社会心理学会シンポジウム資料　　2015.6.6.

東日本大震災における災害救援者のストレスとケア

筑波大学人間系　松井　豊

１）本震災に関するメイル情報や介入体験などに基づいてお話をする部分を含みます。未確認情報や確定的でない見解が含まれることにご注意下さい。
２）本発表では実際の事例に基づき、一部を改変して発表します。
３）話の中に外傷的体験に触れる部分があります。ご自身の体験を思い出してつらいときには中座していただいて結構です。

1. 東日本大震災の被災の特徴

- 1)巨大地震と群発地震
  長い余震があり、広範囲の不安へ(震災間)
- 2)津波
  広域に町村を根こそぎ破壊
  同じ町が津波の被害面で分断された
  →被災地内格差（被災感には区切りあり）
- 3)原発事故　＋　放射性物質への不安　＋風評被害
  後述

2 東日本大震災に関わる講師の活動

- 情報提供
- 支援活動
- 研究活動
- 広報活動（講演・
  新聞や雑誌の取材・執筆）

2-1 惨事ストレスケア･支援活動

- 東京消防庁の派遣職員へのケア
  文書作成・介入（心理教育・個別面接）
- 総務省消防庁の緊急時メンタルサポートチーム
  ・消防団員へのケア
  被災消防職員・消防団員への講演・個別面接
- 被災消防職員応援プロジェクト
  日本心理学会・筑波大学の助成金
- 被災保育園への支援（日本保育サービス社の依頼）
  小さな講演・個別面接
- 被災看護師に衣類を送ろうプロジェクト
- 被災看護師に対するストレス研修

2-2 研究活動

- 被災看護師調査　（山﨑達枝氏らと）

  11年6月15日～設定。宮城・岩手沿岸部の病院調査。

  12年２月 岩手県知事に報告（陳情？）。

  日本災害看護学会(2012)発表

  12年９月～　福島県病院調査。

- 派遣消防職員調査（畑中美穂氏らと）

  全国消防職員協議会と共同で。

  ６月初旬～７月初旬実施。

  日本トラウマティックストレス学会で発表

  Integrating Science and Practice: Moving forward together in the field of Trauma and Dissociation,
大会で発表

2-2 研究活動（続き）

- ジャーナリスト調査（福岡欣治氏が中心となって）

  11年８月～12年２月　被災報道機関職員への面接

  日本トラウマティックストレス学会で発表

  12年２～３月　被災地新聞社報道関係者の質問紙調査

  日本心理学会で発表（12年９月）

  12年６～８月　大手新聞社震災報道関係者の質問紙調査

  日本社会心理学会で発表予定（12年11月）

- 南関東地区の住民への心理的影響調査（俞善英氏らと）
  webパネル調査。半年後と1年後に実施
  日本行動計量学会（11年９月）・集団災害医学会（12年2月）・社会心理学会（12年11月）発表
- 被災地自治体職員調査（高橋幸子氏らと）
  宮城県３つの自治体の協力を得て、12年８月実施。
  地域安全学会（12年11月）発表
- 被災企業従業員調査（桑原裕子氏らと）
  岩手県・宮城県８企業。12年８月実施。
  地域安全学会（12年11月）発表

３ 東日本大震災の惨事ストレス
3-1被災者･救援者の心理理解の枠組み

- 被災者の心理
  広域災害後に被災地居住者に生じる心理
- 悲嘆（grief）・喪失（loss）
  近親や親しい人や愛したものを失った後に生じる心理
- 惨事ストレス(Critical Incident Stress)
  惨事において活動したり、目撃した後に生じる
  （外傷性）ストレス反応。

→派遣された災害救援者は惨事ストレスが中心
　被災された災害救援者は上記３種のストレスに。

3-2 惨事ストレス被害者の分類　（松井、2005）

- １次被害者　　…被害者・被災者
- 1.5次被害者　…被害者や被災者の家族・保護者・遺族
- ２次被害者

  職業的災害救援者　…消防職員、警察官、
  自衛官、海上保安官、一般公務員

  災害時に救援する職業 …医師、看護職、
  カウンセラー、教員・保育士

  職業ではなく救援 …災害ボランティア、消防団員

  惨事を目撃しやすい職業　　…報道関係者
- ３次被害者　…　報道で衝撃を受けた被災地外住民など
- 注：赤字は東日本大震災で講師が関わった方達

3-3 IESRハイリスク率の比較(>24)

