

2011年6月28日

## 現場の産業カウンセラー888名に聞く 「東日本大震災後の相談状況と心のセルフケア」アンケート調査結果

### 「被災者」「支援従事者」ともに不眠の訴えが約4割 被災者より高い支援従事者の「疲労感」、「自責感」

甚大な被害と遅れる復旧… “こころの回復” には長期的な専門家の支援不可欠

社団法人日本産業カウンセラー協会

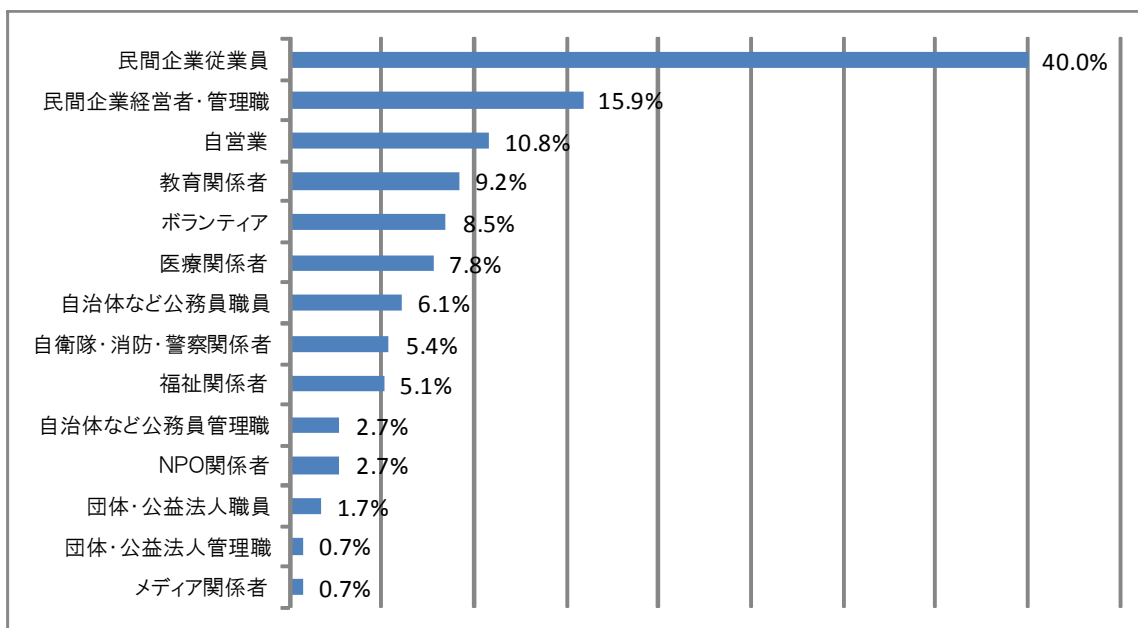
社団法人日本産業カウンセラー協会は、5月28日から6月12日までの期間、全国の産業カウンセラーを対象に、東日本大震災後に「被災者」および「支援者」から受けている相談状況について緊急アンケートを実施し、888名の有効回答を得ました。

震災被災者や関係者向けに4月1日から開設している「こころの無料電話相談」に寄せられる相談の深刻さを受けて、企業や自治体などのカウンセリングルームをはじめとする様々な場で活動している産業カウンセラーが受けている震災関連の相談状況を通じて、震災後のメンタル状況について概観することを目的に実施したものです。

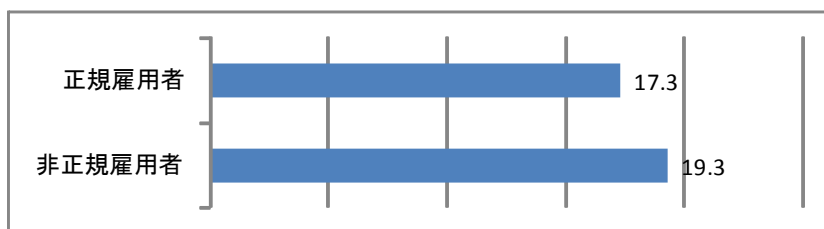
「被災者」からの相談をうけていたのは全体の33%にあたる295名、「支援者」からの相談を受けていたのは全体の18.2%にあたる162名でした。

