

# 惨事ストレス（臨界事態ストレス）における支援者のストレス対策

国立がん研究センター東病院

(2020年3月12日版)

## 【概要】

- 惨事ストレス（臨界事態ストレス）とは、災害や事故、医療福祉等に従事する救援者において、特殊な活動下で生じるストレス。放置すると急性ストレス反応から PTSD、うつ状態、物質乱用（アルコール乱用）等の関連状態を招いたり、組織の疲弊・劣化につながる。負荷時の教育的介入（予防）が重要。
  
- 背景：  
災害や事故への支援業務は
  1. 社会的責任が大きい
  2. 混乱した状況下で迅速な対応が要求される
  3. 過重労働になりがち
  4. 自分自身が被災者であることもある
  5. 著しいストレスを感じる業務性質を持つ
  
- 惨事ストレスへの対策の基本方針
  1. 業務量は無限となり得ることを知る
    - ◇ 支援者が必ずしも全ての人を救えるとは限らない
    - ◇ 支援者が全ての問題を解決できるとは限らない
  2. 支援者にとって曖昧な業務内容は大きな負担になる
    - ◇ 目的を明確にし、**優先順位をつける**
  3. 支援者がこなせる業務量には限度がある
    - ◇ **休憩を必ずとる**
    - ◇ **体調を自己管理する**
    - ◇ 支援者が自分を犠牲にすると、ストレスに圧倒され対応にはマイナスに働く
  
- 具体策
  1. 休みを必ずとる
  2. ストレスのセルフケアを強化する（早期の啓発・心理教育の実施）
  3. セルフケアが難しい場合に備え、モニタリングを実施し、休養の必要性の助言等の支援を提供する

