

令和元年度
【短期研究1】

被害者が抱える罪悪感の研究

(要旨)

罪悪感とは事件・事故の被害者の大きな苦しみとなり、特に生き残りによる罪悪感の場合によっては回復を妨げるものとなる。しかし、その生き残りによる罪悪感の概念、定義、治療法は、実際にはよくわかっていない。そこで、その概念、定義、特質、有効な治療法などについての知見を明らかにするために、過去の研究の文献展望を行った。なお、本稿では、初めて生き残り罪悪感について詳細に報告した **Niederland** の使った” **survivor guilt**” という用語をカタカナ表記にした「サバイバーギルト」という用語を用いることにする。

文献展望の結果、サバイバーギルトを初めて明確に紹介したのは **Neitherland** であり、ホロコーストサバイバーに見られる症候群として報告され、その” **survivor syndrome**” の特徴の中の1つが” **survivor guilt**” であるということがわかった。**Neitherland** はサバイバーの症状を詳細に記述しているが定義はしておらず、**Hutson** らにより定義が検討されていたが、サバイバーギルトについての広く受け入れられている临床上、あるいは概念的な唯一の定義というものは存在していない。

サバイバーギルトの持つ特徴については、**Neitherland** の他に **Hutson**、**Blancher**、**Erreich**、**Li**、**Lim**、宮地、宮野、杉原らによって様々な観点から考察されていた。その概念は、本来の、ホロコースト、戦争、自然災害、テロ、登山事故など死者を伴う出来事に遭遇し生き残ったサバイバーの感じる罪悪感、というものから、心臓手術やガン治療、慢性疾患治療で生存できた人の感じる罪悪感、家族や親しい者の中の成功者と失敗者など不均衡に対する罪悪感、リストラされた人や路上生活者など社会資源の分配の不平等から生じる罪悪感等、必ずしも死と関連のないものにまで広げられていた。また、ゼロサムゲームや公平理論などがその背景として考察されていた。

サバイバーギルトの形成や軽減のプロセス、治療法についての研究は非常に限られていた。サバイバーギルトという診断は存在せず、**PTSD** の否定的認知の1つに罪悪感が含まれることから、**PTSD** との関連で、あるいは複雑性悲嘆との関連で言及されることが多いが、**Hutson** によれば、サバイバーギルトに特化した有効な治療法はまだ存在しない。**Lee** はサバイバーギルトを、もともと持っていたコアスキーマが強化されたもの、という視点に立ち、曝露療法に認知再構成を加えたもの、特に時系列順に体験を考え心理教育を行うことが必要であると指摘している。

サバイバーギルトの研究は今後待つところが大きいことが明らかになった。これまでの研究は西欧圏のものが多く、サバイバーギルトと深く関連する死生観には文化差が指摘されていることから、我が国での研究は特に重要であると考えられる。

I. 緒言

2020年1月17日、阪神淡路大震災から25年の節目を、3月11日には東日本大震災からは9年目を迎えた。4月25日には、JR福知山線脱線事故から15年目の節目を迎える。しかし、復興が進み、物質的な条件が整い始める一方で、喪失の大きさに気づき、苦悩する人も少なくない¹⁶⁾。朝日新聞の調査によれば、阪神淡路大震災以降、災害関連死と認定された犠牲者は5千人を超えた。その中には、ストレスから体調を崩し疾病から死に至る者、精神的病を発症する者、避難生活中に自ら命を断つ者等精神的要因に関わる災害関連死のケースも少なくないと言われる。花田は『大震災と死者の政治学』の中で、東日本大震災後の様子について記述し、精神的に立ち直れない被災者が「なぜ真っ先に助けに行かなかったのか」「なぜ死んだのがあの人で、私ではなかったのか」という自問自答の中で精神を消耗していく「精神の危機」について言及している¹⁶⁾。これは生き残ったことによる罪悪感、サバイバーギルトであり、こうした災害のみならず、事件、事故など死者や重傷者の出る被害体験においてしばしば発生し、回復や復興を阻むものとして頻繁に取り上げられる。JR福知山線脱線事故の負傷者を対象とした過去のインタビュー調査の中でも、罪悪感は共通した大きな苦しみとして語られており、回復を妨げるものとなっていた⁵⁵⁾。しかしその定義や要因、治療法について言及されることは少ない。そこで、サバイバーギルトとはどのようなものか、どのように生じて、どのような経過を辿るのか、その治療はこれまでどのようなにされてきたのかについての知見を求めることを目的として文献展望を行った。

II. 方法

“survivor guilt” “survivor’s guilt” を検索キーワードとして、google scholar を用いて関連する文献を検索した(2019/4/6にアクセス)結果、1517本の文献が見つかった。同じキーワードでpubmedを検索した(2019/4/6にアクセス)結果、69本がヒットした。また、“サバイバーギルト” “サバイバーズギルト” を検索キーワードとして google scholar を用いて検索した(2020/1/10にアクセス)結果、58本の文献が見つかった。これらの文献に関してタイトルと抄録を筆者が目視で確認し、“survivor guilt” “survivor’s guilt” “サバイバーギルト” “サバイバーズギルト” という用語が論文中あるいは引用文献中に見られるだけのものや、コラムや講演の原稿を起こしたもの、ブログ・新聞記事など学術論文の形でないもの、入手不可能な文献を除外した。残った文献の引用検索を行い、タイトルから生き残り罪悪感に関連すると思われるものをピックアップし、抄録と本文を確認した。生き残り罪悪感が主な研究テーマになっている論文であればレビューの対象に追加し、さらにその論文の引用検索を行った。このようなプロセスを繰り返し、最終的に合計30本の文献を詳細なレビューの対象とした。

