



# ALPS HEALTH

## 惨事ストレスを 和らげよう

### 「もう限界。家に帰らん」

未曾有の被害をもたらした東日本大震災以降、「惨事ストレス」という耳慣れない言葉がマスメディアに載るようになりました。たとえば、遺体の捜索活動に携わる自衛隊員のストレスについて、産経新聞（2011年5月5日）はこう報じています。

住宅のがれきの下では、全身に傷を負った親子とみられる若い女性と5〜6歳

ぐらいの女の子の遺体を発見した。「もしこれが自分の妻と子供だったら…。思わずつぶやいた同僚は、夜になるとテントの中でうなされていた。  
<http://sankei.jp.msn.com/affairs/news/110504/dst11050422570040-n1.htm>

この記事のタイトルは、「もう限界。家に帰して…」 捜索現場襲う惨事ストレスでした。

災害現場でこうしたつらい体験をしたのは、献身的な活動を行っている自衛隊員だけではありません。救出活動や原子力発電所への放水活動を行った消防職員、遺体捜索と引き渡しの作業を行って

いる警察官、復興のために地元で精勤している公務員、被災地で救援している災害ボランティアの方々も、似た反応を示すことがあります。それが惨事ストレスです。

### 惨事ストレスとは

惨事ストレス（Critical Incident Stress）は、事故や災害などの現場で活動した災害救援者や、そうした現場を目撃した人に現れる強いストレス反応です。惨事ストレスの概念が提唱されはじめた頃は、自衛隊員や消防職員などの災害救援者の方が体験するストレスに限定されていましたが、最近では、表1のようにさまざま

### 松井 豊

筑波大学人間総合科学研究科  
生涯発達専攻カウンセリングコース教授

【まつい ゆたか】東京都立大学人文科学研究科博士課程修了、文学博士（東京都立大学）。東京都立川短期大学、聖心女子大学などを経て、現職。専門は社会心理学。著書に『惨事ストレスへのケア』（おうふう）、『対人関係と恋愛・友情の心理学』（朝倉書店）など。

表1 惨事ストレス被害者の分類 (Taylor & Frazer, 1981を参考にして)

<b>1次被害者</b>	● 被害者・被災者
<b>1.5次被害者</b>	● 被害者や被災者の家族・保護者・遺族
<b>2次被害者</b>	● 職業的災害救援者……消防職員、警察官、自衛隊員、海上保安官 ● 災害時に救援することが多い職業……医師、看護師、カウンセラー、 教員、一般公務員 ● 職業とは無関係に救援……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
<b>3次被害者</b>	● 報道で衝撃を受けた地域住民など

まな立場の方が惨事ストレスにかかり得ることが知られるようになりました。表1を順に説明しましょう。被害者や被災者には、強いストレスがかかりますので、1次被害者と呼ばれます。ただし、1次被害者の方のストレスは、惨事ス

レスとは言わず、単に「外傷性ストレス」とか「災害ストレス」と呼ばれることが多いようです。被害者や被災者の家族や保護者は、1次被害者にも2次被害者にもなり得るという意味で、1・5次被害者と位置づけられます。

2次被害者には、消防職員や自衛隊員のような職業的災害救援者に加えて、災害時に救援することが多い職業の方が含まれます。被災地や被災地周辺で災害時に活動した医師や看護師やカウンセラー、被災した子どもの世話をする教員や保育者、被災後の対応に追われる被災地の一般公務員、災害ボランティアや消防団員の方にも惨事ストレスが現れます。さらに、悲惨な現場で報道をしたり、むごい映像を見続けた報道関係者の方にも、惨事ストレスが現れます。

直接被災はしなかったが、報道などでショックを受けた被災地外の人は、3次被害者と呼ばれます。

### 被災直後の心理

惨事ストレスについて詳しく説明する前に、被災した人の一般的な心理について少し説明をしましょう。次ページの表2をご覧ください。

被災直後は、恐怖でショックを受けて動かなくなったり、逆に衝動的な行動をとることがあります。揺れのあまりの大

きさに、「日本沈没」とか「ゴジラが襲った」というような「物語」を作ってしまうこともあります。

また「ツナミはたいしたことはない」というように、異常な事態であることを認識できない「正常性の偏見」という心理現象もよく見られます。あの震災で、放送などで避難を警告し続けてくださった職員の方々は、この正常性の偏見と闘っていたのです（南三陸町で最後まで放送を続けられ殉職された遠藤未希さんの声を、どうしても思い出してしまいます）。

