

## 消防士・救急隊員等の消防職員に対する労働安全策について

消防本部総務課

## 1 メンタルヘルス対策について

## (1) 惨事ストレスについて

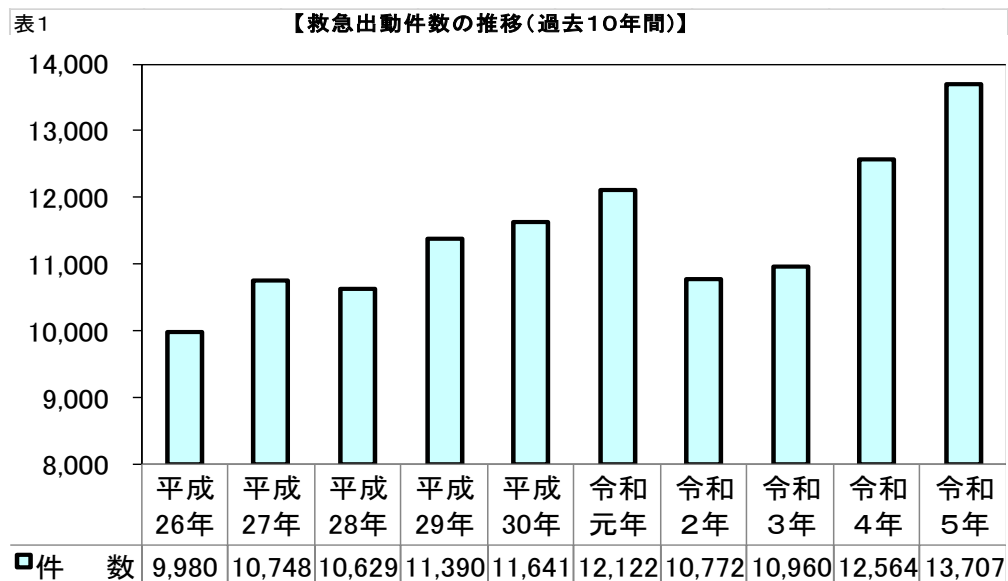
消防職員は、凄惨な災害現場活動に従事することで、被災者と同様の強い精神的なショックを強いられる他、職業的責任により忌避できない立場や身の危険が脅かされることがあるなど、一般の被災者とは異なる心理的影響を受けます。こうした状況下での心理的な負荷を「惨事ストレス」と呼んでおり、惨事ストレスによるストレス反応は災害現場活動直後から現れるものや6カ月以上を経過してから発症するものがあり、その症状は、身体的・精神的・情動的・行動的の大きく4つに分類され、時間の経過とともに回復することがほとんどですが、長引いたり、悪化したり、日常生活に影響を及ぼす場合があるため、初期段階での対応が重要となります。

## (2) 惨事ストレスの把握と対応

惨事ストレスを受けた職員の把握は容易ではありませんが、国からの通知に基づき、災害現場活動直後の対象職員に「惨事ストレスによるPTSD予防チェックリスト」(別紙1)による自己診断を行い、あてはまる自覚症状に応じて、管理監督職による経過観察などの適切な対応をとるとともに、各種メンタルヘルス対策に関する相談窓口の紹介も行っています。

## 2 労務管理について

年々増加する救急需要により、救急隊員の労務負担は厳しさを増しており、その負担軽減を図ることが喫緊の課題となっています。その対応策として、令和6年10月に日勤者3名で組織する機動救急隊を発隊し、救急需要が多い平日の昼間に稼働させ、1隊あたりの出動件数を減数させることで救急隊員の労務負担軽減を図ります。



## 惨事ストレスによるPTSD予防チェックリスト

このチェックリストは  
消防職員が悲惨な災害現場活動等に従事したことに伴う  
心理的影響を考える目安となるものです  
災害現場活動終了後、1週間以内実施するものとします  
あなたが災害現場活動等で自覚した症状に該当するものをチェックしてみてください

- 1. 胃がつかえたような感じがした
- 2. 吐き気をもよおした
- 3. 強い動悸がした
- 4. 身震いや痙攣を起こした
- 5. 活動中、一時的に頭痛がした
- 6. 隊長や同僚の指示が聞こえづらくなったり、音がよく聞こえなくなった
- 7. 寒い日なのにびっしょり汗をかいた
- 8. 自分や同僚の身にとっても危険を感じ、その恐怖に耐えられるか心配になった
- 9. 活動中、見た情景が現実のものと思えなかった
- 10. とてもイライラしたり、ちょっとしたことでも気にさわった
- 11. わけもなく怒りがこみあげてきた
- 12. 現場が混乱し、圧倒されるような威圧感を受けた
- 13. 活動する上で、重要なものとそれほどでないものとの判断が難しくなった
- 14. 資機材をどこに置いたか全く忘れてしまい、思い出せなかった
- 15. 活動中に受けた衝撃が、数時間しても目の前から消えなかった
- 16. 活動が実を結ばない結果に終わり、絶望や落胆を味わった
- 17. とても混乱したり、興奮していて合理的な判断ができなかった
- 18. 一時的に時間の感覚が麻痺した
- 19. 目の前の問題にしか、考えを集中することができなかった

### ◇アドバイス◇

自覚した症状が3つ以下であった場合／心理的影響は少ないと思われます。

自覚した症状が4つ以上であった場合／その後の経過に配慮することが望めます。

自覚した症状が8つ以上であった場合／心理的影響が強く、何らかの対応が必要です。

(作成：消防職員の現場活動に係るストレス対策研究会)