III. 結果

サバイバーギルトの現象は、年々医学、看護、心理の文献で頻繁に言及されるようになってい

るにもかかわらず、ほとんど定義されておらず、きちんと説明されてこなかったことが先行研究の中でも指摘されていた²⁰⁾。Hutson は、サバイバーギルトについての広く受け入れられている臨床上あるいは概念的な1つの定義というものは存在していないこと、定義がさらに明確化されるべきであり、サバイバーギルトの変化の段階も明らかにされるべきであると述べている。34本の量的研究、9本の質的研究を展望したLiらも先行研究が少ないことを指摘し²⁷⁾、guilt, 罪悪感というものの定義すら存在せず、コーピング法、認知のまとめり、悲嘆の一部など、その概念にもばらつきがあることを指摘していた。

本稿で取り上げた30本の論文の内訳は、様々な対象に見られるサバイバーギルトについて記述した論文13本、サバイバーギルトの概念や定義についての論文16本、レビュー論文1本である。図1にまとめたように、1968年から2019年までの論文数は増加傾向にある。以下、サバイバーギルトの概念や定義について、様々な対象に広げられたサバイバーギルトの概念について、これまでに記述、考察されたその特質や影響について示す。

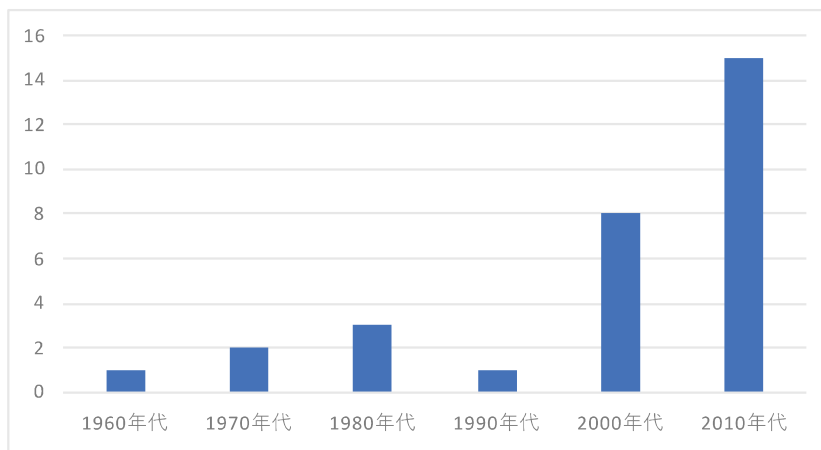


図1 サバイバーギルト論文数推移

1) サバイバーギルトの概念と定義

1. “survivor guilt”という用語の初出とその変遷

Hutsonによれば、1970年代以前、罪悪感²⁰⁾は情動的苦痛の最大要因とみなされてきたが、フロイト以降の精神分析的理論の中では、「羨望、嫉妬、憤怒、嫌悪といった容認されがたい動因の道徳的な投影」であると考えられてきた²⁰⁾。フロイトは生き残り罪悪感を「他者の死を超えて生き延びた時に感じる感覚」と述べ¹¹⁾、この種の罪悪感が世界中に見られると想定している。花田はサバイバーギルトをフロイトの強迫自責に当たると述べている¹⁶⁾。

Blancher²⁾、Erreich¹⁰⁾、Hutson²⁰⁾、Lim²⁸⁾らによれば、生き残り罪悪感についての詳細な記述の最初のもは、Niederlandによるホロコーストのサバイバーの症状の記述である。Niederlandは1961年のThe problem of the survivorの中で、その激しい罪悪感、うつ、不安、心身症の状態について記述した³⁶⁾。こうした症状は生き残れなかった愛する人への同一化であり、ずっと継続

する罪悪感、愛する人が亡くなったその災難を自分は生き延びたということへの罪悪感、によって引き起こされる。降りかかった運命への無意識の敵意と、生き残ることは死者への裏切りであるという無意識の信念からもたらされる、としている。Niederland は 1961 年の後、1964,1968,1971, 1977,1981 と論文を発表しており、1968 年の論文からホロコーストのサバイバーの症状を理解しやすくするために“survivor syndrome”という用語を作り用いていた³⁸⁾。つまり生き残り罪悪感を症候群として捉え、紹介している。1981 年の論文では“survivor syndrome”の症状の 1 つとして、“survivor guilt”という用語を用いており、35 年間、2000 人もの収容所のサバイバーを診てきたが、症状はほとんど癒ることがないと述べていた。1961 年 77 年までの論文は抄録しか入手できなかったため、“survivor guilt”という用語がこの中で用いられているかどうかは明らかでない。Niederland は、この 81 年の論文の中で、ホロコーストのサバイバーは、永遠に続く罪悪感を持ち、意識的無意識的な懲罰される恐怖を伴う、つまり今にも罰せられる感覚と伴うと指摘し、罪悪感と懲罰という含みを持たせるように生き残り罪悪感の概念の理解を広げたとされる²⁰⁾。Niederland により記述された“survivor syndrome”の症状、“survivor guilt”の特徴については後述する。

