

---

# 1000時間後のあなたへ

---

頑張ったあなたへ現実への帰還のために

**必 読 書**

自 治 労

## 応急対応期は終わりました!!

※被災から復興の流れ



(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)

## 頑張りすぎた人→職場の中で浮く？

持てる力の限りをつくし被災者のためと頑張ってきたあなた。これまでの言動を少し振り返ってみましょう。スーパー（ウー）マンのような活躍は、時に周囲とのあつれきを生んではいませんか？ あなたの言動は、これまでは非常時のために許容されていました。

でもこれからは、動かなかった（動けなかった）人たちとの確執が表面化します。「思いあがって、いい気になるな」という理不尽な非難を浴びるかもしれません。

これは両者に問題があります。

頑張りすぎたあなたも、震災後の新しい日常のパターンに戻る（リエントリーする）ことが求められています。



## 身体と心の声が聞こえていますか？

災害復旧の業務を担った人たちは、誰でも、何らかの症状が出てきます。



(阪神・淡路大震災で災害復旧の業務を担った人たちのアンケートより)



**被災直後から  
寝ずに仕事を続けた人は、  
必ず  
こころのケアチームや  
保健師と面談を  
してください。**

こころのケアチームとは、県内や県外から被災者のこころのケアを目的に派遣される精神科医師・看護師・保健師・精神保健福祉士などのこと。阪神・淡路大震災以後、チームの派遣は定例となってきた。支援の対象は一般被災者だけではなく被災自治体の職員や医療従事者も含まれる。

