

人はトラウマ体験者，トラウマ記憶の想起と その理由をどのように捉えているか

——大学生を対象とした探索的な検証の試み——¹⁾

大澤 香織

要旨：本研究は、メンタルヘルスの非専門家である大学生がトラウマ体験者に対してどのようなイメージをもっているか、また、体験されたトラウマの記憶を思い出すことやその理由をどのように捉えているかを探索的に検討することを目的とした。大学1年次の学生90名を対象に、得られた自由記述の内容についてテキストマイニング分析を実施した。その結果、大学生はトラウマ体験者に対して、過去の記憶を思い出すことに日々おびえながら生活しているイメージを有しており、そのような状況に置かれている体験者に対して同情的に捉えていることが明らかとなった。これに関連して、トラウマ記憶の想起は体験者にとって予期しにくく、心身や生活面に脅威をもたらす苦痛で怖い現象と捉えていることが示唆された。そのような記憶を想起する理由にはさまざま挙げられ、トラウマそのものも特性や想起させる環境に帰属するものも見られた。これらのイメージや認識には、メディア（例えば映画やドラマ、漫画、アニメ等）を通じて得られた情報の影響が大きく関わっている可能性が考えられ、この点を考慮し、さらに対象や測定方法の幅を広げて、引き続き検討を試みる必要があると考えられる。

Key Words: トラウマ体験者，トラウマ記憶，想起，イメージ，大学生，テキストマイニング
(traumatized people, traumatic memory recall, image, undergraduates, text mining)

目 的

自然災害や事件・事故などを通じて、死に至ったり重症を負ったりする危険にさらされる体験（直接体験したもの、誰かがその危険性にさらされている状況を目撃したもの、性的暴行も含まれる）を「トラウマ」といい、DSM-5（American Psychiatric Association, 2013）による心的外傷後ストレス障害（Posttraumatic Stress Disorder: PTSD）の診断基準にもなっている。トラウマは誰もが体験する可能性を有しており、24か国を対象に実施された疫学調査によると、生涯のうち1度でもトラウマを体験する者の割合は70.4%にもものぼることが報告されている（Kessler et al., 2017）。それだけ、トラウマは私たちにとって身近な体験だといえるが、わが国では専門家以外の者（非専門家）がトラウマについて学ぶ機会は得られにくく、そのためにトラウマ体験者に対する誤解や偏見が存在している可能性が考えられる。特にトラウマを体験すると、PTSDの発症の有無に限らず、その当時の記憶を思い

出す（想起する）者が少なくないことが報告されているが²⁾（Michael, Ehlers, Halligan, & Clarks, 2005）、そのことを知らない非専門家は多いと推測される。正しい理解がないために、トラウマの記憶を思い出す自分を異常だと捉えて苦しんだり、過去に囚われていると理解して自身を責めてしまったりする可能性が考えられ、実際、そのようなトラウマ記憶の想起に対するネガティブな解釈（認知）や対処方略が外傷性ストレスの維持・悪化に影響することが大澤（2012）等の研究で明らかにされている。

このような背景から、トラウマやその記憶の想起について、実証研究に基づいた知識や情報を提供し、トラウマを体験した際に活用できるようにすることを目指した心理教育を、非専門家である大学生や地域住民を対象に実施し、その効果検証が試みられてきた（例えば、大澤，2018等）。しかし、この心理教育の対象となる人々が、そもそもトラウマ体験者やトラウマ記憶の想起をどのように認識し、どのようなイメージをもっているか、明らかにされていない。また、思い出せば体験者に苦痛や恐怖をもたらすにもかかわらず、

なぜトラウマの記憶が思い出されるか、その理由をどのように理解しているかも不明なままである。これらを明らかにすることは、非専門家の人々に向けてより有効で有用な心理教育プログラムを構築し、提供する上で、有益な基礎情報となりうる可能性が考えられる。

そこで本研究では、トラウマ体験者に対してどのようなイメージを抱いているか、また、体験されたトラウマの記憶を思い出すことやその理由をどのように捉えているかを、心理学を学び始めてまもない大学1年生を対象に探索的に検証することを目的とする。メンタルヘルスの非専門家である大学生を対象に、トラウマ体験者やトラウマ記憶の想起、またはその記憶想起の理由に関する認識やイメージを明らかにすることで、得られた情報を基に、大澤(2018)等が実施してきたトラウマおよびその記憶想起に関する心理教育の内容をさらに有用なものにできる可能性が考えられる。また、検討する中で非専門家をもつトラウマに対する偏見や誤解が見い出せれば、その修正をはかるために必要かつ有効な方策の検討と構築にもつながると考えられる。さらに、トラウマに関する「しろうと理論(Furnham(1988)が提唱する、自身や他者の行動の原因に対して非専門家が抱く理論)」を明らかにするきっかけとなることも考えられ、それはトラウマの問題を学校や地域等のコミュニティ単位で支援する上で有用な情報を提供することにもつながると期待される。

方 法

対象者 心理学について学び始めてまもなく、トラウマについて専門的に学ぶ機会がまだないと考えられる大学1年次の学生90名(男性22名、女性67名、不明1名、平均年齢18.63歳、 $SD=0.55$)を対象とした。

手続きと倫理的配慮 本研究は、著者の所属機関に設置されている研究倫理委員会にて承認された研究の一部として実施された。対象者に対して、アンケートシート(A3用紙1枚)を配布し、トラウマに関する心理教育の内容を検討する上での基礎情報とすることを目的として、トラウマ体験者、および体験されたトラウマの記憶を思い出すことについてどのような印象を抱いているか、また、なぜトラウマの記憶を思い出すのかを自由に記述するように求めた。

調査を実施する前に、本アンケートは無記名で実施されるため、記述内容と個人が特定されることはないこと、本アンケートへの回答は任意であり、回答の有無や中断、記述した内容によって個人に不利益が生じ