Hutson によれば、このように Niederland によって提唱された“survivor guilt”の概念は、様々な広げられていった²⁰⁾。Modell は家族の間で、また親しい者の間で起きるもの、より微妙な形態、つまり家族の中の不適応に関連したものへと広げた³⁴⁾³⁵⁾。Modell は自分よりも幸せでない家族成員に対する無意識の生き残り罪悪感から、成功しないようにする患者のケースを報告し、生き残り罪悪感が無意識的な現象である可能性に言及した。Modell が著している 2 つの生き残り罪悪感とは、separation guilt と depletion guilt である。separation guilt は成長して母親から離れて行くと母親が損なわれるという信念であり、depletion guilt は成功の絶対量は限られており、誰かがとれば誰かが失うというゼロサムゲームであるという信念である。Friedman はこの depletion guilt の概念をアノレキシア・ネルボーサの発病に関連する要因などに応用している¹²⁾。Matsakis はセルフヘルプガイドの中で、existential survivor guilt と content survivor guilt という 2 つの生き残り罪悪感の形を記している²⁹⁾。前者は生き残ったことへの当惑やアイデンティティの混乱、またその生き残りへの意味づけを特徴とし、content survivor guilt は誰かが亡くなった中で自分が生き残れるように何かをしたということに起因する罪悪感である。Wilson らはこれら 2 つの形のギルトを極度のストレスへの適応について記した書籍の中で確認している⁵³⁾。この 2 つに分けることが学問上広く受け入れられているのかは明らかでない。この区別は提唱されたものの、それ以降発展することはなかった。

生き残り罪悪感の研究の多くは臨床現場での対象に焦点づけられてきたが、地域共同体の文脈でも語られてきた。生き残り罪悪感とはケアと介入の容認を象徴するため、社会の絆を強める要因であると考えられてきたのである。Baumeister らは個人の間でのギルトの特質は社会科学的な枠組みに置き換えられるとしていた¹⁾。つまり、象徴的な相互作用、社会的学習理論、社会化理論、

サリバン派のパーソナリティ理論、ハイデッガー派の現象学などである。同様に、O'Connorらは他者への気遣いと分配の促進と関係しているという点で、社会集団の成員における利他的な行動は生き残り罪悪感と似ているとしている³⁹⁾⁴⁰⁾。さらに、生き残り罪悪感は集団の結束を強め、反社会的競争を禁じ、人を利他的な行動へと誘導するとしていた。これはフロイト学派が生き残り罪悪感を羨望などの顕現として病理の領域で扱っているのと対照的に、肯定的な扱いである。さらにO'Connorらは生き残り罪悪感是不公平な状況における進化的な反応を表しているかもしれないと述べ、個人内部での概念を集団、対人間の概念と対比していた。

2. “survivor guilt”の定義

“survivor guilt”を初めて用いたNiederlandはその症状を詳細に記述しているが定義はしていない。先行研究の中に見られた“survivor guilt”の定義は(著者訳)、「否定的な認知的情動的状态で、他者が亡くなる悲劇を生き延びた人が体験するもの。」(Hutson)²⁰⁾、「死者や重傷者がでた出来事を生き延びた人が感じる罪悪感」(Limら)²⁸⁾であり、他に、以下のような表現が見られた。「自分が生き残ったことへの罪悪感」(宮地)³²⁾、(杉原)「生き残り者の罪悪感。戦争、災害など多数の死者が出る事態に巻き込まれながら、そこで生き残った人が、自分が生き残ったという事実について感じる罪悪感のこと。」(杉原)⁴⁰⁾、「心的外傷反応の特別な一側面」(Underwood)⁴⁷⁾、「悲嘆の情動的構成要素」(Liら)²⁷⁾。

2) サバイバーギルト研究の対象

これまでのサバイバーギルトの研究の対象者は、ホロコースト²³⁾²⁶⁾³⁸⁾⁴³⁾⁵³⁾、戦争⁷⁾⁵²⁾、地震⁶⁾³²⁾⁴⁹⁾、テロ(9.11)⁵¹⁾、登山の事故²⁾、ガン⁵⁾⁸⁾¹⁴⁾¹⁵⁾²²⁾³⁰⁾⁴²⁾、慢性疾患¹⁹⁾⁴¹⁾⁴⁸⁾、AIDS³⁾²⁴⁾などで生き残った人々、自死遺族¹⁸⁾であった。サバイバーギルトを拡大解釈して、人員削減で会社に残った人⁴⁾⁵⁰⁾⁵⁴⁾、妊娠した産婦人科医⁹⁾などを対象とした論文も見られた。Hutsonはこうした罪悪感は、「誰かが自分が免れていることから苦しめられているという様々な状況で生じることがわかった。専門家が把握しているよりもサバイバーギルトは広く見られることが考えられる。」と述べている。O'Connorらは社会資源の不平等な分配から生じる罪悪感として、浮浪者を見る時に感じる罪悪感などもサバイバーギルトの延長とみている²⁰⁾。

3) サバイバーギルトの特質と影響

Niederlandはホロコーストのサバイバーの症状“survivor syndrome”の大きな特徴として、不安と認知・記憶の障害をあげていた³⁷⁾。不安はもっとも顕著に現れる症状であり、再び迫害される恐怖、睡眠障害、多数の恐怖症、不安な夢、そして特徴的な“re-run”悪夢と結びついている。慢性的な不眠症に悩まされている患者が多い原因を、収容所の体験をまざまざと蘇らせるような悪夢が堪え難いものであるためそれを見ないように、眠る時間を短くしようとしているためである、