# さまざまな葛藤が

これからは、「被災」をしたこと以上に、組織や人間関係で傷つくことが多くなります。

## 1 対市民

市民の切実な本音とむきあう時間。

例) 罹災証明の発行をめぐる、  
仮設住宅の入居をめぐる…



## 2 対組織

行政内部の利害の対立。

例) ガレキの集積場所、資材・機材の集積場所、仮設住宅用地、恒久住宅用地としての空き地の利用をめぐる…



## 3 対社会

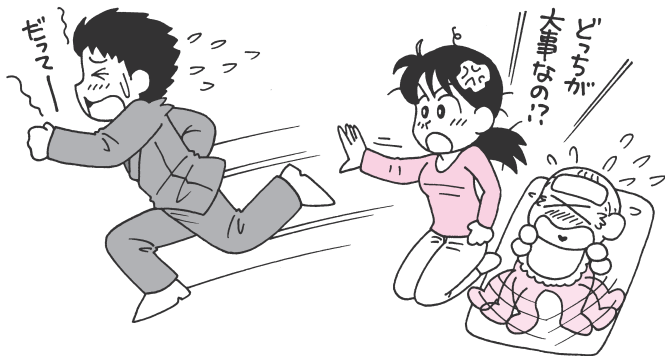
罹災証明の発行、義援金の配布、仮設住宅入居など……何をしても評価されない。



# 表面化します

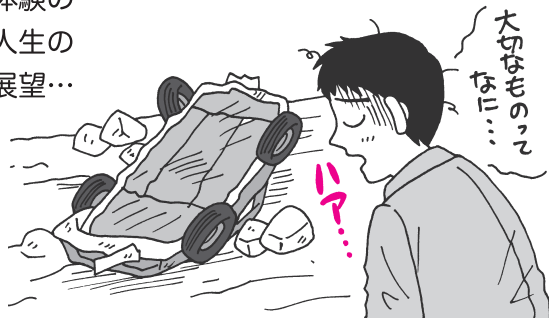
## 4 対家族

公務員としての自分、夫・妻・父・母・子としての自分…



## 5 対自分

被災者としての自分、被災体験の意味づけ、価値観の変化、人生の目的、職業の意味、将来の展望…

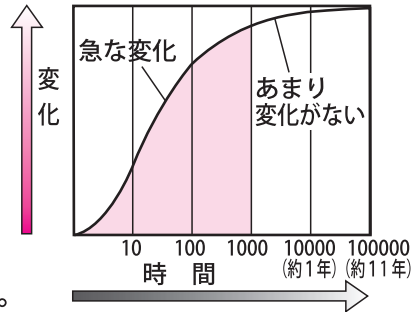


## 1000 時間後の生活再建期にむけて人員体制を組み替える

1000 時間を過ぎたら、毎日が遅い歩みになります。長期戦で対応する見通しを立てましょう。

**大事なことは、「シフト」です。**

オーバーワークの職員は、  
1000 時間経ったらシフトしましょう。



### 例

自分の学校が避難所になり、その対応をした先生は疲れています。こんなときは、被災していない学校に転勤するとか、追加の人を入れるとか、9時5時の業務に配置換えをするとか。

※被災現場と直接関係しない職場の多くは、9時5時で仕事を終えています。このままいくとお互いに「なんだあいつは」になります。





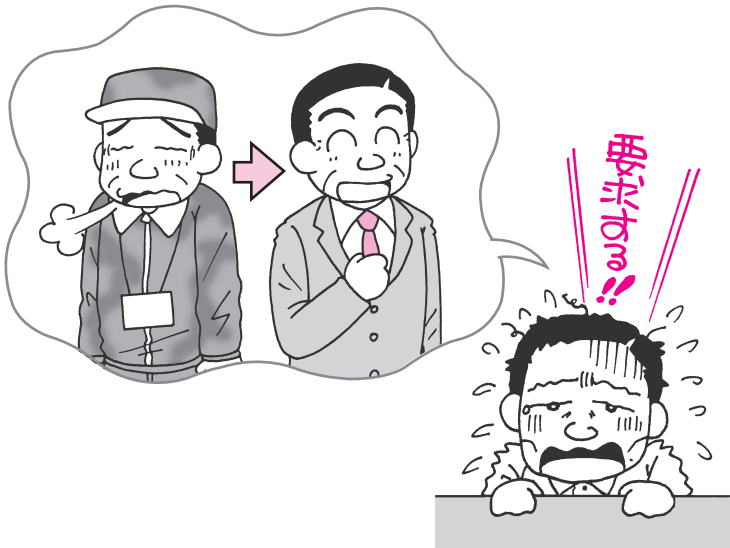
## 発災から 1000 時間が過ぎました

!! 重要 !!

配置を変える。

人事異動にあわせて(止まっているはずなので)、過剰な負担のかかった職員は通常業務の職員と(合理的に・制度的に)代わってもらう。

それを要求する。



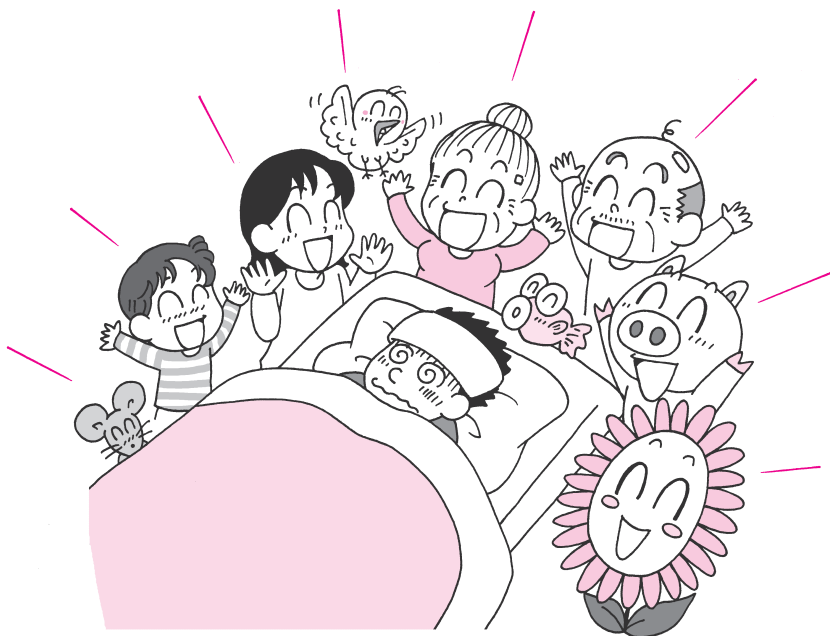
## こんな大事なときに倒れた!!!