#### ■相談した「被災者」の属性

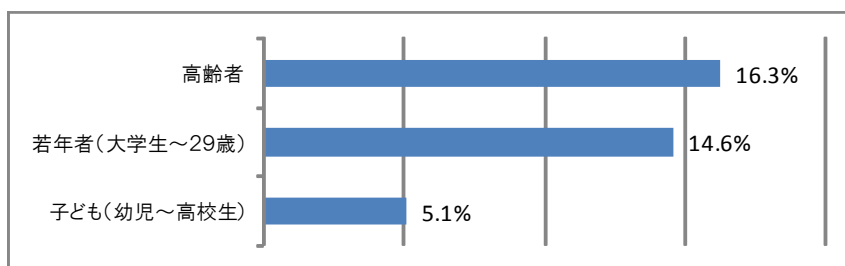
「被災者」からの相談を受けた295名に、相談者の属性をさまざまな項目から複数回答で選んでもらったところ、「民間企業従業員」からの相談を受けていたのが40%、「民間企業経営者・管理職」からが15.9%、「自営業」からが10.8%などとなり、専門職種としては、「教育関係者」からが9.2%、「医療関係者」からが7.8%、「福祉関係者」からが5.1%などでした。



雇用形態については、「非正規雇用者」からの相談を受けたのが19.3%で、「正規社員・職員」からの17.3%をわずかに上回っています。

