

(Journal of Disaster Recovery and Revitalization, No.26)

編集：日本災害復興学会学会誌編集委員会

発行：日本災害復興学会

発行日：2026年1月31日

【目次】

はじめに

<一般論文>

東日本大震災遺族の心の復興「過程」に見られる多様性

－岩手県大槌町における遺族の聞き書きより－

野坂真（青森公立大学経営経済学部 准教授）・・・1

はじめに

日本災害復興学会論文集第 26 号を公開します。日本災害復興学会学会誌編集委員会に設けました論文集小委員会における審査の結果、1 編の論文を掲載します。

審査の過程におきまして、査読をつとめていただきました方々に御礼を申し上げます。

2026 年 1 月 31 日

日本災害復興学会 学会誌編集委員会

東日本大震災遺族の心の復興「過程」に見られる多様性

—岩手県大槌町における遺族の聞き書きより—

Diversity in the “Process” of Psychological Reconstruction by Surviving Family Members of the 2011
Tohoku Earthquake and Tsunami

— Based on the Oral Histories of Surviving Family Members in Otsuchi Town, Iwate Prefecture —

野坂 真*1

Shin NOZAKA*1

東日本大震災は、かけがえのない人命が大量に失われた災害であり、非常に多くの震災遺族を生んだ。震災遺族は、亡くなった家族や親族と直接的なコミュニケーションを突然に二度と取れなくなったこと、また家族を捜して遺体安置所をめぐるなど壮絶な体験をしていることにより、心理面で大きな影響を受けていることが多い。南海トラフ地震による津波災害、千島海溝・日本海溝沿いを震源とする地震による津波災害などの発生が危惧される中、死者・行方不明者が生じるような災禍が起こった後の状況へどう向き合うか、およびどう事前に備えておくかを考える上で、震災遺族による心の復興「過程」に注目し、心の復興について検討することは重要である。そこで本研究では、東日本大震災により大きな人的被害を受けた岩手県大槌町の震災遺族を対象とした調査の結果から、回復しない部分も含んだ震災遺族による心の復興「過程」がどのように多様かを示す。

キーワード: 心の復興、遺族、聞き書き、災害伝承、東日本大震災

Keywords: Psychological reconstruction, Surviving family members, Oral history, Disaster tradition, Great East Japan Earthquake

1. はじめに—本研究の目的と背景—

本研究の目的は、東日本大震災により家族や親族を亡くした、いわゆる震災遺族による心の復興「過程」がどのように多様かを示すことである。なお、本研究における心の復興「過程」という表記は、震災遺族の心理状態が、直線的に回復するものではなく、人によっては永遠に回復しない部分もある、まさに「変化する途中の段階＝過程」であり続けることが多いことを意味している。

東日本大震災は、死者・行方不明者2万2228人(2025年3月11日時点、関連死者含む)と、かけがえのない人命が大量に失われた災害であり、非常に多くの震災遺族を生んだ。被災経験の感じ方は人それぞれであり、震災遺族でなくても震災に伴う喪失(例えば、避難による家族の長期別居など)から強い悲嘆を経験した人もいただろう。ただ、少なくとも震災遺族は、亡くなった家族や親族と直接的なコミュニケーションを突然に二度と取れなくなったこと、また家族を捜して遺体安置所をめぐるなど壮絶な体験をしていることにより、心理面で大きな影響を受けてい

ることが多い。南海トラフ地震による津波災害、千島海溝・日本海溝沿いを震源とする地震による津波災害などの発生が危惧される中、死者・行方不明者が生じるような災禍が起こった後の状況へどう向き合うか、およびどう事前に備えておくかを考える上で、震災遺族による心の復興「過程」に注目し、心の復興について検討することは重要である。

しかし、心の復興のあり方は多様である。例えば、安¹⁾は、「治療は一時のテクニックですが、心の傷を癒すというのはテクニックではありません。心的外傷体験を自分なりにどう捉えるか、どう乗り越えるか、という問題は、その人がこれからどう生きていくか、つまりは人生そのものの問題であるわけです」と述べている。負の記憶と悲嘆感情は、病気のように治療して取り除くことは困難であり、震災遺族はそれらとともに生きていく。ゆえに、佐々木²⁾は、Neimeyer³⁾による二重過程モデルを踏まえ、日々の生活経験の中で喪失志向と回復志向の間を「ゆらぎ」ながら、身近な人の喪失によって失った身の回りの様々なもの・ことの「意味」をもう一度構成し直し、

*1 青森公立大学 経営経済学部 准教授・博士(文学)

Associate Professor, the Faculty of Management and Economy, Aomori Public University, Doctor of Literature.

喪失の意味づけをすることで、喪の作業を行う重要性を指摘する。人生や喪の作業のあり方は人それぞれに多様であり、ときに「ゆらぎ」も伴う。このため、心の復興について検討するには、心の復興それ自体が常に「過程」であることを前提にしつつ、いかに多様なのかを知ろうとすることが重要である。

災害の遺族に関する先行研究はいくつかある。しかし、多様な遺族の心の復興「過程」を長期に追った先行研究は少ない。例えば、樽川ら⁴⁾は、阪神・淡路大震災の遺族51家族を10年にわたり継続調査しているが、属性は遺児家庭に限定される。金菱ら⁵⁾による東日本大震災遺族への一連の調査では、アンケートの依頼や手紙を書いてもらうことによって多様な遺族の心象にアクセスしようとしているが、時系列の面で断片的である（ただし、断片的な当事者の言葉にもリアリティがあり、声にならない声を記録し公表する意義は大きいと言える）。あるいは、長期的な遺族の経過を追った記録が刊行書籍に収録されているが、その記録は1家族分に限られている。

そこで以降では、岩手県内の被災市町村で人口に占める死者・行方不明者の割合がもっとも高く（8.4%）、大きな人的被害が生じた岩手県大槌町の震災遺族を対象とした調査の結果から、震災遺族による心の復興「過程」がどのように多様かを示す。

2. 調査の方法と進捗

本研究で用いるデータを取得した調査の対象者は、岩手県大槌町に住んでいた家族もしくは親族（遺族から見ておおむね2親等以内）を東日本大震災により亡くした震災遺族である。調査の実施にあたっては、64名の遺族にインタビュー調査を依頼し、2025年3月末までに35名から回答を得た（回答率54.7%）。64名は、スノーボールサンプリングにより選定した。具体的には、①まずは、2014年から2016年までの間に筆者が調査員として参加した「大槌町生きた証プロジェクト」^①にて、調査を担当した遺族96名のうち、上記プロジェクト以外でも関わりが続いている遺族18名（例えば、その遺族が参加する地域活動を筆者が手伝う、年賀状をやりとりする、など）に調査を依頼した。そして、②18名の遺族から、その家族や同じく震災遺族である友人・知人を紹介してもらった。なお、調査の結果は聞き書き原稿としてまとめ、対象者本人による内容確認と公表の承諾を経て、『わすれな草』というタイトルの冊子にまとめ、国立国会図書館など公共図書館に寄贈している^②。調査の概要は表1の通りである。

