

II 被災地の病院や避難所での救護活動に必要な知識と技術

2. 救護者自身の心のケア

防衛医科大学校精神科学講座講師 しげむら じゅん 重村 淳

惨事ストレスとセルフケアの必要性

東日本大震災の報道では被災者のメンタルヘルスがだいに注目され、「心のケア」という言葉が当たり前のように用いられた。しかし、その取り上げ方はあくまでも一般被災者を対象としたものがほとんどである。被災者の救護・支援活動を行う者にとって、心の負担は一般被災者以上となる。実際、支援者・救護者に心の問題が生じる率は一般被災者よりも高いことが知られている¹⁾。

救護・支援活動では、救護者は被災地に自ら出向き、その社会的責務から逃げるのが許されない。また、指揮系統が不明確で混沌とした現場では、業務が膨大で不明確となる。被災者や遺族から壮絶な話を聞くこともあるだろうし、圧倒的な状況に直面して、猛烈な無力感や不全感を感じやすい。このような業務関連のストレスは惨事ストレスと呼ばれている。惨事ストレスの影響を最小限にするためには、心の健康対策を活動前・中・後の各段階で行うこと、また、組織として、個人として行うことが求められる。

活動前の対策

救護活動は、あくまでも組織活動の一環として行われる。そのため、組織が惨事ストレス対策の必要性を理解し、日ごろから準備し

表1 救護活動に向けての心構え

- ・活動の意味をしっかりと理解すること
- ・自分の職種の特徴をわきまえて身分相応の活動を行うこと
- ・支援者一人にできることは限られていることを理解すること
- ・依頼者に迷惑を掛けないこと
- ・惨事ストレスを受ける可能性があることを知ること
- ・惨事ストレス対策は個人・組織として行うこと

た上で教育・研修を行うことが求められる。特に、管理職への教育は重要であろう。日ごろからメンタルヘルス対策の風通しを良くして、何かあったら相談できる体制をつくっておくことも重要である。

活動中の対策

救護活動に当たっては、現場に出る前から心構えをしっかりと持つことが勧められる(表1)。つまり、自分自身の活動の意味を理解し、現場で受けるストレスに対して心の準備を持つことが予防策となる。

救護・支援活動では、あらゆるストレス反応が生じ得る(表2)。この反応は多くの場合、一時的なものである。そのため、救護者がストレス反応を自ら知り、率先して和らげることが回復につながる。現地で使える簡単なマニュアルは有用であろう²⁾。また、ストレスをため込まないよう、お互いの声掛けが求められる。

表2 活動中に起こり得るストレス反応

- ・惨状を思い出してしまう、夢に出てくる（再体験）
- ・思い出す状況を避ける（回避）
- ・喜怒哀楽が麻痺する（麻痺）
- ・神経が高ぶる、音にビックリする（過覚醒）
- ・現実感がなくなる、記憶が断片的になる（解離）
- ・イライラ、不安、落ち込み、怒りなど、あらゆる感情
- ・無力感、不全感、自責感

救護活動における過重労働には、個人、組織を挙げての対策が求められる。過覚醒となって睡眠を惜しんだり過剰に奮闘したりすると、無理を押し活動しがちである。しかし、このような状態はいつまでも続くものではなく、後々に反動が出る。そのため、休息を意識的に取ることが求められる。管理職であれば、自らが休むことで部下を休ませることも考えられるだろう。

活動後の対策

救護活動から戻った者は心身共に疲れているだろう。そのような者に対して、管理職が敬意を払ってねぎらうことは、その者の回復につながる。また、後方支援や留守番をしてきた者に対しても同様の声掛けが望ましいだ

表3 活動段階ごとの惨事ストレス対策

活動前	組織として教育・研修、体制づくりを行う
活動中	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の任務の目的をしっかりと理解する ・依頼者に迷惑を掛けない ・身分相応に行動する ・自分で率先してストレスを管理する ・管理職は率先して休みをつくる
活動後	<ul style="list-style-type: none"> ・尊敬、ねぎらい、声掛け ・留守番組、後方支援組の努力をたたえる ・気持ちをため込まない

ろう。職員が各自の想いを風通しよく話せることは、組織の団結力にもつながる。報告会や式典などの行事は、自分の活動を振り返る意味でも有効である。

惨事ストレスの影響は多くの場合、一時的である。しかし、十分な回復が得られないと燃え尽きや疲弊につながり、うつ病、PTSD（心的外傷後ストレス障害）、アルコール・タバコの増加などへとつながり得る。日常への支障が長く続く場合には、メンタルヘルス専門家への相談が求められる。

活動段階ごとの惨事ストレス対策のポイントは表3に示す。

これだけは覚えておこう！

- ・惨事ストレスの影響を最小限にするためには、活動段階ごとの対策を、組織として、個人として行う必要がある。
- ・活動前は、組織による日ごろからの準備（教育・研修、体制づくり）が求められる。
- ・活動中は、自らのストレス反応を知り、意識的に休息を取ることを心掛ける。
- ・活動後はねぎらいや声掛けを忘れない。日常への支障が長引く場合には専門家に相談する。