

特異災害に出場した職員の心理ストレスに関する調査研究

Study of the psychological stress on firefighters dispatched to disasters

島津幸廣*
 熊倉孝行*
 飯田稔**
 野口尚子***
 渡橋浩子*

概 要

衝撃的な災害で活動した職員の中には、精神的ストレスを受ける者がいることが知られている。平成7年に発生した特異災害について、出場した職員が受けた心理的影響を調査し、検討を行った。

主な結果については次のとおりである。

- (1) 災害によって自らが体に異状を感じた場合や同僚職員が受傷した時にストレスを感じやすいことがわかった。
- (2) ストレスの軽減する方法としては、「運動」「趣味」「話し合い」などが有効であることがわかった。

It is known that some of the staff who work on the disaster scene fell stress. In the last year disaster, the dispatched staff also felt the stress, and we examined it.

The findings were as follows.

- (1) At this time they felt the stress when they were in bad health, and some of their colleagues got injured on the scene of disaster.
- (2) Taking exercise, having a hobby, and having a talk are effective ways to alleviate the stress.

1 はじめに

多数の死傷者が発生した災害、殉職者の発生した災害、苦労を強いられた長時間の活動などの特異災害に出場し、衝撃的な状況の中で活動した消防職員の中には、精神的ストレスを感じる者が出てくることは知られている。

第四研究室では、災害活動が職員に与えた心理的影響について調査し、大規模災害あるいは特異災害が発生した場合に、消防職員の精神衛生に関して適切な対応を施すことのできるよう研究を続けており、平成7年兵庫県南部地震（阪神淡路大震災）に広域消防応援として派遣された職員と、7年3月20日に都内の地下鉄駅構内を中心に発生した有毒ガス災害に出場した職員に対し、災害から受ける心理ストレスに関するアンケート調査を実施し、職員の災害に対する意識と、災害が職員に与えた心理的影響について調査・分析した。

2 調査方法等

- (1) 平成7年兵庫県南部地震に出場した職員に対するアンケート調査（以下「震災の調査」という）

ア 調査対象者

阪神淡路大震災に対する広域消防応援派遣隊員として東京消防庁から派遣された職員のうち、第一次～第十次広域消防応援派遣隊員として被災地に出場した消防署所属の職員(205人)

イ 調査期間

平成7年2月17日から3月1日まで

ウ 調査方法

当該職員にアンケート用紙を配布しての調査

- (2) 有毒ガス災害に出場した職員に対するアンケート調査（以下「有毒ガスの調査」という）

ア 調査対象者

平成7年3月20日に発生した有毒ガスによる救助救急事象に出場した消防小隊のうち、地下まで進入した消防隊 (253人)

イ 調査期間

平成7年4月28日から5月10日まで

ウ 調査方法

*第四研究室 **石神井消防署 ***西新井消防署

3 調査結果

(1) 災害現場の衝撃度

災害現場から受けた衝撃度についての主観的評価を5段階に分け、その人数分布を示したものであり、ランク1が「衝撃的でない」、ランク5が「とても衝撃的だ」を意味している。

震災の調査ではランク5が89%と一箇所に集中しており、隊員間の個人差はあまり見られず、大部分の隊員が強い衝撃を受けている。なお、第一次から第十次派遣隊区分と衝撃度の感じ方についても、差は見られなかった。

有毒ガスの調査ではランク5が56%、ランク4が28%と、かなりばらつきが見られる。(図1)