表1 遺族の心の復興「過程」調査の概要

調査対象者	岩手県大槌町に住んでいた家族もしくは親族を東日本大震災により亡くした遺族（遺族から見ておおむね2親等以内）64名 *スノーボールサンプリングで選定
調査主体	野坂真
調査期間	2019年3月から継続中
調査方法	遺族本人へのインタビュー、もし本人が他界しているなどインタビューが困難な場合はその家族・親族・知人へのインタビュー *遺族1人につき2-3時間程度のインタビューを2-3回程度行うことが多かったが、長い人では5時間に及ぶインタビューを複数回行う場合もあった。
主な調査内容	1) 震災発生直後から現在までの経験内容 2) 1)の経験を経験した当時どのように思ったか 3) 1)の経験を現在はどうのように思っているか 4) 2)と3)の二時点で心境の変化があったかどうか（変化があった場合きっかけは何か）
回答状況	2025年3月末時点で35名から回答が得られた（回答率54.7%）
備考	当時所属していた早稲田大学にて研究倫理審査を申請し承認された（申請番号：2023-087）

回答のあった遺族35名の傾向は次の通りである。性別は、男女ほぼ半々でその他はなしとなっている。年齢は、震災時に10歳代以下2名/20歳代~40歳代16名/50歳代以上17名、と震災時に壮年と中高年だった層からの回答は多く得られているが、震災時に未成年だった層からの回答は少ない。遺族から見た故人の続柄には、配偶者（事実婚や婚約者含む）・親（義父母含む）・子・祖父母・きょうだいが含まれる。

回答が得られていない29名のうち、19名は調査辞退、3名は他界や体調不良により調査不可能、7名は調査延期となっている。震災時に未成年だった層からは調査辞退や調査延期が多く、特に震災時に未成年だった女性からは1名も回答を得られておらず、この面でのデータの限界はある。表2は、64名の遺族のうち、本稿で登場する遺族の基本属性を一覧にしたものである。

筆者自身の個人的な背景を含め、調査対象者から見て筆者がどのような人物であるかも触れておく必要がある。そうしなければ、以降の記述がかえって客観性を欠くものになると考えるためである。筆者の配偶者は、大槌町出身でありかつ震災遺族である

(配偶者は震災前にすでに大槌町を出ていたが、実家が町内にあった)。このため、震災遺族から見て筆者は、先に述べたように「大槌町生きた証プロジェクト」に調査員として参加するなど、大槌町に通い続けている地域外の研究者としてだけでなく、身内に地元出身者かつ震災遺族がいる地域の関係者としても映っている可能性がある。こうした筆者を、大学に所属する遠い存在の人物としてだけでなく、自分たちと共通点も持つ近い存在の人物としても調査対象者は見ている可能性がある。遠くもあり近くもある関係性の中で、震災遺族にしか分からない、同時に他人に言うのがはばかれる語りにくい経験や気持ちを共有してもらえた部分はあるだろう⁽²⁾。

表2 本稿で登場する震災遺族の基本属性の一覧

番号	発災時 年齢層	性別	故人の 続柄	調査状況
槌1	10歳代	男性	祖父	調査済
槌2	30歳代	男性	母、祖母	調査済
槌3	40歳代	女性	父	調査済
槌4	70歳代	男性	義母、妻、 長男	調査済
槌5	60歳代	女性	夫	調査済
槌6	60歳代	女性	夫、娘	調査済
槌7	20歳代	男性	父、母、 兄、祖母、 叔母	調査済
槌8	60歳代	男性	妻、母	調査済
槌9	60歳代	女性	夫	調査延期
槌10	40歳代	女性	義父、義 母、夫	調査辞退
槌11	30歳代	女性	母	調査辞退
槌12	10歳代	女性	祖父、父	調査延期

3. 調査結果と分析

3.1 多くの遺族に共通して見られた傾向

本研究における最大の目的は、震災遺族による心の復興「過程」がいかにか多様かを示すことであるが、遺族の間に一定の共通点が見られるのも事実であり、多様さについて論じる前に共通点にも触れておく。本調査に回答した遺族の中で見られたもっとも大きな共通点は、多くの遺族が、次のような3段階を行ったり来たりして「ゆらぎ」ながら、心の復興「過程」を経験していることである。

- ①経験の壮絶さや喪失の大きさへの防衛本能や、目の前の対応に追われることにより、感情が表出しにくい段階
- ②怒りや悲しみや不安など負の感情が強く出てきて、その感情を隠すように仕事・業務や家族の保護などを(過剰に)頑張ったり、強く落ち込んだ状態になったり、生き残った自分(もしくは他人)を不条理に責めたりする段階
- ③負の経験を受け止め「自己受容」⁽³⁾し、日常のちょっとしたことに心の支えを見つけながら無理しすぎず、その後の人生を歩んでいこうとする段階

なお、グリーフ(悲嘆)の段階論については、その是非も含め多くの議論が行われてきたが⁽⁷⁾、本研究の調査結果がそれらの議論を支持するかどうかについては、紙幅の都合上、本論では論じない⁽⁴⁾。

以降、3.1では5名の遺族(槌1氏~槌5氏)の心の復興「過程」を整理することで、年齢層や性別という点で異なる基本属性を持つ遺族の間でも一定の共通点が見られることを示す。表3は、時系列を縦軸として、上述した5名の遺族それぞれの被災経験と生活環境の変化、それらに伴う心境の変化をまとめ、各自の心の復興「過程」を整理したものである。斜めの破線は、心の復興「過程」における各段階の境目があいまいなことを表現している。また、カギ括弧内は、そうした変化を裏付ける各氏の語りを一部抜粋したものである。語りの前後の文脈も分かるよう、表3の後には、各氏のより詳細な語りの記録とそれへの考察を記述する。

以降、インタビュー記録から遺族の証言を引用した箇所では、[発災から1週間後~1か月後くらい]のように、言及されていることが起こった時期を記載する。また、それらと分けて、【槌1氏、発災時10歳代・男性、発災時は千葉県内の大学に通学、祖父が行方不明、2024年調査】のように、回答者の分類番号とともに基本属性、調査年を記載する。文体については、できる限り遺族が発言した通りに再現するよう、口語体で記述する。

(1) 【槌1氏、発災時10歳代・男性、発災時は千葉県内の大学に通学、祖父が行方不明、2024年調査】

①の段階：「安置所を巡ってる間は全然現実感が湧かない。ただ毎日過ぎてくっという。状況に流されて、自分がついていけないっていうのがずっと続いているような感じでした。」〔発災から1週間後~1か月後くらい〕

