

# 消防職員の惨事ストレスとその対策

## 〔第1回〕

武蔵野大学心理臨床センター  
東京消防庁惨事ストレス対策専門指導員

笹川 真紀子

### 1. はじめに

「惨事ストレス」。

この言葉は一昔前に比べてだいぶ消防職員の中に浸透してきたように思われる。筆者が消防職員の惨事ストレスに関わり始めた一昔前は、冗談交じりに「三時ストレス？お昼の三時はおやつの時間、ストレスなんてないけどな」とか、「産児ストレス？あー、育児ノイローゼでしょう、それが消防とどういう関係があるの？」とか介入に行く先々で言われたものである。

あらためて消防職員の「惨事ストレス」とは何か、定義してみたいと思う。

消防職員の惨事ストレスとは、「消防職員がその現場活動に従事する際に受ける、強い精神的ショックや、業務上、避けたり逃げたりできないような状況下で受ける強いストレス」である。一昔前は、「現場で見聞きした凄惨な状況にショックを受け、何らかの影響が出るような弱い消防職員は仕事をやめてしまえ」という風潮があったように思う。

しかし、多くの消防職員が惨事ストレスを受け、その後遺症と闘い、ある人はそれを何とか克服し、またある人は残念ながらその影響により消防の世界を去っていく、というのが現実ではないだろうか。本稿では「惨事ストレスは誰でも受ける可能性があり、惨事ストレスの影響に早く気付いて適切な対処をし、消防における現場活動を全うするためにどのようにしたらよいか」ということを考えていきたいと思う。

### 2. 消防職員のストレス

惨事ストレスについて語る前に、消防職員の一般的なストレスについて説明しよう。

言うまでもなく、消防職員は当番中24時間、出場に備えて心身ともに待機している。

この時、自律神経はどうなっているのか。人間は誰でも自律神経の働きに司られている。現場活動中は、集中・反

応・臨戦態勢・情報の処理……このような時には「交感神経」が優位となっている。一方、休憩してリラックスしたり、うとうと眠くなったりしている時には「副交感神経」が優位になっている。副交感神経が優位になっている時には、「集中・情報の処理・即断即決」などは、できにくいということになる。一般的には、仕事をしている時に交感神経が優位になり、休憩時や休日には副交感神経が優位になるというリズムを保っている。しかし消防職員は、先にも述べたとおり当番中であれば例え仮眠中であっても出場指令が出れば、ぱっと起きて臨戦態勢にならなければならない。普通の会社のように午後3時にはお茶の時間で、休憩というわけにはいかない。常に交感神経が優位に働く状態で緊張を強いられる仕事を長時間続ける、という消防職員特有のストレスがかかっているわけである。消防職員にとっては、このような状態は当たり前のことであり、身体が慣れてしまっているので何のストレスも感じないと思われるかもしれないが、実はこの「交感神経が優位に働く時間が長い」という働き方は、実は心身に負荷がかかりさまざまな心身のストレス反応が起こりやすいものである。

もう一つ、消防職員特有のストレスがある。それは現場活動において心に衝撃を受けて、心の傷（トラウマ）となってしまうかねないような、強いストレスに曝される頻度が、一般市民よりも当然高いということである。普通の一般市民が一生に一度出会うか出会わないかという、ショッキングで凄惨な場面に遭遇し、さらに傍観者ではなく、その場面に直接仕事として関わらなければならないのである。ただでさえ交感神経が優位で、ある意味「ハイ」な状態にいるところに、トラウマとなりかねない強いストレスに曝されるのである。これらのことは、惨事ストレスを語る前に是非知っておいてほしいことである。

### 3. 救援者も隠れた被災者

惨事ストレスというと、大規模災害や特殊災害などで受けるものというイメージがあるかもしれないが、そうではない。これまで述べたように、消防職員は気付かないうち

に一般市民とは異なる特殊なストレスを受けている。すなわち消防の現場活動を行えば、「ストレスを受けて当たり前」なのである。ストレスを受けた後の反応に個人差があったとしても。

