

原著論文

災害後における家族レジリエンスを促す
“立ち上がる力を発揮できるように導く” 看護アプローチ

*Provision of Guidance on Finding Strength to Continue:
A Nursing Approach for Post-disaster Family Resilience*

池 添 志 乃 (Shino Ikezoe)* ¹	瓜 生 浩 子 (Hiroko Uryu)* ¹
田 井 雅 子 (Masako Tai)* ¹	中 野 綾 美 (Ayami Nakano)* ¹
中 村 由美子 (Yumiko Nakamura)* ²	大 川 貴 子 (Takako Okawa)* ³
中 山 洋 子 (Yoko Nakayama)* ⁴	中 平 洋 子 (Yoko Nakahira)* ⁵
畠 山 卓 也 (Takuya Hatakeyama)* ⁶	森 下 幸 子 (Sachiko Morishita)* ¹
坂 元 綾 (Aya Sakamoto)* ¹	野 嶋 佐由美 (Sayumi Nojima)* ¹

要 約

本研究では、災害後における家族レジリエンスを促す“立ち上がる力を発揮できるように導く”看護アプローチの看護実践を論じることを目的とした。災害支援活動の経験がある看護師24名を対象に個別面接、60名を対象にフォーカスグループインタビューを行い、質的記述的に分析を行った。その結果、【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチは、〔被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化する〕〔被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える〕〔家族が自らの意思で選択・決定できるように支える〕〔災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える〕の4つの核となる看護実践から構成されることが明らかとなった。看護師は、被災した家族の相互作用を高めながら、主体的な対処、意思決定、家族の自信を支えることを主軸において支援を行っていたことが示唆された。

Abstract

The purpose of this study is to describe the effectiveness of an approach called, “Provide Guidance for Finding Strength to Continue,” as an enhancement model for post-disaster family resilience. Individual interviews were conducted with 24 nurses with disaster relief assistance experience, and focus group interviews were conducted with 60 nurses. Results were analyzed using an inductive method. Four core nursing practices were identified as the followings: “1) Revitalize the strength of families in a new environment disaster,” “2) Support family’s independent coping with stress and burden on family life caused by disaster,” “3) Support family’s decision-making process,” and “4) Help families that have lost control and confidence in a disaster to regain their self-reliance.” The results suggested that nurses provided core nursing care that supported self-directed coping, decision making, and building family confidence while facilitating interactions between families.

キーワード：災害 家族レジリエンス 看護

*¹ 高知県立大学看護学部

*² 文京学院大学保健医療技術学部

*³ 福島県立医科大学看護学部

*⁴ 元高知県立大学看護学研究科

*⁵ 愛媛県立医療技術大学保健科学部

*⁶ 駒沢女子大学看護学部

I. はじめに

家族は、一つの生きるシステムとして災害によって衝撃を受けつつも、災害の中で生き抜く力を発揮している。被災によって家族が体験する逆境や逆境に伴う様々なストレスに対して、家族が力を発揮し奮闘して乗り越えていく力、家族のレジリエンスを促す看護支援を行うことは、家族の歴史を踏まえた「家族らしさ」を護り、家族らしい生活の継続を支える重要な視点として捉えることができる。

本研究者は、被災地において看護者（保健師・訪問看護師・看護師）が被災後の家族に対してレジリエンスを高めるために実践している看護アプローチを抽出し、『災害後における家族レジリエンスを促す看護支援モデル』を構築した。そして、そのモデルの全体像に焦点を当てて報告した（野嶋ら，2018）。『災害後における家族レジリエンスを促す看護支援モデル』においては、【家族のなかに浸透していく】【崩れた基本的生活を立て直せるように導く】【苦悩の連鎖を切れるように導く】【周囲とつながれるように導く】【止まった時間を再び動かせるように導く】【立ち上がる力を発揮できるように導く】【“家族なりのかたち”に導く】の7つの看護アプローチから構成されることを示した。この7つの看護アプローチは、時間経過とともに行きつ戻りつしながら用いられていくものであるが、同時に家族の被災状況や直面している問題、家族の力などを見極め、優先順位をつけて意図的に用いられるそれぞれ特徴を持った独立した看護アプローチである。