表3 震災遺族である榎1氏～榎5氏の心の復興「過程」

	榎1氏	榎2氏	榎3氏	榎4氏	榎5氏
発災直前の生活状況	《10歳代男性》 千葉県内に居住し大学に通学。実家に母・弟が居住。近くに祖父など他の家族が居住。母はシングルマザーで家業の手伝い。地域の顔役である祖父を尊敬していた。榎5氏の孫。	《30歳代男性》 仙台市内に居住し正社員として勤務。実家に祖母・父・母が居住。姉が盛岡市内に居住。父(榎8氏)は人工透析が必要。母が家計を支えつつ父を介助しており、実家の経済的・精神的支柱だった。	《40歳代女性》 大槌町内の借家に居住しパートとして勤務。未成年の子ども3人と居住するシングルマザー。実家では父・母が理髪店を経営。父・母の引退後、理髪店を継ぐ予定で、子どもの面倒も見てくれる父が精神的支柱だった。	《70歳代男性》 大槌町内の持ち家に、義母・妻・長男と居住。自宅では店舗を経営。義母はほぼ寝たきりで長男が主に介護。自身は消防団役員として地域で活動するため、店舗の経営を主に担う妻が家族の経済的支柱だった。	《60歳代女性》 大槌町内の持ち家に、母・夫・家業を手伝う次女と居住。長男は釜石市に居住。夫は設計事務所を営み、家族の経済的支柱。自身は事務を手伝ったが、経営には関わらず。夫は長男で家族・親族の精神的支柱でもあった。榎1氏の祖母。
震災による被害状況	実家は流し、祖父が行方不明。	実家は流し、母が行方不明、祖母が死亡。	実家は流し、父が死亡。母が落ち込みがちになる。	自宅は流し、同居家族全員が死亡。	自宅、事務所がともに流し、夫は行方不明。
心の復興「過程」の段階①:感情が表出しにくい段階	千葉県内にアパートを借り続けつつ捜索のため大槌町内に滞在。「全然現実感が湧かない」 【発災1か月後まで】	仙台市内にアパートを借り続けつつ捜索のため大槌町内に滞在。「心が折れてしまうから、バリアをつくっていた」 【発災約1か月後まで】	発災10日後に父の遺体が見つかるが、土葬を回避し町外で火葬するための交渉に必死で悲しんでいる暇がない。 ----- 家族の生活のために、発災10日後からパートの仕事を再開し、理髪店の再建も検討し始める。しかし、通勤中の車内で「運転しながら泣く」日々。 【発災約6年後まで】	消防団活動が続けながら家族を捜す。遺体安置所で家族を見つけても感情が表に出せない。「感情を殺してたと思うよ。」 【発災約3か月後まで】	夫を捜す中、大槌町役場から設計事務所が復旧工事に必要と言われ、自分を代表者として再開。慣れない経営に「すごく悩み」、悲しんでいる暇がない。 【発災約3年後まで】
心の復興「過程」の段階②:負の感情が強く出る段階	大学再開とともに、祖母に促されて通学を再開するが、なじみず。「周りとの壁を作っている」「楽しむことに罪悪感」 【発災1年後まで】	仕事を辞め、盛岡市内の姉のアパートに避難してきた父と同居。介護を姉と担うが、大きな負担。「フラストレーションがたまり、きつい言葉をお父さんにかけてしまった」 ----- 知り合いから頼まれた単発アルバイトで「もう自分は働ける」と気づき、介護を続けながらパートの仕事を再開。 【発災5年後に父が病死、発災8年後に正社員として再就職】	----- 自宅を再建し、理髪店を母から継承。発災約6年後に生まれた孫と接する中で、父と自分が同じように子どもをあやしていることに気付く。経済的にも精神的にも父から受け継いだものがあることを支えに生きる。	仮設住宅に入り、生活に落ち着きが出てくると、後悔の気持ちが表出してくる。「だんだんやることに落ち着きが出てきた」「後悔の気持ちはずっとあって」 【発災約1年後まで】	事務所を閉め、長男が住む釜石市へ引っ越し。長女が同居するが、昼間は自宅に1人になるため、「鬱っぽく」なり睡眠薬を継続的に服用するようになる。 【発災約10年後まで】
心の復興「過程」の段階③:負の経験を「自己受容」し、その後の人生を歩んでいこうとする段階	周囲との壁を作り続けることに限界を感じ、次第に日常生活へ戻っていく。「息が詰まる」「無理だ」「日常の生活リズムができてきた」 【発災3年後に大学を卒業しUターン】	-----	-----	自分の趣味が生かせる仕事に関わる中で、楽しいといった正の感情を次第に感じられるようになっていく。「災害FMにも関わったんだよ」「(震災前から趣味にしていた)ビデオ上映をしたり写真展示したり(中略)あれは楽しかった」	体調が思わじくない中、近隣住民が気をかけてくれるようになり、助けられていると感じるようになる。絵画教室にも通うようになり、絵を描いている間は心を無にでき、楽しいという感情が次第に出てくる。「今は薬を飲まなくても寝れる」「今は教室に行くのが楽しい」
段階②と③との間でのゆらぎ	思いがけず故人を想起することがあると心が苦しくなる。「じいちゃんの後ろ姿にそっくりな人を見かけた時とかに、(心が)『ぐうー』ってなる」	行方不明のままの母のことがずっと引っかかる。「引っかかるっていうか、まだ震災中みたいな感覚」	店舗経営の転換期に相談できる父がいなくて、悲しい気持ちになる。「お店を営んでいくにあたって頼れる人がいない」	思いがけず故人を想起することがあると後悔の気持ちが再び出てくる。「ふっと後悔の気持ちが出てくるね。年かっこの近い夫婦がそろって歩いているのを見た時だとか」	自宅に1人である時に、夫を想起することがあると涙が出ることもある。「お父さんを思い出すのは、今でも辛い時は辛い」「子ども達のいない時に1人で泣いている時もある」

②の段階：「(当時通っていた大学で)最初は、授業にめっちゃめっちゃ取り組んだ記憶がありますね。じいちゃんが人格者だったので、その人の孫らしくあらねばっていうか。周りは当時優しく接してくれたと思うんですけど、何を言ってもすごいちっちゃくなっていうか、壁を作っているというか。」

〔発災から1か月後～1年後くらい〕

③の段階：「最初は楽しむことに罪悪感を感じていたんですね。でも、息が詰まるというか、無理だっていうふうにたぶんなって、(中略)2年目あたりからは、大学の生活やバイトとかで日常の生活リズムができてきたというか。弟が空手(大会で)3位になったらしいよとか、家族の中でもそういう日常生活の良いニュースも出てきたりして。」〔発災から1年後くらい以降〕

②の段階と③の段階とのゆらぎ：「引きずってるわけではないですけど、たとえば、じいちゃんの後ろ姿にすごいそっくりな人をばっと見かけた時とかに、(心が)『ぐうー』ってなったりはしますね。」

