

海外派遣に参加した陸上自衛隊員のストレスに関する質的研究

寺田 孝史・河野 仁・永岑 光恵

海外派遣に参加した陸上自衛隊員の ストレスに関する質的研究

寺田 孝史・河野 仁・永岑 光恵

1 序 論

軍事組織のストレスに関する研究は、軍事精神医学（military psychiatry）の領域で長年研究されてきた。軍事精神医学は大きく分けて平時と有事の2種類に分類される（野村・重村・佐野・児玉, 2001）。

有事における精神疾患について歴史的な経緯をたどると、第1次世界大戦以前、今日ではPTSD（心的外傷後ストレス障害 :Post-Traumatic Stress Disorder）、うつ、物質乱用（薬物依存やアルコール依存）、不安障害といった診断を受ける様々な症状に対してすべてまとめて郷愁・ホームシック（nostalgia）という言葉が使われていた。第1次世界大戦では、シエルショック、戦争神経症、塹壕病といった言葉が使われるようになった。第2次世界大戦で戦争神経症の報告は増大した。精神疾患により軍隊を去った兵士の数は第1次世界大戦の2.4倍に達したという報告もある。ベトナム戦争では、1965年から1967年までが1000人あたり1.5人だった精神疾患の罹患率が1969年には3～4人に著しく増加した（重村・野村・佐野・児玉, 2001）。日本軍の戦争神経症に関する研究は少ないが、戦争神経症をはじめとする精神・神経疾患となった軍人の専門治療病院である国府台陸軍病院の院長であった諏訪敬三郎は、1937年～1945年における入院患者の11.5%が戦争神経症の主な病名である「ヒステリー」であり、「相当の高率」だが、これも「明瞭に病名を付けられるのは、症状の顕著な一部に限られ」、「水面下に潜んでいる方がはるかに膨大」と戦後に総括した（諏訪, 1948; 中村, 2018; 2019）。

平時では市井の職場と同様のストレス（職務への不満、ハラスメント、

同僚や先輩との葛藤など）だけでなく、軍事組織特有の業務内容ゆえの負荷がかかっており、そこには、命令への服従、全生活・行動の管理、本人のみならず家族を含めた突然の環境の変化などがある（野村他, 2001）。

軍事精神医学においては、戦闘力低下の最大の原因は精神的問題による体力の損耗であると歴史的に報告され、その主因として低強度のストレスの影響が挙げられてきた（谷知・龍城・斉藤・脇園・重村, 2012）。また、慢性的な低強度のストレスは、個人の体力を損耗させるだけでなく、集団としても、表 1 に示したような団結力の低下や望ましくない行動を喚起し、任務遂行に大きな影響を及ぼす。海外派遣の場合には、これらに加えて厳しい環境（水や栄養不足、睡眠不足、プライバシーのない粗末な生活環境など）や派遣されていること自体に起因する低強度のストレス（長い派遣期間、家族や友人と離れていることなど）が発生する（Gifford, 2006）。イラクに派遣された陸上自衛官の状態を現地で確認した元自衛官の精神科医は、「アメリカで社会問題になっているイラク帰還兵の PTSD は目の前で敵を殺したり、味方が殺されたりした時に起こる、惨事を経験したショックによる高強度ストレスだが、自衛隊員が直面したのは、おもに人間関係や仕事の単調さなどによる低強度ストレスであった」と語る（朝日新聞, 2015a）。

表 1 慢性的な低強度ストレスの弊害（逸脱行動）

団結・士気の低下
仲違い、いじめ、スケープゴート
規律違反、不法行為
不注意な病気やけが、事故
怠慢、仮病、自傷
不満の爆発
指揮官の批判・反抗・疎外・命令無視
職場放棄・無断欠勤・戦闘拒否
物質乱用：アルコール、ドラッグ

野村ら (2001)、重村ら (2002) をもとに谷知ら (2012) が作成

自衛官のメンタルヘルスを考えるにあたっては、このような多種多様なストレス要因が複雑に絡み合っている点を考慮する必要がある。

自衛官の海外派遣ストレス研究を概観するため、オンラインジャーナル・データベース（Pubmed）上で関連する論文を検索した。キーワード[Japan][Peacekeeping]で検索したところ、自衛隊衛生関係者からの投稿が6本あり、内訳は、量的調査4本、活動報告1本、薬効報告1本であった。さらに、日本語論文検索のため、CiNii上で確認した。この際、自衛隊の衛生関係者の投稿が多い防衛衛生誌を対象にした。キーワード[海外派遣]では、生理指標による調査1本、[国際緊急援助隊]では、活動報告が3本、[イラク]では、生理指標による調査2本、活動報告1本の合計3本、[PKO]では該当がなかった。このように、これまでの報告は、活動報告、生理指標による調査、量的調査ばかりで、隊員のストレスの様態を明らかにすることを試みる質的調査は行われていない。自衛隊衛生関係者以外に自衛官のストレスに言及した研究は一層少ない。確認できた範囲では、質的調査は、河野（2004）、福浦（2007, 2012）に限られ、ジブチ、ハイチ、南スーダンといった近年のPKOに対する質的調査の報告は無い。河野（2004）は、PKO（カンボジア、モザンビーク、ゴラン高原）に参加した自衛官約1000名を対象とした調査により、約半数が国内業務よりもストレスを感じ、ストレスを感じなくとも8割の自衛官が緊張感を感じたことを明らかにした。そこでのストレスサーは派遣PKOそれぞれの置かれた状況により異なるが、生活環境、自衛隊部隊内の人間関係が主たるストレスサーであった。また、福浦（2012）は、イラク派遣に参加した陸上自衛官に対するインタビューにより、自衛官が「ケガをするかも、死んでしまうかも」という危険を感じていたことを報告している。実際、自衛隊の宿営地に対する迫撃砲弾、ロケット砲弾による攻撃や仕掛け爆弾による攻撃を受けていたことも明らかにしている（衆議院, 2004）。

