

事 務 連 絡
平成27年4月8日

各都道府県消防防災主管課 御中

消 防 庁 消 防 ・ 救 急 課
消防庁国民保護・防災部 地域防災室

緊急時メンタルサポートチームに関する参考資料の送付について

消防庁では、惨事ストレスが危惧される大規模災害や特殊災害等が発生した場合に、現地の消防本部等の惨事ストレス対策を支援するため、精神科医や臨床心理士などの専門家等からなる緊急時メンタルサポートチーム（以下「サポートチーム」という。）を平成15年に創設し、運用しているところです。

サポートチームの創設以降、これまでに56回の派遣により、延べ2,596名の消防職員のケアを行ってきました。また、消防庁では、サポートチームによる迅速な支援が行えるよう登録者の増員を図るなど、制度の充実強化に努めており、今年度2名を増員し、登録者は45名となっています。

昨年度は、広島市土砂災害や御嶽山噴火災害などの活動隊員の惨事ストレスが危惧される大規模な自然災害が発生しており、消防職団員に対する惨事ストレス対策の重要性が高まっています。

つきましては、新年度にあたりサポートチームに関する参考資料を送付いたしますので、各都道府県消防防災主管課におかれましては、貴都道府県内の消防本部の事務及び消防団の事務を所管する市町村（一部事務組合及び広域連合を含む。）に対して、改めて本制度を周知していただきますようお願いいたします。

【参考資料】

- 1 緊急時メンタルサポートチームの概要
- 2 緊急時メンタルサポートチーム登録名簿
- 3 緊急時メンタルサポートチーム派遣要綱

【消防職員】

消防庁消防・救急課

職員第一係 大河内・永田

電 話：03-5253-7522 F A X：03-5253-7532

E-Mail：shokuin@soumu.go.jp

【消防団員】

消防庁国民保護・防災部 地域防災室

消防団係 山下（裕）・吉田

電 話：03-5253-7561 F A X：03-5253-7535

E-Mail：syobodan@ml.soumu.go.jp

緊急時メンタルサポートチームの概要

1 惨事ストレス対策

消防職団員は、火災等の大きな災害現場などで、悲惨な体験や恐怖を伴う体験をすると、精神的ショックやストレスを受けることがあり、このようなストレスを受けた場合には、身体、精神、情動又は行動にさまざまな障害が発生するおそれがあります。このようなストレスの問題は、消防機関にとっても比較的新しい問題であり、各消防本部では情報不足や専門家とのつながりが課題とされてきました。

消防庁では、平成 13 年 12 月に精神科医や臨床心理士等の専門家の協力を得て、この問題に関する対策の検討に着手して以来、全国の消防職員、消防本部、消防学校を対象とする大規模なアンケート調査を実施するなど研究を重ね、平成 15 年 2 月には、研究の成果を踏まえ、惨事ストレス対策のあり方について報告書にとりまとめました。

この報告書の提言を受け、消防庁では、惨事ストレスが危惧される災害が発生した場合、現地の消防本部等へ精神科医等の専門家を派遣し、必要な助言などを行う「緊急時メンタルサポートチーム」（以下、「サポートチーム」という。）を平成 15 年 4 月に創設して運用を開始しました。