被災した家族は様々な苦悩や課題に直面し、抗いようもない災害への脅威を経験している。家族が気持ちを転換し、動き出し、立ち上がることは一朝一夕にできるものではない。しかし、その家族の変化を捉え、少しずつでも自らのもつ力に気づき、信じ、家族の力を発揮しながら歩んでいくことができるよう支援することは、家族レジリエンスを促す契機となる重要な視点である。

そこで本稿では、『災害後における家族レジリエンスを促す看護支援モデル』の中でも、実践において重要なアプローチとして位置づけるこ

とができる【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチに焦点を当てて、具体的な看護実践を論じる。【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチに注目して具体的な看護実践を論じることは、災害時における看護実践の質向上に寄与できると考える。なお、本稿での研究方法は、「家族レジリエンスを促す看護支援モデル」を構築するためのもので、7つの看護アプローチを抽出するために用いられている。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

質的記述的研究

2. 対象者

個別面接の研究協力者は、岩手や宮城、福島など東日本大震災や広島県の豪雨災害のときに支援活動を行った看護師（訪問看護師、救急看護専門看護師4名を含む）19名、保健師2名、助産師2名、養護教諭1名の合計24名であった。

災害事例を用いたフォーカスグループインタビューにおいては、90名の家族看護のエキスパート看護師、災害看護や被災家族の家族支援に関心を持っている看護者（保健師・訪問看護師・看護師）を対象とした。

3. データ収集期間

データ収集期間は、個別面接調査は2014年12月から2016年3月、フォーカスグループインタビューは、2016年3月から2016年8月である。

4. データ収集方法

個別面接調査は、24名の東日本大震災や豪雨災害のときに支援活動を行った経験のある看護師、保健師、助産師、養護教諭を対象に実施した。具体的に家族が直面していた逆境やストレス、家族レジリエンスを促進するために行った家族看護支援の実際（支援内容や支援した時期、期間等）について半構成的インタビューを行った。避難所や仮設住宅にいる時期、新たな家族生活を始めてからの時期といった時間軸に沿いながら、「ご家族が家族としてやっていける、大

変な状況を乗り越えていけるという自信を持てるように、どのような支援を行いましたか。」「ご家族が自分たちの歩んできた道や経験してきたことを振り返り、何らかの意味を見出すことができるように、どのような支援を行いましたか。」「ご家族が何らかの目標を見出し、前に向かって進んでいこうという気持ちを持てるように、どのような支援を行いましたか。」「被災状況の中で、ご家族の力を高めるための看護を行う上で自分なりの工夫はありますか。どのような支援が、ご家族の力の発揮につながると感じますか。」など具体的な看護援助について語ってもらえるようにした。

家族看護のエキスパート看護師、災害看護や被災家族の家族支援に関心を持っている看護者(保健師・訪問看護師・看護師)60名を対象にしたフォーカスグループインタビューは、5～6名を1つのグループにして11回行った。研究者が作成した被災家族の事例を提示し、その家族の家族レジリエンスを促すために必要と考える看護支援とその意図、具体的な支援の方略について意見を出してもらった。フォーカスグループインタビューでは、個別面接調査では語られなかった被災家族の事例も提示し、より多角的・複眼的視点から家族レジリエンスを促す看護アプローチの抽出を行うようにした。

5. データ分析方法

面接内容を逐語録化し、看護支援について意図を含めた形で抽出し、コード化を行った。その後、類似したコードを集めて、カテゴリー化を行った。また、災害時に看護者が被災者への支援を行う際に、家族レジリエンスとして重視している点や家族レジリエンスの捉え方、考え方、家族レジリエンスを高める支援のあり方についての語りがあれば、データとして抽出し、整理した。

6. 倫理的配慮

本研究は、高知県立大学研究倫理委員会の承認(看研倫14-46, 看研倫15-59)を得てから実施した。研究協力施設、研究協力者に対して、研究参加への自由意思の尊重、研究協力およびその撤回の自由、プライバシーの保護、研究によっ

て生じる心身の負担、不利益や危険性に対する配慮、研究により受ける利益や看護上の貢献、データ管理、研究結果の公表の仕方に対しての倫理的配慮を行い、実施した。

Ⅲ. 結 果

データ分析の結果、家族レジリエンスを促す【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチの特徴や核となる看護実践について明らかにすることができた。以下、〔 〕は核となる看護実践、〈 〉は具体的な援助行動、「 」は研究協力者による語りを示す。