と述べており、その症状について以下のようにまとめている³⁸⁾。

- a) 慢性的なうつ状態 身体症状の仮面を被っていることもある。リウマチ、頭痛、腰痛、胃腸症状、筋力低下、general asthenia 孤立、引きこもり、陰鬱な隠遁生活、突然の激怒。言いたがらなかったり否定したり忘れてたりしようとする。泣くことの困難。
 - b) 無快楽症 (anhedonia) 解消しない悲嘆、言語化できない悲しみ、性的不能・冷感症、サドマゾ傾向の亢進。
 - c) 不安と恐怖 また捕まるという恐怖と悪夢。
 - d) Hypermnesia 極度な苦痛を伴う想起、侵入症状。
 - e) アイデンティティ感覚の変化 ボディイメージ、セルフイメージ、空間と時間の感覚の変化。「私は人間じゃない」というものまで。現在と過去の区別の困難。見当識の障害
 - f) 心身症的な状態 (psychosomatic conditions) 消化器の潰瘍、血管の疾患、甲状腺機能亢進症、喘息、過緊張、不眠症、筋緊張性頭痛、胃腸疾患、心臓血管障害、ホルモン異常など。身体症状が過去の苦しみを物語っている。
 - g) “survivor guilt” と解消しない悲嘆 家族がほとんど全滅という人もいる。「私はここにいるべきじゃない、死ぬべきだった、死んだ家族と一緒にいるべきなんだ。」と死ぬまで痛み、恥や罪悪感に苦しめられる。無意識に、生き残ったことは死んだ親や兄弟への裏切りと感じられている。
 - h) 精神的脆弱性 内面の緊張状態、不眠、悪夢。不安な夢、不整脈など。
- この中の1つ、g) が“survivor guilt”であり、Niederland はホロコーストの後に生まれた子どもを replacement children と呼び、子どもへの影響についても深刻な課題と指摘している。

Hutson によるサバイバーギルトの特質と影響は以下のものであった²⁰⁾。非常に個別化した、対人間のプロセスであり、他者が命を落とした危害から離れた状況にいる、ということが含まれ、それが辛いものとして体験される。それは様々な反応を呈し、それが生じた文脈によって駆り立てられる。サバイバーギルトは帰属や公正さについての感覚、社会文化的な期待や価値といった個人的な特質を持つ。サバイバーギルトの影響はアイデンティティや対人関係の変化、精神的身体的健康問題とその解消に及ぶ。それらがどのくらいの期間生じるのかは明らかでない。そして、これまでの研究をまとめて、サバイバーギルトの属性として以下の7つを挙げている。

a) 喪失の存在

もの、能力、人の喪失。実際の喪失であることも、喪失と受け止められたものであることもある。近しい人が身体的能力を障害されたとき。典型的には愛する人や重要な他者の喪失や死。この重要さというのは、これまで言われてきた関係性ではなく、経験をともししてきたこと、あるいは状況が似通っていたことから生じる。災害の文脈では重要な他者とは、同じ体験をした人、ということになる。成人だけでなく、子どもも同様にサバイバーギルトを体験する。

b) 危害から離れていること

危害から逃れられなかった人がいたのに生き残っているということを表し、重要な要素である。サポートがあった、経済的に有利だった、など、他の人より有利だったという考えと繋がっていることがある。

c) それが辛いこととして体験されていること

罪悪感、目的を失った感じ、悲しみ、社会的困難など苦痛と関連している。それは隠しておくべきだと強く思っている場合、安堵も苦痛として体験される。

d) 対人間のプロセスであること

対人間で生じる、ということがサバイバーギルトのもっとも重要な特徴である。プロセス、ということも重要である⁵³⁾。サバイバーギルトの急性期のトラウマモデルでは、不安と抑うつの間を行き来するが時の経過とともに収まってくる。慢性期のモデルでは、サバイバーギルトの問題が解消されないために、不安と抑うつサイクルの中で行き詰まっている。サバイバーギルトはいつ生じるか、いつ解消するかについて見通しが持てないという一致した見解がある。

e) 個別化されていること（個人差がある）

サバイバーギルトは非常に個別の現象である。Baumeisterらは共感的な人はよりギルトの感情を持ちやすいとしている¹⁾。Matsakisはサバイバーギルトは人のもっとも強い情動の1つから生じるとしている²⁹⁾。自尊感情 self-esteem が重要な要因とする研究者もいる⁴⁾。自尊感情が低いほどサバイバーギルトを感じやすいという。また、うつ、悲観性、完全主義、妬み、依存などとの結びつきを指摘している人もいる。

サバイバーギルトはまた、サバイバーとサバイバーより薄幸な人との関係性に影響される。文化や宗教なども関連し、他者の幸福への過剰な責任と気遣いが見られる。また、人生の目標を追求したり、成功を達成したり幸福を得たりすることで他者を苦しめると信じている人がいるということで一致を見ている。こうした人は自分の成功や幸福を禁じる²⁹⁾。自分が災難を免れたという喜びの感情を感じることへの罪悪感を持っており、PTSDの患者と同様、過去のその場に瞬間凍結されていて動けない状態にある。

f) 生じ方が一定しないこと

サバイバーギルトは非常に個別の現象であることと関連するが、生じ方も、意味づけも、経過も結果も一定しない。

g) 文脈によること

ホロコースト、ベトナム紛争、朝鮮紛争、難民キャンプ・収容所体験、慢性疾患（循環器、腎臓、骨移植など）、がん、自然災害、犯罪、流産、テロ、スクールシューティング。自殺、虐待など。その中で、臆病でできなかったこと、自己保存のために、助けを求めている人を助けなかったことからサバイバーギルトを生じる。あるいは過失から他者を苦しめたり殺し

