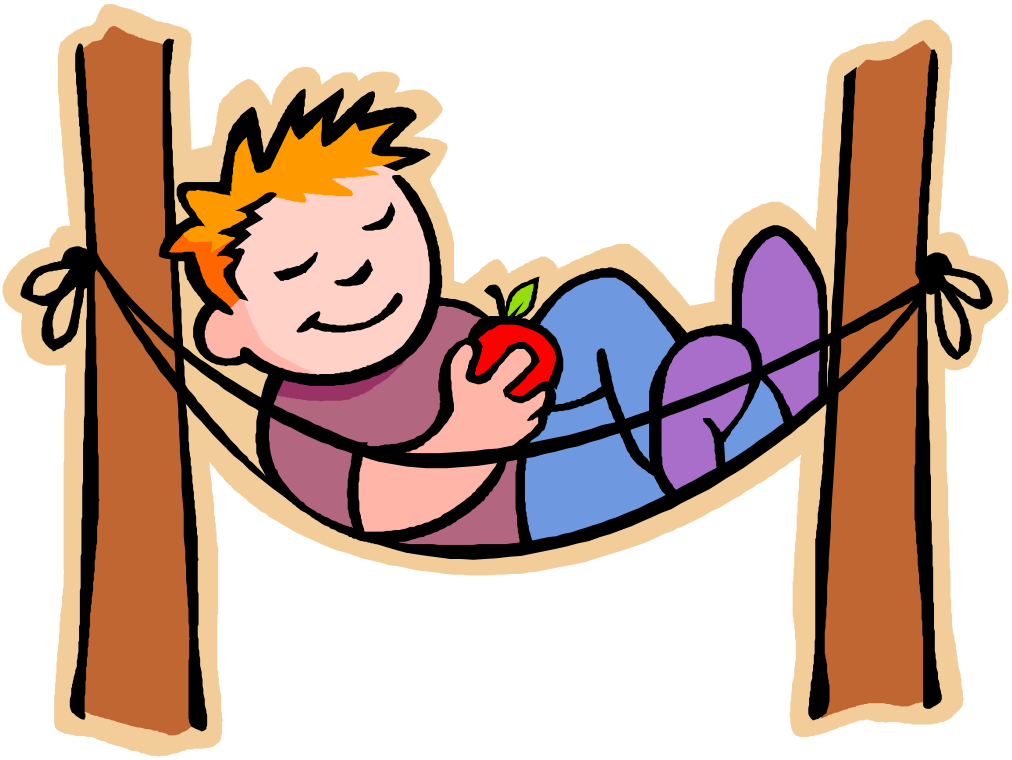
支援から帰られた職員のみなさまへ



支援から帰られた職員のみなさまの

メンタルヘルスに関する手引き

作成：東日本大震災大阪障害者緊急対策連絡会
監修：大阪障害者センターメンタルヘルス研究会

東日本大震災の支援からお帰りのみなさま
おつかれさまでした

みなさんが活躍された震災後の地域は、おそらく、いままでに体験したことのない状況だったと思います。

被災現場の支援から帰られたみなさんから次のような言葉を聞きます。

「僕（私）は、帰ってきて良かったのだろうか」

「あんなに沢山の方が亡くなられたのに、自分だけが今までと変わらない生活を送っていていいのだろうか」

「自分は、いったいなにをできたのだろうか」

「こんな時には、寝ずに頑張るのが支援者のあるべき姿ではなかろうか」

等々です。

みなさんは、被害にあった障害者が地域生活を送ることができる為に懸命に働いてこられたことと思います。

その支援のなかでは、ご自身がどんなに疲れているのかを十分に気づくことができなかったのではないでしょうか。

惨事ストレスという言葉をご存知ですか

惨事ストレスとは、

・惨状の体験・目撃 、被災者・遺族への関わり 、遺体への関わりがあった方
・余震等の二次災害の危険性のなかで支援された
・現地での指揮系統の混乱があった方
・睡眠や休憩が十分にとれず過重労働となった方

は、この惨事ストレスにおかれることがあります。

もちろん、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ます。
しかし、大惨事の場合には、そのストレスは甚大です。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ることがあるのです。

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です。

そこで、みなさんに反応がでた時には

① 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ものであることを理解してください。

② しかし、その影響が長引く時には、
・ストレスを受けた際の心身の反応を理解する必要があります。
・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です。

反応とは、

心の変化 ：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
現実感がなくなる、時間の感覚がなくなる、
（強度） 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くなる

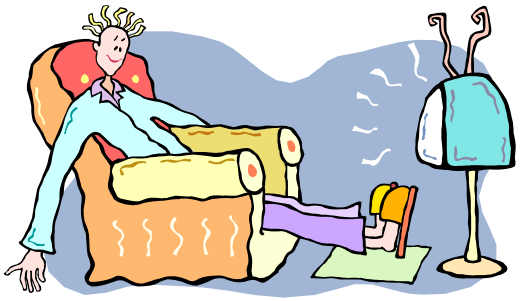
体の変化：不眠、悪夢、動悸、立ちくらみ、発汗、呼吸困難、消化器症状、音に過剰に驚く

業務への影響：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：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：気持ち悪さ、嫌悪感、遺体・遺留品に感情移入する、
においへの反応、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

こうしたこころの反応は、当然の反応であり、
恥ずかしいことではありません。
誰もが、凄惨な被害現場での支援に携わることにより
経験する反応です。



ご自身のことを振り返ってください。
次のような状況がないですか？

いま、ご自身のこころと対話してみませんか？
これは、あなたが正常であるのか、それとも異常であるのかを知る為におこなうのではありません。
あなたのこころがお疲れでないかどうかを知り、お疲れの時には、適切な対応を行う為に必要です。

その一つとして、次のチェックリストであなたの今の状況をチェックしましょう。

このリストにチェックが多いほど、あなたのストレスが高まっていると思われます。
ストレスが高まっている時に、まず必要なのが十分な休暇です。あなたが休憩することは、誰にも遠慮することではありませんし、悪いことではありません。

このチェックリストは、あくまでも職場が強制で行うものではありません。職場としては、次のことに留意する必要があります.

