
1000時間後のあなたへ

～ 東日本大震災で頑張ったあなたへ～

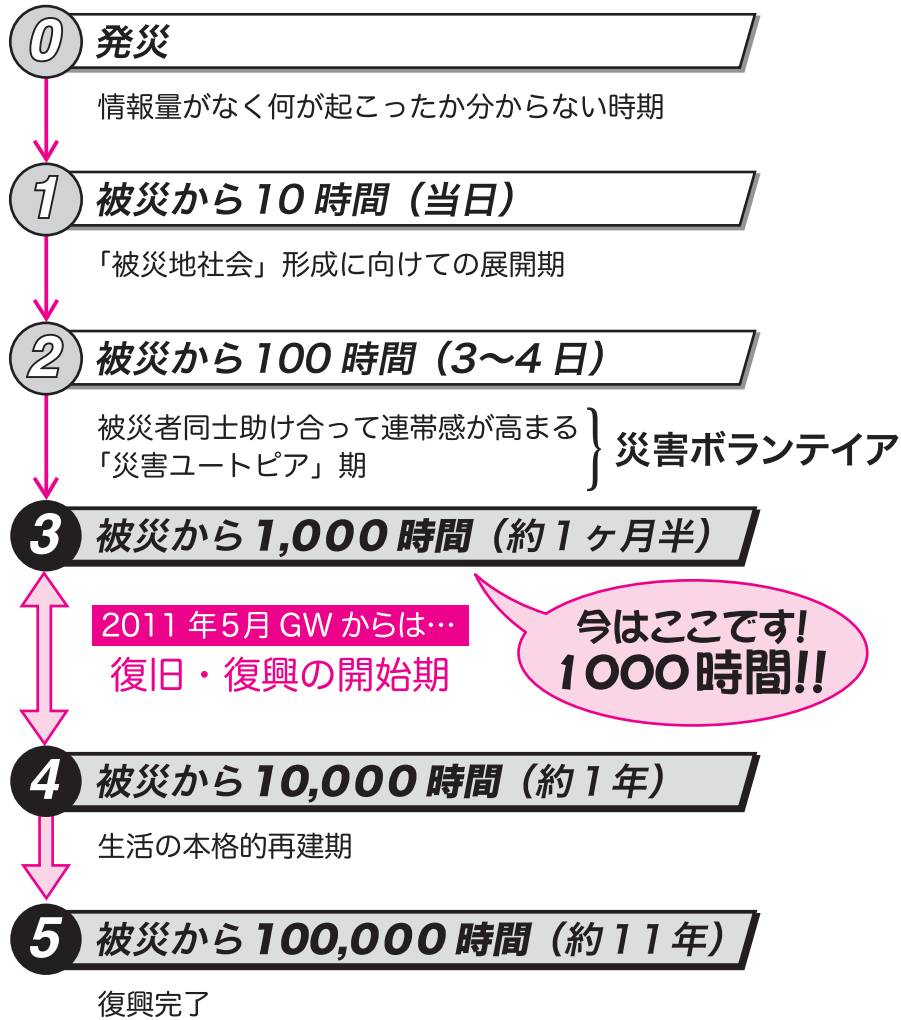
現実への帰還のために

必 読 書

公務員連絡会地方公務員部会

応急対応期は終わりました!!

※被災から復興の流れ



(参考 林春男著『いのちを守る地震防災学』岩波書店、2003年より)

頑張りすぎた人→職場の中で浮く?

持てる力の限りをつくし被災者のためとがんばってきたあなた。これまでの言動を少し振り返ってみましょう。スーパー（ウー）マンのような活躍は時に周囲とのあつれきを生んではいませんか？ あなたの言動は、これまでは非常時のために許容されていました。

