

2016.4.21.

災害派遣された消防職員のみなさまの帰署後の注意点

筑波大学人間総合科学研究科 松井豊

大変な現場で活躍され、ありがとうございました。悲惨な現場で活動された職員の方に帰署後に現れる心理反応について、少し説明します。

悲惨な現場で活動された消防職員の方が帰署後に経験された主な心理反応は、以下のようなことです。

- a) 覚醒亢進：興奮状態が続き、寝付けず気持ちが落ち着かなかった
- b) 再体験：折に触れ、現場のことを思い出し、フラッシュバックが起こることがあった。
- c) 回避：当時のことについて人に聞かれることも、思い出すことも煩わしく、記憶も曖昧になっている。現場の報道も見たくなくなった。
- d) 周囲への不快感:周囲から英雄扱いされたり、ヘンに意識されたりすることがあって、不快に感じた。
- e) 開示の抑制：現場のことを話せる人が周囲にいないし、話しても分かってもらえないと思って、無理に胸にしまい込んでしまった。

これらはいずれも「惨事ストレス」と呼ばれるストレス反応の一部です。厳しい現場に出た方に一般的に起こることです。ただ、こうした反応、とくに a.~c.の反応が長引いたり、重くて苦しさがとれない場合には、専門家に相談する必要があります。

こうした惨事ストレスを軽減するために、効果があるのは以下のようなことです。

- 1) まずは休養をとってください。帰署後もいろいろな行事があるでしょうし、興奮状態が続いている(上記 a) ので、休めない状態になりがちです。しかし、心身には自覚しないうちに疲労が蓄積しています。ともかく休養をとってください。
- 2) 少し休養をとってから、一緒に現場に出た仲間と、現場の活動記録をとってください。事実関係を記録するだけでなく、そのときに感じたことなどを、仲間と話し合ってください。この記録の場には、以前災害派遣に出たことのある先輩や、心理を学んだ方が同席できると良いでしょう。
- 3) 記録作成後も折に触れ、一緒に出動した仲間と連絡を取り、近況報告などをしてください。仲間と話をし、励ましたり、支え合ったりすることが大切です。
- 4) 今回の地震では災害報道が長く続くと予想されます。帰署当初は何のストレスも感じていなかった方でも、報道に接するにつれて、ストレス反応を示すことがあります。1ヶ月ぐらいたったら、ストレスチェックリスト (IESR) を実施してみてください。このリストで得点が高い場合 (25 点以上であれば経過観察、60 点以上であればすぐに受診を) には、所属に説明して、総務省消防庁緊急時メンタルサポートチームの派遣を依頼して下さい。
- 5) しばらくの間、マスコミが「英雄」のように接触してきます。マスコミの取材に個々に対応しているうちにストレス反応が出現する場合があります。記者会見の形で対応することが望ましいので、各本部の広報とご相談下さい。
- 6) 本部に戻った後で、同僚から英雄視されたり、逆にやっかみの目を向けられたりすることがあります。また、派遣先の現場の状況や活動内容を理解してもらえないために、孤立感を味わうこともあります。こうした周囲の反応は時間がたつにつれて収まりますので、時間の経過を待ってください。

■ IES-R(改訂出来事インパクト尺度)

問 下記の事項はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。その現場活動に関して、この1週間では、a~vのそれぞれの項目の内容について、どの程度強く悩まされましたか。

あてはまる番号に○をつけてください。(なお、答えに迷われた場合は、不明とせず、最も近いと思うものを選んでください。)

- a. どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、そのときの気持ちがぶり返してくる
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- b. 睡眠の途中で目が覚めてしまう
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- c. 別のことをしていても、そのことが頭から離れない
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- d. イライラして、怒りっぽくなっている
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- e. そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ち着かせるようにしている
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- f. 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- g. そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- h. そのことを思い出させるものには近寄らない
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- i. そのときの場面が、いきなり頭に浮かんでくる
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- j. 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことで、どきっとしてしまう
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]

k. そのことは考えないようにしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

l. そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

m. そのことについての感情は、麻痺したようである

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

n. 気がつくと、まるでその時に戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

o. 寝つきが悪い

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

p. そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

q. そのことをなんとか忘れようとしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

r. 物事に集中できない

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

s. そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、
どきどきすることがある

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

t. そのことについての夢を見る

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

u. 警戒して用心深くなっている気がする

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

v. そのことについては話さないようにしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

※ 採点方法

a から v までのすべての回答の合計点を算出する。

(本尺度は飛鳥井望氏の訳による)

--