【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチ

【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチとは、被災に伴う変化の中でコントロール感や自信を失った家族が、自分たちの力で状況に対応したり、意思決定し取り組んだりすることで、自己信頼を取り戻していけるように、家族が持つ力を見極め、発揮できるように支えていくことである。この看護アプローチは、〔被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化する〕〔被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える〕〔家族が自らの意思で選択・決定できるように支える〕〔災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える〕の4つの核となる看護実践から構成される(表1)。

1. 被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化する看護実践

〔被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化する〕看護実践とは、被災により変化した環境の中で、家族自身が主体的な生活を営むことができるよう、家族の問題解決力を見極めながら、その家族にできることを提案するなどして支えることである。これには、〈家族の問題解決力を見極める〉〈家族のもつ力を発揮できる場をつくる〉〈家族の回復しようとする気持ちを高める〉〈家族が新しいことに取り組もうとしているときは、それを後押しし支える〉〈家族のもつ力が集結し最大限に発揮される

表1 【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチ

核となる看護実践	具体的な援助行動
被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化させる	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の問題解決力を見極める ・家族のもつ力を発揮できる場をつくる ・家族の回復しようとする気持ちを高める ・家族が新しいことに取り組もうとしているときは、それを後押しし支える ・家族のもつ力が集結し最大限に発揮されるよう、個々の家族員が抱えている今後への思いや考えを互いに知ることができるように手伝う
被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の対処する力を見極める ・家族が主体的に生活するための対処方法を家族と共に考え、提案する ・自らの生活を営むうえで、家族が対処できていることを見守り支える ・家族が新たな対処行動を獲得しようとしていることを後押しし支える
家族が自らの意思で選択・決定できるように支える	<ul style="list-style-type: none"> ・家族のコミュニケーションを活性化させる ・家族内で意見を交わし、合意形成に向かうことができるという自信を高める ・家族が意思決定に際して十分に話し合うことができる場をつくる ・家族が自らの意思で選択し、決定したことを肯定的にフィードバックする
災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が自らのもつ力に気づけるようできていることを認め、伝える ・家族が「できた」と感じる体験が積み重なるよう、今の取り組みを続けることを勧める ・家族の取り組みに対して継続的にフィードバックし、家族が自らのもつ力への信頼を取り戻すことを支える

よう、個々の家族員が抱えている今後への思いや考えを互いに知ることができるように手伝う」といった具体的な援助行動が含まれる。

看護師は、「その家族としても、病院に行っていたし、地域の近くのスーパーだったり、できるかなっていうところだったり。ちょっとした話だけで、あとは家族がこういうふうにしてみるようにして。」(case 3)と語るように、家族自身が主体的な生活を営むことができるよう、〈家族の問題解決力を見極め(る)〉ながら、行えることを提案したり、見守ったりするなど〈家族のもつ力を発揮できる場をつくる〉ように支援していた。また、「困っていることについては家族と一緒に話しながら、家族が話し合い解決する力を発揮できるように関わりました。」(case23)、「地震で代々続いた家の門、蔵が崩壊して、震災により家族が最も大切にしてきたものを失うという体験によって、生活への意欲を失っている状況の中で、何とか一歩踏み出すことができるように、前向きになるきっかけを探り、支えるようにしていました。」(case 6)、「周囲の人の語りを通して、亡くなった家族員が

記憶の中で生きていることを実感できるようにすることで、残った家族を力づけるようにしたり、家族員がどのようにして命を失ったのかをただず作業を助けることで、残された家族の空白を埋め、前に進み出せるように支援するようにしていました。」(case 4)、「家族が、亡くなった家族員を知る人と共に、生きた証や大事な人であったことを確認し合えるようにしました。」(case10)などと語り、被災による喪失体験への意味づけを助けながら、〈家族が新しいことに取り組もうとしているときは、それを後押しし支え(る)〉、〈家族のもつ力が集結し最大限に発揮されるよう、個々の家族員が抱えている今後への思いや考えを互いに知ることができるように手伝う〉ように支援していた。