ることは一切ないことが説明された。また、個人が体験したトラウマ的出来事などの私的な質問項目は一切なく、一般的な印象を尋ねる質問が主となることも説明された。それでも、万が一回答中に気分の不調が生じた場合は速やかに回答を中断し、さらに不調が続く場合には、必要に応じて臨床心理士有資格者が個別で対応することも可能であるため、その旨研究実施者に申し出るように伝えられた。得られたデータ、アンケートシートの管理方法(研究関係者以外の第三者がデータにアクセスしないように、鍵付きの書庫にて管理されること等)についても説明され、研究協力に同意する者はアンケートシートへの回答をもってその意思を示したと判断されることも伝えられた。対象者の回答が終わったところで、アンケートシートは回収された。

調査内容 アンケートシートは以下の内容で構成された。なお、(3)~(5)の質問については、回答に正解・不正解はないこと、思ったとおりに記述するように教示された。

(1) デモグラフィックデータ 回答者の年齢、性別について尋ねた。

(2) **トラウマおよび心的外傷後ストレス障害(posttraumatic stress disorder: PTSD)に対する主観的な認識度** トラウマ、およびトラウマによって発症する代表的な精神疾患であるPTSDについてどのくらい知っているかを、「全く知らない」から「よく知っている」の4段階で評定を求めた。

(3) **トラウマやPTSD、その治療法について学んだ経験の有無** トラウマやPTSD、その治療法について学んだ経験があるか、その有無について「はい」または「いいえ」で回答するように求めた。

(4) **トラウマ体験者、トラウマ記憶の想起に対するイメージ** 「トラウマを体験した人」、および「トラウマについて思い出すこと」に対して個人が抱くイメージを自由記述で回答するように求めた。それぞれのイメージについて、「トラウマを体験した人は…」「トラウマについて思い出すことは…」の後に続けて、思ったとおりに自由に記述する、文章完成法に類似した形式にて回答するように求めた。

(5) **トラウマ記憶を想起する理由** 「なぜ過去のトラウマについて思い出すと思うか」、その理由についても自由記述で回答するように求めた。

分析方法 統計解析には、統計分析ソフトHAD(清水, 2016)を使用した。また、自由記述によって得られた回答内容については、樋口(2004)が作製・公開している計量テキスト分析ソフトウェアKH

Coder 3 を用いて、テキストマイニング分析を行った。

結 果

トラウマや PTSD に対する主観的な認識度と学んだ経験の有無 対象者が評定したトラウマに対する主観的な認識度の平均 (M) は 2.03 ($SD=0.46$)、PTSD に対する主観的な認識度の平均 (M) は 1.48 ($SD=0.80$) であり、対象者のトラウマや PTSD に対する認識度は平均して低いことが示された。また、トラウマや PTSD、その治療法について学んだ経験がない者は 83 名であり、対象者全体の 92.2% を占めていた。学んだ経験のある者は 7 名 (男性 1 名、女性 6 名; 対象者全体の 7.78%) であり、彼らは全員、大学の講義や高校の修学旅行等で、あるいは心理学の概説書を通じて入門的に学んだ経験があることを報告した。

入門レベルで学んだ経験のある者 ($N=7$) とそのような経験のない者 ($N=83$) の間で、トラウマや PTSD に対する認識度に差異があるかを検討するため、Welch 法による対応のない t 検定を行った。その結果、トラウマに対する認識度では学んだ経験の有無による差は認められなかったが (学んだ経験のない者: $M=2.01$, $SD=0.46$; 学んだ経験のある者: $M=2.29$, $SD=0.49$; $t(6.91)=-1.43$, $n.s.$)、PTSD に対する認識度では有意差が認められた (学んだ経験のない者: $M=1.41$, $SD=0.78$; 学んだ経験のある者: $M=2.29$, $SD=0.49$; $t(8.85)=-4.31$, $p<.01$)。したがって、トラウマや PTSD、その治療法について学んだ経験のある者の方が、その経験がない者よりも PTSD に対する認識度を高く評定したが、トラウマに対する認識度は学んだ経験の有無にかかわらず同程度であったことが示された。本研究の目的は非専門家である大学生が抱くトラウマ体験者やトラウマ記憶に対するイメージを探索的に検証することであり、PTSD に特化したイメージを明らかにするものではないことを考慮し、以降の自由記述の分析は学んだ経験がある者もない者も含めて行うこととした。

トラウマ体験者に対するイメージ トラウマ体験者に対するイメージについて、未回答だった者 (8 名)、トラウマのみに言及し、当該質問に対する回答として不十分であると判断された者 (2 名) を除いた 80 名の自由記述 (文書数 116 語) を分析に使用した。総抽出語は 1,320 語、異なり語数は 272 語であった。KH Coder が認識する品詞体系に従い、頻出回数の多かった単語の中から 3 回以上の出現回数があった 40 語を分析対象

として共起ネットワーク図を作成し、それぞれの単語間の結びつきの強さを検討した。その結果を Figure 1 に示した。Figure 1 に図示されている円の大きさは、その円内に記載されている単語の出現回数に比例しており、円が大きいくほど頻出した単語であることを示す (牛澤, 2018)。また、円同士を結ぶ線は単語間の共起性を示しており、その共起性を表す指標には Jaccard 指標を採用した。線が太く、色が濃いほど共起性が強いことを表している (線の長さは共起関係の強さとは無関係となっている)。なお、共起ネットワーク図の表示はすべて統一であることから、以降の説明は省略する。

