

岩手産業保健推進センターだより

No.5

この度の東北地方太平洋沖地震で被災された方々にお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々、ご家族などを亡くされた方々にお悔やみを申し上げます。

新しい年度となりましたが、現在も津波、震災被害対応が続けられており、多くの方々が被災者支援活動に取り組んでおられます。

当センターでも設置目的である労働者の健康確保支援（産業保健活動の推進）を通じて、微力ですが、津波、震災被害被災者の支援、被害復興活動への支援を新年度最初の実践活動として進めていく所存です。

旧年度に引き続き、よろしく願いいたします。

INDEX

1. 東北地方太平洋沖地震 震災・津波被害対策研修会等の開催
2. 相談員から
3. 平成23年度研修会の開催のお知らせ

1. 東北地方太平洋沖地震 震災・津波被害対策研修会等の開催

岩手産業保健推進センターでは、平成23年3月11日に発生しました東北地方太平洋沖地震発生後、出勤可能な相談員の協力を得て相談体制を組んで相談を進めてきました。

この間に、「沿岸地域出身の近親者を津波で亡くした従業員の事業場内での対応」、「津波で壊滅した沿岸地域の営業所の再開にあたっての、現地の被災した労働者のサポート」などについての相談が数多くありました。

誰もが大きな苦悩を引き起こすような著しく脅威的、破局的なストレスのことを、トラウマ（心的外傷）といいますが、東北地方太平洋沖地震による津波被害等の被害者（本人のほか、近親者を亡くす等の被害者も含む）は、まさに心的外傷を負っているといえますし、職場や企業としてもこのことを踏まえた対応が求められます。

このため、岩手産業保健推進センター／メンタルヘルス対策支援センターでは、次のとおりの対応を行うこととしました。

(1) 地震・津波等被害の被災労働者に対するメンタルヘルス対策研修会の開催

事業場における震災被災労働者への適切な対応のために、衛生管理者、産業看護職、管理監督者、人事労務担当者、事業主、被災労働者本人等を対象として、

- ・災害に遭遇することによる精神疾患等について（PTSDを中心とした解説）
- ・職場における被災労働者への対応とそのケアの方法
- ・災害により職を失った労働者への対応とケア

等をテーマとする研修会を、当センターのメンタルヘルス、カウンセリング、産業医学の各担当相談員による研修会を岩手労働局、岩手県保健福祉部の協力により開催することとしました。

研修会は、盛岡市で1回、沿岸部で2回の開催を予定しています。

盛岡市における開催については、4月下旬にアイーナにて開催すべく準備調整を進めています。

沿岸部での開催につきましては、現地の状況に応じて開催するよう準備を進めています。

(2) 地震・津波等被害の被災労働者等に関する相談窓口の設置

岩手産業保健推進センターでは、従来より産業保健スタッフからの健康関係の相談、メンタルヘルス対策支援センターでは産業保健スタッフに加え、労働者やその家族からの相談を受けていましたが、地震・津波被害者につきましてもこれまでと同様に、健康・メンタルヘルス関係の相談を受け付けております。

また、前記研修会開催の際には、個別相談コーナーを併設することとしています。

(3) 被災事業場へのメンタルヘルス対策訪問支援

21年度から始められたメンタルヘルス対策支援センター事業は、メンタルヘルス対策に関して心理職や労務管理の専門家であるメンタルヘルス対策促進員が、個別に事業場を訪問して、メンタルヘルス対策への取組みへの助言などの支援を事業の主軸としてきました。

平成23年度はこの事業の活動が始められる4月中旬頃から、津波被災地の事業場を重点として訪問支援に取組むこととしています。

(4) その他

以上の取組みにつきましては、準備が整い次第、当センターのホームページやメールマガジン、その他の方法により広くお知らせしていきます。

2. 相談員から

カウンセリング担当 今松 明子 産業保健相談員 より

世界最大級の被害となった大震災。被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。

言葉も見つからない状態ですが、被災された方々の心の支援のためにも、周りの人たちが知っておくべき災害時の心の推移と、今後の、メンタルサポートについてお伝えします。今後の被災者の方々やご家族のためにご少しでもお役に立てていければと考えております。

① 急性症状について

災害直後の精神的な動揺や心身の症状の多くは、被災した人ならだれでもが感じることです。

ひどいショックを受けたときに誰にでも起こりうる反応です。異常な事態に対処しようとして、今起こっている変化や症状は自然な反応である、正常な反応なのだとして理解していただきたいと思えます。

例えば

- ・頭痛、めまい、吐き気、下痢、胃痛、動悸、しびれなどが取れない。
- ・気が高ぶって寝つきが悪くなったり、途中で目がさめたりする。
- ・災害の体験に関連した内容の不快感な夢を見る。
- ・災害の体験に関連した光景が、突然、繰り返しよみがえって不快となる。
- ・物音などちょっとした刺激にもびくっとしてしまう。
- ・涙が止まらない。
- ・強い不安や心配、恐怖心

