

阪神大震災 20年

遺族調査から

「私だけ助かった」 続く自責の念

阪神大震災の遺族調査では、家族が亡くなり、自分が助かったことに、「サバイバー・ギルト」（生存者罪悪感）を感じたかどうか尋ねた。同じ場所で被災しながら、救えなかった無力

感に襲われた遺族が、この感情をより高い割合で抱く傾向が明らかになった。

サバイバー・ギルトは、あのときこうしておけば、家族は命を落とさずに済んだのという後ろめたさや、なぜあの人が亡くな

り、自分が生きているのかという自らを責める気持ちを感じる心の動きだ。

回答者127人に、こうした後ろめたさを感じたところがあるか尋ねたところ、

「今も感じている」は39人、「以前は感じていたが、今は感じていない」は34人、「感じたことはない」は51人だった。

サバイバー・ギルトを「今も感じている」「以前は感じていた」とした人の割合は、亡くなった家族と同居していた人では6割強（96人中62人）。別居していた人の3割強（24人中8人）に比べ高かった。また、「今も感じてい

サバイバー・ギルトと、故人と同居・別居の関係

自分が助かったことに後ろめたさを感じたことはあるか



今も感じている、または以前は感じていた

感じたことはない

朝日新聞社と関西学院大学人間福祉学部による共同意識調査から

る」とした人の割合は、震災当時「どうしようもない無力感を感じた」人で4割弱（91人中34人）。無力感を感じなかった人では1割

強（31人中4人）だったのに比べ高かった。さらに、「今も感じている」とした人は、そうでない人と比べ、この20年間で、震災で見

た光景を繰り返し夢に見ることが1カ月以上続くなどのトラウマ反応を経験した割合が高かった。最近1カ月にも同じようなことが起きていた割合も高かった。

関西大の池埜聡教授（トラウマ学）は「サバイバー・ギルトは、家族への愛情と死を悼む苦悩から生まれたものであり、命の意味や生きる目標を探る力の源泉にもなる。20年にわたって罪悪感が現れては消えることを繰り返すのは病理的な反応ではなく、遺族の心情を社会は理解し、尊重する必要がある」としている。