

心身の不調は災害という異常な事態への正常な反応

熊本震災から1か月が経過しました。地震が続いているため被災者は落ちつくことができません。そのため心身にさまざまな変調をきたしています。被災者は、震災初期は恐怖、不安、喪失感、人間関係の変化、睡眠不足などから急性ストレス反応が発生します。それらが継続すると心的外傷後ストレス障害（PTSD）に発展してしまいます。

『1000時間後のあなたへ』

今回の震災でも救援者が各地から駆けつけ、危険と隣り合わせのなかで困難な活動を続けました。その中で被災者とはまた違うさまざまなストレス症状を発症させています。消防隊員、警察官、医療関係者などの災害救援者が現場活動をとおして受ける通常とは異なる精神的ストレスは「惨事ストレス」と呼ばれています。惨事ストレスは被災者への支援活動を担当する自治体労働者にも発症させます。このような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。救援者・支援者はお互いに理解し合って無理をしないようにしていくことが必要です。救援者・支援者への「心のケア」が必要です。

被災地の自治体労働者が置かれている状況と「惨事ストレス」を検討してみます。

東日本大震災直後、公務員連絡会地方公務員部会は、人材育成コンサルタントの辛淑玉さんと協力して『1000時間後のあなたへ ～東日本大震災で頑張ったあなたへ～ 現実への帰還のために』のタイトルの「災害対応職員」向けマニュアルを作成しました。1000時間後とは、震災発生からほぼ1カ月後で、復旧・復興に向けた活動が本格的に開始される頃です。

「いま、公務労働者が多くの人々の感情のはけ口になっています。

消防や自衛隊は、よくやったと言われますが、住民と寄り添い、昼夜問わず働き続けた自治体職員は、さまざまな軋轢の中に置かれています。その彼らに思いを馳せ、1000時間後の公務労働者へのマニュアルを作成しました。

地方自治体の公務労働者を支えることは、地方自治を支えることであり、かつ、その下で生きる、社会的少数者を支えることでもあります。」

復旧・復興期にはさまざまな葛藤が表面化することを指摘しています。

「1、対市民 市民の切実な本音と向き合う時間。2、対組織 行政内部の利害の対立。3、対社会 罹災証明書、義援金の配布、仮設住宅入居など……何をしても評価されない。4、対家族 公務員としての自分、夫・妻・父・母・子としての自分……。5、対自分 被災者としても自分、被災体験の意味づけ、価値観の変化、人生の目的、職業の意味、将来

の展望……」

大事なときに倒れてしまうことへの注意点です。

「それよりは、長期戦に備えて、体力気力を養うことが大切です。それが被災地の再生のためになります。まず、みずからの体力気力を養うこと。労働者として、当然やるべきこと。被災地の再生のためにいま、休むことがとても大切なのです。」

「自分の家族のこと、被災者でもある自分のことを第一に考える。

自分の生活に自分の全てを費やしてかまわないのです。

死にたずさわるしごとから、生を支えるしごとへのシフトが大切です。

そして職員同士が体験や感情を共有・共感する場を持ちましょう。」

最後にメッセージが載っています。

「……ただ、このたびの災害はあまりに規模が大きく、直接、被災しなかった人たちも、その映像や情報で大きく心が傷ついていることは確かです。『自分もいつもと違う』ということをお忘れなくください。『被災した人たちはもっと大変なのだから』と疲れた心とからだに鞭打って頑張りすぎて、もう起き上がれなくなるほどボロボロになるのを防いでください。

そのためには、『もっとできる』と思っても手を止めてひと休みしたり、時間が取れる時には現場を離れて自分の時間を保ったりすることが、なにより大切です。被災された人たちの支援のためにも、まず自分を十分にケアすること。『こんな状況で自分だけくつろぐのは申し訳ない』などと思わず、心とからだに元気をチャージしながら、あわてずに一歩一歩、復興に向けてともに歩んで行きましょう。

精神科医 香山リカ」

自治体職員は逃げない、逃げられない

自治体労働者の多くも被災者です。

しかし、個人的なこと、家族のことや住居の問題は放置したまま業務に専念しなければならない状況に置かれます。使命感で奮闘し続けますが、心配や不安を押し殺しての業務遂行はストレスを増大させます。

災害に備えた訓練は行なわれていたとしても、予想できなかった任務が次々と発生して対応を迫られます。しかし指揮命令が不在だったりします。本来の任務も気になります。数日経つと疲労が蓄積していることにも無自覚になり、意識と体力がかみ合わなくなって“空回り”したりします。このような状況が続くとストレスのはけ口と一緒に任務遂行にあたっている者たちに向けたり、衝突したりします。