Figure 1 のネットワーク図を見ると、「トラウマ」「体験」「人」といった単語と強いつながりをもつものに「パニック」が含まれた。「パニック」は「もう一度」に、また、「なる」という単語を経由して「状況」、「当時」と弱いながらつながることも示された。「もう一度トラウマの場面になるとパニックになる。」「同じような状況になるとパニックを起こす。」「トラウマとなった経験と同じ、または似たような体験を再びした時、パニックに陥る。」といった回答と照合すると、「当時」の「怖い」「状況」を「もう一度」「フラッシュバック」すると、「パニック」に「なる」「人」としてトラウマ体験者を捉えるネットワークが示された。また、トラウマ体験者は過去を「思い出す」ようなことに対して「でき」「ない」ものがあると捉えられるネットワークが示され、実際、「過去の悲しい体験やつらい体験に関してあまり向きあうことができない。トラウマを持っている事自体を隠そうとしている。」「トラウマになったものや状況に出会うと怖がって何もできなくなる。」といった回答が見られた。さらに、トラウマ体験者はよく「わからない」「不安」や「恐怖」を「抱え」、常にそれらを「避け」ようとしており、そのような様子が「かわいそう」に見えていることも示された。自由記述より、「トラウマに関連することに恐怖を抱いている。」「同じ体験をすることが恐怖になっていて… (略) …。」「何かトリガー (=きっかけ) になるかわからない不安を抱えている。」「体験したことと似た出来事を避ける。」「頑なに避けようとしそう。かわいそう。」といった回答が見られた。

その一方で、「過去」に「つらい」ことを経験し、「心」の「傷」を「負って」いて、それに「似た」「経験」を「思い出す」ことが「ある」が、「普通」の「人」と変わらないと認識されていることも明らかとなった。自由記述より、「普通の人と変わらないよう

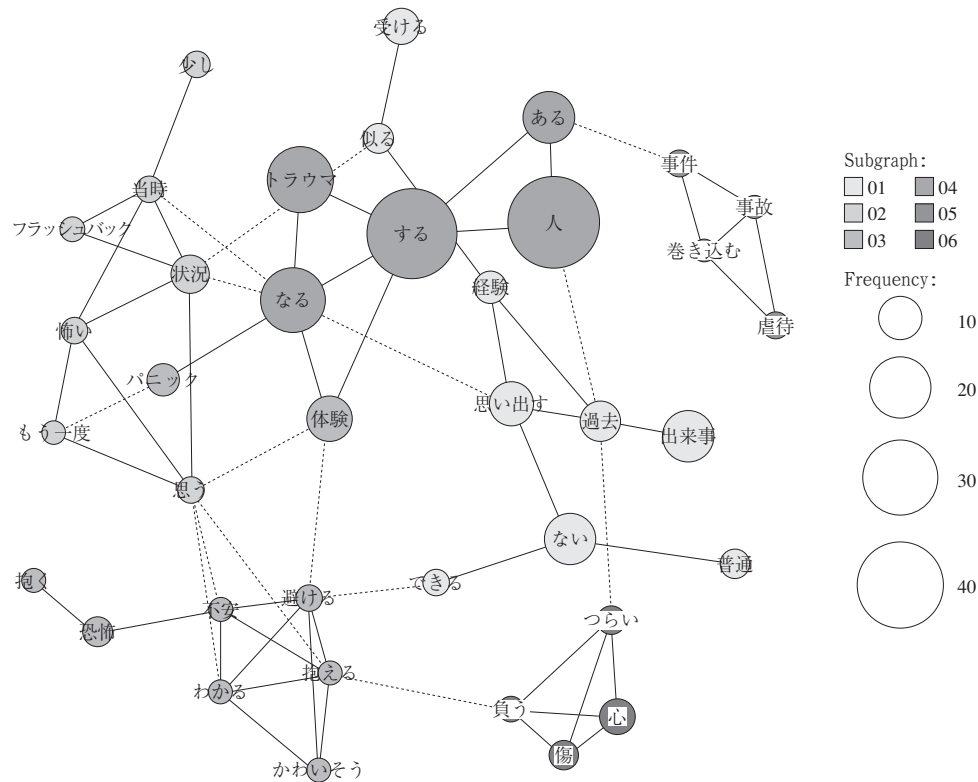


Figure 1 「トラウマ体験者」に関する単語の共起ネットワーク図

に見える。」「普通にしていたらわからない。あまり気付かれなさそう。」といった回答が複数見られた。

トラウマ記憶の想起に対するイメージ ト라우マ記憶の想起に対するイメージについて、「わからない」と回答あるいは未回答だった者(27名。そのうち「わからない」と明記した者は3名)を除く63名の自由記述(文書数95語)を分析に使用した。総抽出語は940語、異なり語数は248語であった。KH Coderが認識する品詞体系に従い、頻出回数の多かった単語の中から3回以上の出現回数があった31語を分析対象として共起ネットワーク図を作成し、それぞれの単語間の結びつきの強さを検討した。その結果をFigure 2に示した。

Figure 2のネットワーク図を見ると、トラウマ記憶の想起に対するイメージとして、トラウマと似たような「状況」や「フラッシュバック」に「遭遇」すると、「強い」「不安」「恐怖」が引き起こされ、その繰り返しが過去に対する恐怖心をより「強め」てしまい、当事者「本人」にとって「つらい」ものになると認識されていることが示された。実際、「恐怖。症状を悪化させてしまいそう。」「体験している時に抱いた強い恐怖などが同じような現場に遭遇した時に再生され、強いストレスや不安、拒絶などをもたらす。」「本人にとっては、とても恐ろしいことで、トラウマをさらに強く

してしまう。」「(思い出した)一回目よりも恐怖心が強くなりそう。」「本人にとって思い出したくないが、嫌でも思い出してしまう。つらいこと。」といった回答が複数得られた。また、トラウマを思い出すと「パニック」に「なっ」たり、ある「行動」が「でき」「なく」なったりするイメージも示された。自由記述より、「パニックに陥る。」「一つ一つの行動が慎重になると、日常生活が不便になる。」といった回答が見られ、トラウマ記憶の想起は体験者の日常生活に支障をきたすものとして認識されていることも示された。

