福島原発職員の抱えるメンタルヘルス支援における心理社会的な課題

日本医療政策機構　朝食勉強会
2014年10月22日(水)

重村 淳 Jun Shigemura
防衛医科大学校 精神科学講座
shige@ndmc.ac.jp

利益相反、免責事項について

- 重村淳は、東京電力(株)福島第一原子力発電所、第二原子力発電所のメンタルヘルス支援活動を福島第二原子力発電所、防衛省への省庁間協力依頼に基づき実施している。
- 平成24年度以降は厚労省科学研究補助金(H24-労働-一般-001)の助成を受けている。
- この演題内容は発表者の見解に基づくものであり、東京電力(株)、防衛医科大学校、防衛省、日本国政府の公式見解ではない。

誰もが「回復力」を持っています

- 強いストレスほど、個人に与える影響は大きい
- 殆どの者は、それでも回復する
- しかし、一部の者にはトラウマ(心の傷)となり、長く影響を与える

災害が与える影響

自分を責める

うつ

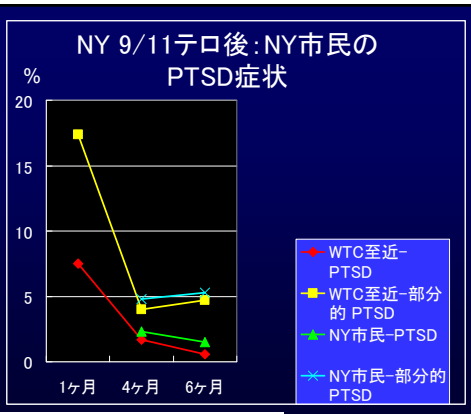
「何もできなかった」

酒・たばこが増える

不安

人間関係への影響

PTSD(心的外傷後ストレス障害)
は有名ですが、あくまでもそのうちの一つにすぎません



大多数は自然回復。

(Galea S et al: Am J Epidemiol, 2003)

災害で心の影響を受けやすい者

- 生命の危険が高かった人
- 近しい人を亡くした人
- 経済損失の大きい人
- 避難者
- 女性(とくに妊婦・母)
- 子供
- 高齢者
- 外国人
- 障害者(身体・精神)
- 支援者・救援者

Norris FH, Psychiatry 2002;
Galea S, Epidemiol Rev 2005;
重村淳:こころと文化, 2009;
重村淳:精神科治療学26増刊号, 2011.

支援業務とは

- 支援業務はとても重要です
- 支援者がいないと
  復旧・復興が進みません
- でも、支援業務の苦悩は
  一般被災者以上です

支援業務とは

- 人々のために働くのは
  「当たり前」ではありません
- 自分自身が被災しながら
  支援する苦しみ
- メディアに伝わりづらい苦しみ

災害救援者・支援者：業務の特徴

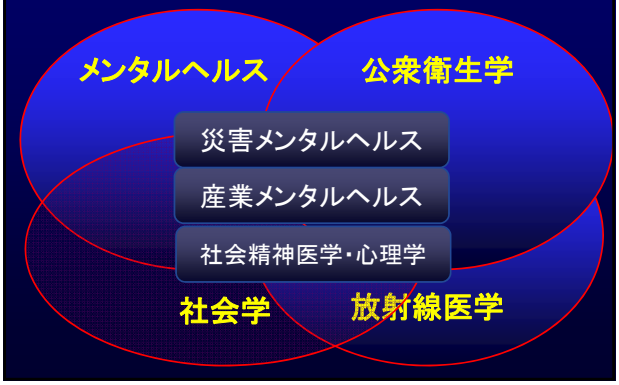
1. 社会的な責任が大きい
2. 混乱した状況の中、迅速な対応を求められる
3. 過重労働に陥りやすい
4. 自らが被災者の場合
5. 著しいストレス(**惨事ストレス**)を感じうる業務性質
   - 惨状の体験・目撃 二次災害・殉職の危険性
   - ご遺体との関わり ご遺族との関わり
6. 「救援者・支援者」となる心の準備
7. 救援・支援活動への非難・中傷
8. 留守番組の業務増加

支援者が抱きがちな気持ち

- 自責感
- 無力感
- 不全感

検問所, 2011年5月9日

原発作業従事者のケア：複雑すぎる方程式



- 作業者たちは、フラッシュバック、発電所の回避、余震時の過剰な警戒、放射線への強い恐怖、解離など、多彩なトラウマ反応を表していた。同僚、身内への猛烈な悲嘆と罪責感も見せていた。
- 彼らはひどい差別を受けていた。ある人は、「このアパートから出ていけ」という張り紙を扉に貼られたと語っていた。彼は、まるで彼が災害の加害者であり責任を取らなくてはいけないように感じていた。

(Shigemura J, *Am J Psychiatry*, 2012)

