになっていた。

地元での休養を終えた2回目の派遣活動時には、宿営地での緊張や抵抗は全くなかったとい

う。宿営地での様々な制約は、最初は全面的に禁止だったのが、ここはこうなさいと明確化され……やり易くなっていった。また、水やガソリンの充足、道路の開通等インフラ整備が進み、環境がある程度整って過ごしやすくなった。

(2) 著者の解釈

A氏はそれまで、活動の最中にも、宿営地においても、常に気を張り詰めて緊張していた。しかし、休養のため地元に戻れると知り、近い将来の見通しがついたこと、家族に会えると思うこと、周囲の人との関係性ができてきたことや生活環境の改善により、安らぐ場や気を休める時間を見出していった。そして、自分自身の【緊張を解く】ことができるようになっていったと考えられる。

4) 【人への信頼・通常感覚を取り戻す】

【人への信頼・通常感覚を取り戻す】とは第1報の研究参加者が、自分たちも含めた人の強さを改めて感じ、隊員としての修練が派遣活動の中で役立つと気づき、いつも通りという感覚を取り戻すことである。A氏の場合、隊員としての訓練期間が短く、「いつも通り」という言葉は聞かれなかった。しかし、活動の中で自信を得ていったことが語られた。

(1) 休養後、2回目の活動

休養を終えて2回目の活動では、A氏は、周りの人が思う、『セオリー通り』に動きたくない……[初期に]下っ端で行って動けなかった自分がいたので、『動けなくて当然だ』っていうのを思わせたくないという。派遣の初期には基本的な動作や言われたことなどを、なるべく慎重に……抑えて、抑えてやっていた。しかし、時間と共に泥の中のアルバムや大事ななもの……他の人が見つけられない物を見つげようとし、見つけたものを道の端に置き残していった。それが、人として、自衛官として[の自己存在を]証明できるどころじゃないかと、活動の日を増すごとに感じていったという。その変化は、何か、最初災害派遣に行く時は、通過点も何も見えない中だったんですけど、任務とか言われた時に、今の任務、明日の自分、数週間後の自分がイメージつくようになってきて、最初の夢から離れる仕事になりますけど、そこか

ら仕事のイメージがつくようになって。今はこうしたらいいんじゃないか、っていうのがつなげてきたんです……最初は自信がなかったから、不安が多かったですけど、人と、上司や同期と触れ合ったり仕事する中で、自分のやるべきことが分かってきて、こうすればいいんだと。本当に自信ですよ。それが、自分自身を奮起させたんだと思います、と語った。

東北という地が初めて訪れた場所であったことによる不安も、遠く離れたところに来てるけど、被災地の住民と話す言葉は通じるし、書いてある文字も日本語で同じ日本だと思うようになったという。さらには、普段外で働いてる人って、[地元の方との]人と人との結びつきがあるんだなって羨ましく思いました。逆に、こういう仕事、派遣じゃないとできないのになって。そういう前向きな考えになれたのが2回目の派遣だったという。生活面でも、A氏は派遣前からの習慣で毎日走らないと駄目で。でも、嫌でも走れない生活で、『もういいや』と流すことを覚えたという。派遣前の夢も挫折したんですけど、生きていたらいつか夢とか叶えられるかもしれないというのを感じたんですよ。死んだらおしまい、でも、生きていたらその夢をまた追えるんじゃないかって一と、様々な面での考え方の変化が語られた。

A氏は小さいころから決まった事をやるのが得意で、安全地帯を行きたい人だったという。しかし、今回の派遣で臨機応変に対応していきける自分を発見していた。自衛隊の最初の教育だけでは身に着かないこと……何か、考えて行動に移していくというか。最初の方の自分だったら、見とくだけだったんですけど、何ができるか考えてできるようになったのが、[この災害派遣で]得たものじゃないかと話した。

(2) 著者の解釈

A氏は、通常とは異なる世界に投げ込まれ、戸惑いながらも、周囲の動きを見つつ手探りで行動し、自分のすることが明確になり自信を獲得していった。自身の有限性を突き付けられ、主観的には生きるか死ぬかの二択を迫られる状況で、当初はやむを得ずにであれ、ある行動法—【淡々と行動する】—を選択すると同時に、そのように行動したことで自身の新たな一面