駅別では、当庁職員の受傷者が多く発生した駅に出場した隊員に高いランクを示す傾向があった。

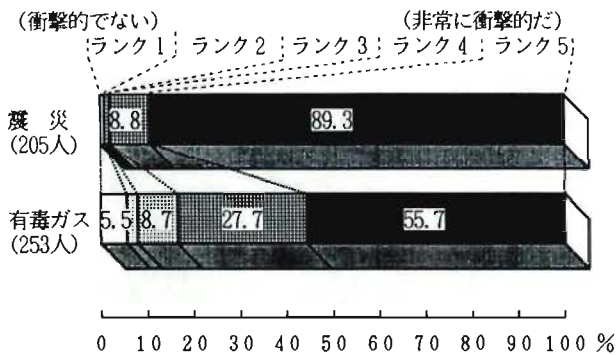


図1 災害の衝撃度

(2) 過去の経験との比較

今までの人生経験から、衝撃的な事故現場に直面した経験の有無とその時のストレス症状の自覚について調査した結果を示したものである。

ア 過去に衝撃的な災害に遭遇した職員は、震災の調査では83%、有毒ガスの調査では68%である。(図2)

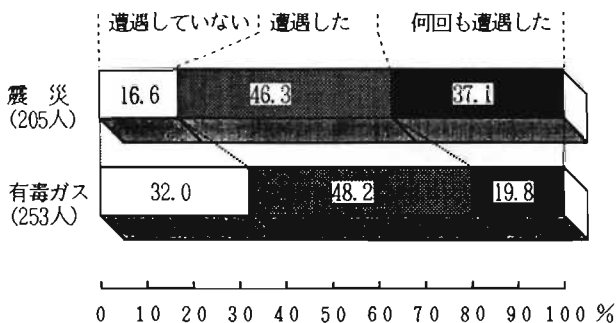


図2 衝撃的な災害の遭遇経験

イ 過去にも衝撃的な災害に遭遇した職員のうち、震災の調査では26%、有毒ガスの調査では46%の職員が、その時ストレス症状を自覚していた。震災の調査でストレスを感じた職員が少ない理由は、調査対象構成員の45%を特別救助隊員が占めているため、図2に見られるように何度も衝撃的な災害に出場している職員が多いためと思われる。(図3)

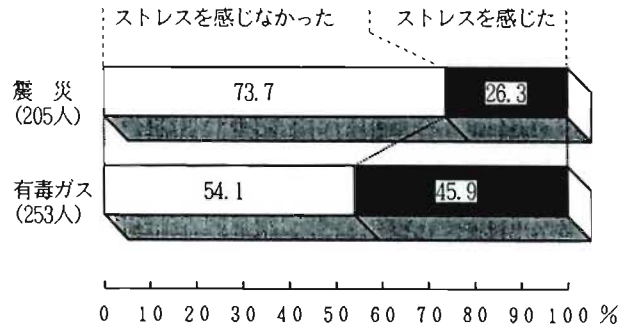


図3 過去のストレス症状の自覚

ウ 過去に経験した衝撃的な災害と、今回の震災や有毒ガス災害との比較では、震災の調査で「今回の災害の方がショックが大きい」と回答した者が多い。このことから、震災が隊員に与えたストレスがいかに大きかったかということがわかる。(図4)

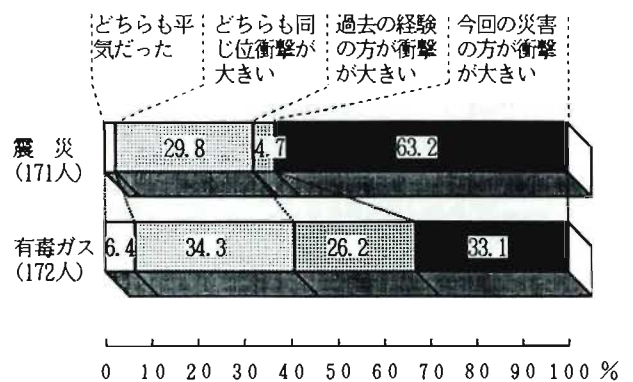


図4 過去の衝撃的な災害経験との比較

(3) 災害の記憶の再生(思い出し)の回数

災害活動以後、災害の状況を思い出す職員の割合は震災の調査の方が多く、回数は9回以上が最も多い。

また、震災の調査では初期の派遣隊員の方が若干頻度が高いものの、ほとんど差は見られず、有毒ガスの調査では駅別、小隊種別、任務別等では、差は見られなかった。(図5)