また、このような心境になることもあります。

- ・自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない。
- ・話せば相手に心配をかけるので黙っている。

これらの反応は、よくあることで、時間の経過とともに、徐々になくなります。発生からもう少しで1ヶ月を迎えます。大部分の方は、家族や友人などの身近な人の援助やご自身の対処行動により、幾分楽になってきているのではないかと思います。全く変わらない、この心身の苦痛が強すぎると感じたら専門家に相談をするようにしてください。

- ・気持ちが落ち着かないとき、深呼吸をしてリラックスするようにしてみましょう。腹式呼吸が出来る方はやってみましょう。
- ・人と人のつながりを大事にしましょう。ご家族同士、ご近所同士で、声をかけ合ひましょう。
- ・信頼できる人に話を聞いてもらうことは、こころを軽くするのに役立ちます。ただし、無理に話すことはありません。ここは注意してほしいところです。できる範囲で出来事について話してみましょう。
- ・災害時のコミュニケーションは心のケアに重要な意味を持ちます。

② 喪失感を抱える被災者

発生から1ヶ月がすぎた頃には、家族や親しい人を亡くし、深い喪失感を抱える被災者の心のケアも重要です。

喪失体験からの回復は、決して時間を急いではいけないというのが鉄則と言われます。苦しい思いを誰かに話して乗り越えていくことと、生活の再建に向けての仕事をしたり、自分の力を発揮していく過程が必要だと言われています。

つまり、悲しみを乗り越えることにだけ集中し過ぎず、避難所などで人のために動いたりすることが、自分の気持ちの立て直しにもなっていくと思います。

深い喪失感を抱える方に周囲の人はどう接すればいいかと迷うところですが、つらい体験を聞き出そうとせず、本人が発したものを受け止め、とにかく寄り添う、という姿勢が大切だと思います。精神面を支えるというより、その人の生活を具体的に手伝ったり支えたりしてほしいと思います。

避難所での中学生や高校生など働きが報道されたりしていますが、とても大きな支えになっています。地域全体が被災した中で、同じ町の記憶を持つ人同士が助け合うこと自体が、大きな支えになると思います。

中長期的には「サバイバーズ・ギルト」と呼ばれ、命をとりとめた被災者が「なんで自分だけが助かってしまったのか」と自責の念にさいなまれる症状のケアが課題となっていくと思います。

「助けようと思ったのに、助けられなかった」と苦しむ場合もあると思います。

自分の無力感が、さらに自責の念を助長させる傾向があります。

避難生活の中で、役割分担を増やし、人の役に立てることを増やすこともいいことだし、周囲の人は自責を責める言葉を聞いた時、ついつい慰めるつもりで、「あなたが悪いんじゃないよ」なんて言いたくなってしまいがちです。でも自責の念を否定せずに聞いてあげること、とても大切なことです。

冷静になって物事を考えられるまでには、焦らずに少し時間をかけていく必要があります。家族や友人からの支えが一番の力になるといわれています。

阪神大震災被災者の心を支えてくれたのは「友人」、ついで「親類」「家族」というように、近い人の存在であったというデータもあります。つまり、個人的なつながりのある人を挙げている方が圧倒的で、心の専門家より、何よりも身近で個人的なつながりの方が大きな心の支えになっていることが伺われます。

一人で抱えず、自分を応援してくれる人に出来る範囲で出来事について話してほしいと思います。

③ 災害時の心の推移

被災された方々の心の支援のためにも、周りの人たちが知っておくべき災害時の心の推移と、今後サポートしていくべきメンタルケアについてお伝えします。

災害時の心理状況ですが、災害直後は茫然自失期といって、被災によるショックや恐怖、家族の安否への不安によって極度の緊張が続き、睡眠もままならずに興奮した状態が続いていたり、恐怖体験のため無感覚、感情の欠如、茫然自失の状態となります。

そういう時期を経て、そのあとに来るのがハネムーン期です。同じ体験をした被災者同士が強い連帯感で結ばれます。(大災害の体験を共有し、くぐり抜けてきたことで)被災地全体が暖かいムードに包まれます。こういう状態を報道から感じられた方もいらしたのではないのでしょうか

その次が幻滅期といって災害直後の混乱がおさまりに始め、復旧に入る時期をいいます。

非常事態で興奮し、抑えられていた感情がわき出してきたり、つらい出来事がよみがえってきたり、悪夢をみたり、緊張が高まり、イライラや孤立感が増し、しばしば抑うつ的になります。特に、家族を失った方は生き残った事で救われた気持ちと同時に、自分だけがという罪業感(サバイバーズ・ギルト)を強く持つ場合があります。

