



災害救援者のメンタルヘルス対策－被災地に職員を派遣前・派遣中・帰署後のポイント

兵庫県こころのケアセンター 大澤智子

【派遣前－派遣隊員について】

各所属は経験豊かな隊員を派遣隊に選抜していることでしょう。しかし、今回のように大勢の職員を派遣せざるを得ない状況では広域災害の経験が少ない職員を派遣することもあるでしょう。そこで、たとえ未経験者であっても、後の影響が比較的少ないと思われる職員の特性を以下に記します。

1. 心身共に健康であり、災害地での活動に耐えられること
2. 最近、大きな変化（＝複数のストレス）を体験していないこと

既存のストレスが高い人が災害現場に行くとそこで受ける影響は大きくなりがちです。ストレスとは生活上のさまざまな変化を指し、死別、結婚・出産、昇任、転勤、転居などの例が示す通り、悪いことばかりではなく良いことも含まれます。

3. 家庭に心配事がないこと

家庭生活が安定してこそ、仕事に集中することが可能になります。ましてや、今回のような悲惨な現場での活動となると、隊員の心の状態は普段以上に安定していなければ、仕事に支障が出かねません。また、一人の隊員の不調がチームワークを乱したり、けが人を出したりすることにもなりかねません。介護の必要な人がいる、小さな子どもがいる（または臨月の妻がいる）などの家庭事情がある人を派遣する際には、隊員の不在時のサポートが十分であるかどうかの確認を取りましょう。

【派遣中－被災地で隊長が気をつけること】

現場において、隊長が注意をするべき隊員の特徴を下に列挙しました。これらがあてはまるからと言って、必ず影響が出るわけではありません。しかし、影響を受ける可能性が高いことを隊長は認識しておくといいいでしょう。

1. 広域災害の職務経験が少ない－若く、職位が低い
2. 惨事への曝露が高い－たくさんの遺体（津波被害の水死体は遺体の中でも状態が酷い場合が多い）を扱ったり、目の当たりにしたりする
3. 責任ある立場にいる
4. 落ち着きを失って、困惑している
5. 気が動転したり、興奮したりしている

6. 無気力になり、閉じこもったりしている
7. ひどく不安そうに見える
8. イライラしたり、怒ったりしている
9. 同様の被災体験がある

《現場で隊長ができること・注意すること》

次に、隊員が効率よく活動できるために、隊長ができることを記します。

1. 仕事の目的と意義を明確に

混沌とした被災地で、活動の目的が明確にされていないと不安やストレスはさらに強くなります。今回の派遣では生存者の救出よりはご遺体の捜索が多くなるでしょう。しかし、ご遺族にとってはご遺体とのご対面は家族の死を受け入れる意味でも大きな意味を持つことです。活動の意義や隊員にしかできない仕事であることを伝えてください。

2. 隊員の心の準備

予期せぬ状況や想定外の出来事は帰署後のストレス反応を強くします。隊員が被災地に入る前に、分かる範囲で、現地の情報や業務内容を伝え、最悪の状況とそれに対する対処策を想定できるようにし、「想定外」を減らす努力が重要です。

3. 休息の確保を

被災地では際限ない仕事が待ち受けています。だからこそ、勤務時間を設け、定期的な休憩を必ず取り、疲弊を防ぎましょう。人間は睡眠時間が日に1時間削られるだけで情緒が不安定になります。予想外の状況に直面した際に、冷静な判断をするためには、十分な睡眠が不可欠です。また、睡眠は時間ではなく質が重要です。たとえ時間が短くなっても、翌日に眠気がなく、元気に過ごせていれば問題ありません。

4. 遺体への関わりを最小限に

悲惨なご遺体への曝露が高ければ高いほどストレス反応も多くなります。津波に巻き込まれたご遺体は通常の水死体よりも状態が悪いことは容易に想像ができ、普段の業務で接するご遺体とは質・量ともに大きな違いがあるでしょう。また、子どものご遺体、あるいは自分の家族や友人を想起させるようなご遺体は、救援者の多くに大きな影響をもたらすことが知られており、注意が必要です。今回の活動では、ご遺体の捜索に関わらざるを得ないことが多々あると思いますが、同じ作業（例えば、遺体捜索）ばかりに長時間を費やすことがないよう、可能な限り配慮をすることが大切です。

