

被災された方の心に これから起こりうること

筑波大学人間系 松井 豊

- 1) 各種災害のメイル情報や介入体験などに基づいてお話をする部分を含みます。
- 2) 事例の紹介にあたっては、プライバシー保護のため、一部を改変して発表します。
- 3) 心的外傷や悲嘆に関する説明が含まれます。聞いていて辛くなったら、適宜中座して下さい。

- 引き続き災害で亡くなられた方々に哀悼の意を表し、避難生活を過ごされている方々に、お見舞いを申し上げます。
- 被災地の内外で、被災された方々を支えてこられた自衛隊員、警察官、消防職員、消防団員、医師、看護師、教員、保育士、臨床心理士、自治体職員、ジャーナリスト、災害ボランティアなどの多くの皆様に、心よりの敬意を表します。



陸前高田市高田松原の7万本の松の内、1本だけ残った松

講師の自己紹介

- ・被災遺族への調査、阪神・淡路大震災の避難所リーダー研究、地域防災体制の構築研究、消防職員・看護管理職・ジャーナリスト、公務員の惨事ストレス研究と危機介入の実践（東日本大震災、熊本地震の被災地を含む）

看護管理職のための 災害時マニュアル （一般編）

被災時に起こりうる職場での問題や
惨事ストレスへの理解と対策



1 悲嘆の心理

1-1 悲嘆の種類

- 愛情をもった対象を失った後に生じる心理
- ただし、強さ（激しさ）と時期には個人差が
 - ①典型的な悲嘆
 - ②複雑性悲嘆
 - ③遅延悲嘆反応
 - ④無悲嘆
- 無悲嘆である自分に自責感を感じる人も。

2-2 典型的な悲嘆過程

- 喪失直後
 - ①精神的打撃と麻痺 …解離と類似
 - ②精神的パニックと不安 …過覚醒と類似
 - ③否認・抵抗・駆け引き

喪失への直面

- ④怒りを中心とする強烈な情動
怒り・不当感・恨み・罪恶感
- ⑤侵入と思慕
侵入・愛着と思慕・空想、
絆の継続
- ⑥混乱と抑うつ
不安・孤独・絶望・精神的混乱・抑うつ
・思考や行動力の低下・虚脱・消極化・無力感

⑦死の意味の探求・死の社会化
意味づけ (meaning making)

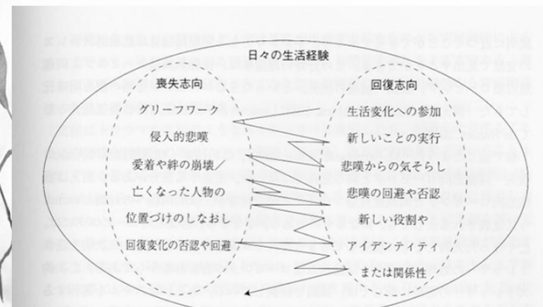
適応と希望

⑧あきらめと受容

⑨希望

ユーモア・将来の計画・新しい自分の形成

1-2 死別へのコーピングの2重過程モデル
Stroebe, M.S. & Schut, H. (2001)



1-3 悲嘆する人に周囲ができること

- ①傍らにすること
- ②耳を傾けること
- ③手を動かすことを勧めること、
故人について話してあげること
事務作業、遺品の片付け、手記など
- ④足を動かすことを促すこと
- ⑤してはいけないこと
過剰な役割期待
金銭的な話（保険や補償金のうわさ）
安易な共感「わかります」

2 惨事ストレス

2-1 惨事ストレスとは

- 惨事ストレス (Critical Incident Stress) とは
「惨事に直面したときやその後に生じる
外傷性ストレス反応」
- 例: 交通事故、火災、ビルの倒壊、地震、洪水、噴火、津波、台風、暴力、レイプ、虐待、戦争など

惨事ストレス被害者の分類 (松井, 2005)

