2018年夏号

No.229 2018年7月2日発行

# Stress & Health Care

# 災害支援者のメンタルヘルス

防衛医科大学校精神科学講座 重村

### Contents

- 災害後の心のケア
- 「食生活習慣バリア」でストレスを跳ね返す
- 重症化予防、札幌商工診療所
- 連載「ストレスに強くなるライフスタイル」

災害の備えには避難先、備蓄など多くのことがありますが、メンタルへ ルスの知識はいかがでしょうか。これまで本誌では被災者のメンタルへ ルスに注目してまいりましたが、本号では「災害で救助・復旧活動や支援 活動にあたる人のメンタルヘルス」についてご紹介いたします。平常時 から構築するストレス対策、防災対策のきっかけとなりますと幸いです。



特集

# 災害支援者のメンタルヘルス

防衛医科大学校精神科学講座 准教授 重村 淳

### はじめに

2010年(平成22年)の防災白書によると、世界の国土面積のうち日本はわずか0.3%にすぎませんが、世界で起きた大規模地震のうち21%が日本で起きています。2011年の東日本大震災の後も災害は繰り返されていて、「起きるか、起きないか」よりも「いつ起きるか」、そして「起きたらどうするか」という発想が重要となっています。

このような災害体験は、被災者の心の健康(メンタル ヘルス)に大きな影響を与えることが知られています。 その際、注目されやすいのは自宅での生活を奪われた 避難者、あるいは近親者を亡くした者です。しかし、影 響を受けるのは、その人々だけではありません。特に注 目されるのが、災害で救助・復旧活動や支援活動にあ たる者(以下、災害支援者)のメンタルヘルスです。

災害支援者のストレスは膨大です。地元住民の災害支援者は被災者でもあり、災害の打撃を受けながら、ときには家族の安否確認すらできないまま支援活動に従事します。一方、外部から派遣される災害支援者は、慣れない土地での突然の活動に容易に圧倒され

ます。支援活動では、途轍もない惨状や悲しみに接することがあり、二次災害で自身の生命に危険が及ぶこともあります。(救援者が業務を通じて体験する強烈なストレスは「惨事ストレス」と呼ばれてきました。)混乱した中での支援活動は社会的責任を伴い、膨大な業務量となります。

このように、災害支援者は心が傷ついているにもかかわらず、仕事の責任も量も増加します。この状況にうまく対処できず、災害支援者のメンタルヘルスが損なわれると、被災地域の支援機能に大きな支障を来たし、最終的には復興の遅れにつながります。

### 災害支援者のメンタルヘルス

災害救援者に生じるストレス反応を**図1**にまとめました。もちろん、その活動内容によって優勢となる反応は異なります。また、これらが生じたとしても、殆どの者にとっては一時的なもので、時間とともに自然に回復します。よって、ストレスを体験したからといって、それが即座に精神障害に結びつくわけではありません。

一方、ごく一部の救援者においては、惨事ストレス

### 心の変化

- ●気分の高ぶり
- ●イライラ
- ●怒り
- ●憤り
- ●不安
- 憂うつ

### 心の変化 (強度)

- 現場を繰り返し思い出す
- 現場を思い出す状況を避ける
- 無力感
- ●自分を責める
- 現実感がなくなる

### 体の変化

- ●不眠、悪夢
- ●食欲の変化
- ●動悸
- ●発汗
- 刺激に敏感になる
- ●警戒心が強まる

### 業務への影響

- ●ミスの増加
- ●思考力の低下
- ●集中力の低下
- 業務に過度に没 頭する

### 行動への影響

- 酒量が増える
- ●喫煙量が増える
- ●無謀な行動を取る

図1 災害支援者に生じうる代表的なストレス反応

が心的外傷(トラウマ)となり、長期的にさまざまな障害へと発展します。よく知られているのは心的外傷後ストレス障害(Post Traumatic Stress Disorder: PTSD)です。PTSDでは、生命の危機に関わるような強烈なストレス体験の1ヶ月以上後も、侵入(反復して思い出し苦痛となる)・回避(出来事や関連する状況を避ける)・認知と気分の陰性変化(体験に関連した自責感や否定的思考、解離など)・過覚醒(過度の警戒心、過剰な驚愕反応など)が続きます。

