

上越市消防団
地震・津波発生時安全管理
マニュアル

平成 27 年 1 月策定

上 越 市

はじめに

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災では、2 万 1 千人を超える死者・行方不明者と 117 万棟を超える住宅被害が発生（平成 26 年 9 月 1 日現在）、また、道路・鉄道・橋梁等も多数損壊するなど、東北地方を中心に未曾有の被害をもたらすと同時に、消防団に対しても多くの課題が顕在化しました。

中でも 198 名の消防団員が活動中に職に殉じたことは、消防団活動における安全管理体制と、安全を確保した上に成り立つ活動について、今一度、見直す機会と言えます。

消防団の特長は、①地域密着性、②要員動員力、③即時対応力と言われており、この特長を活かして活動することが住民にとって、より大きな「安全・安心」へと繋がるものですが、反面、消防団は初動時において最前線で危険と隣り合わせにいる立場であることを、しっかりと認識しなければなりません。

特に、津波発生時において消防団活動を継続していくためには、消防団員の安全確保と、住民とともに率先して避難することが望ましいと考えます。

こうしたことから今回、地域特性や分団・消防部の特性に応じた活動を盛り込みつつ、地震・津波発生時の消防団員としての基本的な行動や安全対策について、マニュアルを策定しました。

しかしながら本マニュアルはあくまでも「基本（原則）」であることを念頭に置き、この基本行動に加え、それぞれの地域で求められる活動、その裏に潜む危険性、そしてその危険から身を守るための方策について今一度、団内で話し合い、各自が認識するとともに、訓練や研修を重ねておくことが重要であると考えます。

本マニュアルが活用されるような災害が発生しないことを望みますが、万が一の際には、より多くの市民に安全・安心を与え、同時に、活動する消防団員にとっても自らを守るための教本となることを期待します。

上越市長 村山 秀幸

目次

第1章 津波発生時の消防団活動と津波警報等について（基本的事項）	
1 行動原則	… 3
2 津波警報等	… 4
第2章 個々の行動手順（基本パターン概略）	
1 地震発生時（津波発生が予想されるとき：津波警報等が発表されたとき）	… 6
2 地震発生時（津波発生心配がない場合）	… 7
第3章 参集までの具体的な行動手順（各団員共通）	
1 地震直後の対応	… 8
2 参集する時の留意事項	… 9
3 率先避難、参集途上での活動	… 10
4 参集場所に到着後の対応	… 10
第4章 参集後の具体的な行動手順	
1 消防団本部	… 11
2 方面隊及び所属する分団	… 13
第5章 安全管理と活動のポイント	
1 安全管理の意義	… 15
2 率先避難の意義	… 15
第6章 心のケア	
1 惨事ストレスについて	… 18
2 惨事ストレスの原因	… 18
3 ストレスとは	… 18
4 理解と解消法	… 19

第1章 津波発生時の消防団活動と津波警報等について（基本的事項）

1 行動原則

① 率先避難の優先と安全確保

津波発生時においては、住民が率先避難することが基本である。また、消防団員も避難のリーダーとして住民とともに率先避難することが望ましい。（そのことについては、地域の住民に十分説明し、理解を求めておく必要がある。）

このことから地震発生時、消防団員は気象庁が発表する大津波警報・津波警報・津波注意報（以下「津波警報等」という。）や津波到達時間、津波の高さ、市が発表する避難指示（表1）等の情報を防災行政無線や防災ラジオ、テレビ、ラジオ、スマートフォン、携帯電話等により積極的に入手する。

また、平成25年12月に県が公表した津波浸水想定第一波到達時間が、地震発生後5分以内の地域（名立区及び谷浜地区の一部）があることを考慮し、市全域において水門等の閉鎖作業等の水防活動は行わず、まずは身の安全を守ることを最優先とする。

東日本大震災の被災地では、率先して避難する人を見た周囲の人が同様の避難行動を開始し多数の住民が命を守ることができたことから、避難対象地域（津波発生時に避難が必要な地域）にいる消防団員は、予想される津波到達時間も考慮しつつ地域の住民への避難を呼びかけながら避難誘導と避難行動要支援者の避難支援を行い、住民とともに率先避難する。

なお、避難の際は海や川などへ向かっての移動は行わないとともに、避難の支障となる消防車両の高台への移動はせず、避難を優先する。

率先避難者

「自ら率先して避難行動を起こす人」、そしてその行動によって「周囲の人にも同様の行動を促し、避難行動を起こさせる人」を言う。消防団員自らが住民とともに率先避難者となることで自らの安全を守り、同時に周囲の住民が避難を早期に行うことが可能となる。

（表1）

市は、気象庁が津波予報区「新潟県上中下越」に津波警報等を発表した場合、防災行政無線や防災ラジオを通じて、対象となる市民等に避難指示を発表する。

避難指示発表時の状況等	対象となる市民等	求める行動
・気象庁から津波予報区「新潟県上中下越」に「大津波警報」、「津波警報」が発表されたとき	・沿岸部や川沿いにいる人	・ただちに避難場所（高台や避難ビルなど安全な場所）に避難する
・気象庁から津波予報区「新潟県上中下越」に「津波注意報」が発表されたとき	・海の中や海岸にいる人	・ただちに海から上がって、海岸から離れる

② 避難行動要支援者の避難支援

避難行動要支援者の避難支援については、あらかじめ上越市避難行動要支援者避難支援プランに基づく名簿により、消防団も地域住民と一緒にあって、その対象者の情報を共有しておく。