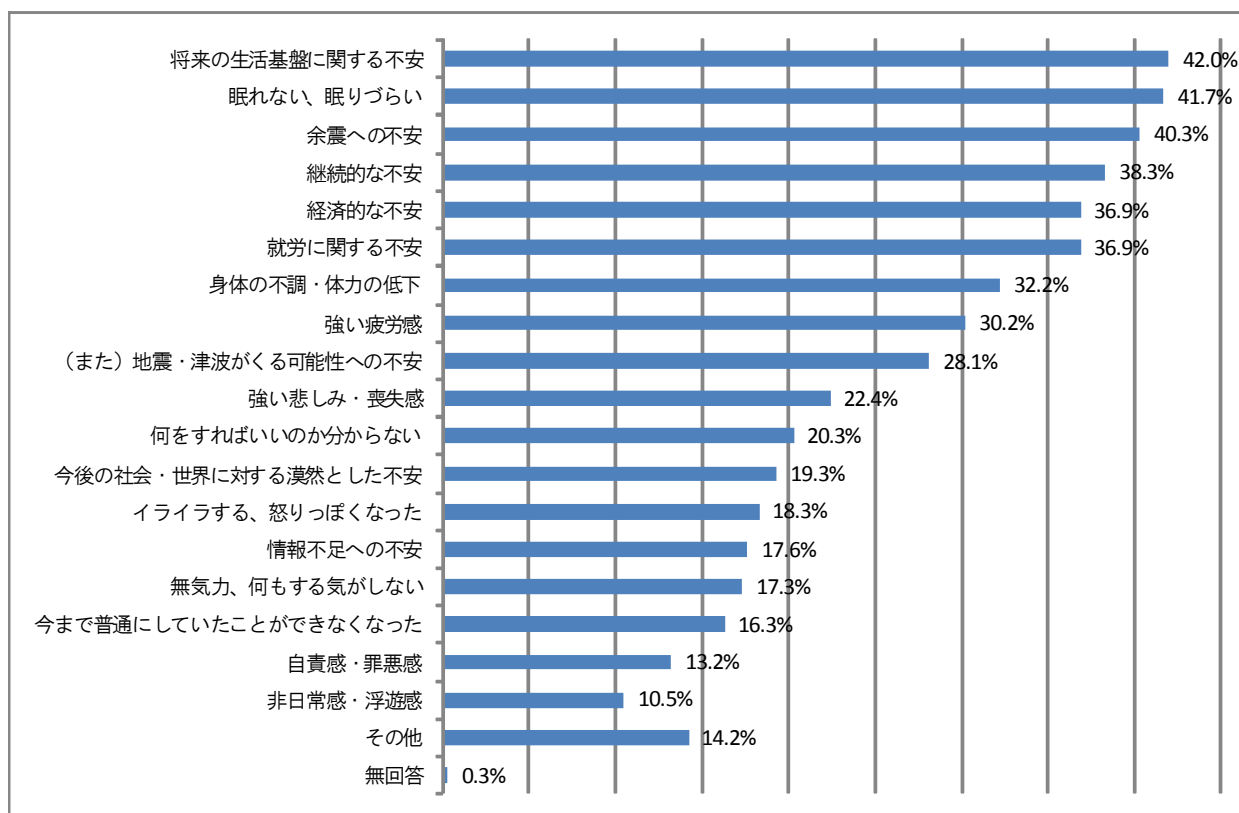


年代的特徴のある相談者としては、「高齢者」からの相談を受けたのが16.3%、「若年者」から14.6%、「子ども」から5.1%などでした。



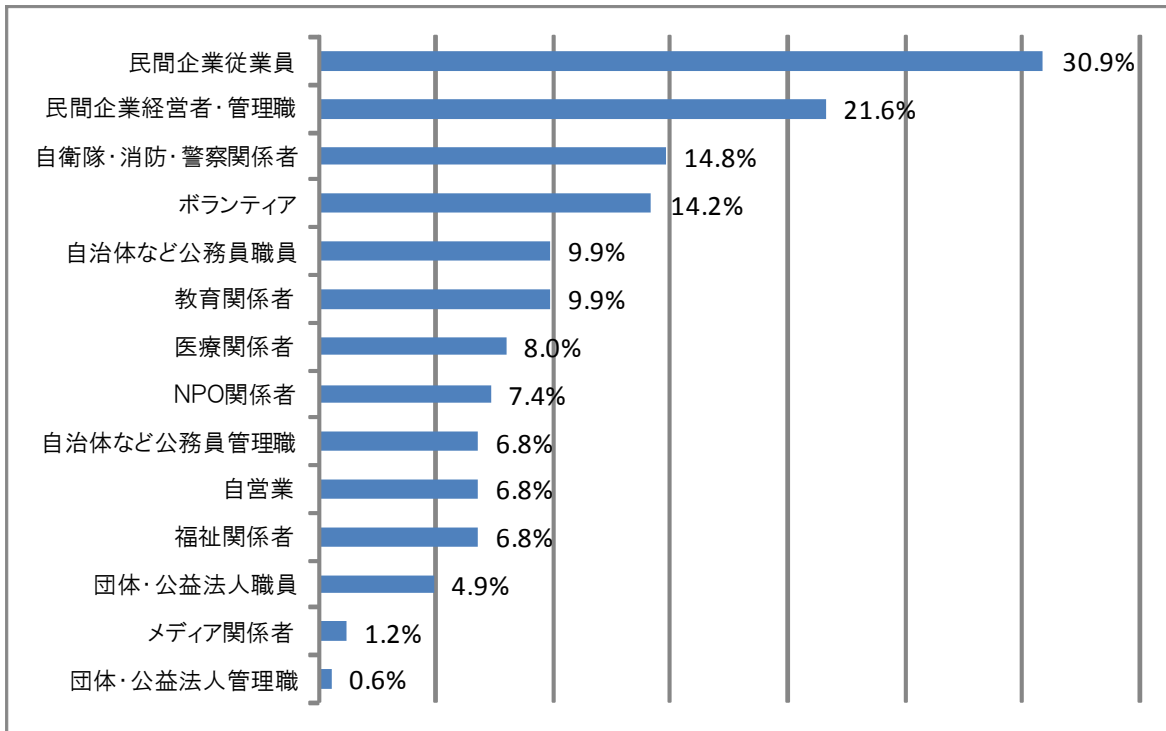
## ■「被災者」からの相談内容

相談内容を複数回答で聞いたところ、4割の産業カウンセラーが、「将来の生活基盤に関する不安」、「眠れない、眠りづらい」、「余震への不安」の相談を受けていると回答しています。また、37%が「経済的な不安」「就労に関する不安」についての相談を受けています。



