

D. 救援者のストレスと対策

災害時に被災者の救護に当たる人々は、現場の悲惨な状況を目の当たりにしながらも、その使命を遂行するために劣悪な状況の中で「我を忘れて」活動を行いがちになります。また、数々のジレンマに陥りながらも活動をすることで、罪悪感や無力感などに襲われ、仕事への意欲を失うことにつながる場合があります。

災害時のストレス反応は、被災者だけではなく救援者にも現れる「異常な状況における正常な反応」であることを念頭に、その症状や対処方法を知り、自分自身・同僚・上司、それぞれの立場からの対策を講じる必要があります。

忘れてはならないのは、「救援者はスーパーマンではない」、「救援者は“隠れた被災者”である」、「自分の背中は見えない」ということです。

1 救援者の受ける3つのストレス

災害救護の現場において救援者には心理的に重い負担となる特有のストレスがあり、それを大別すると表5-7のようになります。

表 5-7 救援者の受ける3つのストレス

【危機的ストレス】

- ・接死体験
- ・生死に関わる責任（トリアージなどの重責）
- ・自らの生命的危険
- ・肉親や知り合いの被災
- ・同僚の死

【累積的ストレス】

- ・終わりのみえない作業
- ・感情の矢面に立たされる
- ・逃れられないジレンマ

【基礎的ストレス】

- ・不自由な共同生活
- ・支えとなる環境から離れる
- ・チーム内の不和・葛藤

a 危機的ストレス

トラウマ的ストレスとも呼ばれ、生命の危険を伴うような重大な出来事からくるストレスをいいます。同僚の「死」や大切な人を連想させる人の「死」との遭遇、地震被災者救護での余震や紛争地域で銃声の聞こえる中での活動など、自分自身の生命の危機を感じる

状況での活動、トリアージなど人の生死に関わる重責を担うことなどがストレスサーになるといわれています。

⑥ 累積的ストレス

救護活動に没頭する中で高じてくるもので、限られた資機材や人員で、被災者のニーズに対応できない罪悪感や無力感、被災者の悲しみや怒りなどへの感情的関与がストレスサーとなり、「これでいいのだろうか？」と自問したくなる状況の蓄積」といえます。

⑦ 基礎的ストレス

救護活動という非日常的な生活やチームの人間関係などがストレスサーとなります。たとえば仮設テントでの寝泊まりや、ライフラインの不十分な状況での日常生活の連続では、十分な睡眠や休息を得られないし、チーム内の不和や葛藤の連続、救援者を支える環境（友人・家族など）からの離れた状況での活動は大変精神的に負担となります。

2 救援者のストレス反応

救援者は、使命感と責任感をもって現場に入ります。しかも感情的にも高ぶっていることが多いため、疲れや自分の変調を自覚しにくいものです。救援者に現れる自覚しにくいストレス反応は、不安とか抑うつといった不都合な症状だけでなく、うきうき感や英雄感など一見好ましくみえる症状もあるということです。特に注意を要するものとして「私にしかできない状態」、「燃え尽き症候群」、「被災者離れ困難症」、「“元に戻れない”状態」の4つ（表5-8）があげられます。

表 5-8 救援者のストレス反応

① 私にしかできない状態

自分が万能になったような気分になり、救護活動で活躍するが、休みなく働き続けたり、責任を人に譲ることができなくなってしまう。この状態が続いて疲弊してしまうと“燃え尽き症候群”に陥ってしまうことになる。

② 燃え尽き症候群

きわめてストレスの高い状況下で、その人の能力や適応力をすべて使い果たした時にもたらされる極度の疲弊状態。仕事から逃避したり、酒におぼれたり、逆に仕事に没頭したりする。また同僚や被災者に辛くあったり冷笑的になったりする。