たりしたことから生じる。

Hutson はサバイバーギルトのもたらす影響について、長期ではなく短期の反応が多いと述べ、アイデンティティの変化、対人関係の変化、精神的、身体的症状と症状の消失に影響を与えるとしていた。アイデンティティの変化については、「語るために生き残ったんだ」という意識から、語り部となる人の例をあげている。対人関係の変化としては、成功しないようにする、完璧主義になる、ワーカホリックになるなどの例を挙げ、精神的・身体的症状としては、ストレスの身体化、自傷行為、PTSD、うつ、アレキシサイミア、強迫性障害、摂食障害などを挙げ、回復にかかる時間は様々であることを指摘していた。

Liらは、罪悪感、という用語の定義すら明らかでないとしながらも、死別の罪悪感は単一の情動ではなく、様々な情動を含む情動的シンドロームと捉えられると述べ、死別の罪悪感の多角的概念化を提唱していた²⁷⁾。死別の罪悪感は心的、身体的問題と密接に関連し、悲嘆の中心的情動反応であるとする。また、死別における罪悪感は悲嘆の中心的テーマであることを述べ、死別における罪悪感の研究から罪悪感と健康症状との関連が窺われること、罪悪感と不適応、罪悪感と身体症状、罪悪感と精神反応、罪悪感とのトラウマ反応との間の関連はあるとしていた。また、過去の量的研究から、死別の罪悪感の疫学は明らかになっていないこと、リスクファクターとしては、状況的なもの（時間がどのくらい経過しているか、死因、なくなった人の特徴、死ぬ前の関係性と受けた緩和ケアなど）、個人的なもの（性別、宗教など）、対人関係的なもの（ソーシャルサポートなど）が考えられるが、まだ研究は始まった段階であると述べている。罪悪感の経過については、経時軽減するというもの、そうでないというもの両方あり、不自然な死や自死、死者との間の両面的関係、自然な死であっても亡くなりかたが良くない場合など、対象によって様々であると述べていた。

Lim, らは survivor's guilt が正式な診断とはなっていないこと、うつ、不安、フラッシュバック、やる気の消失、不眠、アイデンティティの変化といった心理的症状に特徴付けられ、PTSD と関係すると言われていること、同じ仕事に対して自分と他の従業員が異なる報酬を与えられている時、その報酬に見合った仕事量に合わせようとする Equity theory（公平理論）との関連が考えられることを指摘していた²⁸⁾。

宮地は東日本大震災の遺族を対象とした研究のなかで、サバイバーギルトを生み出す要因として、3つを挙げていた³²⁾。1つは、喪失があまりに耐え難く、なんとか取り返したいと願うことであり、そのため、何度も繰り返しその場面を思い出し、自分にできたかもしれないことを必死で探すという。2つには、後知恵バイアス hindsight bias が生じること、3つには、危機的状況における心身の反応や行動を平常時の道徳規範で評価することによるずれが生じることをあげて

いる。親、上司、年長者、教師など相手を守る役割意識を感じている人ほど自分への倫理的規範は厳しくなりがちだが、人間も動物であり、生理的反応があることを考えていないと指摘していた。いずれも、運命のいたずらともいべき出来事に対し、コントロール感を取り戻したいために、意味づけを採するという行為である。サバイバーギルトは理不尽な運命に対する怒りの裏返し、あるいは、生きていることが運命を共有するはずだった相手への裏切りという感覚、あるいはトラウマ反応としての再体験症状であり、その症状があまりに苦痛で死んでしまいたいと思う可能性も考察していた。

宮野は、愛する人に先立たれて生き残ってしまったという同じテーマを持つ2つの能、『鐵門』と『大原御幸』を通して、生き残り罪悪感について独特な考察をしていた³³⁾。高浜虚子が搜索した『鐵門』には近代以降の死生観が、室町時代に書かれた『大原御幸』には仏教の色濃い死生観が反映されているという。「死」が不条理であればあるほど、生き残った人はその「死」の辛さと自分がなぜ生き残ってしまったのかについて考え、生と死の問題を考えるためには宗教が必要であること、能の物語の発生には宗教と結びついているところが大きいことを指摘していた。末期ガン、自死、不慮の事故や災害で最愛の人を亡くし、生き残ってしまった人のその後について考察し、「物語ること」と鎮魂とは密接に繋がっていることの例として、死者を思い出し、語りかけ鎮魂や祈りの場となっている岩手県大槌町の「風の電話」について考察していた。まだ死ぬはずのない人の命が立たれてしまうことは、生死の謎であり、生死を分かつ門、つまり生死を分けるような出来事に出会ってしまうと、人間の限界と運命を恨む気持ちが出て来る。予測不可能で不条理な死には、なぜ？という答えのない問いが生じ、守れなかった負い目から強い罪悪感が生じる、自己他者境界の拡散によって人の不幸が他人事にできない心理が働くことも述べていた。宗教への拠り所を希求しながらも、科学によってより多くの知見を得るようになった現代人は「生きる」意味や「死ぬこと」へお問いを考えるだけの時間を作ることが困難になっているのかもしれない、と指摘していた。

杉原は、サバイバーギルトについて、異常な外的状況と主体の内的力動の2つから考察していた⁴⁶⁾。つまり、ユダヤ人強制収容所のサバイバーに見られるような、自分が他の人とともに死ななかつたことを裏切りと感じて責め、投影により死者から裏切り者として責められていると感じ、死者と「和解する」には同じ死を死ぬことしかないと考えるといった心理現象である。これらは極めて異常な状況を生き延びた人たちを圧倒した非合理的な罪悪感と言えるが、この心理と基本的には同じ形の心理が、ごく日常の文脈に広く認められることを指摘していた。杉原がその例として挙げているのは、障害のあるパートナーからのDVに苦しみ逃れられない女性と、在日外国人で豊かに育ち同じ在日外国人で貧困に苦しむ人と結婚し、うつ状態になっても離れられない女性である。その心理現象に存在する、サバイバーギルトと同様の構造的特徴を4つ挙げ、その背景