## ■相談した「支援従事者」の属性

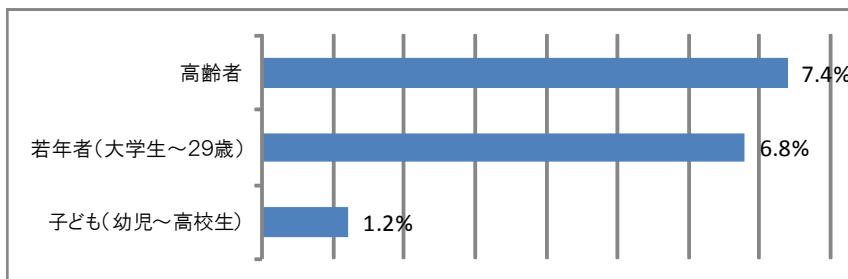
いっぽう、「支援従事者」では、「民間企業従業員」から相談を受けたのが 30.9%、「民間企業経営者・管理職」からが 21.6%、「自衛隊・消防・警察関係者」からが 14.8%、「ボランティア」からが 14.2%などとなっています。



また、正規雇用者からの相談を受けているのは 13.6%、非正規雇用者からの相談を受けているのは 12.3%です。



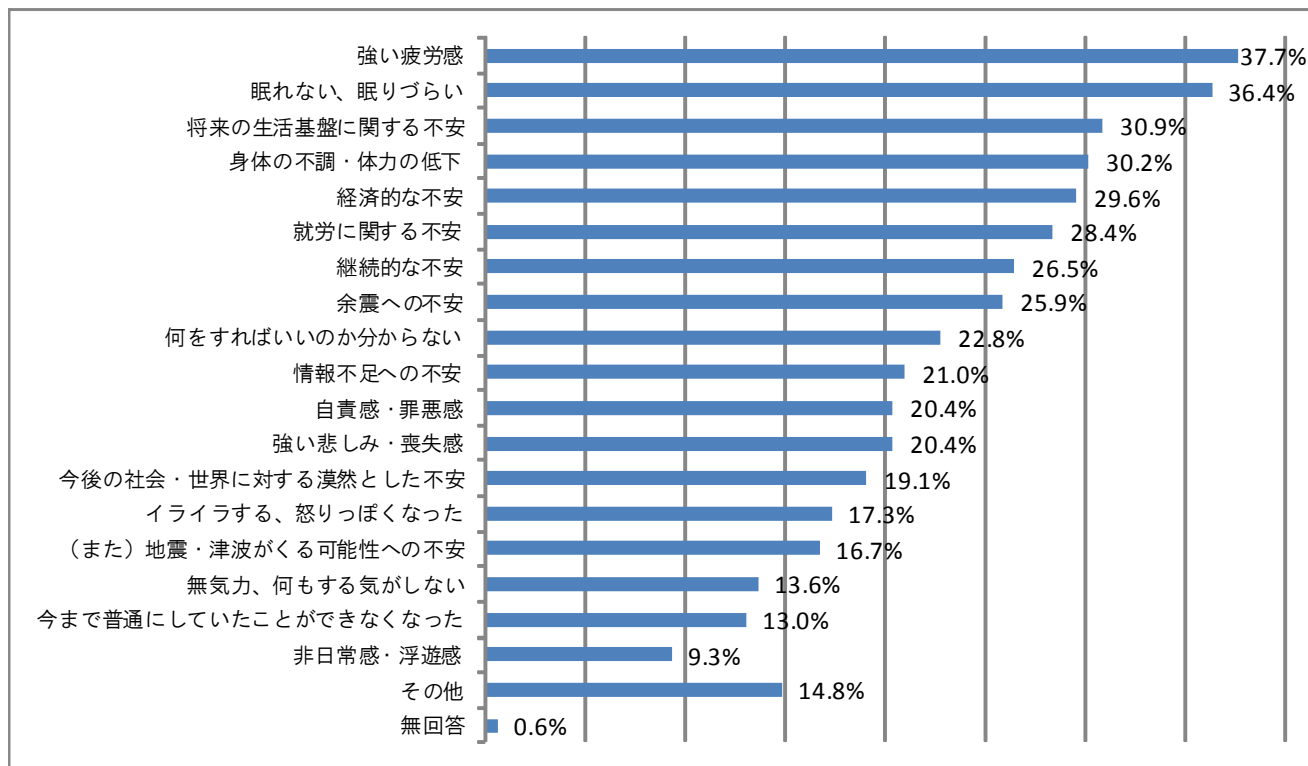
年代的特徴のある相談者として、高齢者の支援従事者からの相談を受けているのが 7.4%、若年の支援従事者からが 6.8%、子どもの支援従事者からが 1.2%です。



