

# 日本 DMORT 研究会(現・一般社団法人日本 DMORT) 災害支援者メンタルヘルス・マニュアル

## (1) はじめに

大規模災害における支援者は、惨状を繰り返し体験・目撃し、遺体確認や死の告知を行ったり、時には自らの生命に関わる場合も起きたりするなど、通常業務と比べて精神的負担が非常に大きい。加えて、至急の対応に追われ仕事量が過剰となりうる。中でも、遺体を扱う業務は支援活動の中でも最も過酷な職務の一つである。この業務では、恐怖、無念さ、嫌悪感、気持ち悪さなどの強烈な感情が生じる。時には、自分の出来ることが不十分だと自分を責める場合もある。まるで何も感じられなくなったり、現場を離れても惨事の様子が頭に残ったりすることもある。特に人的災害の場合は、加害者や組織に対する怒り、憤りを強く感じやすい。

過酷な状況においても、人はその環境に適応する能力を持っている。しかし、大惨事の場合、そのストレスは甚大である。そのため、本来の適応能力では対処しきれないまでの衝撃を受けうる。このような著しいストレス(トラウマティック・ストレス)体験で生じる心の傷はトラウマ(trauma: 心的外傷)と呼ばれている。

トラウマを受けると、心身に様々な反応が生じる。時には業務への悪影響や飲酒量の増加など、行動の変化も起きうる。しかし、これらはあくまでも「異常事態に対する正常な反応」で、誰にでも起こりうる。また、反応が出た場合でも、多くの場合は一時的で、次第に収まり完全に回復する。しかし、一部の場合は、その影響が長引く場合もありえる。

以上より、ストレスを受けた際の心身の反応を理解する必要がある。また、このような反応が長引く場合には、なるべく早く周囲に相談することが望ましい。

## (2) 災害支援者に生じる心身の反応

<p><b>心の変化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 気分の高ぶり</li> <li>● イライラ</li> <li>● 怒り</li> <li>● 憤り</li> <li>● 不安</li> <li>● 無念さ</li> <li>● 無力感</li> <li>● 自分を責める</li> <li>● 憂うつになる</li> </ul>	<p><b>心の変化 (強度)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現実感がなくなる</li> <li>● 時間の感覚がなくなる</li> <li>● 繰り返し思い出してしまう</li> <li>● 感情が麻痺する</li> <li>● 仕事が手につかなくなる</li> <li>● 他人と関わりたくなる</li> </ul>	<p><b>体の変化</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不眠、悪夢</li> <li>● 動悸</li> <li>● 立ちくらみ</li> <li>● 発汗</li> <li>● 呼吸困難</li> <li>● 消化器症状</li> <li>● 音に過剰に驚く</li> </ul>
<p><b>業務への影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 業務に過度に没頭する</li> <li>● 思考力の低下</li> <li>● 集中力の低下</li> <li>● 作業能率の低下</li> </ul>	<p><b>行動への影響</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酒が増える</li> <li>● タバコが増える</li> <li>● 危険を顧みなくなる</li> </ul>	<p><b>遺体関連業務特有の反応</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 気持ち悪さ</li> <li>● 嫌悪感</li> <li>● 遺体・遺留品に感情移入する</li> <li>● におい刺激への反応</li> <li>● 吐気、嘔吐、食欲低下</li> <li>● 遺体を連想させる食物が食べられない</li> </ul>

### (3) 支援業務における基本的心構え（過重労働対策）

- **大規模緊急事態において、業務量は無限となりうる。**
  - 支援者がすべての業務をこなせるわけではない
  - 支援者がすべての問題を解決できるわけではない
- **支援者にとって、業務内容の曖昧さ、本来の目的が分からなくなる事態は大きな負担となる。**
  - 業務の目的を明確にし、優先順位をつけることが重要
- **支援者が処理できる業務量には限りがある。**
  - 休憩を必ず取り、体調を自己管理することが求められる
  - 支援者が自分自身を犠牲にするとストレスに圧倒され、周囲にマイナスの影響を与える

### (4) 支援者のストレス対策（セルフケア）

1. **職務の目標設定**
  - 支援業務への専念
  - 業務の重要性、誇りを忘れない
  - 業務を見失わない
  - 日報・日記・手帳などで記録をつけて頭の中を整理
2. **生活ペースの維持**
  - 十分な睡眠をとる
  - 十分な食事・水分をとる
  - カフェイン（コーヒーなど）のとり過ぎは気分が悪影響を与える
  - 酒・タバコのとり過ぎに注意
3. **自分の心身の反応に気づくこと**
  - 心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を心がける
  - 休憩にあたっての注意
    - ◇ 「自分だけ休んでいられない」と罪悪感が生じることは自然なこと
    - ◇ しかし、支援者自身が調子を崩すと、その影響がかえって周囲に及びうる
    - ◇ 同僚とともに休憩を取るのも一法
4. **気分転換の工夫**
  - 深呼吸            目を閉じる            瞑想            ストレッチ
  - 散歩                体操                    運動            楽を聴く
  - 食事                入浴など
5. **一人でためこまないこと**
  - 家族・友人などに積極的に連絡する
    - ◇ 支援活動に没頭せず、生活感・現実感を取り戻すことも必要
    - ◇ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
    - ◇ でも、話したくない場合は、無理して話す必要はない
  - 職員同士でお互いのことを気遣うこと
    - ◇ なるべくこまめに声を掛け合うこと
    - ◇ お互いの頑張りをねぎらうことは重要
    - ◇ 自分自身で心身の変化に気づかない場合は、お互いの気づき合いが大切
    - ◇ 他職員の負担が強くなっている場合には、本人・指揮担当者に伝える必要性
    - ◇ 自分の体験、気持ちを話したい場合、我慢する必要はない
    - ◇ でも話したくない場合は、無理して話す必要はない