- 1 次被害者 …被害者・被災者、被災職員
- 1.5 次被害者 …被害者や被災者の家族・保護者・遺族
- 2 次被害者
職業的災害救援者 …消防職員、警察官、
軍人 (自衛官)、海上保安官
災害時に救援する職業 …医師、看護職、
カウンセラー、教員、公務員
職業ではなく救援 …災害ボランティア、消防団員
バイスタンダー
惨事を目撃しやすい職業 …報道関係者
- 3 次被害者 …報道で衝撃を受けた地域住民など

○ 実際の内容は

- 1 ストレス性の身体症状
- 2 急性ストレス反応・急性ストレス障害
- 3 心的外傷後ストレス反応
・心的外傷後ストレス障害
- 4 パーンアウト・アルコール依存
- 5 反応性うつ
- 6 早期離職・退職・転職

2-2ストレス性の身体症状

- 睡眠障害
- 消化器系症状
- 泌尿器系症状
- 筋肉痛
- 呼吸器系症状
- 循環器系
- 感染症へのかかりやすさ

2-2 心的外傷後ストレス障害 (Post Traumatic Stress Disorder: PTSD)

- 下記症状 (②～⑤) が出来事の4週間以内に発生し、2日間以上持続し、生活上の機能障害を生んでいる。
 - ①外傷的体験との遭遇
 - ②侵入症状
 - ③持続的回避
 - ④認知と気分の陰性変化
 - ⑤過覚醒と過剰反応

②侵入症状

- 外傷的出来事にかかわる繰り返す侵入的な苦痛な記憶
- 繰り返す苦痛な夢
- フラッシュバックなど、再び起こっているような感じや行動
- 出来事のきっかけに遭ったときの強烈な苦痛
「雨が降ると子どもが泣き出す」(中国新聞,10/24)
- 出来事のきっかけに遭ったときの生理学的反応

③持続的回避

- 外傷的出来事の苦痛な記憶、思考、感情の回避
- 外傷的出来事に結びつく人、場所、会話、行動、物、状況の回避または、回避しようとする努力

④認知と気分の陰性変化

- 解離性健忘
- 自分・他者・世界に対する否定的な信念や予想
- 外傷的出来事の原因や結果を自分や他者に結びつけて考えるゆがんだ認識
自責感
- 持続的な陰性感情
陽性感情が体験できない。
- 重要な活動に参加できない、したくない気持ち
- 孤立・疎遠