消防団員は、避難にあたり、住民の避難誘導とともにこれらの対象者の避難支援を行う。

③ 避難命令

団長から消防団員へは、直接の避難命令を行う暇がないことが想定されることから、津波警報等の発表をもって、率先避難等の避難命令とみなす。

なお、津波警報等の発表により、避難対象地域に対し避難指示が発表されることに留意する。

④ 桶門、水門等の操作

消防団員は、桶門、水門等の閉鎖活動は行わず、自らの避難と住民の避難誘導及び避難行動要支援者の避難支援を優先する。

⑤ 率先避難のための確認事項

率先避難を行うために、消防分団・消防部ごとに、ハザードマップ等を確認し、津波指定緊急避難場所又は避難対象地域外の消防器具置場等、津波発生時の安全な避難場所の確認と所属団員の安否確認方法を事前に定めておく。

【事前に定める事項例】

- ・津波発生時における参集場所、安否確認場所
- ・津波発生時に勤務先等、管轄区域外にいて無事である場合の各所属消防分団・消防部への連絡方法

避難中又は管轄区域外から参集中に津波に巻き込まれることがないように、避難場所への経路の設定に注意する（海岸や河川へ向かうなど津波に向かっている移動は行わない。津波浸水想定区域や避難対象地域（津波発生時に避難が必要な地域）、避難場所より低い海側等、安全が確保できない場所を通過することは避ける）。

2 津波警報等

- ① 気象庁は地震発生から3分程度以内を目標に津波警報等（表2）を発表することとしているため、津波の高さなどがその時点で正確に予測できない場合は、高さについて「巨大」「高い」と発表されることに留意する。
- ② 津波警報等が発表されるタイミングに合わせて、津波予報区（上越市は「新潟県上中下越」）内で最も早い津波到達予想時刻と、各津波観測点等における津波到達予想時刻が発表されるため、消防団員は積極的にこれらの情報の入手に努める。
- ③ 沿岸に近い海域で大きな地震が発生した場合、津波警報等の発表が津波の襲来に間に合わない場合があることに留意する。

(表2) 津波警報等の種類と発表される津波の高さ等

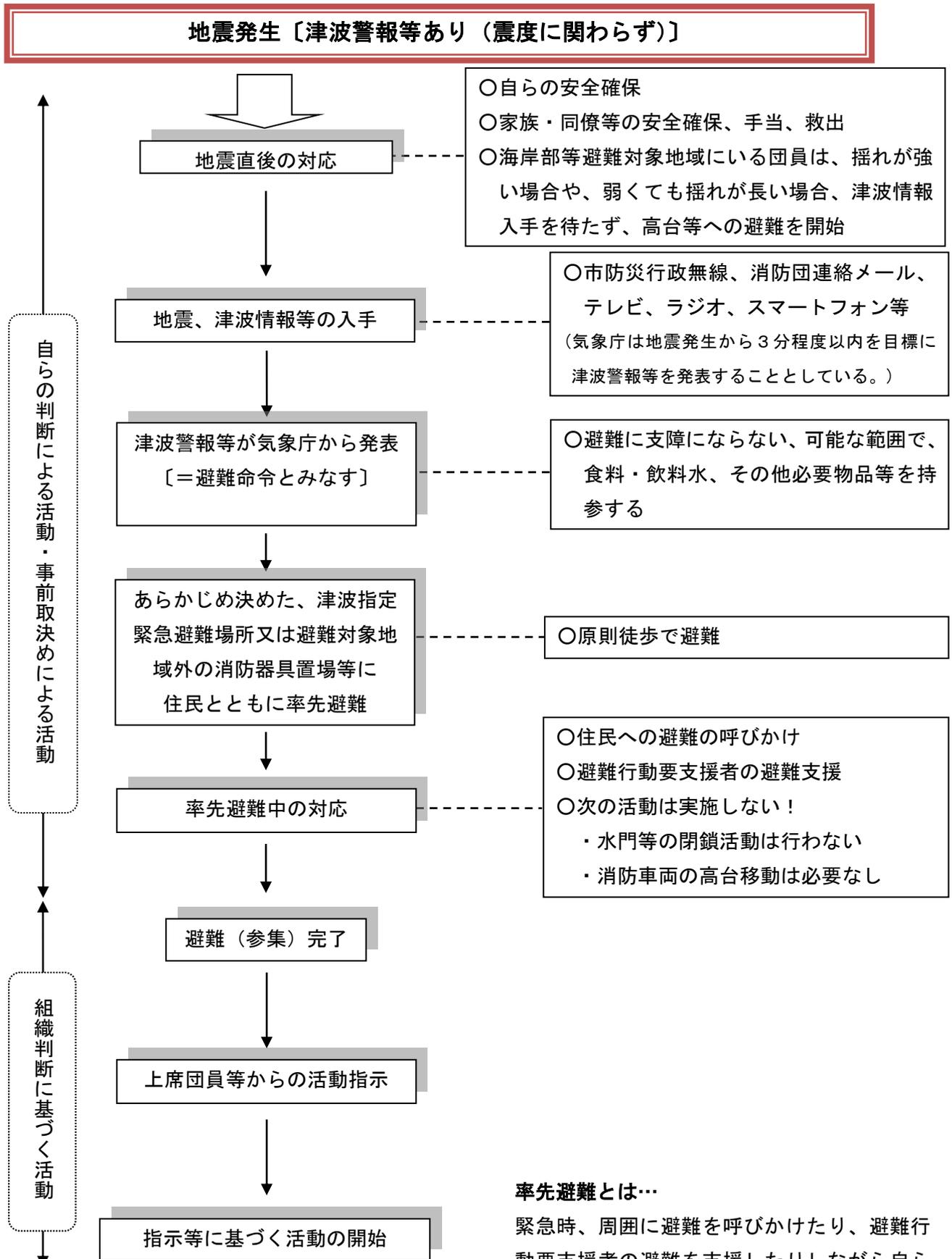
津波警報等の種類	発表基準	津波の高さ予想の区分	発表される津波の高さ		津波警報等を見聞きした場合にとるべき行動
			数値での発表	定性的表現での発表	
大津波警報 (特別警報)	予想される津波の高さが高いところで3mを超える場合	10m<高さ	10m超	巨大	陸域に津波が浸水する恐れがあるため、沿岸部や川沿いにいる人は、ただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難する。警報が解除されるまで安全な場所から離れない。
		5m<高さ \leq 10m	10m		
		3m<高さ \leq 5m	5m		
津波警報	予想される津波の高さが高いところで1mを超え、3m以下の場合	1m<高さ \leq 3m	3m	高い	
津波注意報	予想される津波の高さが高いところで0.2m以上、1m以下の場合であって、津波による災害の恐れがある場合	0.2m \leq 高さ \leq 1m	1m	(表記なし)	陸域では避難の必要はない。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れる。海水浴や磯釣りは危険なので行わない。注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近付いたりしない。

