

事 務 連 絡
平成 23 年 3 月 23 日

各 都 道 府 県 消 防 主 管 課
東京消防庁・政令指定都市消防本部 } 御中

消防庁消防・救急課

東北地方太平洋沖地震で現場活動に従事した
消防職員の惨事ストレス対策について

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東北地方太平洋沖地震に対して、被災された地域をはじめ、全国 47 都道府県から参集した緊急消防援助隊など、全国の消防職員による連日連夜の懸命な災害現場活動が行われているところであります。しかしながら、災害現場での活動は非常に困難であり、かつ凄惨な現場も多いことから、今後、活動にあたった消防職員の惨事ストレスが危惧されるところです。

つきましては、各消防本部におかれましては、今回の地震に対して現場活動に従事した消防職員の身体的・精神的ケアについて、留意していただくようお願いいたします。

また惨事ストレスに関して、別紙のとおり資料を添付しますので、参考にしていただければと存じます。

連絡先：消防庁消防・救急課
職員第一係 鈴木係長、横山、平内
電 話：03-5253-7522
E-mail：shokuin@soumu.go.jp

惨事ストレスに関する参考資料

1 惨事ストレス

○惨事ストレスとは

人間は何らかの外的な要因により身体と同様に心にもさまざまな傷を負うことがあります。この心身に不快をもたらす要因をストレッサーと呼び、それが非常に強い場合には、心的な後遺症を残すことがあります、これを心的外傷（トラウマ）と呼びます。

トラウマへの反応として、うつ状態やアルコール依存などのほか、急性ストレス障害（ASD）や外傷後ストレス障害（PTSD）と呼ばれる症状群が生じることがあります。

ASDは、悲惨な状況や危険な状況に直面したことにより、感情の麻痺、現実感の消失及び注意力の減退などの強いストレス反応を生じ、その状態が2日から4週間持続する障害をいう。PTSDは、ASDと同じ理由により強いストレス反応にさいなまれ、その状態が1ヶ月以上持続する障害を言います。

消防職員などの災害救援者は、凄惨な災害現場活動に従事することで、被災者と同様の強い精神的ショックを強いられる他、職業的責任により忌避できない立場や身の危険が脅かされることがあるなど、一般の被災者とは異なる心理的影響を受けます。こうした状況下での心理的な負荷を「惨事ストレス」（CIS）と呼んでいます。

○ストレス反応の発生

惨事ストレスによるストレス反応は、災害現場活動直後から症状として現れ（ASD）、おおむね3ヶ月程度で治まってくるPTSD急性型、3ヶ月以上続くPTSD慢性型、6ヶ月以上経過してから発症するPTSD遅発型などがあります。

そして、その症状はASD、PTSD共通で、身体的・精神的・情動的・行動的反応の大きく4つに分類することができます。これらの症状は時間の経過とともに回復することがほとんどであるが、長引いたり、悪化したり、日常生活に影響が出る場合があるので、初期段階での対応が重要となります。

- ①身体的反応・・・呼吸・心拍数の増加、頭痛、下痢、発汗、不眠、食欲減退、頻尿など
- ②精神的反応・・・悪夢、入眠困難、想起困難、感情の麻痺、現実感の消失、注意力の減退、集中力の低下、侵入症状（忘れようとしていることが意に反して突然蘇える）、フラッシュバック（災害のことが現実のように再び蘇える）など
- ③情動的反応・・・不安、恐怖心、おびえ、怒り、悲嘆、無力感、罪悪感、悔恨など
- ④行動的反応・・・過度の活動性、落ち着きのなさ、深酒、過度の薬物利用（睡眠薬、精神安定剤、鎮痛剤等）など

これらの反応は、特殊なものでも異常なものでもなく、誰にでも起こるごく一般的な反応です。これを何事もなかったように隠したり、平気を装ったりすることは、かえって状態を悪化させるおそれがあります。

※「消防職員の惨事ストレスの実態と対策の在り方について」（平成15年2月）より

2 参考情報

○参考書籍

- ① 「消防職員の惨事ストレスの実態と対策の在り方について」消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会（平成15年2月）
 - ② 「消防職員の現場活動に係るストレス対策フォローアップ研究会報告書」（財）地方公務員安全衛生推進協会（平成18年3月）
 - ③ 「消防職員のための惨事ストレス対策」（財）地方公務員安全衛生推進協会
 - ④ 「もうひとつの闘い～語るができない消防士～」(財)全国消防協会九州地区支部
 - ⑤ 「消防士たちの惨事ストレス－家族用手引き－」(財)全国消防協会九州地区支部
- ※④、⑤については、全国消防長会の会員用ホームページ

(<https://www.fcj.gr.jp/secure/FcLogin.asp>) からダウンロードできます。

【ログインIDとパスワードについては、各消防本部の担当者にご確認ください。】

○参考になるホームページ

- ① 日本トラウマティック・ストレス学会 <http://www.jstss.org/>
- ② 国立精神・神経医療研究センター <http://www.ncnp.go.jp/>
- ③ 惨事ストレス関連ページ
 - ・松井 豊 氏（緊急時メンタルサポートチームメンバー）の情報ページ
<http://www.human.tsukuba.ac.jp/~ymatsui/index.html>
 - ・日本トラウマティック・ストレス学会ホームページ内 大澤 智子 氏（緊急時メンタルサポートチームメンバー）の情報ページ
<http://www.jstss.org/info/pdf/osawa0317.pdf>

○その他

日本精神衛生学会等が主催する「心の相談緊急電話」が開設されております。参考にして下さい（詳細別添）。

心の相談緊急電話開設のお知らせ

東北地方・太平洋沖地震対応

心の相談緊急電話 **0120-111-916(フリーダイヤル)**

相談内容 ◎被災者の方々の、被災に伴う精神的な悩み・問題に関すること
◎支援活動に関係する方々の精神的なサポートに関すること
◎PTSD防止に関する啓発的支援
◎原発損壊に伴う各種不安に対する啓発的支援

開設日時 3月19日(土)～4月23日(土)の毎日
(推移により延長することもあります)
午後1時～午後10時

担当者 臨床心理士、保健師・精神保健福祉士、精神科医師等

主催団体 日本精神衛生学会、日本臨床心理士会、東京臨床心理士会、日本電話相談学会
協賛団体 (財)日本生産性本部メンタルヘルス研究所

担当事務局 日本精神衛生学会事務局
新宿区高田馬場2-1-2 12階 電話 03-6457-3921 n.s.e.g@d7.dion.ne.jp

※上記の通り、心のケアを行う電話相談を開始いたします。事務局は日本精神衛生学会です。
現地等への周知をお願いいたします。