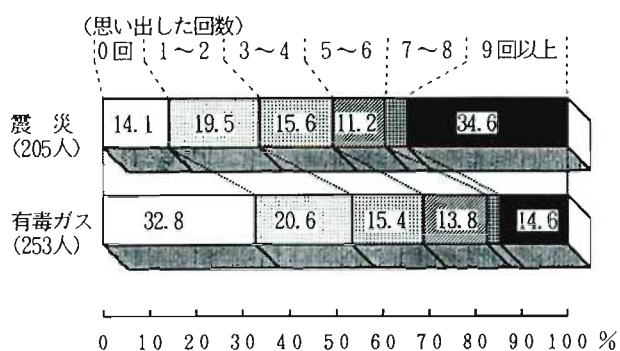


図5 災害の記憶の再生(思い出)の回数

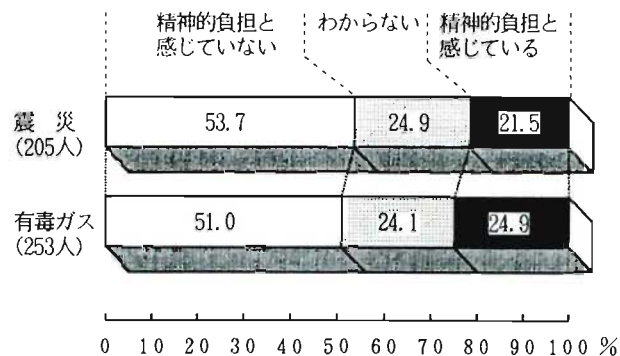


図7 精神的負担と感じているかどうか

(4) 災害活動に関する夢を見た回数

災害活動以後、就寝中に災害活動に関する夢を見た回数は、(3)災害の記憶の再生の回数と同様な傾向となっており、震災の調査の方が多い。

回数は、1回から5回以上までばらつきがあり、震災の調査では5回以上が最も多い。(図6)

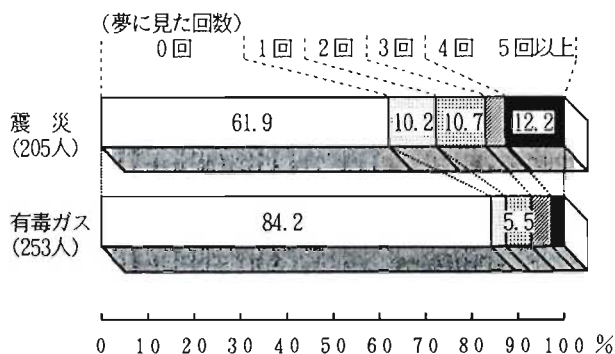


図6 災害活動に関する夢を見た回数

有毒ガスの調査で、職務別に精神的負担度を見ると、大隊長・中隊長等の指揮者に、精神的負担を感じている職員が多いことがわかる。(図8)

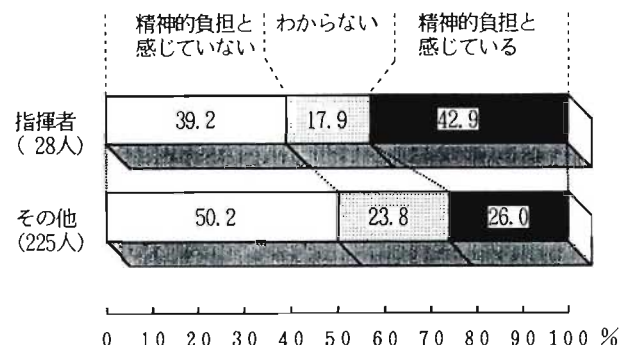


図8 指揮者は精神的負担と感じているかどうか
(有毒ガス災害のみ)

