

惨事ストレスとは

惨事ストレスとは、職務を通して事件や事故、災害の現場やその被災者と接することで生じる業務ストレスです。

消防、警察、自衛官、海上保安官、医師や看護師などの医療関係者、その他現場での活動を行う様々な職員が惨事ストレスを体験すると考えられています。



凄惨な場面の目撃、自分自身の命の危険、強い恐怖を体験することなどにより生じるものです。

専門家への相談

- 1) ストレス反応が原因で眠れないことが1週間以上続く。
 - 2) 状態が改善されず、気分の落ち込みが続き、業務に影響が出る。
- ⇒ このような時は、医療機関、精神保健福祉センター、保健所などにご相談ください。



日本トラウマティック・ストレス学会：大震災支援サイトより引用
引用先ホームページ <http://jstss.blogspot.com/>

大阪府こころの健康総合センター

〒558-0056 大阪市住吉区万代東3丁目1-46

TEL 06-6691-2811

ホームページ <http://kokoro-osaka.jp>



災害救援者のための
惨事ストレスの理解と
こころのケア

惨事ストレスの基礎知識

- 1) 誰もが影響を受ける可能性があります。
- 2) 惨事ストレスの影響は「異常な状況のもとでの正常な反応」です。
- 3) 多くは周囲のサポートや気分転換の方法を上手に使いながら回復していきます。



惨事ストレスの典型的な反応

- 1) 不眠、イライラ、過敏（過覚醒）
- 2) 被災地での状況や活動したことが現実のこととは思えない（解離）
- 3) 活動中に目にした場面が急に脳裏によみがえる、悪夢を見る（再体験）
- 4) 被災地を思い出させるものや人に近づかない、活動について語りたがらない（回避）
- 5) 十分な活動が出来なかったことへの罪責感、怒り、無力感



このような反応が起こるのは

おかしいことではありません。

ストレスからの回復に役立つこと

ご本人ができること

惨事ストレスの反応は誰にでも起こりうる反応です。自分が弱いのだと思ったり、早く乗り越えなければいけないと焦らないことが大切です。

- 1) 休息しましょう
⇒大切な人との時間を持ち、十分な休養を取りましょう。
- 2) 気分転換しましょう
⇒運動や趣味の時間を積極的に持ちましょう。
- 3) 話してみましょう
⇒信頼できる人に体験を分かち合うことが役に立つ場合もあります。

⇒**目指すは、快眠・快食・快便です！**

職場や身近におられる方へ

ご本人は、自分の変調に気づきにくいので、身近にいる人がストレスによって起こる反応を正しく理解し、適切に対応することが大切です。

- 1) ねぎらいましょう
⇒被災地に派遣された職員と
その人の仕事をカバーしていた職員に
ねぎらいの言葉をかけることは大切です。
- 2) 休息させてあげましょう
⇒身体と心を休める環境を作って
あげましょう。
- 3) 見守りましょう
⇒休み明けの言動に注意を払い、
普段の様子と大きな違いがないかを見守ってあげてください。

