

救援者の惨事ストレス

惨事ストレス（「非常事態ストレス」や「臨界事態ストレス」とも訳される）とは、通常の対処行動機制がうまく働かないような問題や脅威（惨事）に直面した人、あるいは惨事の様子を見聞きした人に起こるストレス反応を指す。惨事の例としては、地震や水害などの自然災害のほか、交通事故や火災などの人為的災害や事故、レイプや虐待などの暴力的行為などがあげられる。消防職員や警察官、レスキュー隊員、軍人など、事故や災害の現場で他者を救援する職業に就いている人々は、職務上惨事ストレスを被る危険性を抱えており、近年、こうした救援者の惨事ストレスやその対策への関心が高まっている。

●**救援者の惨事ストレスの特徴** 救援者は、その職務特性から災害や事故の現場において特有のストレスを受けやすい。救援者に特有のストレスをもたらす要因は以下の4点に整理されている。第1は、義務としての出場である。職業的救援者は災害現場への出動が義務であり、忌避することができない。第2は、職業意識が強く、使命感に燃え、責任を果たしたいという意欲をもっている者が多いことである。第3は、男らしさを強調する組織風土である。上下関係が厳格で、上司の命令であればどんな内容でも従うという雰囲気が生まれやすい。第4は、一般市民が救援者に対して「献身的で頼もしいプロ」というイメージをもち、期待していることである。こうした要因によって、救援者は、災害や事故の際に「逃げることができないストレス」を感じやすいと考えられている。また、救援者は、救援活動後にストレスを感じても他者に話せず、時には自身でも自覚できないまままでいることがあり、「隠れた被災者」となりやすいと指摘されている。

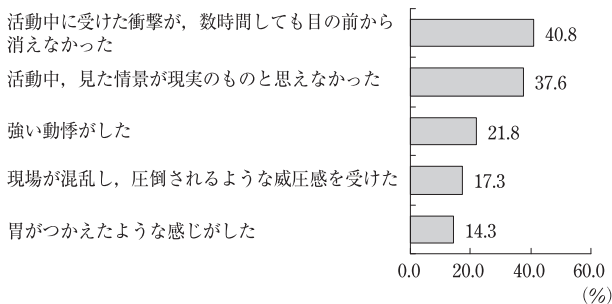


図1 衝撃的な災害現場での活動時にみられた症状（急性ストレス反応の例）
 図中のパーセンテージは過去10年以内に衝撃的な災害体験がある消防職員880名中の比率（消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会〈2003〉を基に改変）

救援者の惨事に対する反応としては、PTSDが注目されやすいが、実際には、現場活動中や活動直後にみられる過剰な興奮や苛立ち、落ち着きのなさなどの急性ストレス反応と、活動後1ヵ月以上経ってから惨事の光景が突然思い出されたり、気分が落ち込み抑うつ的になったりする外傷後ストレス反応を多くの人が被っている(図1)。

こうしたストレス反応は、家族を想起させる死傷者(特に子どもの死)や損傷の激しい遺体や重傷者に接した場合や、被災者あるいは被害者と知己である場合により強くみられる。また、凄惨な現場や救援者自身が死傷する危険性が高い現場で活動した場合や、同僚が負傷したり死亡(殉職)したりした場合、救出が困難あるいは不成功に終わった場合にも強いストレス反応が生じやすい。広域災害や大事故などの大規模な惨事では、上記の特徴をもつ現場に出場しなければならないことが多いため、ほとんどの救援者が何らかのストレス反応を示すことが明らかになっている。このため、ストレス反応のケアにかかわる組織的な対策が必要になってきている。

●**救援者の惨事ストレスの対策** 救援者の惨事ストレス対策としては、ミッチェルが考案した惨事ストレスデブリーフィング(critical incident stress debriefing; CISD)が普及している。CISDとは、惨事を体験した者が複数人で集まり、惨事にかかわるさまざまな事柄を話し合う介入技法であり、過覚醒状態の低減や惨事にかかわる情報の整理と共有、ストレス反応と対処方略に関する心理教育を目的としている。ただし、ストレス反応の緩和に関するCISDの効果性に関しては議論があり、効果がないという指摘だけでなく、悪影響があることを報告する研究も存在する。

こうした批判を受け、ミッチェルは、CISDによる介入だけでなく、事前教育や専門家への照会などを含めて、より包括的なケアを行う惨事ストレスマネジメント(critical incident stress management; CISM)を提案している。また、ミッチェルのCISDによらない惨事ストレス対策を独自に構築している組織もある。具体的には、イギリス海軍において、上司の現場でのリスク査定に重きを置いたトラウマリスクマネジメント(trauma risk management; TRiM)が展開されており、他の組織にも普及しつつある。

救援組織における惨事ストレス対策には、CISDのような集団的アプローチの他にも個別のアプローチもあり、介入は専門家だけでなく同僚によっても行われる。継続的な支援を行うために、それぞれの組織風土に応じた対策の必要性が指摘されている。 [畑中美穂]

□参考文献

[1] 松井 豊編『惨事ストレスへのケア』ブレーン出版, 2005