フォーカスグループインタビューにおいても、「タッチングやリラクゼーションなどの身体的なアプローチを通じて、心の緊張を解きほぐす」、「避難所という閉ざされた状況から、外に出ることを促し、気分転換を図(る)」り、「可能な範囲で活動を促し、震災後のふさぎ込んだ気持ちと環境を切り換えるように支援する」などの語

りがあった。看護者は、被災生活と離れる時間を提供することで、心の緊張を解きほぐし〈家族の回復しようとする気持ちを高める〉ように支援するといった〔被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化する〕看護実践を行っていた。

2. 被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える看護実践

〔被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える〕看護実践とは、被災によってもたらされた家族生活への影響やストレスなどの逆境に、家族が自ら対処できるように支えることである。これには、〈家族の対処する力を見極める〉〈家族が主体的に生活するための対処方法を家族と共に考え、提案する〉〈自らの生活を営むうえで、家族が対処できていることを見守り支える〉〈家族が新たな対処行動を獲得しようとしていることを後押しし支える〉といった具体的な援助行動が含まれる。

看護者は、「家族が困りごとに対して対処できているか確認して・・・。」(case21)と語り、継続的に〈家族の対処する力を見極め(る)〉、対処できているか確認するようにしていた。そして被災後の環境の変化により悪化した療養者の病状に対して、「具体的な行動に出来ることは、こっちも、アドバイスしながら、療養者さんや家族がコントロールできるように支援したり、日常生活での対処方法について支援するようにしました。」(case3)、などと語るように、〈家族の対処する力を見極め(る)〉、〈家族が主体的に生活するための対処方法を家族と共に考え、提案(する)〉しながら、〈自らの生活を営むうえで、家族が対処できていることを見守り支える〉ようにしていた。また、「対処方法を提示し、自分でやろう、できるかなと思うものをAさんに決定してもらい、できるように後押しをするようにしました。」(case13)と語り、〈家族が新たな対処行動を獲得しようとしていることを後押しし支える〉ようにしていた。

フォーカスグループインタビューにおいても、「家族の成長発達など日々のことで困りながらも家族で対処し、災害による傷つきが時間とともに色褪せていくのを見守る」、「今後家族に起き

るであろう事を事前に投げかけ、家族が先のこと考え少しでも対処できるようにする」、「生活の作り直しに取り組む家族が行っている工夫や対処を把握しながら、家族と方向性を合わせて新たな生活を整える」などの語りがあった。看護者は被災後に生じた新たな状況に揺れ動きながらも、家族が対処し適応していけるように促し、〔被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支える〕看護実践を行っていた。

3. 家族が自らの意思で選択・決定できるように支える看護実践

〔家族が自らの意思で選択・決定できるように支える〕看護実践とは、被災という逆境の中で直面する様々な状況において、家族自ら意思決定できるように支えることである。これには、〈家族のコミュニケーションを活性化する〉〈家族内で意見を交わし、合意形成に向かうことができるという自信を高める〉〈家族が意思決定に際して十分に話し合うことができる場をつくる〉〈家族が自らの意思で選択し、決定したことを肯定的にフィードバックする〉といった具体的な援助行動が含まれる。

看護者は、「そこから土地を離れていくっていう状況にきているので、どういう状況で生活している、関係性があって、家族がつながっているのかっていうのを見極めて、本人の意思も尊重できるように自分のこれからの行く末、本人がどうしたいかっていうことと、家族の本心を聞いて考えるようにして。」(case15)、「家族としての行く末や今後の方向性を本人が選択できるように投げかけるようにして。」(case19)などと語るように、被災という逆境の中で直面するさまざまな状況において、〈家族のコミュニケーションを活性化(する)〉を促し、〈家族内で意見を交わし、合意形成に向かうことができるという自信を高め(る)〉、〈家族が意思決定に際して十分に話し合うことができる場をつくる〉りながら、〈家族が自らの意思で選択し、決定したことを肯定的にフィードバックする〉ようにして〔家族が自らの意思で選択・決定できるように支え(る)〕ていた。

フォーカスグループインタビューにおいても、

「いくつかの選択肢を提示することによって、被災家族が自分たちで意思決定できるように支援する」、「震災という抗えない変化に直面した家族が、どうやって生きていくかを自分で意思決定できるように、意図的に投げかける」などの語りがあった。看護者は、家族が危機的な状況の中でも、「家族が自らの意思で選択・決定できるように支える」看護実践を行っていた。