Figure 2のネットワーク図より、「思い出す」という単語は「体調」と「気分」に強く結びついていた。「体調に直結して、頭痛がしたり、だる気、吐き気を覚えたりすることもある。」「パニックになったり、体調が悪くなったりする。」「落ち込んで、気分があがらなくなる。」「すごく気分が落ち込む。」といった回答が見られ、トラウマ記憶の想起は心理面だけでなく身体面にもネガティブな変化を生じさせるものと認識されていることがわかった。「気分」とつながる「体調」は、「当時」の「怖い」「嫌な「思い」や「ある」「特定」の「場所」とも結びついており、「特定の場所や状況で体調を崩したり、嫌な思いをした当時の気分を思い出す。」「怖い思いや嫌な思いをしたことを再び

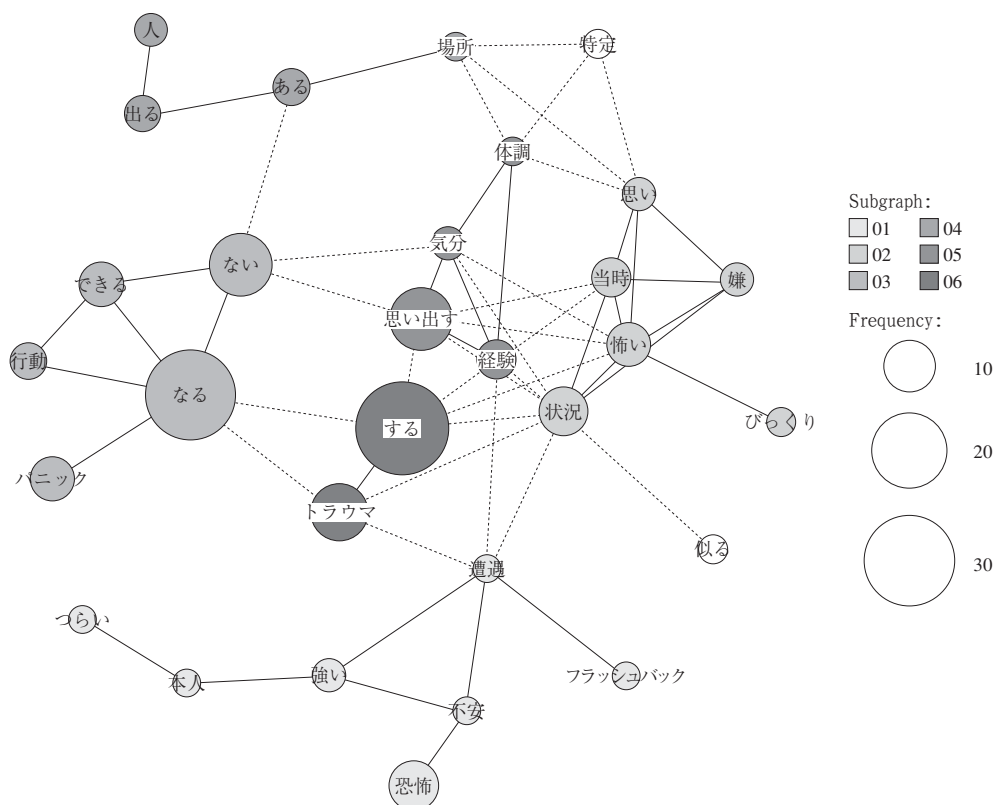


Figure 2 「トラウマ記憶の想起」に関する単語の共起ネットワーク図

感じる。気分を害し、急激に落ち込む。ひどい場合には過呼吸になったりもする。」といった回答が見られた。「怖い」という感情は「びっくり」という感情につながり、「びっくりするもの。怖いもの。」のように、トラウマ記憶の想起は予期のできない、体験者を脅かすものとして認識されていることも示された。

トラウマ記憶を想起する理由 トラウマ記憶を想起する理由について、「わからない」と回答あるいは未回答だった者（14名。「わからない」と明記した者は3名）、想起のみに言及し、当該質問に対する回答として不十分であると判断された者（3名）を除く74名の自由記述（文書数90語）を分析に使用した。総抽出語は1,381語、異なり語数は230語であった。KH Coderが認識する品詞体系に従い、頻出回数の多かった単語の中から3回以上の出現回数があった47語を分析対象として共起ネットワーク図を作成し、それぞれの単語間の結びつきの強さを検討した。その結果を Figure 3 に示した。

Figure 3 のネットワーク図を見ると、過去のトラウマを想起する理由の1つとして、「過去」の「トラウマ」を「思い出す」ような、その「体験」に「似た」状況に「遭遇」することにあることが示された。実際、「それとよく似た状況や心境が起こった時に、過去のトラウマと重なり合っ

ていった回答が複数見られた。この理由に類似したものとして、「トラウマに似た風景などでフラッシュバックするから。」「同じ状況に陥った時、フラッシュバックのように当時の感情が思い出されるから。」という回答にあるように、トラウマとなった出来事に類似した状況に「陥る」と、当時の体験が「フラッシュバック」することを理由として捉えているネットワークも見られた。

また、「脳や体が強く覚えているから。」「同じ状況、経験に遭遇した時に、脳が反応してしまうから。」「体や脳が、当時のストレスや負担をもう一度味わうことがないように、予防として思い出させている。」「記憶にととも残っているから。」「忘れたくても忘れられないくらい、当時怖い思いをしたから。」「衝撃的な経験だから。印象が悪すぎて、忘れられないから。」といった回答のように、トラウマの記憶は「脳」や「体」が「覚え」るほどの「強い」「記憶」であり、「当時」の「嫌」な「思い」、「衝撃」、「印象」によって「忘れられ「ない」ためであると認識していることもわかった。同様に、「本人」にとってそれだけ「ショック」の「大きい」「出来事」であるからとするネットワークも示され、自由記述でも「あまりにもショックが大きい出来事で、無意識のうちにその出来事を意識してしまっているから。」「非常に強いショックを受けたこ

