

消防職員の惨事ストレスとその対策

〔第3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 惨事ストレスの実態

これまでの2回で、惨事ストレスとは何か、惨事ストレスを受けるとどのような反応が出るのか、概説してきた。惨事ストレスは誰でも受ける可能性がある。この連載の第1回で「ストレスを受ければ、何らかの反応が出る」ことは当たり前であると述べた。重要なのは、「惨事ストレスを受けること」を否認するのではなく、どうせ受けるストレスであるならば、その実態を知り、積極的にマネジメントしていこう、という姿勢を持つことではないだろうか。

そのためにも、まずは消防職員を対象にした、惨事ストレスの実態調査の結果を紹介したい。

2002年、「消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会」によるアンケート調査が行われた。対象は、全国から無作為に選ばれた消防職員1,914名（有効回答率79.2%）である。読者の皆さんの中にもこのアンケートにお答えになった方がいらっしゃるかもしれない。アンケートでは、現場活動で、どのような衝撃的な体験をしたか、活動中にどのような心身の反応が見られたか、惨事ストレス対策についてどのような考えを持っているか、などを尋ねている。結果の一部を紹介しよう。

〈過去10年間で衝撃的な災害体験をした〉と答えた人が880名、(58.8%)。

その内容は、

- 死体を見た、あるいは死体に触れた 51.7%
- 死体が凄惨、あるいは衝撃的な災害であった 48.0%
- 普通の災害より過度に体力を消耗した 32.7%
- 死傷者がいるところで長時間活動した 29.7%
- 遺族が哀れであった 24.0%
- 自分と同年代の者が死亡した災害であった 23.3%

等である。

〈活動時の心身症状保有者〉 804名、(91.4%)

例えば、

- 活動中に受けた衝撃が、数時間しても目の前から消えなかった 40.8%
- 活動中、見た情景が現実のものと思えなかった 37.6%
- 強い動悸がした 21.8%
- 目の前のことにしか、考えを集中することができなかった 20.0%