余震が続くうちは、人と一緒にいたいという気持ち（親和欲求）が高まります。避難所が最初混雑していたのは、場所がないためもありますが、不安で親和欲求が高まっていたためであるとも理解できます。家族と離れている方は、家族の安否確認をしたいという欲求が強まります。

避難が終わった頃に、不思議な幸福感が生まれることがあります。「お互いに助け合った」という事実や「助かった」という事実に加えて、みなが平等に被災したという感覚が生まれるので、一種の幸福感を味わうことがあります。この時期は多くの避難者が同時に幸福感を味わうため、ユートピア期などと呼ばれることがあります。ただ、今回の震災では亡くなられた方や行方不明の方が多く状況が悲惨すぎたためか、ユートピア期が起き

表2 被災した人の心理

- 恐怖によるショック・衝動的行動
- 物語作り・幻想・正常化の偏見
- 親和欲求・安否確認への強い欲求
- 相互扶助・至福感・ユートピア期
- 下方比較
- 過敏反応（とくに揺れ、地震速報に）
- 不安による身体症状  
睡眠障害、過食・拒食、疲労感を伴う過活動

ていたことは確認できませんでした。

今回の震災で特有的な反応は、「下方比較」です。下方比較とは自分より悪い境遇にある人などと自分を比べて、安心したり自分を慰めたりする現象です。東京の方であれば「被災地の人と比べれば計画停電ぐらい何ともない」と思い、避難している方は「隣の避難所は、ここよりもっと待遇がひどいから、ここは天国です」と言い、もともと切ないのは、むごく変わり果てた肉親と対面しているのに、「自分はまだ対面できただけ良かった。まだ、家族と対面できない人がいるのだから」とつぶやく遺族です。

こうした下方比較は、これまでも大規模災害や大事故で散見されましたが、こ

表3 惨事ストレスの症状や反応

- 身体症状
- 強い不安か覚醒亢進
- 解離症状
- 再体験症状
- 回避症状
- うつ・うつに伴う思考
- 対人関係の不調

れほど広く起こっているのは、この震災の特徴であると思います。こんなむごい比較をしなければならぬほど、この震災は無残な災害だったのです。

被災後には身体の不調も現れます。まず出るのは、不安が高いために生じる過敏反応です。余震が収まった時期でも、たとえば家の窓が風などでガタツと鳴っただけで、家全体が揺れているような錯覚にとらわれたことはないでしょうか。携帯電話の地震速報に似たアラーム音が鳴ると、身体がビクツと反応してしまうことはなかったでしょうか。これらは災害に対する過敏反応です。地震が起きた2時46分近くになると、何となく気持ちがざわざわして仕方がないという方もいま

した。

眠れない、寝てもすぐ目を覚ましてしまうという睡眠障害もよく生じます。お子さんであれば、夜尿などの泌尿器系の反応も見られます。食べられなくなるのではという不安から起こる過食や、逆に放射性物質への不安などから拒食になる方もいます。疲れているのに休めない、過活動も見られます。

これらの反応は時間とともに和らいでいきますが、時に長く残る方もいます。

### 惨事ストレスの症状や反応

惨事ストレスの症状や反応は、表3のように整理されます。身体症状は、表2（被災時の心理）と同様です。

強い不安は、表2の過敏反応や余震に対する不安を中心として、さまざまなものにおびえたり、ちょっとした物音に異様に驚くなどの反応を含みます。覚醒亢進は、興奮状態が続く症状です。睡眠が浅くなり、身体は疲れているのに、気がかりが張っている状態が続きます。消防職員などの災害救援者に特有な覚醒亢進反応は、休めなくなるという行動です。「用もないのに残業する」「非番なのに出勤する」「できることもないのに、現場に行く」とするなどの行動が見られます。これらは興奮状態が長引いている証拠です。解離症状は、意識が「飛んでしまっ



いる」状態です。耳が聞こえないとか目が見えないという症状が出る場合があります。喜怒哀楽を感じにくくなり、周囲が現実感を失い、自分からかけ離れて感じることもあります。周囲に関心が向かなくなり、ぼーっとしている様子が見られます。災害現場の記憶が飛んでしまい思い出せないという症状(解離性健忘)も、惨事ストレスではよく見られます。