4. 災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える看護実践

〔災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える〕看護実践とは、被災後、家族が自らのもつ力に気づき、自信をもち、再起していくことができるよう、家族の自己への信頼感の回復を支えることである。これには、〈家族が自らのもつ力に気づけるようになってきていることを認め、伝える〉〈家族が「できた」と感じる体験が積み重なるよう、今の取り組みを続けることを勧める〉〈家族の取り組みに対して継続的にフィードバックし、家族が自らのもつ力への信頼を取り戻すことを支える〉といった具体的な援助行動が含まれる。

「震災によって役割が変化した家族が何か役割を持って、役に立つんだという意欲を持つことができるように。」(case12) や「今の家族がよかれと思って困り込んでいる状態から、1歩外に出すような、大丈夫だよということとか気づいていけるようにと。」(case6)、「見えていない変化を見せ、ちょっとずつ進めばいいと話しました。」(case9)、などと語るように、被災後喪失感を抱えながらも、〈家族が自らのもつ力に気づけるようになってきていることを認め、伝える〉、〈家族が「できた」と感じる体験が積み重なるよう、今の取り組みを続けることを勧める〉ながら、〈家族の取り組みに対して継続的にフィードバックし、家族が自らのもつ力への信頼を取り戻すことを支える〉ようにしていた。

フォーカスグループインタビューにおいても、「震災をくぐり抜けた今の自分への自信を取り戻すために、家族が力を発揮し、乗り越えてきた事柄について伝える」、「震災という危機的な状況の中で家族がやれていることを伝え、自信を

もてるように関わる」、「震災後高齢夫婦が、前向きに進んでいけるよう自信が持てるように関わる」などの語りがあった。看護者は、「災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える」看護実践を行っていた。

IV. 考 察

本研究結果から、災害後における家族レジリエンスを促す【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチとして、被災した家族の主体的な対処、意思決定、自己効力感・自信の3つの視点へのアプローチが主軸となることが見出された。ここでは、上記の3つの視点から災害後における家族レジリエンスを促す【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチの特徴について論じる。

1. 被災した家族の奮起する力を育み、主体的な対処を支える看護ケア

被災した家族には、被災のストレスによる新たな課題の発生やこれまでは対処できていた健康障害への対処方法の破たん、なじみのない過酷な環境下での問題解決が求められる。レジリエンスとは、ストレスの重大な原因となる逆境に直面した時にそれにうまく適応する適応過程であり、その過程で発揮される問題解決能力や対応力はレジリエンスを生み出す重要な力となる(アメリカ心理学会, 2008)。また危機的状況に対して家族は問題解決の志向性をもち、家族内で協力した対処や能動的で柔軟、前向きな対処行動がとれるようになることも家族レジリエンスを醸成するうえで重要な視点となることが報告されている(高橋, 2013)。また忍耐強い対処(中平ら, 2013)やストレスに直面した時、家族が適応し乗り越えるための家族のやり方(Hawley et al, 1996)など多くの先行研究によって、対処できることは家族レジリエンスの重要な要素として報告されている。これらのことから家族の主体的な対処を支える看護ケアは家族レジリエンスを促すうえで重要なケアとして位置付けられる。

本研究において、看護者は家族自身が主体的

な生活を営むことができるよう〔被災により変化した環境の中で、家族が発揮しうる力を活性化(する)〕し、〔被災による家族生活への影響やストレスへの主体的な対処を支え(る)〕、家族レジリエンスを促していた。特に被災した家族が立ち上がる力を支えるために、看護者は〈家族の回復しようとする気持ちを高める〉よう家族の動機づけを支えながら、〈家族の対処する力を見極め(る)〉ていた。そして〈家族が新しいことに取り組もうとしているときは、それを後押しし支え(る)〉、〈自らの生活を営むうえで、家族が対処できていることを見守り支える〉など、看護者は家族を尊重する態度を常に持ち、家族が何を望み、どこまで自分たちでできるのかを見極めながら、家族が主体的に自己実現に向けて取り組んでいけるよう側面から支える姿勢をとっていたことが特徴としてみられた。

