

●●●小牧市消防職員「御家族」の皆様へ●●●

家族向け惨事ストレスマニュアル



消防職員の御家族の皆様におかれましては、日頃から消防業務に御協力と御支援をいただきありがとうございます。

消防職員は、住民の生命、身体及び財産を災害から守るため、昼夜、献身的に活動を行っていますが、活動現場での悲惨な体験や恐怖等の体験により、強い精神的ショックやストレス(これらを「惨事ストレス」と呼ぶこととします。)を受けることがあります。

御家族の皆様にも、この「惨事ストレス」について理解を深めていただき、職員をサポートして心身ともに健康な毎日をお過ごしいただきたいと思います。

消防長

●「惨事ストレス」とは？

では惨事ストレスとは何か？消防職員などの「職業的災害救援者」が、凄惨な災害現場に遭遇したり、被災者を救出できなかったことで罪悪感を感じたりするなど、＜精神的なショックを受けた状態＞をいいます。特に職業的使命感が高い消防士の方は、ご自分のしんどさや辛さを後回しにしがちなため、ご自身ではこれらの変化に気付かないことがあります。その惨事ストレスによる反応としては、以下のようなものがあります。



御本人では・・・

- 身体の変化: からだがだるい、めまい、吐き気、体重が減った、寝つきが悪い、夜にうなされる、疲れやすい、肩こり、胃の痛み、眠りが浅い。
- 精神的変化: 気分の浮き沈みが激しい(いらいらする、悲しくなるなど)自分のことを責めているようだ、怒りっぽくなった、不安を感じやすいようだ、自信をなくしているようだ。
- 行動的变化: お酒の量が増えた、食事の量が極端に増えた、物音に敏感になった、過度にからだを動かすようになった、人と出会うのがおっくうそう、話しかけても上の空になった、家事や育児を手伝ってくれなくなった。

御家族の方では・・・

- 本人に声がかかけられない。
- ついつい言い過ぎてしまう。
- どんな風に本人に接してよいか戸惑う。
- 本人が仕事に行くとき、危険な目にあうのではと不安を感じる。
- なんとなく自分が心配性になったように思う。
- イライラしやすくなった。
- 疲れやすい家事や育児がいつものようにできない。
- なんとなく気分が悪い。
- 自分が日常生活を楽しむ事に対してひきめを感じる。
- 自分が頑張らないといけないと思う。
- これから先のことに不安を感じる。

- * これらの反応は、現場活動の直後から現れるのが一般的です。大半が時間の経過とともに回復しますが、中には長引いたり、悪化したりしてPTSD(外傷後ストレス障害)と呼ばれる状態になることがあります。その場合、治療を受けることで楽になることがあります。



家庭生活では・・・

御本人や御家族の変化によって、日常生活にも影響がおきてきます。喧嘩が多くなる・会話が減る・外出が減る・互いに気を遣うようになるなどこれまでお互いが目をつぶっていたことに我慢できなくなったりします。

● 私の家族に限って・・・

「今まで問題がなかったから大丈夫」「私の家族は強い人だから大丈夫」そんなふうに思っていないですか？

しかし、消防職員は、いつ惨事ストレスによって心身の健康を脅かされてもおかしくない状況に置かれています。「強い」とか「弱い」ということだけではなく、様々なことがからみあって起こるものなのです。

例えば、命への危険を感じた時や、交通事故などで目を覆いたくなるような状況においても、消防職員としての使命からそれらに立ち向かっていかななくてはなりません。一方では、マスコミや現場周辺の厳しい目にさらされる状況がそれに加味されます。

一般の方であればその生涯において一度経験することがあるかどうかという場面に、消防職員は何度となく遭遇しているのです。

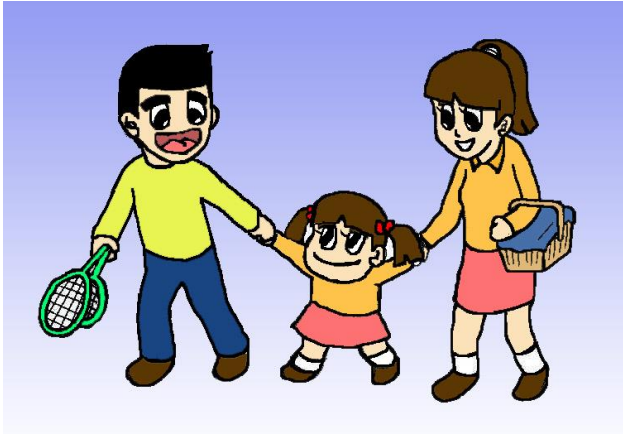
● どうして今さら？

これまでも、惨事ストレスにより苦しんできた職員がいたはずですが、今までは直視されることがないまま過ぎてきました。しかし、「阪神・淡路大震災」や「地下鉄サリン事件」などをきっかけに、見過ごせない問題として取り組まれ始め、「東日本大震災」のような想定外の災害発生時だけでなく、誰でもが日常的な業務の中でも経験することもある身近な問題であるため、改めてご家族様にお知らせをします。

● 回復のためにできること

○ 普段どおりの生活を心がけてください。

家庭内のストレスが一時的に大きくなっていてもすぐに解決しようと焦らないでください。特別なことをしたり、なにかを制限する必要はありません。これまでどおりの生活を続けられるように配慮してあげてください。まわりの家族がいつもと変わらないでいることが大切なのです。



○ 気分転換の時間を持てるようにしてください。

御家族とすごす時間は仕事を忘れてくつろげる大切な時間です。お子さんと遊んだり、家族で出かけたりして気分転換することはとてもよいことです。なお、御本人があまり気乗りしないようなときは無理じいしないなど、御本人のペースに合わせてあげてください。

○ 気持ちをしっかりうけとめてあげてください。

もし御本人が事故のことや今の悩みについて話してきたら、まずはゆっくりお話を聞いてあげてください。無理に聞き出そうとしないことが大切です。

○ 御家族自身も影響を受けることがありますので、まず御自分を大切にすることを心掛けてください。

例えば、気分転換の時間を持つ ・ 普段やっている趣味や楽しみを続ける ・ 友達に話を聞いてもらう ・ 生活リズムを整えるなど、自分に合った工夫をしてみましょう。

気になることや心配なことがあれば、遠慮なく下記に御相談ください。

<相談連絡先>



消防事業場では、産業医による職員の健康相談を行っていますので御利用ください。また、愛知県市町村職員共済組合が契約する(株)ベネフィット・ワンの事業として、「24時間心と体の相談デスク」を実施していますので、併せて御利用ください。健康等に関する相談を医療スタッフがお答えします。相談内容は、健康、メンタルヘルス、どんなことでも構いません。プライバシーも厳守されますので、安心して御利用ください。なお、ベネフィット・ステーション会員IDが必要となります。

0120-810-250(通話料無料、24時間、年中無休)

* 電話&メールも御利用できます。

【お問い合わせ先】

小牧市消防本部消防総務課庶務係

〒485-0014 小牧市安田町119番地

TEL0568-76-0222 Fax0568-76-0224