なお、現在までに 56 回の派遣により、2,596 名の消防職団員に対する派遣実績があります。

（平成 27 年 4 月 1 日現在）

2 緊急時メンタルサポートチームの派遣

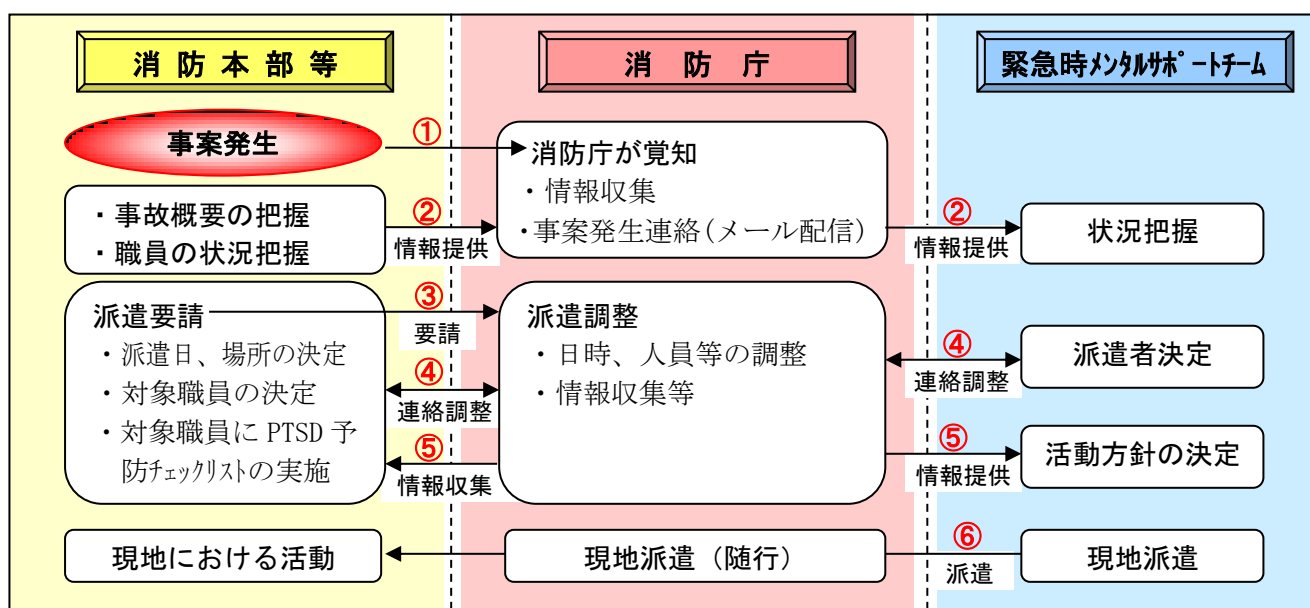
サポートチームは精神科医や大学教授、臨床心理士等の専門家により構成されています。

消防庁は、惨事ストレスが危惧される大規模災害や特殊災害、消防職団員の殉職等が発生した際に、現地の消防本部等の要請によりサポートチームを派遣します。

現地における活動は、サポートチームにより、精神的ショックを受けた消防職団員に対するカウンセリング等を実施後、当該職団員に対する組織としての接し方や必要なケア等、今後の対応について、組織に対して必要な助言、指導等を行います。（※ 派遣に係る経費は消防庁が負担します。）

消防本部や消防団担当部局において、サポートチームの要請のほか惨事ストレスへの対応について、ご質問やご相談がある場合には、都道府県の担当又は下記の担当課室にご連絡ください。

【緊急時メンタルサポートチーム派遣までの流れ】



消防庁消防・救急課 職員第一係

T E L : 03-5253-7522

E-mail : shokuin@soumu.go.jp

消防庁国民保護部・防災部 地域防災室 消防団係

T E L : 03-5253-7561

E-mail : syoboudan@ml.soumu.go.jp

【派遣イメージ】

1 事案概要

- 平成×年8月22日15:00頃、A県B市で発生した建物火災において、消火活動中のC消防本部の消防職員1名が死亡したものの。
- 死亡した職員 C消防隊小隊長 消防士長 ○○ ○○ (45)
- 焼損程度 木造2階建て店舗併用住宅 延べ500㎡ (全焼)