武田(2012)は、レジリエンスについてストレスフルなライフイベントの中、精神的破綻に至らず対抗して適応する能力、困難を乗り越え新たな主体性を生み出す能動的な回復過程であると論じている。すなわち、レジリエンスは主体的な営みによって育まれるものであり、家族の主体性を支えることは、家族自らが立ち上がり、家族レジリエンスを高めていく一助になると考える。また、〈家族のもつ力が集結し最大限に発揮されるよう、個々の家族員が抱えている今後への思いや考えを互いに知ることができるように手伝う〉、〈家族が主体的に生活するための対処方法を家族と共に考え、提案する〉援助行動にみられるように、看護者は、家族が一丸となって将来を見通しながら取り組んでいくことができるように働きかけていた。家族が一体となって奮闘する力は家族レジリエンスを示すものである(得津ら, 2012)。家族のペースに添いながら、家族が家族として統合を図り、家族が主体となって通常の生活を守る行動をとっていけるよう支援することは、被災した家族の家族レジリエンスを促す看護アプローチとして重要なものであることが示唆された。

2. 家族の相互作用を高め、意思決定していくことを支える看護ケア

現実的な計画を立ててそれを成し遂げていく

力(アメリカ心理学会, 2008)、自分自身で目標を定め、それに向かって伸びていく力(森ら, 2002)はレジリエンスに含まれる重要な力であり、被災した家族のレジリエンスを促す上で家族の意思決定支援は不可欠である。被災した家族は、ストレス状況下に置かれ、本来その家族が有していた意思決定能力を遂行することが困難になっている場合がある。災害にあった家族は脆弱性を抱えており、意思決定支援において、家族が適切な情報や状況の認識、環境のもとで意思が形成されること、その意思を適切に表出することができるよう支援することが重要となる。野嶋ら(2000)は意思決定支援を行う際、患者自身が自らの状況を把握できるように情報提供を行い、患者が抱えている思いや考えを表出できるように支えることの必要性を論じている。

本研究において、看護者は、〈家族のコミュニケーションを活性化(する)〉を図り、〈家族が意思決定に際して十分に話し合うことができる場をつくる〉など家族員個々が自らの意思を表明できるよう支えながら、最終的には、家族の中での共通した意思決定がなされるよう支援していた。被災した家族は、家族の距離の変化に伴う家族関係の揺らぎや家族内の意思決定においての意向の相違が生じやすい。一方、災害によってもたらされた変化に適応できるかどうかは、家族の意思決定と家族内の相互作用が重要となる((財)ひょうご震災記念21世紀研究機構強制社会づくり政策研究群, 2009)と報告されているように、被災した家族の家族レジリエンスを高めていくうえで、家族の相互作用を促しながら、意思決定支援していくことが特に重要となる。本研究から導かれた〈家族内で意見を交わし、合意形成に向かうことができるという自信を高める〉援助行動は、家族員間での意見の相違を含みながらも、災害という状況の中で、家族が一つの意見にまとまること、家族の統合性を高めることを意図した重要な関わりであったと考えられる。そして、家族が不確かな中でも自らのもつ力に気づき、今後のことを同じ方向性をもって考えていける家族の自信の形成、自己への信頼感の回復につながる援助行動であると言える。

災害など危機的状況に直面した家族の意思決定支援においては、その状況に看護者自身の身を置き、相手の体験している苦悩から目を逸らさないこと（近藤，2008）、相手の考えや思いを十分に語ることでできる場や時間を提供し、共に決めること、共に歩む姿勢をもつこと（野嶋，2000）が不可欠である。本研究で導かれた自信を高めることを意図した意思決定支援や〈家族が自らの意思で選択し、決定したことを肯定的にフィードバックする〉援助行動は、被災した家族にとっても立ち上がる力の発揮を促し、家族レジリエンスを支える重要な支援であった。