生じうる変化はPTSDに限りません。他にも、うつ 病やパニック障害など、あらゆる変化が生じえます。 人によっては、酒量や喫煙量の増加として現れ、身体 的変化を伴うこともあります。 また、職場の対人関 係の悪化、エラーの増加、離職の増加などで表面化す ることもあります。

### 災害支援者として出来ること

代表的なセルフケア方法を**表1**にまとめました。災害支援者には、誰もが強いストレスを経験しうるという基本的心構えが求められます。現場に出る前に、支援業務の意味を考えることは、心の拠り所をつくる意味で重要です。そのような心の準備があると、いざ現場で強いストレスにさらされたとしても、ストレス反応が出ていることを自身で評価し、それを減らすための工夫を取れるようになります。

なお、管理職は膨大な責任・判断を求められること から、容易に過重労働となります。管理職自らがセル フケアをより徹底し、部下もセルフケアしやすいよう に実践することが望まれます。

#### 表 1 災害支援者ができるセルフケア

- ・災害支援活動の意味を確認する
- ・自分のストレス反応を把握する
- ・日常の習慣を可能な限り守る(特に食事・睡眠)
- ・日常のストレス解消法を続ける(趣味・娯楽・ 運動など)
- ・同僚・家族・友人を大切にする
- ・周囲に早めに打ち明ける

### 組織として出来ること

災害支援者のストレスは業務で生じるものです。よって、ストレス対策は業務対策の一環として求められます。東日本大震災後、あまりにも多くの方が「日頃から出来ないことは災害が起きてからも出来ない」と口にしていました。一方、相談しやすい職場づくりやメンタルへルス対策を平常時から取り組んでいる組織ほど、災害のストレスに打ち勝っていました。

東日本大震災で防災マニュアルが役に立たなかった という声も、各方面から挙がりました。実際、未曾有 の大災害は想定すらできないレベルのものでした。し かしながら、平常時からそのような心構えを持ってい た組織ほど、想定外の事態に対応できたことも事実で す。

これらを考えると、平常時から、組織として防災対策を考えることが肝心です。具体的には、活動中の安全確保・衣食住の手配・情報伝達手段の検討・人員配置・過労対策・不調時の相談体制・メディア対応などを考えます。いざ災害が起きたら、その考えを応用した行動が、災害支援者の、そして所属組織の回復にもつながります。

#### 最後に

災害支援者は、被災地域にとって文字通り命綱となる、かけがえのない存在です。しかし、その任務には多くのストレスを伴います。平常時からの組織的なストレス対策や防災対策は、災害支援者の、そして所属組織の回復に役立ちます。



### ●筆者略歴

重村 淳(しげむらじゅん) 1994年慶応大学医学部卒業、防 衛医科大学校精神科学講座助手、 同講師を経て2014年より現職。 専門は災害精神医学。2012年、 福島県知事「被災者支援活動に 対する感謝状」を受賞。

## 災害後の心のケア

### 【災害直後の心のケア】

災害から1週間から6ヵ月くらいの間には、眠れない、余震などへの不安、先行きの不安、生活上の不安など、さまざまな不安や心配や、フラッシュバックなど、トラウマ反応がみられます。これらは災害を経験した人に通常起こりうる反応です。被災した住民の約4分の3は時間の経過とともに自然に回復しますので、専門的な治療が必要になるのは4分の1との研究報告があります。

被災後しばらくの間は、安全・安心な生活基盤を立て直すための具体的な支援を受けながら、心の面に配慮する時期です。支援者は、混乱した状況の中で何が必要か、役立つ情報・支援を得る方法などを、一緒にできるだけ具体的に考えます。かつては「デブリーフィング(被災者の体験や感情を語らせることで心をケアする方法)」が行われていましたが、最近の研究ではむしろ有害であると報告されています。

