

大量死の現場での遺体への感情的反応に関する

初期対応者(ファーストレスポnder:最前線の救援者)における重要点

遺体を扱う業務では、哀れみ、恐怖、嫌悪、厭忌、怒りなどの強い感情が沸き起こることがあります。これらの反応は正常なものです。

緊急事態や災害に対応する業務においては、あらゆる年齢の人の遺体について、見たり、においをかいだり、取り扱ったりすることがあります。そのような遺体やその周りで作業をすると、目の前の悲劇の不条理さに対して、哀れみ、恐怖、嫌悪、厭忌、怒りなどの激しい感情が沸き起こることがあります。十分な援助ができなかったことへの罪悪感を覚えるかもしれません。このような反応は正常で、人間性の一部とも言えます。感情が麻痺してしまうこともあるでしょうし、そこにある苦しみや死の悲惨さが少しでも軽く見えるよう振る舞うために、「墓場のユーモア」(訳注:不謹慎な冗談)を使うかもしれません。これらもまた、正常な反応です。強い感情や反応は、犠牲者が子どもであったり、自分の愛する人や自分自身を思い起こさせたりするような場合、最も痛みを伴うかもしれません。たとえあなたが以前に災害現場で働いた経験があったとしても、過去と異なる反応を示すこともあるでしょう。激しい感情は尊重されるべきものであり、あなたの人間性を証明するものでもあることを忘れないでください。

ここでは、災害環境で遺体を扱ったことのある先達から学んだ教訓を紹介します。これらのヒントは惨たらしい状況を楽しんで

きるものではありませんが、仕事を続けることや、自分の経験や記憶に悩まされずに生き続けていくための助けになるでしょう。

- 自分の仕事の大事な意味を忘れないようにしましょう。遺体を回収して身元を確認し丁寧に埋葬をすることで、あなたは生き残った人に配慮しており、希望を与え、彼らが病気にかかることを防いでいるのです。上司は、あなたが行うすべての遺体関連業務に注意を払い、この重要な取り組みへの支援を要請するべく地元当局と調整する必要があります。
- 仕事に必要なものや他の人の経験について情報を得てください。自分が見たり行ったりすることに対して、予め心の準備をしておくことは難しいかもしれません。
- 作業中は、病気のリスクを減らすために保護手袋と防護衣を着用し、頻繁に休憩を取り、衛生状態を保ち、十分な水分と栄養のある食事を摂りましょう。作業をしていないときは、(座って)休憩をとりましょう。休憩、手洗いや洗顔、シャワーや着替えができるような設備も使えるようにする必要があります。
- 作業中や休憩時間に他の人と話すこと

は非常に重要です。自分の考えや感情に没頭することを防ぐことができます。

- 良い聞き役に徹することで、辛そうな人を助けましょう。感情を表に出すことが弱さであるとは誤解しないでください。激しい感情は正常で尊重されるべきものであることに気付かせてください。
- ユーモアはストレスを発散する良い方法です。「墓場のユーモア（不謹慎な冗談、ブラックジョーク）」は、私的かつ限られた空間では役に立つかもしれませんが、それでも不快に感じられる人はいるでしょう。遺体に対して敬意を欠かないようにしましょう。
- 遺体に触れる機会はできるだけ少なくしましょう。
- スクリーン、ポンチョカーテン、パーテーション、カバー、遺体袋、柵などを可能な限り使用し、遺体が他の人、特に初期対応者以外の人や一般人の目に触れることを防いでください。
- 臭いを隠すために使用した香水やアフターシェーブローション（髭剃り後の化粧水）は、後々に記憶を呼び起こすトリガーとなる可能性があります。そのため、不快な臭いをごまかす目的でこれらを使用するよりは、口で呼吸する方が良いかもしれません。
- 常に思いやりの心を持ちましょう。しかし特定の犠牲者に関心を集中することは避けましょう。あなたが感情移入してしまう場合は尚更です。
- 遺体の近くにある遺品は、身元確認のために重要な可能性があります。また、残された家族や最愛の人にとって大切

な思い出の品となることもあるので、記念として持ち帰らないようにしましょう。

- 残された遺品に必要以上の関心を寄せないようにしましょう。これは特に精神的な苦痛を感じる事があります。
- 遺体は、もう「人」ではなくただの遺体にすぎない、と自分に言い聞かせてください。
- 黙祷をすることは構いません。しかし、供養・法事やより公的な式典は地元の宗教者に執り行ってもらいましょう。
- 地元の文化や宗教はあなたのものとはだいぶ異なるかもしれませんが、尊重しましょう。
- 時間が許す限り、チームで集まってお互いをサポートし励まし合いましょう。
- この仕事に恐ろしい面があることを認識しましょう。ただし、細かな記憶への必要以上の深入りはやめましょう。仕事の役割があなたにとって特に困難であったりストレスになったりする場合は、上司にそのことを知らせるべきです。そういった場合、業務転換が効果的かもしれません。
- あなたが苦しみや悲劇的な死から精神的に距離を置いたことについて、後で罪悪感を抱かないようにしましょう。
- 訓練を受けたカウンセラーによるデブリーフィングが役に立つと感じる人もいますが、そうでない人もいます。デブリーフィングへの参加は任意にするべきです。グループでのデブリーフィングは、同じ経験をした人たちとの間で行うべきでしょう。
- 奇妙な夢や悪夢を見たり、緊張を感じ

たり、なかなか頭から離れない記憶を持つことは、ストレスの多い遺体を取り扱う作業の間やその直後によくあることです。

- 自分の感情的な反応を大切な人と共有することは、しばしば役に立ちますが、

それが非常に困難な場合もあります。

- 作業終了して帰宅後2週間以上、不安・抑うつ・睡眠の問題・イライラ感が続く場合は、カウンセラーや医師の助けを求めべきです。

発行：2022年3月21日

翻訳：須田哲史（国家公務員共済組合連合会 立川病院 精神神経科）

監修：高橋晶（筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座）、重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Information for First Responders on Emotional Reactions to Human Bodies in Mass Death

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. www.CSTSONline.org

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org