このように、自衛官の海外派遣任務に伴うストレスは、慢性的な低強度のストレスサーやPTSDの原因になる高強度のストレスサー（自分や同僚が命の危険を感じるような状況に置かれるストレスサー）が負荷される場合があるが、

自衛隊員をめぐるストレス研究は生理指標、量的調査に偏っている。

そこで本研究では、質的調査により当事者である海外派遣参加隊員の具体的事例からストレスの様態を明らかにすることを目的とした。本研究が自衛隊員の海外派遣に伴うストレスについての理解を深めるとともに、隊員や家族に対する具体的な介入や支援の方策の検討に寄与するものとする。

2 調査方法

2.1 自由記述式質問紙調査

陸上自衛官を対象にして海外派遣及びそれ以外の自衛隊勤務において自覚したストレッサー及び対処について、全般の傾向を把握するために質問紙調査を実施した。以下、調査時期、調査協力者、調査方法、質問内容及び調査結果を説明する。

2.1.1 調査時期並びに調査協力者

調査は、2015年3月中旬から下旬にかけて行われた。調査協力者は、関東地方に所在する部隊の隊員で海外派遣に参加経験を有する者の中から、階級（幹部、曹士）、派遣時の役職（指揮官、幕僚、警備要員、管理・支援要員）、派遣回数（1回～複数回）で層化し、それぞれのカテゴリーから人数比に応じて割り付けた50名を対象に部隊側担当者を通じて調査票を配布し、48名から回答を得た（回収率 96.0%）。謝礼は提示していない。性別は全員男性である。回収した48名のうち、個人属性について記入漏れのある3名を除く45名を有効回答者（有効回答率 90.0%）とした。

2.1.2 調査方法

個別自記入式の質問紙調査で実施した。部隊側担当者を通じた個別配布個別回収形式で実施された（一部は研究実施者が直接回収した）。なお、部隊側担当者に個人が特定されて回答内容が知られるのではないかとという調査協力者の懸念を払拭するため、回収時には回答者自身が調査票を封筒に収めて封かんした後提出するよう教示した。回答依頼時に、文書による説明をし、回答をもつ

て同意とした。回答は無記名で行われた。

2.1.3 調査内容

陸上自衛官の海外派遣における自覚されたストレスの種類及び対処を明らかにするため、質問紙調査では以下に示す3項目から構成される質問項目を提示した。

(1) 個人属性

本人が特定されるのではないかという回答者の不安を軽減するため、年齢、階級、海外派遣参加回数について階層化して選択式で回答を求めた。学歴、勤続年数の影響も予想されたが、個人を特定されるのではないかという回答者の恐れを最小限にする意図から今回は質問しなかった。

(2) 海外派遣に参加した際に感じたストレスについての自由記述

海外派遣で自覚したストレスを具体的に把握するため、自由記述により回答を求めた。複数回答の場合は、一番強く感じたストレスに印をつけるよう求めた。

(3) 前項のストレスへの対処についての自由記述

前項で記入されたストレス（複数回答の場合は、一番強く感じたストレス）への対処について、行った全ての対処を回答するよう求めた。

2.1.4 分析方法

項目ごとに各人ごとの回答を、漸次構造化法¹⁾を参考にコーディングした。

2.2 面接調査

陸上自衛官を対象にして海外派遣において自覚したストレス、ストレス対処、ストレス反応、帰国後の長期的影響について、包括的に把握するとともに質問紙調査では把握できないストレス過程の詳細を究明するため面接調査を実施した。

2.2.1 調査時期並びに調査協力者

調査は、2015年3月下旬に行われた。調査協力者は、関東地方に所在する部隊の隊員で海外派遣に参加経験を有する者の中から、階級、派遣時の役職、派遣場所及び派遣回数を考慮して選んだ19名であり、部隊側担当者を通じて文

書により面接依頼を行った。謝礼は提示していない。面接会場にて研究実施者から口頭及び文書で説明し、同意を得た。調査協力者の基本属性は、次のとおりである。性別は全員男性である。階級は、幹部が3名、陸曹・陸士が16名であった。年齢は、20代が2名、30代が10名、40代が4名、50代が3名であった。独身者が5名であり、既婚者が14名であった。海外派遣に参加した回数は、8名が1回で、7名が2回、3回派遣された者と4回派遣された者がそれぞれ2名であった。調査協力者が派遣された地域は、東ティモール、イラク、ハイチ、ジブチ、南スーダン（派遣開始時期順）である。

2.2.2 調査方法

あらかじめ質問項目を準備するが、話の内容や流れによって柔軟に変更する半構造化面接法を用いた。文書による面接依頼の際に、質問項目の概要についても配布した。面接調査を行うにあたっては、調査協力者に対して研究の目的を周知すると共に、結果の分析及び公表については個人が特定されないように配慮する旨を口頭及び文書による説明をし、同意を得た。面接時間は、約1時間であった。インタビューデータは、調査協力者の許可を受けてICレコーダーに録音し、調査後に逐語録として文章化した。

2.2.3 調査内容

質問項目は、陸上自衛官の海外派遣における自覚されたストレスの内容、認知的評価、ストレス反応、対処及びストレスに影響を及ぼす要因の詳細を明らかにするため、大まかに次の項目、①個人属性（年齢、階級、婚姻状況）、②海外派遣経験、③海外派遣と国内勤務の違い、④海外派遣に関する一番のストレス・ストレス反応・ストレス対処、⑤帰国後の影響、⑥（複数回派遣された隊員のみ）派遣を複数回経験する中でのストレス、ストレス対処、海外派遣に対する考え方等の変化で構成した。

2.2.4 分析方法

逐語録をすべて分析対象とし、言語データは内容ごとに分割した。分割した内容ごとにコーディングした。コーディングに際しては、漸次構造化法を参考に、ストレスや対処、ストレスに影響を及ぼす要因に関わる先行研究を参