や、自衛隊内外での人と人との結びつきに気づき、【人への信頼・通常感覚を取り戻す】ことが可能となったと考えられる。

5) 【他者の存在に支えられる】

【他者の存在に支えられる】は、第1報の研究参加者が同僚や家族、被災地の人々など、他者の存在により常に支えられてきたことを表す。

(1) 派遣期間中の他者からの支援

派遣活動前から、A氏の上司は言われたことをすればいいと、実行すべきことを優しくかみ砕いて説明してくれ、宿営地では先輩からあまり固いことは言わないからと声を掛けられていた。活動初期は気も遣っていたが、後半は普段の上司と部下の関係以上に、人間的な結びつきも出てきたという。また、活動初期は愚痴になりそうであったため自ら連絡を避けた家族や地元の友人は、活動後半では通常通り連絡を取りあい、彼らの存在や励ましが大きな支えとなっていた。

言葉がけだけでなく、上司の行動を眼前にすることが支えになった、こんなエピソードも語られた。活動初期、日常とは全く異なる世界でご遺体に接し、A氏が恐怖心から動けなくなってしまった時のことである。特に印象的だったのが、今の中隊の上司なんです。その人の行動が今でも印象に残っていて。自分の水筒を取って、[亡くなった方の]顔を洗ったんですよ。で、『ごめんね〜』って。『早く見つけてあげられなくてごめんね〜』って[ご遺体に]言っていたんです。自分はそれを本当、立ってポカ〜ンとした状態で眺めていることしか出来なかったんですけど。後々、あの時[上司が]なんであんなことができたのかと思ったら、使命感に徹していた熱さが、自分とは雲泥の差だったと感じたという。また、活動中使用した作業服は、希望に応じ部隊が交換していた。A氏は、若い隊員は、遺体に触れた恐怖感等から**搜索で使った作業服**を交換していたが、その上司は全くそういうのをしないんです。手で普通に洗って。そういったところも、人としてなんか強さってうんですかね。凄く感じたという。

(2) 著者の解釈

活動初期から上司や先輩は経験の乏しいA氏

が困らないように言葉がけを行い、A氏が人間関係に慣れ、せめて宿営地は気を休ませられる場になるように支援していた。また、A氏にとって家族や友人の存在は、思うだけでぬくもりを感じる温かいものであり、活動後半連絡を取りあったことは、活動の支えとなっていたと推察される。

当初ご遺体を死の可能性を想像させる恐ろしいものと捉えていたA氏と異なり、上司はご遺体と生きている人の様に接して、言葉をかけていた。A氏は、上司がそのように振舞えたのは、自分との使命感に徹する熱さの違いからではなかったかと後に考えたと話している。A氏は本来の自衛官としての任務を人として利他的に働くことと捉えていたと考えられ、A氏が上司の行動を尊敬や憧れの念を以て眼差し、後に自身が目指す行動としたと解釈される。またA氏は、上司の行動を通して、ご遺体はこれまで生きてきた丁寧な扱われるべき人であると、A氏の既成観念とは異なったご遺体の捉え方を提示されたことも考えられる。

6) 【未来に目を向ける】

【未来に目を向ける】は、第1報の研究参加者が派遣活動の中で得た辛さを伴う様々な教訓や、今後どうすべきか、子どもに何を伝えていくか等、未来に向けた語りである。

(1) 活動後半から活動終了以後

2～3か月の活動の後、撤収命令が発令され所属部隊に帰ることが決定した。A氏は街が復興してきているのは目に見えて分かっていたんですけど、完全には復興できた状態でなくて。本当にこれで終わっていいのかなと……後ろめたい気持ちがあったという。地元に戻った後も、お風呂に入り温かい部屋で過ごす普通の生活が現地の人からしたら贅沢だ感じていた。しかし、時間がかかったんですけど、小さい窓口とかコンビニに募金〔箱〕がありますよね、それを目にし『あの場所で捜索活動やったんだ』と自覚できるベースがあったんですよ。それと募金をする気持ちって、同じだなと思い、日本って捨てたもんじゃない、派遣から帰ってきても終わりじゃないと思ったという。