表1　各調査のIES-Rハイリスク率

職種	地域	調査時期	N	リスク率	文献
消防	被災地外	11年6-7月	535	5.1%	畑中他(2011)
	被災地外	13年9-10月	541	3.6%	安衛協(2013)
	被災地	13年9-10月	309	15.4%	
看護	岩手・宮城	11年8-9月	407	33.7%	山﨑・小浜(2012)
	福島	12年9-11月	401	38.4%	
一般	南関東	11年9月	746	13.0%	松井・兪(2011)
		12年3月	749	14.0%	山本他(2012)
報道	被災地	12年2-3月	120	22.4%	福岡他(2012a)
	被災地外	12年6-8月	150	12.7%	福岡他(2012b)
公務員	宮城	12年8月	648	26.8%	桑原他(2012)
		13年8月	429	21.1%	桑原他(未発表)
企業	被災地	12年8月	267	20.7%	髙橋他(2012)

4-3 被災地消防応援プロジェクト

- 東京消防庁惨事ストレス部会（飯田稔氏・幾田雅明氏・高橋綾子氏など）・笹川真紀子氏・畑中美穂氏・立脇洋介氏などとの共同で（日本心理学会・筑波大学の助成）
- 目的:被災した消防本部職員や消防団員のストレスケアのための支援と、現地でストレスケアにあたる人々への支援。
- 方法:

