

災害派遣における陸上自衛官のストレス緩和要因に関する研究（1）

－インタビュー調査の結果－

防衛省 陸上自衛隊 北熊本駐屯地
（鹿児島純心女子大学大学院研究生）

鹿児島純心女子大学大学院

鹿児島大学教育学部

鹿児島純心女子大学大学院

谷 口 智 英

餅 原 尚 子

関 山 徹

久 留 一 郎

和文要旨

本研究は「災害派遣における陸上自衛官のストレス緩和要因に関する研究」のうち、インタビュー調査の結果を示した一部である。災害派遣経験がある陸上自衛官に対し「災害派遣におけるストレス」「災害派遣におけるストレス緩和要因」等についてインタビュー調査を行なった。結果は、ストレス緩和要因として【情報】【任務内容】【日頃の訓練や経験】【勤務調整】【使命感】【任務への集中】【部隊活動、仲間意識】【上官との関係】【宿営環境や食事等】【話ができること】【被災者とのやりとり】【活動が受け入れられること】【家族等】【心理教育やグループミーティング】【個別の対処等】の15カテゴリーが抽出され、災害派遣の状況や組織風土に沿った心理支援が必要であることが考察された。

キーワード：自衛隊 陸上自衛官 災害救援者 災害ストレス ストレス緩和

1 はじめに

筆者は、陸上自衛隊の駐屯地において、自衛隊員（※1）等を対象として心理臨床業務に携わる臨床心理士である。自衛隊員は、災害が発生すれば自治体の災害派遣要請に基づき災害救援者として出動する。被災者や被災地のために災害救援にあたる彼らの姿は、2011年の東日本大震災でマスメディア等を通じて広く知られることとなった。

筆者は、これまで東日本大震災や2012年の九州北部豪雨による土砂災害において現地に赴き、陸上自衛官のメンタルヘルスに携わるとともに、災害救援現場を目の当たりにしてきた。いずれの現場も過酷で、時には命の危険にさらされながら救助活動を行っていた。しかし、全ての自衛官が救助・捜索活動を行うのではなく、民生支援（給水・給食支援、入浴支援等）や部隊運営のための後方支援等、災害派遣活動は多くの役割から構成される。災害派遣活動は、それぞれの役割に応じてストレスのありようもさまざまであることは、自

衛隊員の経験談や機関紙等から知ることができる。

自衛隊のメンタルヘルスについては、2000年に「自衛隊員のメンタルヘルスに関する提言」がなされ、防衛白書には平成13年版（2001）からメンタルヘルスについての記載がみられる。発行年により差があるが「自殺予防」や「惨事ストレスに関する取組」、また「メンタルヘルス（精神的健康）を保持することが極めて重要である」旨等が記載されている。実際の施策としては、部外カウンセラーの招聘や部内カウンセラーの育成が行われる中、陸上自衛隊では、2008年から防衛技官として各駐屯地に常勤の臨床心理士が配置されはじめた。職場カウンセラーの存在が周知され、「元気のない同僚がいたり、悩み事があればカウンセラーに相談したらよい」という意識は定着しつつあるように感じる。2013年度の所属駐屯地でのアンケート調査では、臨床心理士は、およそ80%の自衛隊員から認知されておりカウンセリング体制は整いつつある。

一方、駐屯地で心理臨床業務を行っていると

※1【自衛隊員】自衛官、防衛事務官、防衛技官、予備自衛官等のこと

メンタルヘルス支援に対する強い抵抗感を示す自衛隊員もあり、メンタルヘルス施策上の課題も多いと認識している。また、消防等で惨事ストレス対策にあたる専門家からは、「惨事ストレス対策は定着することが難しい」という声を聞く（大澤，2012，第11回トラウマティックストレス学会シンポジウム「惨事ストレス：災害救援者と東日本大震災」）。

餅原ら（2006）は、災害救援者のメンタルヘルスについて「米国の方法論が中心になっており、わが国での研究はまだ発展途上の状況にある。米国の『アサーション文化』とわが国の『物言わずして語る文化』には温度差もある。したがって米国の方法を直訳し、そのままわが国に適用するには無理が生じる危険性が十分に予想される」と述べている。