考にあらかじめ仮のコードリストを作ってコードを当てはめていく演繹的コーディングと事例から得られたストレッサーや対処法を統合、比較検討を繰り返しながらコードを集約する帰納的コーディングを並行的に行ってカテゴリーを抽出した。

本文中に調査協力者の発言を引用しているが、発言者の階級は、その役割の違いを考慮し、派遣当時の階級を基に「幹部」か「曹士」を記載した。

3 調査結果

3.1 本研究の仮説

ここでは、ストレス過程に基づき、自由記述式質問紙及び面接調査から得られた質的データを中心に分析を行い、陸上自衛官の海外派遣におけるストレスを明らかにする。ストレス過程とは、ストレッサー、ストレス対処、ストレス反応から構成され、ストレスに対する個人差を説明する Lazarus & Folkman (1984) が提唱したトランスアクションル・モデルに基づくものである。海外派遣に関して得られた質的データを整理するにあたり、先行研究の知見に基づき、図1に示すように仮定した。

ストレッサーに関しては、職業性ストレス簡易調査票（下光・原谷・中村，2000）の下位項目をもとに、大井（1999）、河野（2004）、福浦（2012）の海外派遣に関する調査を踏まえ、「仕事の量」「仕事の内容」「人間関係」「生活環境」「外国人とのコミュニケーション」「現地の治安」とした。

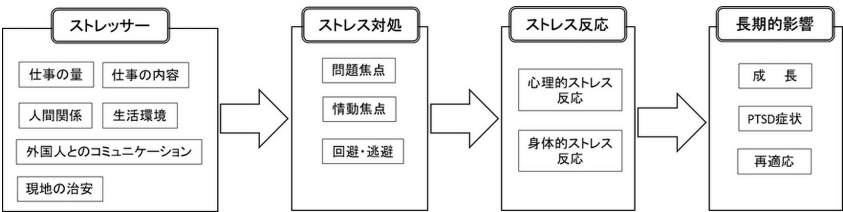


図1 海外派遣のストレスとして仮定したカテゴリー

ストレス対処は、尾関（1993）のストレス対処尺度の下位項目を参考に、「問題焦点」「情動焦点」「回避・逃避」とした。

ストレス反応は、職業性ストレス簡易調査票の下位項目を参考に、「心理的ストレス反応」「身体的ストレス反応」とした。

長期的影響は、河野（2004）を参考にポジティブな影響として「成長」を、鈴木（2015）を参考に「PTSD症状」を、竹田・銚石・山本（2011, 2012）を参考に「再適応」を、それぞれ仮定した。

3.2 分析結果

3.2.1 海外派遣のストレス過程

(1) ストレッサー

ストレッサーは、職業性ストレス簡易調査票の分類をベースに分類し、当てはまらないグループは独自にコーディングした。そして、文章の文脈を再度確認しながらコードを再検討し整理した。その結果、海外派遣での一番のストレッサーは、「仕事の量」「仕事の内容」「人間関係」「生活環境」といった職業性ストレス簡易調査票の分類に加えて、「現地の治安」「現地の環境」「上司」「家族」「自分でかけたプレッシャー」を追加してまとめた。また、「ストレッサーがなかった」という回答もまとめて分類した。

表2 海外派遣での一番のストレッサー

カテゴリー	回答者数
人間関係	18 (40%)
生活環境	5 (11%)
仕事の内容	5 (11%)
現地の治安	5 (11%)
現地の環境	3 (7%)
上司	2 (4%)
仕事の量	1 (2%)
家族	1 (2%)
ストレスなし	5 (11%)
合計	45

i) 人間関係

海外派遣での一番のストレスナーについては、質問紙調査では「班員同士のいざこざ」などの「人間関係」に関する回答が一番多く（表 2）、面接調査でも「班員同士で意見がぶつかって、雰囲気が悪くなった」といった人間関係に関する回答が多く聞かれた。なかには、「隊員の生命、安全に関わるもっと大きなストレスがあるかもしれないが、そうしたことが起きなかったので人間関係が大きくなった」という、高強度のストレスが無い分、低強度のストレスを意識するようになったという見解もあった。また、時間の経過とともに人間関係が悪くなるという海外派遣だからこそ人間関係が悪くなるという側面が語られた。

先行研究で行われた初期の海外派遣であるカンボジア、モザンビーク、ゴラン高原に参加した隊員のストレスナー調査では、「生活環境」と「自衛隊部隊内の人間関係」が多かったが、これは、派遣先によってストレスナーが異なり（カンボジアは「生活環境」、モザンビークは「自衛隊部隊内の人間関係」、ゴラン高原は「外国人とのコミュニケーション」が主たるストレスナー）、派遣先の生活環境の程度、派遣部隊の規模などミッションの違いによるところが大きいと考えられる（河野, 2004）。今回の調査では派遣先を確認していないため、派遣先や任務による違いを検討できなかったが、河野（2004）が「三カ月危機説」と唱えた「次第に要員の自己主張が強くなり部隊のチームワークを乱す要因になる」といった人間関係が時間の経過とともに悪くなっていく事例が今回の調査でも回答された。

派遣期間中に人間関係が悪化していくのは、海外派遣共通の現象であり、「部隊内の人間関係」はどのような場合でも主要なストレスナーになりうる事が今回の調査でも示された。

ii) 生活環境

生活環境に関しては、派遣先では個室が与えられることはなく、天幕での共同生活や部屋を仕切りで2、3人に分けた相部屋生活だったため、「公私の明確な切り分けがない」、「閉鎖された環境での単調な生活」、「同室隊員のギャップ、