でもこれからは、動かなかった（動けなかった）人たちの確執が表面化します。「思いあがって、いい気になるな」という理不尽な非難を浴びるかもしれません。

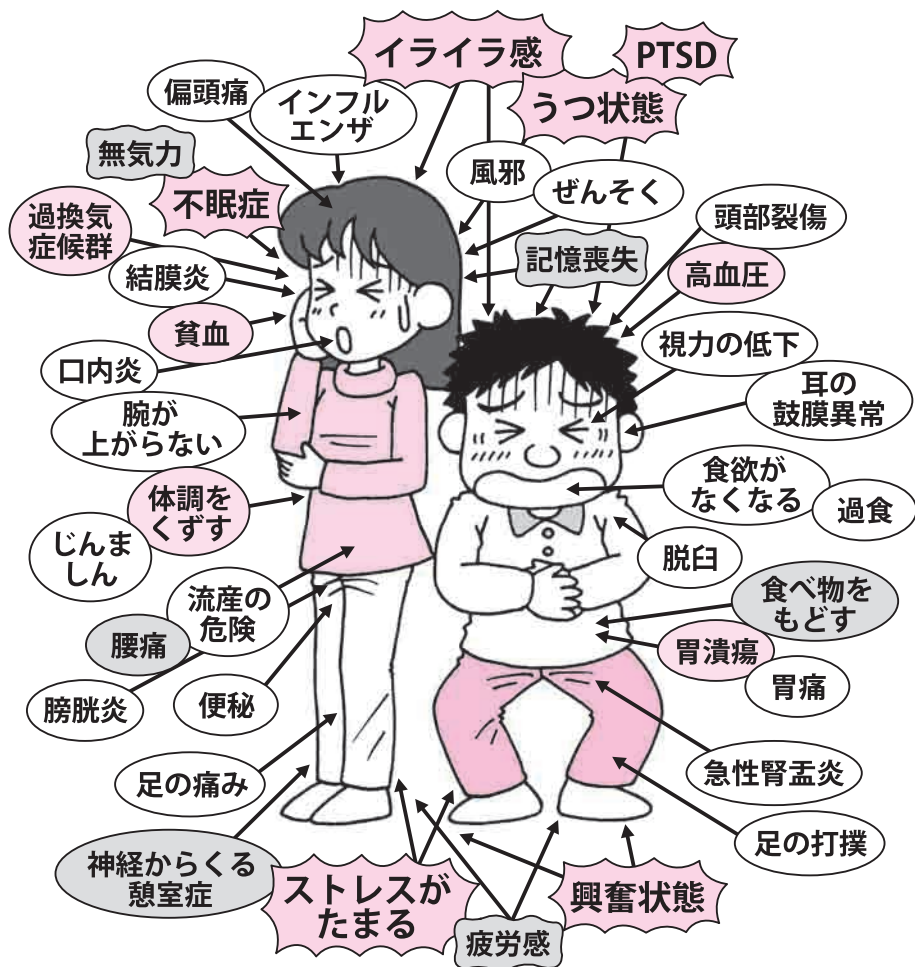
これは両者に問題があります。

がんばりすぎたあなたも、震災後の新しい日常のパターンに戻る（リエントリーする）ことが求められています。



身体と心の声が聞こえていますか？

災害復旧の業務を担った人たちは、誰でも、なんらかの症状が出てきます。



(阪神・淡路大震災で災害復旧の業務を担った人たちのアンケートより)



**被災直後から
寝ずの仕事をして
ご遺体などに向き合った人は、
必ず
こころのケアチームや
保健師と面談を
してください。**

こころのケアチームとは、県内や県外から被災者のこころのケアを目的に派遣される精神科医師・看護師・保健師・精神保健福祉士などのこと。阪神・淡路大震災以後、チームの派遣は定例となってきた。支援の対象は一般被災者だけではなく被災自治体の職員や医療従事者も含まれる。

