

惨事ストレスと応援職員

同志社大学社会学部教授

立木茂雄

筆者は、1995年の阪神・淡路大震災以来、被災者の生活再建支援を中心のテーマとして研究や実践に取り組んできた。このような中で、被災された市民の方々に加え、被災自治体職員や応援職員といった被災者支援の最前線で活動する方々とも親しく接してきた。災害救援に従事する職員の惨事ストレスの予防策については、阪神・淡路大震災直後から実践的な方法を米国やイスラエルの取り組みから学び、そのモデルの普及にも関わった。このような経緯から、2011年の東日本大震災の直後には、全日本自治体労働組合（自治労）に協力し、応援職員向けの「惨事ストレスとメンタルケア」と被災自治体職員向けの「1000時間後のあなたへ」という2種類のマニュアルの作成に関わった。これら二つのマニュアルは、16年の熊本地震でも最小限の改訂を施したのち、活用されている。本稿では、応援でかけつける自治体職員のストレスケアに焦点を絞り、東日本大震災時の実態を踏まえてメンタルケアのポイントを紹介する。

自治労版応援者向けマニュアル — 惨事ストレスとメンタルケア

災害応援でかけつける自治体職員向けに作成した「惨事ストレスとメンタルケア」では、まず表紙の部分で惨事ストレスとは「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」と定義し、災害応援にあたる自治体職員向けに、体制を作って支援活動に入ることの重要性

を五つのステップで解説している。ステップ1では、被災から復興までの時間の流れについて見直しをもち、その中で自分の立ち位置を知ってもらうことを主題にしている。阪神・淡路大震災後の被災者への克明なエスノグラフィ調査（林・重川・田中・NHK「阪神・淡路大震災秘められた決断」制作班、2009）を踏まえて、被災者・被災地の時間の流れは、10の1乗、2乗、3乗といった節目で変化していくことを解説している。発災から10時間までは、被災者は何が起こったかわからない

失見当期、10から100時間までは被災地社会の形成に向けた展開期（命を救うことが最優先となる時期）、100から1000時間—約1か月半—までは被災者同士助け合っつて連帯感が高まり、応援職員が大量に動員され、被災地では災害ボランティアが活躍する「災害ユートピア」期、1000から1万時間—約1年—までは復旧が目に見えて実感できる復旧・復興の開始期、そして生活の本格的な再建が完了するには10万時間—10年以上—がかかる。このような時間の流れの中で、自分が

対処すべき応急救援業務を大局的な時間の流れの中に位置づけてもらうことを意図している。

ステップ2では、休憩をとる仕組みを解説している。ポイントは、①日帰りや数日では引き継ぎのために現場に大きな負担がかかること、②不眠不休の興奮状態にある被災地の人たちに、少しでも休んでもらうことが自分たちの使命であること、③応援職員もローテーションで休憩が取れる体制をつくること、の三つにまとめている。

ステップ3では、活動全体を通し



たつき・しげお 同志社大学社会学部教授、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター上級研究員。1955年兵庫県生まれ。78年関西学院大学社会学部卒。同社会学部研究科修士課程修了後、トロント大学大学院に留学。同博士課程修了。関西学院大学社会学部専任講師・助教授・教授を経て2001年4月より現職。専門は福祉防災学。特に大災害からの長期的な生活復興過程の解明や、災害時要援護者支援のあり方など、社会現象としての災害に対する防災学を研究。

表1 ストレスチェックリストの質問項目と選択肢

測定するストレス	質問項目	選択肢
精神的ストレス	1) 気持ちが落ち着かない	1. まったくない 2. まれにあった 3. たまにあった 4. たびたびあった 5. いつもあった の5項目
	2) 寂しい気持ちになる	
	3) 気分が沈む	
	4) 次々とよくないことを考える	
	5) 集中できない	
	6) 何をしてもおっくうだ	
身体的ストレス	7) 動悸がする	の5項目
	8) 息切れがする	
	9) 頭痛、頭が重い	
	10) 胸がしめつけられるような痛みがある	
	11) めまいがする	
	12) のどがかわく	