## ■「支援従事者」からの相談内容

「支援従事者」からの相談内容としては、「強い疲労感」が37.7%、「眠れない、眠りづらい」36.4%、「身体の不調・体力の低下」30.2%など。被災しながら支援活動を行っている方からは、被災者と同様、「将来の生活基盤に関する不安」が30.9%、「経済的な不安」29.6%、「就労に関する不安」28.4%といった相談が寄せられています。

なお「支援従事者」からの相談内容で、「被災者」からの相談内容よりも割合として高い値となった項目は、「強い疲労感」（被災者30.2%、支援者37.7%）、「自責感・罪悪感」（被災者13.2%、支援者20.4%）、「情報不足への不安」（被災者17.6%、支援者21.0%）、「何をすればいいのか分からない」（被災者20.3%、支援者22.8%）でした。



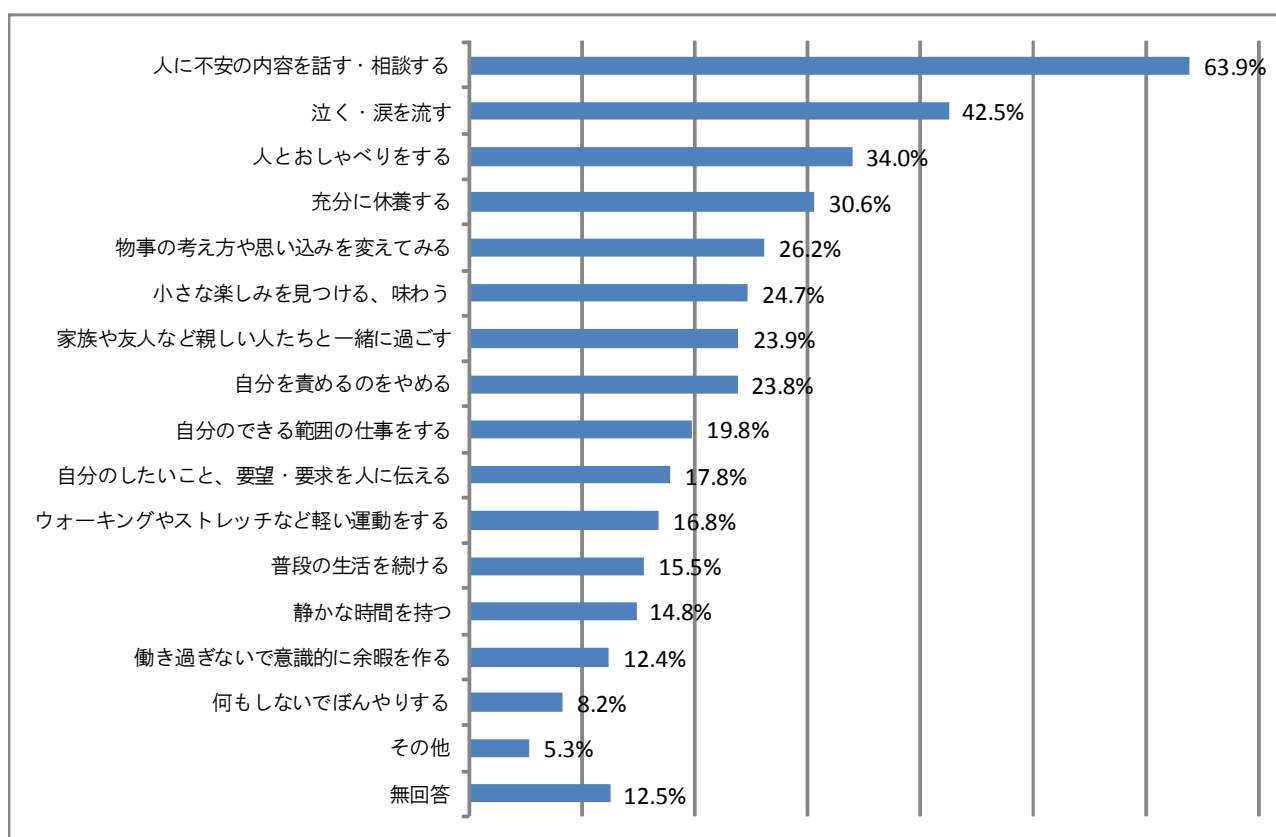
「見聞きしたシーンや臭いなどがフラッシュバックし夢でもみる」といった災害の大きさへのショック、「自分が現場で行った支援はあれでよかったのか」「自分の役割が十分に果たせなかった」「もっとやれたことがあるはずという思いが残り苦しい」などといった不全感や自責感、「被災した部下への対応をどうすればよいか」「支援者の現地での勤務体制について」といった組織対応上の迷いなど、支援者側からもさまざまな悩みや苦しさが寄せられています。

