

災害救援者・支援者メンタルヘルス・マニュアル

(1) はじめに

大規模災害における救援者・支援者のストレス(惨事ストレス)は甚大である。

- 惨状の体験・目撃
- 被災者・遺族への関わり
- 遺体への関わり
- 二次災害の危険性
- 指揮系統の混乱
- 過重労働など

過酷な状況においても、人はその環境に適応する能力を持っている。しかし、大惨事の場合、そのストレスは甚大である。そのため、本来の適応能力では対処しきれないまでの衝撃を受けうる。

- 惨事ストレスは「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こりうる。
- 反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり完全に回復する。
- しかし、一部の場合は、その影響が長引く場合もありえる。
- ストレスを受けた際の心身の反応を理解する必要がある。
- 反応が長引く場合には、なるべく早く周囲に相談するのが望ましい。

(2) 災害支援者に生じる心身の反応

心の変化 <ul style="list-style-type: none">● 気分の高ぶり● イライラ● 怒り● 憤り● 不安● 無念さ● 無力感● 自分を責める● 憂うつになる	心の変化(強度) <ul style="list-style-type: none">● 現実感がなくなる● 時間の感覚がなくなる● 繰り返し思い出してしまう● 感情が麻痺する● 仕事が手につかなくなる● 他人と関わりたくなる	体の変化 <ul style="list-style-type: none">● 不眠、悪夢● 動悸● 立ちくらみ● 発汗● 呼吸困難● 消化器症状● 音に過剰に驚く
業務への影響 <ul style="list-style-type: none">● 業務に過度に没頭する● 思考力の低下● 集中力の低下● 作業能率の低下	行動への影響 <ul style="list-style-type: none">● 酒が増える● タバコが増える● 危険を顧みなくなる	遺体関連業務有の反応 <ul style="list-style-type: none">● 気持ち悪さ● 嫌悪感● 遺体・遺留品に感情移入する● におい刺激への反応● 吐気、嘔吐、食欲低下● 遺体を連想させる食物が食べられない

(3) 支援業務における基本的心構え（過重労働対策）

- **大規模緊急事態において、業務量は無限となりうる。**
 - 支援者がすべての業務をこなせるわけではない
 - 支援者がすべての問題を解決できるわけではない
- **支援者にとって、業務内容の曖昧さ、本来の目的が分からなくなる事態は大きな負担となる。**
 - 業務の目的を明確にし、優先順位をつけることが重要
- **支援者が処理できる業務量には限りがある。**
 - 休憩の確保、体調の自己管理が求められる
 - 支援者が自分自身を犠牲にするとストレスに圧倒され、周囲にマイナスの影響を与えうる

(4) 支援者のストレス対策（セルフケア）

1. **職務の目標設定**
 - 支援業務への専念
 - 業務の重要性、誇りを忘れない
 - 業務を見失わない
 - 日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理
2. **生活ペースの維持**
 - 十分な睡眠をとる
 - 十分な食事・水分をとる
 - カフェイン（コーヒーなど）のとり過ぎは気分が悪影響を与えうる
 - 酒・タバコのとり過ぎに注意
3. **自分の心身の反応に気づくこと**
 - 心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける
 - 休憩にあたっての注意
 - ◇ 「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なこと
 - ◇ しかし、支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及びうる
 - ◇ 同僚とともに休憩を取るのも一法
4. **気分転換の工夫**
 - 深呼吸 目を閉じる 瞑想 ストレッチ
 - 散歩 体操 運動 楽を聴く
 - 食事 入浴など
5. **一人でためこまないこと**
 - 家族・友人などに積極的に連絡する
 - ◇ 支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要
 - ◇ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
 - ◇ でも、話したくない場合は、無理して話す必要はない
 - 職員同士でお互いのことを気遣うこと
 - ◇ なるべくこまめに声を掛け合うこと
 - ◇ お互いの頑張りをねぎらうことは重要
 - ◇ 自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切
 - ◇ 他職員の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える必要性
 - ◇ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
 - ◇ でも話したくない場合は、無理して話す必要はない