#### (5) 遺体関連業務で注意すべき要素

影響を受けやすい支援者	影響を受けやすい状況	影響を受けやすい遺体の特徴
<ul style="list-style-type: none"><li>● 若い者</li><li>● 未経験者・未訓練者</li><li>● 女性（しかし男性でも反応は生じうる）</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 多数の遺体の目撃</li><li>● 予期しない状況、衝撃的な状況での遺体の目撃</li><li>● 遺体に長時間関わる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 損傷の激しい遺体</li><li>● 損傷が少ない（まるで生きているような）遺体</li><li>● 支援者が感情移入しやすい遺体</li></ul>

#### (6) 遺体関連業務への心構え:総論

- 職務の重要性、誇り、目標を忘れずに。
- 予測される最悪の事態を想定して、業務前に「心の準備」をする。
- 可能な限り、業務内容の詳細を事前に知る。
- 未経験者は、刺激の少ない状況から慣れていき、徐々に負担を増やしていく。
- 経験者の同僚から話を聞く。
- 遺体への関わりは必要最小限に。
- 遺体にはあくまでも職務として関わる。
- 遺体や遺留品に感情移入しないように。
- 遺体はあくまでも遺体であり、もう生きていないことを言い聞かせる。
- 清潔を保ち、食事と水分をしっかり摂る。
- 休憩をこまめにとる。
- 業務外の時間では、心身ともに休む。

## (7) 遺体関連業務への心構え:各論

- 敷居、カーテン、パーティション、袋などの使用。(他人に必要以上に見せない)
- 防護服・手袋を着用し、二次感染の危険性を減らす。
- 遺体内の細菌・ウイルスは死後速やかに死滅するので二次感染の危険性は低い。
- 防臭効果の優れたマスクの着用。
- 臭い消しの香水・香料は使わない。(匂いが後に業務体験を思い出させる危険がある)
- 遺体に接する時間をなるべく減らす。
- 遺体はあくまでも遺体であって、もう生きてはいないことを、自分の中で言い聞かせる。また、そのような距離感を取ったことに対して、決して自分自身を責めない。
- 遺体の扱い方には文化的な違いが大きく、とりわけ大規模災害においては歴然となる。その違いにより心の戸惑いが生じうるが、周囲および自分自身を責めないこと。
- とりわけ注意が必要な遺体
  - 損傷の激しい遺体
    - ◇ 水死体
    - ◇ 焼死体
    - ◇ 首を切断された遺体
    - ◇ においの激しい遺体
  - 損傷が少ない(まるで生きているような)遺体
  - 感情移入しやすい遺体
    - ◇ 子供の遺体
    - ◇ 自分が近い人を連想させる遺体
    - ◇ 殉職者
    - ◇ 自分が知っている人の遺体
- 特定の犠牲者・遺留品への感情移入は極力避ける。
- 遺留品は身元確認のために重要であり、遺族にとって大切な所有品。扱いには注意を払う。

## (8) 遺体関連業務への心構え:管理職・幹部の注意点

- 管理職自身のストレスが何より大きい。部下に率先してセルフケアを実践すること。
- 影響を受けやすい支援者にとりわけ注意。
  - 若い者
  - 遺体関連業務の未経験者・未訓練者
  - 女性(しかし男性でも反応は生じうる)
- 業務の目的と想定される事態を、事前に具体的に説明する。
- 想定される最悪の事態を説明し、「予期せぬ事態」を避ける。
- 可能な限り、遺体安置所などで事前訓練の機会を設ける。
- 部下を一人で働かせず、同僚とチームを組ませる。
- 同じような業務上の刺激を長時間受けさせないため、部下の業務内容を適宜ローテートする。
- 過重労働させないようにする。
- 部下に大きな負担がかかっているにもかかわらず、休ませることは多くの場合困難で、かえってその人のプライドを傷つきかねない。その場合は、ほかの業務に配置転換するなどの工夫が有効。
- 部下に話してもらおうよう促す。しかし、話したがっていない場合は無理強いさせない。
- 業務のストレスを乗り越えるための方法は人によって異なるので、特定のストレス対処法を他人に押し付けない。