## ■ショックや悲しみに効果のあった“身近な取り組み”とは？

「人に不安や悲しみを話す」(63.9%)、「泣く・涙を流す」(42.5%)

今回のアンケートに応じた産業カウンセラー全員に、「今までの産業カウンセリング実践のなかで、強いショックや悲しみを受けた方、心に重い不安を持たれる方が取り組まれたことで、効果があったと報告されている“身近にできる取り組み”について聞いたところ、「人に不安の内容を話す、相談する」が63.9%で最も多くなりました。

とはいえ、言語に絶する経験を外に出していくのは容易なことではありません。まだ話せない、話したくない方にとっては、「泣く・涙を流す」(42.5%) こと、そしてまず「十分に休養する」(30.6%) ことが大切です。そうした試みの繰り返しの中で、「物事の考え方や思い込みを変えてみる」(26.2%)、「小さな楽しみを見つける、味わう」(24.7%)、「自分を責めるのをやめる」(23.8%) などに意識的になってみるのが、心のセルフケアの第一歩と言えるようです。



強いショックを受けた時には、通常、当初のショックから強い怒りや絶望を経て受容・回復といった過程を経ると言われていますが、今回の震災では、被害の甚大さと復旧の遅れ、福島第一原子力発電所が収束していないことなどから、通常の災害よりも「こころの回復」の過程が遅れていることが予測されます。

今回の支援には、通常災害よりもいっそう長期的・継続的に取り組む必要があり、当協会も、医療関係者や福祉関係者といった、各種の専門家と連携しての活動を進めていきます。

## ■アンケート結果を受けて

当協会 小原専務理事のコメントです。

今回のアンケート結果では、産業カウンセラーが「被災者から受けた相談内容」と「支援従事者から受けた相談内容」の差に注目しています。支援従事者からの相談で顕著なのは「強い疲労感」がトップ（被災者は8位）にあることです。これは大震災後の、想像を絶する状況下で支援活動をするものの過酷さと、それによる心身への負担の深刻さを表していると思います。

支援従事者のなかには、自衛隊、消防、警察、医療関係者といった震災対応のための専門業務に従事されている方が多くおられるいっぽう、ボランティアを含め、行政関係者や、民間企業の管理監督者など、普段からの特別の訓練を受けていない方も少なくありませんでした。

当協会としては、支援従事者への支援を働く人全般への支援と位置づけており、特に企業や団体の管理・監督者に対する被災時の部下対応といった具体的な支援プログラムの必要性を感じています。

今回の震災に関する支援活動を踏まえて、震災対応ができる産業カウンセラーの拡大をはじめ、被災者、支援従事者、また“地震恐怖症”のようなかたちで震災から影響を受けている方々などへの支援に向けた方策を検討していきたいと考えています。

（当協会は、被災者・関係者向けの「こころの無料電話相談」を当面9月末まで継続するほか、全国の各支部で、被災地からの避難者や、各地から被災地に派遣された支援従事者の面談カウンセリングを、企業・団体からの受託および各支部の相談室を通じて実施しています。）

■ 本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先  
社団法人日本産業カウンセラー協会 事業推進部 服部 TEL:03-3438-1298  
株P&I：大原／富樫 TEL:03-5689-0445 FAX:03-5689-0455  
E-mail: [press@counselor.or.jp](mailto:press@counselor.or.jp)