(5) 遺体関連業務で注意すべき要素

影響を受けやすい支援者	影響を受けやすい状況	影響を受けやすい遺体の特徴
<ul style="list-style-type: none">● 若い者● 未経験者・未訓練者● 女性（しかし男性でも反応は生じうる）	<ul style="list-style-type: none">● 多数の遺体の目撃● 予期しない状況、衝撃的な状況での遺体の目撃● 遺体に長時間関わる	<ul style="list-style-type: none">● 損傷の激しい遺体● 損傷が少ない（まるで生きているような）遺体● 支援者が感情移入しやすい遺体

(6) 遺体関連業務への心構え：総論

<ul style="list-style-type: none">● 職務の重要性、誇り、目標を忘れずに。● 予測される最悪の事態を想定して、業務前に「心の準備」をする。● 可能な限り、業務内容の詳細を事前に知る。● 未経験者は、刺激の少ない状況から慣れていき、徐々に負担を増やしていく。● 経験者の同僚から話を聞く。● 遺体への関わりは必要最小限に。● 遺体にはあくまでも職務として関わる。● 遺体や遺留品に感情移入しないように。● 遺体はあくまでも遺体であり、もう生きていないことを言い聞かせる。● 清潔を保ち、食事と水分をしっかり摂る。● 休憩をこまめにとる。● 業務外の時間では、心身ともに休む。
--

(7) 遺体関連業務への心構え:各論

- 敷居、カーテン、パーティション、袋などの使用。(他人に必要以上に見せない)
- 防護服・手袋を着用し、二次感染の危険性を減らす。
- 遺体内の細菌・ウイルスは死後速やかに死滅するので二次感染の危険性は低い。
- 防臭効果の優れたマスクの着用。
- 臭い消しの香水・香料は使わない。(匂いが後に業務体験を思い出させる危険がある)
- 遺体に接する時間をなるべく減らす。
- 遺体はあくまでも遺体であって、もう生きてはいないことを、自分の中で言い聞かせる。また、そのような距離感を取ったことに対して、決して自分自身を責めない。
- 遺体の扱い方には文化的な違いが大きく、とりわけ大規模災害においては歴然となる。その違いにより心の戸惑いが生じうるが、周囲および自分自身を責めないこと。
- とりわけ注意が必要な遺体
 - 損傷の激しい遺体
 - ◇ 水死体
 - ◇ 焼死体
 - ◇ 首を切断された遺体
 - ◇ においの激しい遺体
 - 損傷が少ない(まるで生きているような)遺体
 - 感情移入しやすい遺体
 - ◇ 子供の遺体
 - ◇ 自分が近い人を連想させる遺体
 - ◇ 殉職者
 - ◇ 自分が知っている人の遺体
- 特定の犠牲者・遺留品への感情移入は極力避ける。
- 遺留品は身元確認のために重要であり、遺族にとって大切な所有品。扱いには注意を払う。

(7) 遺体関連業務への心構え:管理職・幹部の注意点

- 管理職自身のストレスが何より大きい。部下に率先してセルフケアを実践すること。
- 影響を受けやすい支援者にとりわけ注意。
 - 若い者
 - 遺体関連業務の未経験者・未訓練者
 - 女性(しかし男性でも反応は生じうる)
- 業務の目的と想定される事態を、事前に具体的に説明する。
- 想定される最悪の事態を説明し、「予期せぬ事態」を避ける。
- 可能な限り、遺体安置所などで事前訓練の機会を設ける。
- 部下を一人で働かせず、同僚とチームを組ませる。
- 同じような業務上の刺激を長時間受けさせないため、部下の業務内容を適宜ローテートする。
- 過重労働させないようにする。
- 部下に大きな負担がかかっているにもかかわらず、休ませることは多くの場合困難で、かえってその人のプライドを傷つきかねない。その場合は、ほかの業務に配置転換するなどの工夫が有効。
- 部下に話してもらうよう促す。しかし、話したがっていない場合は無理強いさせない。
- 業務のストレスを乗り越えるための方法は人によって異なるので、特定のストレス対処法を他人に押し付けない。