等である。

活動時の心身の症状、反応については、この調査をもとに作成されたチェックリスト（表1）を参照されたい。

（表1）

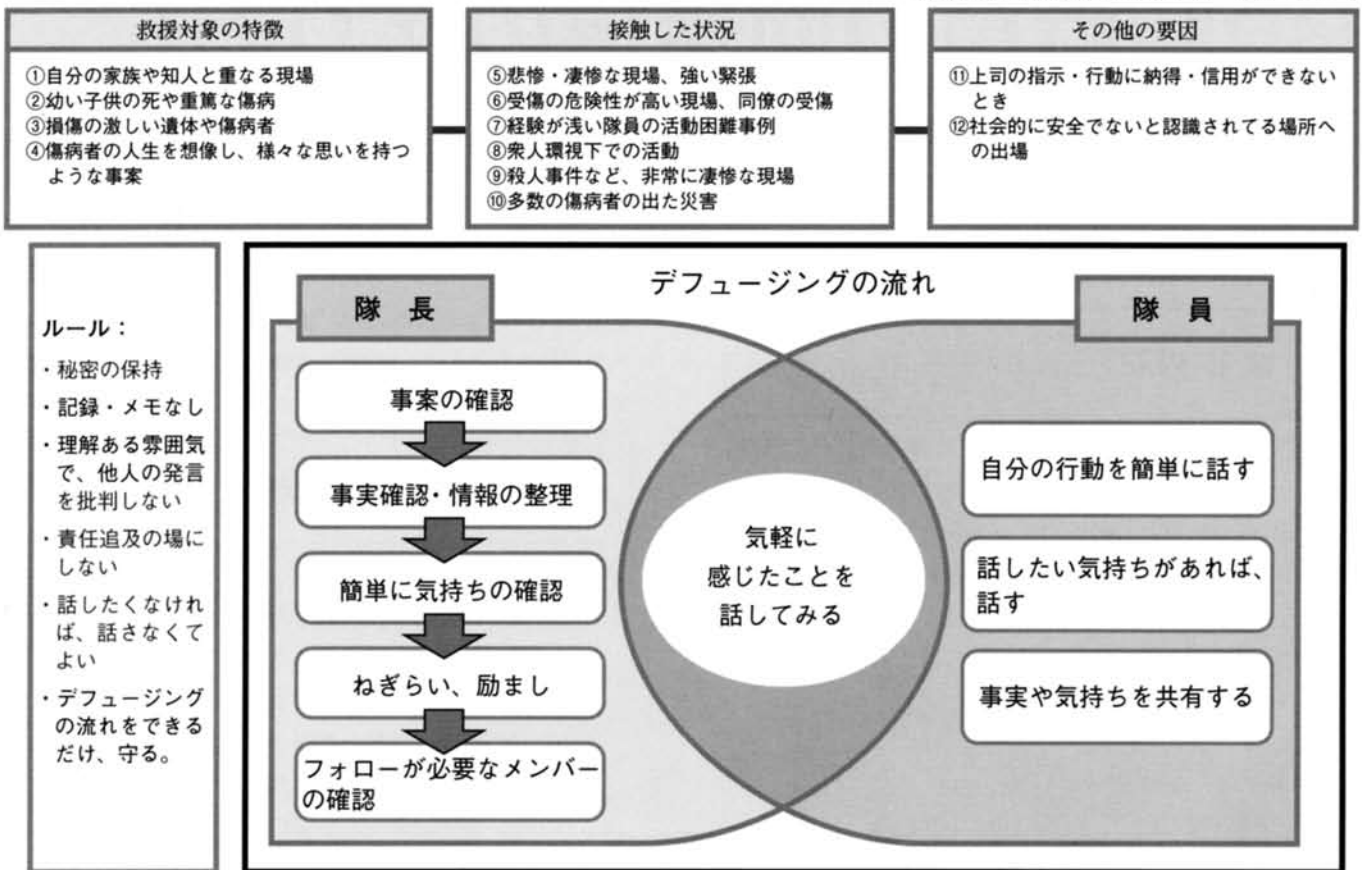
惨事ストレスによるPTSD予防チェックリスト

- * このチェックリストは、消防職員が、悲惨な災害現場活動等に従事したことに伴う心理的影響を考える目安となるものです。
- * 下記の1～19について、あなたが災害現場活動で自覚した症状として該当するものをチェックします。

- 1. 胃がつかえたような感じがした
- 2. 吐き気をもよおした
- 3. 強い動悸がした
- 4. 身震いやけいれんを起こした
- 5. 活動中、一時的に頭痛がした
- 6. 体調や同僚の指示が聞こえづらくなったり、音がよく聞こえなくなった
- 7. 寒い日なのにおびただしい汗をかいた
- 8. 自分や同僚の身にとっても危険を感じ、その恐怖に耐えられるか心配になった
- 9. 活動中、見た情景が現実のものと思えなかった
- 10. とてもイライラしたり、ちょっとしたことでも気にさわった

図1 車載用デフュージング説明資料

全国救護活動研究会@yakushi 2008/6/1



研究会で併い実施した「救急資格者ストレスアンケート」の自由記述内容からデフュージングを実施すべき事案をラベル化しました。上記の12項目です。惨事ストレスによる精神的負担を軽減するために引揚げ前などの早い段階で簡単なデフュージングを実施しましょう。これは車載用に作成したものです。データが必要な場合はご連絡ください。

現場での受傷や殉職が起こった場合、グループミーティングではカバーしきれない。早めに専門家による個別面接が必要になる場合もある。そのようなときの為に、惨事ストレス反応の知識を持って、「これはあぶない」と思ったら、専門家に相談してほしい。その為にも、事前に相談できる専門家とネットワークを築いておくことは非常に重要である。

3 最後に、幹部の方へ

最後に、幹部の方へお願いしたいことがある。惨事ストレスを受けるような災害で活動をした職員を、まず「ねぎらう」ことを忘れないでほしい。さきに、「衆人環視下で」「マスコミが注目するような」事案で活動は、ストレス反応を重くする要因となりうる、と述べた。そのような時、「組織が、職員を守る。」という姿勢を明確に示してほしい。現場活動において、何らかの瑕疵があったのではないか、という憶測が飛ぶことも実際にある。そのような時、「現

場の判断は正しかった。職員はベストを尽くした。」ということ、組織としてははっきりと示してほしい。マスコミから取材を申し込まれた時、実際に現場で活動をした職員を表に出すようなことはしないでほしい。広報の窓口は一本化し、「組織として、職員を守る」姿勢を体現してほしい。文字通り命がけで現場活動をする消防職員が、活動後、「組織から守られていない」と感じるようなことがあってはならない。そのようなことがあれば、惨事ストレス反応のケアどころか、職員のモラルは低下し、消防という仕事自体から離れたいとすら思うだろう。

「組織が職員を守る。」このことがはっきり示されてこそ、初めて、「惨事ストレス対策」は実効あるものになりうると思う。

(終わり)

参考資料

- 1) 全国救護活動研究会@yakushi
<http://web.mac.com/kou894/>