2 派遣までの流れ

日	事前連絡等
8月23日	消防庁からC消防本部総務課長にサポートチームの制度の紹介 (又はC消防本部担当者から消防庁にサポートチームについての相談)
8月26日	C消防本部から消防庁担当者に口頭で派遣要請 (正式文書は後で可) <ul style="list-style-type: none">派遣日は9月10日場所はC消防本部対象者は52名 消防庁からの依頼事項 <ul style="list-style-type: none">派遣要請書類の作成事故概要の作成対象者名簿の作成 (死亡した職員との関係、活動内容等)対象者のPTSDチェックリスト等の実施対象者の勤務体制の考慮 (カウンセリング実施時は極力勤務体制から外して下さい。)
9月1日	派遣者 (3名 S、T、U先生) の決定 カウンセリングを実施する部屋の確保等を依頼 (派遣者の人数分、3部屋)
9月2日	消防庁から事故概要、PTSDチェックリスト等を派遣者に送付

3 派遣日の流れ (9月10日)

時間	活動	場所
9:00	C消防本部到着 (派遣者3名、消防庁随行者2名)	
9:10	ガイダンス・打合せ (消防本部幹部職員、派遣者、消防庁随行者) <ul style="list-style-type: none">消防庁から制度の概要、注意事項等の説明消防本部から事故概要、対象職員の現在の状況を説明カウンセリングを実施する対象者 (症状が重い者12名)、全体講義を受講する対象者 (症状が比較的軽い者40名) に区分 (※実施方法は、状況等により調整します。)	2階小会議室
10:00	全体講義 (派遣者、消防庁随行者)	講堂
11:00	カウンセリング開始 <ul style="list-style-type: none">○ S先生 カウンセリング 2名実施○ T先生 カウンセリング 2名実施○ U先生 カウンセリング 2名実施	2階小会議室 2階応接室 1階会議室
13:00	昼食、これまでの実施結果のまとめ	2階小会議室
14:00	カウンセリング再開 <ul style="list-style-type: none">○ S先生 カウンセリング 2名実施○ T先生 カウンセリング 2名実施○ U先生 カウンセリング 2名実施	2階小会議室 2階応接室 1階会議室
16:00	実施結果のまとめ、指導及び助言内容の決定 (派遣者、消防庁随行者)	2階小会議室
16:30	消防本部に対し、組織としての今後の対応について指導、助言及び質疑応答 (消防本部幹部職員、派遣者、消防庁随行者)	2階小会議室
17:00	終了	

緊急時メンタルサポートチーム登録名簿

資料2

平成27年4月1日現在

	名前	所属		名前	所属
1	浅海 明子	香川カウンセリングセンター	24	戸田 みな子	カウンセリングオフィス 神戸同人社
2	有田 正知	医療法人社団 有心会 有田病院	25	中谷 三保子	帝京平成大学大学院 臨床心理学研究科
3	稲本 絵里	日本医科大学 多摩永山病院	26	中村 泰江	北海道情報大学学生相談室
4	梅田 香子	医療法人清和会 吉南病院	27	二宮 貴至	浜松市精神保健福祉センター
5	大澤 智子	兵庫県こころのケアセンター	28	野口 正行	岡山県精神保健福祉センター
6	岡本 淳子	立正大学 心理学部	29	林 行雄	花クリニック
7	奥田 良子	中央大学 学生相談室	30	平野 直己	北海道教育大学 札幌校
8	影山 隆之	大分県立看護科学大学 精神看護学研究室	31	福島 眞澄	リカバリーデスクof メンタルヘルス
9	加藤 純	ルーテル学院大学 総合人間学部 臨床心理学科	32	藤田 悠紀子	藤田「心の相談室」
10	加藤 寛	兵庫県こころのケアセンター	33	本多 公子	株式会社アウラ心理教育センター
11	菊池 浩光	くがはら内科クリニック	34	前田 正治	公立大学法人 福島県立医科大学医学部 災害こころの医学講座
12	小泉 典章	長野県精神保健福祉センター	35	牧田 潔	愛知学院大学 心身科学部 心理学科
13	小杉 真一	大澤台病院	36	増茂 尚志	栃木県精神保健福祉センター
14	小西 聖子	武蔵野大学 人間科学部 人間科学科	37	益本 佳枝	ますもとメンタルクリニック
15	笹川 真紀子	武蔵野大学 心理臨床センター	38	松井 豊	筑波大学 人間総合科学研究科
16	重村 朋子	日本医科大学 武蔵小杉病院	39	松浦 正一	帝京平成大学 専門職大学院 臨床心理学研究科
17	篠原 朝美	香川大学 医学部精神神経医学講座	40	丸岡 隆之	黒崎中央医院
18	首藤 啓介	愛泉会 日南病院	41	丸山 晋	ルーテル学院大学 総合人間学部
19	杉山 和	医療法人 仁政会 杉山病院	42	元永 拓郎	帝京大学 文学部 心理学科
20	鈴木 りら	筑波大学 医学医療系 災害精神支援学	43	森田 展彰	筑波大学 医学医療系 社会精神保健学
21	関根 剛	大分県立看護科学大学 人間関係学研究室	44	矢島 潤平	別府大学 文学部
22	高塚 雄介	明星大学 人文学部 心理学科	45	矢花 美美子	花クリニック
23	高橋 晶	筑波大学 医学医療系 災害精神支援学			