### 【親として子どもに気をつけること】

子どもは、ストレスを感じていても自分で表現することができません。赤ちゃん返りをする、夜泣きをするなどの行動でストレスを表します。大人でも眠れない、不安で落ち着かないという状態になりますので、これが通常の反応なのだと理解したほうがよいでしょう。子どもの場合は成長という過程もあるので、回復力も大きいものです。まずは回復力を信じて、落ち着くのだと信じることが大切です。

2011年夏号(No.201)P.6「災害後の心のケア」より抜粋

#### 関連情報

- ・ストレス&ヘルスケア 2011年夏号 No.201「PTSD」2011年6月 30日発行
- ・ストレス&ヘルスケア 2011年秋号 No.202「PTSDとリラクセーション」2011年9月30日発行

### 支援者としての注意点

#### ◎自分の限界を知ること:

被災された方の気持ちを受け止めることは大切だが、 外部からの支援者に被災地の状況を全部共感しきれない ものだという自覚も必要。

#### ◎気持ちに寄り添うこと:

必要な時にそばにいて、困っていることや一人でできないところに支援の手を差し伸べる。励ましはかえってつらい言葉に。

#### ◎支援を押し付けない:

自身の満足感ではなく「被災者の方々の役に立つ」という視点が重要。

#### ○回復のペースに寄り添う:

必要な時に必要なことを提供できるように備えていこうという気持ちで。

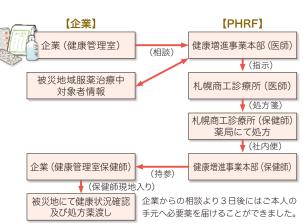
# (公財)パブリックヘルスリサーチセンターの 災害対応実績

### 電話相談 ~東日本大震災~

東日本大震災に伴うこころの悩みについて相談いただけける無料電話相談「こころの電話」を開設しました(2011年6月~2015年)。臨床心理士、産業カウンセラーなど専門家が相談員として対応いたしました。

### <u>健診医療機関と</u>しての一役割 〜熊本地震〜

当法人は全国7か所の診療所にて全国の企業や自治体の健康管理を担っています。2016年4月に発生した熊本地震直後、企業の健康管理室より「被災地域事業所の社員と家族の方で内服中の薬が切れ、地元医療機関は緊急対応のため処方出来ない。」とのご相談があり、緊急対応として図のような対応を行いました。



### 「食生活習慣バリア」でストレスを跳ね返す

3月4日に開催されたストレス科学シンポジウム「うつにならない〜毎日を楽しく過ごすための工夫〜」より、功力浩先生(国立精神・神経医療研究センター)のご講演「**うつにならない食生活習慣の科学**」から「食生活習慣バリア」を抜粋してご紹介します。

### ●生活習慣の乱れが「隠れストレス」に

私たちは「食事、運動、休息」を適切にとることで健康を保つことができます。 一方、現代人にありがちな「飽食や精製・加工された食品の摂取、運動不足、夜型 生活」は、私たちが感じるいわゆるストレス(仕事、家庭、人間関係、将来への不 安など)に対して「現代の隠れストレス」といえます。



### ●朝食欠食がもたらす悪循環

仕事、ゲーム、インターネットなど、現代は夜更かしをしたくなる要因が多くあります。夜更かしをすると夜食を 摂りたくなりませんか?寝坊して時間がなく、夜食のために空腹感がないと朝食を省略しがちです。寝不足と朝食欠 食では体内時計はスイッチオフのまま、栄養のバランスも不良な状態です。このような状態で仕事を始めても効率が 悪く、長時間労働、夜更かしの悪循環となります。身体を動かすことが億劫になり、運動不足にもなりがちです。

### ●ストレスを跳ね返す食生活習慣

最近の研究で健康的な生活習慣を持つ人々にうつ病症状を持つ人が少ないことや、朝食習慣のある人は栄養状態が 良好で肥満になりにくいだけではなく、知的機能が高く学校の成績もよいことなどが報告されています。

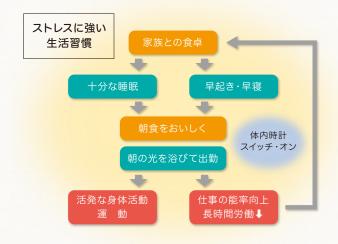
朝食を摂り、朝の光を浴びて体内時計のスイッチが入りますと、活動に過ごすことができ、能率のよい仕事は早寝、よい睡眠につながります。このような生活はストレスに強い生活といえます。朝食を摂るために少し早起きして、一日一日を良い循環で快適に過ごしませんか?