に「予想された妬み」と「食欲への恐怖」があると指摘し、これらは自己と他者の境界を明確にすることへの負目、境界線をぼやけさせようとする心理であると考察していた。

Wang はサバイバーギルトが PTSD と PTG 両方に影響している、つまり「両刃の剣効果」があることを指摘していた⁴⁹⁾。サバイバーギルトは恐怖の処理を妨害し、いつまでもトラウマ体験を反芻することになるため、PTSD といった否定的心理的反応を維持する。その一方でサバイバーギルトは道徳的な情動であり、適応的な役割を果たして、より自信に満ちた気持ちになったり、人生の深い意味を見つけるなど自己受容、対人関係、人生哲学に置いて、PTG をもたらす、と述べ、罪悪感があると償いの行動に携わるようになるため対人関係が良くなると考察していた。

Kreitler,S はサバイバーギルトの原因について、精神分析的アプローチ、進化 - 社会的アプローチ、実存主義的アプローチから考察していた²²⁾。精神分析的アプローチは Freud のいう、サバイバーが持つ攻撃性や死の願望、タブー視された性行為といった衝動の抑圧の結果生じるという考え方である。ランクはサバイバーギルトは、幼少期の母親とのアタッチメントが壊される恐怖や不安、つまり separation guilt と関係すると述べている。力動的なグループはサバイバーが犠牲者と同一化することよるとしている。進化 - 社会的アプローチによれば、サバイバーギルトは共感システム、ミラーニューロンと関係している。共感是我々が他者の苦痛を解消するために何かするべきだという信念を支えるが、これができなかつたりうまくいかなかつたりした場合にこれがサバイバーギルトに繋がるとしている。実存的アプローチでは、罪悪感自体は自然な感情であり、サバイバーギルトは人間としての、身体的、社会的、人的存在の限界の気づきである、と考察していた。

4) サバイバーギルトの治療法

Hutson によれば、サバイバーギルトの有効な治療法について書いた文献は乏しく、様々な治療法が使われてはいるものの、survivor's guilt に特化した有効な治療方法はまだ存在しない²⁰⁾。Underwood は survivor's guilt に有効な支援として4つ、すなわち、予測することができない経験であり生存者は無作為だということを知らせる、自分を罰する必要はないのだということを知らせる、サバイバーの考え、感情、活動が展望を持てるよう支援する、支援したい、役立ちたい、というサバイバーを支援計画に巻き込むということを挙げていた⁴⁷⁾。Lee は PTSD を fear-based PTSD、shame-based PTSD、guilt-based PTSD に分けることを提案し、fear-based PTSD には曝露療法が有効であるが、shame-based PTSD や guilt-based PTSD には曝露に加え、認知再構成が重要であり、もともと持っていたスキーマが強化されたという視点からの心理教育が大事であること、これらのコアスキーマを形成した幼少期の体験や先行する体験を時系列順に考える必要性を指摘していた²⁵⁾。

IV. 考察

サバイバーギルトとはどのようなものか、その概念や定義、またどのように発症して、どのような経過を辿るのか、その治療はこれまでどのようになされてきたのか、についての知見を求めることを目的として文献展望を行った。その結果、生き残りによる罪悪感フロイトらによって指摘されていたが、明確に紹介したのは Neitherland であり、ホロコーストサバイバーに見られる症候群として報告されたこと、そしてその提唱された“survivor syndrome”の特徴の中の1つが“survivor guilt”であるということがわかった。

近年のサバイバーギルト論文数の増加（図1）からもわかるように、サバイバーギルトという用語は様々な分野で頻繁に言及されるようになったが、その概念は明確に定義されていないことがわかった。Neitherland はサバイバーの症状を詳細に記述しているが定義はしていない。先行研究の中で、Hutson により定義が検討され、Lim、宮地、杉原、Underwood らによって様々に表現されていたが、Hutson の言うように、サバイバーギルトについての広く受け入れられている臨床上、あるいは概念的な唯一の定義というものは存在しない。Hutson は近年の増加する自然災害、テロなどの文脈から概念を洗練すべき時に来ていると指摘していた。

サバイバーギルトの持つ特徴については、Neitherland の他に Hutson、Blancher、Erreich、Li、Lim、宮地、宮野、杉原らによって様々な観点から記述され、考察されていた。その概念は、本来の、ホロコースト、戦争、自然災害、テロ、登山事故など死者を伴う出来事に遭遇し生き残ったサバイバーの感じる罪悪感、というものから、心臓手術やガン治療、慢性疾患治療で生存できた人の感じる罪悪感、家族や親しい者の中の成功者と失敗者など不均衡に対する罪悪感、リストラされた人や流浪者など社会資源の不平等な分配から生じる罪悪感、など必ずしも死と関連のないものに広げられていた。また、ゼロサムゲームや公平理論などがその背景として考察されていた。死者が関係しない出来事の中に見られる、サバイバーギルトと似たような症状が本来のサバイバーギルトと同じものなのか、その延長線上にあるもの、つまりスペクトラムのようなものなのか、あるいは、死者の関連したサバイバーギルトの中でも、死者との関係性、つまり行きずりの他者であるか家族のように繋がり強い他者であるか、といったことによってサバイバーギルトの構造に違いはないのか、といったことは、今後考察されていくべき課題であろう。