１）支援から帰ってきた職員に対してグループミーティングを行うことはいい効果をもたらすのでしょうか。
東京消防庁のように惨事ストレス対策のプログラムが整っているところでは、有効です。しかし、グループミーティングにより、惨事ストレスが確実に下がるという効果は不明です。必要なのは、日常生活の中で、「安心して語れる場」を設けることです。

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でしょうか。
今回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止めましょう。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。

（大澤智子著　災害救援者のメンタルヘルス対策ー被災地に職員を派遣前・派遣中・帰署後のポイントを参照）

支援者ストレスのチェックリスト

１、身体
- □ 快眠、快食、快便のどれかが欠けている
- □ 身体がだるい
- □ 頭痛、あるいは頭が重い
- □ 直ぐに風邪をひき、なかなか治らない
- □ 動機がする

２、感情と行動
- □ 物事に集中するのが難しい
- □ 家族の安否が気になる
- □ これまで楽しんでいたことが楽しめない
- □ 人と話すのが億劫になった
- □ 自分の判断を信頼できない
- □ 周囲の人や状況が自分の支配下にないと落ち着かない
- □ 世の中が安全だと感じられない
- □ 理由もなく、涙がでる
- □ 他人を信じることが難しくなった

3、仕事と職場

- □ 上司、同僚が自分の仕事に理解を示さない
- □ 休みがとれない
- □ 今の仕事は、これまでに体験したことがない内容である
- □ いざというときに頼れる仲間がいない
- □ 自分の仕事には意味がないと思う
- □ 支援相手の境遇が自分や自分にとって大切な人の境遇と似ている
- □ 仕事に関する重要な意思決定に参加できない
- □ 必要な設備や人材が整っていない
- □ 支援相手と同じようなトラウマ体験を抱えている
- □ 今の仕事は、自分の能力を超えた仕事量、または内容である

4、対人関係

- □ 家族や友人から「イライラしている」と指摘される
- □ 家族、友人、同僚との口論が増えた
- □ 家族や友人と過ごす時間が減った
- □ 家族が自分の仕事に不満を持っている

5、既存ストレス

- □ この１年間に生活上の大きな変化（転職、結婚、出産、離婚、別居、大病、死など）を体験した

（じほう社　心的トラウマの理解とケアより）

ご自身の反応と向き合うための工夫をしましょう

① 家族とでかけてみませんか
家族と一緒に散歩でも、映画や買い物でも結構です．ゆったりとできる時間を持ちましょう．

② 自分の気持ちを考えましょう
どのくらいストレスを感じているかをはっきりさせて，ストレスを感じることが当たり前であると考えることが大切です．

③ マイペースで生活しましょう
気持ちと身体のリラックスが大切です．
気持ちのリラックスの為に大切な呼吸法を取り入れましょう．

１）　お腹に力をいれましょう
２）　こころで３つ数えながら息を吸いましょう.
３）　いったん息を止めましょう
４）　口をすぼめて，吸気の３倍くらい時間をかけて息を吐きだしましょう.

これを１～３分繰り返しましょう.

（東京女子医大付属女性生涯健康センタークリニックより）

食生活や睡眠，運動，休息をとり仕事を広げすぎないようにしてください

④ あなたの体験を分かち合いましょう

職場の仲間たちにあなたの貴重な体験を分かち合いましょう.

⑤ アルコールを控えましょう.

管理者のみなさん

今後の対応について考えましょう

被災地域での業務の間に、職員休養のための機会を設けることが何よりも大切です。

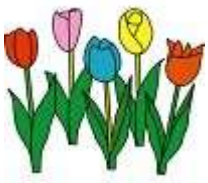
しかし、休養できない現状があります。この為、管理者にも実際に現場で働く職員にも、休息が必要であることを意識するよう促すことが必要です。

職場に帰った支援者に対して

・派遣後確実に休暇を与えて下さい。
・職員にストレス対応に関するアドバイスをする機会を設けてください。

派遣後には身体面でもメンタル面でも休養が必要であるが、現実にはその実現が不可能であることが多いのが現在の状況である。
しかし、仕事を休むことで仕事がたまるという状況を差し引いても、長期的に考えると休むことが必要であり、派遣された職員が休めない状況や仕事が滞るのを防ぐためには、被災地へ職員を送り出す職場が理解を深め、派遣された職員に対する休養の体制を整えたり、事前に業務調整をするなどして、派遣後に仕事がたまらない工夫が求められる。また、派遣された職員にとっても、休養をとることも業務の一つという意識が求められる。

（平成２２年度厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業（精神障害分野）大規模災害や犯罪被害等による精神科疾患の実態把握と介入手法の開発に関する研究災害精神保健医療マニュアル：東北関東大震災対応版　エキスパートコンセンサスを踏まえてより）



心理的支援を求められるみなさんへ

みなさんが、心理的支援を求められる際には、大阪障害者センターまでご連絡ください。適切な支援者をご紹介します。

心や体に変化が生じ、日常の業務に影響が生じたり、飲酒量が増えたりする状況があるにもかかわらず我慢する必要はありません．誰もがかかりうる状況なのです。

ただ、その状況が２週間以上続くようであれば心理的支援や医療の手を借りましょう。それは、あなたが、より質の高い生活を送る為に必要な手段です。

大阪障害者センター　TEL　(06)6697-9005