

震災支援者のストレスマネジメントにおける Significant Event Analysis の有用性  
について—非盲検化ランダム化比較試験—  
(宮道 亮輔ほか：日本救急医学会雑誌 2013; 24: 321-328)  
2019年3月8日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>

## 【はじめに】

災害発生時の被害者の心理的外傷に対する研究は多々行われてきたが、支援者の心理的外傷に対する研究はあまり行われてきていない。心理的外傷を経験した人の 18%が PTSD を発症したという報告もあり、災害支援者に対しても有効なストレスマネジメントを行うことが必要であると考えられる。

Significant Event Analysis (SEA) とは、事例や症例に関して当事者が深く振り返り、言語化し、今後の改善に対する提言をするという流れで実施される、医師のプロフェッショナルリズム教育の一手法である。Significant event を記述し、その時の感情を言語化し、うまくいったことやいかなかったことを振り返ったうえで、その反省を生かせる次回計画を立てるのがその一連の流れである。このような、回答者の自主性が重視される SEA による振り返りが、災害支援者のストレスマネジメントに有効かを検証した。

## 【方法】

今回の研究は自治医科大学同窓会より、自らの意思で東日本大震災の被災地にボランティアとして派遣された 112 名の医師のうち、プロジェクトを完遂しなかった 1 名を除いた 111 名である。この参加医師 111 人全員を、支援帰還後から 4 週間後に SEA を施行する群 (SEA 群) と SEA を施行しなかった群 (対照群) にランダムに割り付けた。

すべての参加者に対して、帰還 4 週間後と 8 週間後にそれぞれ web アンケートを実施した。解析対象者には、SEA 群にたいしてのみ SEA の 6 つの質問を送り、また両群に対してストレス評価として改訂出来事インパクト尺度 (IES-R) と K6 質問票にも回答してもらった。記述統計量の表記は、平均±標準偏差とした。また、検討には t 検定を用いた。

## 【結果】

IES-R と K6 質問票から得られた結果を平均±標準偏差として示す。IES-R の結果は SEA 群と対照群でそれぞれ、帰還 4 週間後で  $4.4 \pm 5.4$  と  $4.3 \pm 6.2$ 、帰還 8 週間後で  $3.1 \pm 3.4$  と  $1.9 \pm 3.0$  だった。IES-R の改善度はそれぞれ  $1.3 \pm 5.1$  と  $2.4 \pm 4.1$  であった ( $P=0.30$ )。

K6 の結果は同様に、帰還 4 週間後で  $15.3 \pm 2.8$  と  $15.6 \pm 2.5$ 、期間 8 週間後で  $17.1 \pm 1.5$  と  $16.4 \pm 2.6$  であった。K6 の改善度はそれぞれ  $1.8 \pm 2.7$  と  $0.8 \pm 3.0$  であった ( $p=0.13$ )。

時間経過での両スコアの変化については、IES-R では同様に  $4.3 \pm 6.2$  から  $1.9 \pm 3.0$  と、 $4.4 \pm 5.4$  から  $3.1 \pm 3.4$  であった。このときの対照群の結果は  $p=0.04$  と有意であった。逆に K6 はそれぞれ  $15.7 \pm 2.5$  から  $16.4 \pm 2.6$  と、 $15.3 \pm 2.8$  と  $17.1 \pm 1.5$  であり、SEA 群において  $p=0.003$  と有意であった。

## 【考察】

本研究は医学教育に用いる SEA を震災支援者のストレスマネジメントとして用いる意義について RCT によって検証することを目的としている。結果として、SEA 群と対照群の間では IES-R や K6 質問票で示されるストレス指標について統計学的に有意な差は認められなかった。一方で時間経過に着目すると、SEA 群は IES-R は有意な差を認めなかったが、K6 では優位に改善を示した。このことは SEA が抑うつ性障害や不安障害の改善を促進する可能性があることを示唆している。

本研究の限界は、回収率が 60.3% と低値であることがあげられる。しかし、一般的なアンケート調査の回収率である 20% と比較するとはるかに良好である。また、被災時ストレスの先行研究では数か月後や数年後の調査が多いのに対して、本研究は帰還後 4~8 週間後という比較的早期の調査であったため、差が出にくかった可能性も考えられる。