

## 惨事ストレスとメンタルケア

災害支援参加のあなたへ

# 必 読 書

気持ちは一緒です。

しかし、

不眠不休の作業は、かえって長続きしません。

こんな大事なときだからこそ、  
体制を作って被災者を支えましょう。

### ■ 惨事ストレス

大規模な災害や事故現場で悲惨な光景を目撃したり、  
職責を果たせなかったという思いにさいなまれたり  
した結果起きる不眠や気分の不良、放心状態などの  
ストレス反応。

自 治 労

自分の立ち位置を知る

## 被災から復興の流れ

巨大災害では、完全復興には約10年かかるとされています。いま、自分たちはどの時期に、こういった復興支援をすべきか、しっかり認識して現地にむかうことが大切です。

### 0 発災

情報量がなく何が起こったかわからない時期

### 1 被災から10時間（当日）

「被災地社会」形成にむけての展開期

### 2 被災から100時間（3～4日）

被災者同士助け合って連帯感が高まる }  
「災害ユートピア」期

災害  
支援

### 3 被災から1,000時間（約1ヶ月半）

復旧・復興の開始期

### 4 被災から10,000時間（約1年）

生活の本格的再建期

### 5 被災から100,000時間（約11年）

復興完了

（参考 林春男著『いのちを守る地震防災学』岩波書店、2003年より）

## 休憩を取る仕組みをつくる

被災地での災害支援は、無我夢中で不眠不休の活動になってしまいがちですが、復興までの時間軸からすれば、長い期間の支援が必要です。

### ① 支援日数は、できれば1週間くらいとる

日帰りや数日だと引き継ぎの作業で、かえって現場のじまになります。

### ② 被災地の人是不眠不休の興奮状態

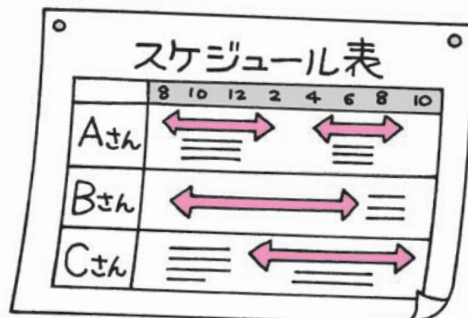
目的は彼ら彼女らを休ませるため。

被災当初から不眠不休で、行方不明者捜索や被災者対応を行っている現地の職員は、一瞬にして異常な出来事を連続して体験し、かなりの興奮状態にあります。

とくに遺体に携わった方のサポートは急務です。

### ③ 各自が休憩を取れるローテーションを作る

支援に来たからといって、張り切って仕事を独占しない。現地の人しかできない仕事とそうでない仕事に分ける。誰がやってもわかるように、作業ノートを付ける。作業は、3人で一人分を担う。焦らない。



ON と OFF の切り替えを明確にする

ON

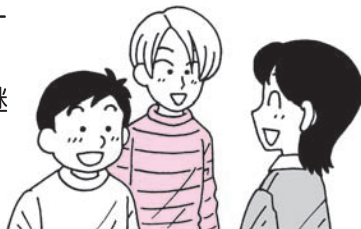
① 出発式

被災地に出発する際に参加者全員で「出発式」等を行い、被災地状況や安全確認等を行う。



② 朝礼 スタートミーティング(現場で)

今日やることをきちんと決めてリーダーの指示にしたがう。  
作業内容、作業時間、前日の引き継ぎ事項等の確認。



OFF

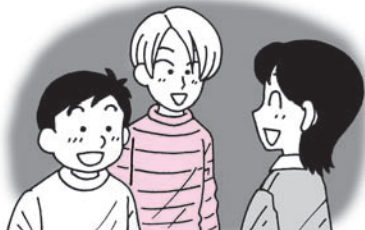
③ 交代で必ず休憩を取る(作業が開始したら)

焦らない。



④ 夕礼 フィニッシュミーティング(現場で)