## 【対応のフロー】

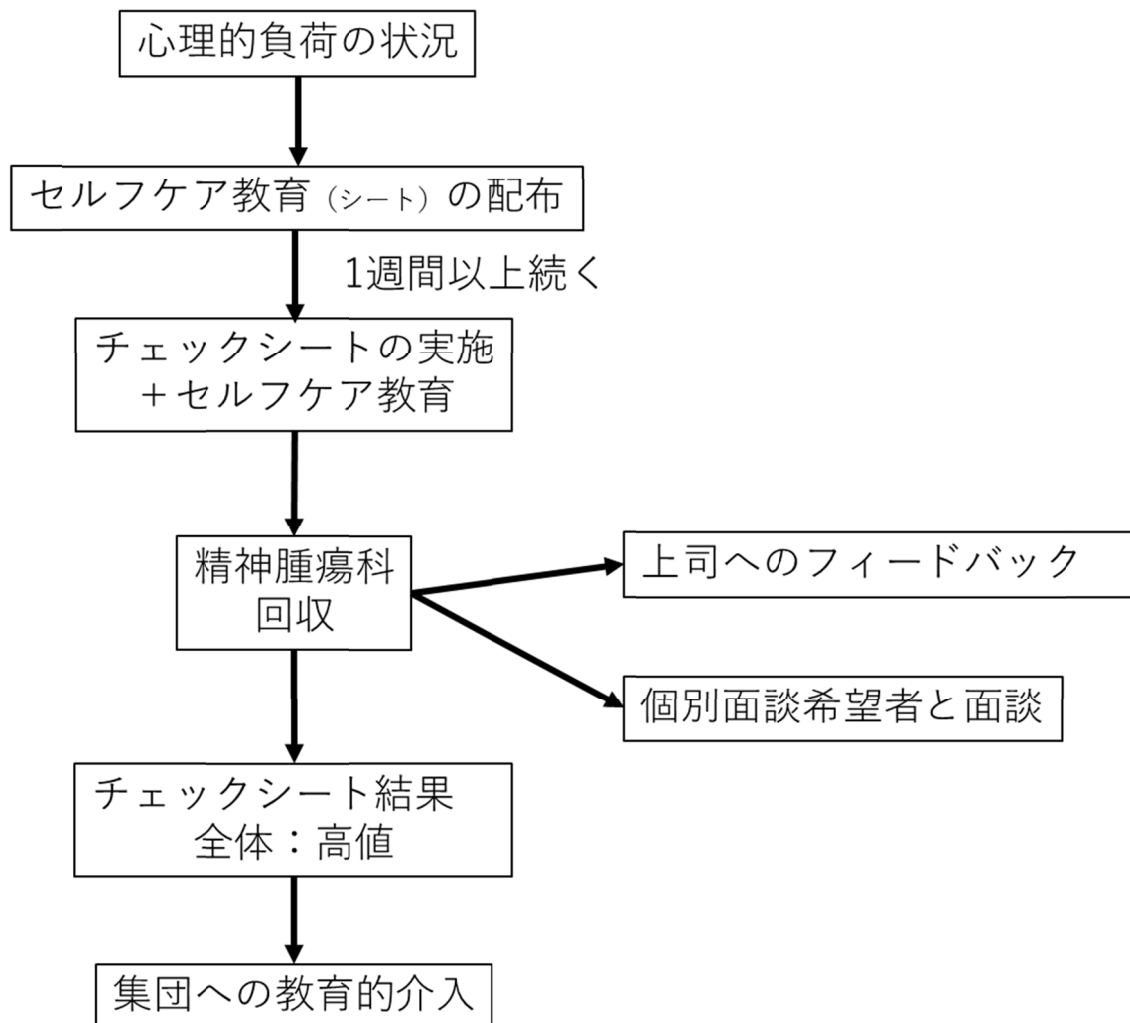
- 目標

1. セルフケア教育を強化する
2. モニタリングを行い早期支援の機会を提供する

- 実施方法

フローに沿って対応を実施

- ・ 負荷が想定される部署に対して、セルフケア教育用のシートを配布する
- ・ 負荷が継続する場合（1-2週を目安）には、定期的にチェックリストを配布し支援を強化する



# 患者さんを守るために自分を守りましょう！！

## はじめに

現在皆さんが働いている状況は普段より一段と緊張・負担が強くなっている状況です。

患者さんを守るために医療者の皆さんもご自身の体調をしっかりと守るように心がけてください。

気持ちの高ぶりから知らないうちに疲労がたまることもありがちです。

## 〇自分で自分を守る

### 1. 仕事を抱え込みすぎない・休むことも仕事

このような状況では休むことに罪悪感を感じやすくなります。しかし、**すべての問題や業務を一人で解決することは不可能**です。業務に優先順位をつけましょう。

また業務を継続できることも大事です。**休む時はしっかり休みましょう。**



### 2. 自分の体調の変化に気づくこと

気分の高まりも危険なサインです。

緊張して**気づかぬうちに心身の変化が出る**ことがあります。

以下にあげるような変化に注意しましょう。

心理的变化	行動の変化	体の変化
気分の高ぶり	業務に過度に没頭	不眠、悪夢
怒り・憤り	集中力の低下	動悸・発汗
不安	作業能率の低下	立ちくらみ
無力感・罪悪感	酒・タバコが増える	呼吸困難
憂うつになる	危険を顧みなくなる	消化器症状



心身の反応が出ている場合は、休憩・気分転換を行いましょう

1週間以上心身の変化が継続する場合は管理者に相談しましょう。



### 3. 生活のペースは崩さない。

臨時の業務は普段以上に負担がかかります。

緊急時だからこそ、十分な睡眠・食事・水分をとみましょう。

休憩を取らずに業務にあたることは避けてください。

カフェイン(コーヒーなど)、酒・タバコのとり過ぎには注意しましょう。

### 4. 気分転換の工夫

深呼吸、目を閉じる、瞑想、ストレッチ、散歩、体操、運動、音楽を聴く、食事、入浴など各自にとって効果があって安全な方法を行ってください。



### 5. 一人でためこまないこと

業務に没頭しすぎず、家族・友人などへの連絡やもともとの生活や環境を一部でも維持しましょう。話したくない場合は、無理をして話す必要もありません。

### ○職場で守る

普段以上にお互いに声を掛け合って、努力をねぎらってください。

本人が心身の変化に気づかないこともあります。その場合は優しく伝えてください。また、本人なりの対処方法は尊重しましょう。



### 管理職の方へ

何より管理職自身のストレスが大きい時期です。部署の人たちに率先してセルフケアを実践してください。業務の整理を行い、休憩・休日の確保を行い、過重労働を避けてください。

### 最後に

職場や身近に相談しやすい人がいないときは、リエゾン CNS ナース・産業医がいます。

困ったときは連絡してください。(各施設の健康管理室、精神科医)

## 感染対応の救援者チェックリスト

対応後の気持ちの変化について

病棟名 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

通常の業務とは異なるストレスが加わると、気づかぬうちにストレスが加わっていることがあります。

**今の該当する「気持ちの変化」の項目にチェック☑を入れてください**

<input type="checkbox"/>	動揺した、とてもショックを受けている
<input type="checkbox"/>	精神的にとっても疲れている
<input type="checkbox"/>	患者（被害者）の状況を自分のことのように感じている
<input type="checkbox"/>	誰にも体験や気持ちを話せなかった、話しても仕方がないと思っている
<input type="checkbox"/>	上司や同僚あるいは組織に対して怒り・不信感を抱いている
<input type="checkbox"/>	この仕事に就いたことを後悔している
<input type="checkbox"/>	仕事に対するやる気をなくした、辞めようと思っている
<input type="checkbox"/>	投げやりになり皮肉な考え方をしがちである
<input type="checkbox"/>	あの時ああすれば良かったと自分を責めてしまう
<input type="checkbox"/>	自分のことは何もできない、役に立たないという無力感を抱いている
<input type="checkbox"/>	何となく身体の調子が悪い

☑がついた個数 \_\_\_\_\_ 個

上記リストで☑が 3 個以上ある方へ

**メンタルヘルス専門家（リエゾン CNS 又は産業医）との面談を**

**希望**    しない    する

（面談を希望された方は担当者から TODO メールを介して、面談調整の連絡がいきます）