さまざまな葛藤が

これからは、「被災」をしたこと以上に、組織や人間関係で傷つくことが多くなります。

1 対市民

市民の切実な本音と向きあう時間。
例) 罹災証明の発行をめぐって、
仮設住宅の入居をめぐって…



2 対組織

行政内部の利害の対立。
例) ガレキの集積場所、資材・機
材の集積場所、仮設住宅用地、
恒久住宅用地としての空き地
の利用をめぐって…



3 対社会

罹災証明の発行、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。



表面化します

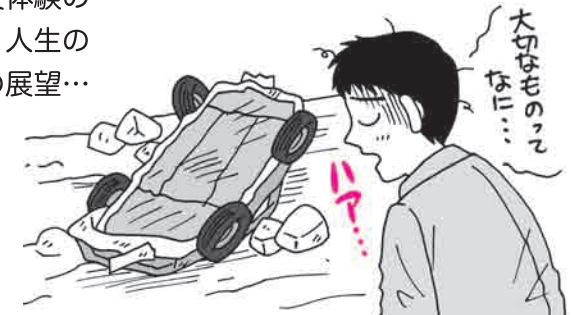
4 対家族

公務員としての自分、夫・妻・父・母・子としてのとしての自分…



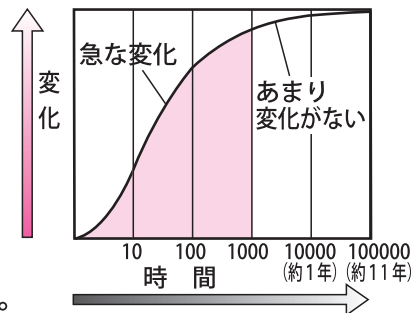
5 対自分

被災者としての自分、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…



1000 時間後の生活再建期に向けて人員体制を組み替える

1000 時間を過ぎたら、毎日が遅い歩みになります。長期戦で対応する見通しを立てましょう。



大事なことは、「シフト」です。

3月からオーバーワークの職員は、1000 時間たったらシフトしましょう。

例1 自分の学校が避難所になり、その対応をした先生は疲れています。こんなときは、被災していない学校に転勤するとか、追加の人を入れるとか、9時5時の業務に配置換えをするとか。

※被災現場と直接関係しない職場の多くは、9時5時で仕事を終えています。このままいくとお互いに「なんだあいつは」になります。

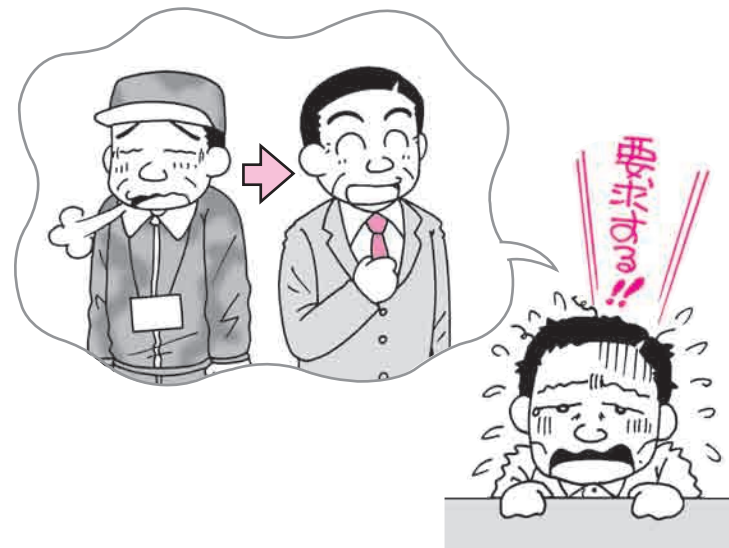
例2 たくさんの方の死にたずさわる仕事に直面した人は、これからは被災者の生をささえるしごとにシフトをはかりましょう。



発災から 1000 時間が過ぎました

!! 重要 !!

配置を変える。
人事異動に合わせて（止まっているはずなので）過剰な負担のかかった職員は通常業務の職員と（合理的に・制度的に）変わってもらう。
それを要求する。



こんな大事なときに倒れた!!!

**素晴らしい!! 大風邪はチャンスです。
これを機会に休む! いまじたばたしても、
大河の一滴の量でしか無い。**

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、みずらかな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。