※50音順

緊急時メンタルサポートチーム派遣要綱

改正 平成25年4月1日

(目的)

第1条 この要綱は、大規模災害、特殊災害等が発生した場合において、現地の消防本部等の惨事ストレス対策を支援するため、消防庁が行う緊急時メンタルサポートチームの派遣に関して、必要な事項を定めることを目的とする。

(緊急時メンタルサポートチーム)

第2条 緊急時メンタルサポートチームは、派遣対象とする災害等の事案の性格、規模等に応じて、消防庁があらかじめ登録した精神科医、臨床心理士等に要請して、編成するものとする。

2 前項の登録は、消防職団員の惨事ストレス対策に協力の意思を有する精神科医、臨床心理士等の任意の申し出に基づき、消防庁消防・救急課長（以下「消防・救急課長」という。）が行うものとする。

(登録簿の管理及び写しの送付)

第3条 消防・救急課長は、前条の規定により登録した者を記載した登録簿を作成し、これを適正に管理するものとする。

2 消防・救急課長は、全国の消防本部等に対して、必要に応じ、前項の登録簿の写しを送付することができる。

(派遣の決定)

第4条 消防・救急課長は、消防職団員への強い心理的影響が危惧される大規模災害、特殊災害又は多数の死傷者を生じた災害等の発生を覚知した場合は、発災地の消防本部等に対して、緊急時メンタルサポートチームの派遣希望の可否を打診するものとする。

2 前項の打診を受けた消防本部等が、緊急時メンタルサポートチームの派遣を希望する場合においては、消防・救急課長は、緊急時メンタルサポートチームの派遣を決定するものとする。

3 前2項の規定にかかわらず、発災地の消防本部等から派遣の要請があり、かつ、消防・救急課長が必要があると認めるときは、消防・救急課長は、緊急時メンタルサポートチームの派遣を決定することができる。

(協力要請)

第5条 消防・救急課長は、前条により緊急時メンタルサポートチームの派遣を決定した場合は、必要となる派遣人数や消防本部等の所在地等を勘案し、第2条により登録さ

れた者に対して、発災地における対応について協力を要請するものとする。

(派遣先における活動)

第6条 前条の規定に基づく消防・救急課長の協力の要請を承諾した者は、派遣先として指定された消防本部等に赴き、当該消防本部等と密接な連携を図りつつ、次に掲げる活動を行うものとする。

(1) 惨事ストレスの緩和並びに急性ストレス障害及び外傷後ストレス障害の発生予防、軽減等を目的とするカウンセリング等

(2) 前号のカウンセリング等の結果等に基づき、消防本部等を対象として行う配慮すべき事項の助言及び情報の提供

(3) 前2号に掲げるもののほか、消防・救急課長が必要と認める活動

2 緊急時メンタルサポートチームの活動は、消防職団員個人に対する診療に及ばないものとする。

3 緊急時メンタルサポートチームとして派遣された者は、第1項の活動により知り得た秘密を漏らしてはならない。

(経費)