⑤過覚醒と過剰反応

- いらだち、激しい怒り
- 無謀・自己破壊的行動
- 過度の警戒心
- 過剰な驚愕反応
- 集中困難
- 睡眠障害

2-3 惨事ストレス・被災ストレスの時間経過

2011 / 7 (No.720) 新聞研究

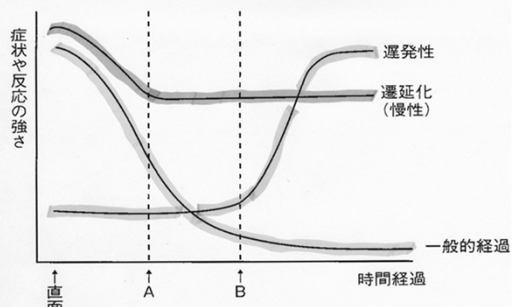


図1 惨事ストレス反応の時間経過

3 東日本大震災における被災者の心の動き 3-1 初期

○ユートピア期

○不安症状

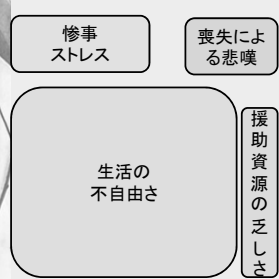
過敏反応
身体症状 (睡眠・
過食・疲労感など)
軽そう状態

○避難所内の温度差

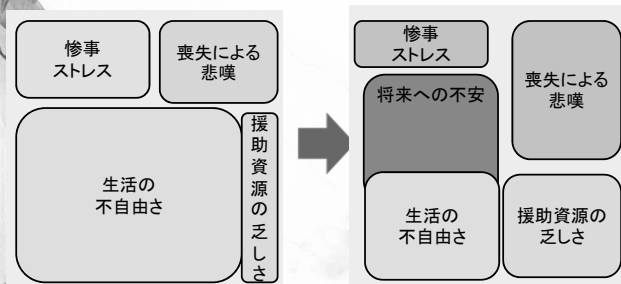
喪失への否認

○下方比較

感情表出の抑制



3-2 3ヶ月以降の心理



○怒りの蔓延

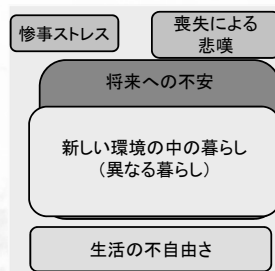
○生き残り罪悪感

無理な考えへの囚われ (irrational belief)

「どうして助けられなかった」
「どうして現場にいなかったんだ」
「もっとがんばれたはずだ」
「どうして俺だけが残ったんだ」

3-4 二年目に

- 悲嘆の継続
- 蓄積疲労
 - 遅発性悲嘆
 - 遅発性惨事ストレス
- 新しい暮らしへの希望と不安
- 環境格差による心の格差・分断



社会的変化

- 災害は地域社会の変化を加速する
- 去る人、戻る人、入る人
- 経済格差 缺状復興
 - 補助金打ち切りによる経済的体力の問題
- 仮設住宅・復興住宅居住者の孤立
 - ←孤独死を避けるための様々な努力
- 周囲からの関心の低下 (風化)

4 それぞれの災害救援者

4-1 災害救援者の惨事ストレスの共通性と異質性

○惨事ストレスの背景には共通性

職業意識・使命感の強さ

弱音を吐けない職場風土

活躍への社会的期待

被災者へのストレス隠蔽

管理職特有のストレス（孤独・開示抑制・遅発性）

ストレス反応には共通性

ただし、反応の表出時期・開示は職種

・性別による差が。

IESRハイリスク率の比較(>24)

表1 各調査のIES-Rハイリスク率

職種	地域	調査時期	N	リスク率	文献
消防	被災地外	11年6-7月	535	5.1%	畑中他(2011)
	被災地外	13年9-10月	541	3.6%	安衛協(2013)
	被災地	13年9-10月	309	15.4%	
看護	岩手・宮城	11年8-9月	407	33.7%	山崎・小浜(2012)
	福島	12年9-11月	401	38.4%	
一般	南関東	11年9月	746	13.0%	松井・愈(2011)
		12年3月	749	14.0%	山本他(2012)
報道	被災地	12年2-3月	120	22.4%	福岡他(2012a)
	被災地外	12年6-8月	150	12.7%	福岡他(2012b)
公務員	宮城	12年8月	648	26.8%	桑原他(2012)
		13年8月	429	21.1%	桑原他(未発表)
企業	被災地	12年8月	267	20.7%	高橋他(2012)

表2 各調査のIES-Rハイリスク率(並び替え)

職種	地域	調査時期	N	リスク率	文献
消防	被災地	13年9-10月	309	15.4%	安衛協(2013)
看護	岩手・宮城	11年8-9月	407	33.7%	山崎・小浜(2012)
看護	福島	12年9-11月	401	38.4%	
報道	被災地	12年2-3月	120	22.4%	福岡他(2012a)
公務員	宮城	12年8月	648	26.8%	桑原他(2012)
企業	被災地	12年8月	267	20.7%	高橋他(2012)
公務員	宮城	13年8月	429	21.1%	桑原他(未発表)
消防	被災地外	11年6-7月	535	5.1%	畑中他(2011)
消防	被災地外	13年9-10月	541	3.6%	安衛協(2013)
一般	南関東	11年9月	746	13.0%	松井・愈(2011)
一般	南関東	12年3月	749	14.0%	山本他(2012)
報道	被災地外	12年6-8月	150	12.7%	福岡他(2012b)

