

## 岩手県 メンタルヘルス対策講座や 健康相談などで セルフケア・ラインケアをサポート

東日本大震災で、宮城県、福島県と並び大きな被害を受けた岩手県では、沿岸部の出先機関で多くの県職員が被災した。本庁や内陸部の出先機関から沿岸部の市町村に応援派遣される職員も少なくない。県では、震災直後の混乱が一段落した4月から、そうした職員の心身のケアに乗り出した。その様子をレポートする。

### 出先機関の現地職員を中心に 大きなストレスにさらされる

岩手県では今回の大震災により、大船渡市の職業能力開発センターが冠水するなど沿岸部の出先機関が大きな被害を受けた。これら出先機関の職員たちは、地震当日こそ避難したものの、翌日からは被災者の救援・支援業務を開始した。本庁や内陸部の出先機関からも、震災直後から多数の職員が沿岸部に継続的に派遣されている。

現地採用された臨時・非常勤職員が多い出先機関では、家族を亡くしたり家を流された職員は珍しくない。震災直後の数日間、家族の安否が不明なまま業務に就いた職員もいる。内陸部の勤務でも、実家が被災した職員もいるし、派遣先でのあまりの惨状に、無力感に襲われる例もあるという。

「被災後数カ月を経て、こうした職員の方々が、さまざまな『思い』を溜

め込んでいる状況が心配です」と語るのは、県総務事務センター健康サポートルーム主査保健師・高橋真由美さん。落ち込んでいる職員に対し、どのように声



▲健康サポートルーム主査保健師・高橋さん(左)と、同保健師・大津さん

かければいいのかなど、同僚や上司の戸惑いや悩みも深い。

管理職自身、いかにセルフケアをしていくかも課題の一つ。被災地では、

管理職は自ら遺体搬送などの辛い業務に当たるだけでなく、そうした業務を担当する職員を指名するという二重のストレスにさらされる。またある出先機関では、津波襲来の前に所長が船を守るため沖に出すよう部下に命じた。

その部下は何とか無事に戻ってきたが、「部下を危険な目に遭わせたことで所長は深い自責の念に駆られていま

した」(高橋さん)という例もある。

いまだに十分な休養が取れないのも、大きな問題だ。震災対応に異動の時期が重なったこともあり、各出先機関・部署では業務量が飛躍的に増加した。半日ないし1日の休養を取るのが精一杯で連続して休める状況にはない。また休みが取れても、地域住民の相談に乗るなどして、通常業務の延長のようになってしまうことも多い。健康サポートルーム保健師の大津智子さんは、「特に被災地の職員、あるいは被災地に実家がある職員からは、『休日でも休みにならない』『ずっと仕事をしている感じがする』という声を聞きます」と語る。

体調面では、「血圧が上がっている方が増えている印象があります」と、大津さん。ストレス、過労、寝不足が重なっている状況がうかがえる。

### 沿岸部のセミナーでは 市職員なども参加

こうした職員に対する心身のケアは、県の精神科嘱託医である青木慎一郎・岩手県立大学教授の提言によって始まった。

所属長を訪問し職場の状況を聞き取る「所属長訪問」、職員から心身の相談を受ける「健康相談」、管理監督者を対象とした「災害対応職員のためのメンタルヘルス研修会」を4月以降、月1回のペースで開催している。所属長訪問や研修会と健康相談を併せて実施したり、健康相談のみ実施する場合もある。

研修会は「被災労働者の心のケア」と題し、PTSDの説明や惨事ストレスへの対応、セルフケアのあり方など、主に管理監督者が知っておくべき知識について青木教授が説明する。初回は4月22日、盛岡市で開催され、全県から集まった管理監督者33人が受講した。5月13日には被災地の釜石市で開催した。この時は一般職の参加も呼びかけたほか、県職員以外の公務員にも間口を広げた結果、釜石市職員や釜石・大槌地区の消防職員も含む計23人が参加した。研修会はその後、6月3日に奥州市、6月24日に大船渡市で開催された。

また6月以降には、一般職のセルフケアに特化したグループワーク的な「メンタルヘルス対策講座」を、盛岡市と沿岸部で開催した。健康サポートルームでは、参加者の声を聞きつつ、ラインケア、セルフケアの、より望ましいあり方を探りながら、職員に適切なケアを提供していくという。



▲大津さんが作成した、被災地に派遣される職員向けのパンフレット。惨事ストレスやセルフケアについて簡潔にまとめられている。相談窓口や精神科・心療内科の一覧も付いている