情報が混乱したりして、任務がいつまで続くか想定できません。自分の任務に“無力感”を感じてしまったりします。逆に、自己犠牲的精神で休みなく働いたり、責任を他に譲ることを拒否する活動は、“燃え尽き症候群”・期待した結果がでないことに感じる徒労感、または欲求不満に陥るといった事態に至ったりします。

被災者も少しずつ変化していきます。被災者の行政への要望内容も1人ひとり違ってきます。それに伴って行政の役割も変化します。最初は感謝されましたが、しばらくするとストレス解消の対象になったりします。しかし自治体職員は逃げないし、逃げられません。多少落ち着きが生まれた頃に心身に変調が出てきたりします。

被災者からの要請への対応は

「被災者は、時間の経過とともに必需品や要求・要請に変化が出てきます。心理状態も変動し、不安感が増大していきます。そのサイクルは置かれている立場で違い、格差は拡大していきます。自力で生活再建ができない場合は行政の支援を期待せざるを得ません。生活の不安定、不安がある限りストレスが解消されない状態に置かれています。

自治体労働者はそのような被災者に日常的に直接向き合います。通常の窓口業務とは違った対応が迫られます。しかし実際に持っている権限は大きくありません。及ばないものがたくさんあります。また、新たな制度ができて運用開始に時間がかかったりします。予定が未定であることは多々あります。被災者から切実な問題を申告されて上部にあげても『保留』という結論を説明しなければならないこともあります。『保留』は民間では通用しない行政機関特有の拒否ではない拒否の通告です。しかし被災者は引き下がられません。窓口担当者を含めた関係者の無能、責任転嫁と捉えます。それまでの支援者への感謝の気持ちが一転することもあります。

被災住民からの不満や怒りは直接的には自治体職員に向けられても実際は政府や県に対するものも多くあります。自治体機関の窓口は、被災者・住民にとっては政府の窓口なのです。被災住民から不満や怒りをぶつけられたり、ストレスのはけ口の対象になったりする場合もあります。その結果、被災住民の体験を追体験してしまう場合もあります。

しかし立場は違っていても共有できる問題、共通の課題もあります。要請・要望は理不尽なものなのか、不満・怒りは制度上の限界に対してか、改善が可能なものか、単なる愚痴、ストレス発散なのかを見極める必要があります。

制度上の問題で限界がある場合は、拒否をするのではなく要請・要望を上部機関に報告して検討してもらおうと告げるだけでも被災者の納得度は違ってきます。制度上不可能なことに対しては、共感しながら説明することが必要です。そうしないと余分なトラブルを拡大するだけです。トラブルが発生したら部署全体のトラブルと捉え、対処を検討する必要があります。

復興に取り組む部署ごとの定期的会合では被災者からの要請・要望、抗議も議論し、部署全体で改善策や回答を作成する必要があります。その中には貴重な意見もたくさん含まれています。

長時間労働と過重労働がのしかかる自治体労働者は“小さな政府”の被害者でもあります。しかし被災者からの被害者ではありません。復興は被災者と救援者が共同で仕上げるものです。」(『惨事ストレス 救援者の“心のケア”』)

ある被災者は「後ろを向いても何もないから前を向いているんだ」と語っています。

二次被害を生み出さないために

大きな災害体験を乗り越えようとして頑張っている被災地の復興支援に関与しながら、減らす努力を怠った結果、新たな被災者・二次被害が生み出されるとしたら真の復興と呼べません。

救援者のストレス解消のためにはどのようなことが可能となるでしょうか。

もっとも重要なのは、支援的人間関係の活用です。弱音でも愚痴でも何でも、感情をあげっぴろげに発散させることができる相手の存在が必要です。支援的人間関係がないと精神的疲労が身体に長期に表れて消えにくくなります。その組織的保障が必要です。

家族は聖域、拠り所、家族の結束の場であり、個人だけでなく家族全体にとってアイデンティティの持続のための重要な象徴です。親しい友人、職場の仲間たちは救援者が安心と親愛を求めて帰ってくる基地です。彼らは慰安、救済、安全そして前向きの生活を与えて、癒しの手助けをしてくれます。慰安は身体的疲労に対してだけではありません。

心身不調は、災害という異常な事態への正常な反応です。体調不良者をなくすことはできませんが減らすことはできます。

『惨事ストレス 救援者の“心のケア”』

緑風出版 2000円＋税
『惨事ストレス』編集委員会

間もなく阪神淡路大震災から21年です。
14年3月に神戸で開催した惨事ストレス
シンポジウムを収録しています。

神戸から東北へのメッセージです。

「1年半が過ぎた頃から今日まで、支援活動に従事していた自治体労働者の中から3人の職員が自ら命を断ってしまいました。

これ以上の犠牲者を出させないための対策が急がれます。」