〔2024年の調査時点〕

以上は、発災時に未成年だった樋1氏による証言例である。①大震災に対する「現実感が湧かない」なか、②「楽しむことに罪悪感を感じて」大学での勉強を頑張ろうと、周囲との間に「壁を作り」孤立する状態が続いた。しかし、発災から1年ほど経った後は、③その状態に「無理」を感じて、日常生活のリズムを取り戻したり、家族から届く知らせを「良いニュース」と認識するようになっていった。ただし、行方不明になっている祖父のことが想起される場面に出くわすと、現在でも心へ負荷がかかることがある。

(2)【樋2氏、発災時30歳代・男性、発災時は仙台市内に居住、父が震災後に要介護になる、祖母が死亡・母が行方不明、2019年調査】

①の段階：「安置所の状況は異常、異常。当時ってひどい遺体が多かった。(中略)自分をだますわけじゃないけど、ダメだったんだ(家族が助からなかった)と思うと、ほら、心が折れてしまうから。壁というか、バリアを自分でつくってたんだね。」

〔発災から1週間後～1か月後くらい〕

②の段階：「(母親が担う予定だった父親の)介護が必要になってからは、俺も姉も一睡もできない日もあったし、そうなるフラストレーションもたまわって、きつい言葉をお父さんにかけてしまったり。仙台での仕事も辞めて、お父さんのために生きてい

たと思う。今思えば、俺の方が依存してたのかな。」

〔発災から1か月後～5年後くらい〕

③の段階：「震災の次の年くらいから、俺が行ってるクライミングジムで、『ちょっとバイトでもしないか?』って声をかけられて。父親も行ってこいつ言うから。そのバイトが3か月間で終わって、働けるなって思って、近くのスーパーで、パートで働き出したのね。(その後は就活し、別の店で正社員として働くようになる)」〔発災から1年後くらい以降〕

②の段階と③の段階とのゆらぎ：「(母親が見つからないことについて)震災1年目の時に比べればそうでもないんだけど、なんかこう、引っかかるっていうか。まだ震災中みたいな感覚はあるかな。」〔2019年の調査時点〕

以上は、発災時に壮年層だった男性の樋2氏による証言例である。①心に「壁」を作り家族が助からなかったという現実を直視しないようにすることで自分を保つ中、②実家で唯一助かった父親の介護を頑張ることに「依存」する状態が数年間続く。それと同時に進行で、③趣味の延長での短期バイトがきっかけとなり、父親の介護以外にも自分のやることを見出していく。震災から5年後に父親が病死した後も、働く場所を自ら見つけている。ただし、行方不明の母親のことが「引っかかる」気持ちは続いており、「まだ震災中みたいな感覚はある」という。

(3)【樋3氏、発災時40歳代・女性、発災時は会社でパート勤務→震災後は理髪店、父が死亡、2019年調査】

①の段階：「(父親の遺体が見つかったときの気持ちを尋ねた筆者の質問に対して)むしろ見つかったからが大変でしたね。(火葬が追い付かず、土葬するよう町役場から指示され)納得がいなくて3回くらい通って。」〔発災直後～20日後くらい〕

②の段階：「(発災)10日目から仕事に復帰して。『私が稼がなきゃこの人達(家族)は食べていけない』っていう頭が強かったです。でも、子ども達の前では泣けないので、車で運転しながら泣いてましたね。会社行く間に泣いて、着く寸前に化粧直しをして。会社では笑顔で『おはよう』とか言ってる。(中略)(気持ちが落ち着いてきたかどうかとその時期を尋ねる筆者の質問に対し)ちゃんと落ち着いたのっていつなんだろうな?ほんと(本設の)家を建てて住んだ時って、そんな気もするけど。」〔発災から10日後くらい～6年後くらい〕

③の段階：「父は子どもがすごい好きで、歌を歌いながらうちの子ども達をお風呂に入れてくれたんですよ。（孫と接する時に）その歌が自然と私にも引き継がれてることに気付いて。嬉しいことや幸せなことは伝授されてるっていうか。」〔発災から6年後くらい以降〕

②の段階と③の段階とのゆらぎ：「震災から6-7年目の3月11日の辺りはお店を本設する時期だったんですが、すごい悲しくて。父が亡くなったショックで母もいっぱいいっぱいですし、お店を経営していくにあたって頼れる人がいなかったんですよ。」〔2017-2018年ころ〕

以上は、発災時に壮年層だった女性の榎3氏による証言例である。①遺体を捜し見つけた後も、火葬の手配など目の前の対応に追われているときは悲しみを表出している暇がない。②同時期に家族のために職場に復帰するものの、悲嘆の感情があふれる。しかし、周囲を心配させないためにその感情を家族や同僚に隠そうとしている。③その後、生まれた孫と接する中で、「幸せなことは伝授されている」と、正の感情で父との接点を感じられるようになっていく。他方で、経営する店舗をめぐる転機など経営判断に迷う時には、生前に父と相談できなかったことに対する負の感情が出てくることがある。

(4) 【榎4氏、発災時70歳代・男性、発災時は消防団役員、義母・妻・息子が死亡、2023年調査】

①の段階：「消防団としてやるべきことがあり、3か月間、ほとんど毎日活動してた。（中略）活動しながら、遺体探しもしなければならなかった。息子を見つけた時に、ほっぺたを撫でることしかできなかった。もっとこうして（抱きしめて）やりたかったけども。感情を殺してたと思うよ。」〔発災直後～3か月後くらい〕

②の段階：「8月11日だったもんね、仮設に入ったのが。そのあたりからだんだん、やることに落ち着きが出てきた。（中略）（避難時を見越した事前の話し合いが家族と十分にできなかった）後悔の気持ちはずっとあって。ただ、地域の人からの頼まれごとをしてると夢中になれるから、後悔の気持ちが抜けるっていうか。」〔発災から3か月後～1年後くらい〕

③の段階：「災害FMにも関わったんだよ。（震災前から趣味にしていた）ビデオ上映をしたり写真展示をしたり、そういうコーナーでお手伝いしたんだけどもさ、あれは楽しかった。」〔発災から1年後

くらい以降〕

②の段階と③の段階とのゆらぎ：「普段は忘れてるんだけど、ふっと後悔の気持ちが出てくるね。年かっこの近い夫婦がそろって歩いているのを見た時だとか。」〔2023年の調査時点〕

以上は、発災時に中高年層だった男性の榎4氏による証言例である。①発災直後から消防団活動に追われて感情を表出する暇がなかったが、②仮設住宅に入り落ち着いたころから後悔の気持ちが続く、周囲からの頼まれごとで夢中になることでそれを和らげてきた面がある。③その後は、震災前から続けている趣味を本格的に再開する中でより楽しみも感じられるようになっていった。しかし、現在でも亡くなった妻のことが想起される場面では、後悔の気持ちが再燃することがある。