福島原発職員の「四重のストレス」

惨事ストレス
津波　過重労働
爆発　被曝

悲嘆
同僚　友人
家族

被災者
財産喪失
自宅避難・新居探し
二重生活・単身生活

差別・中傷
嫌がらせ　加害者意識
子供のいじめを恐れる
自分の仕事を名乗れない

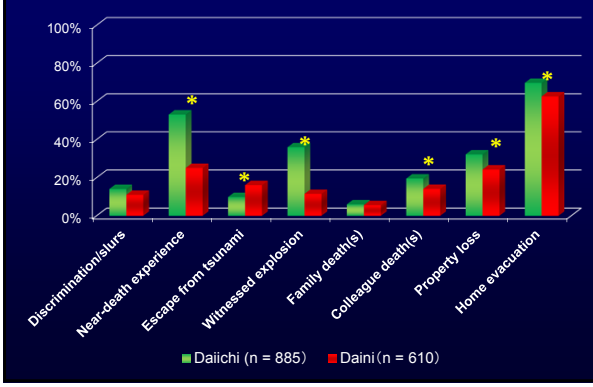
「こころのケア」だけで良いのか?

- 社会がそのままでは職員たちの改善は見込めない
- 医療者にできるのは微々たること
- 「こころのケア」だけでは職員たちの大きな改善は期待できない
- 医療者が経験論を言うだけでは相手にしてもらえない

- 「非難・中傷」をデータで語る
- データで語るときは大々的に語る
- メディアの戦略的利用
  - ✓ メディアへのアウトリーチ
  - ✓ データの出し方
  - ✓ 国内外メディアの使い分け

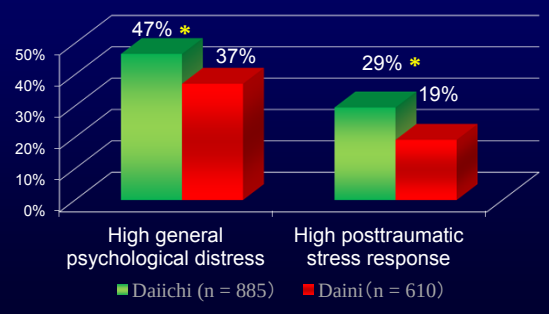
福島第一・第二原発職員のストレス体験

(事故2-3か月後, Shigemura J et al, *JAMA*, 2012)



Mental health consequences of Daiichi and Daini workers

(2-3- months post-disaster, Shigemura J et al, *JAMA*, 2012)

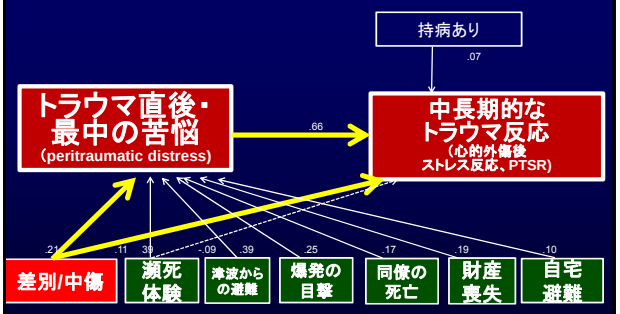


Mental health consequences of Daiichi and Daini workers

(2-3- months post-disaster, Shigemura J et al, *JAMA*, 2012)

差別・中傷を体験した者は、
そうでない者と比べて、
2～3倍、メンタルヘルスの不調が
出やすかった

福島第一原発職員のストレス反応の経路



事故2〜3か月後、n = 831
(Shigemura J, Tanigawa T, Nishi D, Matsuoka Y et al, *PLoS One*, 2014)

原子力の英雄たちの傷が中傷で広がる

イギリスTimes誌 2012年8月17日

なぜ日本の「フクシマ50」は無名のままなのか

イギリスBBCニュース 2012年12月14日

米軍ベトナム戦争帰還兵との共通点

「弟には『人殺し』と呼ばれ、親父には『帰還兵』と呼ばれる。

みんなに『お前は変わった、お前は病気だ、治らない』と言われる。」

Still in Saigon (The Charlie Daniels Band)

支援者への「ありがとう」vs.「バッシング」

- 社会が支援者を尊敬しねぎらうことは回復につながる
- 社会が支援者を非難中傷することは回復を妨げる

なぜ東電は叩き続けられるのか?

