

消防職員のための新型コロナウイルス対策情報

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。それに、外出自粛などによる問題が発生しています。

学生に伝えているのは下記のようなことです。

第1に、自分の中にある不安と向き合ってみましょう。「感染するかもしれないという不安」「知らないうちに人（特に家族）を感染させてしまうかもしれない不安」「この厳しい状況が長く続くのではないかという不安」などが中心でしょうか。他の職種であれば、これらに「経済的に困窮するのではないか」や「就職ができないのではないか」といった不安も絡みます。（むしろこちらの方が深刻なケースも多いようです）

自分の中にある不安を見つめてみましょう。

第2に、こうした気持ちを人と共有し、それぞれの不安を和らげる現実的な対応を促します。「感染するかもしれない不安」には感染予防を。「人を感染させるのではないか」には、例えば家庭内の感染予防。「長く続くのではないか」という不安には、「どんなに長くても2年」（これまでの感染症の歴史からみると）などの目安を知ることが役立ちます。消防の皆様であれば、安心して活動ができるように、現実的な予防対策をとることができると思います。

こうした不安を、親しい人に話し、共有することも、ストレス解消になります。「みんな不安を感じているよな」と分かるだけでも安心できます。現代のメリットは、こうした共有を対面だけでなく、メールやテレビ電話（スカイプやZoomなど）を使ってできることです。

第3は、外出自粛により、家族の在宅時間が長引くことによる家庭内の問題への対処です。すでに家庭内暴力の事例が報道されていますが、自粛期間の延長により、さらにこうした問題が広がり、深刻化する可能性があります。先日掲載した子供達の保護者や保育者のためのストレスケアにはこの解決のヒントが少し書いてありますので参照ください。

以上