〔家族が自らの意思で選択・決定できるように支える〕看護実践の根底には、個々の家族員、家族全体に目を向けながら、被災した家族のもつ力を信じ、家族の意思を尊重する姿勢があった。被災した家族は、支えを得ながらも、小さなことでも、自分たちの意思で選択・決定し、自分たちの力で取り組むという経験の積み重ねがあることで、徐々に自立的な考え方ができるようになり、自分たち家族を信じる力、立ち上がる力につながっていく。看護者として、家族が直面している問題をどのように認識し、どのようにしていきたいと思っているのか、実現していく力をどの程度持っているのかを把握しながら、正確な情報や専門的知識を適宜提供していくことが重要となる。その看護援助をとおして、家族が問題や状況を客観的、肯定的に捉え、より多くの選択肢の中から自分たちに適合したものを選択できるようになる。また家族が見通しをもって、実現可能性のある計画を立案できるよう、時には家族が意思決定するのを待ち、その家族らしい意思決定がなされていくことを見守り続けること、そして家族とともに意思決定のプロセスを振り返り、今後に生かすことができるように支援することが家族レジリエンスを高めていくことにつながることを示唆された。

3. 被災した家族の自己効力感を支え、自信を育む看護ケア

本研究において、看護者は被災した家族が発揮しうる力の活性化を図りながら、自分たちの力で状況に対応したり、意思決定し取り組んだりすることを支援することを通して、継続的に

〔災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える〕看護実践を行っていた。家族レジリエンスについては、困難な状況に遭遇しても適応できる強さや力をもつという信念（Masten AS et al, 1990）、自分を肯定的に捉えて自分の能力を信頼できる力（アメリカ心理学会，2008）、自己の能力への信頼（中平ら，2016）、自己尊重、自分の有意味性、自尊心（仁平，2007）などが重要な要素として論じられており、〔災害によりコントロール感や自信を失った家族が、自己信頼を取り戻せるように支える〕看護実践は、家族レジリエンスを促すうえで不可欠な援助であった。

Bandura（1977，1995）は、自己効力感とは達成をもたらすような一連の行動を計画し実行する能力に対する信念と述べており、ある行動が望ましい結果をもたらすと思ひ、その行動をうまくやることができるという自信があるときにその行動をとる可能性が高くなると論じている。被災した家族は、迷いながらもためらいながらも何かしないといけない、このままの生活を続ける危機感を抱いていることが予測される。その中で自分たちの取り組んだことで状況や生活の変化がうまれたり、何らかのメリットが生じるかもしれないという期待を抱いたりすることで、家族の立ち上がる力が強くなり、次への行動へとつながっていくと考えられる。家族ができてきていること、できたということの実感が持てることは家族の自己効力感を高め、家族レジリエンスを促す重要な体験となる。Bandura（1977，1995）は、成功体験、代理体験、言語的説得、生理的・感情的状態の4つの情報源が影響し合って自己効力感を上昇させたり、低下させたりしていることについて言及している。本研究において導かれた〈家族が自らのもつ力に気づけるようできていることを認め、伝える〉、〈家族が「できた」と感じる体験が積み重なるよう、今の取り組みを続けることを勧める〉、〈家族の取り組みに対して継続的にフィードバックし、家族が自らのもつ力への信頼を取り戻すことを支える〉援助行動は、Bandura（1977，1995）が示す言語的説得、成功体験がつながるものと捉えることができる。看護者は、家族ができたことを肯定的にフィードバックすることで家族が

力をもっている存在であり、課題解決していく力をもっている存在であることを可視化し、家族自身が自己を認め、肯定的評価することを可能にしている。そして家族は、行動したことで得られる肯定的な感情・感覚を家族で共有できるようになり、Bandura (1977, 1995) が示す4つの情報源の一つである生理的・感情的状態を好循環させることにもつながっていると考える。その行動をうまくやれる自信があれば、人がその行動をとる可能性が高くなり、行動を維持しやすくなる (Schwarzer, & Fucks 1997)。看護者は、被災した家族だからこそ、常に家族のペースに合わせ、一つひとつの「できた」と感じる体験が日常生活の営みの中で積み重なるよう、そして家族自身が実感できるよう家族が自らもつ力への信頼を取り戻すことを支え、家族レジリエンスを促していた。これらの援助行動は、家族自身の承認欲求、自己実現欲求の充足につながり、生活を再構築していく行動の原動力にもなる動機づけを高めていくことにもつながっていくと考える。