震災前
原子力安全神話
貧しい地域に原発誘致
独占経営
準備・危機感不足

震災後
当局・東電の事後対応
情報開示
メディアの相乗効果
膨大な被災・避難者
人々の不信・疑念・怒り

原子力災害の特性
不確実性
猛烈な不安の誘発
「見えない敵」の「可視化」
「見える敵」への投影

文化的特性
原爆被害経験
勤勉さ
「公」と「私」の一体化
「ケガレ」の忌避

「目に見えない災害」の共通点

- 原発事故
- BSE
- SARS
- 2009年H1N1インフルエンザ
- エボラ

福島原発職員の葛藤

モチベーション低下
うつ
酒・たばこが増える
人手不足
人間関係の悪化
不安
ミス・事故
退職
過労

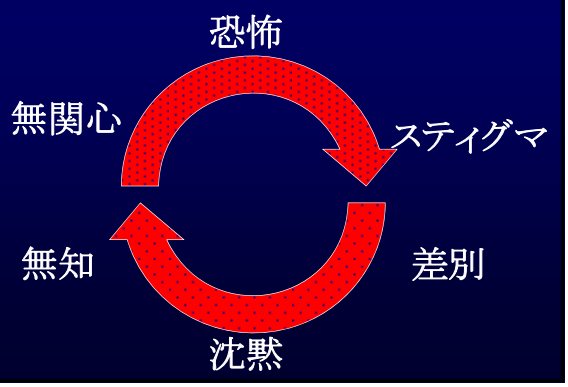
作業員の累積被曝線量

（東京電力プレスリリースより http://www.tepco.co.jp/nu/f1-np/press_f1/2014/2014-j.html）

mSv	2011 Month 3	2011 4-6	2011 7-9	2011 10-12	2012 Month 1-3	2012 4-6	2012 7-9	2012 10-12	2013 Month 1-3	2013 4-6	2013 7-9	2013 10-12
250-	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
100-249	105	51	15	1	1	1	0	0	0	0	0	0
59-99	399	236	122	111	67	125	118	92	88	90	122	143

2013年末までに
計1,713名が50mSv以上の総被曝線量

スティグマの悪循環



Fukushima NEWS Project

(NEWS: Nuclear Energy Workers' Support)

- 震災で非常勤精神科医が被災し無医村状態に
- 2011.4.16～ 谷川武（第二 非常勤産業医）
- 2011.5.5～ 福島第二 ⇒ 重村淳（防衛医大）
- 2011.7～12 内閣補佐官 ⇒ 防衛省 ⇒ 防衛医大
- 2012.1～6 原発事故担当相 ⇒ 防衛省 ⇒ 防衛医大
- 2012.4～2015.3 厚労省科研費

- 精神科医・臨床心理士・産業医等（現在、計13名）
- 自前専門家雇用の見通しは立っていない

The Fukushima NEWS Project study

✓T1: 震災2-3か月後 **K6, IES-R, PDI**
PDI; Peritraumatic Distress Inventory
✓T2: 震災14-15か月後
✓T3: 震災32か月後 **K6, IES-R, CES-D, CAGE, mSv**
CES-D; うつ病症状, CAGE; アルコール症

仮説
✓深刻なメンタルヘルス：第一＞第二＞他集団
✓T1の被災の影響が後のメンタル症状を予測する
✓T1→T2→T3における経過の複雑化
✓差別・スティグマがもたらす持続的影響
✓**被曝線量とアウトカムとの関連（の低さ?）**

We shall overcome

- **差別・スティグマ**
  - ✓被災住民
  - ✓避難者
  - ✓女性（特に出産可能年齢の）
  - ✓子供
  - ✓原発復旧作業従事者
- **スケープゴート現象**
  - ✓政府
  - ✓原発関係機関、個人
  - ✓医療保健福祉関係者

外部支援者として気を付けていること

現地の能力・回復力を
最大限に尊重

外部支援には限界がある

「細く長く」

「大きな迷惑にならない」

支援者の根底にある苦しみ

自尊心、
誇りの
回復

有事の準備は平時から

- 有事に平時以上のものは創れるのか?

大変です

- 平時からの心のケア態勢の整備
  - 管理者にメンタルサポートの重要性を説明
  - 日頃からの教育・研修・啓発
  - 関係者同士の連携

支援者支援に関わる者として…
（支援者と自分自身に伝えている言葉）

✓組織で動くことが大切
✓誇りを持ち、でも身分相応に
✓セルフケアを率先して行おう
✓人のつながりを大切にしよう
✓情報発信の意義
- ➢情報を発信したときの力
- ➢情報を隠したときの疑念
- ➢活動の積極的アピールを

まとめ

- 支援者にはメンタルヘルスのリスクがある
  - ✓「敬意とねぎらい」が大切
- 福島原発職員の「四重のストレス」
  - ✓社会的批判がもたらす長期的影響
  - ✓モチベーション低下、新たなエラーのリスク
  - ✓被曝線量、退職等、高齢化による人手不足
- 支援者支援に関わる者は:
  - ✓現地支援者の回復力を信じる
  - ✓「細く長く」支援する
  - ✓情報を発信する
- 有事の準備は平時のうちに