

# 研究レポート

## 特異災害に出場した職員の 心理ストレスに関する調査研究

東京消防庁消防科学研究所  
第四研究室

### 1 はじめに

多数の死傷者が発生した災害、殉職者の発生した災害、苦労を強いられた長時間の活動などの特異災害に出場し、衝撃的な状況下で活動した消防職員の中には、精神的ストレスを感じる者が出てくることは知られています。

第四研究室では、災害活動が職員に与えた心理的影響について調査し、大規模災害あるいは特異災害が発生した場合に、消防職員の精神衛生に関して適切な対応を施すことができるように研究を続けています。

今回は平成7年阪神・淡路大震災に広域消防応援として派遣された職員と、平成7年3月20日に都内の地下鉄駅構内を中心に発生した有毒ガス災害に出場した職員に対し、災害から受ける心理ストレスに関するアンケート調査を実施し、職員の災害に対する意識と、災害が職員に与えた心理的影響について調査・分析しました。

### 2. 調査方法等

(1) 阪神・淡路大震災に出場した職員に対

するアンケート調査(以下「震災の調査」という)

ア 調査対象者

阪神・淡路大震災に対する広域消防応援派遣隊員として東京消防庁から派遣された職員のうち、第一次～第十次広域消防応援派遣隊員として被災地に出場した消防職員(205人)

イ 調査期間

平成7年2月17日から平成7年3月1日まで

ウ 調査方法

当該職員にアンケート用紙を配布しての調査

(2) 有毒ガス災害に出場した職員に対するアンケート調査(以下「有毒ガスの調査」という)

ア 調査対象者

平成7年3月20日に発生した有毒ガスによる救助・救急事象に出場した消防小隊のうち、地下まで進入した消防職員(253人)

イ 調査期間

平成7年4月28日から平成7年5月10日まで

## ウ 調査方法

震災の調査と同じ

## 3. 調査結果

### (1) 災害現場の衝撃度

災害現場から受けた衝撃度についての主観的評価をランク1「衝撃的でない」から、ランク5「とても衝撃的だ」まで5段階に分け、その人数分布をまとめました(図1)。

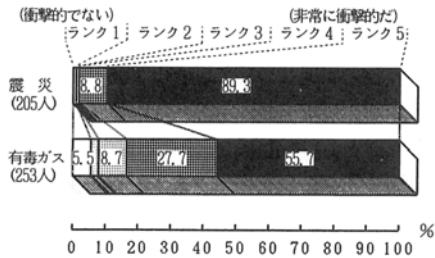


図1 災害の衝撃度

震災の調査ではランク5が89%と一箇所に集中しており、隊員ごとの個人差はあまり見られず、大部分の隊員が強い衝撃を受けています。また、有毒ガスの調査ではランク5が56%、ランク4が28%となっています。

地下鉄の駅別では、当庁職員の受傷者が多く発生した駅に出場した隊員に、高いランクの評価を行う傾向がありました。

### (2) 過去の経験との比較

今までの職務の中で衝撃的な事故現場に直面した経験の有無とその時のストレス症状の自覚について調査しました。

ア 過去に衝撃的な災害に遭遇したことがある職員は、震災の調査では83%、有害ガスの調査では68%となっています(図2)。

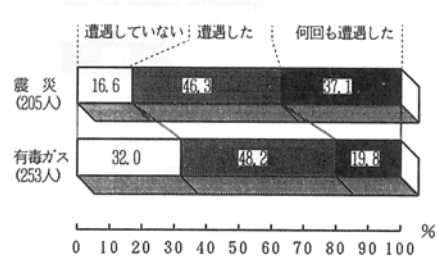


図2 衝撃的な災害の遭遇経験

イ アで「過去に衝撃的な災害に遭遇したことがある」と回答した職員のうち、その過去の災害の時に「ストレスを感じた」という職員が36%いました(図3)。

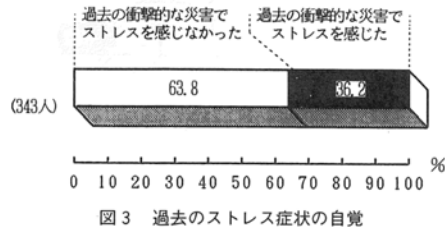
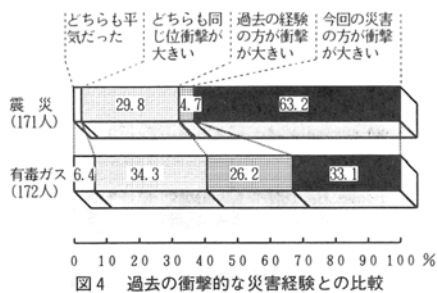


