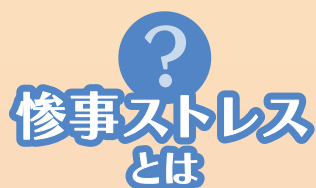


ご家族の皆さんにも知ってほしい

# 消防職員の 惨事ストレス



消防職員は職務上、凄惨な災害現場で悲惨な体験をして強い精神的ショックを受けたり、被害者を救出できなかった場合に罪悪感を覚えたりすることがあります。  
このようなストレスは「惨事ストレス」と呼ばれています。

同僚の死



家族を連想



救出者の死



困難な活動



惨事ストレスを受けた消防職員からは、「家族が心の支えになった」という声が多く聞かれます。このパンフレットで惨事ストレスについて理解していただき、ご家族の皆さんからのサポートがいただければ、職員は大変心強いはずです。



# 惨事ストレスの反応とは

惨事ストレスの反応は誰にでも起こり得る「心の正常な反応」です。  
ご家族の消防職員に、このような変化はありませんか？

## ▶▶ 注意すべき変化の例

### ① 思考・気持ちの変化

- ・ 周囲や組織への不満を口にするようになった
- ・ 感情の浮き沈みが激しくなった
- ・ 自分が生きていることを責めるようになった
- ・ 仕事に対して意欲が低下している  
または自信をなくしている



### ② 体の変化

- ・ 疲労が取れないようだ
- ・ 頭痛や肩こり、めまいを訴えるようになった
- ・ 吐き気や胃痛を訴えるようになった
- ・ 寝付きが悪く、夜中に目が覚めるようだ
- ・ 夜中にうなされている



### ③ 行動の変化

- ・ 食欲不振や過食、深酒が見られる
- ・ 過剰に用心するようになった
- ・ これまで楽しんでいたことを避けるようになった
- ・ 話かけても上の空になった
- ・ 家事や育児に対して協力的でなくなった



## ▶▶ 具体的な事例

1

建物地下で消火活動を行った際、濃煙と熱気で活動は困難を極めた。  
アクシデントもあり「このまま死ぬかもしれない」と思ったが、何とか鎮火し活動を終えた。  
以後、買い物で地下に降りる、地下鉄に乗るといったことができなくなった。

火災で逃げ遅れた幼児を救出したものの、あとで亡くなったことを知った。  
その時の子供の苦しそうな顔が頭から離れず、自分の子供の寝顔を見ては息をしているか  
確認してしまう。また、抱えたときの重さが手に残り、何度も手を洗わずにはいられない。

2



# 惨事ストレスの反応が見られたら

ほとんどの職員は自然に回復します。  
十分に休息を取り、できるだけ普段どおり生活しましょう。

仕事や日常生活に大きな影響がなければ、まずは見守ってください。

- バランスの良い食事や安眠できる環境を提供する
- 休める場所と時間など、ストレスの逃げ場を用意する

普段と明らかに違う様子が見られる場合は家族から声を掛け、  
本人の話すペースで耳を傾けてあげてください。

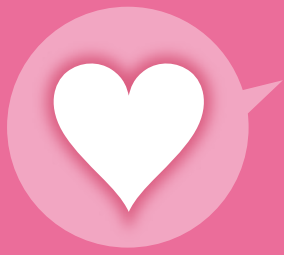
- 本人が嫌がる場合は無理強いしない
- アドバイス等は必要なく、聞き役でよい

普段と違う様子が1週間以上続くような場合は、  
職場やかかりつけの医師、都道府県の精神保健福祉センターなどに  
相談してください。

時間の経過とともにストレス反応は見られなくなっていくますが、  
少しでも気になることがあれば迷わず相談してください。



本人のペースで話をすれば、気持ちも体も楽になるかも



# ご家庭で心がけてほしいこと

日常生活でのストレスが少ない方が  
惨事ストレスの影響も受けにくいと言われています。

ストレスの予防と解消のために、  
こんなことをしてみませんか？

家族  
そろって  
お買物



運動で  
気分を  
リフレッシュ



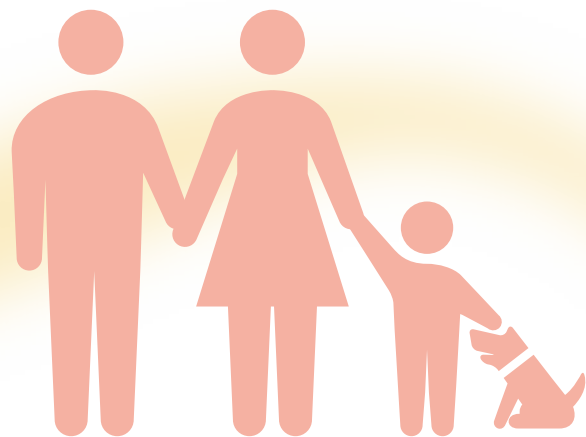
楽しく  
外食



みんなで  
温泉旅行



消防職員にとって  
「家族」は  
心の支えです



監 修：兵庫県こころのケアセンター  
発 行：総務省消防庁消防・救急課