

災害によるストレス反応への事業場の対応 ～管理監督者の役割～

作成:ヒューマン・フロンティア(株)

従業員の方々が災害や事件等に遭遇した場合に、どのように接するべきか、また企業としてどのような対応を取るべきかについての管理監督者向け資料です。被災された部下の方々への支援を行なう際に参考にしてください。なお、直接被災していない場合であっても、テレビ等でニュースを見てショックを受けていたり、ご家族がショックを受けていてその対応がストレスとなっている場合もありますので注意してください。

(1) 災害によるストレスについて

大規模な自然災害により生命の危機に遭遇した後は、身体的反応(ふるえ、めまい、敏感・硬直反応など)や心理的反応(パニック、無反応など)が起こります。これらの症状は、被災者に起こる当然の反応ですが、「気力の問題だ」「自分が弱いせいだ」などと、精神論で無理やり抑え込んでしまうことが被災者に多くあります。このような症状のある部下がいる時には、専門家を含めた周囲のサポートが大切になります。

(2) 業務に関する配慮

被災者である部下が一見元気に見えても、無理をしていてストレスが持続していることも考えられますので、十分に休養をとるよう促しましょう。業務については本人が無理をしないよう調整し、被災の影響が持続しているかを見ながら、本人とも相談の上、徐々に日常の業務に戻すようにしましょう。会社や職場として配慮できることがあれば、その情報を積極的に部下に伝えるよう心がけてください。

(3) 部下をケアする際のポイント

部下の気分の変化、言動の変化、行動の変化に気をつけてください。こうした変化に気づいた段階で、具体的な行動を取る前に、まずは産業医、保健師などの社内専門職か、外部の専門家に相談してください。また、本人が負担を感じないように配慮する必要があります。適宜声をかけることは大切ですが、無理に被災体験について話をさせるなど本人の負担になることは避けましょう。

(4) リスクが高まるとされる条件

被災による心理的影響は、本人や家族が直接被災している場合に最も大きくなりますが、それに加え、以下の条件に当てはまる方はストレス反応が強まるリスクがあるとされています。部下に思い当たる方がいる場合には、特に注意して様子を見るようにしましょう。

- 過去にも被災体験がある
- 被災者のケアをするような業務がある
- 身体疾患がある
- 一人暮らしである
- 飲酒の習慣がある
- 日本語での意思疎通が困難である