

兵庫県  
こころのケアセンター  
第4研究室

# 消防職員のための 惨事ストレス対策マニュアル

# 目次

はじめに	
第1部 惨事ストレス	1
惨事ストレスとは？	1
隠れた被災者	2
阪神・淡路大震災	3
阪神・淡路大震災と救援者	5
阪神・淡路大震災と消防職員	6
日々の事案に要注意	7
最も心を悩ます事案	7
惨事ストレスとストレスの関係	8
え？！それもストレスの原因？	9
消防職員のストレス	10
ストレスの影響	11
惨事ストレス 特有の影響	13
第2部 惨事ストレス対策	16
基本3原則	16
惨事ストレスへの5つの対策	17
組織・職場での取り組み	18
リーダーの役割	26
各職員ができること	28
今後の課題 ピアサポート制度	30

---

## わが国における災害救援者の惨事ストレス対策の歴史

---

災害や危機は大きな犠牲をもたらすが、同時に、社会が変わる機会にもなる。平成5年7月に発生した北海道南西沖地震の頃から被災者に対する「こころのケア」の必要性が徐々に認識されるようになった。そして、平成7年に起きた阪神・淡路大震災および地下鉄サリン事件以降、事件・事故後には被災者のみならず、救援者もケアの対象とするべきだ、との理解が広まった。惨事ストレス対策はこのような社会の変化によって生み出されたと言っても過言ではない。

実際、兵庫県においては、震災当時に記された神戸市消防局の職員の手記がきっかけとなり、消防職員が体験した「惨事ストレス」が世に知られるきっかけとなった。

その後、東京消防庁は、平成9年5月に惨事ストレスに関する委員会を設置し、平成10年9月に第1期デブリーファ―養成研修を行い、平成10年11月からの施行期間（2ヶ月）を経て、平成12年1月1日から東京消防庁職員健康管理規定事務処理要綱に「惨事ストレスケア実施基準」が設けられ、本格的な運用が開始された。

平成15年2月には「消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会報告書」が出版され、消防職員を取り巻く惨事ストレスやその他のストレスが浮き彫りとなった。

また、海上保安庁は平成13年12月に発生した九州南西海域における工作船事件で惨事ストレス対策が急務となった。そして、平成15年度には、臨床心理士による惨事ストレス相談窓口を開設するとともに職員を対象としたアンケート調査を実施し、その結果を分析したものが、平成17年2月に「惨事ストレス対策要綱（海上保安官の現場活動に伴うストレス対策のあり方について）」として発行されている。



# 01 惨事ストレス

## 「惨事ストレスとは？」

その職務を通して、日常的に、トラウマを引き起こすような出来事やその被災者に接することで生じるストレスの一種を惨事ストレスと言います。消防職員を筆頭に、警察官、自衛官、海上保安官、医師や看護師なども惨事ストレスを体験すると考えられています。

## ト ラウマを引き起こすような出来事

集団が同時に被害を受ける



自然災害、飛行機・列車・船舶事故、  
大規模火災・爆発、テロ・戦争

個人が単発的に遭遇する



犯罪被害、暴力、水難、  
交通事故、火災

個人が繰り返し長期間被害を受ける



児童虐待、ドメスティックバイオレンス、  
ストーカー

このような出来事が発生すると、消防職員は

- ① トラウマを負った被害者と最初に接する
- ② 虐待、暴力などの「発見者」として通報義務を負う
- ③ 職務を通して自らがトラウマを体験する

こういった職務条件も惨事ストレスの背景にはあるのです。

## 「隠れた被災者」

しかし、災害救援者の惨事ストレスは長い間、見過ごされてきました。

### なぜならば・・・

- ① 災害現場を忌避できない
- ② 社会的な期待「いつでも冷静」「どんな問題も解決できる」
- ③ 弱音を吐くことをタブー視する職業風土
- ④ 使命感、責任感に裏打ちされた職業意識
- ⑤ 悲惨な現場を経験することで一人前になるという風潮



しかし、その状況は  
1995年の阪神・淡路大震災で大きく変わります。  
.  
.  
.



- 1995年1月17日 5:46 am
- マグニチュード 7.2
- 死者：6,437名
- 負傷者：34,900名
- 損傷家屋：200,000戸以上
- 被害総額：10兆円