4-2 被災一般公務員

(1) 公務員の特殊性

- 公安と違い、惨事経験が少ない。
- 被災者でありながら、市民と一緒に生活する支援者。
- 土地を去ることができない(佐久間, 2015)
- 避難所の中では、他の避難者の目が。

職があることによるねたみ

「公務員は高給取り」というイメージ

○被災市民への共感

市役所での取材中、戸籍の窓口を訪れた年配の女性が涙を流しながら、女性職員に何かを訴えかけていた。その間、職員はカウンターに置かれた女性の手を握りしめ、少し目を赤くして耳を傾けていた。(読売新聞社, 2011)

→ 共感性疲労

- 避難所運営に関わる場合には、24時間働かなくてはという気持ちに。

住民からの怒り

- 行政の代表として住民から怒りが向けられやすい
公安職員に比べて住民からの労りが得にくい

震災から2週間ほどたつと、(中略)役場で働いている職員への苦情も出てきました。「自分たちの手元には食料があるかも知れないが、避難所や各家には支給品が行き届いていない」と・・・朝から外部への応答に追われ、支給品を仕分けし、自分たちは一日一食でほとんど寝ずに、家族とも離れ離れで働いている父の姿が思い浮かび・・・金美清(編) 3. 1 1 働きの記録より

公僕意識→怒り返すことの抑制

(2) 様々なストレス反応

- 失感情
- 同僚たちの遺体があがってくるたびに報告があるのですが、「そうだろう」と言いながら、悲しかったのですが、涙1つ出ませんでした。(鍵屋,2014)

(3) 膨大な仕事量・多忙

- 休むことができない意識
- 急性期だけでなく、復興期にも膨大な事務処理が
- 忙しい課とそうでない課の差が激しく、忙しい課の人間はバタバタと倒れていく。できると思った人だけがやって、見事に倒れていく。倒れた人を受け入れた組織は、気を遣って別な人が倒れるという負の連鎖が起きました。(鍵屋,2014)

見通しのつかない仕事 (佐久間, 2015)

→他府県からの応援職員には生活支援も期待したい。

- 応援職員の受け入れがかえって、負担を増すことも。
- 受け入れ場所、食料の手配、仕事を探す
- 派遣元には言えませんが、2ヶ月、3ヶ月で帰られると、かえってしんどいこともあります。新しい人が来るたび、手取り足取り教えても、3ヶ月たつと帰ります。その繰り返しです。最初はうれしかったけど、疲れました。(鍵屋,2014)



- 生き残り罪悪感も
- 若い職員たちも私も、お互いにあの日のことは話したくない。私が生き残ってだれかが死んだという思いがある。同じ場所にいて助かった職員、助からなかった職員がいるわけです。そうすると、遺族が生き残った職員ニタイして「何であなただけ助かっているの？」と平然と電話する。上司の奥さんに「おまえの夫が残れと言ったから死んだんだ」と電話が行く。そういうこともいっぱいあるんです。(鍵屋,2014)

3-5 平成30年度豪雨災害では？(私見)

- 悲嘆や惨事ストレスは、これまでの災害と共通する可能性が高い。
- 被災地が点在
→コミュニティの全面的支援が受けにくい。
被災者と非被災者相互の遠慮、摩擦？
- 見なし仮設住宅が多い
→コミュニティの再構築が課題に

- 早期の心のケア活動（広島県）
 - 8/1 県の保健福祉センター「こころのケアチーム」
 - 8/10 子ども支援チーム
 - 9/12 地域支え合いセンター
- 災害救援者のストレスは遅発
 - 消防、警察、公務員へのストレスケアも
- 支える臨床家自身のストレスケアを
 - 記録を採る・スーパーバイズ
 - 活動直後のミーティングdefusing・振り返りの会

- 社会的関心の低さが懸念
- →被災地からの発信を
- 地元メディアが全国へ
- 後は会場で作成

- 被災して生き残った職員も住民もまたそれぞれに、「奇跡の一本松」である（前田潤、2011）



陸前高田市高田松原の7万本の松の内、1本だけ残った松