これらのことから、「自衛隊や自衛官の特徴や組織風土を踏まえた災害ストレスの緩和のあり方（メンタルヘルス支援）は、彼らにとって受け入れやすく定着しやすいものになるのではないか」ということが想起され、本研究の着想に至った。

2 問題

（1）災害救援者のストレスに関する研究

重村ら（2007）は、「災害救援者とは、消防、警察、軍、医療関係者や first responder（初動対処要員，第一応答者）が含まれる。災害救援者を対象としたメンタルヘルスの特殊性は、以前より報告されてきた。それは、災害救援者は、トラウマを業務として繰り返し経験する上に、出勤への義務，社会的責任感，組織特有の風土，マスメディアの注目など，業務上の特殊性が加わった結果特有の反応を生じやすいからである。このようなストレスは critical incident stress（惨事ストレス：CIS）とも呼ばれている。その結果，災害救援業務がもたらすメンタルヘルスへの影響は，高率に生じる。」と述べている。

海外における災害救援者のストレスに関する研究は，欧米を中心に1980年前後から取り上げられてきた（餅原，2006）。わが国では，1995年に起きた阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件を契機に災害救援者のストレスについて関心が寄せら

れるようになったと言われている（総務省，2003）。

餅原ら（2006）は，災害救助に限らず通常業務でも惨事ストレスを経験する消防職員・海上保安官・警察官・救急救命士を対象に，DSM-IVの心的外傷後ストレス障害（PTSD）の診断基準に沿った調査用紙「PTSD：DSM-IV修正版」（久留，2004）を使用しアンケート調査を行ったところ，PTSD群及びPTSD予備群（※2）は，消防職員18.2%，海上保安官7.6%，警察官15.5%，救急救命士16.5%であった。

これまで，災害派遣における災害救援者のストレスに関する多くの研究は，消防等を中心として行われており，自衛隊についてはほとんど行われていない。

（2）災害派遣における自衛隊の特殊性

自衛隊の災害派遣は1951年10月に九州に上陸したルース台風（死者・行方不明者943人）に始まる。当時は法的根拠がなかったが，その後，法律も整備され，台風・集中豪雨や地震等の災害から雪害や山林火災，行方不明者の捜索等に至るまでさまざまな災害派遣活動が行われている。

このような災害派遣活動については，消防・警察等も行っている。しかし，これらの組織と陸上自衛隊は次の点で大きく異なる。一つは，活動時間を確保するために，現地滞在型の災害支援を行う点である。ホテル等の宿泊施設ではなく，現地付近にテントを張ったり，体育館等を借り受け救援活動等を行うことがある。そこで炊飯等を行い，一時的に生活を営みながら支援を行うのである。

二つ目は，災害の規模により，長期に亘って災害支援を行う点である。東日本大震災では291日，1991年に始まった雲仙・普賢岳噴火災害では1,658日等，災害の規模により支援期間は長期に亘っている。災害派遣は，1次派遣，2次派遣と順次交代をしながら，派遣活動が行われているものの一度の派遣活動は，長いもので数カ月に及ぶこともある。

（3）自衛隊の組織風土の特徴

自衛隊は，消防・警察等の災害救援組織と同様に，大多数を男性が占める男社会である（女性自衛官は約5.5%）。厳格な階級で構成され，任務は

※2【PTSD予備群】ここではDSM-IVのPTSD診断基準である「再体験」「回避と感情の麻痺」「覚醒亢進」の3領域にわたり6項目以上の症状がみられ，診断基準を満たさないが，リスクが高いグループを予備群とした。

上官から命令として付与される。演習や格闘等の厳しい訓練に代表されるように、鍛える・耐える・最後までやり遂げる強い意志を持って任務に望むことが要求される組織と言える。法的には、自衛隊法施行規則第39条に「事に挑んでは危険を顧みず、身を持って責務の完遂に努める」(一部抜粋)と規定され、自衛隊員は任命時にこの宣誓を行う。時の陸上幕僚長(陸上自衛隊の最高責任者)は陸上自衛隊の幹部投稿雑誌「修親」の巻頭言等において「国民の負託にこたえること」「国民の信を得ること」「最後の砦となること」旨等の自衛官としての使命や使命感について教示している。