## 震災発生直後の神戸市消防局

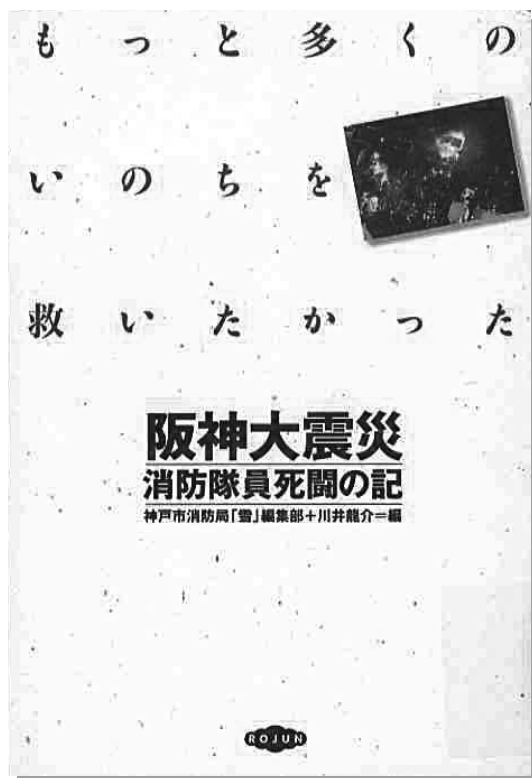
- ・発生直後から 108 回線ある 119 番専用回線はすべて受信状態
  - ・初日（17日）の受理件数は 6922 件
  - ・震災直後、50 ヶ所で同時多発火災が発生
  - ・震災からの 24 時間以内に起こった出火は 109 件
  - ・震災後 10 日間の出火件数は 175 件（平年の 2 ヶ月分に相当）
- （神戸市消防局ホームページ「阪神淡路大震災 消防機関の対応」より）





## 「阪神・淡路大震災と救援者」

神戸市消防局の機関紙に消防職員の手記が記載され、救援者と惨事ストレスに対する理解と関心が一気に高まります。



「阪神大震災 消防隊員死闘の記」  
神戸市消防局「雪」編集部+川井龍介＝編 労働旬報社



## 「阪神・淡路大震災と消防職員」

### 活動状況

	被災地内群 (n=2800)	早期派遣群 (n=914)	後期派遣群 (n=321)
生命の危険を感じた*	46.1%	22.4%	8.1%
消火を断念した*	26.6%	17.0%	3.4%
救出を断念した*	19.0%	4.5%	0.9%
悲惨な光景が堪えた*	65.1%	46.6%	33.3%
周囲から非難され堪えた*	68.5%	36.8%	32.0%

### 被災状況

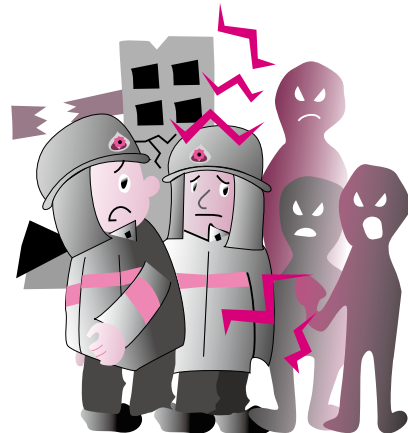
	被災地内群 (n=2800)	早期派遣群 (n=914)	後期派遣群 (n=321)	待機群 (n=570)
身体的外傷**	11.5%	1.1%	1.6%	0.4%
死別体験**	9.3%	4.0%	5.0%	5.3%
家族の身体的外傷**	9.4%	1.0%	0.6%	0.5%
家屋の被害**	21.7%	1.1%	1.2%	1.4%

被災地内群：勤務地が被災地内

早期派遣群：被災地外から1週間以内に派遣

後期派遣群：被災地外から1週間以降に派遣

待機群：応援に派遣されず





## 「日々の事案に要注意！」

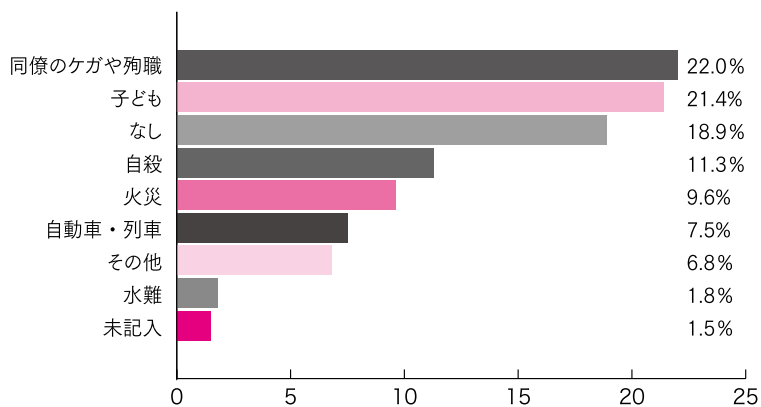
### 惨事ストレスを生じさせやすい状況とは

- ① 悲惨・凄惨な場面での活動
- ② 自分と家族を連想するような事案（特に子ども）
- ③ 同僚の負傷や殉職
- ④ 未知の危険や極度の不安、緊張が伴う活動
- ⑤ 活動に困難が伴い、命の危険を感じながらの活動
- ⑥ 大勢に見られながらの困難な活動
- ⑦ トリアージの必要な現場
- ⑧ 救出した人の死
- ⑨ 救命救出できなかった活動



つまり、消防職員ならば誰もが遭遇する事案ばかりなのです。

#### 最も心を悩ます出動事案



(2007年 神戸市消防局全数調査から)

## 「惨事ストレスとストレスの関係」

「ストレス」と聞いて連想することはどんなことですか。

ストレスとは\_\_\_\_\_

欲求不満、イライラ、職場の人間関係、  
上司の顔、部下の言動、  
思い通りにいかないこと、溜まるもの、  
病気の原因、などなど。



人によって思い浮かぶことは千差万別。  
ただ、共通するのは・・・

**「ストレス=悪いこと」** というイメージでは？



## 「え?!それもストレスの原因?」

しかし、本来、ストレスとは、

### 「変化に適応する際に生じる負荷」

つまり・・・

- 「業績をあげる」
- 「昇格・昇進」
- 「結婚」
- 「子どもを授かる」
- 「マイホームの購入」
- 「長期の休暇」

こういったこともストレスになりうる!