注) 「津波の高さ」とは、津波によって潮位が高くなった時点におけるその潮位とその点に津波がなかったとした場合の潮位との差であって、津波によって潮位が上昇した高さをいう。

第2章 個々の行動手順（基本パターン概略）

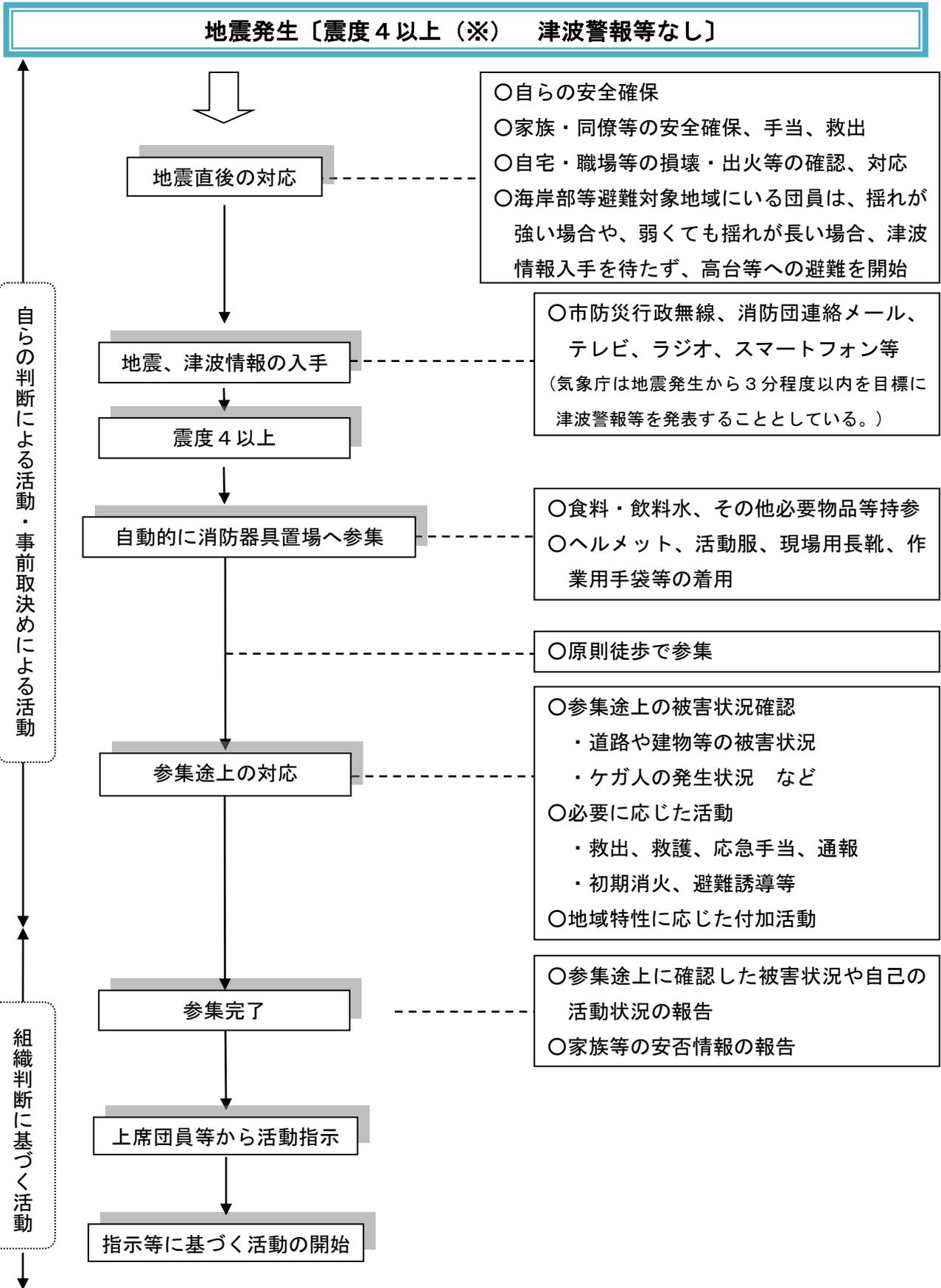
1 地震発生時

（津波発生が予想されるとき：津波警報等が発表されたとき）



※市内のいずれかで
震度 4 以上を観測…全員参集
震度 3 を観測 …無線開局

2 地震発生時（津波発生心配がない場合）



第3章 参集までの具体的な行動手順（各団員共通）

強い地震を感じた時、弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時、又は津波警報等を見聞きした時は、迷うことなく迅速かつ自主的に、直ちに海岸及び河川から離れ、高台等のできるだけ高い安全な場所に住民とともに、避難誘導や避難行動要支援者の避難の支援を行いながら率先避難する。

