

## 惨事ストレス軽減のための実践と研究

まつい ゆたか  
松井 豊  
社会心理学



私に関わってきた研究と現在進めている研究について少し説明します。

これまで私は、「援助行動の意思決定過程」「化粧の心理」「広域災害に関わる心理」「血液型ステレオタイプ」「不思議現象の信奉」「恋愛の進展過程」「『援助交際』をする女子の心理」「悲嘆と惨事ストレス」などのテーマを研究してきました。この中で現在もっとも力を入れているのが、「悲嘆と惨事ストレス」のテーマです。

2005年1月に放映された「救命病棟24時シリーズ3」をごらんになった方はいらっしゃるでしょうか。同シリーズは、東京が大震災を受けた架空の状況における救急救命病棟の医療関係者の活躍を描いています。「あんなにスーパーマンの医師はいないぞ」とか「震災後の病院があんなに綺麗なはずはない」とか、つつこみ所はあるのですが、全体として丹念な調査に基づいて震災後の人々の行動や心情を真摯に描いていました。その第2話では、医師や看護師が手当をすべき患者の選別を行うトリアー

ジが重要なエピソードとなっていました。

トリアージは大規模災害や大事故において医師や看護師によって実施されますが、トリアージを行った医師や看護師に強いストレス反応を残すことがあります。第8話では、市民の救出依頼を断った消防職員の苦悩がテーマになっていました。このように災害や事故に職業的に関わる人々が、悲惨な出来事に関与したり目撃した後に生じるストレス反応を、惨事ストレス（Critical Incident Stress, CIS）とよびます。

災害から帰署した後に、夜眠れなくなる。食欲が落ちる。悪夢を見る。災害と関係のない場所や時間でも、とつぜん当時の光景が思い浮かぶ。興奮してイライラしたり、物事に集中できない。殉職の場合には、生き残った自分を責め、落ち込む職員が多く出ます。お子さんが亡くなられた火災の後では、帰宅して寝ているときに、自分の子どもが息をしていないのではないかと不安になり、何度も我が子の寝息を確かめた職員もいます。辞職や自死を考えたりする方

もいらっしやいます。勝負職員も人の子ですから、悲惨な現場に接したらストレスを受けるのは当然のことなのですが、ストレスを感じる自分を許せず、人に話すことも控えてしまう方が少なくありません。

阪神・淡路大震災以降、日本においても惨事ストレスに対する関心が高まっており、消防や海上保安庁、自衛隊では、惨事ストレスを軽減する対策が採られています。

私は、消防の惨事ストレス対策の構築をお手伝いさせていただき、現在も対策要員の一人になっています。現在の日本では、火災で多くの方が亡くなったり、殉職が出たときに、精神科医や心理学者が職員の惨事ストレスを軽減するために派遣されます。この対策のお手伝いをしています。

そのため、消防に関わる大きな事件が起こると、私の講義は急に休講になります。受講生は喜んでくれるかも知れませんが。

東京の大塚地区のカウンセリングコースでは2007年から「消防職員の惨事ストレス初級研修」を開催する計画を立てています。この研修が始まれば、全国の消防本部において、我々が行ってきた介入技法が活用されるであろうと夢見ています。

また、支援の実践だけでなく、惨事ストレスに関する研究も行ってきました。消防職員の惨事ストレスはどの程度の規模で生じる現象なのか、惨事ストレスの初期反応

は何か、惨事ストレスの軽減に有効な介入技法は何かなどについて、質問紙調査や面接調査などによって、検証を行ってきました。その中で、消防職員の惨事ストレスが一般的な現象であることを確認し、どのような初期反応を示した場合に外傷後ストレス障害（PTSD）になりやすいかを把握し、消防職員に適切な介入技法が職場内のグループミーティングであることを検証してきました。

さらに、2005年からは、ジャーナリストの惨事ストレスにかんする共同研究も始めました。最近は大衆メディアの心ない報道の仕方が批判されることがありますが、ジャーナリスト自身がストレスを受けているという前提に立てば、理解できる事案や防ぐことのできる被害が多くあることが分かってきました。現在は、ジャーナリストへの支援のあり方を探っています。

「惨事ストレスなんかで、心ある消防職員やジャーナリストを辞めさせない」と願って実践活動と研究を進めています。

写真は黒澤明監督「生きる」の一シーンです。土砂降りの雨の中で主人公に傘をさしている名もない女性（若い日の菅井きんさんです）に、自分を映してみています。災害のストレスという豪雨から少しでも、救出救助の主人公である消防職員の方を守ればと願っています。