1000時間を超えたら…

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・共感する場をもちましょう。

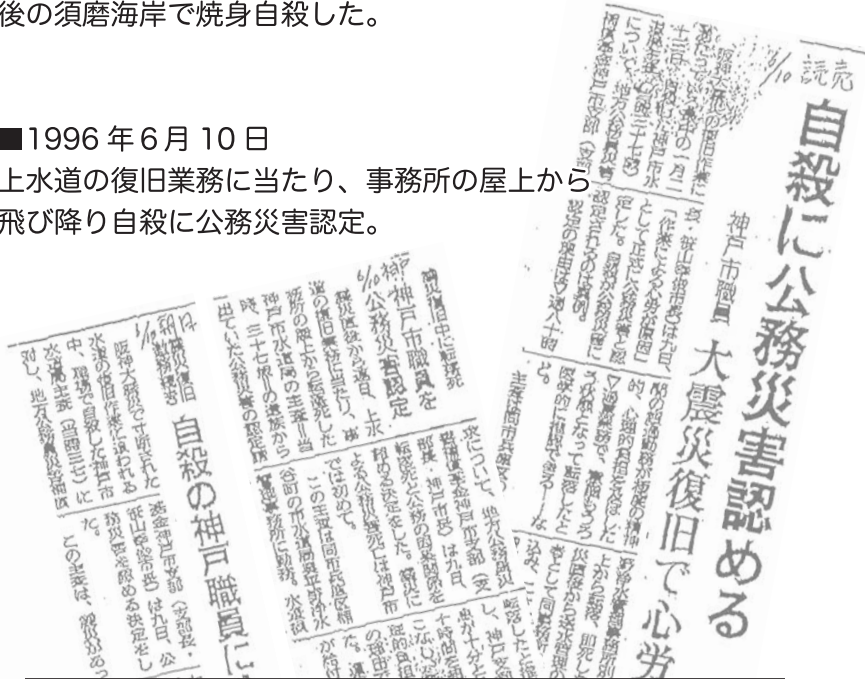


■1996年3月14日

阪神淡路大震災（1995年）の後、神戸市の助役だった小川卓海さんが、市街地復興のプランを練るため、国と折衝し、地権者と交渉を重ね、その間に板挟みの苦労を重ねた。震災から一年余り後の須磨海岸で焼身自殺した。

■1996年6月10日

上水道の復旧業務に当たり、事務所の屋上から飛び降り自殺に公務災害認定。



東日本大震災における公務災害の考え方

公務中に、地震や津波により建物が倒壊してケガ（死亡）や病気になった場合、公務災害として認められます。また、通勤上で、被災した場合も「通勤災害」として認められます。



Q1 公務中に地震や津波にあってケガをしました。これって公務災害が適用されますか。

◎はい。認められます。

公務中、地震で建物が倒壊したり、津波により建物が水没したこと等が原因で被災した場合、職務遂行に伴う危険が現実化したものとして公務災害と認められます。その他にも、勤務場所から避難する際に津波に遭い被災した場合、罹災地へ出張していたとき（帰りも）に被災した場合、地震又は津波による住民の避難、被災者の救助活動といった、緊急行為や職務命令により緊急災害対策業務に従事中に被災した場合も認められます。



Q2 公務中に地震があって、避難指示が出て避難している最中に津波が来てケガをした（死亡した）場合は、公務災害が適用されますか。

◎認められます。

公務中に地震があり避難することは仕事に付随する行為です。





Q3 公務中に津波にあって未だ行方不明の場合、行方不明の方の家族は公務災害の請求はできるのでしょうか。

今回の震災による行方不明者については、災害で死亡したと推定するまでの期間を現行の「1年」から「3ヶ月」に短縮されました。

◎**できます。**



Q4 被災地へ出張していた時に地震や津波に遭い、ケガをした（死亡した）場合、公務災害は適用されるのでしょうか。

出張は、開始から終了まで公務遂行性（職務命令に服している状態）があります。この間に地震や津波などの災害に遭った場合には、私的行為中などを除いて、公務災害の認定がされます。

◎**適用されます。**



Q5 自宅が津波により被災したため、避難所から勤務先である勤務公署へ通勤していますが、その途上でケガをした場合、通勤災害になりますか。

避難所生活を強いられる人の住居は「避難所」です。「住居」から勤務公署へ向かう際の災害は通勤災害として認められます。

◎**認められます。**



Q6 父親が勤務公署を出て帰宅途中と思われる時間帯に、津波に遭い亡くなりました、通勤経路や、どのあたりで被災したかはわかりませんが、公務災害請求できますか。

被災の状況が分からない場合であっても、明らかに通勤とは別の行為を行っているということでなければ通勤災害として認定される可能性があります。ご自分で判断ができない場合についても、請求書を受け付けて調査しますので、通勤災害請求をお勧めします。

◎**認定される可能性があります。**



Q7 勤務公署からの帰宅途上で、津波警報が出たため、自宅へ向かわず避難場所へ移動する際にケガをしました。この場合通勤災害になりますか。

被通勤中に警報が出たため避難することは通勤に通常伴う行為ですので、通勤災害として認定されます。

◎**認定されます。**



Q8 いつも電車で通勤しています、地震のため電車のダイヤが大幅に乱れているため、通常より2時間以上早く自宅を出て勤務公署に向かっている際にケガをした場合、通勤災害になりますか。

勤務公署に早く行かなければいけない事情がある場合には、その事情の範囲内で早めに出勤しても通勤として認められます。ただし、この場合でも途中で逸脱や中断した場合は通勤でなくなりますので、その場合は、認定されません。気をつけてください。