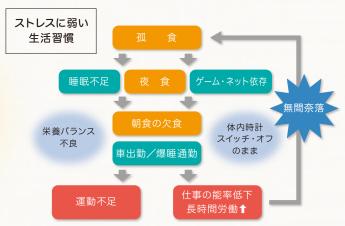
### ●どのようなメニューがよいのか

講演では、適切なエネルギー量で必要な栄養素を含む食事が、うつ病や認知症を防ぐ食生活に重要であることについて、詳しくご解説いただきました。本誌でも食事メニューをとりあげてまいります。

#### 関連情報

・ストレス科学シンポジウムの開催報告を7ページに掲載しています。





10年間の発症確率を予測!

### 糖尿病・心血管疾患「重症化予防通知サービス」を開始しました

本サービスでは、当法人の健診をご受診頂いた健診結果を利用して、今後10年間に「糖尿病」、「心血管疾患」を発症する確率を計算し、健診結果と共にお知らせします。

健診では「今」の健康状態はわかりますが、「将来」のご自身の健康についても関心を持って頂くことで、健康行動への動機づけ、気づきのきっかけとなります。

また、保険者の皆様には、ハイリスク層への早期 介入情報としてご活用頂くことができます。

### ●発症確率を分かりやすく

同性同年齢の平均値に対して「○倍」といった 数値とイラストでお伝えします。(右図参照)

### ●信頼性の高い予測値

福岡県久山地域における疫学研究に基づく予測 式を採用しています。

本サービスの詳細は、重症化予防通知サービス担当 (03-5287-5070) までお気軽にお問い合わせください。



「重症化予防通知サービス」にて個人にご提供する通知の一例



### 北海道支部「札幌商工診療所」

1991年(平成3年)より健康診断を主軸に健康増進事業に取り組んで参りました。事業の拡充と共に診療施設の狭隘などから今までに2度の移転を行い、現在の拠点(健診センター)は2015年(平成27年)8月にリニューアルオープンしました。地下鉄大通駅から徒歩3分以内の交通至便な市内中心地域(中央区南1条西5丁目)に位置し、ビル1棟全てが当施設ですので、便利かつ安心してご利用いただける環境にあります。

### 【事業内容】

施設健診:人間ドック、各種健康診断(定期健康診断、生活習慣

病予防健診、特定健康診査、特殊検診、がん検診、他)

巡回健診:各種健康診断(レントゲン機器を搭載した健診バスにより、北海道全域及び一部東北地方を対象に各事業所

へ出向いて実施。事業所健診、住民健診、他)

外来診療:婦人科外来、健診事後の精密検査(上部内視鏡、超音

波、血液、他)

相談・健康増進事業 : 特定保健指導、各種健康相談、ストレス チェック、産業医業務、健康増進セミナー

関連情報

施設健診:年間受診数 約19,200名前後(うち人間ドック1,650名前後)

対象企業・事業所等 約1,720社

巡回健診:年間受診数 約60,000名前後(うち住民健診37,700名前後) 対象企業・事業所等 約150社、自治体 20市町村



外観 (玄関)



マンモグラフィー撮影

2018年3月4日(日)

### ストレス科学シンポジウム **うつにならない第8弾** 〜毎日を楽し**く**過ごす工夫〜

「うつにならない食生活習慣」(功刀浩先生)では、食を中心とした生活習慣や栄養素とストレス、うつとのかかわりついてご講演いただきました。正しい生活習慣のうつ治療への効果、投薬効果に対する栄養素の影響など、毎日の食事の大切さを見直す機会となりました。