逆に当時の記憶が急によみがえるのが、

再体験症状です。「災害時の映像を見ていて、急に当時の体験それも苦しい体験の記憶がよみがえってしまう」「災害時のイメージが繰り返し思い浮かぶ」などの症状が見られます。

繰り返し思い出すのがつらいので、災害当時のことを思い出す刺激に触れないようにする行動が、回避症状です。「災害のことは考えない」「被災地に近づけない」「災害の話をするのが苦痛で仕方がないので、人に話さない」と災害に触れないように触れないように反応してしまいます。

こうした症状の多くは被災時の心理と同様に、時間経過とともに和らいでいきます。親しい人と一緒に過ごすうちに、自然に軽くなっていきます。

しかし、時間経過とともにかえって症状が重くなる人もいます。ストレスが長引くと、うつ症状が出ることもあります。心身に不調が出て、つらくなり、周囲に関心が向かなくなり、行動するのがおっくうで、気がめいって仕方がない、こうしたうつ症状に襲われます。とくに「災害の時にもっとこうすれば良かった」「自分がしたことは間違えていたのではないか」「自分の行動は無意味だったのではないか」と自分を責める考え(自責感)が、頭から離れなくなります。うつ症状が重くなると「死にたい」とまで考えるようになります。

そうなる前に、惨事ストレスを和らげましょう。

#### 惨事ストレスを和らげるために

惨事ストレスを和らげるためには、まず、ご自身のストレス症状を自覚することが必要です。「自分は疲れているんだ」とか「自分はこんなに疲れていたんだ」と自覚してください。

私は今回の地震後に過敏反応が出ている方に、揺れていない土地へ旅行することを勧めました。揺れていない土地で一晩過ごして十分な睡眠をとると、それまで自分がどれほど揺れに悩んでいたかを自覚することができます(表4)。

表4 惨事ストレスを和らげるために

- ストレス症状を自覚して
- 積極的なストレス解消を
- リラクゼーションで身体を休めて
- 自分自身と周りの方をほめてあげて
- 体験を話し合う
- 職場内の微妙な温度差に配慮を
- つらくなったら専門家に



ストレスを自覚したら、積極的にストレスを解消しましょう。趣味や運動やスポーツなどによる解消だけでなく、お笑い番組を見て笑ったり、カラオケで思いっきり歌ってみてください。泣くことも、ストレスを和らげる効果があります。震災直後には泣くことができなかつた方がたくさんいました。あなたはいかがでしたでしょうか。今は思いっきり泣いてください。

なお、ストレス解消のために仕事に打ち込む人がいますが、逆効果です。私たち研究グループは、仕事でストレス解消を試みるとストレスが悪化することを、確認しています。

ストレス反応が強くなった時には、リラクゼーションが効果的です。呼吸法や瞑想も役立ちますし、何より入浴が効果的です。ふだんはシャワーですませている方も、ストレスがたまったら、ゆっくり湯船につかってください。ぬるめのお湯で、心身の疲れを癒してください（地震大の日本は温泉大国でもあります）。

惨事ストレスやうつを防ぐのに大切なことは、自分や周囲の人をほめてあげることです。私たち日本人は被災後に自責感が出やすいようです。できなかつたことにこだわり、自分を責めるより、わずかでも自分たちが成し得たことをほめてあげてください。私たちはスーパーマンでもセーラーマンでもありません。あんな

ひどい状況であれば、できなかつたことがあつて当たり前です。どうぞ、ご自分と周囲の方をほめてあげてください。

慰労会や思い出の会などで、仲間と自分の体験を話し合うことも大切です。取り立てて会などをしなくても、心許せる仲間とゆつくり話してみてください。会話はストレスを和らげる一番の薬であることが、これまでの研究で繰り返し確認されています。

ただし、災害後の職場内には、微妙な温度差が生まれることがあります。早くから活動した人とそうでない人、身内が被災した人とそうでない人、現地に派遣して悲惨な光景を見た人と現地を見ていない人、こうした職場内や同僚間に生じる温度差に気をつけてください。

こうしたストレス解消を試みても、症状が続く、苦しさを感じる場合には、専門家に相談してください。産業医、精神科医、カウンセラー、保健師などの心の専門家に相談ください。心の専門家たちは、惨事ストレスを少しでも和らげたいと思っています。

少しでも皆様の惨事ストレスが和らぎますように。この厄災による不幸がこれ以上増えないことを、心から願っております。