▲**認定されますが寄り道は認定されません。**





Q9 いつも電車で通勤していますが、電車が復旧しません。勤務公署ではオートバイでの通勤を認めていませんが、渋滞が激しく、オートバイを使わざるを得ません。このオートバイで通勤中にケガをした場合、補償の対象となるのでしょうか。

勤務公署へ届け出をしていない
又は承認を受けていない場合であっ
ても、合理的な経路・方法であれば
補償を受けることができます。

◎受けることが
出来ます。



Q10 地震で電車が止まってしまったので、4時間歩いて帰りました。その時にケガをした場合、通勤災害になりますか。

普段通勤に使用している電車が
その運行状況によって使用できずに、
歩いて帰らざるを得ない状況であれば、通勤として
認められます。しかし、この場合でも途中で逸脱や
中断した場合は通勤ではなくなりますので、気をつ
けてください。

▲通勤災害になりますが、
中断した場合はなりません。



Q11 勤務中に被災してケガをしたので医療機関を受診したいのですが、津波により事業所がなくなりました。この場合でも受診できますか。

◎受診でき
ます。



Q12 地震で電車が止まっているため、その日は勤務公署近くのホテルに宿泊し、翌朝ホテルからの出勤途中ケガをした場合、また職場で一晩とまってから翌朝帰宅途中でケガをした場合それぞれ通勤災害になりますか。

地震によって電車が運休し、自
宅に帰ることが出来ず勤務場所近く
のホテルに泊まった場合には、宿泊したホテルが「住
居」と認められます。したがって、翌日、勤務場所に
向かうための行為は通勤と認められます。電車が運休
というやむを得ない事情で、職場に宿泊してから帰宅
する際のケガは通勤災害として認定されます。なお、
どちらの場合でも途中で逸脱や中断をした場合は通勤
でなくなりますので、気をつけてください。

▲通勤災害になりますが、
中断した場合はなりません。



Q13 地震でケガをして入院している妻の看護のために、寝泊りしている病院から出勤する途中でケガをしましたが、通勤災害になりますか。

看護のために病院で寝泊りをしている場合、
病院から勤務公署へ行く際のケガは通勤災害
として認定されます。い。

◎認定されます。





Q14 地震で自宅が倒壊したため、その後は友人の家に一時的に住まわせてもらっています。友人の家から勤務公署まで行く際のケガは通勤災害になりますか。

◎認定されます。

このような事情の場合には、友人宅が「住居」と認められますので、通勤災害として認定されます。



Q15 公務災害の指定医療機関はどこで確認をすればよいですか。

◎指定医療機関の問い合わせ先

岩手：019-629-5077

宮城：022-211-2243

福島：024-522-9773



公務災害の指定医療機関で受診をすると申請にあたっての手続きが簡単になります。

また、医療費は、指定医療機関から直接基金支部へ請求されますので、以後被災職員は請求手続をする必要はありません。指定医療機関でない場合は、一時的に費用の負担が生じますのでご注意ください。



Q16 勤務先から避難途中にケガをし、共済保険証もなかったため、全額自己負担しました。今から公務災害申請できますか。

◎申請できます。

医療機関受診後、被災職員自らすみやかに所属長に状況説明し、認定手続きをとってください。



Q17 地震で最寄りの病院が閉鎖し、公務災害認定された病気の受診ができなくなり、やむなく他の病院に通院していますが遠いので交通費が負担になっています。その場合の交通費は、療養補償として認められますか。

◎認定されます。



■保険等の問い合わせ先

- 全 労 済：0120-00-5562
- 全水道共済：03-3818-6031
- 教職員共済
 - ・岩手県：019-687-6760
 - ・宮城県：0120-568-372
 - ・福島県：0120-568-372

■公務災害の問い合わせ先

- 地方公務員災害補償基金各県支部
 - ・岩手県：019-629-5077
 - ・宮城県：022-211-2243
 - ・福島県：024-522-9773

■医療給付等の問い合わせ先

- 公立学校共済組合
 - ・岩手県：019-629-6126
 - ・宮城県：022-211-3672
 - ・福島県：024-521-7804
- 地方職員共済組合
 - ・岩手県：019-629-5077
 - ・宮城県：022-211-2241
 - ・福島県：024-521-7039
- 全国市町村職員共済組合連合会
 - ・岩手県：019-653-0325
 - ・宮城県：022-723-2525
 - ・福島県：024-533-0011