(5) 【榎5氏、発災時60歳代・女性、夫が設計事務所を経営、震災後に釜石市へ移動し娘および孫と同居、夫が行方不明、2023年調査】

①の段階：「（避難生活が続く中）大槌で壊れた建物を調べたり復旧したりできるところがどこにもないので、お父さんを探さなければってだけで頭の中がいっぱいだったところに、事務所を再開することになって。一級建築士の従業員はいたんですが、（どう経営したらいいのか）すごい悩みましたよ。」〔発災直後～3年後くらい〕

②の段階：「5年に1回の事務所の登録更新の時に、完全に事務所を閉めたんですね。そして、関東から戻ってきた娘とともに釜石市に引っ越しました。（中略）朝に娘が出て行くと、ずっと1人じゃないですか。それもあって、鬱っぽくなった時があるんですよ。」〔発災から3年後～10年後くらい〕

③の段階：「娘がいない間、この近所の人に助けられてるんですよ。『お昼食べて』って、おにぎり作って来て、置いてってくれたり。今は菓子を飲まなくても寝れる。（中略）最近では、娘に誘われて絵画教室に行って、塗り絵を始めたのね。今それを家でもやって、2、3時間集中できるんですよ。その時間は心が無くなって、色んなことを忘れられる。今は、教室に行くと楽しい。」〔発災から10年後くらい以降〕

②の段階と③の段階とのゆらぎ：「私も今75歳で、この間もボランティアで手伝って来たんだけど、まだ働けるって思うのね。お父さんは、70歳の時に亡くなったのは悔しかったらうなって思う。お父さんを思い出すのは、今でも辛い時は辛いよね。子ど

も達のいない時に1人で泣いてる時もあるよ。写真に話しかけたりしてさ。生きてて欲しかった、今そばにいて欲しかったって思うのね。」〔2023年の調査時点〕

以上は、発災時に中高年層だった女性の榎5氏による証言例である。①避難生活の中、夫の搜索もしながら設計事務所を継ぐことになり、目の前の対応に追われる日々が長く続いた後、②事務所を閉めて生活が落ち着くと、1人で過ごす時間が多いことに気付き、不眠など不調に悩まされるようになる。③その後、絵を描くなど長時間集中できることを見つけ、それに楽しみを見出し始めている。ただし、現在でも行方不明の夫を思い出すのは辛い時もあるという。

以上で見てきたように、震災遺族の心理状態は、ある時点での状態が同じように長期間続くというよりは、その傾向や程度が変化し続けていると言える。先に示したような3段階、特に②と③の段階を行ったり来たりして「ゆらぎ」ながら、心の復興「過程」を経験しているとも言える。それは、年齢層や性別、家族構成、故人との続柄など異なる基本属性を持つ遺族同士においても、一程度共通している。他方で、本節で示した例を見ただけでも多様さがある。以降では、心の復興「過程」の多様さに着目し分析していく。

3.2 遺族の中で見られた多様性と心の復興「過程」の分析

3.1で挙げた証言例からだけでも、遺族による心の復興「過程」の多様さが分かる。少なくとも、(1)各段階がどの程度の期間続いたり重複したりするか、(2)②の段階において負の感情がどのように表出するか、(3)③の段階において「自己受容」がどのように行われるかなどに、多様さがあると言える。本節では、こうした多様さが生じる理由を分析すると同時に、3.1で挙げたもの以外の証言例も提示し、他の側面での多様さについても分析する。なお、3.2にて多様さを示す証言例として紹介される遺族（榎6氏、榎7氏、榎8氏）についても、基本的には3.1で挙げた3つの段階を経ていることも付言しておく。

(1)各段階における期間の長さに見られる多様性

榎5氏は①の段階が非常に長く、他の遺族と大きく異なる。榎5氏は、行方不明となった夫が経営していた設計事務所を急ぎ引き継ぐことになり、慣れない仕事に追われる状況が3年にわたり続いた。それ

に対して、他の遺族たちはおおむね数ヶ月以内に②の段階に移行し始めている。榎4氏も他の遺族に比べて①の段階が長くなる傾向があり、建物の復旧や消防など公共性の高い業務に従事する場合は、①の段階が長くなる傾向があると言える。ただ、その長さが以降における遺族の心の復興「過程」にどのような影響を及ぼすかについては、②の段階以降で何に自分のやるべきことを見出すかや家族との関係性の方により大きく左右されていると言える（①の段階で鬱病の診断を受けるなど明らかな不調に見舞われた場合はその限りではないと考えられるが）。

②の段階の長さについては、榎2氏、榎3氏、榎5氏が発災から約5年後以上と長い傾向にあるのに対し、榎1氏と榎4氏は発災から約1年後までと比較的短い。もちろん、多くの遺族が②の段階と③の段階とを「ゆらぎ」続けているため、②の段階がいつからいつまでなのかはあいまいな部分はある。実際、榎2氏は②の段階と③の段階に大きな重複がある。ただ、榎2氏は父親の介護、榎3氏は家業である理髪店の再建など、長期にわたって継続する場合も多いことに②の段階において自分のやるべきことを見出している。また、榎5氏は、高齢期になってから市町村を越えて転居したり、発災時は「まだ働ける」年齢で「今そばにいて欲しかった」と思うくらい精神的な支柱だった夫が行方不明になったりするなど、生活環境の変化の大きさに戸惑っている面もあると言える。さらに、昼間は自宅に1人でいる時間が長いことは、この戸惑いを共有できる相手が少ないことにつながり、負の感情を増長させうる。このように、②の段階において見出した自分のやるべきことがそもそも長期間継続するものであることや（榎2氏、榎3氏）、遺族自身にとっての生活環境の変化の大きさ（榎5氏）といった要素が、②の段階が長くなるよう作用していると言える。

(2)②の段階における負の感情の表出の仕方に見られる多様性

(1)にて述べたように、遺族と故人を含めた家族との関係性は、②の段階の感情に影響を及ぼす1つの重要な要素と言える。その意味では、年齢、性別、故人との続柄といった遺族の基本属性だけでは、②の段階において負の感情がどのように表出するかを説明することができない。

例えば、夫と娘を亡くし、2017年に自身も病死した発災時60歳代女性の榎6氏は、榎5氏と異なり、夫よりも娘の存在の方が大きかった。例えば、榎6氏の

知人へ榎6氏の震災後の様子を尋ねた時には、「(体調不良により)『食べられない』、『眠れない』ってよく言っていました。『だけど、Y(亡くなった娘)のために何かしなきゃ』って言うんですよ。」〔発災から4年後くらい〕【2022年調査】と、娘のために行ったことが主に聞かれ、夫のことはインタビューの中でほぼ出てこなかった。あるいは、榎2氏や榎3氏のように親が亡くなったことが、②の段階における生活と感情に大きな影響を及ぼしている遺族がいる一方で、両親・兄・祖母・おばを亡くした、発災時20歳代男性の榎7氏は、両親や祖母よりも兄を亡くしたことの方に負の感情をより強く持っている。例えば、「両親と祖母とおばは、(発災から)1年半くらいで割り切れた。両親は祖母の家に行って、(老朽化していた)祖母の家は倒壊しているだろうから、そこで助け出そうとしている間に津波かなど。ただ、今でも兄貴は納得できないというかね。(帰ってくるんじゃないかと)ちょっと期待してしまったから。」〔発災から1年半後くらいから調査時点まで〕【2021年調査】と述べている。