つづいて、「うつを予防するマインドフルネス」(越川房子先生)より話題のマインドフルネスについてお話いただきました。ワークを織り交ぜたご講演で、理論と実習で理解を深め、生活で実践する方法を学びました。

「ストレスをためない生き方」(田中克敏先生)では、2つの「眠くなる仕組み」に働きかける習慣の実践と専門家にかかるべき状態についてお示しいただきました。さらに、「考え方のクセ」を認知療法によって修正することで「ストレス対処能力」が高めることを示す研究についてご解説いただきました。



2018年5月12日(土)

### 2018年度メール相談 メンタルサポーター養成講座:初級

2015年のストレスチェック制度の開始により、"こころの不調"の早期発見が一歩前進しました。しかし、自らが"高ストレス者"と判定された際に、専門家による心理援助を積極的に利用する人は多くありません。本講座では、より気軽なメンタルヘルス支援の手段としての電子メールの活用について、横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長の山本晴義先生に解説していただきました。

電子メールを媒体とした心理援助は、対面カウンセリングと比べ、援助者が得る情報量こそ少ないものの、サービス利用に対する心理的抵抗感が弱いことをはじめ、様々な利点があることをご紹介いただきました。

本講座には、企業や学校等で職員や学生(生徒)の健康管理に関与されている方に数多く参加いただきました。参加者の皆様の日常業務において"メール相談"が活用され、悩みを抱える方が一人でも多くサポートを受けられることが期待されます。

開催情報 P.8 にて中級講座の開催についてご案内しています。



「ストレスに強くなるライフスタイル」

### 1. ライフスタイルとは

ライフスタイルは「生活様式」とも訳されますが、「生活時間帯」や「生活活動」のみならず、「人生観」や「価値観」の要素も含めたものです。ライフスタイルには、「運動」「休養」「睡眠」「食事」などの基本因子があり、これらのゆがみによって、さまざまなストレスが生まれてきます。これらのライフスタイルの中で、ゆがみが見られるものを重点的に振り返り、改善することによっ

て、ストレスを低下させることができます。

次号よりストレスに強くなる6つのライフスタイルをご紹介します。

監修:村上正人(国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長)

当法人ホームページ「ストレスについて知ろう」より

URL https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/

### 第3期メール相談メンタルサポーター中級養成講座



### 2018年7月から2019年2月までの全4回

<<u>大曜コース> 各回10:00~12:00</u> 2018/7/21:9/22:11/17、2019/2/16 <平日コース> 各回18:30~20:30

2018/7/25 · 9/26 · 11/28、2019/2/20

講師

### 山本晴義

(横浜労災病院

勤労者メンタルヘルスセンター長)

場所:公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター大会議室 東京都新宿区西早稲田1-1-7

対象:・メール相談によるメンタルヘルスサポートに関心のある方

・カウンセラー経験者で、相互研修に参加できる方

費用: 40,000円(税込) 申込: インターネット

(http://www.phrf.jp/ssl/education/mailsoudan.html)

定員: 各コース15名

カウンセラー経験をお持ちの方に、メンタルヘルスカウンセリングの実践手段としてメール相談を活用していただくための回答者養成講座です。

"Dr. 山本流"メール相談のスキルの獲得とともに、受講者間の相互研修を通じて、メール相談の実践家としてのスキルアップをしていただくことができます。





### お問い合わせ

### 健康診断サービス

### メンタルヘルスサービス

事業開発部 ストレス健康企画チーム

### 産業医サービス

産業医事業グループ

### ネットワーク健診サービス

事業推進部 ネットワーク健診チーム

☎03-3251-3877 (代表)

### **NEWS**

新導入!マンモグラフィー& 胸部レントゲン撮影が行える検診車





### 写真紹介

「夏」をテーマに当法人職員より募集しました。

・表紙「湘南の海と江ノ島」

渡辺 優

(健康増進センター東京健診グループ 健診企画課)



編集発行:公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター 附属ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5070/FAX 03-5287-5072 http://www.phrf.jp

