

惨事ストレスとメンタルケア

災害支援参加のあなたへ

必 読 書

気持ちは一緒です。

しかし、

不眠不休の作業は、かえって長続きしません。

こんな大事なときだからこそ、
体制を作って被災者を支えましょう。

■ 惨事ストレス

大規模な災害や事故現場で悲惨な光景を目撃したり、
職責を果たせなかったという思いにさいなまれたり
した結果起きる不眠や気分の不良、放心状態などの
ストレス反応。

自 治 労

自分の立ち位置を知る

被災から復興の流れ

巨大災害では、完全復興には約10年かかるとされています。いま、自分たちはどの時期に、こういった復興支援をすべきか、しっかり認識して現地に向かうことが大切です。

0 発災

情報量がなく何が起こったか分からない時期

1 被災から10時間（当日）

「被災地社会」形成に向けての展開期

2 被災から100時間（3～4日）

被災者同士助け合って連帯感が高まる }
「災害ユートピア」期

災害
ボランティア

3 被災から1,000時間（約1ヶ月半）

復旧・復興の開始期

4 被災から10,000時間（約1年）

生活の本格的再建期

5 被災から100,000時間（約11年）

復興完了

（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）

休憩をとる仕組みをつくる

被災地での災害支援ボランティアは、無我夢中で不眠不休の活動になってしまいがちですが、復興までの時間軸からすれば、長い期間の支援が必要です。

① 支援日数は、できれば1週間くらいとる

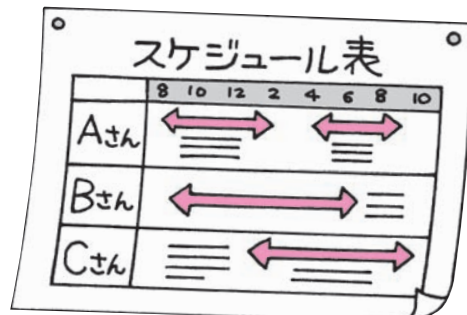
日帰りや数日だと引き継ぎが作業でかえって、現場のじゃまになります。

② 被災地の人は不眠不休の興奮状態

目的は彼ら彼女らを休ませるため。
被災当初から不眠不休で、行方不明者捜索や被災者対応を行っている現地の職員は、一瞬にして異常な出来事を連続して体験し、かなりの興奮状態にあります。
特に遺体に携わった方のサポートは急務です。

③ 各自が休憩を取れるローテーションを作る

支援に来たからと言って、張り切って仕事を独占しない。
現地の人しかできない仕事とそうでない仕事に分ける。
誰がやってもわかるように、作業ノートを付ける。
作業は、3人で一人分を担う。焦らない。



ON と OFF の切り替えを明確にする

ON

① 出発式

被災地に出発する際に参加者全員で「出発式」等を行い、被災地状況や安全確認等を行う。



② 朝礼 スタートミーティング(現場で)

今日やることをきちんと決めてリーダーの指示にしたがう。
作業内容、作業時間、前日の引き継ぎ事項等の確認。



OFF

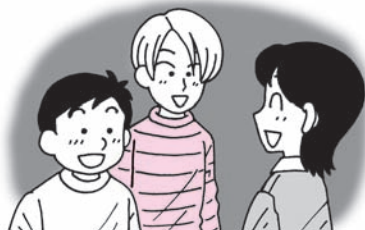
③ 交代で必ず休憩を取る(作業が開始したら)

焦らない。



④ 夕礼 フィニッシュミーティング(現場で)

どこまで作業したか、思ったこと、感じたこと、嬉しかったこと、怖かったこと危険だったこと、提案、反省点等を話し合う。



BASIC-Ph (ベーシックピーエイチ)

私たちは、誰でも自分にあったストレス解消の対処方法を持っています。その方法をあらかじめ確認しておいて、現地で実践しましょう。

B

(Belief) **信念や使命を大切にする**
迷ったら、自分の信念や使命を問い直す。



A

(Affect) **感情をそのまま出す**
悲しくなったら泣く、嬉しいことは喜ぶ等、感情を抑えないこと。



S

(Social) **人とつながる**
一緒に参加した人と会話したり、ともに行動する。



I

(Imagination) **プチ「現実遊離」の時間を持つ**
音楽を聴いたり、本を読んだり、楽しかった時のことを空想する。



C

(Cognition) **現実的問題解決**
状況を見極め、問題の優先度を決め、問題解決する



Ph

(Physical) **身体を動かす・マッサージする**



気をつけて!!

お酒!!!