オナラ」といった生活音など、宿営地のプライベートのない生活空間に起因するものが挙げられた。

iii) 仕事の内容

仕事の内容に関しては、仕事が厳しいとか辛いとかいうのではなく、「休みらしい休みがない」、「勤務サイクルが乱される」という勤務サイクルに関するものがある。また、海外派遣での勤務がルーティーンワークであるところからくる「半端ないマンネリ感」といったものが挙げられた。先行研究では、PKO任務についた米軍兵士の間で深刻な問題となっている「退屈さ」が自衛官にとってはほとんど問題ではないと述べられているが、従事する任務の違いによるものであろう（河野, 2004）。また、国内の勤務や訓練では経験しえない「実任務」を期待して現地に赴いたが、任務が予想に反していたという期待と現実のギャップがあったのではないかと考えられる。

iv) 現地の治安

日本国内とは異なり、海外派遣先は治安が必ずしも良い地域ではない。日常の中に銃があるという日本では考えられない社会であることがストレスサーとなった。

現地の治安について、「女性がハンドバックを持っているように、銃をアクセサリーだと思うようにした」と語る隊員もいた。モザンビークPKOを調査した大井（1999）も、現地の危険度を、「戦場のように危険ではなく、かといって日本国内のように安全ではない治安の悪い場所」と評している。PKO派遣地域は、隊員にとって、戦場ではないが日本のように安心できる場所ではないという感覚ではないだろうか。イラク派遣に関しては、期間中に迫撃弾・ロケット弾による宿営地への攻撃やIED（Improvised Explosive Device: 即製爆発装置）による車両に対する攻撃があったことが知られている（佐藤, 2007）。福浦（2012）のインタビュー調査では、「同じサマワにいたオランダ軍に戦死者が出たりして。比較的安全といわれたサマワでも、やはりよそから来た軍人が死に至るようなことがあったわけなので、うちにないということは。あってもおかしくないという気持ちで準備していました。」と答える幹部自衛官もいた。

群衆に包囲されて銃撃戦に発展する可能性もあった事案が発生したとの報道もある（朝日新聞, 2015b, 2015c）。世界には、「戦場」と「日本のような一般人が誰も武器を持っていない場所」のどちらかが存在するのではなく、戦場でなくても自衛手段を持つことが必要な地域は至る所にあるということなのだろう。

v) 現地の環境

派遣された地域の人々とは、言語、文化、風習など日本と様々なところが違うことを派遣された隊員は身を持って経験している。言葉の問題だけではなく、背景となる文化の違いを含めて「現地の環境」とカテゴリー化した。

様々な地域に派遣されている陸上自衛官だが、共通するのは、言葉や文化の違いによる「現地人とのコミュニケーション」の問題である。宿营地内の生活は自衛官のみだが、勤務する上で現地人とのコミュニケーションが求められる環境では、言葉がしゃべれないことが業務を滞らせることに繋がり、強いストレスになる。また、言語そのものの問題だけではなく、背景となる文化の違いも影響する。米国に赴任した従業員の海外赴任に伴うストレスを調査した竹中（1993）は、商習慣の違いや米国人との考え方の違いが大きなストレスになっていることを報告している。過去の海外派遣においても、カンボジアにおいて派遣要員が他国軍人との業務調整で苦労した事例があり、今回の調査でも面会の約束の時間を守らない国連職員にイライラした事例が語られた（河野, 2004）。イスラム圏での「ラマダン」のような現地の宗教文化からくる勤務意欲の違いが、直接関わる隊員にとってはストレスサーになったというエピソードも語られた。

iv) 上司

「上司」では、隊員から見て「能力不足」、「細かすぎる指導」といった点が挙げられた。国内よりも上司の能力が自分たちの任務遂行を左右するため、隊員は厳しい目で上司を見ていることが分かる。隊長が決めるべき時に決心するか、判断の基準をどこに置いているかなど部下はよく見ている。その背景には、「自分の命を預けられる指揮官か」という厳しい目がある。

vii) 仕事の量

仕事の量に関しては、勤務自体は日本の勤務に比べて多いという回答はなかった。あったとしても「押し付けられる雑用の量」が示すように、階級下位の者が様々な雑用（本人にとっては価値のない作業）に使われていたことに対してであった。

viii) 家族

予備調査では、「家族との別れ」との記述が1名のみで、家族に関わるストレスについての記述や語りはほとんどなかったが、「家族に問題がなかったから良かった。これで家族に何かあれば…」という語りがあり、家族の存在は、隊員の支えにもなるし、ストレスサーにもなりうるということがうかがえる。

ix) 自分でかけたプレッシャー

自分でかけたプレッシャーと言うのは、「選ばれたという責任感」と経験不足、病気によって「みんなに迷惑をかけた」という文脈の中で語られた。周囲はそうは思っていないくても、自分で迷惑をかけていると考えることは責任感の表れとも見ることができよう。しかし、そのために能力を発揮できなくなることが問題である。プレッシャーとは一般に精神的重圧感のことで、プレッシャーの要因となるのは「失敗が許されない局面」などへの遭遇が挙げられるが、プレッシャーによる不安などはパフォーマンスに必ずしも悪影響を及ぼすわけではなく、不安はパフォーマンスを抑制することもあれば、逆にパフォーマンスを促進することもある（堀川・八木, 2007）。プレッシャーのお蔭で力を発揮することができるが、過剰なプレッシャーは、マイナスの影響をもたらすのである。産業領域では、ストレスは多くても少なくともいけない、適当なストレス状況が最も生産性を高めるといわれており、過剰ではない範囲に収めることが必要になる（Adams, 1981; 坪井, 2001）

x) ストレスサーなし

調査結果としてここまで取り上げてきたストレスサーは、低強度のストレスであり、「PTSDにつながるような高強度のストレス（惨事ストレス）ではない」という元自衛隊精神科医官の見解と同様の結果であった（谷知他, 2012）。面

接調査では、19人中5人がストレスは無かったと回答している。その回答からは、「海外派遣だからといって特別なストレスはない」、あるいは「国内勤務の延長」、「海外派遣の方が楽」といった海外派遣を特別視しない認識の隊員が確認できる。なかには、「(派遣前に) 訓練を積んだおかげで、現地の環境を厳しいものと捉えることがなかった」隊員もいる。