5. 隊員の状態を確認する

隊員の言動を観察してください。以下にいくつかのポイントを羅列します。

- ・普段と比較して、言動に大きな変化はないか
- ・他の隊員との関係は良好か
- ・ふさぎこんだり、口数が少なくなったりしていないか
- ・逆に、興奮し、無謀な言動が目立たないか
- ・食欲はあるか
- ・睡眠は取れているか

⇒ おかしいと思った際には、積極的に声をかけ、状態を把握しましょう。

場合によっては、任務から外したり、帰宅させたりすることも考えてください。

6. 隊長自身のセルフケア

隊長は他の隊員のお手本です。隊長自ら勤務時間を守り、休憩を取りましょう。また、悲惨な現場や酷いご遺体を前に、どれだけの無力感を抱くのかなど、辛い気持ちを若い隊員と分かち合いましょ。隊長自らが語ることで他の隊員も自分の気持ちを肯定しやすく、語りやすい雰囲気を作る効果があるでしょう。また、家族との連絡も取るなど、自分にとって有効な方法で気分転換を図ってください。

《各隊員ができるセルフケアの具体例》

1. 必ずペアあるいはチームで活動をする
2. 設定された勤務時間を守り、定期的に休憩を取る
3. よく食べ（一度にたくさんよりは少量を数回に）、よく眠る（時間ではなく質が大事）
4. 気分転換に身体を動かす
5. 自分にあったストレス解消法を積極的に利用する
6. 甘いもの、カフェインの取り過ぎには注意する（血糖値が急に下がると疲労につながるため）
7. 家族や大切な人との連絡を定期的にとる
8. 信頼できる人に自分の体験や気持ちを語る

【派遣後～帰署後の隊員への接し方】

最後に、被災地から帰署した隊員に接する際の注意点を述べます。

その前に、派遣隊員を迎え入れる職員も基本的な惨事ストレス知識を持っていることが望ましいでしょう。

《惨事ストレスの基礎知識》

- 1) 惨事ストレスの影響は誰もが受ける可能性がある
- 2) これらの影響は異常な状況下の正常な反応である

3) 多くは周囲のサポートや気分転換の方法を上手に使いながら回復する

《惨事ストレスの典型的な反応》

- 1) 不眠、イライラ、過敏（過覚醒）
- 2) 被災地での状況や活動したことが現実のこととは思えない（解離）
- 3) 活動中に目にした場面が急に脳裏によみがえる・悪夢を見る（再体験）
- 4) 被災地を思い出させるものや人に近づかない・活動について語りたがらない（回避）
- 5) 十分な活動が出来なかったことへの罪責感、怒り、無力感

これらの反応は、十分な休息、気分転換、家族や親しい友人らとの時間を過ごす中で、解消されていきます。ただ、ニュースや新聞などで現地の様子が映し出されたり、後続隊の隊員が被災地から帰署したりした際には、治まっていた気持ちがぶり返し、気分が動揺することもあるでしょう。そんな場合は、深呼吸をしたり、好きな音楽を聞いたり、誰かとそのことについて話したり、または、心が穏やかになれる別の方法を試すことで、落ち着きを取り戻すことができます。

しかし、中には、直後の反応が長引いたり、強くなったりすることもあります。その結果、睡眠や食欲に問題が起こり、通常業務に影響が出ることもあるでしょう。隊員自身がそのことに気づき、積極的に支援を求めてくれればいいのですが、そうでない場合は、周囲が隊員の変化にいち早く気づくことが重要になります。そこで、以下に、いくつかの注意信号をまとめてみました。

《注意信号の具体例》

・ 普段より元気がない状態が続いている

- 1) だるそうにしている
- 2) 口数が少なくなる
- 3) 他の職員との付き合いが悪くなる
- 4) 話しかけた時の反応が遅くなる
- 5) 遅刻や早退が増える
- 6) 仕事の能率が低下—単純なミスが目立つ、仕事が手につかない
- 7) 身だしなみに構わない

⇒ これらの変化は「普段の状態と比較してどれだけの落差があるか」が見極めのポイントです。このようなサインに気付かれた際には、隊員に状態を尋ね、かかりつけの医師への受診を勧めてください。その際、「お前は病気だから」という関わりではなく、「普段と明らかに様子が違い、心配している。どれくらい眠れているか？ぐっすり眠れているか？」と尋ねる方が、相手も本音を語りやすくなるでしょう。