また、消防・警察等とは異なり、日頃から実務を行う組織ではなく、国防や災害派遣や国際貢献活動を実任務とすれば、「いざ」という時のために備えておくことを任務とする側面も持つ。

(4) 本研究の目的

このような背景を持つ陸上自衛官の災害派遣におけるストレスはどのようなものであろうか。

以上のことから本研究では、過去の災害派遣経験において、

① 何がストレスであったか

② ストレスを緩和する要因は何か

について、陸上自衛官の体験を直接に聞き、災害ストレスの緩和要因について資を得ることを目的とする。

3 方法

(1) 調査研究の全体像

筆者は、本調査研究について、2012年に陸上自衛隊第A師団長、並びにB駐屯地部隊長会議及び幕僚会議において承認を得た後、2012～2013年の間に、関係隷下部隊の陸上自衛官を対象として、災害派遣における陸上自衛官のストレス緩和要因に関する調査を行った。

前記調査は、次の順序で行った。

①【インタビュー調査】災害派遣の経験がある陸上自衛官に対し、災害派遣において「何がストレスだったか」「ストレス緩和要因は何か」等について、インタビュー調査を行った。

②【ストレス緩和要因に関する質問紙の作成】

①をもとにストレス緩和要因に関する質問紙を作

成した。

③【予備調査】②で作成した質問紙等を使用し、質問紙による量的調査を実施した。

④【本調査】③の結果をもとに内容を修正し、質問紙による量的調査を実施した。

前記①～④までの一連の調査により、災害派遣における陸上自衛官のストレス緩和要因について明らかにするものであるが、本論文は、前記①についてまとめたものである。

(2) インタビュー調査の概要

インタビュー調査は、普段カウンセリングを行うB駐屯地臨床心理室で実施した。倫理的配慮については、インタビューに際して筆者が書面にてインフォームドコンセントを行った。特に、調査結果については個人を特定できない状態にして部内外に伝えること、調査への協力は任意であり会議の決定や上級者の承諾の有無にかかわらず拒否でき拒否することで問題は生じない旨を説明し、了解を得た上で同意書を作成した。インタビューの内容は、年齢・性別・階級・在職期間・派遣回数・通算派遣期間等と参加した災害派遣名及び「災害派遣におけるストレス」「災害派遣におけるストレス緩和要因(ストレスが和らぐこと・ホッとすること・乗り切るために良かったこと・ストレス緩和のためにあって欲しかったこと)」である。インタビュー時間は、およそ45分～120分であった。

(3) 対象者

対象者は、災害派遣経験があるB駐屯地所属の自衛官で、これまで筆者がメンタルヘルスに関する部隊教育等を通じて知り合った陸上自衛官及び紹介を受けた陸上自衛官9名である。インタビューでは、ご遺体等について語られる対象者もいたが、インタビュー終了時にお礼を伝えると「こちらこそありがとうございました。こんな話で良かったですか」と笑顔で話された。事後、必要に応じてフォローアップを試みたが、同調査によるトラウマ想起等の問題や影響はないと考えられた。

(4) 分析の方法

対象者から得られた「災害派遣におけるストレス」「災害派遣におけるストレス緩和要因」の言

語データは内容ごとに分割した。そして得られた言語データを全て集めた後、内容ごとに分類しカテゴリー名をつけた。言語データは、災害派遣経験の生の声として、結果に記述して残した。