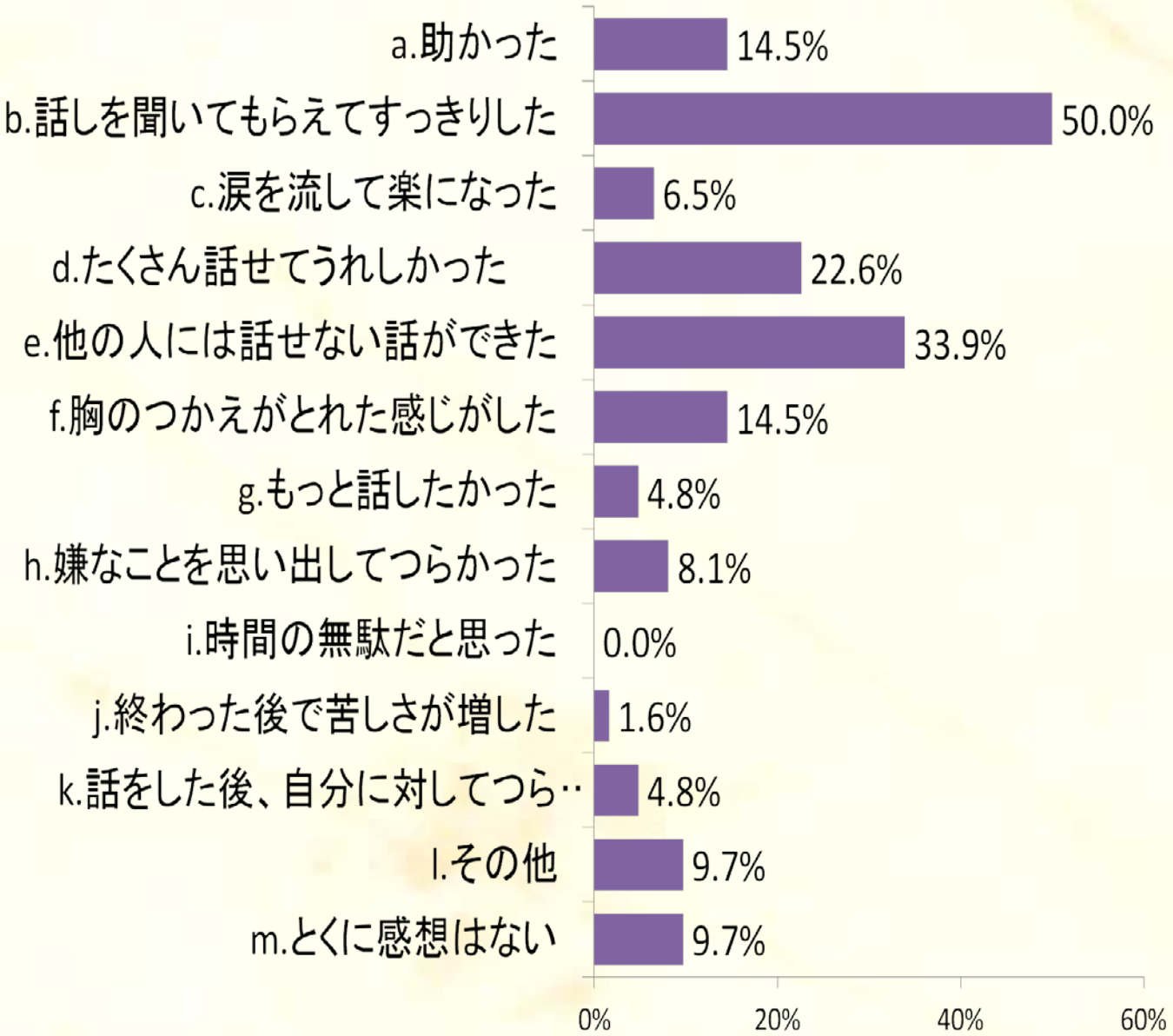
①A市消防本部（岩手県）傾聴ボランティアの支援。

②B消防署（宮城県）への継続的個別面談の実施。

③消防職員・消防団員のストレスケアを行った
　専門家への聞き取り調査

- Ａ市消防本部に対する東京消防庁惨事ストレス部会有志（＋笹川真紀子氏＋臨床心理士）による傾聴ボランティアへの活動支援
- 第１回　５月20～22日　ボランティア５名。
- 第２回　５月27日～29日　ボランティア６名。
- 第３回　６月17日～19日　ボランティア５名。
- 第４回　７月８日～10日　ボランティア７名。
- 第５回　８月29日　ボランティア４名。
  被面接者計94名。（全職員107名）
- 調整　11月８日　ボランティア１名＋松井
- 調査実施
- 第６回　2012年１月21～23日

傾聴ボランティアに対する感想



自由記述回答から

- 当地区では他人に弱みを見せない、辛いことを辛抱することが美徳とされる土地柄ですので、他人に辛いことを話すのが苦手だと思います。でも、同業者が話を聞いていただき、肩から力がぬけるようでした。後輩へも話を聞いてやらなければと思いました。
- 自分では被災の影響は感じていないつもりだったが、肩こりや、腰痛、背中の痛みなど今まではなかった体のだるさや痛みを感じるようになった。それが少なからずストレスや疲れからくるものもあると思うので、今回のように、心がスッキリするだけでぜんぜん違うと思いました。

- 宮城県B消防署での個別面接（笹川氏＋臨床心理士
＋東京消防庁有志＋畑中氏・立脇氏）
- 経緯

第１回　５月30～31日　総務省消防庁から
第２回　８月８～９日　本プロジェクト　18名。
第３回　２月12日　本プロジェクト　５名。

この活動から学んだこと

- 傾聴訓練を積んだピアサポートの有効性
  同じ消防だからわかってくれる。
  「専門家」には話したくない。
- ただし、一部には「辛さ」を残した
  → 「専門家」とピアの棲み分けが必要性
- 介入前の契約事項の説明

- 現場は継続的支援を強く要望
  ただし、依存を高めぬように留意
- 短期の危機介入と継続的支援の意識的な使い分け
- 被支援者の誇りへの配慮
- 支援者の成長

5　被災公務員のストレス

読売新聞　2012年6月12日　朝刊

【朝夕刊月ぎめ定価3925円（本体価格3738円＋消費税187円）】1部売り朝刊130円・夕刊50円　（第3種郵便物認可）

早期退職　被災自治体悩む

双葉　職員の1割・南相馬　急増49人

原発、復興　業務山積み……

東日本大震災の被災自治体で職員の早期退職が相次いでいる。福島県南相馬市では震災後から今年3月までに前年度の7倍の49人が早期退職。福島県双葉町では職員全体の1割以上に上った。膨大な業務に比べて人手が不足し、ストレスを抱えるケースや原発事故による健康不安もあるという。11日で発生から1年3か月となったが、各自治体では早期退職の増加で、さらに人手が足りなくなる悪循環に陥っている。