自らの安全確保を最優先とし、安全確保ができる範囲で以下の対応を行う。（津波襲来の恐れがある時は、避難対象地域外への避難を優先する。）

1 地震直後の対応

① 情報収集

- ・市の防災行政無線、テレビ、ラジオ、インターネット等による地震情報・津波情報等の確認（携帯ラジオを用意するとよい。）

② 身の周りでの対応

- ・自らの安全確保
- ・家族、同僚、近隣住民等の安全確保（避難指示、避難誘導）及び応急手当、救出
- ・自分のいる場所（自宅、職場など）の損壊、出火等、被害状況把握
- ・余震や警報に基づく二次被害への注意喚起
- ・近隣への出火防止等の呼びかけ（火の始末、ガスの元栓閉止、ブレーカーの遮断など）
- ・関係機関への通報

③ 避難

- ・海岸部等避難対象地域にいる団員は、揺れが強い場合や、弱くても揺れが長い場合、津波情報入手を待たず、住民とともに高台等への率先避難を開始（その後津波の心配がないことが確認できたら、消防器具置場に参集）

ポイント①

- ・地震発生後の火の始末や初期消火は一刻も早く着手することが重要であり、まずは消防団員自らのいる場所及びその近隣において、出火防止（火の始末、ガスの元栓閉止、ブレーカーの遮断など）について呼びかけを行う。火災が発生している場合は119番通報し消防署の出勤を要請する。自らの安全確保ができる範囲で、消防署到着までの間、消防団の装備により初期消火を行う。
- ・倒壊した建物を発見した場合は、関係者と協力して要救助者の有無について確認を行ない、救出の必要がある場合は、119番通報し救助隊の出勤を要請する。自らの安全確保ができる範囲で、救助隊到着までの間、救助活動及び応急手当てを行う。

ポイント②

- ・津波警報等の発表があった場合は、消防団員は予想される津波到達時間も考慮しつつ地域住民とともに避難の呼びかけや避難誘導、避難行動要支援者の避難支援、率先避難を行いながら安全な場所へ避難する。
- ・津波が襲来している間は、津波浸水区域内での消火活動、救助活動が困難なことから、安全な場所への避難完了後は、津波浸水区域外での災害対応を行う。
- ・津波警報等継続中は津波浸水区域内には入らないこととする。

2 参集する時の留意事項

① 服装等

- ・活動服（時間的余裕がある場合）、ヘルメット、長靴（又は編上げ靴）、作業用手袋など。冬期間などは特に防寒対策も考慮する。
（活動服を着用できない場合も可能な範囲で、安全性・活動性を考慮した服装とする。）
 - ・食料や飲料水の持参
 - ・情報収集、情報伝達のため、ラジオや携帯電話などを持参
 - ・その他（タオル、懐中電灯、メモ帳・筆記具など）
- ※参集に備え、日ごろから準備をしておく。

② 参集手段

- ・原則徒歩とする。

③ 参集場所及び参集者

- ・正副団長、本部分団長 … 団本部又は居住する区の総合事務所
 - ・正副方面隊長 … 各区総合事務所
 - ・正副分団長、分団付部長等 … 分団内のあらかじめ定めた消防器具置場
 - ・消防部長、班長、団員 … 管轄の消防器具置場
- ※津波発生のおそれがある場合は、津波指定緊急避難場所又は避難対象地域外の消防器具置場に参集することとし、あらかじめ分団内で決めておく。

ポイント③

- ・自家用車による参集は、道路状況により参集途上の車両放置や渋滞を助長する恐れもある。
- ・参集場所に駐車場が確保できないことも考えられ、結果、参集遅延や緊急車両等の通行障害に繋がる可能性があるため、原則行わない。
- ・管轄区域外にいる、または津波に巻き込まれる可能性があるなどの理由で参集場所に参集できない場合は、自らの安全確保を優先し無理に参集しないこと。

3 率先避難、参集途上での活動

- ① 津波警報等が発表された場合は、率先避難しながら安全確保ができる範囲で次のことを行う。
 - ・住民への避難の呼びかけ、避難誘導
 - ・避難行動要支援者の避難支援

- ② 津波警報等の発表がない場合は、参集途上で注意喚起、情報収集、被害状況把握を行う。
 - ・余震や警報に基づく二次被害への注意喚起
 - ・近隣への出火防止等の呼びかけ（火の始末、ガスの元栓閉止、ブレーカーの遮断など）
 - ・関係機関への通報
 - ・交通の状況把握（道路交通障害、橋梁損壊、鉄道損壊等）
 - ・施設の状況把握（建物損壊、火災、ガス漏れ、危険物の流出等）
 - ・地域の状況把握（閉じ込め、逃げ遅れ、ケガ人の発生、崖崩れ、液状化等）
 - ・避難場所、公共施設等の重要箇所の被害状況
 - ・その他必要事項