サバイバーギルトは公衆衛生の重要な課題であるにもかかわらず、形成や軽減のプロセス、治療法についての研究は非常に限られていた。サバイバーギルトという診断は存在せず、PTSD の否定的認知の1つに罪悪感が含まれることから、PTSD との関連で、あるいは複雑性悲嘆との関連で言及されることが多いが、Hutson によれば、サバイバーギルトに特化した有効な治療法はまだない。Lee はサバイバーズギルトを、もともと持っていたコアスキーマが強化されたという視点に立ち、曝露療法に認知再構成を加えたもの、特に時系列順に体験を考え心理教育を行うことが必要であると指摘している。

V. 結語

サバイバーギルトについての過去の研究の文献展望を行ったが、日本語、英語以外のサバイバーギルトの文献は含まれていない。また入手できなかった文献の中にも重要な知見が含まれている可能性があり、今後さらなる検索、展望が必要である。サバイバーギルトは今後の研究が待たれる重要な公衆衛生的課題であり、Hutson は、特に質的分析であれば、その概念や、サバイバーギルトを持った人の社会心理的 well being を増すような介入方法について理解を進めずことができるだろうと述べている。また死別には大きな文化的差異がある²¹⁾³¹⁾にも関わらず、これまでの研究が西欧圏に偏っていることから、西欧諸国以外での調査・研究の必要性が指摘されていた。サバイバーギルトには死生観²¹⁾や対人関係のあり方¹³⁾など文化の差異が大きく影響することを考えると、我が国での今後の研究は一層重要であると考えられる。

文献

- 1) Baumeister, R.F., Stilwell A.M., Heatherton, T.F.: Gilt: an interpersonal approach. *Psychol Bull.* 1994; 115(2): 243-245.
- 2) Blacher, R.S. "It isn't fair": postoperative depression and other manifestations of survivor guilt. 2000.
- 3) Boykin, F.F. The AIDS crisis and gay male survivor guilt. *Smith Coll Stud Soc Work.* 61(3), 247-259, 1991.
- 4) Brockner, J. Layoffs, self esteem, and survivor guilt: Motivational, affective, and attitudinal consequences. *Organ Behav Hum Decis Pocs;* 36(2), 29-244. 1985.
- 5) Calhoun-Egan, R.D., Psychological and social impact of being a brain tumor survivor: adult issues. In: Goldman, S., Turner, C.
- 6) Carmassi, C., Bertelloni, C.A., Gesi, C. et al. New DSM-5 PTSD guilt and shame symptoms among Italian earthquake survivors: impact on maladaptive behaviors. *Psychiatry Pres.* 2017 May, 251:142-147, doi: 10.1016/j.psychres.2016.11.026. Epub 2016 Nov 22.
- 7) Davidson, JRT., Kudler HS., Saunders, WB., et al. Symptom and comorbidity patterns in World War II and Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder. *Compr Psychiatry.* 31(2), 162-170, 1990.
- 8) Dizon, D.S. *Survivors' Guilt: Dealing with anxiety and questions years after successful cancer treatment.* 2015
- 9) Edelson P.K. Survivor guilt of a pregnant obstetrician. *Obstet Gynecol.* 2019, Aug. 7 doi:10.1097/AOG.0000000000003418. [Epub ahead of print] PMID:31403608
- 10) Erreich, A. More than enough guilt to go around: oedipal guilt, survival guilt, separation guilt.

J Am Psychoanal Assoc, Feb; 59(1): 131-51. 2011.

11) Freud,S. As cited in: Masson,J.F. The Complete Letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess; 1887-1904. Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press, 1896/1985.

12) Friedman, M. Survivor guilt in the pathogenesis of anorexia nervosa. *Psychiatry* 48, 25-39, 1985.

13) 福田雄 「災禍の儀礼論に向けて - 現代日本における慰霊祭や追悼式の事例から -」 関西学院大学先端社会研究所『先端社会研究所紀要』8, 73~89, 2012.

14) Geller, G, Botkin J.R., Green M.J. et al. Genetic testing for susceptibility for adult-onset cancer: the process and content of informed consent. *JAMA*, 277(18), 1467-1474, 1997.

15) Glaser, S. Survivor guilt in cancer survivorship. *Soc Work Health Care*, 2019 Sep. 58(8): 764-775. Doi: 10.1080/00981389.2019.1640337. Epub 2018 Jul 16. PMID: 31311446

16) 花田太平 大震災と死者の政治学 2017

17) Harpham, W.S. A better name for survivor guilt 2018

18) Hendin,H., Haas,A.P., Suicide and guilt as manifestations of PTSD Vietnam combat veterans. *AmJ Psychiatry*, 148(5), 586-591, 1991.

19) Huggins,M., Bloch,M, Wiggins,S, et al. Predictive testing for Huntington disease in Canada: adverse effects and unexpected results in those receiving a decreased risk. *Am J Med Genet*. 42, 508-515, 1992.

20) Hutson, S.,P., et al.: Survivor guilt: Analyzing the concept and its contexts. *Advances in nursing science*, 38(1): 20-33, 2015.

21) 金菱清 震災学入門 --- 死生観からの社会構築 ちくま新書、2016

22) Kreitler, Shulamith, Survivor's guilt in caretakers of cancer. 2012

23) Krell,R. Holocaust survivors and their children: comments on psychiatric consequences on psychiatric terminology. *Compr Psychiatry*. 25(5), 521-528, 1984.