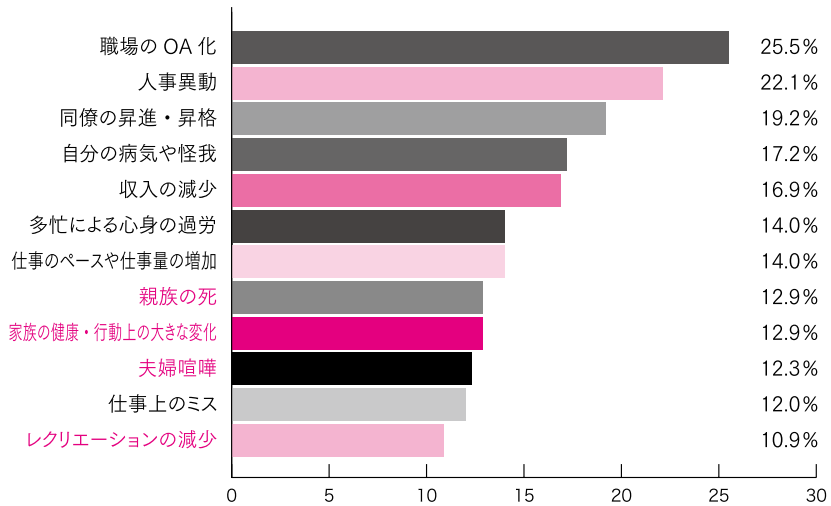
おめでたいことや楽しいこともストレスの原因となるのです。



## 「消防職員のストレス」

では、消防職員が体験する日々のストレスにはどのようなものがあるのでしょうか。

平成 17 年度 6 月に行った西宮消防局の職員（N=349）を対象にした調査結果を示します。



惨事ストレスは「ストレス」の一種であり、日常のストレスが大きいと惨事ストレスの影響も大きくなるのです。





## 「ストレスの影響」

どんな症状からストレスが溜まっていることが分かりますか？

### 一般的なストレス反応には・・・

#### ・ 身体への影響

頭痛、胸痛\*、下痢や便秘、消化不良、胃痛、吐き気、だるさ、動悸、耳鳴り、腰痛、など

(\* 医師の診断を仰ぎましょう)



#### ・ 感情や考え方への影響

混乱、物忘れ、集中困難、自責、涙もろくなる、イライラ、不安、怒り、被害妄想、など



#### ・ 行動に見られる影響

歯軋り、貧乏揺すり、過食・拒食、タバコやお酒の増減、引きこもり、乱暴な言動、睡眠の問題（寝つきが悪い、何度も目が覚める、朝早く目が覚める）など



ストレス症状には個人差があり、人によってその出方が異なります。

## 大切なのは、自分の状態を把握すること！

「あなたがストレスを感じた時に体験するのはどんな症状ですか？」

身体 の 症 状

考 え 方 の 変 化

感 情 状 態

行 動 の 変 化





## 「惨事ストレス 特有の影響」

**代**表的なものには以下の2つがあります。

- ・急性ストレス障害（Acute Stress Disorder：ASD）
- ・外傷後ストレス障害（Posttraumatic Stress Disorder：PTSD）

具体的には・・・

### 1. 解離性症状

呆然としている、記憶が途切れている、感情が湧かない

「(震災) 当時は自分のあらゆる感情が欠落しているかのように思う。記憶がぼやけている箇所がある」

「出勤現場からどうやって署に戻ってきたのか、まったく覚えていない」

### 2. 再体験症状

当時の場面が何かのきっかけで甦り、嫌な気分になる

出来事に関連する悪夢

「部下が火災現場から戻ってこない夢を頻繁に見るようになった」

「病院の床が死体で一杯だった光景。震災から10年ですが、悲惨な光景の何場面かがパネル写真のようにアップで1~2ヶ月に1回思い出される」

### 3. 回避症状

出来事を思い出させるような人・場所・状況を避ける

これまで楽しんでいたことを避ける

「今でもあまり他人に(震災当時の)話をしたいとは思わない」

「殉職事故があった店や似た作りの大型店には行かないようになった」





#### 4. 覚醒亢進症状

眠れない、イライラ、  
過敏、あるいは、これまで以上に注意深くなる

「デパートやホテルに行くと、避難ルートを無意識のうちに確認するようになった」

「(殉職事故以来)イライラして、子どもに対して必要以上に厳しく接するようになったと妻から指摘された」

#### 5. 自責感・生き残りの罪責感

「あの時、もう少し奥まで侵入していれば要救助者を助けることができたのかも・・・」

「こちらから放水していれば殉職者を出さずにすんだかもしれない」

「自分ではなく、先輩が同乗していたのであれば、あの女の子は助かったかもしれない」

#### 6. 組織や仲間に対する怒りや不満

「救助活動に対しては、もっとたくさんの仕事ができただけであつたし、自分自身もしたかった。いわゆる縦社会の緩慢さがあり、もっと臨機応変にやりたかった」

「まさに文字通り身を粉にして必死になって活動したのに、組織は労ってくれるどころか、『これでもか、これでもか』と言わんばかりにいつまでも休息を与えずに徹底的にこき使ってばかりで、身も心もくたくたになってしまい、自分が天職として選んだこの職務(組織)に大きな失望を覚えた」