(5) 精神的負担と感じているかどうか

災害活動後、この災害を精神的負担と感じているかという質問では、震災の調査が22%であるのに対し、有毒ガスの調査は25%で、有毒ガスに出場した職員の方が若干多く感じている。

負担の内容は、震災の調査では「東京での発災に対する不安」「死傷者の数・状態」などであり、有毒ガス災害では、「有毒ガスがサリンだったこと」「後遺症に対する不安」「安全管理」「同種災害再発の場合の対応」「部下同僚の受傷」などである。(図7)

(6) ストレス症状の自覚

活動後ストレスを感じた職員は、有毒ガス災害が17%、震災は27%であり、震災の方が高い。

震災の調査を派遣隊区別に見ると、必ずしも初期の派遣隊員の方がストレスを感じる傾向にあるわけではなく、あまり差は見られなかった。

ストレス症状の内容は、「不安感」「落ち着かない」「集中しにくい」「脱力感・疲労感」「不眠」などである。(図9)

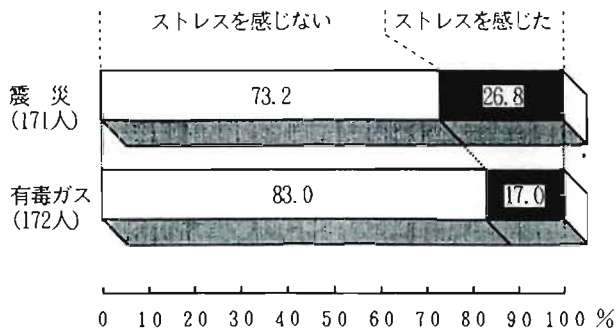


図9 ストレス症状の自覚

有毒ガスの調査対象者を、身体に何らかの中毒症状が出た職員と異状を感じなかった職員に分け、ストレス症状の有無について比較したところ、中毒症状が出た職員は他の職員に比べ5倍も多くストレスを感じていたことがわかった。(図10)

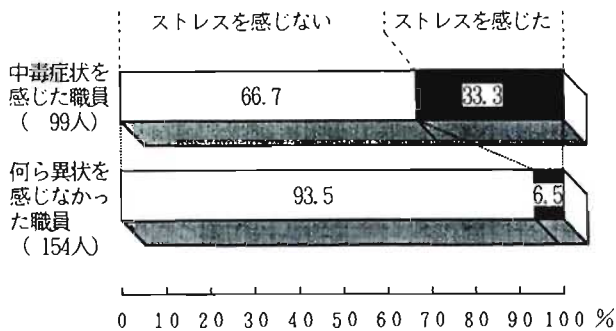


図10 ストレス症状の自覚 (有毒ガスのみ)

(7) ストレスを意識的に解消しているか

ストレスを感じていると回答した有毒ガス災害・震災の調査対象者のうち、8割の職員は意識的にストレスを解消していた。(図11)

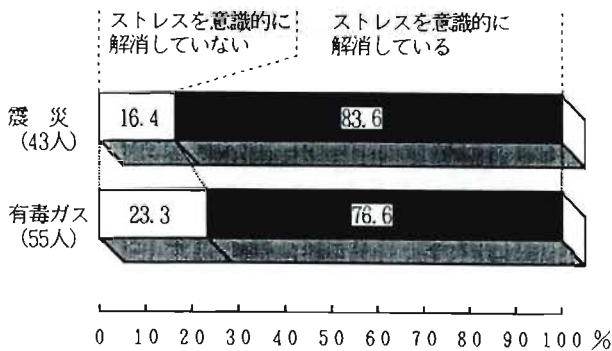


図11 ストレスを意識的に解消しているか
(ストレス症状を自覚している職員のみ)

(8) ストレスの解消方法

ストレスの解消方法は運動・趣味・職員同士や家族友人との会話などであり、従前から言われていたストレス解消方法がそのまま災害から受けるストレス解消方法としても有効であることがわかった。(表1)