どこまで作業したか、思ったこと、感じたこと、嬉しかったこと、怖かったこと、危険だったこと、提案、反省点等を話し合う。



## BASIC-Ph (ベーシックピーエイチ)

私たちは、誰でも自分にあったストレス解消の対処方法を持っています。その方法をあらかじめ確認しておいて、現地で実践しましょう。

### B

(Belief) **信念や使命を大切にする**  
迷ったら、自分の信念や使命を問い直す。



### A

(Affect) **感情をそのまま出す**  
悲しくなったら泣く、嬉しいことは喜ぶ等、感情を抑えないこと。



### S

(Social) **人とつながる**  
一緒に参加した人と会話したり、ともに行動する。



### I

(Imagination) **プチ「現実遊離」の時間を持つ**  
音楽を聴いたり、本を読んだり、楽しかった時のことを空想する。



### C

(Cognition) **現実的問題解決**  
状況を見極め、問題の優先度を決め、問題解決する



### Ph

(Physical) **身体を動かす・マッサージする**



# 気をつけて!!

## お酒!!!

現地での飲酒は興奮を促進し、不眠などになる危険性があり、絶対やめましょう。



## コーヒー・紅茶 (夕方以降)

覚醒作用のあるものは、なるべく避けてください。



被災地での不眠は大敵です。  
少しでも寝る体制をとってください。



## ① 災害支援参加報告会をする

被災地から地元に戻った時点で、ボランティア報告会等を行い、クールダウンさせる（規模は問わない）。

自分の体験を共有すること。それが引き継ぎにもなります。

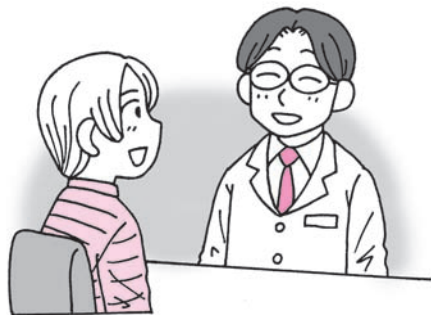


## ② 自分のストレス状態をチェック

戻ったら保健師等による面談を行い、ストレス状態をチェックする。状態によって、カウンセリング実施や、休養を取る等、個々人の症状にあわせた対応をとる。

## ③ 1カ月後チェック

1カ月程経過した頃、再度保健師等による面談を行い、経過をチェックする（必ず）。



## 惨事におけるストレスについて

### ■ASD (Acute Stress Disorder)

#### 急性ストレス障害

惨事にあつて4週間以内に感情の麻痺や現実感の消失、注意力の減退等の強いストレス反応を示し、日常生活に支障が生じる障害のこと。悲惨な状況や危険な状態に直面することによって引き起こされる。

### ■PTSD (Post-traumatic stress disorder)

#### 心的外傷後ストレス障害

危うく死ぬまたは重傷を負うような出来事の後に起こる、心に加えられた衝撃的な傷が元となるさまざまなストレス障害が1ヶ月以上続く状態。心の傷は心的外傷、またはトラウマと呼ばれる。

**ストレスは誰にでも起きるあたり前の症状です。**

また、ある程度のストレスや緊張感が必要なものです。

ストレスは、通常は時間の経過とともに緩和されていきますが、惨事ストレスは衝撃的な出来事によって引き起こされるため、全員でASDやPTSD等の症状が出ないように、また、症状が出ても、蓄積しないように、BASIC-Phや事前事後のミーティングでの対策が必要です。



●災害支援活動●

# 前後のストレスチェックリスト

ストレスは自分で意識しているか、そうでないかは関係しない場合があります。チェックリストで災害支援前後のストレスをチェックしましょう。

※このチェックリストは災害支援活動の出発式・報告会等で参加者全員で記入するなどして活用してください。

名 前 \_\_\_\_\_ 年 齡 歳 \_\_\_\_\_ 性 別 男・女 \_\_\_\_\_

■作業期間 年 月 日 ( ) 時 分から  
年 月 日 ( ) 時 分まで

■作業場所 \_\_\_\_\_

■作業人数 \_\_\_\_\_ 人

■作業内容  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## チェックリスト(出発前)

以下のようなところやからだの状態がありますか。  
(当てはまる番号に○をつけて下さい)

	1 ま な い た く	2 ま あ れ つ に た	3 た あ ま つ に た	4 た あ び つ た た び	5 い あ つ も た
1) 気持ちが落ち着かない	1	2	3	4	5
2) 寂しい気持ちになる	1	2	3	4	5
3) 気分が沈む	1	2	3	4	5
4) 次々とよくないことを考える	1	2	3	4	5
5) 集中できない	1	2	3	4	5
6) 何をするのもおっくうだ	1	2	3	4	5
7) 動悸(どうき)がする	1	2	3	4	5
8) 息切れがする。	1	2	3	4	5
9) 頭痛、頭が重い	1	2	3	4	5
10) 胸がしめつけられるような 痛みがある	1	2	3	4	5
11) めまいがする	1	2	3	4	5
12) のどがかかわく	1	2	3	4	5

## チェックリスト(終了後)

以下のようなところやからだの状態がありますか。

(当てはまる番号に○をつけて下さい)

	1 ま な い た く	2 ま あ れ つ に た	3 た あ ま つ に た	4 た あ び つ た た び	5 い あ つ も た
1) 気持ちが落ち着かない	1	2	3	4	5
2) 寂しい気持ちになる	1	2	3	4	5
3) 気分が沈む	1	2	3	4	5
4) 次々とよくないことを考える	1	2	3	4	5
5) 集中できない	1	2	3	4	5
6) 何をするのもおっくうだ	1	2	3	4	5
7) 動悸(どうき)がする	1	2	3	4	5
8) 息切れがする。	1	2	3	4	5
9) 頭痛、頭が重い	1	2	3	4	5
10) 胸がしめつけられるような 痛みがある	1	2	3	4	5
11) めまいがする	1	2	3	4	5
12) のどがかわく	1	2	3	4	5

① 最後に・・・ このマニュアルを、どのように活用しましたか？

1. とても活用した ( )
2. まあまあ活用した ( )
3. 少し活用した ( )
4. あまり活用しなかった ( )
5. まったく活用しなかった ( )

② その他、感じたことを書いてください。

.....

.....

.....

.....

.....

**被災地での災害支援活動、本当にお疲れさまでした。**

この面は単組を通じて、県本部にお寄せいただければ幸いです。

－自治労はともに生きることをめざします－

監修

立木茂雄

(同志社大学社会学部教授)

発行元

自治労総合労働局

制作

人材育成技術研究所

イラスト

きみのみき

発行年月日 初 版 2011年4月 (東日本大震災)  
第2版 2016年5月 (熊本地震災害)  
第3版 2024年1月 (能登半島地震)