

## 惨事ストレスによるPTSD予防チェックリスト

このチェックリストは  
 消防職員が悲惨な災害現場活動等に従事したことに伴う  
 心理的影響を考える目安となるものです  
 災害現場活動終了後、1週間以内に実施するものとします  
 あなたが災害現場活動で自覚した症状に該当するものをチェックしてみてください

- 1. 胃がつかえたような感じがした
- 2. 吐き気をもよおした
- 3. 強い動悸<sup>どうき</sup>がした
- 4. 身震いや痙攣<sup>けいれん</sup>を起こした
- 5. 活動中、一時的に頭痛がした
- 6. 隊長や同僚の指示が聞こえづらくなったり、音がよく聞こえなくなった
- 7. 寒い日なのにおびただしい汗をかいた
- 8. 自分や同僚の身にとっても危険を感じ、その恐怖に耐えられるか心配になった
- 9. 活動中、見た情景が現実のものと思えなかった
- 10. とてもイライラしたり、ちょっとしたことでも気にさわった
- 11. わけもなく怒りがこみあげてきた
- 12. 現場が混乱し、圧倒されるような威圧感を受けた
- 13. 活動する上で、重要なものとそれほどでないものとの判断が難しくなった
- 14. 資機材をどこに置いたか全く忘れてしまい、思い出せなかった
- 15. 活動中に受けた衝撃が、数時間しても目の前から消えなかった
- 16. 活動が実を結ばない結果に終わり、絶望や落胆を味わった
- 17. とても混乱したり、興奮<sup>まひ</sup>していて合理的な判断ができなかった
- 18. 一時的に時間の感覚が麻痺<sup>まひ</sup>した
- 19. 目の前の問題にしか、考えを集中することができなかった

### ◇アドバイス◇

自覚した症状が3つ以下であった場合／心理的影響は少ないと思われます。

自覚した症状が4つ以上であった場合／その後の経過に配慮することが望まれます。

自覚した症状が8つ以上であった場合／心理的影響が強く、何らかの対応が必要です。

(作成：消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会)

## ■ IES-R(改訂出来事インパクト尺度)

問 下記の事項はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。その現場活動に関して、この1週間では、a~vの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。

あてはまる番号に○をつけてください。(なお、答えに迷われた場合は、不明とせず、最も近いと思うものを選んでください。)

- a. 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返してくる  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- b. 睡眠の途中で目が覚めてしまう  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- c. 別のことをしていても、そのことが頭から離れない  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- d. イライラして、怒りっぽくなっている  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- e. そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ち着かせるようにしている  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- f. 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  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- g. そのことは、実際には起きなかったとか、現実のことではなかったような気がする  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- h. そのことを思い出させるものには近寄らない  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- i. そのときの場面が、いきなり頭に浮かんでくる  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]
- j. 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことで、どきっとしてしまう  
[0全くなし 1少し 2中くらい 3かなり 4非常に]

k. そのことは考えないようにしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

l. 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

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

m. そのことについての感情は、麻痺したようである

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

n. 気がつく、まるでその時に戻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

[0 全くなし 1 少しい 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

o. 寝つきが悪い

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

p. 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

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

q. そのことをなんとか忘れようとしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

r. 物事に集中できない

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

s. そのことを思い出すと、身体が反応して、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

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

t. そのことについての夢を見る

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

u. 警戒して用心深くなっている気がする

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

v. そのことについては話さないようにしている

[0 全くなし 1 少し 2 中くらい 3 かなり 4 非常に]