以上のように、遺族と故人を含めた家族との関係性は、②の段階の感情に影響を及ぼす1つの重要な要素と言える。ゆえに、③の段階の「自己受容」において、変質してしまった遺族と故人との関係性を、いかに他の人との関係性の中で再構築していくかが極めて重要な要素にもなる。

家族との関係性に焦点を当てた心理面での支援において活用されている手法の1つに、ジェノグラムがある。ジェノグラムとは家族療法において使われてきた手法で、石井⁹⁾によれば、「多世代家族構成図とも呼ばれ、家族メンバーの構成を描き、関係性を図式化するもの」である。石井は、震災前と震災後のジェノグラムを描くことの支援における有効性について、「家族のなかで起こった変化は、小さなものであっても、関係性の編み目のなかをさざ波のように伝達される習性があり(中略)、家族全体に目を向けていくと、そのときのニーズや状況によって柔軟に関係性を変える力、つまりレジリエンスが見えてきます」と指摘する。本研究における分析結果は、心の復興「過程」を的確に知る上で、ジェノグラムの重要性を強調している。そして、「そのときのニーズや状況によって柔軟に関係性を変える力」は、次項で述べる「自己受容」の仕方に見る多様さを的確に理解する上でも重要と言える。

(3)③の段階における「自己受容」の仕方に見られる

多様性

3.1で挙げた証言例から分かるように、③の段階で心の支えとなるものは、多様である。災害FMへの協力(榎4氏)、絵画教室(榎5氏)などのように何らかの具体的な活動の形を伴うこともあれば、子どものあやし方における故人との共通点(榎3氏)、近隣から助けられているという感覚(榎5氏)のように、自分の置かれた状況への認識そのものが「自己受容」につながっていることもある(もちろん、もし明らかに人権上・人道上の問題がある状況が続く場合は容認すべきではないが)。また、榎5氏のように、「自己受容」につながるものは、同時に複数ありうるし、時間の経過とともに変わっていくこともある。

自分の置かれた状況への認識そのものが「自己受容」につながるという考え方は、重い持病を持つ人など自立が難しい人であっても人間らしく復興していく上で重要と言える。例えば、榎2氏の父親で震災後に要介護となり2016年に病死した榎8氏は、「お母さん(妻)がいないなら、持病(要介護状態)もあって迷惑かかるし俺は生きててもしょうがないと思ったけど、(発災時は実家を離れていた)子どもたちと3人で暮らしていると、喧嘩もあるけど楽しいときもあって。お母さんから『子どもたちと少し暮らしてから来てよ』と言われてる気がして。」〔発災から4年後くらいに録音された榎8氏本人の発言記録より〕【発災時60歳代・男性、2023年家族への調査】と述べている。

また、決して美談にしたり推奨したりするわけではないが、「自己受容」の仕方には、遺族自身の身体の健康を犠牲にするものもある。いわば、②の段階において行っていたことを、無理してでも続けることが、遺族本人にとっては心の支えになることもあるのである。先ほど挙げた榎6氏についてその知人は、次のように述べる。「『(亡くなった娘Yのため)それもあるけれど、先にあなたの体調調整えなきゃいけないと私は思うよ』って言ったんだけど、『人それぞれだから。自分はYのために何できるか、Yの供養だと思ってやってるから、それでいいんだ』って言うんですよ。」〔発災から4年後くらい〕【榎6氏、発災時60歳代・女性、夫と娘が死亡、2022年調査】

先に言及したジェノグラムの視点にもとづき、本節で挙げた各遺族による「自己受容」の仕方を分析すると次のようになる。榎4氏、榎5氏は、故人との関係性の一部(行動を共にしてくれる、助けてくれる、など)を、同好の士や近隣住民といった家族以

外の人との関係性の中に見出すことで「自己受容」につなげている。あるいは、樋3氏は震災後、かつて故人と家族との間で構築されていた関係性（家族にとっての精神的支柱）を、自分が代わりに担おうとしてきたが、震災後に生まれた孫との間にそれに類似するものを見出すことで、これまでの経験を「自己受容」している部分がある。また、樋6氏のように、新たな関係性を再構築するよりは、故人との関係性を変質させながらも維持しようとする（故人が生前やりたかったことを自分が代行するなど）、自分の気持ちに向き合い「自己受容」する場合もある。以上のように、どのように故人との関係性が変質したり新たな関係性へと再構築されたりしているかという視点は、心の復興「過程」を理解する上で重要と言える。

ここまで、本調査に回答のあった遺族を取り上げてきたが、復興しない部分も含めた心の復興「過程」の多様さを的確に知る上では、調査を延期あるいは辞退した遺族の存在も見落とせない。そこで次項では、調査を延期あるいは辞退した理由についても分析する。

(4) 遺族が本調査を延期あるいは辞退した理由から見る、心の復興「過程」の多様性

調査辞退19名、調査延期7名の計26名のうち、筆者と直接メールや電話などで連絡が取れた遺族は4名である。それ以外は、すでに調査に協力してもらえた遺族が筆者へ紹介しても良いか許可を取る時点で辞退あるいは延期となったり、筆者から連絡をしても返事がなかったりなど、立ち入って辞退あるいは延期の理由を聞いていない。4名という限られた数ではあるが、以下の通り、調査に協力してもらえた遺族とはまた異なる認識を持っていることが分かる。

樋9氏は、「親戚の葬式に行ったときに夫のことを思い出して辛くなったが、震災前から盛岡で暮らしていた娘から『なにまだそんなこと言ってんの』と言われ、涙が止まらなくなったり体調不良になった。少しずつ回復してきたけど、今は話はできない。」

〔発災から12年後くらい〕【発災時60歳代・女性、震災後に盛岡市へ移動、夫が死亡、2023年調査延期】と述べた。復興が進んだという認識が被災地外で広まる中で辛い気持ちを話しにくくなったと感じていること、家族に自分の辛い気持ちが伝わってなかったことへのショックが、延期の理由と言える。

樋10氏は、「話した方が良いかなという気持ちと、難しいかなという気持ちの両方です。10年以上経っ

てようやく落ち着いてきたところで、話をするとまた引き戻されそうな気もするので。」〔発災から13年後くらい〕【発災時40歳代・女性、義父母・夫が死亡、2024年調査辞退】と述べており、「ゆらぐ」ことへの不安が大きいと言える。