さらに、A氏自身終わった時には、また、夢に向かって行く自分がいたんで、本当に変わる

なって、[自分が]変わったなと思いましたね。という。いい意味で『セオリー』を裏切る自衛官として生きていこうと思ったと話した。

(2) 著者の解釈

活動終了後、A氏は被災地を離れた罪悪感があった。しかし、小さな募金箱を目にして、自分は被災地で活動したのだと感じられ、日本全国が被災地復興を支援する気持にあるというつながりを見出し、自分の活動も終わりではなく、別の形で今後も続けようと改めて自覚したと思われる。その後、徐々に後ろめたさや罪悪感薄れていった。

また、活動の中でそれまで考えたことのない死について考えたことを機に、慎重に進むタイプだと思っていた自分の中に、臨機応変に考え行動できる自分を見出し、自信を獲得していた。そしてA氏は、人として人の為に働く熱い使命感をもった自衛官であり、一度挫折したと感じた夢もあきらめずに生きていくことが語られ、【未来に目を向け】ていた。

IV 考 察

1 A氏の経験の意味とレジリエンス

結果の節にまとめられたA氏の語りを、Heideggerの存在論を基に再度解釈を行い、効果的であったA氏の適応までのプロセスを、レジリエンスとして抽出し考察を行う。

1) 自身の死の不安を引き受け、目的に向かい行動し自信を獲得する

人はいつか必ず死を迎えるが、全ての人が常に自身の死について考えているわけではない。Heideggerは、「死とは、現存在がいつもみずから引き受けなくてはならない存在可能性」²⁶⁾であるが、現存在は「さしあたってたいていは、頽落の様相において死に臨んでいる」²⁷⁾という。頽落(Verfallenheit)とは、現存在そのものの本質的な存在論的構造の1つであり、現存在の毎日をその日常性と世間の中に埋没させ、「くつろいだ安心感や当り前のような在宅感を」²⁸⁾感じさせている。私たちは多くの場合、頽落の様相で「ひとはいつかきつと死ぬ、しかし当分は、自分の番ではない」²⁹⁾という世界の中に融けこみ、安心しきって、差し迫った死から意識を背けている。A氏も派遣前に、葬儀の場で

ご遺体を目にしたことがあったが、葬儀での整えられたご遺体と死は、自分とは別のものだと頽落的に捉え、死を自分のこととして引き受けられていなかった。

しかし実際には、人は常に死へ臨む存在であり、死から逃避し続けることはできない。そのきっかけとなるのは、気分である。Heideggerは、「**現存在**は、みずから**世界 = 内 = 存在**としておのれの現を存在するというありさまで、おのれの現のなかへ投げ出されている」³⁰⁾と述べ、これを**被投性 (Geworfenheit)** となづけた。そして、「**現存在**という性格をそなえた存在者がおのれの現を存在するのは (中略) **被投性の心境**においておのれを見いだすというありさまにおいて」³¹⁾ であり、「**気分的な心境**において」³¹⁾ 見いだすという。特に「**不安 (Angst)** は**現存在**を、『**世界**』のなかへ頽落的に融け込んでいくありさまから、連れもどす」³²⁾。A氏は、被災地において驚きや恐怖、強烈な不安という気分と共に、**頽落的**にある安心しきった**世界**から投げだされ、死ぬ運命にあるという事実を突き付けられていた。

しかし、その後A氏の変化が語られた。**現存在**は「**了解 (Verstehen)** というありさまで、おのれの存在をさまざまな可能性へむけて**投企 (Entwurf)** する」³³⁾。**了解**するとは、「**現存在**自身がおのれの存在可能を存在することであり、その際この存在は、おのれ自身からして、おのれ自身の要所 (おのれ自身が何に懸けられているか) を開示している」³⁴⁾。また、**投企**するとは、本来の目的、おのれ自身の要所に向かって実際に行動することである。つまり、A氏は不安という気分を契機に投げ出されたおのれ自身を見だし、本来もつ自身の死の可能性ごと引き受け (**了解**)、おのれの本来の目的とするものに向かって行動 (**投企**) するようになったと解釈できる。A氏は、**正直死ぬかもしれない**と感じる世界の中で、**死ぬだったら、生きる方がいい**と感じ、ある日やるだけのことをやろうと思**いポーンと気持ち楽になった**と語った。以後、ご遺体には触れられなくても担架搬送を手伝い、活動後半には瓦礫の中から大事な品を見つけきれいに残そうと積極的に行動するようになっていった。