表1 ストレスの解消方法 (複数回答)

解消方法	調査別	震災の調査 (%)	有毒ガスの調査 (%)
・運動		52.2	63.6
・趣味		32.6	39.4
・職員同士の話し合い		39.1	33.3
・家族との会話		52.2	30.3
・友人との会話		—	15.2
・飲酒		17.4	24.2
・その他		30.4	12.2

4 まとめ

本調査結果及び海外消防情報等から明らかになった、衝撃的な災害現場で活動する職員のストレス軽減策について提言する。

(1) 災害活動時の事故防止あるいは安全管理の徹底

災害活動する職員は、阪神淡路大震災被災地のような災害そのものの惨状によってもストレスを感じるが、有毒ガスの調査から、災害によって自らが受傷した場合や同僚職員が受傷した災害現場でストレスを自覚しやすいことがわかった。

このことから、災害活動時の事故防止あるいは安全管理を徹底して、事故を未然に防ぐことが、ストレス防止対策としても有効であるといえる。

(2) 不安要素の排除

有毒ガス災害は様々な不安が輻輳した災害であった。自由記述欄には、「無色・無臭で何ら危険性が感じ取れない状況でありながら、時間とともに傷者が増えていく不安」「不明な状況のなかで活動する不安」「後遺症に対する不安」等が述べられている。

活動早期から終期まで時間経過とともに発生する不安に対し、適時適切な情報提供をすることで不明な部分を排除することが重要である。

(3) 災害に起因したストレスについて認識の共有

衝撃的な事故に出場し、ショックを受けた職員は、「災害の記憶の何回もの再現」「災害時の夢」「不安感」

5 参考文献

- 「落ち着かなくなる」などのストレス症状を示すことがある。災害に起因したストレス対策の基本として、こうした症状は衝撃的な状況で普通の人間が起こす普通の反応であるとの認識を、職員一人ひとりが共通して持つことが必要である。
- (4) ストレス解消方策としての「運動」「趣味」「話し合い」の有効性
- 本調査から、ストレスを意識的に解消した79人のうち、45人は「運動」で、28人が「趣味」で、68人が「職員同士・友人あるいは家族との会話」でストレスを解消していることが明らかになった（複数回答）。
- 普段のストレス解消策がそのまま衝撃的な災害に起因するストレスの解消にも役立つことが裏付けられたわけである。このため「運動」「趣味」「話し合い」の有効性について職員に周知を図る必要がある。
- (5) 災害及び活動について語り合うことの意義の再認識
- 仕事の手を休めて従事した災害について職員同士が語り合うことは、災害の実態把握や消防活動の知恵の伝承に役立つだけでなく、話し手の心の奥に溜まっていたものを吐き出させることにも役立つ。
- つまり、帰署後あるいは後日、くつろいだ雰囲気の中で災害や災害活動について話し合うことは、カウンセリング機能をも併せ持っていることを再認識する必要がある。
- (6) 衝撃的な災害に起因したストレス軽減対策事例の情報収集
- 衝撃的な災害の発生については今後も懸念されることから、災害に起因したストレスカウンセリング、デブリーフィング（自己の体験、経験などを自由に話し合うための心理学的手法を用いたミーティング）等のストレス軽減策等の情報収集を進める必要がある。
- 1 「救急医療の基本と実際 15 精神」東京消防庁救急部編 情報開発研究所 昭和61年6月
 - 2 「災害時のメンタルヘルス」日本小児精神医学研究会編 平成7年2月
 - 3 「心理用語の基礎知識」東 洋他編 有斐閣 昭和48年2月
 - 4 「ストレス解消のためのデブリーフィング」ファイアマンド 1988年11月号
 - 5 「ストレスそのとき脳は？」 田中 正敏著 講談社 昭和67年7月
 - 6 「臨床心理学」藤永 保他編 有斐閣 昭和54年2月