## 7. 仕事に対する意欲の低下

「救急隊員として毎当務深夜、仮眠中に出動する。震災前は何とも思わなかったが、震災後はかなり苦痛であり、救急隊員を辞めたいとおもうことがしばしばある」

「(こんな組織や上司ならば) あのと看必死になってふんばらずに、休憩しながら適当にやっておけばよかったと後悔する有様である」

## 8. その他

### ①アルコールの問題

普段より極端に量が増える

自分でお酒の量のコントロールができない

家族や同僚がお酒の量や飲み方について心配する・文句を言う

### ②うつ

- ▶ 気持ちのエネルギーが枯渇した状態
- ▶ 主症状

気分の落ち込み

活力・意欲の低下

思考力・集中力の低下

悲哀、自信喪失

睡眠障害

身体症状：肩こり、頭痛

自殺念慮、自殺企図



## 02 惨事ストレス対策

### 「基本3原則」





## 惨事ストレスへの5つの対策

### ① 心理反応をよく理解する

最も大切なのは、惨事ストレスは「誰もが影響を受ける可能性がある」ことで、その影響は「異常な状況における正常な反応」である、ということ。だからこそ、予防が重要。

### ② 日常のペースを取り戻す

9割以上の人は専門家の助けがなくてもトラウマから回復すると言われています。自然な回復を促進させるには、日頃のペースを取り戻すこと。十分な休息を取った後は、できるだけ普段のルーティーンをこなしましょう。

### ③ 気分のリフレッシュを図る

問題の解決には至らなくても、少しの間、辛い気持ちを紛らわせることも大切。趣味や適度な運動は気分のリフレッシュにもってこい。

### ④ 家族や友人を大切にする

いざと言う時に頼れるのは家族や友人。普段からの関係作りが大切です。辛い時、詳しい業務について語らずとも、一緒に過ごすだけで気持ちが晴れることも。同期や同僚に聞いてもらうだけでも楽になります。

### ⑤ 専門家を利用する

「餅は餅屋」。火事場や事故現場ではうまく立ち回れる消防職員も、心については素人です。ましてや、人の心は複雑怪奇。分からなくて当然。眠れない・食べられないが続くようであれば、医師に相談しましょう。その際、精神科や心療内科の敷居が高いのであれば、かかりつけの医師でも十分。大事なものは、信頼でき、腹を割って話せる専門家であるかどうか。

## 「組織・職場での取り組み」

### 1. 事前準備

#### ① 定期的な精神健康調査

定例の健康診断と同様、「こころの健康診断」を行い、結果を職員に返し、各個人のメンタルヘルスに対する意識を高めることが狙いです。

例えば・・・

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
① 理由もなく疲れきったように感じましたか					
② 神経過敏に感じましたか					
③ どうしても落ち着けなくらいに、神経過敏に感じましたか					
④ 絶望的だと感じましたか					
⑤ そわそわ、落ち着かなく感じましたか					
⑥ じっと座ってられないほど、落ち着かなく感じましたか					
⑦ ゆうつに感じましたか					
⑧ 気分が落ち込んで、何が起っても気が晴れないように感じましたか					
⑨ 何をするのも骨折りだとかんじましたか					
⑩ 自分は価値がない人間だと感じましたか					

これは K10 と言い、うつ状態と不安症状の簡易スクリーニング尺度です。全くない=1点、少しだけ=2点、ときどき=3点、たいてい=4点、いつも=5点で加算します。合計得点が、10 から 15 点は低あるいはリスクなし、16 から 29 点は中度のリスク、30 から 50 点は高いリスクだと言われています。





## 2 研修

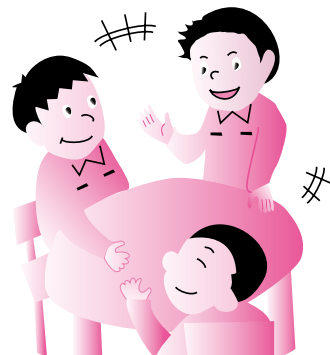
職員のメンタルヘルスに対する理解が深まるように、関連知識を提供し、彼らのストレスへの耐性を高める。また、初任科にもメンタルヘルスの基礎コースを組み込み、「消防職員は身体だけではなく、こころも健全でなければならない」、との雰囲気を作り出すことも重要です。

兵庫県こころのケアセンターでは、消防職員のための惨事ストレス研修を行っています。その中でも人気なのが、「惨事ストレスマネジメント」と「リスニングスキルのためのロールプレイ」です。それぞれ、講師が用意したシナリオを元に参加者が知恵を絞ります。

