

消防職員のための 惨事ストレス対策

1. 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いいます。消防職員のほか、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、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、ストーカー、ドメスティックバイオレンス

このような出来事が発生すると、消防職員は

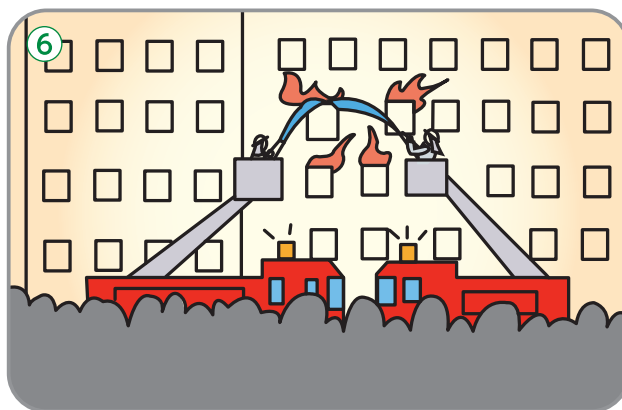


- ① トラウマを負った被害者と最初に接する
- ② 虐待、暴力などの「発見者」として通報義務を負う
- ③ 職務を通して自らがトラウマを体験する



2. 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



3. 惨事ストレスの影響

惨事ストレスによってもたらされる反応は、特別なものでも異常なものでもなく、災害活動では誰にでも起こり得る一般的なものです。

つまり、「異常な状況における正常な反応」と理解できます。

① 解離症状

- ・ 呆然としている、記憶が途切れている、感情が湧かない



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

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

④ 覚醒亢進症状

- ・ 眠れない、イライラ
- ・ 過敏、過剰に用心深くなる



⑤ 自責感・生き残り罪責感(サバイバーズ・ギルト)

- ・ できなかったことや、しなかったことを必要以上に後悔する
- ・ 自分が無事であったことを責める

⑥ 組織や仲間に対する怒りや不満

- ・ これだけ～したのに、組織は守ってくれない
- ・ こんな思いをしているのに誰もわかってくれない



⑦ 仕事に対する意欲の低下

- ・ 仕事を辞めたいと思うことがしばしばある
- ・ こんなことになるのであれば必死に頑張らずに適当にしておけばよかったと思う



⑧ その他

- ・ 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
- ・ うつ
 - 気持ちのエネルギーが枯渇した状態
 - 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 食欲不振 自殺念慮・自殺企図



4. 惨事ストレスへの対策

○ 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、ということです。
だからこそ、予防が重要となります。

② 日常のペースを取り戻す

約9割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、日ごろ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です。
趣味や適度な運動は気分のリフレッシュに有効です。

④ 家族や友人を大切にする

いざという時に頼れるのは家族や友人。普段からの関係づくりが大切です。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あります。また、同期や同僚に聞いてもらうだけで楽になります。

⑤ 専門家を利用する

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。分からなくて当然です。眠れない・食べられないが続くようであれば、精神科や心療内科の医師に相談しましょう。かかりつけの医師でも十分です。大事なことは、信頼でき、腹を割って話せる専門家であるかどうかです。