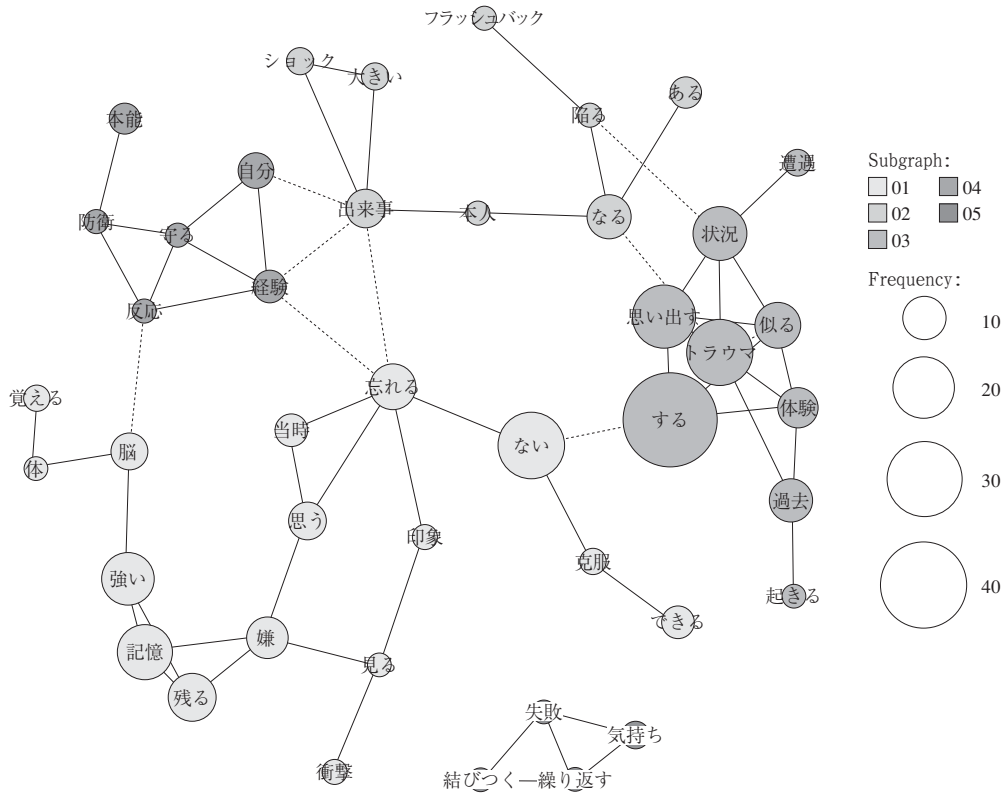


Figure 3 「トラウマ記憶を想起する理由」に関する単語の共起ネットワーク図

とは記憶に残りやすいから。」といった回答が見られた。

Figure 3のネットワーク図より、「克服」と「できる」と「ない」の3語が結びついていた。自由記述を見ると、「過去の体験と向き合うことができず、克服できていないから。」のように、過去を「克服」「できない」「ない」でいることを想起の理由として捉えている回答が複数みられた。「何度も（記憶を）見ることで克服しようとしているから。」「克服することができるかもしれないから。」のように、過去を「克服」「できる」ように想起していると捉えている回答も複数あった。また、過去に「経験」したことから「自分」を「守ろう」と「本能」的に行う「防衛」「反応」として想起すると認識されていることも明らかとなり、「過去に経験したことから自分の身を守ろうとするから。」「自分の身を守るための防衛反応だから。」といった回答が見られた。

以上の内容は、弱いものも含めて単語同士に結びつきがみられたものの、それらとは独立した単語同士のネットワークも認められた (Figure 3)。そのネットワークは、「同じ失敗を繰り返したくないという気持ち」が強いから。」「当時と同じ失敗や恥ずかしい思い、怖い思いなどをしたくないから。」といった回答に見られるように、「失敗」体験がトラウマとなったと捉

え、その「失敗」を「繰り返し」たくないという「気持ち」が、その当時の記憶を想起させる理由だとするものであった。

考 察

本研究の目的は、大学生を対象にトラウマ体験者に対してどのようなイメージをもっているか、また、体験されたトラウマの記憶を思い出すことやその理由をどのように捉えているかを探索的に検証することであった。本研究の対象となった大学生は、トラウマや PTSD について詳しい知識を有しているとは言い難く、トラウマや PTSD、その治療法について学んだ経験がない者が対象者全体の9割以上を占めていた。学んだ経験のある者は7名と少数であり、入門的な学びにとどまっていたが、学んだ経験のある者の方がいない者よりも PTSD について知っていると評価していた。しかし、その評定平均値も決して高いものとはいえず、また、トラウマに関しては学んだ経験の有無にかかわらず同程度の認識であった。本研究の対象者は心理学を学ぶ機会があるものの、彼らの知識や学んだ経験をふまえるとまだ初学者であり、心理学を専攻しない大学生とそう変わらないことがうかがえる。