「惨事ストレスマネジメント」では、大規模火災で隊員がケガを追い、責任を感じた小隊長が落ち込んでいる場面を想定し、以下について話し合います。

- ① 影響を最小限に抑えるにはどんなことが必要か。
- ② 隊員の心理的影響を見つけるにはどんな点に留意するべきか。
- ③ 影響を受けた隊員にどう接するか。
- ④ 隊長ができる惨事ストレス対策にはどんなものがあるか。
- ⑤ 職場として立てられる惨事ストレス対策とは。

「リスニングスキルのためのロールプレイ」では、3人が1組になり、「聴き手」「相談者」「観察者」の役割を順番に演じ、傾聴技法を実際に練習します。例えば、新人の救急隊員が自分の能力の限界を目の当たりにする事案に直面し、出勤するのが不安だと感じている、という仮想シナリオを使い、「相談者」が自分の経験を元に脚色した相談内容を、「聴き手」に話すことで気持ちが整理されるかどうかを、演習を通して行い、これまでとは違った方法で「人の話に耳を傾ける」体験をしてもらいます。



### ③ 惨事ストレス対処方法の伝授

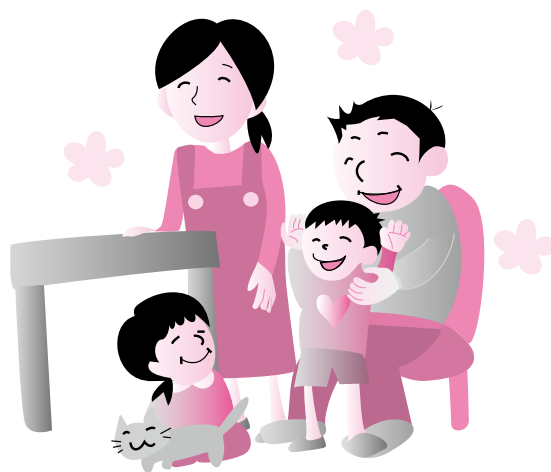
経験豊かな職員が先輩から教えられた、あるいは経験を通じて培ってきた対処方法を後輩に伝えることを奨励しましょう。例えば、遺体に接する時間はなるべく短くする；遺体を扱う際は、物だと思い、感情を抱かないようし、そんな風に思ったことに対して罪の意識を持たない；自分の家族を連想されるような遺体には特に注意をする、などが挙げられます。

### ④ 相談できる専門家の確保と教育

問題の種が大きくなるのを防ぐために職員に異変が起こった際に、相談できる専門家を持っていると安心です。しかし、多くの専門家は消防組織についての知識を持っていません。有事が起こる前に、電話一本で繋がることのできる専門家を確保し、消防についての理解を深めてもらいましょう。専門家には、「消防の業務内容」「消防独特の職業文化」「消防職員の特徴」などを伝え、消防組織になじみがある専門家を養成しましょう。

### ⑤ 家族への啓発

消防職員は他の職種より家族と接する時間が長く、彼らの変化を真っ先に察知するのが配偶者や家族です。惨事後はもちろんのこと、平時においても、家族は職員の健康を支える上で欠かせない存在です。パンフレットなどを使い、惨事ストレスや精神健康についての情報を分かりやすく示し、家族の理解と協力を得ることが大切です。







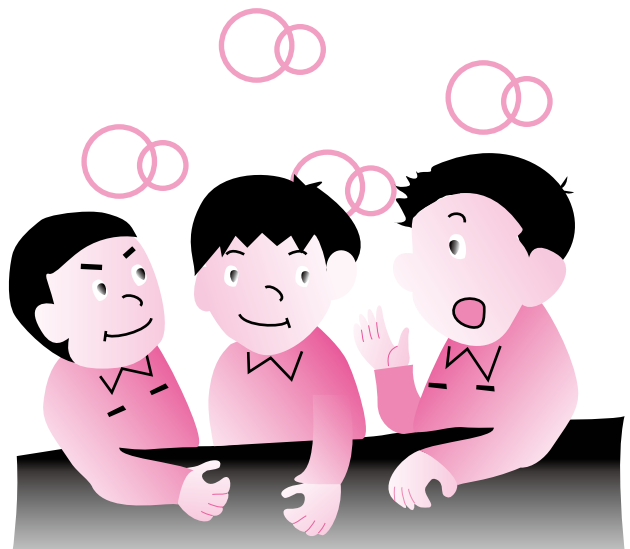
## 2. 日常の取り組み

### ① 相談窓口

組織の内外に職員や家族が相談を持ち込める窓口を設ける。相談内容は仕事に関することだけに限定せず、守秘義務（話が外に漏れない）が保たれる制度が望ましいでしょう。ただ、せっかく作った制度であっても、窓口の存在が十分に周知されていない場合があります。設置するだけではなく、定期的に相談窓口制度を広報する努力も怠りなく。

### ② コミュニケーション

有事の後、職員同士が自分の想いを語れるためには、普段からの職員同士の信頼関係が必須であり、そのような関係を築くにはコミュニケーションが欠かせません。しかし、人の話を上手に聴くのは一見、簡単そうで、実は非常に難しいものです。