て、また日々の活動でONとOFFの切り替えを明確に取ることの重要性を取り上げている。例えば、活動全体の行程の最初には出発式をもって被災地の状況や安全確認などを行うとともに、一日の始めには朝礼をとり作業内容、作業時間、前日の引き継ぎ事項の確認を行うなど、これから活動が始まるというONの合図をグループで共有する。さらに、一日の作業の中でも、必ず休憩を交替で取る、一日の作業の終了時には現場で夕礼をもち、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、提案や反省を共有化するOFFに入るための作業をする、といったようにONとOFFを切り替えるための具体的な方法を示している。

ステップ4は、現場でストレスを緩和するためのリラクゼーションの仕方を6種類に分けて説明している。これは、阪神・淡路大震災の直後に、イスラエルから招聘した心理学者ルーベン・ガル博士の研修会で日本側支援者に伝授されたモデルであり、6種類のストレス対処資源の頭文字を取ったBASIC-Phモデルに基づいている(立木、2016)。具体的に、BはBelief(信念や使命)を大切にすること、AはAffect(感情・情動)をそのまま表に出すこと、SはSocial(人とつながること)、IはImagination(「ブチ」現実遊離)の時間をもつこと、CはCognition(現実的問題解決)の過程を活用すること、そしてPhはPhysical(身体を動かす・マッサージする・身体を休める)逆に、お酒やコーヒー・紅茶は、現地での興奮を促進し、不眠の危険性をます)ことである。人は誰でも自分にあったストレス解消法をもっている、あらかじめ自分が得意な方法に気づき、現地で

実践することを提案している。

ステップ5は、クールダウンで地元に戻った時点で報告会をすること、戻ったらすぐに自分のストレス状態をチェックすること、できれば1か月ほど経過した時点で再度チェックすることを通じて、心身を平静に戻す―現実に帰還する―ために具体的に取るべきことを例示している。

マニュアルの最後はストレスチェックリスト(表1参照)で、精神的ストレス6項目、身体的ストレス6項目について、派遣前と派遣後のペー지를用意し、自分自身で変化に気づけるようにしている。これらの12項目は、兵庫県が行った阪神・淡路大震災被災者の1999・2001・2003・2005年生活復興調査(各年度対象者3300人)(立木、2016)で「ここからからだのストレス」尺度として用いたもので、繰り返し調査に耐えうる信頼性が確認されている。

**自治労組合員約2000人から寄せられた
ストレスチェックリストの分析**

自治労は2011年4月から、東日本大震災の復興支援活動で被災地に入った自治体職員に対して、「惨事ストレスとメンタルケア」マニユ

アルを配布した。このうち11年7月までに応援活動に従事した全国の自治体職員のうち、1982人については表1にあるストレスチェックリストの回答を自治労本部が回収した。回答者の性別の内訳は、男性1329人、女性137人、性別不明が516人だった。回答者の年齢は、19歳から63歳まで、最も多かったのは30代・40代で合わせると全体の7割を占めた。以下は、その回答の分析である(河村・辛・西田・立木、2011)。

表1のチェックリストは、派遣前と派遣後の2回にわたり回答できるようにしてある。そこで、前後でどの程度の変化があったか、さらにその変化に影響を及ぼす要因について検討を行った。

ストレスチェックリストの得点は、精神的ストレスならびに身体的ストレスとも最低が6点で、最高が30点となる。派遣職員の精神的および身体的ストレス得点は、ちょうど半数の職員では派遣前も派遣後も最低の6点であり、さらに1ポイント加えた7点まで高めると全体の4分の3の職員が、非常に低ストレスであり、派遣前後でも変化が見られなかった。