樋11氏は、「生きた証で話した後も特に変わりはなく家族と暮らしていたので、今何を話せばいいのやら。震災前も後も私は盛岡にずっといたので、現地にいた方が話した方が良いのかなと思います。」

〔発災から13年後くらい〕【発災時30歳代・女性、母が行方不明、2024年調査辞退】と述べており、自分自身の復興は完了したという認識や、被災地（あるいは同居家族）へ遠慮する気持ちが見られる。

樋12氏には、2024年中に三度調査依頼を行ったが、「仕事なのでお会いできそうにないです」、「休みなのですが、家族との予定がありまして」〔発災から13年後くらい〕【発災時10歳代・女性、祖父・父が死亡、2024年調査延期】と調査の都合がつかなかった。樋12氏のように震災直後からの記憶を比較的鮮明に持つ未成年の世代は現在、30歳代となりつつある。職場では責任ある仕事を任せられると同時に、未就学や学齢期の子どもがいる場合もあり、忙しい世代であることが調査協力の可否に大きく影響する。

以上のように、調査が困難な遺族の背景には、樋11氏や樋12氏のように、遺族本人にとって生活復興が進んだという認識がある場合もある。ただし、樋11氏のように、そのことが被災地（あるいは同居家族）へ遠慮する気持ちにつながっていることもある。他方、樋9氏や樋10氏のように、「ゆらぐ」ことへの大きな不安や、実際に日常生活の中で「ゆらぐ」ことによる心理面での影響が、調査困難の理由になっている場合もある。心の復興や災害伝承を研究テーマとする場合、長期的かつ継続的な当事者との関わりの中で、安心して話せる関係の構築が必要と言える。

4. まとめ

本稿では、東日本大震災により家族や親族を亡くした、いわゆる震災遺族による心の復興「過程」がどのように多様かを、遺族本人等へのインタビュー調査の結果から検討してきた。同時に、多くの遺族の間に見られる一定の共通点についても検討した。結果、主に以下2つの知見が得られた。

第一に、インタビュー調査に回答した多くの遺族は、次のような3段階を行ったり来たりして「ゆら

ぎ」ながら、心の復興「過程」を経験していることである。3段階とは、①防衛本能や目の前の対応に追われることにより感情が表出しにくい段階／②負の感情が強くなってきて、その感情を隠すように仕事や家族の保護などを（過剰に）頑張ったり落ち込んだ状態になったりする段階／③負の経験を受け止め「自己受容」し、日常のちょっとしたことに心の支えを見つけながら無理しすぎず、その後の人生を歩んでいこうとする段階、である。特に、②と③の段階の間を「ゆらぎ」続けていることが多い。心の復興「過程」に深刻で語りづらい経験が多く含まれていることを考えると、「ゆらぎ」のは自然なことと言える。

第二に、Ⅰ) 3つの各段階がどの程度の期間続いたり互いに重複したりするか、Ⅱ) ②の段階において負の感情がどのように表出するか、Ⅲ) ③の段階において「自己受容」がどのように行われるか、Ⅳ) 「ゆらぎ」の大きさや「ゆらぎ」ことへの不安の大きさ、といった点で多様性が見られたことである。これらの多様性が生じる重要な要因の1つに、故人を含めた家族との関係性を指摘した。特に、遺族の人生や発災時の生活において故人が持つ存在の大きさ、そして変質してしまった故人との関係性を、いかに今生きている他の人との間で再構築していくかが、心の復興「過程」において極めて重要な要素となる。このことは、遺族による心の復興「過程」を知り、ときに的確な支援を行う上で、ジェノグラム（多世代家族構成図）の視点が重要であることも示している。

以上2つの知見をふまえ、「1. はじめに」で挙げた問い「（心の復興という面で）死者・行方不明者が生じるような災禍が起こった後の状況へどう向き合うか、およびどう事前に備えておくか」に答える。

まず、死者・行方不明者が生じるような災禍が起こった後の状況へどう向き合うかについては、ある事例や地域で上手くいった心の復興支援の方法を、無理にほかの人や地域に当てはめてようと教訓化したり定型化しようとしても、上手くいかないことが指摘できる。まずは、当事者にとっても自分自身にとっても無理のない形で、長期的かつ継続的に当事者と関わり、復興しない部分も含めたその時々での当事者の状態を受け入れ、安心して話せる関係を構築することが必要と言える。その上で、当事者が何を失ったのか、そのことをどのように感じているのかを、的確に知ろうとすることが重要である。特に遺

族の場合は、故人を含めた家族・親族、場合によっては友人・知人や同僚も含めた重要な他者との関係性が災禍によってどのように変質しているかを、遺族の人生や発災時の生活において故人が持っていた（あるいは今も持つ）存在の大きさに注目しながら教えてもらうことが重要である。そして、変質してしまった故人との関係性を、いかに今生きている他の人との間で再構築しうるかを、当事者と一緒に考えていくことが大事である。そのためには、当事者の被災経験は本来知りたいたいものであるという配慮と尊重を忘れないようにしつつ、時系列および生活構造上、断片的な出来事としてではなく、総体としての体験に触れることが必要と言える。

次に、どう事前に備えておくかについては、そもそも誰が・いつ被災したり、遺族になるか分からない現代、各自が、場合によっては重要な他者や第三者の協力も得ながら、自分自身のジェノグラム（多世代家族構成図）のようなものを描いておくことも有効と言える。自分自身で備えた経験が、他の誰かが被災し、その人の力になろうとした時にも役立つこともあるかも知れない。

また、事後と事前両方に共通することとして、語りづらい経験も含んだ記憶を、災害伝承として社会全体で受け止めていくことも必要である。そもそも、心理面での支援や備えを行うには、当事者の身になって、あるいは被災する将来の自分の身になって、考えることが必須である。そのためには、災禍の記憶の上澄み部分、いわば理想論や復興・防災の成功例だけを知っているだけでは不十分で、語りづらい経験も含んだリアルな記憶をありのまま伝承していくことが必要である。災禍の記憶の上澄み部分だけが社会に浸透していくことは、当事者に口をつむがせることにもなる。実際、3.2で見た、遺族が本調査を延期あるいは辞退した理由の1つに、復興が進んだという認識が被災地外で広まる中で辛い気持ちを話しにくくなったと感じていることも挙げられている。

このことは、東日本大震災の伝承施設群において、「いかに東日本大震災という災害が甚大な被害をもたらしたか、そしていかにして被災地、ひいては日本社会がそこからの復興に成功していったかという物語を支える記憶が選択的に採用され」と小林¹⁰⁾が指摘していることとも関連するだろう。渥美¹¹⁾が指摘するように、過去の災害においても、ドミナントストーリーによる体験の定型化により他者の納得を得やすくする代わりに、「かけがえのなさが

