

## 惨事ストレス 東日本大震災の教訓

3月11日で、東日本大震災が発生してから5年を迎えます。

東日本大震災は、地震が起き、津波が押し寄せ、津波火災が発生し、福島では原発が爆発し、その放射能が広範囲に放出したという連続した災害です。津波火災までは天災ですが福島原発の爆発、放射能放出は人災です。これらが1次被害です。

### 自治体職員は未だ震災の渦中

被災地では今も「心のケア」が言われ続けています。しかし被災地の住民が中心で、救済者、公務従事者や学校関係者などについてはあまり問題にされません。彼らが1次被害者であってもです。このなかで2次被害が発生しています。

現在の被災地の状況です。

「被災地の自治体職員は、自身が被災者であるにも関わらず、震災発生直後から現在、そして今後の復興に向けた取り組みに至る全ての時間経過においてその業務に携わり、多くの過酷な業務に携わっている。この意味において、自治体職員は未だ震災の渦中にあるといえる。

自治体職員の業務は、対面で被災地住民との相談や交渉、各種書類の作成に関わる事務、環境設計の立案や計画などを含め多方にわたり、このような業務を通して、被災地住民、そして地域の復旧や復興に携わる。……

継続的な観点から惨事ストレスを捉えてみると、震災発生から概ね1年前後という時期は、自治体職員のストレス反応を把握するうえで一つの区切りとしてみる事ができる。それは、これまで説明してきたPTSD様の問題、つまり震災を経験したこと、またはその出来事に伴う特殊なストレス反応の訴えは、徐々に減少してくる。

一方で、復興業務として起こる、抑うつと心身への負荷、業務内容の格差、対人関係上の問題へと徐々に移行する。とりわけ、多忙や過重労働による抑うつ、そして心身の疲弊（バーンアウト）の問題が顕著である。」（『自治体職員の惨事ストレスに対するメンタルサポート ―初期支援、そして中・長期的な取り組みを振り返る―』 『消防科学と情報』2015（冬季）号に収録）

### 「心身の不調は災害という異常な事態への正常な反応」

「心のケア」とはどのようなことをいうのでしょうか。

「救済者の受けるストレスは、大きく3種類に分類される。生活条件が充分確保されない

中で生じる『基礎的（生活）ストレス』、災害現場の劣悪な環境下で長時間活動することで発生する『累積的ストレス』、生命を脅かされるような出来事・状況からくる『危険的ストレス』である。

また、救援者は、トラウマ的体験をした人に深く共感しようとすることによって過覚醒などを生じる『二次的外傷性ストレス』を受ける可能性が示唆されている。さらに、災害救援者が惨事の現場で経験する本来の適応能力では対処しきれないストレスは『惨事ストレス』と呼ばれている。惨事ストレスは災害救援者の心身に影響を及ぼし、急性ストレス反応や急性ストレス障害および外傷後ストレス障害（PTSD）を含む様々な症状を引き起こす」（論文 『東日本大震災の災害支援活動に派遣された保健師の心身の健康に関する調査』 『心身健康科学』 9巻1号 2013年収録）

「本来の適応能力では対処しきれない惨事ストレス」は、「心身の不調は災害という異常な事態への正常な反応」です。

震災の教訓を活かして取り組みを進めたり、共有するために記録や体験談を公開している組織もあります。一方、体調不良者が大勢発生してもいまだ個人的問題としか捉えていない組織もあります。そのため実態が隠されています。対策に大きなバラつきがあります。

## 隊長の檄

取り組みが進んでいる例を紹介します。

昨年2月、講談社ビーシーは『東日本大震災 警察官救援記録 あなたへ。』を刊行しました。全国から救援に入った警察官の手記が集められています。体験談の中に沢山の教訓が含まれています。

「仮安置所の中での活動のなか、今でも忘れられない光景がある。ご遺体を包んだひとつのビニールシートをはぐと、若い女性が赤ちゃんを左手に抱きかかえて亡くなっていた。それは、母親が我が子を守るように、また、安らかに添い寝するようにも見えた。発見した人が赤ちゃんを引き離さずにそのままシートに包んだという気持ちも理解できた。かわいそうだったが、まず母親と赤ちゃんを引き離して赤ちゃんから検視を行った。赤ちゃんの服を脱がすと体は泥まみれで、目や鼻まで泥が詰まっており、その泥を丁寧に拭き取っていった。それを見た者全員が大きな衝撃を受けた。