本研究は質的記述的研究である。分析結果の厳密性については、グレッグ(2013)の解説に従い、確実性、適用性、一貫性、確証性の4つの基準で検討を行った。確実性は、メンバーチェックングを行った。インタビューを行った対象者のうち4名に結果を紙面で伝え「災害派遣経験の中で、あなたの経験や見聞きしたことを総合して考えた時にカテゴリー及び結果について『災害派遣におけるストレスとストレス緩和要因』が記述されていると思いますか?」と質問した。4名全員がカテゴリーと結果の解釈に同意した。適用性は、カテゴリーと共にカテゴライズされた言語データを記述することで、他の研究者が概念を他の状況に適応可能か判断できるようにした。一貫性は、カテゴライズされた言語データを記述し分析の経過・結果を明らかにすることで結果の反復性を確保することとした。確証性は、研究結果が第一著者の偏見や歪みによる影響を受けていないかについて、およそ20年に亘りPTSDや惨事ストレスの臨床・研究に携わる共同研究者(※3)等と結果についてディスカッションを行った。

4 結果と考察

(1) 分析結果

対象者プロフィール、対象者が参加した災害派遣については、それぞれTable 1, Table 2のとおりである。「災害派遣におけるストレス」の分析結果は、Table 3のとおりであり【情報不足】【惨事的状況での活動】【上官としての立場】【話したくても話せないこと】【罪責感】【宿営環境や食事等】【非難を受けたこと】【家族等】の8カテゴリーが抽出された。「災害派遣におけ

るストレス緩和要因」の分析結果は、Table 4のとおりであり【情報】【任務内容】【日頃の訓練や経験】【勤務調整】【使命感】【任務への集中】【部隊活動、仲間意識】【上官との関係】【宿営環境や食事等】【話ができること】【被災者とのやりとり】【活動が受け入れられること】【家族等】【心理教育やグループミーティング】【個別の対処等】の15カテゴリーが抽出された。

Table 1: 対象者プロフィール

	性別	年代	階級	在職期間	派遣回数	通算派遣期間
1	男	40	幹部	20年以上	2回	150日以上
2	男	40	幹部	30年以上	7回	70日以上
3	男	50	非幹部	30年以上	4回	130日以上
4	男	50	非幹部	30年以上	2回	20日以上
5	男	50	非幹部	20年以上	2回	10日未満
6	男	40	非幹部	20年以上	6回	90日以上
7	男	20	非幹部	10年未満	3回	10日以上
8	女	40	非幹部	20年以上	1回	20日以上
9	女	20	非幹部	10年以上	2回	60日以上
【年齢】平均44.1歳(27～52歳) 【在職期間】平均25年(8～33年) 【派遣回数】平均3.2回(1～7回) 【通算派遣期間】平均65.4日 【派遣の任務】救助・捜索2名、後方支援・民生支援(給水・給食支援、入浴支援等)9名 その他5名						

Table 2: 参加災害派遣

・長崎大水害	1982年
・雲仙・普賢岳噴火火災	1991年
・鹿児島8.6水害	1993年
・阪神・淡路大震災	1995年
・新潟県中越地震	2004年
・東日本大震災	2011年
・九州北部豪雨による土砂災害	2012年
・その他各地の風水害、山林火災、風倒木災害	

Table 3: 災害派遣でのストレス

【情報不足】	
派遣前に任務がはっきりしない。状況がわからない。現地に行くまで任務がわからない。どこに行くかもわからない。派遣期間がわからない。何を持って行っているのかも分からない。区切りがない、エンドレス、いつまでするのか、いつ交代があるのか何も聞かされず災害派遣に行った。先が見えない。だんだんと現地に近づくこと。出発前は不安と使命感が戦っている状態。部下に命令し	

※3久留一郎、餅原尚子

ながらも自分も怖さを抑えるのが必死。行くまでに疲れた。専門外の仕事だったのでよくわからなかった。

【惨事的状況での活動】

火砕流に飲み込まれそうになった後にもう一度火口に向かって運転しなければならなかった。放射能の危険なところに行くこと。余震が頻回にあった。トンネル内で「今、余震があったらどうしよう」と思った。危険だったり、悲惨だったり、音がしていなかったり、見渡す限り信号が停止していたり、惨事的な状況を目の当たりにしたとき。現場を見た時、以前の悲惨な災害現場を思い出してムカムカした。ご遺体を見る。ご遺体を手で探って捜した。腐敗、硬直等ご遺体の状態が悪いこと。装備にご遺体の血がついた。