ポイント④

- ・消防団員が参集途上において行なう情報収集や対応活動は極めて有効である。
- ・収集した情報は、その後の消防活動に大きく影響する可能性があることを団員一人ひとりが認識し、積極的に収集、報告等を行なうことが重要である。
- ・参集途上における消火・救出等の活動について、速やかに処置可能と判断できる場合や緊急を要する場合は、付近住民等の協力を得るなどして対応すべき。対応後は、速やかに組織活動に移行するために、参集することを優先する。

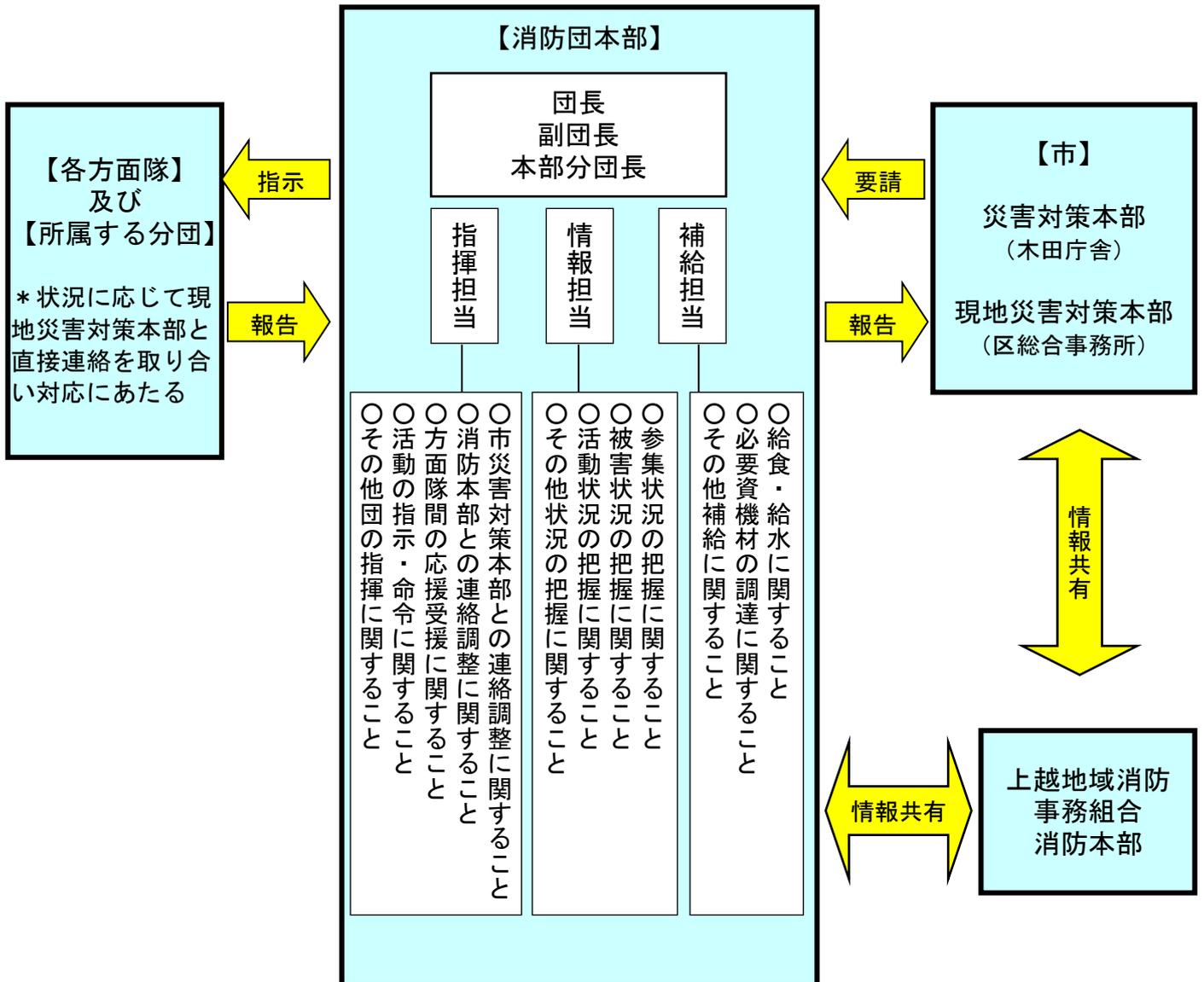
4 参集場所に到着後の対応

- ・参集途上などで把握した状況の報告・取りまとめ
- ・参集途上などで活動した内容の報告・取りまとめ
- ・家族の安否や自宅等の被害状況の報告・取りまとめ
- ・必要に応じた通報（関係機関への出動要請）