③ 被災者離れ困難症

被災者からの感謝に満足していた救援者が、被災者の自立に伴い援助の必要性が減少し、感謝されなくなり、自分が拒否され、不適格になったような気持ちに陥る。

④ “元に戻れない”状態

任務が終わり、日常生活に復帰しても自分の居場所を失ったような疎外感を感じたりする。また、自分の衝撃的で貴重な体験が評価されず失望や怒りを感じたり、平凡な日常の仕事ができなかったり、イライラすることもある。

災害サイクルの急性期・亜急性期に現場に入ったとき、悲惨な状況、傷ついた人々を目の当たりにし「この人たちのために何かしなければ」と強い使命感を持ち、夜も眠る時間を惜しみ、食事をとることも忘れて活動をしてしまいがちになります。その状態が続くことにより、気づかぬうちに心身ともに疲弊してしまい精神的な不健康をもたらすのです。また、慢性期・復旧復興期の活動では、被災者の自立を支援していく過程において、援助の必要性が減少すると「自分は何をしにきたのか？」と戸惑い、無力感を感じることもあります。

3 ストレス反応を左右する要因

ストレスによる反応はストレスの大きさだけで決まるのではなく、個人や人間関係、周囲の環境によっても変化します。

a 個人的要因

ストレスを受けにくいのは、健康で過去に危機を克服した経験をもち、危機を自分の成長のチャンスと考えられ、性格が協調的で、何事もポジティブに考え、状況に応じて自己の考えを柔軟に変えられる人、さらに家族や職場の仲間が協力的な人です。逆に、自分に対する期待が大きすぎたり、ネガティブな考えを持ち、自己の考えに固執する人はストレスを受けやすくなります。また、ストレス反応とその対処方法を知っていることが、ストレスの予防に役立ちます。

b 人間関係

人間関係が良好で相互援助があり、自由に意見が述べあえ、支援的なコミュニケーションが保てるチームや仲間との活動はストレスを軽減します。

c 周囲の状況

適切なリーダーシップがとれる人がいること、被災地内外から活動を支援してくれる担当者やチーム内でよいコミュニケーションが保たれていること、明確な救援活動計画があることはストレスを軽減します。しかし、不自由な生活や自己の生命の危険を感じたり、報道陣や被災者が見ている中での活動はストレスを高めます。

4 ストレス症状の自己診断

「救援者は自分の背中は見えない」。つまり、救護活動に没頭しているとストレス状態を客観的に把握することは困難です。ストレス症状について知っていることがストレスの処理に役立ちます。

被災地^{おもむ}に赴く前や被災地での活動中、活動終了時などに、表5-9のようなチェック表で自己診断をすると自己のストレス状態に気づくことができます。

表 5-9 ストレス症状の自己診断

＜症状を知ることにはストレス処理に役立つ！＞	
4～5項目：問題なし	6～7項目以上：要注意！
<ul style="list-style-type: none"> ・ 周囲から冷遇されていると感じる ・ 向こうみずな行動をする ・ 自分が偉大だと思いつまむ ・ 休息や睡眠がとれない ・ 同僚や上司を信頼できない ・ ケガや病気になりやすい ・ ものごとに集中できない ・ 何をしても面白くない ・ すぐ腹が立ち、人を責めたくなる ・ 不安がある ・ 物忘れがひどい 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 状況判断や意思決定にミスをする ・ じっとしていられない ・ 気分が落ち込む ・ 人と付き合いたくない ・ よく眠れない ・ いらいらする ・ 頭痛がする ・ 発疹が出る ・ 問題があると分かりながら考えない ・ 酒やタバコが増える

5 救護者のストレス処理

救護活動は、派遣前の準備の段階から始まっており、被災地での任務中はもちろん、任務を完了して帰還した後にも生じることを理解しなければなりません。それぞれの時期におけるストレス処理が必要になってきます。ストレス処理には、個人で行う自己管理と、救護班などのチームや所属組織（派遣元医療施設）による支援があります（表 5-10）。

a ストレスの自己管理

1) 派遣前の準備

救護の派遣は一般的に急遽決定されることが多く、派遣までの期間も短いのが普通です。派遣が決まったら速やかに救護活動の準備をするとともに、家族の了解を得たり、職場においては留守中の業務の代行を依頼したり、調整することが必要となります。出発前の準備をしながら、次のようなことを心がけましょう。