また、「ストレスというか緊張感」など、ストレスというネガティブなイメージを与えるような言葉ではなく、異なる捉え方で認識している隊員もいる。

(2) ストレス対処

ストレス対処は、「問題焦点」「情動焦点」「回避・逃避」の3分類に分類したが、質問紙調査におけるそれぞれの回答数は、表3に示すとおりである。

i) 問題焦点

「問題焦点」に分類したのは、「具体的行動」「意見具申」「コミュニケーション・情報共有」の3つのカテゴリーである。「具体的行動」には、ストレスを解決、緩和するためにストレスを直接の対象として行う行動であり、「解決策を考える」、「相手との妥協点を見つける」といったものが含まれる。

「上司に意見を言う」といった「意見具申」は、部下が上司に対して意見を述べて上司の意思決定に影響を及ぼすことを企図したものである。

「コミュニケーション・情報共有」は、ストレスの緩和を企図した「話しかけ」、「上司や同僚との相談」、「班員同士のミーティング」、「教えを乞う」といったものが挙げられた。

表3 海外派遣でのストレス対処（複数回答有）

カテゴリー	回答数
問題焦点型	16
情動焦点型	41
回避・逃避型	23
合計	80

ii) 情動焦点

情動焦点には、ネガティブな感情を意識して大きくしないための対処として「感情コントロール」「肯定的解釈」「置き換え」「明るく振る舞う」「一人になる」「帰国後を考える」「目の前のことに集中」や「運動」「会話」「飲食」など間接的な手段で気分転換を図る対処が含まれる。あきらめやその場からの距離を取るといった対処は「回避・逃避」として別にカテゴリーした。

「感情コントロール」は、自分の感情の起伏、特にネガティブな感情を抑えようと意識する対処である。海外派遣という疲労をためやすい環境の中では喜怒哀楽どの感情も一層疲労をためるということで「意識してネガティブな感情を出さないように力を抜いた」。また、「抜くように助言された」と語る隊員もいた。

「肯定的解釈」には、「自分が受け入れるように考え方を変える」対処である。状況を変えようとしても、日本国内とは違う環境（治安、勤務）、価値観の違う外国人との調整では環境や相手を変える事はできない。その中で感情を喚起されないように、考え方を変える事でその状況を受け入れていく術である。

「置き換え」は、ストレスを本来の原因から集団外の別の物に置き換えて、そちらに攻撃を向けて、ネガティブな感情を吐き出させるものである。集団内の軋轢を和らげるよう「班員のイライラを意図的に班の外に向けた」と語る隊員がいた。

「グループ化」は、同じチーム内やそれを越えた派遣部隊の中で気の合う人間が集まり、感情を吐露する等の対処を行う情動的な人間関係を構築することである。

「明るく振る舞う」は、周囲の隊員に対して「笑顔を見せて雰囲気をよく」しようとする試みであり、「明るく振る舞うことで自身の感情も落ち着いた」隊員もいた。

「一人になる」は、プライベートの空間が全く無い海外派遣先で「意識して一人の時間、空間を作り出す」ことで気分転換を図ったというものである。

「帰国後のことを考える」は、「帰国後にあれをしよう、これを買おうと想像

をめぐらす」ことである。「海外派遣は終わりが決まっているので、帰国を目標に乗り切る」といった回答もあった。

「目の前のことに集中」は、いろいろな考えが頭をよぎることがあるが、それを止め、「ただひたすらやるしかない」というように、今、自らやるべきことに思考・行動を集中することである。

「運動」は、国内においても普段から体を動かすことが習慣となっていることから、対処の一つとして海外派遣先でも行われていた。これらは、運動そのもののストレス解消の効果だけでなく、「勤務も生活も同じ隊員との生活から距離を取ることで気分転換」を図っていたという側面もあった。

「会話」には、問題解決を図るための相談や意見具申などの積極的な意味ではなく、「雑談や愚痴によって不満やイライラを解消」していたというものである。

「宴会」には、同じ班員、仲良しグループ、場合によっては他国の軍人等と隊員クラブ、バーなどのスペースで飲酒をしながら会話を楽しむというものである。

「趣味」には、読書、DVD鑑賞、音楽鑑賞、その他の自衛隊の準備した厚生物品や個人携行品によるストレス対処を含めた。

「外出」は、「宿营地外に出て、日常と違った風景を見る」、「買い物をする」といった行動で気分転換を図ることである。これには、「任務の一環として外に出たことでも十分に気分転換」になった。あるいは、市街地に行けなくても「近傍の他国軍や国連の施設を利用」することが気分転換になったという話も含まれる。

また、メンタルヘルス対策の一環として、派遣期間中に「クールダウン」という名で宿营地以外での休養が行われている派遣もあり、その効果も語られた。宿营地内の他国軍隊や国連施設の使用を含めたこうした休養は、隊員にとって有効なストレス対処になっていることがうかがえる。

「家族」には、家族との電話やメール、追送品、また、家族の写真を眺めるといった内容が含まれる。追送品とは、派遣期間中に後から送られる補給品等

のことだが、そこに合わせて隊員家族からの慰問品が届けられる（防衛省、2015）。宇宙飛行士のストレスに関する研究では、ミッションの中間に行われた再補給の際にもたらされた家族などの大切な人からの手紙や好きな食べ物などがミッションの後半に良い心理状態をキープする効果があったとの報告がある（Kanas, Weiss & Marmar, 1996; 織田, 2004）。海外派遣においても家族からの追送品などが派遣隊員のモチベーションの維持に大きく貢献していたことがうかがえる。

「気晴らし」については派遣先の環境によってできる場合と出来ない場合がある（例：バーや隊員クラブがなくて飲酒ができない。運動ができない）。そうした場合に、「出来なければ、他の気晴らしをした」というその環境に応じた対処をすることが出来る隊員もいた。

iii) 回避・逃避

「回避・逃避」には、ストレッサーから物理的・感情的に距離をとる対処である。「回避」や「割り切り」をカテゴリーした。今回は文脈の中に「しょうがない」といった、あきらめ、それ以上思考や感情処理の停止の要素が含まれるものを「割り切り」としてカテゴリーし、「回避・逃避」に含めた。「回避」は、「その人に近づかない」というように不快な出来事や対象となるストレッサーから物理的に距離を取る行動的対処である。