では、A氏の「**ポーンと気持ち楽になった**」、「**最初災害派遣に行く時は、通過点も何も見えない中だったんですけど、任務とかいわれた時に、今の任務、明日の自分、数週間後の自分がイメージつくよう**」になったという変化は、どのように説明が可能であろうか。「ひとごとでないおのれ自身の負い目ある存在へむかって、沈黙のうちに、**不安**を辞せずに、おのれを**投企**する」³⁵⁾ という在り方を、Heideggerは**覚悟性 (Entschlossenheit)** となづけている。さらにHeideggerによると「**実存**しつつみずから現として存在しなければならない自己が、その《**現**》へむかって**覚悟**しているときにのみ、様々な事情のそのつど事実的な趣向性格が、はじめに自己に開示され」³⁶⁾、また、「《おのれ自身を趣旨として》へむかっておのれを**投企**することは、**実存性**の本質的性格であるが、この**投企**は将来にもとづいている」³⁷⁾ という。死をも受入れ**覚悟**したことによって、目標とするものが明確となり、自身の空間的、時間的位置や方向性、状況などが明確になり、落ち着いていったと解釈できる。

A氏は、投げ入れられた世界で立ち止まり、「いかにすか」を考え込むだけでなく、死の可能性を受け入れ行動できたことが、彼の有するレジリエンスであったと考えられる。

APA³⁾ は「The Road to Resilience」の中で、「変化が生きることの一部であることを受け止めなさい (Accept that change is a part of living)」、「**目標に向かって進みなさい (Move toward your goals.)**」と述べている。また、平野³⁸⁾ は二次元レジリエンス要因尺度 (Bidimensional Resilience Scale: BRS) を作成し、資質的レジリエンス要因のひとつに「**統率力・行動力**」を挙げている。平野は「**行動力**」を「**目標や意欲を、もともとの忍耐力によって努力して実行できる力**」と捉え、統率力と行動力はどちらも自分をコントロールする力として共通性をもつと推察する。A氏自身から統率力に関しては直接語られなかったが、A氏は高校時代から夢をもち、それに向かって努力、行動を重ね成果を得てきた経験があり、高い行動力をもっていたと考えられる。しかし、同時に小さいころから**決まった事**を慎重に行うタイプであったとA氏は

述べており、変化の受け止めや臨機応変な対応は死ぬかも知れないという状況で初めて発動されたレジリエンスであったのかもしれない。

また、A氏はインタビューの中で、自身の感情を「正直」という言葉を多用し、率直にかつ豊かに語っていた。自身の恐怖感を許せずには否認した場合、死を受け入れるまでに至っていない可能性や、他者に素直な感情を伝えることを拒む可能性が考えられる。A氏は、初めて会うインタビュアーに対し、20名の中で（平均1時間29分）最長の1時間57分語ってくれた。自分自身に対しても、人に対しても信頼感があり、素直である面も、受け入れや行動に影響したと考えられる。

それらの傾向が死の恐怖を引き受け、目的とする方向に向かい実際に行動していくことに影響したと考えられる。

2) 組織とつながり、上司の想いを伝承する

日常性の崩壊した世界の中、上司や同僚はA氏のすぐ近くで、同じように緊張し、戸惑いを感じる存在であった。さらに「同一のことに従事している」³⁹⁾存在であった。Heideggerは「ともどもに同一の大義に尽力するという共同の使命感は、各自が自ら選びとった現存在にもとづいて規定されている。そしてこの本来的な連帯性があるのはじめて、相手をその自由性において彼自身のために明け渡すまっとうな即事性も可能になる」³⁹⁾と述べる。A氏や上司、同僚は被災地のために活動するという共同の大義と使命感を同じくしていた。同時に、彼らは被災地の景色に同じように緊張し、分刻みの活動や身体的疲労を共有し相互に認め合う存在でもあった。そのため、上司は部下の緊張や疲労などに配慮し、無理をしないよう声掛けを行っていた。ご遺体収容時に動けなくても責めることはなく、A氏に同じ行動を強要はしなかった。A氏は、共にある上司や先輩の在り方を通して、A氏自身のペースで、自ら大義と使命感に向き合うようになっていたと解釈できる。

