

被災地の自治体本部の方へ（2016. 4. 15）

筑波大学人間総合科学研究科 松井 豊・日本ファーストエイドソサエティ 岡野谷 純

このたびの震災に際し、まずはお見舞いを申し上げます。また自治体職員の皆様におかれましては県民・市民のために、大変なご尽力をいただき、本当にありがとうございます。今回の震災では、強い余震が続く中での業務も多く、職員の方の中には、活動後に強いストレス反応を示す方もいらっしゃることでしょう。これは「惨事ストレス」という、悲惨な現場で活動された皆様に誰にでもおこる普通の症状です。市民のために活動する職員のストレスを少しでも緩和するために、各本部・上長の皆様に心がけていただきたいポイントをご説明させていただきます。

1. まず休養をとらせてください。

職員の方にはいくら休憩を取られても、その先に延々と続く業務が待っているかと思えます。それでも、休養をとることが大事です。職員ご自身も興奮状態になっていることが多く、自身の疲れを自覚できにくくなっています。そのため、休みをとらずに働き続けようとするのがしばしば見られます。しかし、この行動こそがストレス反応の一部であることがわかっています。まずは休養を与えてください。どうしても眠れないときは、医師の処方に従って睡眠導入剤なども使うようお伝え下さい。身体を休ませることが大切です。

2. マスコミ対応は、組織のルールに従って。

個々の職員がマスコミに個別に対応していると、徐々に疲労が蓄積したり、フラッシュバック等の症状が出る場合があります。職員が個別にマスメディアに出ることは避け、原則、組織としての対応を図り、マスコミが「職員個人の意見を・・・」と望む場合には、職員本人の意向を確認した上で、記者会見の形式をとることをおすすめします。

3. 職員の中に生まれる「怒り」にご注意を。

ストレスが高まると、イライラしたり、怒りを人にぶつける職員が出て来ることがあります。ふだんより不満が強くなったり、人を恨んだり、逆に自分を不必要に責める職員も現われます。これはすべてストレス反応の一部です。職場に怒りが生じ始めたら、少しでもストレスを和らげる方策をお取り下さい。

4. 1ヶ月後にストレスチェックを。

今回の震災に関する報道はかなり長く続くことが予想されます。発災当初は平常な気持ちで見聞きしている職員の方々であっても、繰り返される報道に接するうちに、徐々にストレス反応や症状が出てくるケースもあります。ある程度の時期になったら、職員の皆さんに、ストレスチェックリスト（IES-R）をご紹介ください。25点以上ですとストレス反応が残っていると判断されますが、3ヶ月間（3回）ほど実施し、合計得点が少しずつ下がって くれれば軽減しています。

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

5. 職員のご家族には、厳しい現場に出られた職員の状況の説明を。

職員のご家族も相当のストレスの中で生活をされていることと思えます。まずは労って戴いた上で、職員が県民市民のために厳しい状況の中で業務をされていたことをご説明ください。ご家族からも無理のない休養とストレス解消をおすすめ戴くようお伝え下さい。職員の皆さんが家族のもとに帰った当初には強いストレス反応が見られることがありますが、その症状も時間がたつと徐々に消えていきます。もし、時間がたつにつれてストレス反応が重くなっているとご家族が感じられたら、カウンセラーや産業医の先生ご相談されるようにおすすめ下さい。「県や市は、職員とともに 職員のご家族も守っていますよ」というメッセージは大切です。

災害対応は長期戦になります。県や市職員の皆様が市民生活を支えるためには、まず職員の皆様が、十分にストレスを和らげつつ業務を遂行できるよう、益々のご高配を戴けますようお願いいたします。本部・上長の皆様もまた、ご自身の心身を労わって戴き、ご尽力くださいませ。

お問合せ：NPO 法人日本ファーストエイドソサエティ 03-5974-3747