

労働災害に起因する 惨事ストレス対策

悲惨な労働災害に遭い、若しくは、悲惨な労働災害を目の当たりにし、その被災者に接することで生じるストレスのことを「惨事ストレス」といいます。

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ありません。悲惨な事故や災害を体験し又は目撃した人であれば、誰にでも起こり得る一般的なものです。

これらの反応は、「異常な状況における正常な反応」なのです。

● 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

● 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

● 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

● 覚醒亢進症状

- 眠れない、イライラする
- 過敏、過剰に用心深くなる

● 自責感・生き残り罪責感 (Survivor's guilt)

- 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

● 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

● 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ない方が良かったと思う

● その他

- アルコールの問題
 - ▽ 極端にお酒の量が増える
 - 自分で量がコントロールできない
 - 家族や同僚がお酒の量や飲み方について心配する・文句をいう
- 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 睡眠障害
 - 悲壮・自信喪失 食欲不振
 - 自殺念慮・自殺企図

惨事ストレスへの対策 早めの対策が大切です！

●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「誰にでも起こる可能性がある」ということ。
その影響は「異常な状況における正常な反応」であるということを理解することです。

●迅速な対応が良い結果につながる

惨事ストレスの回復には、事態が発生して一週間以内に対策を実施することが有効とされています。
仮にこの対応が長引けば長引くほど、PTSDに移行するリスクが高くなります。
労働中に受けた惨事ストレスがもとでPTSDが発症すると、労働災害と認定されることがあります。

●専門家を利用する

悲惨な労働災害などの現場に遭遇することは滅多にあることではありません。
自分が、部下が、同僚が目の前でそのような状況になった時、眠れない・食べられないなどの症状が出ることは正常な反応です。
しかしながら対処を誤ると、こころに深い傷を残し職場を離れる結果となったり、日常生活ができなくなることがあります。
このような事態にならないよう、専門家に相談することをお勧めします。



惨事ストレスに対応できる相談員がいます！

大分産業保健総合支援センターをご利用ください！

- 大分産業保健総合支援センターは、働く人の健康のため産業保健活動のサポートを目的として事業を行っています。
- ご利用は無料です。是非ご相談ください。

独立行政法人 労働者健康安全機構
大分産業保健総合支援センター

【TEL】097-573-8070

【Eメール】info@oitas.johas.go.jp

【FAX】097-573-8074

【HP】<https://oitas.johas.go.jp>