しかし、その一方で、自由記述で得られた回答には

「トリガー」や「フラッシュバック」といった、トラウマやPTSDに関連する専門用語の出現が複数回見られ、それはトラウマ等を学んだ経験がある者の回答のみに偏ったものではなく、学んだ経験のない者の回答にも同程度に見られた。したがって、本研究の対象者は、トラウマやPTSDについて専門的に学んだ経験はなくとも、大学等の教育機関以外で、例えばメディア（映画やドラマ、ドキュメンタリー、小説、漫画、アニメ等）を通じてトラウマやそれがもたらす影響について触れる機会があったのではないかと推測される。本研究のアンケートで質問への回答とは異なる形ではあったものの、漫画を通じてトラウマやPTSDに触れる機会があったことを報告した者が少数だけに留まらず、アニメにおけるトラウマ表現に関する研究（例えば、森・森・木下，2018）や、物語の中での登場人物のトラウマを描くための参考ツール（例えば、『トラウマ類語辞典』[Ackerman & Puglisi, 2017 新田訳 2018]）が存在することからも、メディアを介してトラウマという概念に触れる機会が私たちの身近にあることがいえ、それは本研究の対象者も例外ではないと考えられる。

以上のような対象者から得られた自由記述を分析した結果、大学生はトラウマ体験者に対して、過去に体験したトラウマを思い出すことでパニックに陥ったり、動きが取れなくなってしまうイメージを持っていることが明らかとなった。思い出すことで引き起こされる反応から、過去を想起させるものにおびえ、不安や恐怖を抱えて生活しており、「かわいそう」な人だと認識していることも本研究から示された。したがって、大学生はトラウマ体験者を過去の記憶に囚われ、安心や安全が奪われている日常を送っているとみなしており、そのような状況下にあるトラウマ体験者に対して同情的に捉えていることが示唆される。一方で、本人がその体験を明かさないう限り、トラウマ体験者だと気づかれることはないというイメージをもっていることも明らかにされた。よって、トラウマ体験者は過去のトラウマを思い出させるようなことがない限り、平穏に生活できる人々であると捉えられている可能性が考えられる。精神疾患に対するスティグマ（ある属性を持つ人に対するネガティブで誤った態度；Corrigan & Penn, 1999）の研究では、精神疾患をもたない人々が精神疾患やその患者に対して抱く差別や偏見（パブリック・スティグマ；例えば、「精神疾患をもつ人は危険だ」等）が、患者の受診行動を妨げたり、患者を社会やコミュニティから孤立させ、社会復帰を遅延させた

りと、さまざまな問題を生み出す一因になることが指摘されてきた（例えば、吉岡・三沢，2012等）。しかし、本研究の結果からはそのようなスティグマを示唆するものは得られておらず、大学生はトラウマ体験者に対してそのような差別や偏見を抱いていない、または抱いていたとしても小さいことが示唆される。これは、自らに対する世間の目に不安を感じるトラウマ体験者にとっては、自身に対する実際のイメージがどのようなものであるかを知る重要な手がかりとなる可能性が考えられる。ただし、一見「普通」の人だとする自由記述の背後に、トラウマ体験者に対する差別や偏見が潜在していないかを明らかにする必要があるだろう。

トラウマ記憶は当時体験した感情や感覚と共に生々しく想起される特徴を有しており、体験者にとって恐怖やパニックをもたらす可能性もあることから、大学生が抱くトラウマ体験者のイメージは比較的良好で実際の体験者の様子を捉えたものだと考えられる。しかし、このような理解が、「トラウマ体験者の平穏を自身の言動で乱したくない」という配慮やそれに付随する感情（例えば、「過去を思い出させるようなことをしてしまったらどうしよう」という不安等）を生み出し、それらが身近な人がトラウマを体験したことを知った時に、過去の体験について触れないようにする行動へと結びつけてしまう可能性も考えられる。実際、臨床現場でもトラウマ体験者に対する周囲の消極的な態度はよく見聞きするが、体験した記憶に意図せず触れて、パニックを引き起こすリスクを取るよりも、体験者の安全も自身の安全も守ることを優先とすれば、そのような付度して行動することは自然なことといえる。しかし、過去に触れないようにする周囲の態度は、トラウマ体験者に意図せず誤って解釈され、結果的に彼らを孤立させてしまう可能性も孕んでいる。それぞれの認識の相互理解をはかることが、トラウマによる問題を個人ではなくコミュニティの問題として扱い、体験者に安心・安全感をもってトラウマからの回復をはかり、日常を取り戻す場をコミュニティの中で提供する上で重要になると考えられる。

トラウマ記憶の想起については、対象者の30%が無回答または「わからない」との回答であったことから、大学生にとってはイメージのしにくい内容であった可能性が考えられる。その中で得られた自由記述を分析した結果、トラウマ記憶の想起は体験されたトラウマに類似する刺激に反応して生じるものであり、体験者に対して強い不安感や恐怖、パニックをもたらすだけ

でなく、体調や日常生活にも支障をきたすものとして捉えられていることが示された。そのイメージは、実際にトラウマ記憶の想起がもたらすものと大きく変わるものではなかった。何が過去を思い出させるかわからず、過去を思い出させるものにおびえて生活するトラウマ体験者のイメージと関連して、トラウマ記憶を想起させる刺激が日常の中に潜んでいること、それが体験者を脅かし続けるものとして認識されていることが示唆される。大学生はトラウマ記憶の想起を、予期せずに起こるものであり、思い出した後の反応のコントロールも難しく、体験者の心身や生活を脅かす現象として捉えているために、「怖いもの」「つらいもの」と評価していることが考えられる。

この推測が正しければ、やはりトラウマ記憶の想起のきっかけを体験者にもたらさないように、周囲がトラウマ体験者に対して消極的な態度になりやすくなるといえるだろう。しかし、同時にトラウマ記憶の想起に対して腫れ物に触れるような態度は、トラウマ体験者にどのような影響をもたらすかも懸念される。また、実際には過去の記憶に振り回されずに生活することは十分可能であり、それは大澤(2012)等の研究で示されていることはもちろん、PTSDの治療技法(長時間エクスポージャー療法やEMDRなど)とその効果からも明らかとなっている。このような情報を伝え、トラウマ記憶の想起に対する理解を促し、トラウマ記憶の想起に対する認識や態度を再考する機会を非専門家に提供することは、トラウマ体験者を孤立させずにコミュニティで支え、安心・安全の回復をはかっていく上で重要な要素になりうると考えられる。