読売新聞が岩手、宮城、福島の3県沿岸部と福島第一原発の事故で避難区域などに指定された計42市町村に取材したところ、震災後、少なくとも計384人の職員（病院職や臨時職員を除く）が早期退職していた。

南相馬市（職員数約580人）では、前年度は7人だった早期退職者が49人に急増。子どもの健康不安で引っ越したり、震災で家族の介護が必要になったりしたことなどが理由という。石巻市（同約1400人）も2009年度の12人に対し、震災後は倍近い21人に上った。

宮城県女川町（同約170人）の場合、例年の早期退職は2、3人だが、子どもを亡くしたり、遺体処理が続いたりして、「精神的につらい」などの理由で震災後6人が早期退職した。

約800人の職員のうち20人が早期退職した宮城県気仙沼市の幹部は、昨年12月、40代の男性職員から「精神的に参ってもう持たない」と電話で打ち明けられた。その後、職員は、同じく市に勤める妻と共に退職した。この役所内でぶつぶつと抱える職

さらに村では震が精神的以上休み

早期退以上休む気仙沼土交通省

106人したが、のは49人り、臨時たりして

- 被災地公務員の退職が
- （2012年６月読売新聞）

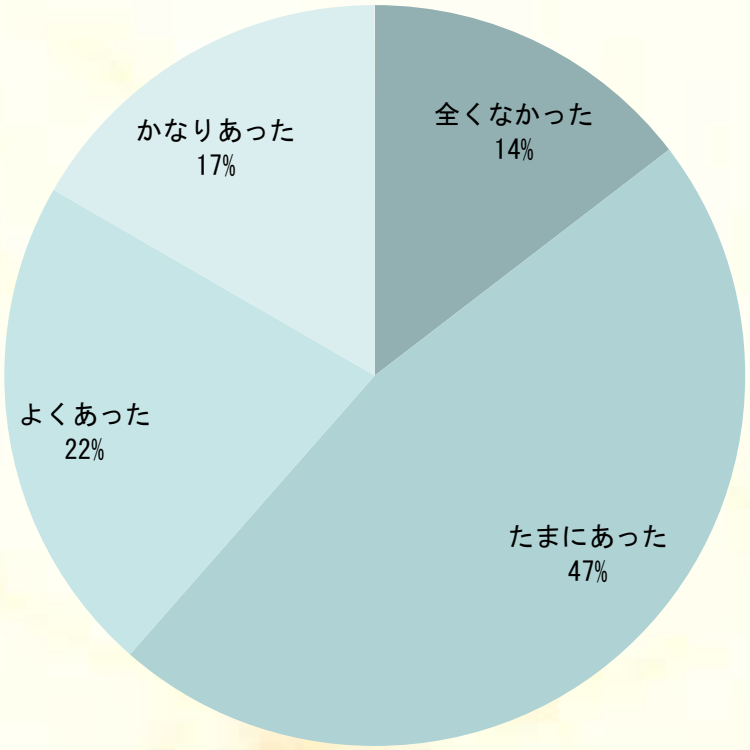
5-1 被災公務員調査

- 2012年７月20日～８月末
  宮城県３市町（うち沿岸部２市町）の職員
- 配付数975、回収数637　有効回収率65.3%
-

- 仕事に影響を受けたか？
  「問題なく継続できた」4%
  「問題があるが継続できた」29%
  「一部だけ継続できた」15%
  「全く継続できなかった」45%