【上官としての立場】

指揮官の命令をどう具体化するか。指揮官、班長として裁量が大きすぎる。放射能災害だから、何かの時は上官である自分が「行きます」と手を挙げないといけないと思っていた。出発前におどおどしている部下に「行かなくてもいいぞ」とは言えない。部下への指導。士気が低下する状況を目の当たりにすること。自分より部下のことが気になっていて無事に帰って欲しいと思っていた。先が見えない中、「いつまでですか」と部下に聞かれること。

【話したくても話せないこと】

日頃は殻を相当かぶっている。ストレスがあっても誰にもいえない。自分も不安な中、どう振舞っていいのかわからない。話し相手がいない。混成部隊だったから話

す人がいなかった。

【罪責感】

他部隊と比べて宿泊環境がよかったので申し訳ない。前線の部隊には、私が後方支援で申し分けないと思う。同じ仕事をした方が気持ちが楽。あまり役にたっていないので歯がゆい。もっと被災者に役に立つ仕事ができると思っていたが、そうではなかった。被災者の体験を知ること。海に行くと泣いている人がいたので一緒に行方不明者を探したけど見つからず、被災者の要望にこたえられず、割り切れない気持ちになった

【宿営環境・食事等】

換気できない。宿営環境が劣悪だと疲れもとれない。民間の目にさらされるところに宿営すること。水なし、トイレなし。暑いし、汗とほこりでドロドロだが、風呂に入れない。ずっと防護服を着ている。臭いが服に付くけど、着替えがない。飯がまずい。食事に飽きた。肉片を見ているので飯が食えない。現場でついた糞尿や泥の臭いで飯が食えない。暑さ。早起きがきつかった。

【非難を受けたこと】

被災者への給食・給水支援で、「こんなのしかないのか」と言われた。子どもを手伝ったら「何で特別扱いするの」と別の大人から言われた。給水支援に来ているのに、自分は水も飲めないし、被災者の残り湯も入れなかった。

【家族等】

心配しすぎる家族。災害派遣に行くことで家族を不安にさせる。駐屯地を出発する際、いつもとは違う、悲痛な表情の見送りや横断幕。

Table 4: 災害派遣におけるストレス緩和要因

【情報】

目的、任務、いつまでという見通し、準備するもの、現地の状況がわかること。現地の状況が想像できれば、眠れないことや雨、泥など想定できる。世の中の状況がわかる。道路情報がわかる。仕事の流れができていく。手順通りにやれば問題ないこと。任務中は休みがなくても帰隊後は休めることがわかったこと。現地の情報が入り安全な場所だとわかった。

【任務内容】

一度死にかけたところには行かない。身の危険を感じない。肉体的なきつさがない。重労働じゃないこと。

【日頃の訓練や経験】

これまでの災害派遣経験。いつも通りの手順ですること。日頃しっかりした訓練ができていくこと。給食支援だったが、調理がしっかりできる人がいたのもよい。飯、

汚れる、着替えがないなどは、経験をつむことで慣れる。

【勤務調整】

ローテーションを組んで疲労を分散する。メリハリのある勤務。戦力回復期間(休暇)。計画的に休むこと。交代部隊が来たときに「地獄から逃れられる」と思った。派遣後に手当がつく。

【使命感等】

きついものはきついけど、経験、立場、制服、役に立たないといけない気持ちや階級があるから頑張れる。貢献しようとする気持ちがあること。帰りがいつか気になるより「頑張りたい」という気持ち。やりとおす覚悟。被災地を早く元の状態に戻そうという気持ち。任務に対するプライド。忍耐。人を助けることにつながると我慢して行うこと。任務を達成すること。達成感。

【任務への集中】

集中する。集中が切れると怪我につながる。

【部隊活動、仲間意識】

部隊の士気が高いこと。士気があがること。長期間の災害派遣の際は、部隊のモチベーションをあげるためにバッチを作った。仲間ですべていこう一緒にやっという気持ちを部隊がもつこと。部隊が和気あいあいとしていたこと。部隊としての一体感。部下の寝食を確保できたこと。次級者がきちんとやってくれる。顔見知りの者が多い部隊だったので物事を頼むのも頼みやすい。上下のコミュニケーション。前線部隊を支援して「助かるよ」等お礼を言われたら、同じ任務をやっている感じになりホッとする。残留隊員の元気な様子に安心する。