第7条 緊急時メンタルサポートチームの派遣に要する経費は、消防庁が負担するものとする。ただし、派遣を受けた消防本部等との協議により、別異の取扱いをすることを妨げない。

(庶務)

第8条 緊急時メンタルサポートチームの派遣に関する庶務は、消防庁消防・救急課において処理する。

(雑則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、緊急時メンタルサポートチームの派遣に関し必要な事項は、消防・救急課長が定めるものとする。

附 則

(施行期日)

この要綱は、平成15年4月1日から施行する。

この要綱は、平成20年3月1日から施行する。

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

消防職員のための 惨事ストレス対策

1. 惨事ストレスとは

その職務を通して、日常的に、トラウマを引き起こすような出来事やその被災者に接することで生じるストレスの一種を惨事ストレスといいます。消防職員のほか、警察官、自衛官、海上保安官、医師や看護師なども惨事ストレスを体験すると考えられています。

トラウマを引き起こすような出来事

- ・ 集団が同時に被害を受ける → 自然災害、飛行機・列車・船舶事故、大規模火災、テロ・戦争
- ・ 個人が単発的に遭遇する → 犯罪被害、暴力、水難、交通事故、火災
- ・ 個人が繰り返し長期間被害を受ける → 児童虐待、ストーカー、ドメスティックバイオレンス

このような出来事が発生すると、消防職員は

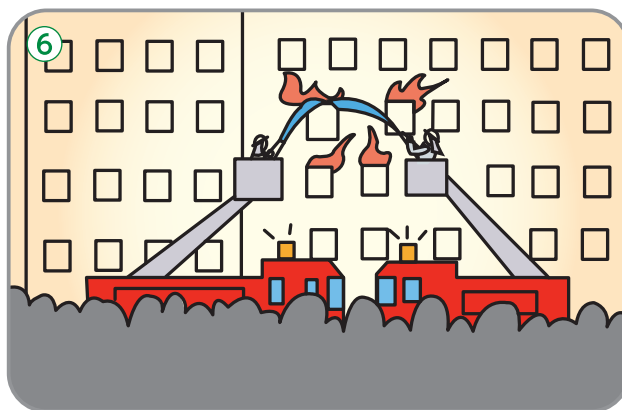


- ① トラウマを負った被害者と最初に接する
- ② 虐待、暴力などの「発見者」として通報義務を負う
- ③ 職務を通して自らがトラウマを体験する



2. 惨事ストレスを生じさせやすい状況とは

- ① 悲惨・凄惨な場面での活動
- ② 自分と家族を連想するような事案
(特に子ども)
- ③ 同僚の負傷や殉職
- ④ 未知の危険や極度の不安、緊張が
伴う活動
- ⑤ 活動に困難が伴い、命の危険を感じながらの活動
- ⑥ 大勢に見られながらの困難な活動
- ⑦ トリアージの必要な現場
- ⑧ 救出した人の死
- ⑨ 救命救出できなかった活動



3. 惨事ストレスの影響

惨事ストレスによってもたらされる反応は、特別なものでも異常なものでもなく、災害活動では誰にでも起こり得る一般的なものです。

つまり、「異常な状況における正常な反応」と理解できます。

① 解離症状

- ・ 呆然としている、記憶が途切れている、感情が湧かない



② 再体験症状

- ・ 当時の場面が何かのきっかけで甦り、嫌な気分になる
- ・ 出来事に関連する悪夢

③ 回避症状

- ・ 出来事を思い出させるような人・場所・状況を避ける
- ・ これまで楽しんでいたことを避ける

④ 覚醒亢進症状

- ・ 眠れない、イライラ
- ・ 過敏、過剰に用心深くなる



⑤ 自責感・生き残り罪責感(サバイバーズ・ギルト)