隊員が赤ちゃんを丁寧に拭いているなか、隊長（検視官）から、  
『なにもたもたしよるんだ、早よせんか！』

という檄が飛んだ。隊員は、はっと我に返り作業を進めた。私はこのとき、『隊長はこの状況を見て何も思わないのか、冷たいな』と心の中で思った。

しかし、その日のミーティングで、私たちは隊長の言葉の裏にあった本当の気持ちを聞いた。

『誰しも、犠牲者に対して可哀想という気持ちはある。特に小さい子供に対しては強いだろう。しかし、我々は悲しむべき主体ではない。本当につらいのは被害者と残されたご遺

族であり、我々の仕事は一刻も早く検視を行ない、ご遺族にご遺体を返すこと。あまりにも感情移入しすぎると我々の気持ちも続かない。だからわざとみんなに活を入れて作業に集中させた』

私はこの隊長の言葉で、自分自身がずっと胸に抱えていたものが吹っ切れた気がした。残されたご遺族のために今私たちがすべきことは、一刻も早くご遺族にご遺体を返せるように検視に全力を尽くすことだけ。(愛媛県警 警務係長 警部補 41歳)

## 消防庁は対策が進んでいる

神戸消防局は阪神淡路大震災の体験談を本『炎と瓦礫のなかで 阪神淡路大震災 消防隊員死闘の記』(神戸市消防局「雪」編集部+川井龍介 編 旬報社)にまとめ刊行しました。そしてホームページで『阪神・淡路大震災 消防職員手記 ー平成7年1月17日午前5時46分 その時、消防職員の胸に去来したものはー』を公開しています。

<http://www.city.kobe.lg.jp/safety/fire/hanshinawaji/syuki.html>

この体験は各地の消防局や消防団で共有され、東日本大震災でも活かされました。

2014年9月に広島市で発生した土砂崩れ災害においては、広島消防局は数日後に全職員に「惨事ストレスによるPTSD予防チェックリスト」を配布して注意を喚起し、その後面談を実施しました。

昨年9月10日から11日にかけて茨城県や栃木県を襲った台風は大きな被害をもたらしました。近隣の自治体を中心に支援部隊が駆けつけました。

9月15日、消防庁消防・救急課は関係都県消防防災主管課に「平成27年台風第18号による大雨等に係る救助活動等に従事した消防職団員の惨事ストレス対策について」と題する「事務連絡」を出しました。

「……場合によっては、今後、活動にあたった消防職団員の惨事ストレスが危惧されるころですので、各消防本部等におかれましては、今回の災害において現場活動に従事した消防職団員の身体的・精神的ケアについて、十分留意していただくようお願いいたします。

惨事ストレスに関する資料及び消防庁緊急時メンタルサポートチームに関する資料を添付しますので、参考にしていただければと存じます。

また、消防庁緊急時メンタルサポートチームに関する相談・要請等がある場合には、下記までご連絡ください。」

資料にはA4で11ページの「惨事ストレスに関する参考資料」は、まず惨事ストレスの説明があり、そして「チェックリスト」と一緒に具体的症状と対策をわかりやすく解説しています。

## 災害の被害は減らすことができる

「事務連絡」の効果は大きいです。

トップがこのような連絡を出すということは、トップは隊員の体調を心配している、体

調不良を隠したり、我慢して無理をするなどというメッセージです。そうすると隊員は組織を信頼し、安心して任務を遂行することができます。これは災害支援や危険な状況下では特に大切な対応です。

惨事ストレスは誰にでも起こり得ることと明言しています。自分のわがままで他の隊員に迷惑をかけるのは申し訳ないという意識に陥ることを防ぎ、早期対応ができます。逆に無理をして重傷に陥る隊員が続出することは組織にとって最大のリスクを発生させ、他の隊員にも不安が生まれてしまいます。

組織が心身を大切に守れと呼びかけ、隊全体にそのような雰囲気が浸透するとゆとりが生まれ、周囲の隊員たちへの気遣い、気配りも可能になります。お互いに体調を守り合うことになっていきます。

そして任務終了後は大げさにならない感謝と慰労の場の設定が大切です。そうすることで自己の使命感、活動の満足感と誇りを再確認出来ます。

災害の被害はなくすことはできませんが、対策をとることで減らすことはできます。体験、教訓をもっと共有化し、対策に活かしていかなければなりません。まだまだ取り組みが遅れています。

2次被害を大きくしての1次被害の復興を復興とは呼びません。

## 追記

『東日本大震災 警察官救援記録 あなたへ。』からです。

「検問場所は福島第一原発から3.3km地点に位置し、任務については原発から半径20km圏内へ立ち入ろうとする人に対する規制であった。……

東京電力の社員も検問場所を通過した。

「心配ばかりおかけして申し訳ありません」と、自らが危険な場所へ行くというのに、私に対してお詫びの言葉まで出る。

検問実施中も線量計の数値が気になったが、地元住民や原子力発電所で働く人の切実な思いに触れると、いつしか検問中にお互いを励まし合う言葉が出るようになった。」(奈良県警 警部補42歳)

社員が会社に代わって謝り、危険性の高い中で任務を果たそうとしていました。

現在も原発事故の復旧作業のために奮闘しているすべての労働者に敬意を表します。