第4章 参集後の具体的な行動手順

1 消防団本部

団長は、あらかじめ定めた本部員の任務分担に基づき、又は参集状況確認後に本部員を各担当に割り振り、活動を開始する。

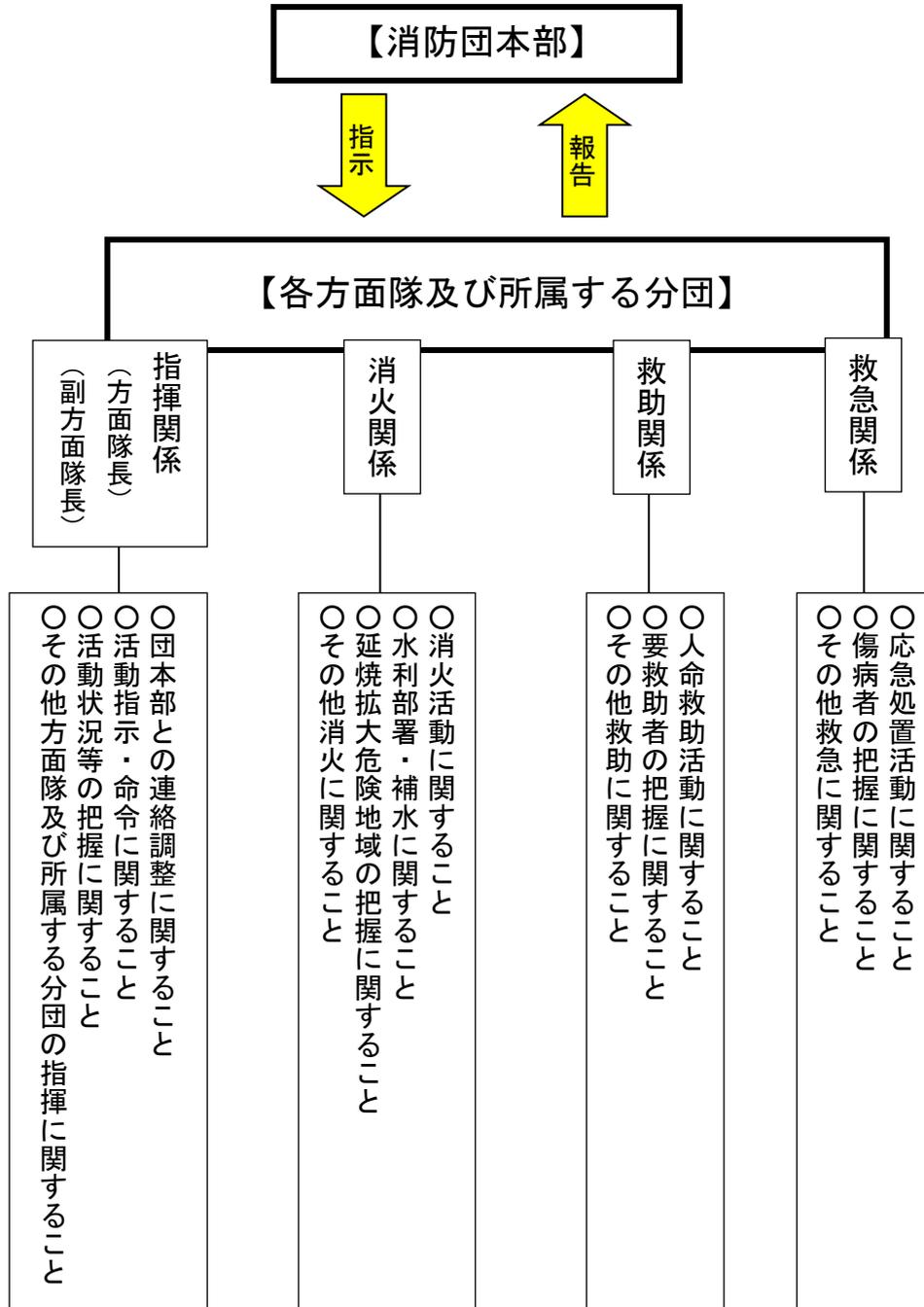


【各担当ごとの活動】

時間経過	指揮担当	情報担当	補給担当
地震発生 参集	<p><各担当共通></p> <ul style="list-style-type: none"> ○団本部員の参集状況確認・記録 ○参集団員からの情報収集・記録 ○市災害対策本部及び消防本部からの情報収集・記録 (管内被害状況、被害報告状況、時系列記録、団員活動状況など) ○市災害対策本部及び消防本部への情報提供(参集団員からの収集情報、団員参集状況、団員活動状況など) 		
	○市災害対策本部及び消防本部からの指示・要請に伴う団員等への活動指示	○各情報の収集・整理・記録	○他担当等の活動支援
2・3時間～	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続 ○方面隊間の応援派遣の要否検討 	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続 ○各分団参集状況確認 ○各分団活動状況確認 ○各分団の把握する被害状況確認 ○団員やその家族の安否情報確認 ○団施設・装備等の被害状況確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○市災害対策本部及び消防本部担当と協力し、必要資機材や燃料等の確保・配布 ○被災状況により各分団自らが食料等の調達ができない場合、市災害対策本部及び消防本部担当と協力し、食料等の調達・配布
24時間～	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続 ○活動長期化に備えた団員の活動ローテーション体制の確立 ○住民広報やパトロールの実施指示(通電開始、ガス開通時) ○活動内容の把握と検討・調整 	○上記活動の継続	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続 ○必要な資機材や食料等の要望把握