【上官との関係】

身近な上司に褒められたり、ちょっとしたご褒美をもらえること。自分が思ったとおりやらせてくれる上司。適切な上司の指示。すばらしい指揮をする上司の下で仕事をすること。

【宿営環境・食事等】

緊張した時や暑い時に水を飲む。3食食べられる。食事は「なければこれで満足しよう」と思った。野菜。野菜ジュース。まずいときはふりかけをかけて食べた。炊き立てのご飯。菓子。カップ麺。あたたかいもの。宿営環境がよかったから、放射能の長期災害派遣にも耐えられた。終わりが見えないので宿営環境等が整っていることは大切。トイレがきれい。宿営場所が建物内。買い物。ちょっとした外出。風呂。洗濯。臭いがついた時に着替えられること。クリーニング。エアコンなど空調設備。ストーブ。お湯を沸かして飲める。宿舎で自由にできる。被災者と離れたところだと気を使わなくてよいが、一緒だったらもっと食べなかったと思う。眠れること。飲酒、少し気分転換になる。休暇や休憩にプライベートができること。

【話ができること】

話をして発散。聞いてくれる人がいること。夜遅くまで話ができる。上級者といろんな話ができる。ちょっとしたことが気兼ねなく話せるメンバー構成。話したい時に話が出来ればストレスをためない。知り合いと話すこと。一人だったので、話し相手が欲しかった。時々被災者から苦情を言われることがあるが、その時は「すみません」といい、本当の気持ちはテントに帰ってから話す。テントの中で1日あったことや本音を話した。同じ隊員だ

から言える本音や自分の気持ち。

【被災者とのやりとり】

現地の人との交流。現地の人と話をすること。話をすること自体楽しい。現地の方は暗く話さず前向きに話す。入浴支援で利用者が喜んで帰る姿。子どもの姿。被災者に喜んでもらう。地元の人からのお礼。人から喜ばれること。「遠いところからきてくれたんだ」「ありがとね」と感謝される。じいちゃん・ばあちゃんが喜んでくれる。町が送別会をしてくれたこと。地元の人が手を振ってくれる。「大変だね」と声をかけてもらったこと。役に立っていると実感できること。感謝されると「頑張らなければならぬ」と自分の存在意義を感じる。感謝に見合う任務を果たしたいと思う。住民のためになっていること、ニーズに応えられていること。応えられない被災者の要望は、忘れようとして、仕方ないと言い聞かせることで気持ちをおさめた。

【活動が受け入れられること】

給水現場に来ない被災者がいて「自衛隊反対なのかな」と気になっていたが、その人たちの手伝いをしたことをきっかけに来てくれたので、自分たちが受け入れてもらえたこと。どうせなら役に立ちたい。

【家族等】

家族が過度に心配していない。プライベートに不安がない。電話、もしもの時につながる状態にある。家族の写真をみる。相談できる家族がいる。残した家族が元気。家族の声が聞ける。家族からの慰問品、手紙。みんなが応援してくれている感じがするのうれしい。

【心理教育やグループミーティング】

指揮官、班長として「気持ちが弱くなることがあることであってもいい」と臨床心理士等を通じて話してもらいたい。臨床心理士には、出発前日の不安な気持ちの時に気持ちが落ち着くような話をみんなにしてもらいたい。派遣1ヶ月後に実施された、部隊員同士で話し合う時間は、きつかったことを話せたが、たまっていたのでよかった。

【個別の対処】

派遣前の不安な気持ちは、丸坊主にして気合を入れた。危険を回避できない状況では「そんなこと起こらないよな」と自分に言い聞かせた。被災地を見て、以前の災害派遣の惨事状況を思い出シカムカしたが、現場から離れて時間がたったら落ち着いた。読書。音楽。ゲーム等趣味。リラックスできる時間。筋トレ、駆け足。「したこと手帳」を作った。日記。