## 例え

最近昇任したばかりの同僚が仕事のことで悩んでおり、「もう、ダメだ。何もかも嫌になった」とあなたに語ったとする。さて、どんな風に対応しますか？



- ① 「何を言っている、昇任したばかりなのに。今はしんどいかもしれないが、何とかがんばれ」と発破をかける。
- ② 「ストレスが溜まっているんだな。これから飲み（食事）に行こう」と誘う。
- ③ 「大変そうだな。何がどうなっているのか詳しく話してみるか」と水を向ける。
- ④ 「すぐに専門家に行った方がいい」と無理やり連れて行く。

では、それぞれの対応について解説をします。

①は、叱咤激励。これ以上がんばれないから「もう、ダメだ」と呟いている人に対して、「がんばれ」と言うのは賢明ではありません。また、「何とかなる」と本当に言い切れるのでしょうか。そして、何とかならなかった場合の責任は誰が取るのでしょうか？

②は、ストレスを発散するには良いですが、本人が望んでいるかどうか疑問。出掛けることが更なるストレスになる可能性もあります。よって、悪くはないが、親切の押し売りになるかもしれません。

③は、「大変そうだな」と相手の状態に対して共感を示した上で、具体的な話がしやすい雰囲気を作り出しています。こうすることで、状況を理解するのに必要な情報が得られると同時に、本人にも語る場を提供し、問題が整理される可能性があります。

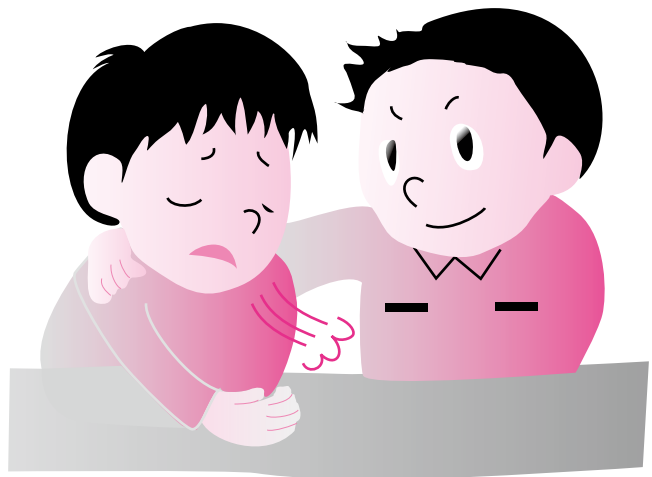
④は、無理強いすることで本人との関係が壊れる可能性を秘めています。ただし、睡眠や食事が取れていない場合、仕事ができる状態にはありません。なるべく早い段階で専門家を受診することが望ましいでしょう。

つまり、この場合は、**③**が最も妥当な対応と言えるでしょう。

## 最後に、人の話を聴く際に重要な点を3つ紹介します。

- ① 相手は何を求めているのか。どうなればいいと考えているのか
- ② 自分が求めているものを得るために、本人ができることは何か
- ③ 目的を達成するために自分ができることをする際、必要なことは何か

先の例の場合、何が起これば「何もかも嫌になった」と思わなくなるのか。仕事の量が減ることなのか。誰かに手伝ってもらえることなのか。別の仕事を任されることなのか。これによって、何をしなければならないかが変わってきます。では、相手が何を求めているかが明確になった後は、それを達成するために、本人ができることを模索します。上司と話をすること。部下に仕事を割り振ること。仕事の優先順位を明確にする、などかもしれません。そして、それを実行に移すために、必要なことは何なのかを考えます。静かに考えるための時間。上司に話すタイミングを見極める、などでしょう。





### 3. 事後介入

#### ① 影響を受けた職員の把握

各隊のリーダーが部下の状態を把握し、心配な職員がいる場合は、専門家の援助を受けるよう、勧める。また、簡易メンタルヘルスチェックを行い、結果を各職員に返却し、自分の状態を意識してもらうことも可能でしょう。

惨事が大規模で職員への影響が大きいと思われる場合には、専門家による個別面接も選択肢の一つになるかもしれません。ただ、その際は、リスクを抱える職員のみを対象にするのではなく、その事案に出動した全員に対して面接を行いましょう。特定の職員のみを対称にすることで憶測や噂が飛び交い、すでに辛い思いをしている人をさらに苦しめることになりかねないからです。

#### ② 活動に対する正当な評価

どんな事案に関しても「うまく出来たこと」と「うまく行かなかったこと」が必ず存在するはずです。しかし、後者は反省会などで話し合う機会が多々設けられるのに、「うまく出来たこと」に対する正当な評価が下されることは稀有ではないでしょうか。若く経験が浅い隊員はもちろんのこと、熟練職員であっても褒められて嫌な気持ちになる人はいないはず。プラスの側面にも光を当てましょう。

#### ③ 話し合い

現場で「何をしたのか」「その時、何が起こったのか」「それはなぜ起こったのか」「次は何をすべきか」。これらについて話し合うことは、この事案で体験した教訓を次の出動に生かす意味で大切です。しかし、「その現場で何を感じたのか」について話し合うことも、気持ちの整理をする上では非常に大事なことです。ただし、それは話し合いの場が安全であることが大前提。安心感を高めるため、これらのルールが役立つかもしれません。