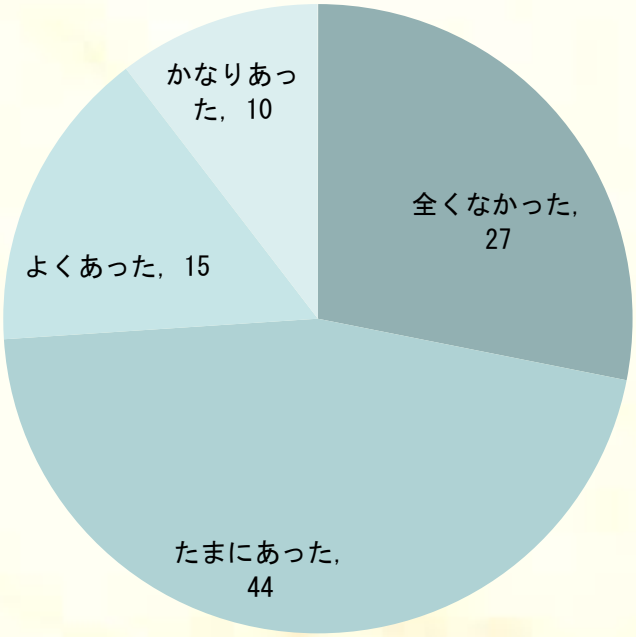
被災公務員の経験

- 「住民から非難されたり、怒鳴られたりした」（%）



被災公務員の経験

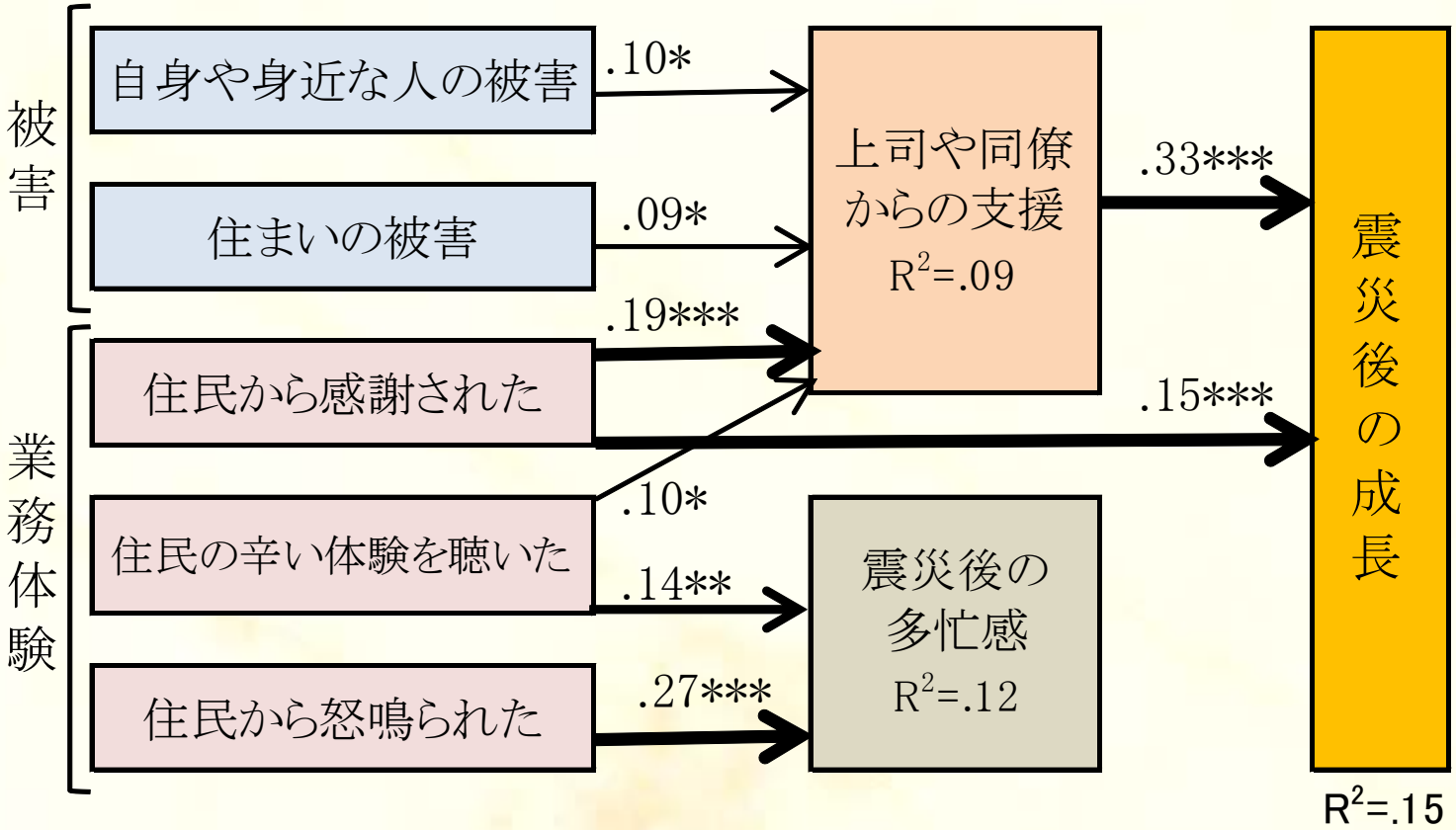
- 「業務に関して無力感を味わった」（%）



外傷性ストレス反応に関連した業務

震災後の業務内容	経験の有無	*n*(人)	平均	*SD*	*F*値	*t*値(*df*)	有意
3. 支援物資の仕分け	あり	241	19.17	15.72	10.820	3.005	**
			＜				
	なし	343	15.43	13.42		(463.539)	
6. 被災した住民への物資の配布	あり	267	19.61	15.02	5.058	4.052	***
			＜				
	なし	317	14.75	13.72		(544.873)	
7. 遺体安置所での業務	あり	40	22.55	18.18	5.353	2.037	*
			＜				
	なし	544	16.57	14.15		(42.546)	
13. 瓦礫・家屋の撤去	あり	37	22.46	19.11	2.920	2.383	*
			＜				
	なし	547	16.61	14.10		(582)	
14. 被害判定調査	あり	102	13.90	12.45	5.295	-2.649	**
			＞				
	なし	482	17.63	14.85		(167.817)	

被災公務員の「成長」の規定因
桑原ほか(2013)日本社会心理学会発表より



太線：p<.001 中太線：p<.01 細線：p<.05

河北新報12. 10. 28.

2012. 10/28 河北新聞

（第三種郵便物認可）　【新聞定価（消費税込み）朝夕刊1カ月3,925円、朝刊1カ