(以下【】については、Table4中の「災害派遣におけるストレス緩和要因」のカテゴリー名を表す。)

(2) 現地滞在型・長期型災害派遣の視点から

伊藤(1999)は、災害現場での惨事ストレス対策として、情報提供による心の準備、ローテー

ションや休憩をとる等、適切な勤務調整等を述べている。本研究の結果からも【情報】が得られ見通しが持てること、ローテーションを組み計画的に休む等、適切な【勤務調整】ができていること、【宿営環境・食事等】の生活環境が整っていること、残した【家族等】が無事であることがストレス緩和につながることがわかった。

本来、派遣自衛官は、自ら捜索・救助活動や民生支援などを目的として被災地に行っており、十分な情報や環境等が、整っていない状況を覚悟しているはずである。しかし、覚悟はしながらも長期に現地に滞在するが故に、いつまでもその状態を続けながら任務に集中し続けることが困難な場合が多いと考えられる。特に、捜索活動や放射能災害など、困難な【任務内容】の災害派遣であるほど、見通しが持て宿泊環境が整っており残した家族が無事であること等が、長期災害派遣を乗り切る一助になるのではないかと、インタビュー調査では語られた。

(3) 自衛隊の組織風土の視点から

【日頃の訓練や経験】があること、立場・制服・階級・プライド・人を助ける等の自衛官としての【使命感等】を持っていること、上司から褒められること等【上官との関係】がストレス緩和につながったと語られている。一方、災害派遣におけるストレスでは、話したくても話せない真逆の状況も語られている。

いわゆる自衛官らしさは、【日頃の訓練や経験】や自衛官としての【使命感等】から醸成されていくと考えられる。しかし、それは全ての状況を打破し凌駕できるものではないようである。使命感や現場に向かう覚悟の裏には、時にはそう思わなければ前に進めない、抑圧したい不安な気持ちがうかがえる。

【話ができること】等は、そういった彼らの心情を緩和する要因となりうると考える。久留(2004)は、「信頼できる身近な人間に表明することがPTSD発症の『予防』につながるように思う」と述べている。また応援や励ましの等の【被災者とのやりとり】や【活動が受け入れられること】は、派遣されて実際に役に立っていると

いう実感が湧くし、使命感の再認識につながっていることがわかる。

(4) 全体を通じて

これまで、本研究の目的に沿って分析を行ったが、結果からは、【心理教育やグループミーティング】やカウンセリング等の直接的な心理的アプローチ以外のストレス緩和要因が多いことに気がつかされる。日頃から心理教育等を通じて指揮官や隊員自身に対して本結果を伝えることで、災害派遣における部隊管理やセルフケアに利用することができると考えられた。【部隊活動、仲間意識】等の部隊凝集性を高めることや各自にあった【個別の対処】を日頃から心がけておくことも災害発生前から想定し準備できるストレス緩和方法である。

一方、ある災害派遣活動中に別の悲惨な災害派遣現場を想起し気分が悪くなった隊員や、数十年前のご遺体の状況をありありと語られる隊員もあり、トラウマ・ケアを視野に入れた心理支援の必要性も十分に感じる。重村ら(2008)は、ご遺体への関わり方の原則として職務の重要性、誇り、目標を忘れず、見失わないこと等を挙げているが、本結果でも【任務への集中】はストレス緩和につながると語られている。

メンタルヘルス支援の姿勢として、村瀬(2011)は、被害者支援活動を行うに際して、事態についての的確なアセスメントを持ち、その状況には、現時点でどういう支援が必要なのかまず考えることを述べており、本来は精神的に健康であった人であり、その自尊心、自立心を損なわないように留意するよう述べている。

自衛隊員として期待されるあり方として、前陸上幕僚長(君塚, 2011)は、陸上自衛隊の幹部投稿雑誌「修親」の中で、東日本大震災の災害対処の指揮官であり被災者であった経験から、「津波が行方不明者捜索中の隊員に襲いかかる夢を見て『速く逃げろ!』と叫ぶ自分に、はっと目が覚め、現実じゃなかったことにほっとする日々だった」旨の指揮官故のストレスを語り、「身体の変調をきたすことは特別なことではない、組織としても特別視してはならない」と隊員に強調して伝えている。