Heideggerは、「本質上、ほかの人びととの共同存在において実存しているのであるから、その現存在の経歴は共同経歴であり、共同運命(Geschick)という性格をおびる」⁴⁰⁾と述べる。共同運命とは共同体の運命的経歴、民族の経歴

のことである。現存在が自身の死の可能性に直面し、おのれの本来的な生き方に気づく時、そのつどの事実的可能性、実際的な行動が開示されるが、開示する行動は「被投的覚悟性として自ら引き受ける遺産のなか」⁴¹⁾から開示するのだという。自ら遺産を引き受ける、あるいは自らおのれの英雄を選ぶというかたちの本来的な生き方は、明らかな自覚をもって行われる伝承であるという。Heideggerは「将来的でありつつ同根源的に既往的な存在者、かような存在者のみが、相続された可能性をおのれ自身へ伝承しつつ、おのれの被投性を引き受け、そして《自己の時代》へむかって瞬視的に存在することができる」⁴²⁾と述べる。

ご遺体に驚きとか恐怖に近い部分を感じ、活動開始期には身動きできないまま、葛藤していたA氏は、泥の中から丁寧にご遺体を取りあげる上司の姿に感銘を受け、やるだけのことをやろう、いい意味で『セオリー』を裏切る自衛官として生きていこうと考えるまでに変化していった。この変化は、A氏自身が上司の行動を「心の強さ」や「使命感に徹する熱さ」という遺産として注目し、自身の利他的な本来的な生き方として伝承していった結果と解釈できる。

これら共同存在、共同運命の伝承は派遣活動において発揮された「集団のレジリエンス」といってよいのではないだろうか。ZolliとHealy⁴³⁾は、「混乱に対処し、傷を癒すためにレジリエントなコミュニティが拠り所とするのは、深い信頼に根ざしたインフォーマルなネットワークだ」と述べ、さらに「レジリエンスを人為的に植え付けようとする努力は功を奏し難いが、その努力が真に日常の活動に根ざした人間関係から生まれるとき、レジリエンスは花開く」と述べる。

A氏は研修からの原隊復帰直後に派遣活動に参加したため、部隊の上司や先輩、同僚とは派遣活動の中でその関係が構築され始めた。そのため、初期には一時的に集団から孤立し、退職を考えるまでになった。しかし、関係性が構築されるにしたがって安らぐ場所を得て人間的な結びつきができ、活動中の様子も変化していった。普段から寝食を共にし、良好な関係性を構築している部隊であれば、よりこうした「集団

レジリエンス」の発生母胎となりうると考える。

2. 災害救助者の精神的健康を保つための示唆

A氏は初めての関係性の中で活動を開始し、活動初期は常に恐れや不安、緊張感の中にいたといえる。しかし、時間と共に上司や先輩との人間的な結びつきが構築され、宿营地はA氏が気を休ませることができる場となっていた。また、活動前半では連絡を避けていたが、家族や地元の友人は、その存在や励ましが「ぬくもり」を感じるものであり、活動後半では通常通り連絡を取りあい大きな支えとなっていた。一方活動中は、上司や先輩の存在により、共同運命を**伝承**するという在り方で、A氏自身の再生のきっかけとなっていた。

活動中は、死の**不安**と共に人としての目的に**投企**し【淡々と行動する】。しかし、宿营地に帰ってきたときは、**頹落**の様相で「くつろいだ安心感や当り前のような在宅感」²⁸⁾を感じ【緊張を解く】という両側面のバランスが時間と共に取れていった。**頹落**の様相は、健康的な在り方であり、日常感や通常感覚に通じる。以上より、存在論的な見地からもソーシャルサポートは重要な役割を果たすと考える。