2 方面隊及び所属する分団

- ・ 参集状況（人数）、発生している災害の規模・種類及び必要とされる作業内容などを考慮しながら、方面隊長の裁量により柔軟に対応する。



【活動内容】

時間経過	指揮関係	消火・救助・救急関係
地震発生 参集	<ul style="list-style-type: none"> ○団員及びその家族等の被災状況等把握 ○団員の参集状況確認・記録 ○未参集団員の安否確認 ○参集団員からの情報収集・記録 ○収集情報に基づく活動指示、通報、応援要請など ○消防団本部や消防本部の消防隊等との調整に基づく団員への活動指示 ○団本部への情報提供・報告（参集団員からの収集情報、団員参集状況、団員活動状況など） 	<ul style="list-style-type: none"> ○災害現場における消火・救助活動 ○傷病者への応急手当 ○管内パトロールによる被害状況把握
2・3 時間～	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続○団施設等の被害状況確認 ○活動団員の疲労度等把握・休憩指示・隊任務の再編成 ○被害状況（災害発生状況）の変化に対応できる人員配置への再編 ○必要資機材・燃料等の把握・調達 ○被災状況により各分団自らが食料等の調達ができない場合、食料や飲料水等の調達・配布 	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続
24 時間～	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続 ○活動長期化に備えた団員の活動ローテーション体制の確立 	<ul style="list-style-type: none"> ○上記活動の継続

第5章 安全管理と活動のポイント

1 安全管理の意義

地震発生後の現場は、倒壊建物や道路の陥没などの危険要因が無数にあり、加えて、津波による被害が発生することも想定される。さらに地震発生後の現場という異常な雰囲気により、心理も不安定な状況になることから事故発生危険が高くなっている。

こうした中、「事故に遭遇しない」、「事故を起こさない」、「津波に巻き込まれない」ように自分の身を守ることが最も重要であり、そのことがその後の消防活動において多くの人命を救出することに繋がることを認識しておく必要がある。

また、活動は、原則として2名以上で行い、身の安全が確保できない場合は、活動を中止し直ちに安全な高台等へ退避する。

2 率先避難の意義

強い地震を感じた時、弱い地震であっても長い時間ゆっくりとした揺れを感じた時は、津波が発生する可能性がある。津波から命を守るためには、迅速かつ円滑に高台等安全な場所に避難する以外に方法がない。そのためには、地域住民や消防団員が一分一秒でも早く避難行動を起こす必要がある。

特に避難対象地域にいる消防団員は、気象庁が津波警報等を発表するまで3分程度を要することから、津波が発生することが想定された時は、津波警報等の発表前から避難行動を開始する必要がある。

何より、消防団員が津波から避難し、命を守ることで、その後に多くの消防団活動が可能となることを忘れてはならない。

また、率先避難する消防団員の姿が、地域住民の避難のきっかけとなるとともに、消防団員が、率先避難しながら、安全が確保される範囲で地域住民への避難の声かけや避難行動要支援者の避難支援を行うことで、多くの地域住民の命を守ることに繋がる。

なお、津波警報等の発表をもって、団長から消防団員への率先避難等の避難命令とみなすことに留意する必要がある。

以下に、率先避難時における避難誘導や、率先避難により安全な高台等への避難が終了した後における、安全が確保できる範囲で行う捜索救助活動や火災防ぎょ等における安全管理と活動のポイントについて示すものである。

① 避難誘導

- ・風向き、火災状況、道路状況等を考慮し、安全な避難経路を見極める。
- ・住民に対し、避難方法、避難経路及び避難場所を説明し、安心感を与える。
- ・切れた電線、道路の陥没、上方からの落下物などに留意する。
- ・歩行不可能な人がいれば、住民等に協力を求め担架等により搬送する。
- ・発表される警報や、余震などに注意する。
- ・安全な場所まで要する時間をあらかじめ把握しておく。

② 捜索・救助

- ・周囲の人から避難行動要支援者の有無や不明者など、必要情報を収集する。
- ・捜索・救助にあたっては、建物が倒壊する恐れがあるので注意し、やむを得ず建物内部に進入する際は、余震等による倒壊危険に備え、空間を角材で補強したり、ロープによる固定を行なう。
- ・要救助者の状況によっては付近住民の協力を仰ぐとともに、必要資機材（ノコギリやスコップ、梯子、ジャッキなど）の調達についても協力を求める。
- ・周囲の状況（火災の発生や危険物・ガスの漏洩など）や発表される警報に留意するとともに、余震を警戒しながら活動を行う。

③ 火災防ぎよ

- ・火災の延焼方向に留意し、人命救助優先の活動を行う。
- ・消火栓は、使用できないことが考えられることから、防火水槽や自然水利の利用を考慮する。
- ・ポンプや必要資機材を搬送する際、必要に応じて付近住民に協力を求める。
- ・消火活動を行う際には、延焼方向や建物の倒壊に留意するとともに、延焼拡大危険の高い地域、また、医療施設や社会福祉施設、避難場所などへの延焼の恐れの高い場所の消火活動を優先する。
- ・火災防ぎよ中や鎮火後においても、地震の揺れと火災の影響により建物の倒壊危険が高いことから、建物内への内部進入は行なわないものとする。

④ 応急救護

- ・負傷者に対し、必要な応急手当を施すとともに、応急救護所や付近病院への搬送、また、救急隊の要請を行う。
- ・負傷者は、逃げ遅れなどの重要な情報を有している場合があるので、可能な限り聴取し、指揮班などに報告する。
- ・血液や嘔吐物からの感染の恐れがあるため、自分の目や口・鼻を保護するとともに、直接触れないようにする。
- ・負傷者の応急手当や搬送、必要資機材の搬送など、人手が必要な場合は付近住民に協力を求める。