- ① 自分の健康状態を確認する
- ② 自分の感情の変化をありのまま受け入れて表現する
- ③ 家族全員で派遣について考える
- ④ できるだけ明るく、積極的に考える
- ⑤ 自分自身や家族に対して寛容になる
- ⑥ 救護活動を自分の成長のよい機会だと考える

2) 派遣中のストレス処理

活動中はさまざまなストレス症状に自分で気づき、それに対応する必要があります。自己管理のポイントは表 5-11 や表 5-12 のようになりますが、自分で対応できない場合には同僚や上司に相談することが大切です。

表 5-10 救援者のストレス処理

<p>【自己管理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で対処する準備をする <p>【相互援助】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・同僚・仲間の助言協力を尊重 ・認めあう ・休憩をとる <p>【リーダー管理】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバーに注意をはらう ・円滑な人間関係 ・休養命令 ・孤立、混乱、対立に介入 ・話し合いの場を持つ <p>【ミーティング】</p> <ul style="list-style-type: none"> 定期的な会合を持つ 出勤前：ブリーフィング 活動中：デブリーフィング 任務終了後：デブリーフィング
--

表 5-11 自己管理

<p>① 派遣前の準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康状態の確認 ・感情をありのままに受け入れる ・留守中のことの依頼 <p>② 活動中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リラックス ・寛容に <p>③ 帰還後の日常生活への復帰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に言い聞かせる ・お互いの苦労を認めあう（家庭・職場）
--

表 5-12 ストレス軽減のための 10 の提案

- ① **リラックスの仕方を学ぶ**
 - ・活動中にミニ休憩、ゆったり座り深呼吸
 - ・肩の力を抜いて笑顔を作り、「リラックスしてます」と声に出す
- ② **受容する**
 - ・置かれている状況を、ありのままに受け入れる
- ③ **自分自身に理性的に話しかける**
 - ・ストレスの多い状況の中で自分にもたらす影響を考え、問題がどこにあるのか落ち着いて考え、実現可能なゴールを考える
- ④ **きちんと整理する**
 - ・一日の予定を立てたり、「すべきことリスト」を作成する
- ⑤ **エクササイズ**
 - ・体を動かすとストレス解消ができる。エアロビクス、ウォーキング、ジョギング、ダンス、水泳などが有効
- ⑥ **あせって仕事をしない**
 - ・ゆっくり、物事を行う。「決められた時間では限られた仕事しかできない」ことを認める
- ⑦ **自分自身の武装解除**
 - ・攻撃的な態度をとらない
- ⑧ **静かな時間**
 - ・仕事にさく時間と自分一人だけの時間のバランスをとる。一人の時間は趣味を楽しむ
- ⑨ **習慣に気をつける**
 - ・良い生活習慣を維持する。バランスの良い食事、早寝早起き、快眠快食快便、お酒は控える
- ⑩ **友人と話す**
 - ・「友は良い薬」となる

3) 帰還後の日常生活への復帰法

任務を終了し帰還することは、ただ「元の生活に戻る」という単純なことではありません。救護活動から日常生活に戻ることは大きな意識の変化が必要であり、救護活動に適応するより日常生活に戻るの方が難しいといってもいいかもしれません。日常生活に戻るため、家庭や職場において救護者自身が以下のように自覚したり行動するとともに、周囲の協力を得ることも必要となります。