(3) ストレス反応

ストレス反応は、面接調査での語りを分類した。ストレス反応も職業性ストレス簡易調査票の分類のうち、ネガティブな項目をベースに、イライラ、疲労感、不安といったネガティブな感情の表れである「心理的ストレス反応」と原因不明の体調不良、下痢等の胃腸系の不調の継続などを「身体的ストレス反応」に分類した。

i) 心理的ストレス反応

「心理的ストレス反応」は、「攻撃性の自覚」、「部隊への不満」といった「イライラ感」が挙げられた。また、「仕事が面白くなる」、「ストレスがかかってくる」という「疲労感」も挙げられた。

ii) 身体的ストレス反応

「身体的ストレス反応」は、「帰国半月ほど前の原因不明の胃痛」、「派遣当初、自分も周囲も下痢」といった胃腸系の反応が挙げられた。ただし、これらの身体面の反応は、ストレスに起因するか、飲料水が合わないなどの食生活に起因するか切り分けが難しい点でもある。

(4) 長期的影響

長期的な影響は、プラスの影響とマイナスの影響についてそれぞれ検討した。プラスの影響には、困難な状況を経験したことによる気づきや変化が生み出したとする「成長」が分類され、マイナスの影響として、派遣後の心理的な困難さとしての「PTSD症状」や海外派遣帰国後の「再適応」の問題が分類された。

i) 成長

困難な状況が当事者にとってマイナスの側面しかないということは無く、本人の成長につながった、あるいは、その後の困難な状況を切り抜けるための支えになったという場合もある。海外派遣は、隊員にとってストレスからくる様々な問題が生じただけでなく、長期的に隊員を成長させるというプラスの影響を及ぼす機会になった。

面接調査では自衛隊生活の中で海外派遣自体が一番のストレスだったという隊員はいなかった。それよりも、「また行けるものなら行きたい」、「希望する」という隊員が大半を占めた。海外派遣が隊員にとって魅力のある任務であったことがうかがえる。また、「海外派遣に参加したことで人生観とか自衛隊生活に変化があったか」という質問に対して、「日本の良さ」、「自衛隊の規律の良さ」などの「気づきの場」との回答や、「仕事の幅の広がり」、「おおらかになった」などの「変化」という回答もあった。

これらは、PKOへの参加が達成感や仕事へのやりがいを再認識する機会としてポジティブな影響が多く報告されたホワイトストーン（2007）と同様の結果であり、実戦経験がない隊員にとって海外派遣への参加が日本と派遣先、自衛隊と他国軍との比較や様々な体験による自己意識の変化の場であるという先行研究を裏付ける。

ii) PTSD症状

先行研究では、イラク派遣から帰国後にストレス障害で精神科に通院や入院した事例もあるが、今回の調査では海外派遣から帰国後のPTSD症状は確認されなかった（福浦, 2007）。ほとんどの隊員は体調に変化はなく、あっても時差ボケや一時的な疲労感程度だった。

iii) 再適応

今回の調査でマイナスの影響として特徴的なのは、PTSD症状ではなく、帰国後の再適応の問題であった。これは、帰国後に部隊や家族のもとに帰った際に発生する問題である。先行研究でもハイチPKOに参加した隊員の再適応の問題について事例報告されている（竹田他, 2011, 2012）。今回の調査でも、「派遣された隊員と残っていた隊員に隙間があった」ように、派遣された隊員と日本に残った隊員の間を埋める努力が必要になったことが語られた。その点、「帰国後すぐに野外訓練があった」など、部隊側でも差を埋めようとする方策がとられていたこともうかがえる。

もう一つ、家族との再適応の問題がある。「帰国後、配偶者と食事や弁当のことでひどいケンカになった」というものである。隊員が派遣で不在になった後の日本では家族が苦心しながら新しい関係を築く。いったん、そこで安定した家族関係の中に再び隊員が帰ってきて衝突する構図が見える。特に一人で家庭を支えてきた配偶者との関係がぎくしゃくすることが語られた。先行研究でも、イラク派遣参加隊員の妻へのインタビューの中で、帰国後に喧嘩になると、派遣期間の空白があった分、妻もその時の我慢していた気持ちをぶつけてしまい、お互いを傷つけるようなことを言う大喧嘩になってしまう事例が語られている（福浦, 2007）。隊員にとっても家族にとっても、帰国は喜ばしいことが困難な状況も発生する可能性があることを認識しておかなくてはならない。家庭での再適応の問題は、派遣から帰還した兵士と家族の問題として米軍を対象とした研究でも取り上げられている（Hill, 1949; Bell, & Schumm, 2000）。再適応における問題として、役割分担、家事、帰国後しばらくしての衝突、ソーシャルサポートを受けなくなる、子どもからの拒絶若しくは分離不安、心身の

状態の6つを挙げ、その克服のための教育の必要性を説く研究もある (Drummet, Coleman, & Cable, 2003)。

ただ、自衛隊員の再適応の問題は、米軍で生じているような帰国後に PTSD 症状を示す兵士と家族の問題ではなく、不在に伴う再適応の問題であり、単身赴任後に帰ってくる会社員と家族の関係の方が類似している。しかし、単身赴任に伴う単身赴任者や残された家族のストレスやメンタルヘルスに関する研究は、単身赴任期間中を対象としたものに限られる (稲葉, 1991; 田中, 1995, 1996)。今回の調査で見られた再適応の問題は、単身赴任に関する研究に広がる可能性もある。特に、組織改革に伴う「全陸上自衛官が全国移動する時代」にある陸上自衛隊にとって、海外派遣だけでなく、単身赴任後の再適応の問題は今後の課題となるであろう (岩田, 2015)。