現地での飲酒は興奮を促進し、不眠などになる危険性があり、絶対やめましょう。



コーヒー・紅茶 (夕方以降)

覚醒作用のあるものは、なるべく避けてください。



被災地での不眠は大敵です。
少しでも寝る体制をとってください。



① 災害支援参加報告会をする

被災地から地元に戻った時点で、ボランティア報告会等を行いクールダウンさせる。（規模は問わない）

自分の体験を共有すること。それが引継ぎにもなります。

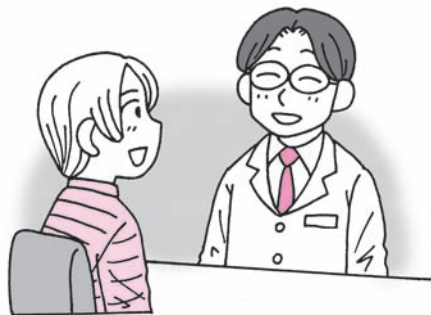


② 自分のストレス状態をチェック

戻ったら保健師等による面談を行い、ストレス状態をチェックする。状態によって、カウンセリング実施や、休養取る等個々人の症状にあわせた対応をとる。

③ 1カ月後チェック

1カ月程経過した頃、再度保健師等による面談を行い経過をチェックする。（必ず）



惨事におけるストレスについて

■ASD (Acute Stress Disorder)

急性ストレス障害

惨事にあつて4週間以内に感情の麻痺や現実感の消失、注意力の減退等の強いストレス反応を示し、日常生活に支障が生じる障害のこと。悲惨な状況や危険な状態に直面することによって引き起こされる。

■PTSD (Post-traumatic stress disorder)

心的外傷後ストレス障害

危うく死ぬまたは重傷を負うようなできごとの後に起こる、心に加えられた衝撃的な傷が元となる様々なストレス障害が1ヶ月以上続く状態。心の傷は心的外傷、またはトラウマと呼ばれる。

ストレスは誰にでも起きる当たり前の症状です。

また、ある程度のストレスや緊張感が必要なものです。

ストレスは、通常は時間の経過とともに緩和されていきますが、惨事ストレスは衝撃的な出来事によって引き起こされるため全員でASDやPTSD等の症状が出ないように、また、症状が出ても、蓄積しないように、BASIC-Phや事前事後のミーティングでの対策が必要です。

●災害支援活動●

前後のストレスチェックリスト

ストレスは自分で意識しているか、そうでないかは関係しない場合があります。チェックリストで災害ボランティア前後のストレスをチェックしましょう。

※このチェックリストはボランティア出発式・報告会で参加者全員で記入するなどして活用してください。

名 前 _____ 年 齡 歳 _____ 性 別 男・女 _____

■作業期間 2011年 月 日 () 時 分から
2011年 月 日 () 時 分まで

■作業場所 _____

■作業人数 _____ 人

■作業内容
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

チェックリスト(出発前)

以下のようなところやからだの状態が
(当てはまる番号に○をつけて下さい)

	1 ま な い た く	2 ま あ れ つ た	3 た あ ま つ た	4 た あ び つ た び	5 い あ つ も た
1) 気持ちが落ち着かない	1	2	3	4	5
2) 寂しい気持ちになる	1	2	3	4	5
3) 気分が沈む	1	2	3	4	5
4) 次々とよくないことを考える	1	2	3	4	5
5) 集中できない	1	2	3	4	5
6) 何をするのもおっくうだ	1	2	3	4	5
7) 動悸(どうき)がする	1	2	3	4	5
8) 息切れがする。	1	2	3	4	5
9) 頭痛、頭が重い	1	2	3	4	5
10) 胸がしめつけられるような 痛みがある	1	2	3	4	5
11) めまいがする	1	2	3	4	5
12) のどがかかわく	1	2	3	4	5

チェックリスト(終了後)

以下のようなところやからだの状態が
(当てはまる番号に○をつけて下さい)

	1 ま な い た く	2 ま あ れ つ に た	3 た あ ま つ に た	4 た あ び つ た た び	5 い あ つ も た
1) 気持ちが落ち着かない	1	2	3	4	5
2) 寂しい気持ちになる	1	2	3	4	5
3) 気分が沈む	1	2	3	4	5
4) 次々とよくないことを考える	1	2	3	4	5
5) 集中できない	1	2	3	4	5
6) 何をするのもおっくうだ	1	2	3	4	5
7) 動悸(どうき)がする	1	2	3	4	5
8) 息切れがする。	1	2	3	4	5
9) 頭痛、頭が重い	1	2	3	4	5
10) 胸がしめつけられるような 痛みがある	1	2	3	4	5
11) めまいがする	1	2	3	4	5
12) のどがかわく	1	2	3	4	5

- ① 最後に・・・ このマニュアルを、どのように活用しましたか？
1. とても活用した ()
 2. まあまあ活用した ()
 3. 少し活用した ()
 4. あまり活用しなかった ()
 5. まったく活用しなかった ()

② その他、感じたことを書いてください。

.....

.....

.....

.....

.....

被災地での災害支援活動、本当にお疲れさまでした。

この面は単組を通じて、県本部にお寄せいただければ幸いです。

－自治労は共に生きてることをめざします－

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

自治労総合労働局法対労安局

自治労労働安全対策室

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4月