**大風邪はチャンスです。  
これを機会に休む！ いまじたばたしても、  
大河の一滴の量でしかない。**

それよりは、長期戦に備えて、体力気力を養うことが大切です。  
それが被災地の再生のためになります。

まず、自らの体力気力を養うこと。

労働者として、当然やるべきこと。被災地の再生のためにいま、  
休むことがとても大切なのです。



## 1000時間を超えたら…

自分の家族のこと、被災者でもある自分のことを第一に考える。  
自分の生活に自分のすべてを費やしてかまわないのです。  
そして職員同士が体験や感情を共有・共感する場をもちましょう。



## 震災における公務災害の考え方

公務中に、地震により建物が倒壊してケガ（死亡）や病気になった場合、公務災害として認められます。また、通勤途上で、被災した場合も「通勤災害」として認められます。



**Q1** 公務中に地震があつてケガをしました。これって公務災害が適用されますか。

公務中、地震で建物が倒壊したこと等が原因で被災した場合、職務遂行に伴う危険が現実化したものとして公務災害と認められます。そのほかにも、被災地へ出張していたとき（帰りも）に被災した場合、地震による住民の避難、被災者の救助活動といった、緊急行為や職務命令により、緊急災害対策業務に従事中に被災した場合も認められます。

◎はい。  
認められます。



**Q2** 公務中に地震があつて、避難指示が出て避難している最中にケガをした（死亡した）場合は、公務災害が適用されますか。

公務中に地震があり避難することは仕事に付随する行為です。

◎はい。  
認められます。





**Q3** 被災地へ出張していた時に地震に遭い、ケガをした（死亡した）場合、公務災害は適用されるのでしょうか。

出張は、開始から終了まで公務遂行性（職務命令に服している状態）があります。この間に地震などの災害に遭った場合には、私的行為中などを除いて、公務災害の認定がされます。

◎適用されます。



**Q4** 自宅が被災したため、避難所から勤務先である勤務公署へ通勤していますが、その途上でケガをした場合、通勤災害になりますか。

避難所生活を強いられる人の住居は「避難所」です。「住居」から勤務公署へむかう際の災害は、通勤災害として認められます。

◎認められます。





**Q5** いつも電車で通勤しています、地震のため電車のダイヤが大幅に乱れているため、通常より2時間以上早く自宅を出て勤務公署にむかっている際にケガをした場合、通勤災害になりますか。

勤務公署に早く行かなければいけない事情がある場合には、その事情の範囲内で早めに出勤しても、通勤として認められます。ただし、この場合でも途中で逸脱や中断した場合は通勤でなくなりますので、その場合は、認定されません。気をつけてください。

▲認定されますが、寄り道は認定されません。



**Q6** 地震で電車が止まってしまったので、4時間歩いて帰りました。その時にケガをした場合、通勤災害になりますか。

普段通勤に使用している電車がその運行状況によって使用できずに、歩いて帰らざるを得ない状況であれば、通勤として認められます。しかし、この場合でも途中で逸脱や中断した場合は通勤ではなくなりますので、気をつけてください。