宮城の被災自治体職員 筑波大調査

PTSDも「理解とケア」

東日本大震災の被災自治体では、職員のほぼ全員が震災関連業務にかかわり、半数以上が「非常に忙しかった」「業務上の混乱が長く続いた」と感じたことが、筑波大大学院人間総合科学研究科の松井豊教授（社会心理学）の調査で分かった。ストレスを抱えたままの職員も多く、松井教授は「自衛隊や消防関係者に比べ、感謝の気持ちが向けられることが少ない。地域住民は自治体職員の苦労を理解してほしい」と言う。

負担感 暗い影

混乱 人手不足 先見えぬ 忙殺

調査はことし7～8月に実施。宮城県内の沿岸部2、内陸部1カ所の自治体職員975人に質問用紙を配布し、郵送で回答を得た。有効回答は615人で回収率は65・3%。

地震直後の業務内容を複数回答で尋ねると、ほぼ全員が震災関連業務に携わっていた。具体的には「避難所や施設の運営」59・0%、「支援物資の運搬・配送・搬入」55・9%、「住民への物資の配布」45・2%などだった。

負担感もほぼ全員が感じており、「震災に関係する業務が多く、非常に忙しかった」65・2%、「復旧のため業務上の混乱が長く続いた」51・7%、「苦労が増えた」49

答が多かった。

地震発生から約

外傷後ストレス障

の症状を調べたと

・8%にみられた

を思い出すと、そ

ぶり返す」「睡眠

めてしまう」「いら

ぽくなっている」

松井教授は「自

からの支持が弱い

とりのない勤務

る。外部からの応

ングなどのスト

だ」と助言してい

ストレスの継続

- 平成24年夏と平成25年夏のIESR（外傷性ストレス反応）とGHQ（精神的不健康）の得点比較

	IES-R得点(PTSD症状)	
得点範囲	0点～88点	
調査時期	平成24年8月	平成25年8月
平均点	16.0点	15.6点
高リスク者の割合	159名(24.7%)	87名(21.1%)