■各構成組織相談窓口

- 自治労
 - ・岩手県本部：019-654-1702
 - ・宮城県本部：022-222-6814
 - ・福島県本部：024-523-4324
 - ・本部安全衛生対策室
：03-3239-9470
 - ・本部総合労働局：03-3263-0287
- 日教組
 - ・岩手県教職員組合：019-623-3305
 - ・岩手県高等学校教職員組合
：019-624-5227
 - ・宮城県教職員組合：022-234-0141
 - ・宮城県高校教育ネットワークユニオン
：022-713-8728
 - ・福島県教職員組合：024-522-6141
- 都市交
 - ・仙台市交通労働組合
：022-224-5127
- 日高教
 - ・福島県高等学校教職員組合
：024-534-6681
- 自治労連
 - ・本部事務所：03-3907-5177

燃え尽き症状の気配

気力が沸かなくなる。

疲れているのに、ずっと不眠が続いている。

相手を人と思うとやってられない。思えない。

やりがいを感じられない。



バーンアウトの目安を知る。

EE (情緒的消耗感) 自分自身の情緒的な資源をどれくらい使いきっているのか。

→**点数が 21 点を越える。**

DP (脱人格化) 自分自身の情緒的な資源を守るために、職場への来訪者を、人と思って対応できない。

→**点数が 18 点を越える。**

PA (個人的達成) 働き過ぎにより、仕事へのやりがい感がどの程度に下がっているのか。

→**12 点を下回る。**

*あぶないと思ったら、すぐこころのケアチームや保健師に相談してください。

チェックリスト解説

1. EE の頭文字のある項目の回答を足すと、情緒的消耗感 (Emotional Exhaustion) の得点になります。喜怒哀楽といった自分自身の情緒的な資源をどれくらい使いきっているのかを表します。
2. DP の頭文字のある項目の回答を足すと、脱人格化 (Depersonalization) の得点になります。自分自身の情緒的な資源を守るために、来訪者に情緒が動かされないような対応をどの程度しているのかを表します。
3. PA の頭文字のある項目の回答を足すと、個人的達成感 (Personal Accomplishment) の得点になります。働き過ぎにより、仕事へのやりがい感がどの程度に下がっているのかを表します。

あなたは、災害対応の業務を始めてから、次のようなことをどの程度経験しましたか。右側の当てはまると思う番号に○印をつけてください。		い し も あ る	し ほ ぼ あ る	時 々 あ る	ま れ に あ る	な い	
EE	1	「こんな仕事、もうやめた」と思うことがある。	5	4	3	2	1
PA	2	我を忘れるほど仕事に熱中することがある。	5	4	3	2	1
DP	3	こまごまと気配りをするのが面倒に感じることもある。	5	4	3	2	1
PA	4	この仕事は私の性分に合っていると思うことがある。	5	4	3	2	1
DP	5	同僚や職場への来訪者の顔をみるのも嫌になることがある。	5	4	3	2	1
DP	6	自分の仕事がつまらなく思えて仕方がないことがある。	5	4	3	2	1
EE	7	一日の仕事が終わると「やっと終わった」と感じることもある。	5	4	3	2	1
EE	8	出勤前、職場に出るのが嫌になって、家にいたいと思うことがある。	5	4	3	2	1
PA	9	仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だったと思うことがある。	5	4	3	2	1
DP	10	同僚や職場への来訪者と、何も話したくなくなることもある。	5	4	3	2	1
DP	11	仕事の結果はいつでもよいと思うことがある。	5	4	3	2	1
EE	12	仕事のために心にゆとりがなくなったと感じることがある。	5	4	3	2	1
PA	13	今の仕事に、心から喜びを感じることもある。	5	4	3	2	1
DP	14	今の仕事に、私にとってあまり意味がないと思うことがある。	5	4	3	2	1
PA	15	仕事が楽しくて、知らないうちに時間が過ぎることがある。	5	4	3	2	1
EE	16	体も気持ちも疲れ果てたと思うことがある。	5	4	3	2	1
PA	17	我ながら、仕事をうまくやり終えたと思うことがある。	5	4	3	2	1

EE 合計点 :

DP 合計点 :

PA 合計点 :