▲通勤災害になりますが、中断した場合はなりません。



**Q7** 勤務中に被災してケガをしたので医療機関を受診したいのですが、事業所がなくなりました。この場合でも受診できますか。

◎受診できます。





**Q8** 地震で電車が止まっているため、その日は勤務公署近くのホテルに宿泊し、翌朝ホテルからの出勤途中ケガをした場合、また職場で一晩泊まってから翌朝帰宅途中でケガをした場合、それぞれ通勤災害になりますか。

**▲通勤災害になりますが、中断した場合はなりません。**

地震によって電車が運休し、自宅に帰ることができず勤務場所近くのホテルに泊まった場合には、宿泊したホテルが「住居」と認められます。したがって、翌日、勤務場所にむかうための行為は通勤と認められます。電車が運休というやむを得ない事情で、職場に宿泊してから帰宅する際のケガは通勤災害として認定されます。なお、どちらの場合でも途中で逸脱や中断をした場合は通勤でなくなりますので、気をつけてください。



**Q9** 地震でケガをして入院している妻の看護のために、寝泊りしている病院から出勤する途中でケガをしましたが、通勤災害になりますか。

**◎認定されます。**

看護のために病院で寝泊りをしている場合、病院から勤務公署へ行く際のケガは、通勤災害として認定されます。





**Q10** 地震で自宅が倒壊したため、その後は友人の家に一時的に住まわせてもらっています。友人の家から勤務公署まで行く際のケガは、通勤災害になりますか。

◎認定されます。

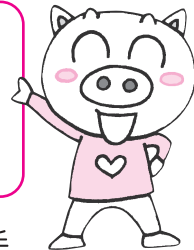
このような事情の場合には、友人宅が「住居」と認められますので、通勤災害として認定されます。



**Q11** 公務災害の指定医療機関はどこで確認をすればよいですか。

地方公務員災害補償基金  
支部一覧

[chikousai.go.jp/top/sibu.php](http://chikousai.go.jp/top/sibu.php)



公務災害の指定医療機関で受診をすると、申請手続きが簡単になります。上記のサイトから、該当の支部に問い合わせ、指定医療機関の確認をしてください。

医療費は、指定医療機関から直接基金支部へ請求されますので、以後被災職員は請求手続をする必要はありません。指定医療機関ではない場合、一時的に費用の負担が生じますのでご注意ください。





