

# 防災対策を



多角的にとらえる

独労働安全衛生総合研究所  
有害性評価研究グループ部長  
倉林るみい氏の協力を得て  
編集部でまとめたもの

## 震災時等の働く人の心の反応とケア

東日本大震災における東日本太平洋沿岸を中心とした被害は、言葉では言い尽くせないほどの甚大なものとなりました。これらの地域にある生産拠点やオフィスでは、現在、復旧のための活動が進められています。また、これらの地域以外の工場等においても、被災地をカバーするため、増産などの対応をしているところが少なくありません。

今月号では、企業における今後の防災対策を充実させるための関連知識として、被災地以外の職場でも参考となる、心のケアのポイントについてご紹介します。これは震災時に限らず、従業員の周辺でつらい出来事があったときなどの対処としても参考になります。



### 1 職場でのケアの留意点

#### (1) 職場に被災地の出身者がいたら

被災地出身の従業員には、家族や親族が無事であったかなど、管理監督者や周囲が必ず声かけをしてください。また、被災地出身者ではなくても、被災地に親しい友人がいる、被災地に長く住んでいて知人が多い、といった場合も同様です。

本人が話をしたそうだったら、話し相手になってください。話をしたくなさそうだった

ら、無理に話を聞き出す必要はありません。

#### (2) 職場に普段の業務にない作業が生じたら

職場が被災地でなくても、地震による落物・倒壊物の片づけや、交通機関の不具合などにより一部の職員の作業負担が増すなど、普段の業務にない作業が生じることがあります。また、被災地以外の工場では、被災地の生産をカバーするため増産したり、これまで製造していなかった商品への段取り替え・製造を行ったりしているところも少なくありません。これに伴い、過重労働や新たな業務によるストレスの発生が懸念されます。

まずは、そうした作業の従事者に対して、管理監督者から、必ずねぎらいの言葉をかけてください。また、睡眠不足や疲労の蓄積は、作業のミスなどの安全面の問題だけでなく、メンタルヘルス不調や、脳・心臓疾患などの発症や悪化に影響します。適度な休憩・睡眠をとること、持病がある方は治療・服薬を続けるなどの対応が不可欠です。

#### (3) 普段と異なる言動の従業員がいたら

落ち着きがなくなる、あるいは、ずっとぼーっとしているなど、普段と違う行動パターンをとる従業員がいないか、目配りする

必要があります。もしそういう職員がいたら、管理監督者や周囲から声かけをしてください。必要に応じて産業保健スタッフなどの専門職につなげることも必要になります。

## 2 被災地でなくても起こりうる心の反応

被災した方々はもちろん、被災地域でない職場で働く人でも、何らかの反応が現れることがあります。

### (1) よく見られる反応

「気が散って仕事に集中できない」「仕事をする気力が失せる」などは、典型的なごく普通の反応です。通常、これらの状態は時間とともに消失していきます。しかし、もし長期に継続したり、仕事に支障をきたしたりする場合は、専門家に相談することをお勧めします。

### (2) より身近に体験した人の反応

被災地でなくても、余震の多い地域であれば、「疲れているのに眠れない」「ちょっとした物音（例えばエアコンの始動音など）にも過敏になる」などの反応が起こることもあります。これらは、震災という非日常の出来事に対するごく正常な反応なのです。

さらには、「気分がハイになる」「仕事その他に過度にのめり込む」など逆の反応を示すことさえあります。

また、過去に大きな災害の経験をしたことがある方であれば、被災場面の報道を見て、過去の経験がまざまざと目の前によみがえってやりきれないと訴える人もいます。

例えば、眠れない、過敏になるなどの症状が2週間以上続き、仕事に大きな支障をきた

しているような場合には、心の専門家に相談してください。

## 3 災害時のメンタルヘルスに関する情報のリスト

職場における災害時のメンタルケアに参考となる情報が掲載されているものを中心に、ウェブリストを以下に示します。

なお、本稿作成時点の情報であるため、変更や追加、削除が行われる場合があります。

### ●(独)労働安全衛生総合研究所

本稿のもとになった情報や、災害時のメンタルヘルスに関する情報のリストを掲載  
[http://www.jniosh.go.jp/announce/shin\\_sai/index.html](http://www.jniosh.go.jp/announce/shin_sai/index.html)

### ●(独)労働者健康福祉機構

「職場における災害時のこころのケアマニュアル」  
[http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics\\_saigaiji\\_kokoronokea.html](http://www.rofuku.go.jp/oshirase/topics_saigaiji_kokoronokea.html)

### ●和田耕治氏ら産業医大などの有志と産業医学推進研究会の助成によるサイト

「津波・地震において自分、家族、同僚、地域の健康を守るヒント集」

<http://square.umin.ac.jp/ohhcw/>

※こちらは本誌5月号で一部を紹介しています。

### ●(独)国立精神・神経医療研究センター

「東北地方太平洋沖地震メンタルヘルス情報サイト」

[http://www.ncnp.go.jp/mental\\_info/index.html](http://www.ncnp.go.jp/mental_info/index.html)

### ●(財)労働科学研究所

「職場における災害時のこころのケアについて」

<http://www.isl.or.jp/service/saigaikokorocare.html>