- ① 任務が終わったことを自分に言い聞かせる。これには、報告会での活動報告や体験の記録、体験からの学びを将来に生かすことを考えることもいいでしょう。
- ② 苦労したのは“自分（救護者自身）だけではない”のです。「留守を守ってくれた家族や同僚の支えがあったから活動ができた」と感謝し、お互いの苦労を認め合みましょう。
- ③ 救護活動でいなかった時間を取り戻すつもりで家族や友人、同僚の話聞き、人間関係を回復するように努めましょう。

㊦ 相互援助（バディシステム：buddy system）

救護活動に夢中になり自分のストレス反応に気付かないことがあります。「自分の背中は見えない」のです。しかし、仲間同士がお互いの「背中を見る」（観察し合う）こと、助け合うことにより表5-9にあげたようなストレス症状を早期に発見し、対処することが可能になります。自分が^{ひと}独りではないことを知ることはストレスに対する抵抗力を高めるのです。仲間と協力し、ユーモアでリラックスさせながら、互いの仕事を認め合うことを心がけましょう。

㊧ チームリーダーの役割

救援チームのリーダーは、メンバーの安全だけでなく、ストレスについても配慮する責任があり、必要な心理的支援を行わなければなりません。まずは、リーダー自身がストレス処理のお手本となり行動することが必要です。さらに、活動計画や役割分担を明確に指示し、常にメンバーひとりひとりを気にかけていることを行動で示します。そして、どんな状況でも休息や食事などは確保できるようなシフトを考える必要があります。

また1日の活動の終了時のミーティングでは、お互いの労をねぎらい、チーム間の人間関係や信頼関係の構築に配慮します。

また、メンバーに下記のような行動や症状がみられた場合には、心理の専門家に相談させる必要があります。

問題行動	感情爆発	抑うつ状態	睡眠障害	アルコール・薬物依存
危険行動	身体症状	など		

d) ミーティングによる3つのストレス処理

救護班や救援チームは救護活動を通して受けるストレスを軽減し、処理するためにミーティングを行う必要があります。

1) 出動前のブリーフィング (briefing)

これは、活動前に任務の説明と出動命令を受けることですが、ストレス処理法についての情報提供を心理的ブリーフィングといいます。特に、経験者からの助言や前任者からの情報は役に立ちます。ここでは次のような準備をします。

【心の準備】

目的地や任務の内容を知り、困難や危険を予想することにより、起こりうる事態への心の準備をする。

【心構え】

自分の役割を明確にして、自分に何が期待されているか、何ができるかを把握し、自分自身であまり大きな期待を持たないようにする。

【ストレスに備える】

ストレス症状やその自己処理法、バディシステムについて理解しストレスに備える。

2) 現場でのデヒュージング (defusing)

現場では、鬱積^{うっせき}した感情が募^つりがちです。その感情のはけ口を設けることが必要となります。デヒュージングとは、不発弾の信管を抜くことをいいますが、雑談に近い非公式な話し合いをすることで感情の爆発の原因を取り除くようにします。

1日の終わりに集まって、その日に体験したことを話し合うだけでいいのですが、この時に心がけたいのは、批判や非難をせず、オープンな雰囲気です。「共有する」、「互いに活動を認め合う」ことを大切にすることです。

3) 任務完了時のデブリーフィング (debriefing)

任務を完了して帰還した際に、非日常的な体験に区切りをつけるため心の整理をする必要があります。メンバーが集まり活動中に体験した出来事（良かったこと、ひどかったこと）や感じたこと、今の感情を分かち合います。参加は自由ですが、司会はリーダーがします。この時にストレス症状が強く問題がありそうなメンバーについては、専門家の力を借りるように勧めます。

デブリーフィングの時に守ることは、秘密保持、体験の共有、教育の3つの条件です。記録を残さない、内容も外部に話さないという安心した環境で、自由に自分の感情や怒りを素直に話し、それを仲間が受け止めることにより、それぞれの反応や感情を共有しストレスの原因を考えることにつながるのです。ストレス反応は正常であるということを確認し、その対処方法を考えることで次の生活への移行の準備を整えます。最後に将来について考える機会を設けます。