⑤ 現場指揮

- ・現場をよく確認し、災害の推移を見極めて活動団員の安全確保に努める。
- ・長時間作業による疲労に配慮し、休憩や任務分担の変更など安全管理の徹底を図る。
- ・団員の士気やチームワークに配慮する。
- ・警報や余震などに留意し、危険要素がある場合は活動中の団員を避難、撤退させる。
- ・危険性のある現場では、安全を確保するため必ず「安全管理員」を配置する。
- ・団員相互に安全管理を図るよう徹底させる。
- ・多くの被災者が混乱状態で現場付近にいたことが予想されるので、言動には留意させる。
- ・消防団員のみ活動には固執せず、付近住民に協力を求めながら活動する。また、必要資機材の調達についても同様とする。
- ・特に緊急事態においては、速やかに団本部へ報告することを徹底させる。

(参考) 震災と消防団員の公務災害

東日本大震災で活動中に死亡した消防団員は198名とされており(公務災害として認定～平成24年5月31日現在)、その約6割が『避難誘導中』に被災している。

総務省消防庁が設置した検討会によると、この震災で消防団員が多く犠牲になった理由として、

- ①想像を超えた津波
- ②危険がひっ迫した状況での対応力を超えた任務
- ③情報の不足
- ④地域住民の防災意識の不足

が挙げられている。

また、平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、不眠不休で作業をしていた消防団員1名が発災から9日後に心筋梗塞で死亡し公務災害認定を受けたが、その他、消防団活動中に6名の団員が受傷し、公務災害認定を受けている。

第6章 心のケア

1 惨事ストレスについて

東日本大震災では、消防団員が多くの遺体の捜索や搬送、そして仲間の死に直面するなど、精神的に相当なストレスを受けた状態にあった。そうした凄惨な災害などにより心に受ける影響を「惨事ストレス」といい、精神的、身体的、情動的及び行動的に影響を及ぼし、公私にわたって様々な障害をもたらす。

2 惨事ストレスの原因

- ① 惨事ストレスを引き起こすような出来事
- ・ 子供や母子の死亡等、家族を思い出させるような悲惨な現場での活動
 - ・ 多数の死傷者が発生、又は著しい身体の損傷等、凄惨な現場での活動
 - ・ 非常に危険又は不安定・不明確な状況下で極度の不安や緊張感を伴う活動
 - ・ 同僚の死傷等、衝撃的な現場での活動
 - ・ 罵声を浴びるなどの衆人環視の中での活動 など
- ② 惨事ストレスを引き起こすような心境
- ・ 使命と責任がある
 - ・ 弱音を吐くことは許されないことだ
 - ・ 社会的に期待されている
 - ・ 災害現場から逃げられない など

3 ストレスとは

① ストレス反応の特徴

身体的特徴	精神的特徴	情動的特徴	行動的特徴
頭痛	落ち込み	イライラ	放心
免疫機能の低下	悪夢	おびえ	過度の活動性
胃の不調	入眠困難	怒り	落ち着きの無さ
高血圧	感情の麻痺	悲嘆	深酒
下痢	現実感の喪失	罪悪感、悔恨不安	過度の薬物利用
食欲減退	集中力の低下		

② 惨事ストレスによる心的外傷後ストレス障害(PTSD)の症状

再体験（想起）	回避	過覚醒（覚醒亢進）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場の有様が意思に関係なく思い浮かぶ（フラッシュバック） ・ 悪夢を見る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 現場を思い出したくない、思い出そうとしてもはつきり思い出せない ・ その場に近づけない ・ 話題を避ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 不眠 ・ 過剰反応 ・ 過度の恐怖感 ・ 集中困難

この他にも「解離性症状」（記憶が途切れている、感情が湧かない、茫然としている）、「自責感」（あの時もう少し・・・していれば、など）、「組織や同僚等に対する怒りや不安」、「仕事に対する意欲の低下」、「アルコール量が増える」、「うつ状態」などがある。

4 理解と解消法

惨事ストレスは誰にでも起こり得る人間の正常な反応である。活動により怪我をするリスクがあることと同様に、惨事ストレスについても活動することにより発生するリスクの一つであると認識しなければならない。

惨事ストレスを解消するため、以下の点に留意することが必要である。

なお、ストレスの感じ方には個人差があるので「自分は大丈夫だから、あの人も大丈夫だろう」や「皆、何ともなかったから、自分も何ともないだろう」と考えてはならない。

① リフレッシュの実践

趣味や適度な運動など自分にあったリフレッシュを実践し、少しの間でも辛い気持ちや苦しい気持ちを紛らわす。

② 日常のペースを取り戻す

一般に、専門家の特別な支援がなくても9割程度の方は心的外傷から回復すると言われており、十分な休養や精神的リフレッシュを行った後には、できるだけ日常のペースを取り戻すことが大切である。

③ 具体的な解消方法

- ・趣味や運動 … 自分にあった運動を定期的に行なったり、趣味を持つ。
- ・食事の節制 … 暴飲暴食を避け、バランス良く規則正しい食事を摂る。
- ・リラクゼーション … 何も考えずにゆったりとする時間を作る。
- ・睡眠 … 規則正しい睡眠習慣。
- ・会話 … 家族や友達と、楽しい話やストレスの原因となっている話しをする。
- ・発想の転換 … 悪い面より良い面を探すように、色々な考え方で物事を見る。

ポイント⑤

- ・掛かりつけの医師や産業医など、専門家に相談することが早期解決の早道となる場合がある。専門家から医療機関につなげることで、薬物療法などの医学的な治療を行なうことも可能になる。

上越市消防団地震・津波発生時消防団安全管理マニュアル
平成 27 年 1 月策定
上越市