

## 消防職員のための新型コロナウイルス感染対策情報について

- 1) 【問】 コロナに対するストレス反応は惨事ストレス反応と似ているのでしょうか？どのような反応などがでるのでしょうか

【回答】 松井豊先生

『新型コロナウイルス問題が通常の惨事ストレスと異なるのは、すでに起きたことを想起することによる不安反応ではなく、これから起こるかもしれない事象へ不安であることです。通常の惨事ストレスは、体験（記憶）との戦いですが、新型コロナウイルスは（現時点では）これから起こりうることを恐れる気持ちとの付き合い方の問題です。』

【回答】 笹川真紀子先生

これまでと一緒に学んできた惨事ストレスケアは、実際に体験したことの「記憶とのたたかい」だったと思います。

今回の状況においても、もちろんその部分はあると思います。

たとえば「感染が疑われる施設に救急出場し、大混乱していた現場の記憶が頭からはなれない」「活動後、興奮状態がおさまらなかった」「出場指令を聞くだけで、頭痛がして気が重くなる」など、ありそうですね。

もう一つは「まだ起きていないことへの不安に関するストレス」です。

有害物質が発生していると思われる現場への出場では、嚴重に装備をしても強いストレスを感じると思います。一時期、硫化水素の自損事案が多発しましたし、地下鉄サリン、福島原発での活動もまさにそれだと思います。

しかし消防職員は「怖いから行かない」とは言えないですね。プロとして嚴重に予防をしていますし、「自分たちが行かなければ誰が行く、行くしかない」、これが消防職員ですね。

今回の事態は「この自分たちが行かなければ、行くしかない」という責任感と使命感だけで対応するには、ことが重大すぎると考えられます。一般市民が「コロナに感染するのがこわい」というのとはここが違うと思います。

そのようなストレスを受けているとはプロとして言いにくいので、一人で抱え込みやすいと考えられます。強いストレスを受けてそれを誰にも言えないと、どうなるとお考えですか。いわゆる主要三反応もあるでしょうが、私は「燃え尽きて、仕事がいやになってしまう」ことが大きいと思います。「いやになってしまった」人は、どうなりますか。セルフケアがうまくできなくなったり、人にあつたり、自分より下の立場の人をいじめたりするのではないのでしょうか。過剰覚醒によるイライラが重なると、もっとひどいことになりそうですね。惨事ストレスによる過剰覚醒

## 消防職員のための新型コロナウイルス感染対策情報について

の怒りは「上に向く」とお伝えしてきたかと思います。つまり、先輩・上司・幹部・組織への不満が噴出することもあるかと思います。不眠・食欲不振などの「わかりやすい」ストレス反応ばかりでなく、「コロナ騒ぎが始まってから、なんだか自分らしく（あの人らしく）ないな、というのがストレス反応だと思います。

2) 【問】消防ピアカウンセリングの様な1対1で対応するべきなのか、医療的知識がある方も一緒になって話を聞いたほうが良いのでしょうか

(発熱症状や濃厚接触者と接触したかもなど、医療的な話も聞かなければいけないかもしれないため)

【回答】ピアカウンセリングの「目標」は、「私はあなたの味方である」ことを伝えることだと、お話ししたかと思います。「何かをしてあげる、答えをあげる」等、あまり心配せずにはまずは「味方である」と認識してもらうことが最初だと思います。そのうえで、話の内容により「専門家に聞いたほうがいいな」と思ったら、その時に考えましょう。医療の専門家に聞いたほうが良いかもと思ったら、ぜひピアカウンセラー協会の窓口を通してご連絡ください。情報提供のお手伝いができると思います。

1対1か、グループか、ですが、グループミーティングの経験豊富な方でない限り、グループはちょっと難しいかもと私は思います。ただ、自然発生的に何人か集まっているところで、話が始まることもあるでしょう。その際は、自分が司会進行をしようなどと気負わず、傾聴すれば良いと思います。

3) 【問】カウンセリングをメール対応とした場合の対応方法について

(傾聴ができない場合どうなるのかという不安)

【回答】確かに対面でないと、表情や声のトーンなどがわからないので難しいと思いますよね。私も通常、メールによる相談は基本的に受け付けていません。ただ、今は非常時なので、LINEやオンラインでカウンセリングをしている心理カウンセラーは多くいます。メールの返信をする際は、最低限、相談してくれたことへのねぎらいをして、ピアだからこそその共感「それは大変ですね」「それだと不安になりますよね」「その状況ならイライラしますよね」等、伝えることとはできると思います。ポイントは「要約」ですよ。「〇〇の状況で、〇〇になったので、〇〇と感じたのですね」という感じです。

「要約せずに質問を重ねると“事情聴取になる”」「“問題解決”型ばかりにかたよらず、“感情受け止め型”とのバランスが大事」ともお伝えしましたよね。思い出してきましたか？

そもそも、メールでは得られる情報が少ないのですから、劇的な効果を期待す

## 消防職員のための新型コロナウイルス感染対策情報について

る必要はないのです。「なんかもやもやしてるので、メールを送れるところがあつて良かったな」と思ってもらうことをまずはめざしましょう。

以上