## ■アンケート結果実数表

【相談を受けた「被災者」の属性】

総数	民間企業経営者・管理職	民間企業従業員	自治体など公務員管理職	自治体など公務員職員	団体・公益法人管理職	団体・公益法人職員	正規社員・職員	派遣・パート・アルバイトなど非正規雇用者	NPO関係者	ボランティア	自営業	自衛隊・消防・警察関係者	教育関係者	医療関係者	福祉関係者	メディア関係者	高齢者	若年者（大学生〜29歳）	子ども（幼児〜高校生）	その他
295	47	118	8	18	2	5	51	57	8	25	32	16	27	23	15	2	48	43	15	33
	15.9	40.0	2.7	6.1	0.7	1.7	17.3	19.3	2.7	8.5	10.8	5.4	9.2	7.8	5.1	0.7	16.3	14.6	5.1	11.2

【「被災者」からの相談内容】

総数	（また）地震・津波がくる可能性への不安	余震への不安	眠れない、眠りづらい	強い疲労感	継続的な不安	自責感・罪悪感	将来の生活基盤に関する不安	経済的な不安	就労に関する不安	情報不足への不安	強い悲しみ・喪失感	無気力、何もする気がしない	何をすればいいのか分からない	身体の不調・体力の低下	イライラする、怒りっぽくなった	非日常感・浮遊感	今まで普通に行っていたことができなくなった	今後の社会・世界に対する漠然とした不安	その他	無回答
295	83	119	123	89	113	39	124	109	109	52	66	51	60	95	54	31	48	57	42	1
	28.1	40.3	41.7	30.2	38.3	13.2	42.0	36.9	36.9	17.6	22.4	17.3	20.3	32.2	18.3	10.5	16.3	19.3	14.2	0.3

【相談を受けた「支援従事者」の属性】

総数	民間企業経営者・管理職	民間企業従業員	自治体など公務員管理職	自治体など公務員職員	団体・公益法人管理職	団体・公益法人職員	正規社員・職員	派遣・パート・アルバイトなど非正規雇用者	NPO関係者	ボランティア	自営業	自衛隊・消防・警察関係者	教育関係者	医療関係者	福祉関係者	メディア関係者	高齢者	若年者（大学生〜29歳）	子ども（幼児〜高校生）	その他
162	35	50	11	16	1	8	22	20	12	23	11	24	16	13	11	2	12	11	2	9
	21.6	30.9	6.8	9.9	0.6	4.9	13.6	12.3	7.4	14.2	6.8	14.8	9.9	8.0	6.8	1.2	7.4	6.8	1.2	5.6

【「支援従事者」からの相談内容】

総数	(また)地震・津波がくる可能性への不安	余震への不安	眠れない、眠りづらい	強い疲労感	継続的な不安	自責感・罪悪感	将来の生活基盤に関する不安	経済的な不安	就労に関する不安	情報不足への不安	強い悲しみ・喪失感	無気力、何もする気がしない	何をすればいいのか分からない	身体の不調・体力の低下	イライラする、怒りっぽくなった	非日常感・浮遊感	今まで普通に行っていたことができなくなった/止めてしまった	今後の社会・世界に対する漠然とした不安	その他	無回答
162	27	42	59	61	43	33	50	48	46	34	33	22	37	49	28	15	21	31	24	1
	16.7	25.9	36.4	37.7	26.5	20.4	30.9	29.6	28.4	21.0	20.4	13.6	22.8	30.2	17.3	9.3	13.0	19.1	14.8	0.6

【強いショックや悲しみに効果があったと報告される“身近な取り組み”】

総数	人に不安の内容を話す・相談する	人とおしゃべりをする	自分のしたいこと、要望・要求を人に伝える	ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする	自分のできる範囲の仕事をする	静かな時間を持つ	家族や友人など親しい人たちと一緒に過ごす	泣く・涙を流す	物事の考え方や思い込みを変えてみる	何もしないでぼんやりする	普段の生活を続ける	自分を責めるのをやめる	十分に休養する	働き過ぎないで意識的に余暇を作る	小さな楽しみを見つける、味わう	その他	無回答
888	567	302	158	149	176	131	212	377	233	73	138	211	272	110	219	47	111
	63.9	34.0	17.8	16.8	19.8	14.8	23.9	42.5	26.2	8.2	15.5	23.8	30.6	12.4	24.7	5.3	12.5

\*回答した産業カウンセラーについて

男性 425名

女性 453名

20代 12名

30代 134名

40代 280名

50代 276名

60代 158名

70代以上 26名

無回答 2名