

災害派遣された消防職員のみなさまの帰署後の注意点（2016.4.21）

筑波大学人間総合科学研究科 松井豊

大変な現場で活躍されましたこと、心より感謝申し上げます。このページでは、悲惨な現場で活動された職員の方に帰署後に現れる心理反応について、少し説明します。

悲惨な現場で活動された消防職員の方が帰署後に経験された主な心理反応は、以下のようなことです。

- a) **覚醒亢進**：興奮状態が続き、寝付けず気持ちが落ち着かなかった
- b) **再体験**：折に触れ、現場のことを思い出し、フラッシュバックが起こることがあった。
- c) **回避**：当時のことについて人に聞かれることも、思い出すことも煩わしく、記憶も曖昧になっている。現場の報道も見たくなくなった。
- d) **周囲への不快感**：周囲から英雄扱いされたり、ヘンに意識されたりすることがあって、不快に感じた。
- e) **開示の抑制**：現場のことを話せる人が周囲にいないし、話しても分かってもらえないと思って、無理に胸にしまい込んでしまった。

これらはいずれも「惨事ストレス」と呼ばれるストレス反応の一部です。厳しい現場に出た方に一般的に起こることです。ただ、こうした反応、とくに a.～c. の反応が長引いたり、重くて苦しさがとれない場合には、専門家に相談する必要があります。

こうした惨事ストレスを軽減するために、効果があるのは以下のようなことです。

- 1) **まずは休養をとってください。** 帰署後もいろいろな行事があるでしょうし、興奮状態が続いている（上記 a）ので、休めない状態になりがちです。しかし、心身には自覚しないうちに疲労が蓄積しています。とにかく休養をとってください。
- 2) **少し休養をとってから、一緒に現場に出た仲間と、現場の活動記録をとってください。** 事実関係を記録するだけでなく、そのときに感じたことなどを、仲間と話し合ってください。この記録の場には、以前災害派遣に出たことのある先輩や、心理を学んだ方が同席できると良いでしょう。
- 3) **記録作成後も折に触れ、一緒に出勤した仲間と連絡を取り、近況報告などをしてください。** 仲間と話をし、励ましたり、支え合ったりすることが大切です。
- 4) **今回の地震では災害報道が長く続くと予想されます。** 帰署当初は何のストレスも感じていなかった方でも、報道に接するにつれて、ストレス反応を示すことがあります。1ヶ月ぐらいたったら、ストレスチェックリスト（IES-R）を実施してみてください。このリストで得点が高い場合（25点以上であれば経過観察、60点以上であればすぐに受診を）には、所属に説明して、総務省消防庁緊急時メンタルサポートチームの派遣を依頼して下さい。

※ストレスチェックのためのリストはこちら：<http://www.human.tsukuba.ac.jp/peersupport/103-2/>

5) **しばらくの間、マスコミが「英雄」のように接触してきます。** マスコミの取材に個々に対応しているうちにストレス反応が出現する場合があります。記者会見の形で対応することが望ましいので、各本部の広報とご相談下さい。

6) **本部に戻った後で、同僚から英雄視されたり、逆にやっかみの目を向けられたりすることがあります。** また、派遣先の現場の状況や活動内容を理解してもらえないために、孤立感を味わうこともあります。こうした周囲の反応は時間がたつにつれて収まりますので、時間の経過を待ってください。

災害対応は長期戦になります。県民・市民の生活を支えるために、まず職員の皆様がご自身の心身をいたわってくださるようお願いしております。