また、被災者の忍耐が限界に達し、援助の遅れ、あるいは行政に対しての不満が噴出したり、やり場のない怒りにかられ、トラブルも起こりやすくなります。飲酒問題も出現します。

被災者は自分の生活の再建と個人的な問題の解決に追われるため、地域の連帯感は失われる場合もあります。

そして再建期ですが、復旧が進み、生活のめどがたち始める頃です。つらい出来事が思い出されると苦しくなるが、少しずつ気持ちが収まり、日常への関心や将来への見通しに目を向けていけるようになっていきます。

地域づくりに積極的に参加することで、生活の再建への自信が向上します。フラッシュバック(強いトラウマ体験(心的外傷)を受けた場合に、後になってその記憶が、突然、非常に鮮明に思い出されたり、同様に夢に

見たりする現象)は起こるかもしれませんが、徐々に回復していきます。

被災者の心情は複雑に変化していきますし、現在はもうすでに生活再建へ向けて、活動している人たちもいれば、まだまだ動き出せない人もいるように被災者間で大きな差が出てきていると思われます。

④ 子供や高齢者対応

引き続き、被災者の心のケアのお話ですが、今回は子供や高齢者について考えていきます。

お子さんが災害から受ける心の衝撃は大人より大きいと言われていています。心身の不調は大人と違った形で現れる傾向があります。

子どもによく見られるストレス反応としては

- ・年齢にもよりますが、赤ちゃんがえりしたり、(お漏らし・べたつき・指しゃぶり)がおこりやすい。
- ・お母さんに以前より甘えるようになる。
- ・わずかな物音で起きたり、夜泣きをする。
- ・遊びや勉強に集中できない。
- ・話しかけられることを避ける。
- ・喜怒哀楽を感じにくくなる。
- ・集団への不適應。

このような「こころの変化」は、決して驚くような反応ではありません。正常な反応として受け止めてください。ほとんどの変化は時間とともに回復していきます。

できるだけ、家族と一緒にいる時間を増やし、会話を多くし、子どもが話すことをきちんと聞いてあげましょう。行動に変化があっても、むやみにしかったり、突き放したりせず、受けとめてあげましょう。

気をつかうがんばり屋のお子さんは、負担が大きくなりすぎないように気をつけてあげてください。

かなり時間が経っていますので、いまだに症状が長引いたり、気になる症状があるようでしたら、まず、ご家族が相談窓口の声をかけてください。

親の不安がお子さんに伝わるので、親御さんが安定してお子さんに接することが大切です。

高齢者の方々は当初は被災者ということで避難者同士話題が共有でき、さみしいとか不安とかはないという反応が多いと言われます。でも時間の経過とともに避難者同士の人間関係の軋轢、今後の生活の不安、家をなくしてしまったことでの喪失感等から身体症状の訴えが増すこともあります。高齢者の場合、症状がはっきり現れないことがあります。長引いている場合は、がまんせず受診しましょう。

3. 平成23年度研修会の開催のお知らせ

- (1) 平成23年度は、従来の産業医研修、産業看護職研修に加えて、衛生管理者・労務・人事担当者研修は、9月の衛生週間準備期間をはさんで、前期・後期と分け、①メンタルヘルス対策研修シリーズ(メンタルヘルス対策とカウンセリング研修)、②健康診断有所見率改善対策シリーズ、③有害業務等対策シリーズ(講義と実地研修)を3本柱として、研修カリキュラムを組みました。

3月11日の震災により、これらのシリーズは、開催が延期となり、組み直しを強いられることとなりましたが、基本的な3本柱には変更ありません。再調整が整い次第、ホームページに掲載し、メールマガジン等でお知らせしていきます。

- (2) 前期カウンセリング研修につきましては、管理監督者・人事労務担当者等対象とする初級カウンセリング研修を4回シリーズで、震災被災労働者への対応もテーマにとり入れて、初回を5月18日(水)に開催するよう調整ができましたので、受講者の募集を開始しました。

編集後記

この度の地震被害で、準備していた記事を全て破棄して、ほとんど震災関係の記事一色となってしまいました。

とにかく津波の猛威を思い知らされ、非力ながらも被災者支援に役に立つことはないかと取り組んでいます。一方で、普代村の以前の村長が防潮堤の建設にあたり、大変な批判を受けながら、他よりも5mも高い15mにすることにこだわり続けて完成させた防潮堤が、今回の津波を受け止めきったことが報道されていました。将来の危険を見通して取り組むことの重要性を見せられたように思いました。(ご意見、ご感想は、当センターホームページ(URL <http://www.sanpo.03.jp/>)でお受けしております。)