※ 採点方法

a から v までのすべての回答の合計点を算出する。

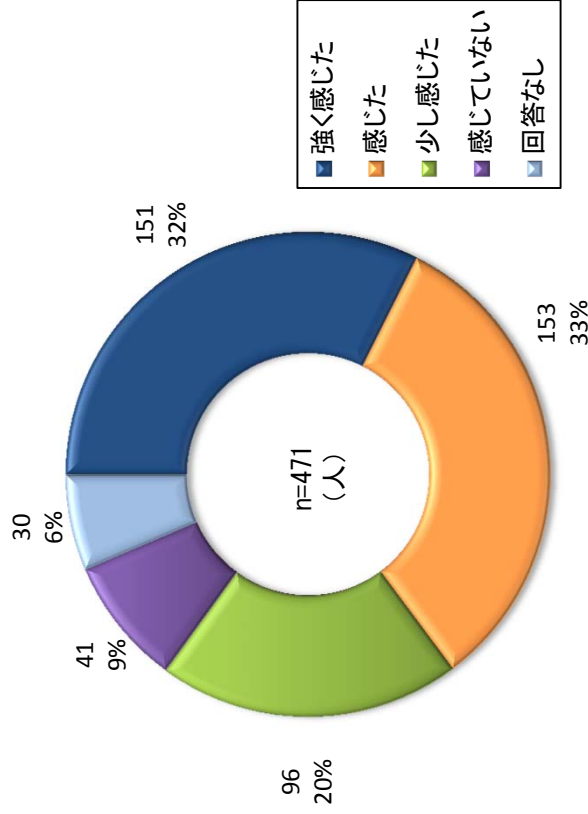
合計：                      点

## 惨事ストレス

### ■ ストレス対策が不十分

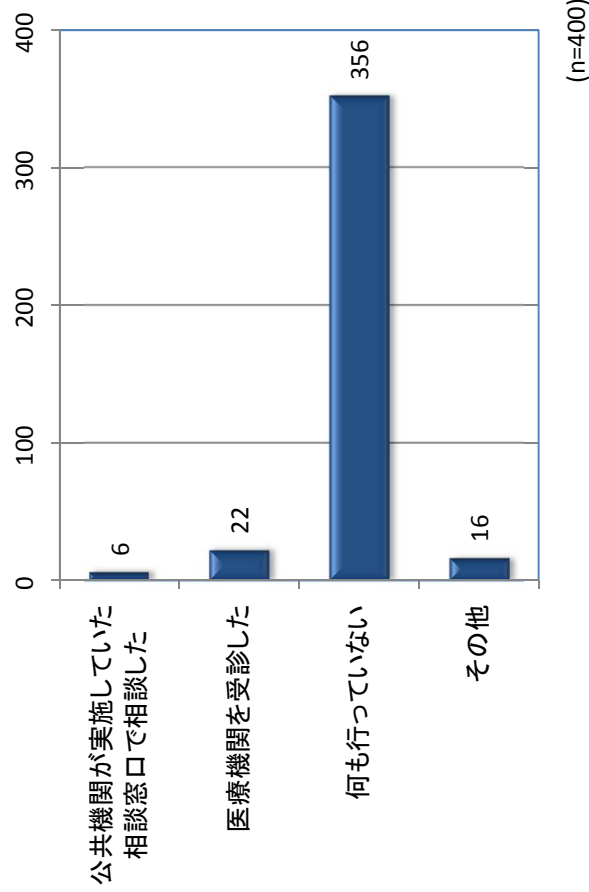
ストレスやショックを強く感じた(32%)、感じた(33%)、少し感じた(20%)を合わせて、8割以上の団員が震災での活動でストレスやショックを感じたと回答。しかし、何らかのストレス対策を実施したと回答団員は、約1割にとどまっている。

### Q 震災での消防団活動によるストレスやショックについて、あなたはどのように感じましたか？



### Q ストレスに対する対策を実施しましたか？

※ 「強く感じた」、「感じた」、「少し感じた」と回答した人への質問



	宮古市	釜石市	気仙沼市	石巻市	いわき市	総計
強く感じた	28	50	16	26	31	151
感じた	21	38	27	29	38	153
少し感じた	12	8	20	39	17	96
感じていない	8	3	13	2	15	41
回答なし	7	2	2	7	12	30
総計	76	101	78	103	113	471

	宮古市	釜石市	気仙沼市	石巻市	いわき市	総計
公共機関が実施していた相談窓口で相談した	1	2	1	1	1	6
医療機関を受診した	4	3	1	11	3	22
何も行っていない	52	90	56	82	76	356
その他	4	1	5	0	6	16
総計	61	96	63	94	86	400

## 消防職員の現場活動に係るストレス対策フォローアップ研究会報告書 (平成18年3月)より抜粋

惨事ストレス対策に対する本部の意見をみると、「惨事ストレス対策として、教育などの事前予防対策が必要である」(70.2%)と対策の必要性を認める意見が7割を越えて多く、「消防活動に従事する以上、悲惨な現場に遭遇する可能性があるのは当然である」(65.9%)と認識する一方で、「悲惨な現場活動の後のグループミーティング(一次ミーティング・二次ミーティング)に関心がある」(62.6%)も6割を越えて多かった。「惨事ストレスは隊員個人個人で処理すべき問題である」(1.7%)は2%に満たず、極めて少なかった。「消防職員だけでなく、消防団員に対する対策も講じる必要がある」(35.8%)も3割の本部が肯定していた。