- ・ できなかったことや、しなかったことを必要以上に後悔する
- ・ 自分が無事であったことを責める

⑥ 組織や仲間に対する怒りや不満

- ・ これだけ~したのに、組織は守ってくれない
- ・ こんな思いをしているのに誰もわかってくれない



⑦ 仕事に対する意欲の低下

- ・ 仕事を辞めたいと思うことがしばしばある
- ・ こんなことになるのであれば必死に頑張らずに適当にしておけばよかったと思う



⑧ その他

- ・ アルコールの問題
 - 普段より極端に量が増える
 - 自分でお酒の量のコントロールができない
 - 家族や同僚がお酒の量や飲み方について心配する・文句を言う
- ・ うつ
 - 気持ちのエネルギーが枯渇した状態
 - 気分の落ち込み 活力・意欲の低下 思考力・集中力の低下
 - 悲哀・自信喪失 睡眠障害 食欲不振 自殺念慮・自殺企図



4. 惨事ストレスへの対策

○ 基本3原則



○ 惨事ストレスへの5つの対策

① 心理反応をよく理解する

最も大切なのは、惨事ストレスは「誰もが影響を受ける可能性がある」ことで、その影響は「異常な状況における正常な反応」である、ということです。だからこそ、予防が重要となります。

② 日常のペースを取り戻す

約9割の人は専門家の助けがなくてもトラウマから回復すると言われています。自然な回復を促進させるには、日ごろのペースを取り戻すこと。十分な休息を取った後は、できるだけ普段のルーティンをこなしましょう。

③ 気分のリフレッシュを図る

問題の解決に至らなくても、少しの間、辛い気持ちを紛らわせることも大切です。趣味や適度な運動は気分のリフレッシュに有効です。

④ 家族や友人を大切にす

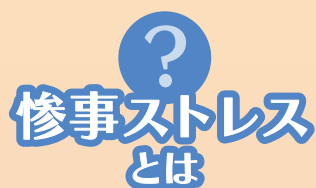
いざという時に頼れるのは家族や友人。普段からの関係づくりが大切です。辛い時、詳しい業務について語らずとも、一緒に過ごすだけで気持ちが晴れることもあります。また、同期や同僚に聞いてもらうだけで楽になります。

⑤ 専門家を利用する

火事場や事故現場ではうまく立ち回れる消防職員も、心については素人です。ましてや、人の心は複雑怪奇。分からなくて当然です。眠れない・食べられないが続くようであれば、精神科や心療内科の医師に相談しましょう。かかりつけの医師でも十分です。大事なことは、信頼でき、腹を割って話せる専門家であるかどうかです。

ご家族の皆さんにも知ってほしい

消防職員の 惨事ストレス



消防職員は職務上、凄惨な災害現場で悲惨な体験をして強い精神的ショックを受けたり、被害者を救出できなかった場合に罪悪感を覚えたりすることがあります。
このようなストレスは「惨事ストレス」と呼ばれています。

同僚の死



家族を連想



救出者の死



困難な活動



惨事ストレスを受けた消防職員からは、「家族が心の支えになった」という声が多く聞かれます。このパンフレットで惨事ストレスについて理解していただき、ご家族の皆さんからのサポートがいただければ、職員は大変心強いはずです。



惨事ストレスの反応とは

惨事ストレスの反応は誰にでも起こり得る「心の正常な反応」です。
ご家族の消防職員に、このような変化はありませんか？

▶ 注意すべき変化の例

① 思考・気持ちの変化

- ・ 周囲や組織への不満を口にするようになった
- ・ 感情の浮き沈みが激しくなった
- ・ 自分が生きていることを責めるようになった
- ・ 仕事に対して意欲が低下している
または自信をなくしている