H24年3市町の回答者合計615名

H25年2市町の回答者合計429名

	GHQ得点(精神的不健康)	
得点範囲	12～48点	
調査時期	平成24年8月	平成25年8月
平均点	2.3点	2.27点
高リスク者の割合	64名(9.9%)	45名(10.7%)

- 外傷性ストレス反応も精神的不健康も**減衰していない**

5-2公務員の惨事ストレスで留意したい点

- 被災者でありながら、**市民と一緒に生活する支援者。**
- **被災市民への共感性疲労**

　市役所での取材中、戸籍の窓口を訪れた年老いた女性が涙を流しながら、女性職員に何かを訴えかけていた。その間、職員はカウンターに置かれた女性の手を握りしめ、少し目を赤くして耳を傾けていた。（読売新聞社,2011）

- 公安に比べ、**惨事経験が少ない**

　市民と接する仕事、とくに**遺体に関わる業務**は。

- 避難所の中では、他の避難者の目が。

　職があることによるねたみ

- 行政の代表として怒りが向けられやすい
  公安職員に比べて住民からの労りが得にくい
- 窓口では休めない
  住民へのサポートも求められる。
  休む場所が確保できない。
  →職員が10分程度でも、仲間だけになれる場所を。

- 急性期だけでなく、復興期にも膨大な事務処理が
  →他府県からの応援職員には生活支援も期待したい。

7 福島における避難住民の状況について

- 福島で関わった方たちからの情報と
  成元哲(編)（2015）を参照しながら。
- これまでの活動によるストレス
  直後の行動
  度重なる避難移動

- 震災時の被曝への不安
- 現在の放射性物質飛散による健康不安
  国・東電の情報への不信感
  とくに小さな子供を持った親に

様々なこころの分断

- 他地域との分断
  - 差別不安・「暮らしの風評被害」（いじめ）
- 家族内の分断
- 地域内の分断
  - 放射能に対する考え方
  - 賠償・補償をめぐる格差
  - 住居形態・避難形態による格差

- 復興への人手不足
- 近い将来の経済不安

- 原発事故によるストレッサーの継続
  各種のこころの分断
  →心の復興を遅らせ、ストレスも遷延化

引用文献･参考文献

- 山﨑達枝　2011 救援者にもこころのケアを　日本看護協会出版会編集部（編）　ナース発東日本大震災レポート　日本看護協会出版会,664-667.
- 中井久夫・斎藤環　2011　大震災、ＰＴＳＤ、デブリーフィング imago 2011年９月号,12-20.
- 松井豊　2011　自分を守り、取材対象者を守る――ジャーナリストの惨事ストレスをどう防ぐか　新聞研究,720,54-57.
- 松井豊　2011　惨事ストレスを和らげよう　ＡＬＰＳ（地方公務員等ライフプラン協会）　2011年７月号,24-28.
- 福岡欣治・畑中美穂　2011 惨事ストレスから記者を守るために--求められる組織的な対策　月刊民放 41(6), 24-27.
- 多比良孝司　2011 宙ぶらりんで書く　精神看護,14(4),9-14.
- 前田潤　2011　被災地の自治体職員として「選ばれた」意味を考える　地方公務員安全と健康フォーラム、80,

- 荻尾信也　2011 三陸物語　被災地で生きる人びとの記録　毎日新聞社.
- 読売新聞社（編）　2011　記者は何を見たのか　３・１１東日本大震災　中央公論社.
- 河北新報社（編）　2011　河北新報のいちばん長い日　震災下の地元紙　文藝春秋
- 高良聖治　2011 沖縄県こころのケアチームの活動からみた被災者の心理状況　第３５回日本自殺予防学会プログラム抄録集, 51
- 久場禎三　2011 被災地におけるこころのケア活動　第３５回日本自殺予防学会プログラム抄録集, 51

- 被災して生き残った職員も住民もまたそれぞれに、「奇跡の一本松」である
（前田潤、2011）

陸前高田市高田松原の7万本の松の内、1本だけ残った松