(図5参照)

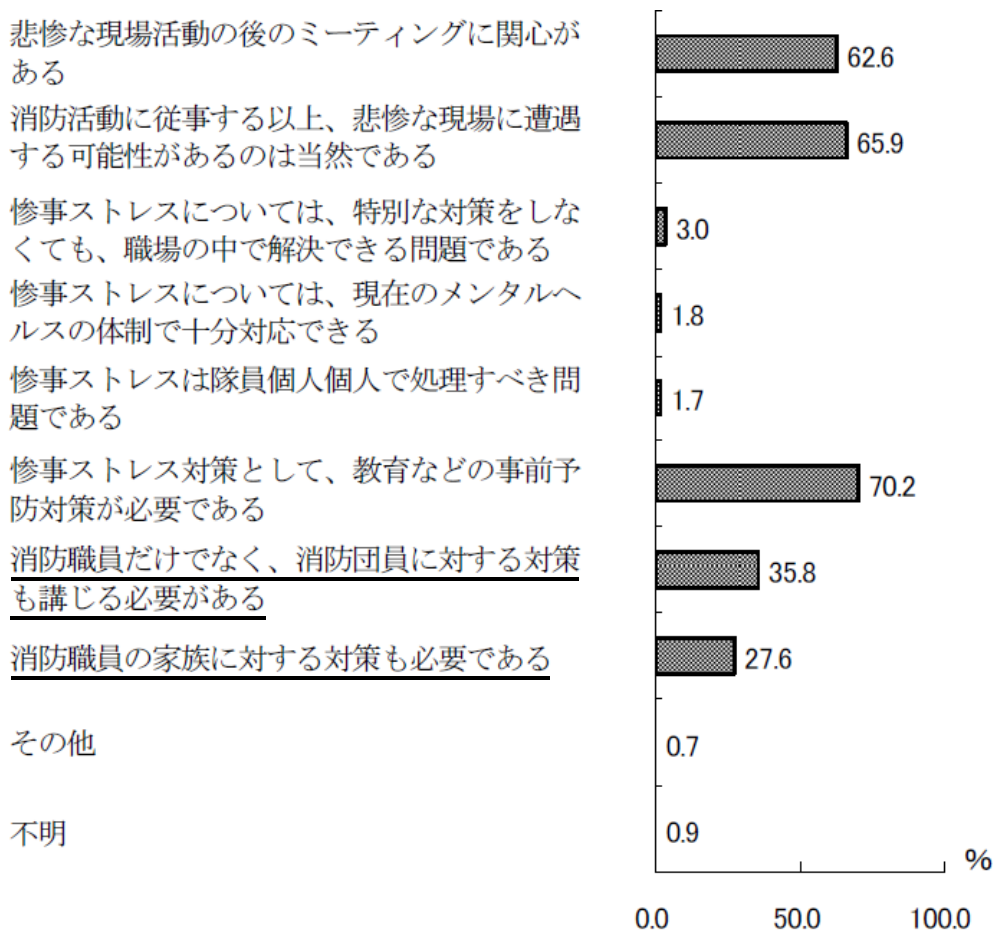


図5 惨事ストレスに対する本部の考え (N=768)

## 【都道府県編】アンケート調査 骨子（案）

※特に東日本大震災被災地での活動における惨事ストレスに関する調査項目を中心に整理

### 項目 1 惨事ストレス対策実施状況

- ・ 消防本部からの惨事ストレス対策に関する意見、要望
- ・ 消防本部における惨事ストレス対策導入、運営上の問題点
- ・ 都道府県が実施する消防本部を対象とした惨事ストレス対策の必要性
- ・ 東日本大震災被災地への派遣を踏まえた惨事ストレスケア実施状況

### 項目 2 今後の取組

- ・ 惨事ストレス対策のサポート対象者
- ・ 惨事ストレス対策の内容

## 【消防本部編】アンケート調査 骨子（案）

※特に東日本大震災被災地での活動における惨事ストレスに関する調査項目を中心に整理

### 項目1 消防本部の状況

- ・ 消防職員数
- ・ 地域特性
- ・ 東日本大震災に係る緊急消防援助隊の派遣

### 項目2 メンタルヘルスに関する施策の状況

- ・ メンタルヘルス対策実施状況
- ・ 健康管理スタッフ配置状況

### 項目3 惨事ストレスに関する意見

- ・ 職員の惨事ストレス解消法
- ・ 職員からの惨事ストレスに関する意見、要望
- ・ 惨事ストレス対策の必要性
- ・ 惨事ストレス対策の導入や運用上の問題点
- ・ 惨事ストレス対策に対する