- 1) その場で話したことは本人の許可なく部屋の外に出ない；
- 2) 話したくない人は話さなくてよい；
- 3) 人の話を遮らない；
- 4) 批判をしない

# 「リーダーの役割」

## 1. 事前

### ① 現場での「想定外」を減らす

出勤事案に関する最新の情報、想定される困難事項とその対処策についての共有を徹底させましょう。暗闇を怖いと思うのは、そこに何があるか分からないから。想定できる最悪の状態をイメージしておくだけで、実際の現場で受ける衝撃は緩和されるのです。

## 2. 現場

### ① 交代制の徹底

長時間の業務が避けられない際、職員を交代させ、同じような業務の刺激（遺体など）曝され続けないようにする。また、適宜、業務内容を変更することで、特定の部下に過度の負担がかからないように配慮する。そして、部下を一人で働かせず、チームで動くことを徹底しましょう。

### ② 清潔な休憩所の確保

定期的な休息が取れる場所を設ける。休憩所には飲み物や食べ物を置き、水分や糖分が補給できるようにしましょう。また、現場の状況や事案によっては、感染等を防ぐために着替えの準備も必要です。

### ③ 影響を受けた職員の把握

活動中の部下を観察し、普段と様子が異なる場合、積極的に声を掛け、必要な場合、その場で話すように促すのもよいでしょう。ただし、無理強いは厳禁。



### 3. 事後

#### 1 休息

事案によっては事故調査や内部調査などが行われ、時間が取れないことも多々あるかもしれませんが、まずは、職員が休めるように業務調整を行い、「快眠・快食・快便」の健康な状態に戻れるようにしましょう。

#### 2 職員の状態把握

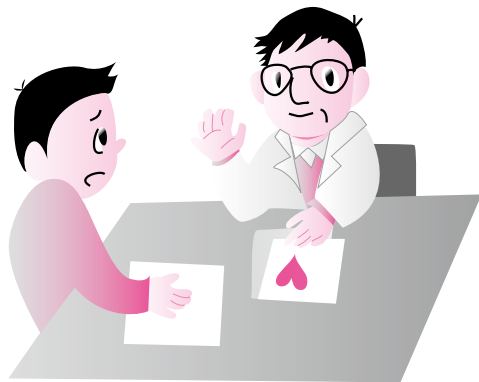
この時点では、現場では動揺を見せていた職員も平静を取り戻していると思われます。しかし、職員の中には、十分な休息を取ったにも関わらず、不安定な状態が続いている人がいるかもしれません。リーダーは、普段の言動と比較し、回復に困難を感じている隊員がいるかどうかの見極めを行ってください。

#### 3 相談窓口や専門家の利用推奨

直後は安定しているかのように見えても、時間が経つ中で、症状が出る場合があります。また、職場では普通どおりに振舞っているが、明らかに影響を受けていると自覚しているのに、同僚や上司には話をしたくない、と思う職員もいるかもしれません。そこで、利用可能な相談窓口や地域の専門家に関する情報を職員全員に流し、はけ口＝安全ネットの数を増やすことも大切でしょう。

#### 4 リーダー自身のケア

最後になりましたが、リーダーの役割で最も大切なことは、リーダー自身が自分のケアをすることです。現場ではもちろんのこと、直後は自分のことどころではないかもしれませんが、しかし、リーダーはいろいろな意味で隊員のお手本なのです。休息をとり、話を聞いてくれる人を必ず確保しておきましょう。



## 「各職員ができること」

### 1. 自分の状態を知る

惨事ストレス対策の基本は、各職員が惨事ストレスについて知った上で、自分自身のメンタルヘルス＝ストレスの状態を把握することです。健康のバロメータは「快眠・快食・快便」。自分がストレスを抱えた際、どんな症状が出るのかが分かれば、自分にとって有益な対処法を使い、ストレスを発散し、予防に努めることができます。

### 2. ストレス解消方法

- ① 休息（睡眠と栄養バランスの取れた食事）
- ② 運動
- ③ 同僚、友人、家族との会話
- ④ 笑う
- ⑤ 趣味で気分転換





### 3. ストレスに圧倒されないためには

- 1 発散させる
- 2 目標の現実度と実行可能度合いを再評価する
- 3 自分がコントロールできることと、そうでないことの違いを知り、自分が努力すれば変化が起こせることに時間を費やす
- 4 サポート体制を作る





## 今後の課題

### 「ピアサポート制度」

職員のメンタルヘルスを高めるための取り組みを模索する中で、最近、注目されているのが「ピアサポート制度」です。アメリカの消防署、湾岸警備隊、軍隊でも利用されています。この制度について Q&A 形式で説明します。

#### Q ピアって？

A ピアとは「仲間」を意味し、話を聴く訓練を受けた同僚のこと。

#### Q どんな制度なの？

A アメリカの消防組織では広く行き渡っている制度で、惨事が起こった後に、消防署や該当職員を訪ねる場合もあれば、平時に消防署を訪ね、職員や組織が抱える問題や心配事の解決を手伝ってくれます。