PratiとPietrantonio⁴⁴⁾は、警察官や消防士など救助者のメンタルヘルスの問題とソーシャルサポートとの関連を検討した37の研究をレビューし、救助者のメンタルヘルスはソーシャルサポートが多く得られているほど良好であることを確認している。一方で、ソーシャルサポートの枠組みや内容は多様であり、今後も検討が必要である。

東日本大震災の派遣活動にあたり、防衛省・自衛隊では、部隊レベル、個人レベルで通常を上回る隊員保護を目的としたストレス対処活動が行われた。巡回指導チームの派遣、「戦力回復」と呼ばれた疲労回復施策、派遣された隊員の長期的なフォローアップ等⁴⁵⁾である。同様に、部隊内では幹部や経験の長い陸曹が部下を気遣い、仕事内容を事前に詳細に伝える工夫や、体調や疲労状況についてこまめに声を掛ける等の配慮が語られていた。今後も、豊かな多層的ソーシャルサポートが保証される組織となるよう、平時から多職種が密に連携を図り、ストレス障害を含む精神疾患の1次・2次・3次予防

の努力を行う必要がある。

3. 本研究の限界

本研究はA氏ひとりの語りをまとめたものであり、必ずしもすべての災害救助者に一般化できるものではない。また、インタビューは東日本大震災の3年後に行ったものであり、時間と共に経験の意味づけは変化していくことが考えられる。さらに、A氏のナラティブは、A氏と著者の相互作用によって創出されたものであり、今回語られなかった語りもあると著者として受け止めている。

結 論

派遣活動初期にストレス反応が見られたが、多くの気づきや学びを経て適応に至ったA氏の語りを記述し、レジリエンスを抽出した。A氏のレジリエンスとして、「自身の死の不安を引き受け、目的に向かい行動し自信を獲得する」、「組織とつながり、上司の想いを伝承する」という側面が得られた。災害救助者の精神的健康保持のために、ソーシャルサポートを強化する重要性とその意味が見出された。

利益相反

本研究において開示すべき利益相反は存在しない。

謝 辞

研究にご協力いただきました、研究参加者の皆さま、部隊や自衛隊病院の多くの方々に深く感謝申し上げます。

本研究は、2016年東京女子医科大学大学院看護学研究科に提出した博士論文の一部に修正を加えたものです。ご指導いただきました、東京女子医科大学の田中美恵子教授に心より感謝申し上げます。

文 献

- 1) 防衛省. 東日本大震災への対応に関する教訓事項(平成24年11月最終取りまとめ) <http://www.mod.go.jp/j/approach/defense/saigai/pdf/kyoukun.pdf> (参照2018-3-16)
- 2) 金吉晴: ト라우マ反応と診断. 金吉晴編, 心的トラウマの理解とケア. じほう, 東京, 2006, pp.4.
- 3) American Psychological Association. The Road to Resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