自分がどれだけ頑張ったのか、自分の時間を振り返ってみましょう。

名前 _____ 年齢 歳 性別 男・女

■職種 _____

■作業期間 _____

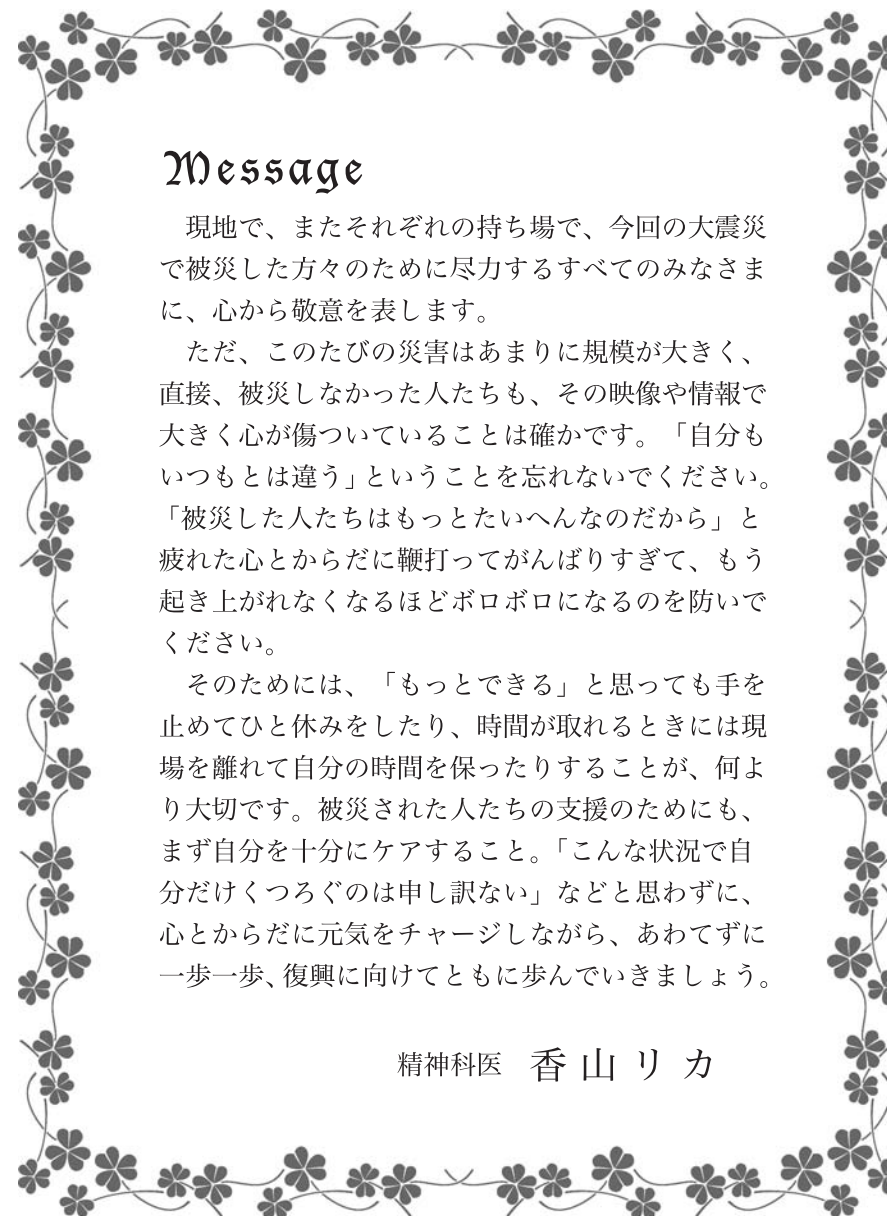
■作業場所 _____

■作業人数 _____

■作業内容 _____

■思ったこと、感じたこと、考えたことなど

.....



Message

現地で、またそれぞれの持ち場で、今回の大震災で被災した方々のために尽力するすべてのみなさまに、心から敬意を表します。

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。「自分もいつもとは違う」ということを忘れないでください。「被災した人たちはもっとたいへんなのだから」と疲れた心とからだに鞭打ってがんばりすぎて、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をしたり、時間が取れるときには現場を離れて自分の時間を保ったりすることが、何より大切です。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」などと思わずに、心とからだに元気をチャージしながら、あわてずに一步一步、復興に向けてともに歩いていきましょう。

精神科医 香山リカ



監修

立木茂雄

(同志社大学教授、阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター上級研究員)

発行元

公務員連絡会地方公務員部会

制作

人材育成技術研究所

イラスト

きみのみき

発行年月日 2011年5月