#### Q 惨事事案って？

A アメリカでは、殉職や職員が重傷を負った場合、職員の自殺、多数の死傷者が出た事案、テロ攻撃、子どもの死などを「惨事」としています。

#### Q どんなことをしてくれるの？

A 惨事事案に関する最新情報を提供し、風評被害の防止；職員に対して情緒的なサポートを提供；影響を受けている職員やその重篤度を把握；そして、必要な場合には地域の専門家を紹介；などが主な役割です。

#### Q 情緒的なサポートって？

A まずは、じっくりと相手の話に耳を傾け、職員が自分の気持ちを整理し、何を求めているのかを一緒に見極めます。そして、その人が自分で問題を解決できるようにするのを助け、その際、必要になりそうな情報や利用可能な資源について提供します。



**Q** 話の内容が職場や上司に伝わらないの？

**A** 通常、「ピアとして活動する中で得た情報を開示しない＝守秘義務」が適用されます。しかし、自分、他者、あるいは消防組織を傷つける内容については報告せざるを得ない場合もあり、これは専門家であっても同じです。

**Q** 誰でもなれるの？

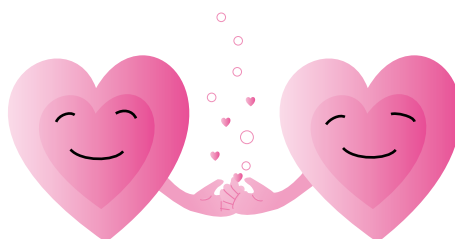
**A** 向き不向きがあるでしょう。仲間からの信頼が厚く、情緒的に安定していて、コミュニケーションや対人関係のスキルに長け、柔軟で、感情表現することやされることが平気で、自分の限界を知っている、良い聴き手が「理想のピア」だと言われています。

**Q** そんな人が消防にいる？

**A** もちろん、誰でもできる役割ではありません。ただ、基本的な条件を満たした人が、訓練を受けた上で、専門家からの継続的なサポートがあれば、消防職員にも十分こなせるでしょう。

**Q** 日本でも導入するの？

**A** 導入を検討している消防局があるのは事実です。ただし、制度の規模やサービス内容、ピアの選抜方法、トレーニングの期間、業務との兼ね合い、守秘義務の扱いなどの課題をどう扱うかが制度の成否になりそうです。



## JCG惨事ストレスチェックリスト

以下のリストは、惨事ストレスを体験した人がその直後から2～3ヶ月後くらいの間  
に生じることのある症状です。各項目の症状のあり・なしであてはまる方に○をして合計得点  
を出します。

番号	項目	あり	なし
1	よく眠れない	1	0
2	酒の量が増えている	1	0
3	憂うつで気が滅入る	1	0
4	涙もろくなった	1	0
5	イライラしやすく怒りっぽい	2	0
6	現場の光景がくりかえし目に浮かび、感覚がぶり返す	1	0
7	その事件や事故のことは考えないようにしている	1	0
8	悪夢を繰り返してみる	2	0
9	無力感や自責の念を強く感じる	1	0
	合計		

合計点数によるあなたの現在のストレス状態は次のとおりです。

合計点数	評価
0～2点	当面問題なし(症状が変化した場合は、再度チェック)
3～4点	要注意 (経過観察が必要、セルフケアと職場での配慮・サポートが必要)
5点以上	要ケア (専門機関の受診が必要)

JCG惨事ストレスチェックリストは、海上保安庁が平成15年に行ったアンケート調査結  
果を分析し、惨事体験後の要ケア、および要注意者の早期発見と早期対応を目的に作ら  
れました。

(出典 惨事ストレス対策要綱 平成17年2月： 海上保安庁総務部秘書課の許可を得て転載)



## IES-R(改訂 出来事インパクト尺度)

下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事に巻き込まれた方々に、後になって生じることのあるものです。\_\_\_\_\_に関して、最近の1週間では、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。あてはまる欄に○をつけてください。

		0. 全くない	1. 少し	2. 中くらい	3. かなり	4. 非常に
1	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かえしてくる					
2	睡眠の途中で目がさめてしまう					
3	他のことをしていても、思わずそのことを考えている事がある					
4	イライラして、怒りっぽくなっている					
5	そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気持ちを落ちつかせるようにしている					
6	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					
7	そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことでなかったような気がする					
8	そのことを思い出させるものには近よらない					
9	そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる					
10	神経が過敏になっていて、ちょっとしたことでどきどきしてしまう					
11	そのことは考えないようにしている					
12	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					
13	そのことについての感情は、マヒしたようである					
14	気がつくと、まるでそのときにもど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。					
15	寝つきが悪い					
16	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					
17	そのことは、もう忘れてしまうようにしている					
18	ものごとに集中できない					
19	そのことを思い出すと、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					
20	そのことについての夢を見る					
21	警戒して用心深くなっている気がする					
22	そのことについては話さないようにしている					

外傷性ストレス症状ハイリスク者をスクリーニングする尺度。 25点以上を該当者とする。

# MEMO



---

## 消防職員のための惨事ストレス対策マニュアル

2007年4月

編集・発行 兵庫県こころのケアセンター 第4研究室  
住 所 651-0073 神戸市中央区臨浜海岸通1-3-2

(本文中の写真提供：神戸市消防局)

---