(5) 小括

以上の分析から、陸上自衛官の海外派遣のストレス過程を、図2に示したように整理した。

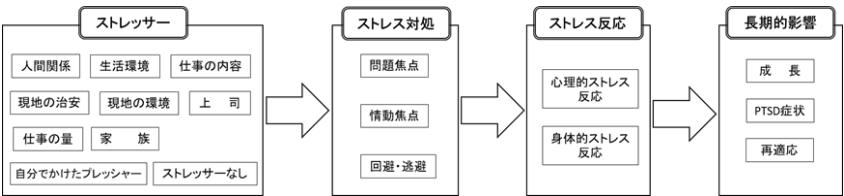


図2 海外派遣のストレスとして分類されたカテゴリー

4 考察

4.1 海外派遣のストレス過程

海外派遣でのストレス過程では、治安を含めた派遣の環境によるストレッサーもあるが、隊員にとって最大のストレッサーは「人間関係」であったことが示

唆された。これは、今回の調査協力者が派遣された地域では、一部治安の悪い地域があったものの、自分自身が命の危険を感じる事が無かったという点で「高強度のストレス」が生じなかったこともあるが、今回の調査によって、厳しい環境や派遣されていること自体に起因する慢性的な低強度のストレスの結果として、ストレス反応としての「イライラ」や「怒り」が発生しやすくなり、その結果、対人関係に問題が生じやすくなるという、海外派遣という困難な状況における人間関係悪化のプロセスが明らかになった。

「ストレス対処」に関しては、海外派遣が疲労をためやすい環境にあることを自覚して、感情を出さないように、「抑え込むのではなく、力を抜く」よう努めるという感情をコントロールすることの必要性が語られた。また、価値観の違う外国人相手の仕事、日本との距離による不便さというのは、普通の業務では経験できないことである。こうした海外派遣ならではの仕事の変化やストレス源となりうる相手・環境に自分をどのように合わせていけるかがストレス対処の鍵になる。こうした適応力が、必要以上の感情の喚起を和らげ、疲労の蓄積を抑制することに繋がるであろう。また、隊員には海外派遣前に派遣期間が示されていることから、隊員は、ストレス源も期間限定であることを認識しており、期間限定の情動焦点型対処で帰国までのぐー一面も見えてきた。

「ストレス反応」に関しては、前述した「イライラ」「怒り」などの心理面だけでなく、身体面に様々な不調として現れている。しかし、調査協力者自身のストレス反応に関しては回答が少なかった。ここからは、自分のストレス状態に関する気づきが限定されていることが示唆される。自分の精神的状態、ストレス状態をどう自覚するか、この点も今後の検討事項である。

「長期的影響」に関しては、プラス、マイナスの影響が隊員にあったことが確認された。マイナス面に関し、今回の調査の範囲ではPTSD症状を呈した隊員は確認されなかったが、部隊や家庭での「再適応」の問題が一部の隊員から語られた。先行研究をレビューする中で日本では関連する知見が限定されていることも確認された。職場や家庭への再適応の問題は、帰国した隊員のメンタルヘルスの維持にとって重要な問題である。帰国後の再適応に伴う問題を軽減

できるよう、行政的には家族支援を含めた再適応対策が求められよう。今後、再適応のプロセスに関する実態把握をはじめ、調査研究が必要な課題である。

4.2 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界については、以下の点が挙げられる。本研究の調査対象者は、海外派遣任務を経験後、現在も勤務をしている現職の陸上自衛官に限られている。したがって、今回の調査結果でPTSD症状は確認されなかったが、これは、調査協力部隊の隊員に限った話であり、PTSD症状を抱えて休職や退職した自衛隊員がいけないとは言えない。また、防衛省・自衛隊が退職した隊員の状況をすべて把握しているわけでもない（衆議院, 2018）。また、今回の調査は、自由記述やインタビューによる質的調査結果であり、これは本人が表出可能な範囲の結果であった。現在も勤務している健康な隊員を対象とした、本人が語りうる範囲での調査であったという限界がある。また、海外派遣参加者のうち男性隊員に限定された調査であった。海外派遣には、女性隊員も参加し様々な活動に従事しているが、女性隊員特有のストレスやストレス対処などについては確認することができなかった。今後、調査を継続する際には、調査対象者を広げて、様々な層からの資料を収集することにより、陸上自衛隊員の海外派遣についての知見の蓄積が進むものと考ええる。

以上のような限界や今後の課題はあるものの、本研究の質的調査によって、これまで示されなかった陸上自衛隊員の海外派遣に伴うストレスに関する知見を蓄積することができ、その中から、現在の海外派遣の枠組みの中では、人間関係を中心とする低強度のストレスの影響が大きいこと、海外派遣だからこそ人間関係が悪化するプロセスがあること、また、帰国後の再適応の問題の解明とその軽減のために海外派遣終了後も家族支援を含めた総合的な取り組みが必要であることが示唆された。