【周囲の対応】

これだけ大規模な災害が起こると被害を受けていない地域で生活をしていても影響を受けます。ましてや、過去の災害で被災経験がある人ならばなおさらです。そこで、派遣されず留守を預かっていた職員が受けるかもしれない影響と帰署した隊員への接し方についてまとめてみました。

《待機職員が受ける影響》

1. 派遣の有無に関わらず、誰もがこの災害から影響を受けている。たとえば、
 - ・ 美味しい食事や楽しい時間を持つことに罪の意識を抱く
 - ・ 同僚が派遣されることでその人の分まで仕事をしなければならなくなる
 - ・ 過去の被災体験が蘇り、辛くなる
 - ・ イライラしたり、早口になったり、こらえ性がなくなる
 - ・ 理由もなく気持ちが落ち込む
 - ・ 仕事に集中できず、ミスが増える
 - ・ 家族や親しい人に八つ当たりをしてしまう
2. 派遣された職員に対してさまざまな感情を抱く。たとえば、
 - ・ 直後の被災地で活動できたことを羨ましく思う
 - ・ 選ばれなかった自分ができ損ないのようになる
 - ・ どんな経験をしたのか詳しく聞きたくて仕方ない
 - ・ いろいろ訊きたいが、そっとしておいた方がいいのかどうか迷う
 - ・ そんな危険な現場には行きたくない、と不安になる
 - ・ マスコミに取材をされているのを見ると妬ましく思う
 - ・ 派遣隊員の仕事が降りかかり、仕事量が増え、怒りを感じる

⇒ 待機職員へのねぎらいも忘れなく！

彼らのがんばりがあってこそ、被災地で派遣隊員は活動ができるのです

《派遣された隊員への対応》

1. 特別扱いは必要なく普通に接するのが一番です
 - ・ まずは、「おかえり。お疲れさま」とねぎらいの言葉をかける
 - ・ 「どうだった？」「どんな活動だった？」とさりげなく尋ねてみる
 - ・ 本人が多くを語ろうとしなければ、それ以上は追求しない
 - ・ 派遣隊員を見守る姿勢が大事でしょう
2. 帰署後は、ゆっくり休んでもらい、家族や大切な人との時間を過ごしてもらう
 - ・ 安心できる環境があってこそ、惨事ストレスの影響から回復できるのです

3. 休み明け以降は、派遣前と後の言動に大きな変化がないかに注意を払う
(上記の「注意信号」を参照)

《最後に》

「快眠・快食・快便」と「自分の好きなことを楽しめている」ならば問題はありません。
対応に迷った際には、各都道府県の精神保健福祉センターへお問い合わせください。

《よくある質問》

- 1) 帰署した職員を対象にグループミーティングをした方がいいのでしょうか。

アメリカの消防組織や軍隊においては、惨事現場に出向いた職員を集めその時の体験を分かち合う場を設け、ストレスの影響を軽減することがあります。それを受け、東京消防庁は惨事ストレス対策の一環とし、一次ミーティング、二次ミーティングと呼ぶグループを行っています。しかし、これらのグループを行うことの効果は分からないのが実情です。東京消防庁のように既存のシステムが出来上がっているならば別ですが、急に新しいことをするのは組織にとっても職員にとってもストレスになります。それよりは、日常生活の中で、「安心して語れる場」を設けることをお勧めします。

しかし、どうしてもグループを行うのならば、以下のルールが「害を与えない」ために有益でしょう。

- ① 参加したい人だけを対象にするー強制的な参加は逆効果になることもあります
- ② 参加者全員が発言できる機会を設ける
- ③ 参加をしても話をしたくない人は聞くだけでもよい
- ④ 誰かが話をしている時には、他の人は聞き役に徹する
- ⑤ グループの人数は8人程度とする

- 2) 帰署した職員を対象にチェックリストなどのスクリーニングを行うほうがいいのか。

すでに述べた通り、このような災害の規模であれば、派遣の有無に関わらず誰もが影響を受けます。組織が派遣隊員の心身状態について把握しておきたい、と思うのは理解できる半面、そのデータを誰がどう管理し、結果をどう対策に反映させるのかについての議論がなされないままにチェックリストを配布するのはお勧めできません。実際、直後にはい

くらかのストレス反応は出ていて当然であり、その人たちに「不健康」とのレッテルを貼ることが職員の利益になるとは到底思えないからです。目的、管理方法、結果の扱いが明確になった場合にのみ、スクリーニングを実行して欲しいと思います。