餅原ら(2006)は、「真に『つよい』人間は、己の限界を知り、受け入れている人間」と述べている。

自衛隊組織の特殊性や風土を尊重しながらも、このような姿勢が新たな組織風土として根付いていくことを期待するとともにその一端を担うことに尽力したい。

最後に、各カテゴリーの下位項目に代表されるストレス緩和要因については、組織運営や災害派遣の特性を踏まえる必要があると考える。ストレス緩和は個別の視点と部隊運営の視点が必要であり、いかに運用していくかが今後の課題であろう。

文献

- 伊藤昌夫(1999)：惨事ストレスとその対策について 近代消防 37(3) p75
岩田清文(2013)：(巻頭言) 強靱な陸上自衛隊 修親(2013)11 p1
君塚栄治(2011)：(巻頭言) ビヘイビオラルヘルス 修親(2011) 12 p1

- 君塚栄治(2012)：(巻頭言) シームレスな任務に就いて～就任1周年に思う～ 修親(2012)9 p1
グレッグ美鈴(2013)：質的記述的研究 グレッグ美鈴ら編著 質的研究の進め方・まとめ方 医師薬出版株式会社 p54-72
重村淳, 野村総一郎(2007)：主な精神障害 防衛医学 防衛医学編纂委員会編 防衛医学振興会 p588
重村淳他(2008)：遺体関連業務における災害救援者の心理的反応と対処方法の原則 防衛衛生55(10) p163-168
火箱芳文(2011)：(巻頭言) 一隅を照らす 修親(2011)5 p1
古家隆司(2007)：災害の歴史 防衛医学 防衛医学編纂委員会編 防衛医学振興会 pl72-178
餅原尚子他(2006)：救援者の災害ストレス(PTSD, CIS)の予防とケアに関する臨床心理学的研究 平成15年度・16年度・17年度科学研究費補助金(若手研究(B)) 報告書p1,2,33,46
久留一郎(2004)：PTSD-ポストラウマティック・カウンセリング 駿河台出版 p184
総務省消防庁(2003)「消防職員の惨事ストレスの実態と対策の在り方について(概要)」月刊フェスク(259)
村瀬嘉代子(2011)：「被害者支援基本」現代のエスプリ524 「トラウマと心理臨床」久留一郎編集 p31
防衛白書：平成13年版～25年版 防衛省
「自衛隊員のメンタルヘルスに関する提言の要旨」防衛省
<http://www.mod.go.jp/j/approach/agenda/meeting/mental/houkoku/hokoku01.html> (アクセス：2014.2.22)

Abstract

The researches on factors of stress reduction of Ground Self-Defense Force officers on disaster relief dispatch operations (1)

TANIGUCHI Tomohide, MOCHIHARA Takako,
SEKIYAMA Toru, HISADOME Ichiro

This is the part of the study showing the results of interview surveys among 'the researches on factors of stress reduction of Ground Self-Defense Force officers on disaster relief dispatch operations.' The interview surveys were conducted about 'the stress on disaster relief dispatch operations', 'the factors of stress reduction on disaster relief dispatch operations', etc to the Ground Self-Defense officers who had the disaster experiences. As a factor of stress reduction, 15 categories such as 'information', 'contents of missions', 'daily training and experience', 'work coordination', 'sense of mission', 'concentration to mission', 'troops activities and sense of fellowship', 'relationship with senior officers', 'environment of quarters and meal', 'to be able to a free talk', 'communication with disaster victims', 'to be accepted our activities', 'family', 'psycho-educational therapy and group meetings', and 'piecemeal approach' were extracted. It was considered that the psychological support s in line with the situation of the disaster and organizational culture were required.

KeyWords : the Self-Defense Forces, Ground Self-Defense Force Official, disaster workers, disaster stress, stress reduction