



回復をねがう

特集「ねがう」

災害復旧現場の惨状で心身の不調 作業員のメンタルの回復を「ねがう」

筑波大学 名誉教授

松井 豊氏

卷頭インタビュー

災害復旧の現場に一番乗りする地域建設業の従事者。東日本大震災では、がれきの撤去作業と行方不明者の捜索が同時に行われ、ご遺体に遭遇することもあった。こうした惨事に対する訓練を受けている自衛隊員や消防職

員とは違い、経験したことのない惨状に、心身の不調を訴える作業員もいた。いわゆる惨事ストレスだ。地震や台風などの災害復旧現場で作業を行うにあたり、自身や同僚の不調にどう気付き、ストレスケアにどう取り組んだらよいのか——。第一人者である筑波大学名誉教授の松井豊氏に聞いた。

——惨事ストレスとはどういうもの指すのですか。

松井 惨事に直面した時やその後に生じる外傷性ストレス反応

です。惨事とは、火災、ビルの倒壊、地震、洪水、津波などです。被災者・被害者はもとより、そのご家族や救援・復旧にあたる職業の方などが被害を受けることになります。

建設業従事者として災害復旧にあたる方が惨事ストレスを受けることは、9・11アメリカ同時多発テロの時に明らかになりました。

男性社会は弱音を吐きにくい 症状の見極めは具体的な問い合わせ

復旧活動からしばらくたってからストレス反応が表れ、それが長引く、というのが特徴です。大切な問題ですが、実際にどんなストレス反応が表れるのか、研究者の間では関心をほとんど示してこなかつたのです。

これに対して自衛隊員や消防職員については、ストレス反応に関するデータが豊富に収集され、その分析に基づくケアもすでに提供されています。建設業従事者に関する調査の必要性を痛感しています。

組織内でストレスケアに取り組まれる方は、こうした症状を頭に入れておいてください。

建設会社のように、男性が多い社会では弱音を吐きにくく、体調を尋ねてもまず、「大丈夫です」という答えが返ってくるため、本当のところが分からぬ。そこで、「眠っていますか」「何時に寝ましたか」「何時に起きましたか」と、具体的に尋ねる。これなら睡眠時間まで分かります。身体症状からストレスの有無を探り当てられるのです。

——もう一つのPTSDは、どんな症状が表れますか。

松井 突然、辛い経験の光景や記憶が蘇る「侵入」と呼ばれる症状があります。思い出したくないのに勝手に蘇ってくることから、侵入という言葉を使います。

何かをきっかけに突然光景が蘇るフラッシュバックは、その典型例です。被災地で建機操作中にご遺体に遭遇してしまった作業員は、レバーの感触と同様の感触を感じることで、辛い光景が蘇ることがあります。

え、寝付けなくなります。何かしなくては、何かやり残したことがあるのでは、と寝ていられない。また食欲不振になる。ご遺体を扱った後は、肉を食べられなくなります。下痢や便秘もよ

く表れます。このほか、疲労感が抜けない。被災地では宿舎がなく、車中や寝袋での就寝を強いられるという背景もあります。

組織内でストレスケアに取り組まれる方は、こうした症状を頭に入れておいてください。

建設会社のように、男性が多い社会では弱音を吐きにくく、体調を尋ねてもまず、「大丈夫です」という答えが返ってくるため、本当のところが分からぬ。そこで、「眠っていますか」「何時に寝ましたか」「何時に起きましたか」と、具体的に尋ねる。これなら睡眠時間まで分かります。身体症状からストレスの有無を探り当てられるのです。

——もう一つのPTSDは、どんな症状が表れますか。

松井 突然、辛い経験の光景や記憶が蘇る「侵入」と呼ばれる症状があります。思い出したくないのに勝手に蘇ってくることから、侵入という言葉を使います。

何かをきっかけに突然光景が蘇るフラッシュバックは、その典型例です。被災地で建機操作中にご遺体に遭遇してしまった作業員は、レバーの感触と同様の感触を感じることで、辛い光景が蘇ることがあります。

●惨事ストレスの主な症状

体に起きる変化—ストレス性身体症状

- 睡眠系(寝付けない、再入眠できない、悪夢)
- 消化器系(吐き気、胸やけ、過食、食欲不振、胃潰瘍)
- 泌尿器系(下痢、便秘、頻尿)
- 呼吸器系(息苦しさ、空咳、過呼吸、喉の違和感)
- 循環器系(高血圧、動悸)
- その他(疲労感、多汗、偏頭痛など)

心に起きる変化—PTSD

- 侵入症状(苦痛な記憶、フラッシュバックなど)
- 持続的回避(会話の回避など)
- 認知と気分のネガティブな変化(解離性健忘など)
- 覚醒(激しい怒り、睡眠障害など)

(提供:松井 豊氏)