全体の約4分の3の職員では、苛

図1 被災者との連絡調整や施設運営に従事した職員とそれ以外の業務に従事した職員別の派遣前後での精神的ストレスの変化の比較

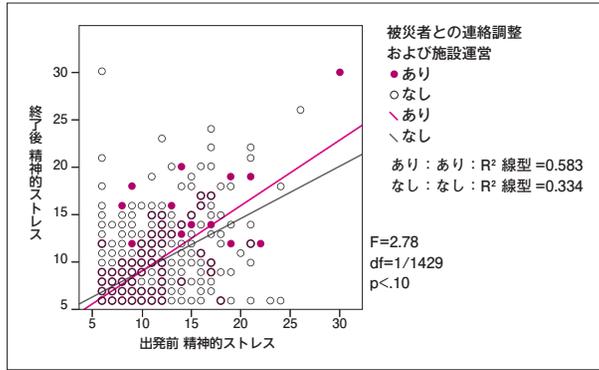
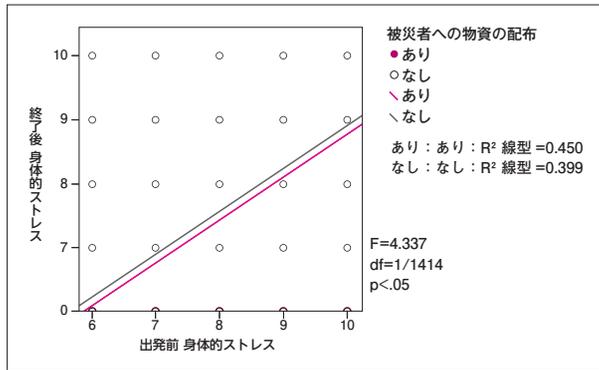


図2 被災者への物資の配布作業に従事した職員とそれ以外の業務に従事した職員別の派遣前後での身体的ストレスの変化の比較



酷な業務にもかかわらずストレス耐性が高かったということが示されたが、年齢や従事した業務を細かく調べると、どのような要因が派遣前後でのストレス得点の上昇と関係しているのか、その影響が見えてきた。年齢別で見ると、30代・40代・50代の、いわゆる働き盛り層の職員では、ストレス得点に変化は見られなかった。一方、ストレス得点の上昇が派遣後に現れたのは20代と60代の職員だった。このことは、経験年数の浅い20代の職員や60代のOB・OG職員の派遣には慎重になるか、手厚いケアが派遣中も派遣後にも必要であ

ることを示唆している。一方、性差については統計的に意味のある違いは現れなかった。ストレスチェックリストには、従事した現地での業務について自由記述で回答を求めている。この回答をもとに事後的にカテゴリー化を行い、業務内容の違いによってストレスの変化とどのように関係するのか検討を行った。図1および図2がその結果を散布図にして示したものである。図の横軸は、回答者の出発前のストレス項目の合計点、縦軸は派遣後のストレス項目の合計点となっている。図1と図2のそれぞれ

れの散布図には2本の回帰直線を表している。図1で傾きが急な赤色の直線は、被災地で被災者と直接対面を行って連絡調整や施設運営に当たったと答えた職員の回答、それよりはゆるやかな傾きの黒色の線は、それ以外の業務に従事した職員の回答を回帰直線で示したものである。この結果から、被災地での被災者との直接のコンタクトのある業務では、精神的なストレスが上昇する傾向にあることが確認された。これに対して、図2の物資の配布については、被災者との直接の対人接触を伴うものであっても、身体的ストレスについては、派遣後に顕著に低下する傾向が見られた。

被災者との直接の対面業務に従事する場面でも、救済物資の配布を通じて、感謝の言葉などを伴う肯定的な出会いが起りやすい業務では、身体的ストレスはむしろ低下していた一方、被災者個々の事情に配慮し、個別の対応が求められる対人的な業務に従事する職員では、ステップ2の休憩が取れる仕組み、ステップ3のONとOFFの切り替えができる体制、ステップ4のストレス解消のための対処法(BASIC-Ph)の活用などが積極的に取られる必要のあることを示唆する結果となっていた。そして、このようなステップを記載した「惨事ストレスとメンタルケア」マニュアルは、とりわけ被災地での業務に従事し、終了後にストレス得点が高くなったグループでは、現地活動中でのマニュアル活用が度合いが高くなっていったことも確認された。

参考文献
 林春男・重川希志依・田中聡・NHK「阪神・淡路大震災秘められた決断」制作班(2009)「防災の決め手「災害エスノグラフィ」」: 阪神・淡路大震災 秘められた証言、NHK出版
 河村咲弥・辛淑玉・西田一美・立木茂雄(2011)「東日本大震災における被災自治体への応援職員の惨事ストレスとメンタルケアに関する研究」, 地域安全学会梗概集 29, 75-78。
 立木茂雄(2016)「災害と復興の社会学」, 萌書房