図3 過去のストレス症状の自覚

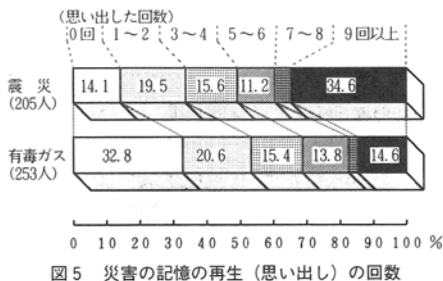
ウ 過去に経験した衝撃的な災害と、今回の震災や有毒ガス災害との比較をしてももらったところ、阪神淡路大震災の方が「受けたショックが大きい」と回答した職員が多くいました。

このことから、震災が隊員に与えたストレス(身体にストレスを生じさせる外的刺激のこと。それに対して生じる一連の生体反応を「ストレス」と呼んで区別する。)がいかに大きかったかがわかります(図4)。



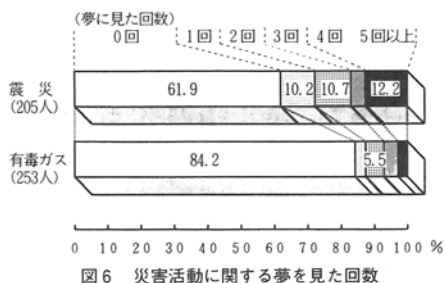
### (3) 災害の記憶の再生(思い出し)の回数

災害活動以後、災害の状況を思い出す職員の割合は震災の調査の方が多く、回数は9回以上が最も多くなっています(図5)。



### (4) 災害活動に関する夢を見た回数

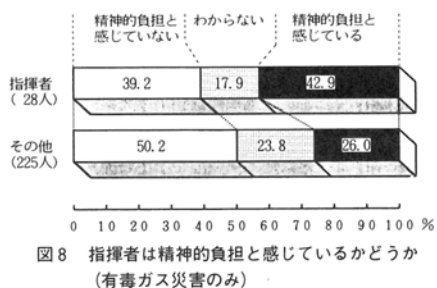
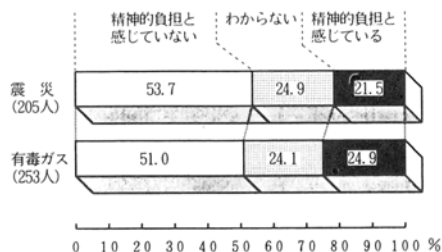
災害活動以後、就寝中に災害活動に関する夢を見た回数は、「(3) 災害の記憶の再生の回数」と同様な傾向で震災の方が多いという結果が出ています。回数は1回から5回以上までばらつきがあり、震災の調査では5回以上が最も多くなっています(図6)。



### (5) 精神的負担と感じているかどうか

災害活動後、この災害を精神的負担と感じているかという質問では、震災の調査で22%であるのに対し、有毒ガスの調査は25%に達しており、有毒ガスに出場した職員の方の割合が若干多くなっています。

精神的負担の内容は、震災の調査では「東京での発災に対する不安」「死傷者の数や状態について」などであり、有毒ガス災害では、「有害ガスがサリンだったこと」「後遺症に対する不安」「部下、同僚の受傷について」等でした(図7)。



有毒ガスの調査で、職務別に精神的負担度の違いを見てみると、大隊長・中隊長等の指揮をする立場の職員の方が、精神的負担を感じていることがわかります(図8)。

### (6) ストレス症状の自覚

活動以後ストレスを感じた職員は、有毒ガス災害が17%、震災は27%であり、震災の方が高くなっています(図9)。

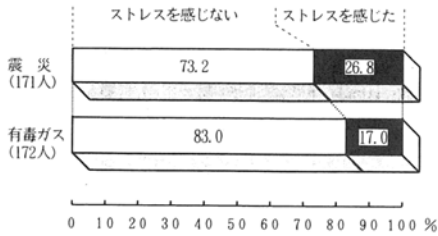


図9 ストレス症状の自覚

ストレス症状の内容は、「不安感」「落ち着かない」「集中しにくい」「脱力感・疲労感」「不眠」などです。

有毒ガスの調査対象者を、「身体に何らかの中毒症状が出た職員」と「症状を感じなかった職員」に分け、ストレス症状の自覚の有無について比較したところ、中毒症状が出た職員は症状を感じなかった職員に比べて5倍も多くストレスを感じていたことがわかりました(図10)。

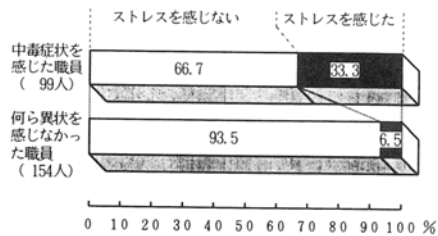


図10 ストレス症状の自覚 (有毒ガスのみ)