トラウマ記憶の想起については、以上のようなイメージを持たれていることが示唆されたが、その想起する理由はさまざまであった。まず、「日常の中に過去のトラウマを思い出させるような刺激に遭遇する機会があること」が、トラウマ記憶を想起する理由として挙げられた。ここでも一貫して、日常に潜むトラウマに関連する刺激や状況が当時の記憶を蘇らせ、体験者を苦しめているという考えが大学生にあることが示唆される。また、「その出来事をもつ強い衝撃や印象」も想起の理由として挙げられた。大学生は、その体験がもつ強いインパクトが脳や体に記憶として刻み込まれ、忘れたくても忘れられずに思い出してしまうと理解していると考えられる。ここまでに挙げられた理由の帰属は体験者が持つ性質や環境にあり、トラウマ体験者本人に帰属されるものではなかった。これは注目に値すると考えられる。なぜなら、トラウマ体験者の中には、

過去のつらい記憶を思い出す理由を自身(意志の弱さ等)に帰属し、自分を責めてしまうケースがあり、その自責がトラウマによるストレス反応やPTSD症状を悪化させることが明らかとなっているからである(例えば、大澤, 2012等)。このような背景から、大澤(2018)等の心理教育では、トラウマ記憶を思い出すことは自身を責めるものではないことが強調されるが、非専門家である大学生もまた、トラウマを思い出す理由を体験した本人のせいではないと認識していることが本研究から示された。これをトラウマ体験者が知ることは、彼らに安心や安全をもたらすことにつながると考えられ、意義深い結果であると考えられる。

その一方で、「過去を克服できていないために」思い出しているという考えがあることも本研究の結果から示唆された。トラウマを体験した個人に想起の理由を帰属しているもののように捉えられるが、自由記述の内容を考慮すると、その背景には体験者を責める考えよりも、「トラウマの記憶を思い出し、それと向き合うことがトラウマからの克服・回復につながる」といった考えがあるように推察される。つまり、「トラウマの記憶を思い出さなくなれば、トラウマを克服し、回復したサイン」だと理解しており、この考えに基づいて、「記憶が思い出される理由はトラウマから回復していないためである」と考えているのではないだろうか。そしてこれは、「過去を克服するため」や「防衛反応のため」²⁾という理由にも共通している可能性が考えられる。トラウマ記憶を想起する理由を、過去がもたらす脅威から自身を守り、過去を乗り越えるための自己鍛錬のようなものとみなして考えているのであれば、やはりその記憶を思い出さなくなれば、(自己鍛錬の成果として)過去を克服できるという考え(信念)が背後に潜在している可能性が考えられる。

もしこの推測が正しく、「トラウマの記憶を思い出さなくなれば、トラウマから回復したサイン」だと理解しているのであれば、そこには誤解が存在する。長時間エクスポージャー療法のように、トラウマ記憶に敢えて向き合う(曝露される)技法は、PTSD症状からの回復に有効であることが実証されている。しかし、それらの治療体系は、「過去のトラウマを思い出さないようになる」ことを目指したものではなく、思い出さなくなれば回復したサインだと捉えるものでもない。例えば、長時間エクスポージャー療法では、トラウマ記憶を思い出しても、体験者が恐れている状況(例えば、パニックになって正気を失う、恐怖に飲み込まれたまま抜けられなくなる等)は起こりにくく、記憶そ

のものに危険はないことを再学習する体験を治療の中で重視している。もし「トラウマの記憶を思い出さなければ、トラウマを克服して回復できる」のように大学生が理解しているのであれば、トラウマの記憶を扱う治療技法の目的やメカニズムが何らかの形で誤って伝わっている可能性も考えられ、対策が急がれる。なぜなら、そのような誤解はトラウマ体験者に向けてトラウマ記憶を「忘れるように」助言することが良いとする信念につながり、忘れられない自分を責めて苦しむトラウマ体験者を増やすことにつながる危険性があるためである。自身に限らず、身近な人がトラウマとなる出来事に巻き込まれた場合に備えて、非専門家が有しているかもしれないそのような誤解を再度確認し、必要に応じて修正する機会を提供することが求められる。ただし、体験者を責めるような文脈で回答した可能性もないとは言いきれず、もしそうであれば、それこそ明らかな誤解であることを伝え、正しい理解を促す取り組み（心理教育など）が求められる。

ところで、「失敗を繰り返したくない気持ち」がトラウマ記憶を想起させる理由として挙げたが、同時に、過去の失敗・挫折体験や特定の恐怖症の対象となりうるもの（虫や動物、血液など）をトラウマとして捉えている記述が複数見られた。したがって、この理由には、対象者がトラウマという概念を幅広く捉えていることが影響していることが推測され、ここにもメディア等による情報の影響が考えられる。メディア等では、「過去の恋愛がトラウマになっていて、次の恋に進めない」のように、現在も体験者にネガティブな影響をもたらしている過去の出来事も含めて広い意味で「トラウマ」という用語を使用していることが多く、その事例として提示されるものも、失恋や挫折経験など、致死する可能性の低いものが多いように見受けられる（過去の挫折と向き合い、それを乗り越える主人公のストーリーなど）。先に引用した『トラウマ類語辞典』（Ackerman & Puglisi, 2017 新田訳 2018）でも、トラウマを非常に広義のものとして扱っている³⁾ことから、「失敗を繰り返したくない気持ち」は、メディア等から得られた情報の影響を反映したものである可能性が高いと考えられる。なお、致死性はないものの、人間関係上の重大な問題や学業・就職上の大きな挫折経験のような出来事を「非致死性トラウマ」といい、PTSDの診断基準に該当するような致死性のあるトラウマと同程度の外傷性ストレスをもたらすことが指摘されている（伊藤・鈴木, 2009）。しかし、本研究の自由記述をみると、この非致死性トラウ