失われ、どこにでもあるような出来事に置き換わってしまう」ことがたびたび起こっている現状があり、これに対応していくことは重要である。その意味では、本人からの確実な承諾を得た上で、遺族など深刻で語りづらい経験が多く含まれている当事者の経験を記録化し社会に発信していくことは極めて重要と言える⁶⁾。それにより、「辛いと言って良いんだ」「ありのままの経験を話して良いんだ」と思える当事者が増えるという相乗効果にもつながりうる。

今後も、遺族への継続調査により、遺族が今回の調査に協力したことをどのように受け止めているか尋ねつつ、数年おきにパネル調査的にさらに心の復興「過程」を追っていくことを検討している。また、遺族の経験が非体験者を「揺り動かし」¹⁰⁾、態度変容を促すのかどうか、遺族との対談の機会などをつくり検証したい。

付記

この研究の一部は、次の研究プロジェクトによって実施されている。公益財団法人 旭硝子財団2023年度採択研究助成プログラム「人文・社会科学分野サステナブルな未来への研究助成（提案研究コース）」「東日本大震災遺族の震災伝承による心の復興を通じた自然共生社会の構築」（研究代表者：野坂真）。

補注

(1) 生きた証プロジェクトは、大槌町¹²⁾¹³⁾の事業として行われていた、震災犠牲者1286名の人生史と震災時の動きを記録として残そうとする取り組みである。町役場の筆頭遺族名簿や地域組織の代表者たちを通じて遺族へ連絡し、記録を残すことを希望した震災遺族には担当者がインタビューを実施し、記録にまとめた。2016年度までは岩手大学、防災都市計画研究所、東京大学の担当者によりインタビューが実施された。

(2) 例えば、自宅を流されながらも津波から助かった人々を社会一般では、「大変な思いをした人」「避難行動の教訓になる経験をした人」などと認識することが多い。それも間違っていないが、インタビューに答えてくれた震災遺族の中にはそうした人々や認識について、「命が助かってうらやましい」「逃げられなかったうちの家族の死は無駄死になのか」といった本心を持っていることを吐露する人もいた。

(3) 自己受容とは、臨床心理学の用語で、春日¹⁴⁾によれば、「自己のそれぞれの側面がどのようなものであるにしても、それらをまとめた自己を全体として、善悪の判断では

なく、好き嫌いなどでもなく、ただ素直に“今の自分はこのなのだ”と…受け止めようとする姿勢」を指す。

(4) 本稿の分析に用いている心の復興「過程」における3つの段階は、Parkes¹⁵⁾による死別の悲嘆をめぐる四段階の心理的プロセスの理論（心の麻痺→切望→混乱と絶望→回復）を参考にしている。震災遺族の場合、心の麻痺（家族を捜すために遺体安置所で無残な遺体を何体も見ると、壮絶な経験に対して防衛反動的に無感情になる、など）と、切望（見つからない家族が生きていてほしい、目の前の遺体が家族だと信じられず生きているはずだと思う、など）とが、同時に生じることも少なくないため、3つの段階に集約した。また、家族が行方不明となっている遺族は、切望の段階が回復の段階にあっても続く場合もあるため、やはり切望という段階はあえて設けない方がより震災遺族の実態に合うと判断した。悲嘆の段階論を参考にすることにより、遺族の心の復興「過程」を整理して論じやすくなり、また、自分の行き先が分からなくなっている遺族にとっては今後の道筋を考える見本になる可能性はある。しかし、悲嘆の段階論に対しては、「悲嘆プロセスを普遍的なものと決めつけ、誰もが同じ道程を歩み、あたかも時間と忍耐のみが必要であって、選択の余地がないかのような誤解を与える」¹⁶⁾⁸⁾ という批判もある。ゆえに本稿では、悲嘆の段階論は、震災遺族の心の復興「過程」における共通点を整理する上での参考とするにとどめ、段階論の是非については論じない。

(5) 同様の指摘は複数の論者によってなされている。関ら¹⁷⁾による「リテラリー」に対する「オラリティ」、標葉ら¹⁸⁾による数値化などで捨象されてしまう「リアリティ」などがそれに当たる。そもそも、Beck¹⁹⁾によるリスク社会論の観点では、災害伝承とは社会変化によって生じた、社会から捨象されてしまいがちな負の側面を社会内に再取り込みし、今後の社会のあり方を再帰的に検討する手段の1つと言える。

参考文献

- 1) 安克昌, [1996]2020, 『心の傷を癒すということ』, 新增補版, 作品社.
- 2) 佐々木誠, 2017 「喪失と物語り」, 大震災を語り継ぐ会配布資料 (2017年6月24日).
- 3) Neimeyer, R., A., 2001, *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, American Psychological Association.
- 4) 樽川典子編, 2007, 『喪失と生存の社会学—大震災のライフ・ヒストリー』 有信堂.
- 5) 金菱清, 2024, 『生ける死者の震災霊性論—災害の不条理のただなかで』 新曜社.
- 6) 野坂真編, 2022-2023, 『災害遺族の心の復興過程記録集 わすれな草 第1集～第3集』

- 7) 澤井敦, 2005, 『死と死別の社会学—社会理論からの接近』青弓社.
- 8) 坂口幸弘, [2010]2022, 『悲嘆学入門—死別の悲しみを学ぶ』増補版, 昭和堂.
- 9) 石井千賀子, 2019, 「家族療法とあいまいな喪失」, 黒川雅代子・石井千賀子・中島聡美・瀬藤乃理子編著『あいまいな喪失と家族のレジリエンス—災害支援の新しいアプローチ』誠信書房: 33-57.
- 10) 小林秀行, 2023, 「体験継承の主体」『災害復興学事典』朝倉書店: 176-179.
- 11) 渥美公秀, 2004, 「語りのグループ・ダイナミックス—語るに語り得ない体験から」『大阪大学大学院人間科学研究科紀要』30: 160-173.
- 12) 大槌町, 2017, 『平成 28 年度 生きた証—東日本大震災犠牲者回顧録』.
- 13) 大槌町, 2018, 『平成 29 年度 生きた証—東日本大震災犠牲者回顧録』.
- 14) 春日由美, 2015, 「自己受容とその測定に関する一研究」『南九州大学人間発達研究』5: 19-25.
- 15) Parkes, C., M., “Bereavement: Studies of grief in adult life (3rd ed.)”, 1996=2002, 桑原治雄・三野善央訳『死別—遺された人たちを支えるために 改訂』メデイカ出版.
- 16) Neimeyer, R., A., “Lessons of loss: A guide to coping”, 2000=2006, 鈴木剛子訳, 『〈大切なもの〉を失ったあなたに—喪失をのりこえるガイド』春秋社.
- 17) 関礼子編, 2023, 『語り継ぐ経験の居場所—排除と構築のオラリティ』新曜社.
- 18) 標葉隆馬編, 2021, 『災禍をめぐる「記憶」と「語り」』ナカニシヤ出版.
- 19) Beck, U., “Risikogesellschaft”, 1986=1998, 東廉・伊藤美登里訳『危険社会』法政大学出版局.