### 項目4 惨事ストレス対策実施状況

- ・ 惨事ストレス教育実施状況
- ・ 惨事ストレス対策教育対象者
- ・ 惨事ストレス対策教育内容
- ・ 惨事ストレスを受けた職員の把握
- ・ 惨事ストレス症状の段階に応じた処置
- ・ 惨事ストレスケア実施状況
- ・ 東日本大震災被災地への派遣を踏まえた惨事ストレスケア実施状況

### 項目5 今後の取組

- ・ 惨事ストレス対策のサポート対象者
- ・ 惨事ストレス対策の内容

## 【消防職員編】アンケート調査 骨子(案)

※特に東日本大震災被災地での活動における惨事ストレスに関する調査項目を中心に整理

### 項目1 プロフィール

- ・ 年齢
- ・ 階級
- ・ 消防職員数
- ・ 地域特性
- ・ 家族構成

### 項目2 緊急消防援助隊としての活動状況

- ・ 派遣隊
- ・ 派遣期間
- ・ 派遣歴
- ・ 活動状況

### 項目3 活動中における体験①

- ・ 活動の概要
- ・ 被害者の特性
- ・ 災害現場の状況
- ・ 活動中の出来事

### 項目4 活動中における体験②

- ・ 身体症状
- ・ 活動中の感情、精神状態
- ・ 活動後の感情、精神状態

### 項目5 活動後におけるストレス症状

### 項目6 ストレス解消方法

### 項目7 ストレス症状の家族への影響

### 項目8 現在におけるストレス症状

- ・ ストレス症状
- ・ 精神状態等

### 項目9 消防職員の惨事ストレス対策

- ・ 効果的だと思われるストレス対策
- ・ 惨事ストレスに関する意見
- ・ 惨事ストレス対策に関する意見
- ・ 惨事ストレス対策の必要性



## 【市町村編】アンケート調査 骨子（案）

※特に東日本大震災被災地での活動における惨事ストレスに関する調査項目を中心に整理

### 項目1 市町村の状況

- ・ 消防団員数
- ・ 地域特性

### 項目2 メンタルヘルスに関する施策の状況

- ・ メンタルヘルス対策実施状況
- ・ 健康管理スタッフ配置状況

### 項目3 惨事ストレスに関する意見

- ・ 団員の惨事ストレス解消法
- ・ 団員からの惨事ストレスに関する意見、要望
- ・ 惨事ストレス対策の必要性
- ・ 惨事ストレス対策の導入や運用上の問題点
- ・ 惨事ストレス対策に対する意見

### 項目4 惨事ストレス対策実施状況

- ・ 惨事ストレス教育実施状況
- ・ 惨事ストレス対策教育対象者
- ・ 惨事ストレス対策教育内容
- ・ 惨事ストレスを受けた職員の把握
- ・ 惨事ストレス症状の段階に応じた処置
- ・ 惨事ストレスケア実施状況

### 項目5 今後の取組

- ・ 惨事ストレス対策のサポート対象者
- ・ 惨事ストレス対策の内容

## 【消防団員編】アンケート調査 骨子(案)

※特に東日本大震災被災地での活動における惨事ストレスに関する調査項目を中心に整理

### 項目1 プロフィール

- ・ 年齢
- ・ 階級
- ・ 地域特性
- ・ 家族構成

### 項目2 活動中における体験①

- ・ 団員歴
- ・ 活動の概要
- ・ 被害者の特性
- ・ 災害現場の状況
- ・ 活動中の出来事

### 項目3 活動中における体験②

- ・ 身体症状
- ・ 活動中の感情、精神状態
- ・ 活動後の感情、精神状態

### 項目4 活動後におけるストレス症状

### 項目5 ストレス解消方法

### 項目6 ストレス症状の家族への影響

### 項目7 現在におけるストレス症状

- ・ ストレス症状
- ・ 精神状態等

### 項目8 消防団員のストレス対策

- ・ 効果的だと思われるストレス対策
- ・ 惨事ストレスに関する意見
- ・ 惨事ストレス対策に関する意見
- ・ 惨事ストレス対策の必要性