救援者としての消防職員は「使命感」、「出場を拒めない」、「自分の心に傷を負うほどの衝撃を受けても、勇敢である」というイメージから、そのことを表現できない」という職業風土の中、奮闘してきた。しかし、見方を変えれば救援者である消防職員も、また、「隠れた被災者」であると言える。惨事ストレスを受けて当たり前な状況であるとするならば、全ての現場活動において消防職員はトラウマ体験をし、PTSD（外傷後ストレス障害）を発症するのだろうか。そうではない。惨事ストレスを受けても多くの場合は、自分でうまく対処したり、一時的にストレス反応が出て時間とともに自然と治まったりすることが多い。では、どのような時に惨事ストレスを受けた後の反応が強く出たり悪化したりするのだろうか。

## 4. 惨事ストレスに関する重要な ストレッサー

「惨事ストレス反応を悪化させる要因」として考えられるものを挙げる。

- ① 自分の家族を想起させる死傷者
- ② 犯罪被害や虐待など理不尽な原因による事案
- ③ 悲惨・凄惨な現場や遺体
- ④ 自分自身や同僚の受傷や殉職、またはその危険が高い現場での活動
- ⑤ 困難が伴う救出活動やそこでベストを尽くしても不成功に終わった事案
- ⑥ 情報不足による不安や恐怖の中での活動
- ⑦ トリアージが必要になるような事案
- ⑧ 衆人環視下・マスメディアが注目するような事案
- ⑨ 市民の支持が得られなかったような事案
- ⑩ 幼い子どもの死・重度の受傷

さらに、惨事ストレス反応を悪化させる要因として、以下にいくつか挙げてみよう。

### ① 事案の質

大勢の人の生死に関わるような大規模な災害と、「隣家から煙が出ている」という通報で駆け付けたら焼き魚が焦げていただけ、というような場合とでは、当然心に受ける衝撃も異なってくる。

### ② 持続時間

活動が比較的速やかに終了し、それほど困難を感じない活動と、延焼火災で鎮火まで何時間もかかった

り、大地震で何日間も活動をしなければならないような場合とでは、ストレスに曝される時間が異なり、時間が長ければ長い程、身体的疲労と共に精神的疲労やストレスの度合いが異なる。

### ③ 命への脅威の度合

自分自身のみならず上司・同僚・部下等が生命の危険に曝されながら活動を行えば、当然惨事ストレスの影響は大きくなる。

### ④ 出来事前の健康状態

心をバケツのようなものにたとえてみる。日常的に職場の人間関係やプライベートなどで多大なストレスを抱え、何らかのストレス反応が出ている場合、心のバケツには既に多くのストレスがたまっている。ここに現場活動における惨事ストレスが入ってくれば当然、心のバケツは容量を超えあふれてしまうだろう。惨事ストレスを受ける前の心の健康状態によっても、惨事ストレスを受けた後の反応の強さは変わってくる。

### ⑤ 惨事ストレスに対する周囲の理解や対応

「惨事ストレスなんて感じるようなやつは弱い人間だ、消防職員をやめてしまえ」、「怠けたいとか甘えたいとかいう気持ちがあるやつが、惨事ストレスにやられるんだ、気合いを入れなせ」などという風潮のある職場においては、誰でも受ける可能性のある惨事ストレス、そして誰にでも起きうるその反応は、「だめなもの」、「あってはならないもの」として烙印を押されてしまう。その結果、初期の軽い反応のうちに対処すれば自然と治まったものが、長期化・悪化してしまい、通常の仕事もままならなくなる。そして「やはり惨事ストレスを受けるようなやつはだめなんだ」という風潮を強化するという悪循環に陥る。惨事ストレスへの対処については後述する。

### ⑥ 介入や治療の状況

人は誰でも「ストレス」を受ければ、何らかの「反応」が出る。この反応を開示して「正常な反応」とし、対処を一緒に考える介入方法を行うことが役に立つ。どのような反応が出るかについては後述するが、「正常な反応」が長期化したり悪化してしまったりして専門家の治療を受ける必要が出てくる場合もある。この際、惨事ストレスやトラウマ後反応について、理解のある専門家につながることは、その予後に非常に大きな影響を与えることになるため、注意が必要である。

## 5. 惨事ストレスの影響の現れ方

「惨事ストレス」の話をする、「惨事ストレスを受ける