- aspx (参照2018-03-16)
- 4) 内野小百合：東日本において派遣された陸上自衛隊員のレジリエンス (第1報). 防衛医科大学校雑誌 41: 144-155, 2016.
 - 5) Lazarus, R. S. and Folkman, S. / 本明 寛, 春木 豊, 織田正美 訳：ストレスの心理学 認知的評価と対処の研究. 実務教育出版, 東京, 1991.
 - 6) Lazarus, R. S. / 本明 寛 監訳：ストレスと情動の心理学—ナラティブ研究の視点から. 実務教育出版, 東京, 2004, pp.138-139.
 - 7) Benner, P. and Wrubel, J. / 難波卓志 訳：ベナー／ルーベル 現象学的人間論と看護. 医学書院, 東京, 1999, pp.54.
 - 8) Holloway, I. and Stephanie, W. / 野口美和子 監訳：ナースのための質的研究入門 研究方法から論文作成まで. 医学書院, 東京, 2006, pp.167.
 - 9) Heidegger, M. / 細谷貞雄 訳：存在と時間 (上). 筑摩書房, 東京, 1994, pp.078.
 - 10) 松葉祥一, 西村ユミ：現象学的看護研究 理論と分析の実際. 医学書院, 東京, 2014, pp.24.
 - 11) 前掲載9) pp. 038-039.
 - 12) 前掲載9) pp. 048.
 - 13) 前掲載9) pp. 109.
 - 14) 前掲載9) pp. 130.
 - 15) 前掲載9) pp. 139.
 - 16) 前掲載7) pp. 52.
 - 17) 前掲載7) pp. 54.
 - 18) 前掲載7) pp. 52.
 - 19) 前掲載7) pp. 49.
 - 20) 前掲載7) pp. 55.
 - 21) 前掲載12) pp. 65.
 - 22) 野口裕二：ナラティブの臨床社会学. 勁草書房, 東京, 2005, pp. 46.
 - 23) Anderson, H. and Goolishian, H. / 野村直樹 訳：協働するナラティブ グーリシャンとアンダーソンによる論文「言語システムとしてのヒューマンシステム」, 遠見書房, 東京, 2013, pp.118-119.
 - 24) Benner, P. E.: Stress and satisfaction on the job: Work meaning and coping of mid-career men, Praeger, New York, 1984, pp.31-32.
 - 25) Stuhlmiller, C.M.: Rescuers of Cypress—Learning from Disaster—. Peter Lang Publishing, New York, 1996, pp.35-36.
 - 26) Heidegger, M. / 細谷貞雄 訳：存在と時間 (下), 筑摩書房, 東京, 1994, pp.060.
 - 27) 前掲載26) pp. 063.
 - 28) 前掲載9) pp. 398.
 - 29) 前掲載26) pp. 065.
 - 30) 前掲載9) pp. 294.
 - 31) 前掲載9) pp. 295.
 - 32) 前掲載9) pp. 398.
 - 33) 前掲載9) pp. 321.
 - 34) 前掲載9) pp. 313.
 - 35) 前掲載26) pp. 156.
 - 36) 前掲載26) pp. 162.
 - 37) 前掲載26) pp. 216.
 - 38) 平野真理：レジリエンスの資質的要因・獲得的要因の分類の試み—二次元レジリエンス要因尺度(BRS)の作成. パーソナリティ研究 19: 94-106, 2010.
 - 39) 前掲載9) pp. 268.
 - 40) 前掲載26) pp. 326.
 - 41) 前掲載26) pp. 324.
 - 42) 前掲載26) pp. 327.
 - 43) Zolli, A. and Healy, A. M. / 須川綾子 訳：レジリエンス 復活力—あらゆるシステムの破綻と回復を分けるものは何か. ダイアモンド社, 東京, 2013, pp. 148.
 - 44) Prati, G. and Pietrantonio, L.: The relation of perceived and received social support to mental health among first responders: A meta-analytic review. *Journal of Community Psychology* 38: 403-417, 2010.
 - 45) 山本泰輔：自衛隊における惨事ストレス対策—東日本大震災における災害派遣の経験から—。トラウマティック・ストレス 11: 125-132, 2013.

Exploring the Resilience among Japan Self-Defense Forces Personnel Engaged in Disaster Relief Activities in Great East Japan Earthquake: The Narrative of Mr. A., who Regained Self-Confidence through Relief Activities

Sayuri UCHINO

J. Natl. Def. Med. Coll. (2018) 43 (3) : 114 – 127

Abstract: Researches on critical incident stress show that not only disaster victims but also approximately 10% of rescuers are diagnosed with Posttraumatic Stress Disorder after being exposed to such profound stress as a massive disaster. However, such researches simultaneously reveal that considerable rescuers are supposed not to lose their mental health. The purpose of this study is to describe and interpret Mr. A's narrative in conformity with the principles of Heidegger's interpretive phenomenology in order to explore the process to invoke his resilience. Mr. A, an inexperienced personnel of Japan Ground Self-Defense Forces, was engaged in relief activities in Great East Japan Earthquake. While he initially suffered from stress responses, he adapted gradually to relief activities in the aftermath of the Great East Japan Earthquake. Mr. A regained self-confidence by facing to and getting over his own anxiety about death, advancing toward his new goal. His feeling to be allied with his colleagues and desire to inherit his forerunners are suggested to invoke his potential resilience.

Key words: rescuer / recovery workers / interpretive phenomenology
/ narrative approach / narrative / posttraumatic stress disorder