追 記

本論文は、第18回日本トラウマティック・ストレス学会にて発表した内容を再分析し、改めて考察を加えたものである。

文 献

- Adams, J. D. (1981). Planning for Comprehensive Stress Management. In Marshall, J., & Cooper, C. L. (Eds.), *Coping with stress at work: Case studies from industry*. Hants: Gower Publishing Company Limited. pp.55-76.
- 朝日新聞 (2015a). イラク派遣のストレス 7月17日朝刊
- 朝日新聞 (2015b). 銃声 群衆が陸自包囲 8月20日朝刊
- 朝日新聞 (2015c). 「非戦闘地域」すら危険 8月20日朝刊
- Bell, D. B., & Schumm, W. R. (2000). Providing family support during military deployments. In Martin, J., Rosen, Leora, N., Sparacino, Linette, R. (Eds.), *The military family*. London: Praeger. pp.139-152.
- 防衛省 (2015). 家族支援への取り組み 平成27年版防衛白書 防衛省 2015年7月21日 <http://www.clearing.mod.go.jp/hakusho_data/2015/html/n3144000.html> (2015年10月14日)
- Drummet, A. R., Coleman, M., & Cable, S. (2003). Military families under stress: Implications for family life education. *Family Relations*, **52**, 279.
- Gifford, R. K. (2006). Psychological aspects of combat. *Military Life: The psychology of serving in peace and combat*, **21**, 15-30.
- Hill, R. (1949). *Families under stress*. Connecticut: Greenwood Press.
- 堀川 雅美・八木 昭宏 (2007). スポーツ場面におけるプレッシャーによる心理生理的影響とパフォーマンスの関係 人文論究, **57**, 47-60.
- ホワイストーン 祐子 (2007). PKO参加と自衛官の職業的アイデンティティの変化 国際安全保障, **35**, 23-48.
- 福浦 厚子 (2007). 配偶者の語り：暴力をめぐる想像と記憶 国際安全保障, **35**, 49-72.
- 福浦 厚子 (2012). コンバット・ストレスと軍隊：トランスナショナルな視点とローカルな視点からみた自衛隊 滋賀大学経済学部研究年報, **19**, 75-91.
- 稲葉 昭英 (1991). 家族ストレスモデルの経験的テスト：単身赴任によって残された家族を対象として 社会学評論, **41**, 378-391.
- 岩田 清文 (2015). 巻頭言「意識改革」 修親, **668**, 1.
- Kanas, N., Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1996). Crewmember interactions during a Mir space station simulation. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, **67**, 969-975.
- 河野 仁 (2004). 自衛隊PKOの社会学 中久朗 (編) 戦後日本の中の「戦争」世界思想社 pp.213-257.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S., (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company. (ラザルス R. S.・フォークマン S. 本明 寛・春木 豊・織田 正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学 実務教育出版)
- 中村 江里 (2018). 戦争とトラウマ：不可視化された日本兵の戦争神経症 吉川弘文館
- 中村 江里 (2019). 戦争のトラウマとジェンダー・人種・階級：日本軍における「戦争神経症」を事例に ト라우マティック・ストレス, **17**, 60-67.
- 野村 総一郎・重村 淳・佐野 信也・児玉 芳夫 (2001). 軍事精神医学とは何か? (1)：平時の意義について 防衛衛生, **48**, 327-330.
- 織田 弥生 (2004). 個人のストレス評価とストレス対策 宇宙航空研究開発機構 (編) 航空医学分野におけるヒューマンファクター研究に関わる調査成果報告書 pp.40-44.
- 大井 一史 (1999). モザンビーク PKO参加自衛官の任務認識と態度 防衛大学校総合安全保障研究科 平成10年度修士論文 (未公刊)
- 尾関 友佳子 (1993). 大学生用ストレス自己評価尺度の改定：トランスアクション的な分析に向けて 久留米大学大学院比較文化研究科年報, **1**, 95-114.
- 重村 淳・野村 総一郎・佐野 信也・児玉 芳夫 (2001). 軍事精神医学とは何か? (2)：有事における意義と将来の課題 防衛衛生, **48**, 331-337.

佐藤 郁哉(2002a). 組織と経営について知るための実践フィールドワーク入門 有斐閣
 佐藤 郁哉(2002b). フィールドワークの技法：問いを育てる，仮説を鍛える 新曜社
 佐藤 郁哉(2004). 質的データ分析法：原理・方法・実践 新曜社
 佐藤 正久(2007). イラク自衛隊「戦闘記」講談社
 下光 輝一・原谷 隆史・中村 賢(2000). 主に個人評価を目的とした職業性ストレス簡易調査票の完成 労働の場におけるストレス及びその健康影響に関する研究報告書
 平成11年度労働省「作業関連疾患の予防に関する研究」pp.126-164.
 諏訪 敬三郎(1948). 今次大戦に於ける精神疾患の概況 医療,1,17-20.
 鈴木 滋(2015). 防衛省・自衛隊のメンタルヘルス対策：米軍の事例紹介を交えつつ レファレンス,65,101-123.
 衆議院(2004). 第161回国会外務委員会議事録第1号 2004年10月27日
 衆議院(2018). 衆議院議員阿部知子君提出南スーダンに派遣された自衛隊員の自殺に関する質問に対する答弁書 内閣衆質一九六第一二七号 2018年3月16日
 竹田 妙子・鉦石 和彦・山本 泰輔(2011). 海外派遣におけるメンタルヘルスについて：ハイチ派遣国際救援隊に参加して 防衛衛生学会看護研究集録,29,4-8.
 竹田 妙子・鉦石 和彦・山本 泰輔(2012). 海外派遣におけるメンタルヘルスについて(第2報) 防衛衛生学会看護研究集録,30,207-210.
 竹中 晃二(1993). 米国における海外赴任者のストレスに関する研究 健康心理学研究,6,12-17.
 田中 佑子(1995). 単身赴任による家族分離が勤労者の心理的ストレスに及ぼす影響：ストレス反応を中心として 心理学研究,65,428-436.
 田中 佑子(1996). 単身赴任者の組織コミットメント・家族コミットメントとストレス 社会心理学研究,12,43-53.
 谷知 正章・龍城 敏孝・斉藤 拓・脇園 知宜・重村 淳(2012). 東日本大震災に伴う災害派遣を考える：自衛隊仙台病院とハイチPKOの派遣経験を通じて 精神神経学雑誌,114,1291-1296.
 坪井 康次(2001). ストレス・コーピング 白倉 克之・高田 昂・筒井 末春(編) 職場のメンタルヘルスケア 第2版 南山堂 pp.99-116.

注

- 1) 佐藤(2008)によれば、コーディングとは文字テキストデータに小見出しをつけていく作業であり、質的データ分析で行われる定性的コーディングでは演繹的アプローチと帰納的アプローチの要素をともに含み、データの収集、分析、問題の構造化（定式化）を同時並行的に行っていく漸次構造的な発想が必要とされるという。