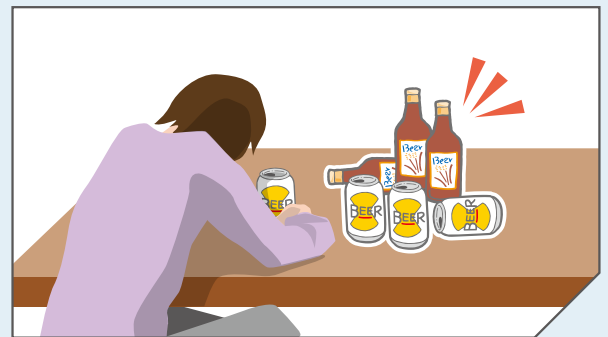
② 体の変化

- ・ 疲労が取れないようだ
- ・ 頭痛や肩こり、めまいを訴えるようになった
- ・ 吐き気や胃痛を訴えるようになった
- ・ 寝付きが悪く、夜中に目が覚めるようだ
- ・ 夜中にうなされている



③ 行動の変化

- ・ 食欲不振や過食、深酒が見られる
- ・ 過剰に用心するようになった
- ・ これまで楽しんでいたことを避けるようになった
- ・ 話かけても上の空になった
- ・ 家事や育児に対して協力的でなくなった



▶ 具体的な事例

1

建物地下で消火活動を行った際、濃煙と熱気で活動は困難を極めた。
アクシデントもあり「このまま死ぬかもしれない」と思ったが、何とか鎮火し活動を終えた。
以後、買い物で地下に降りる、地下鉄に乗るといったことができなくなった。

火災で逃げ遅れた幼児を救出したものの、あとで亡くなったことを知った。
その時の子供の苦しそうな顔が頭から離れず、自分の子供の寝顔を見ては息をしているか
確認してしまう。また、抱えたときの重さが手に残り、何度も手を洗わずにはいられない。

2



惨事ストレスの反応が見られたら

ほとんどの職員は自然に回復します。
十分に休息を取り、できるだけ普段どおり生活しましょう。

仕事や日常生活に大きな影響がなければ、まずは見守ってください。

- バランスの良い食事や安眠できる環境を提供する
- 休める場所と時間など、ストレスの逃げ場を用意する

普段と明らかに違う様子が見られる場合は家族から声を掛け、
本人の話すペースで耳を傾けてあげてください。

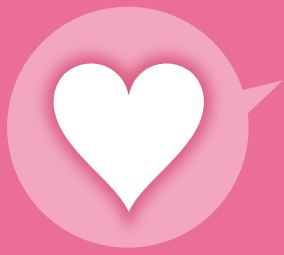
- 本人が嫌がる場合は無理強いしない
- アドバイス等は必要なく、聞き役でよい

普段と違う様子が1週間以上続くような場合は、
職場やかかりつけの医師、都道府県の精神保健福祉センターなどに
相談してください。

時間の経過とともにストレス反応は見られなくなっていくますが、
少しでも気になることがあれば迷わず相談してください。



本人のペースで話をすれば、気持ちも体も楽になるかも



ご家庭で心がけてほしいこと

日常生活でのストレスが少ない方が
惨事ストレスの影響も受けにくいと言われています。

ストレスの予防と解消のために、
こんなことをしてみませんか？

家族
そろって
お買物



運動で
気分を
リフレッシュ



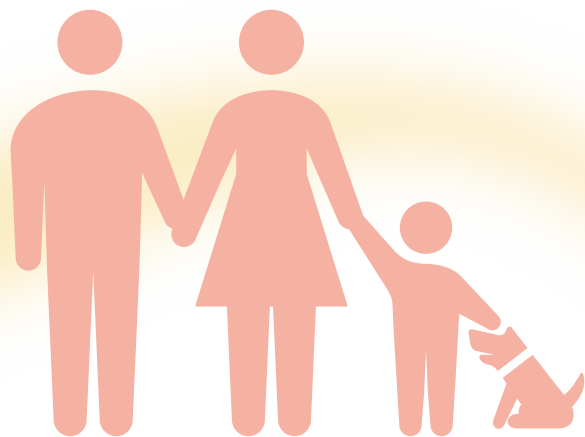
楽しく
外食



みんなで
温泉旅行



消防職員にとって
「家族」は
心の支えです



監 修：兵庫県こころのケアセンター
発 行：総務省消防庁消防・救急課