24) Land, E. What is AIDS survivor syndrome? BETA website. February 1, 2018.

25) Lee,D.A., Scragg,P, Turner,S. The role of shame and guilt in traumatic events: A clinical model of shame-based and guilt-based PTSD. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 451-466, 2001.

26) Leon,G.R., Butcher J.N., Kleinman,M., et al. Survivors of the Holocaust and their children: current status and adjustment. *J Pers Soc Psychol*. 41(3), 503-516, 1981.

27) Li,J., Stroebe,M., Chan, C.L.W. et al.: Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. *Death studies*, 38(3), 2014.

28) Lim, A. What is survivor's guilt? Definition and examples. 2019.

29) Matsakis,A. Survivor Guilt: A self-help guide. Oakland, CA. New Harbinger Publications, 1999.

- 30) Maxwell, T. Survivor guilt in cancer patients: a pastoral perspective. *The Journal of Pastoral Care*, Spring 48(1), 1994.
- 31) Metz, Thaddeus, Making sense of survivor's guilt: How to justify it with an African Ethic. 2019
- 32) 宮地尚子 震災トラウマと復興ストレス 岩波書店、2011
- 33) 宮野知子 能「鐵門」と能「大原御幸」からみた「生き残ること」の「悲しみ」と語ることに
ついて. 花園大学心理カウンセリングセンター研究紀要, 12, 35-44, 2018.
- 34) Modell, A.H. On having the right to a lie: an aspect of the super-ego's development. *The International journal of Psychoanalysis*, 46, 323-331, 1965.
- 35) Modell, A.H. The origin of certain forms of pre-oedipal guilt and the implications for a
psychoanalytic theory of affects. *The international journal of psychoanalysis*, 48, 25-39, 1985.
- 36) Niederland, G. The problem of the survivor. *Journal of Hillside Hospital*, 10:23-47, 1961
- 37) Niederland, G. Clinical observations on the "survivor syndrome." *Int J Psycho-Analysis*, 49,
313-315, 1968.
- 38) Niederland, G. The survivor syndrome: further observations and dimensions. *Journal of
American Psychoanalytic Association* 29:413-26, 1981.
- 39) O'Connor, L.E., Berry, J.W., Weiss, J. Interpersonal guilt, shame, and psychological problems.
Journal of social and clinical psychology, 18(2), 181-203, 1999.
- 40) O'Connor L.E., Berry, J.W., Wiss, J.: Survivor guilts, submissive behavior and evolutionary
theory: The down-side of winning in social comparison. *British Journal of Medical Psychology*, 73,
519-530, 2000.
- 41) Patenaude, A.F., Rapoport, J.M. Surviving bone marrow transplantation: the patient in the
other bed. *Ann Intern Med*. 97, 915-918, 1982.
- 42) Perloff, Tara, Survivor guilt: The secret burden of lung cancer survivorship. *Journal of
Psychosocial Oncology*, 2019, <https://doi.org/10.1080/0734332.2019.1569191> PMID
30798776
- 43) Schneider, S. Attitudes toward death in adolescent offspring of Holocaust survivors, *Adolescence*,
13(52), 585-584, 1978.
- 44) Schneider, S. Attitudes toward death in adolescent offspring of Holocaust survivors. 1978.
- 45) Sonnenberg, S.M. A special form of survivor syndrome. *Psychoanal Q.* 41(1), 58-62, 1972,
- 46) 杉原保史 日常生活におけるサバイバーズ・ギルト -- 負い目による自己他者境界の不明瞭化 -
-. *大谷学報*, 76(1), 2006.
- 47) Underwood, P. Survivor's Guilt: Understanding the Aftemath of Disaster. ウィリアムソン・彰
子訳 サバイバー・ギルト：災害後の人々の心を理解するために. *日本災害看護学会誌* 7(2) 2-
30, 2005

- 48) Vamos, M. Survivor guilt and chronic illness. *Aust N Z J Psychiatry*, 1997 Aug; 31(4): 592-6. PMID: 9272270 DOI 10.3109/0004867970906582
- 49) Wang, W., Wu, X., Tian, Y.: Mediating Roles of Gratitude and Social Support in the Relation Between Survivor Guilt and Posttraumatic Stress Disorder, Posttraumatic Growth Among Adolescents After the Ya'an Earthquake. *Frontiers in Psychology*, p,2131, 2018. Doi: 10.3389/fpsyg.2018.02131
- 50) Ward, T. Survivor guilt: Examining the effect a redundancy situation can have on the psychological contract for those employees left behind. Under graduate thesis, Dublin, National College of Ireland, 2009.
trap.ncirl.ie/460/4/Tracy_Ward.pdf
- 51) Wayment, H.A. It could have been me: vicarious victims and disaster-focused distress. 2004
- 52) Wilfred, C.A., Tyrone, Charles, Bankey, Dubey, et al. SIS incites long term PTSD combat memories and survivor guilt. *SIS Journal of projective psychology & Mental Health*, Jul 2014, 21(2), 68-80, 2014.
- 53) Wilson, JP, Harel, Z., Kahana, B. Human adaptation to extreme stress: from the Holocaust to Vietnam. New York, NY, Plenum Press, 1988.
- 54) Wolfe, H. Survivor syndrome: Key considerations and practical steps. Institute for Employment Studies, 2004. <https://www.employment-studies.co.uk/system/files/resources/files/mp28.pdf>
- 55) 鈴木逸子：交通災害が被害者に与える 期的影響に関する 献レビュー - 科学技術災害 technological disaster の視点から -. *心的トラウマ研究* (13); 55-68, 2018.