マに該当すると考えられるものもあれば、そうとはいえないものも混在していた。メディア等から受けた影響を考慮しつつ、非専門家が「トラウマ」をどのように捉えているかを、人々が認識する「トラウマ」のどのような側面や問題において専門家に援助要請をするべきだと考えているかも合わせて、今後明らかにする必要があると考えられる。

想起の理由に限らず、本研究で得られたトラウマ体験者やトラウマ記憶の想起に対するイメージもまた、メディア等による情報の影響を大きく受けている可能性、それによりトラウマが幅広い概念として捉えられている可能性は十分考えられ、その点に留意して結果を解釈する必要があるだろう。今後、どのような情報に影響を大きく受けているか、その情報に曝露された頻度なども含めて再度検討を試みると、新たな興味深い知見が得られるかもしれない。なお、アンケートの自由記述について、極力恣意性を排除して分析するために、本研究ではKH Coderによる計量テキスト分析を採用したが、それに適う十分なサンプル数であったか疑問が残る。心理学を学ぶ機会のある大学生に限らず、より対象を広げて再検証し、本研究の結果との共通点と相違点を探ると共に、偏見やスティグマの研究でよく用いられる潜在的測定も顕在的測定とあわせて実施し、検証してみる必要もあるだろう。

このように複数の課題は挙げられるものの、本研究のように非専門家がトラウマ体験者やトラウマ記憶の想起をどのように捉えているか、また、なぜトラウマ記憶は思い出されてしまうか、その理由についても計量的に明らかにしようと試みたものはほとんどない。本研究の試みは、非専門家のトラウマに対するメンタルヘルスリテラシー（心の不調や精神疾患の認識・管理・予防を援助する知識と認識；Jorm et al., 1997）を高め、トラウマ体験者が安心・安全の中でトラウマから回復する支援を可能とするコミュニティを構築する上で、有用な情報を提供する基礎研究の発展に資するものと考えられる。そのさらなる発展のためには、以上のような点を踏まえ、トラウマが一般的にどのように捉えられているかも含めて、大学生、そして一般の人々がトラウマ体験者、トラウマ記憶の想起とその想起理由をどのように認識し、イメージしているか、再度検証を試みる必要があると考えられる。

付 記

本研究のデータ分析方法や結果について共に検討し、議論して下さった甲南大学大学院人文科学研究科修士課程の岡本大輔さん、本研究の実施補助およびデータ整

理にご協力くださった矢野由紀さん,そして本研究にご協力くださった学生の皆様に記して厚く御礼申し上げます。

注

- 1) 本研究は平成28年度科学研究費補助金若手研究(B) (課題番号 16K21520) の研究課題の一部として実施された。
- 2) 「防衛反応のため」と記述した対象者の意図までは、本研究のみでは十分に汲み取ることが困難であったため、あくまで考えられる可能性の一つとして述べるにとどめておく。
- 3) 著者ら自身も述べているように、彼らは心理学者ではなく、『トラウマ類語辞典』も臨床心理学や精神医学の専門書とは異なる性質をもつものである。それでも、物語の中で表現されるトラウマが読み手や視聴者に及ぼすネガティブな影響やリスクを考慮し、敢えて広義のトラウマを扱っているものと推測される。

引用文献

- Ackerman, A. & Puglisi, B. (2017). *The emotional wound thesaurus: A writer's guide to psychological trauma*. Ojai, CA: JADD Publishing.
(アッカーマン, A. ・パグリッシ, B. 新田亨子 (訳) (2018). *トラウマ類語辞典* フィルムアート社)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, D.C.: American psychiatric Association. (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野裕 (監訳) (2014). *DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル* 医学書院)
- Corrigan, P. W., & Penn, D. L. (1999). Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *American Psychologist*, 54, 765-776.
- Furnham, A. F. (1988). Lay theories. *Everyday understanding of problems in social sciences*. Pergamon Press. (細江 達郎 (監訳) (1992). *しろうと理論—日常性の社会心理学* 北大路書房)
- Jorm, A. F., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Bryan Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166, 182-186.
- 樋口 耕一 (2004). テキスト型データの計量的分析—2つのアプローチの峻別と統合— 理論と方法, 19, 101-115.
- 伊藤 大輔・鈴木 伸一 (2009). 非致死性トラウマ体験後の認知尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 行動療法研究, 35, 155-166.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Benjet, C., Bromet, E. J., Cardoso, G., Degenhardt, L., ... Koenen, K. C. (2017). Trauma and PTSD in the WHO World Mental Health Surveys. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(5), 1353383.
<https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1353383>
- Michael, T., Ehlers, A., Halligan, S. L., & Clarks, D. M. (2005). Unwanted memories of assault: what intrusion characteristics are associated with PTSD? *Behavior Research and Therapy*, 43, 613-628.
- 森 年恵・森 茂起・木下 雅博 (2018). 深夜アニメのトラウマ構造—最終戦争の破局は回避されるのか 第17回日本トラウマティック・ストレス学会プログラム・抄録集, 103
- 大澤 香織 (2012). 外傷体験想起時の認知・行動と外傷性ストレス反応 風間書房
- 大澤 香織 (2018). トラウマ記憶の想起に関するユニバーサルタイプ心理教育の実践——大学生のトラウマ記憶の想起に対する認識・感情に対する効果検証の試み——甲南大學紀要文学部編, 169, 101-107.
- 清水 裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 牛澤賢二 (2018). やってみようテキストマイニング—自由回答アンケートの分析に挑戦!— 朝倉書店
- 吉岡 久美子・三沢 良 (2012). 精神疾患に関するステイグマの影響モデルの検証——うつ病の原因帰属と社会的距離の関連性—— 健康心理学研究, 25, 93-103.