Grotberg ら (2003) はレジリエンスの個人的要素として「I am」や「I can」、環境的要素として「I have」を提唱している。「I am」には、肯定的自己概念や達成指向、セルフ・エスティーム、自律性などの特性が含まれる。「I can」には問題解決能力や情動コントロール家族自身が自らのもつ力に気づき、発揮し、震災後の家族の生活の再構築に踏み出す力を支える看護アプローチである、「I have」には安定した家庭環境などの特性が含まれる。これらの特性を促すアプローチは、本研究で見出された被災した家族の主体的な対処、意思決定、自信・自己信頼を支える【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチであると言える。

被災によりコントロール感や自信だけでなく、様々な喪失体験を経験した家族が奮起し、変化した環境の中で自分たちの力に気づき、発揮しながら主体性をもって前に進んでいくことを支える【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチは、家族が家族としてこれからも生き抜いていくことを支える重要な看護アプローチである。また、災害の種類・規模や時期、家族の被災状況、家族員の状態、家族が直面し

ている問題、家族の力、地域の状況、サポート資源などによって被災した家族の体験は異なる。そうした状況を常に念頭におき、見極めた上で【家族の立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチのあり方を柔軟に変えていくことが必要であることが示唆された。

V. 結 論

災害後における家族レジリエンスを促す【立ち上がる力を発揮できるように導く】看護アプローチは、被災した家族の相互作用を高めながら、主体的な対処、意思決定、自己効力感を支え、家族の自信を育む看護アプローチであり、家族レジリエンスを促す中核となる看護アプローチであることが示唆された。

謝 辞

本研究にご協力いただきました研究協力者の皆様、各施設の皆様に心より感謝申し上げます。本研究は平成26～29年度文部科学省科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）基盤研究（A）（課題番号26253099）の助成を受けて行ったものである。なお、本研究において申告すべき利益相反事項はない。

<引用参考文献>

- Albert Bandura (1977)/原野広太郎監訳 (1979). 社会的学習理論, 東京: 金子書房.
- Albert Bandura (1995)/本明寛, 野口京子監訳 (1997). 激動社会の中の自己効力, 東京: 金子書房.
- American Psychological Association (APA). The Road To Resilience. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (2018. 2. 23).
- Grotberg, E.H (2003). Resilience for Today, Prager Publishers, London, 1-30.
- Hawley, D.R. & Dehaan, L. (1996), Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives, Family Process, 35, 283-298.
- Hiew, C.C, Mori, T. Shimizu M & Tominaga, M. (2000). Measurement of Resilience Development, Preliminary Results with a State-Trait Resilience

- Inventory, 学習開発研究, 1, 111-117.
- 近藤まゆみ (2008). 患者と家族の意思決定における看護職の役割, 医学哲学, 医学倫理, 第26号, 96-100.
- Masten AS, Best KM & Garmezy N (1990). Resilience and development : Contributions from the study of children who overcome adversity maltreatment on social competence and behavior problems, *Developmental and Psychopathology*, 6, 121-143.
- 森敏昭, 清水益治, 石田潤他 (2002). 大学生の自己教育力とレジリエンスの関係, 学校教育実践学研究, 8, 179-187.
- 中平洋子, 野嶋佐由美 (2013). Family Resilience 概念の検討, 家族看護研究, 8(2), 60-72.
- 野嶋佐由美, 阿部淳子, 中野綾美他 (2000), 患者の意思決定を支える看護の方略, 高知女子大学看護学会誌, 25(1), 33-42.
- 野嶋佐由美, 池添志乃, 井上さや子他 (2018). 災害後における家族レジリエンスを促す7つの看護アプローチ, 高知女子大学看護学会誌, 43(12), 24-36.
- (財) ひょうご震災記念21世紀研究機構強制社会づくり政策研究群 (2009). 被災地における家族の合意形成とそのフォローアップについて調査研究報告書.
- Schwarzer,R. & Fuchs,R. (1997), Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs A Bandura (ed), *Self-efficacy in. changing societies*, New York: Cambridge University Press, 259-288.
- 高橋泉 (2013). 「家族レジリエンス」の概念分析－病気や障害を抱える子どもの家族支援における有用性－. 日本小児看護学会誌, 22(3), 1-8.
- 武田雅俊 (2012), 精神疾患のレジリエンス, 臨床精神医学, 41(2), 122.
- 得津慎子 (2012). 家族の持つ回復する力を信じて. 家族看護学研究, 17(2), 99-104.