### (7) ストレスを意識的に解消しているか

「ストレスを感じている」と回答した有毒ガス災害、震災の調査対象者のうち、約8割の職員は意識的にストレスを解消していることがわかりました(図11)。

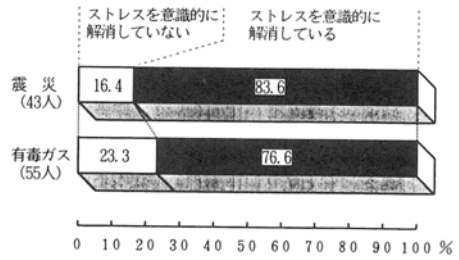


図11 ストレスを意識的に解消しているか (ストレス症状を自覚している職員のみ)

また、ストレスを意識的に解消しているかどうかと、ストレスの解消状況については、図12のとおりです。「意識的にストレスを解消している」と回答した職員の方が、意識的に解消していないと回答した職員に比べ、実際にストレスが解消している割合が多くなっています。

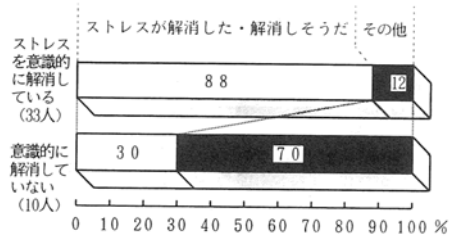


図12 ストレス解消の意識の有無と解消状況 (有毒ガス災害のみ)

### (8) ストレスの解消方法

ストレスの解消方法は運動、趣味、職員同士や家族・友人との会話などが多く、従前からいられていたストレス解消方法が、災害から受けるストレス解消方法としても有効であることがわかりました(表1)。

表1 ストレスの解消方法（複数回答）

解消方法	調査別 震災の調査 (%)	有毒ガスの調査 (%)
・運動	52.2	63.6
・趣味	32.6	39.4
・職員同士の話し合い	39.1	33.3
・家族との会話	52.2	30.3
・友人との会話	—	15.2
・飲酒	17.4	24.2
・その他	30.4	12.2

#### 4. まとめ

本調査結果及び海外消防情報等から明らかになった、衝撃的な災害現場で活躍する職員のストレス軽減策について提言します。

##### (1) 災害活動時の事故防止あるいは安全管理の徹底

災害活動を行う職員は、阪神・淡路大震災のような災害そのものの惨状によってもストレスを感じますが、有毒ガスの調査からは災害によって自らが受傷した場合や同僚職員が受傷した災害現場に遭遇したことにより、ストレスを自覚することが確認されました。

このことから、災害活動時の事故防止あるいは安全管理を徹底して事故を未然に防ぐことが、ストレス防止対策としても有効であるといえます。

##### (2) 災害に起因したストレスについての認識について

衝撃的な事故に出場し、ショックを受けた職員は、「災害の記憶の何回もの再現」「災害時の夢を見る」「不安になる」「落ち着かなくなる」などのストレス症状を示すことがあります。災害に起因したストレス対策の基本として、こうしたストレス症状は衝撃

的な状況下で普通の人間が起こす普通の反応である、との認識を職員一人ひとりが持つことが必要です。

##### (3) ストレス解消方策としての「運動」「趣味」「話し合い」の有効性

本調査から、ストレスを意識的に解消した79人のうち、45人は「運動」、28人が「趣味」、68人が「職員同士・友人あるいは家族との会話」でストレスを解消していることが明らかになりました（複数回答）。

普段のストレス解消策が衝撃的な災害に起因するストレスの解消にも役立つことが裏付けられたわけです。このため「運動」「趣味」「話し合い」の有効性について周知させる必要があります。

##### (4) 災害及び活動について語り合うことの意義についての再認識

従事した災害について職員同士が語り合うことは、災害の実態把握や消防活動の知恵の伝承に役立つだけでなく、話し手の心の奥に溜まっているものを吐き出させることにも役立ちます。帰署後あるいは後日、くつろいだ雰囲気の中で災害や災害活動について話し合うことは、カウンセリング機能をも併せ持っている、ということ再認識する必要があります。

##### (5) 衝撃的な災害に起因したストレス軽減対策事例の情報収集

衝撃的な災害の発生については今後も懸念されることから、災害に起因したストレスカウンセリング、デブリーフィング（自己の体験、経験などを自由に話し合うための心理学的手法を用いたミーティング）等のストレス軽減策等の情報収集を進める必要があります。