**Q12** 勤務先から避難途中にケガをし、共済保険証もなかったため、全額自己負担しました。今から公務災害申請できますか。

医療機関受診後、被災職員自らが速やかに所属長に状況説明し、認定手続きをとってください。

◎申請できます。



**Q13** 地震で最寄りの病院が閉鎖し、公務災害の認定をされた病気の受診ができなくなり、やむなくほかの病院に通院していますが、遠いので交通費が負担になっています。その場合の交通費は、療養補償として認められますか。

◎認定されます。



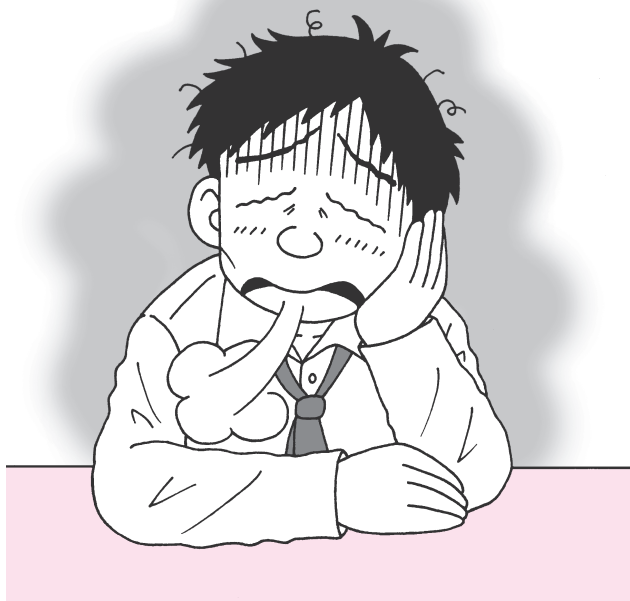
## 燃え尽き症状の気配

気力が湧かなくなる。

疲れているのに、ずっと不眠が続いている。

相手を人と思うとやってられない。思えない。

やりがいを感じられない。



## バーンアウトの目安を知る。

**EE** (情緒的消耗感) 自分自身の情緒的な資源をどれくらい使いきっているのか。

→**点数が 21 点を超える。**

**DP** (脱人格化) 自分自身の情緒的な資源を守るために、職場への来訪者を、人と思って対応できない。

→**点数が 18 点を超える。**

**PA** (個人的達成) 働き過ぎにより、仕事へのやりがい感がどの程度に下がっているのか。

→**12 点を下回る。**

\*危ないと思ったら、すぐこころのケアチームや保健師に相談してください。

## チェックリスト解説

1. EE の頭文字のある項目の回答を足すと、情緒的消耗感 (Emotional Exhaustion) の得点になります。喜怒哀楽といった自分自身の情緒的な資源をどれくらい使いきっているのかを表します。
2. DP の頭文字のある項目の回答を足すと、脱人格化 (Depersonalization) の得点になります。自分自身の情緒的な資源を守るために、来訪者に情緒が動かされないような対応をどの程度しているのかを表します。
3. PA の頭文字のある項目の回答を足すと、個人的達成感 (Personal Accomplishment) の得点になります。働き過ぎにより、仕事へのやりがい感がどの程度に下がっているのかを表します。

# チェックリスト

あなたは、災害対応の業務を始めてから、次のようなことをどの程度経験しましたか。右側のあてはまると 思う番号に○印をつけてください。		い じ も あ る	し ほ ま る	時 々 あ る	ま れ に あ る	な い	
EE	1	「こんな仕事、もうやめた」と思うことがある。	5	4	3	2	1
PA	2	我を忘れるほど仕事に熱中することがある。	5	4	3	2	1
DP	3	こまごまと気配りをするのが面倒に感じるこ とがある。	5	4	3	2	1
PA	4	この仕事は私の性分にあっていると思うこ とがある。	5	4	3	2	1
DP	5	同僚や職場への来訪者の顔を見るのも嫌に なることがある。	5	4	3	2	1
DP	6	自分の仕事がつまらなく思えて仕方のない ことがある。	5	4	3	2	1
EE	7	一日の仕事が終わると「やっと終わった」と 感じるこ とがある。	5	4	3	2	1
EE	8	出勤前、職場に出るのが嫌になって、家に いたい と思うこ とがある。	5	4	3	2	1
PA	9	仕事を終えて、今日は気持ちのよい日だ ったと 思うこ とがある。	5	4	3	2	1
DP	10	同僚や職場への来訪者と、何も話したく なくな ることが ある。	5	4	3	2	1
DP	11	仕事の結果はどうでもよいと思うこ とがあ る。	5	4	3	2	1
EE	12	仕事のために心にゆとりがなくなったと 感じる こ とがあ る。	5	4	3	2	1
PA	13	今の仕事に、心から喜びを感じるこ とがあ る。	5	4	3	2	1
DP	14	今の仕事に、私にとってあまり意味が ない と思 うこ とがあ る。	5	4	3	2	1
PA	15	仕事が楽しくて、知らないうちに時 間が すぎる こ とがあ る。	5	4	3	2	1
EE	16	体も気持ちも疲れ果てたと思 うこ とがあ る。	5	4	3	2	1
PA	17	我ながら、仕事をうまくやり終 えた と思 うこ とがあ る。	5	4	3	2	1

EE 合計点：

DP 合計点：

PA 合計点：

(久保真人 同志社大学政策学部教授の許可を得て掲載)

自分がどれだけ頑張ったのか、自分の時間を振り返ってみましょう。

名 前

年 齢 歳

性 別 男・女

■職 種 \_\_\_\_\_

■作業期間 \_\_\_\_\_

■作業場所 \_\_\_\_\_

■作業人数 \_\_\_\_\_

■作業内容 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■思ったこと、感じたこと、考えたことなど

.....

.....

.....

.....

.....

.....





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5月 (東日本大震災)  
第2版 2016年7月 (熊本地震災害)  
第3版 2024年1月 (能登半島地震)