

「PART・2」災害現場から

## 救援者のバーンナウト症候群

燃えつきることなく、燃えつづけられる人が多く存在する  
ような、ともに援け合える社会の確立が強く望まれる。

神代尚芳

荻原みさき病院

はじめに

今回の大都市に発生した未曾有の大地震は突然、多くの人々を襲った。多くの被災者が出、そして地元から、県外——北は北海道から南は鹿児島まで——から多くの人々が被災地までの遠い道を歩いて、自転車で、また車で救援のために集まってきた。

この多くの救援者のところにこの大災害は何をもたらし、何を残したのであるか。様々な困難が伴う被災地で救援活動に従事した救援者もまた、精神的に傷つく。その傷は避けることができるものもあれば、災害それ自体が生み出した避けることのできないものもある。傷の原因が個人の、あるいは社会のもつ潜在的な問題の顕現であれば、それは予防できるはずであ

る。その検証が今回の大都市を襲った災害からなされなければならない。

### 「バーンナウト」について思うこと

バーンナウト (Burn-out) Ⅱ燃えつき、これはそもそもがん末期患者や透析患者、ICU (集中治療室) にいる患者などの、死に直面せざるをえない患者にかかわる医療者が心身ともに疲れて、身体的・精神的に障害をきたした十分に任務を遂行できなくなった状態に対して使われはじめた。

この言葉を見、聞きするたびに、なぜ燃えつきののか、ということを私自身死に逝く人々に

深くかわりながら思い続けてきたのである。あることに取り組み、そして身もころもすり減ってゆく。これは取り組んだことに自身のエネルギーを吸い取られる一方で、取り組んだことから自身のためのエネルギーを吸収できないことから起こるのである。すなわち、その事柄は本来、その人にはいろんな面で合っていないのである。合っていれば、あることに取り組んだことによつて、それがいくら忙しく、どれほどむつかしいことであっても、そこからエネルギーを吸収できるはずである。燃えつきるといふことは、そのことが、その人に合っていないか、その人がまだその段階にまで至っていないか、その人を支えるべき周囲・環境が十分に支える力をもっていないかのどれかであり、かつ、すべてである。燃えつきるその人も、その周囲も、そのことにかかわるには力不足なのである。

燃えつきの原因として、①その人自身の内的問題 (取り組んだ事柄がその人の精神的・身体的能力を越えている、このことに気づかず熱中しすぎる、また気づいていてもそこから身を退くことができず無力感を引きずりながら精神的に葛藤している、ストレスの発散方法や援助の受け方を知らない、完全さを求めすぎ常に不安全感に苦しんでいるなど)、②外的問題 (その

人を支える環境・体制が不十分、たとえばスタッフ不足、不平・不満を吐き出す所・人がない、各組織間、あるいは個人間の軋轢あつれきなど）がある。このような状況下に長い期間居続けなければならぬとしたら、燃えつきは高頻度に発生し、その程度も高いものになることは容易に想像がつくであろう。

先に述べたが、燃えつきはICUで働く医療者やがん末期患者にかかわる医療者に起こりやすい。彼らは日常の業務の中で多くの死に近く、対応に苦慮する様々の家族と接触し、そして多くの様々の死をいやがおうでも見つめなければならぬ。かわる医療者の精神には他者の死、自身の死をその人がどうとらえているかが大きく影響する。あらゆる死を拒否し、すべての死を暗い忌むべきものととらえず、時に死も決して忌むべきものではなく、むしろ明るいものと見る観方も重要である。それぞれの死の様々の角度から——自身の人生ではなく、その他の者の人生に重ねて——観る柔軟さも求められる。それには自己の研鑽けんざんと同時に、周囲の支えと指導が伴わねばならない。また、医療現場では、様々の考えをもつ様々の患者と家族との接触も大きなストレス要因であり、さらにスタッフ間の人間関係にも大きなエネルギーを費やさねばならない。これらすべてが燃えつきの要因

となりうる。

やや話がそれてきたが、以上は非災害時に死に直面することの多い医療現場に従事する者からみた、燃えつきに関する考えのごく一面である。本稿の主題は、災害時の救援者が対象でなければならぬ。しかし、非災害時の、ある意味では非日常時下におけるバーンナウトの理解とその対策なくして、災害時の救援者のバーンナウトを述べることに何の意味があるのかと思つたので、あえて簡単に述べた。

### 災害時における 救援者のバーンナウト

航空機や列車などの大事故、大火災、戦争、大地震や大水害などの災害に関連した救援者のバーンナウトについて、前述したことがすべてそのままあてはまるわけではないが、重なる部分は大きい。大量の死者、不慮の死、ひどい身体への損傷、子どもの死、これらからくる恐怖、災害の大きさ、不確かな情報、通信連絡の支障、交通手段の分断、救援の不十分さ、救援手段の不足、対象が大きすぎることなどからくる無力感、救助できずやむなく放置せざるをえない被災者に対する罪責感、これらはすべて大き

なストレス要因となり、誰もが燃えつきてもおかしくはない。

今回の大震災には、多くの人々が救援者として参加した。一般市民はもちろんのこと、消防士、警察官、看護婦、医師、自衛隊員、ガス会社の人、電力会社の人、水道局の人、行政の人など、すべての人が参加した。職業としてかわらねばならなかった人はもちろん、まったくのボランティアとして自分の意志で多くの人が救援のために活動した。すべての人が救援者であったと言っても言いすぎではない。この多くの人々の中に、燃えつきることなく今も救援を続けている人、燃えつきて無気力になっている人、すり切れて自殺した人と、いろいろの人がいる。

援け方を知らない、人の援けを求める方法を知らない、人の輪が小さすぎる、人とのコミュニケーションが取れない、精神的にもろい、切り上げ方を知らないなど、燃えつきを生み出す要因は、とくに災害時下では多い。燃えつきるほどに援助する行為は、する側にもそれを受ける側にも大きな問題を抱えさせることになる。それはある面では精神病理であり、かつ環境、社会の問題である。

ひとりの人に登場してもらおう。

日頃はおだやかで、人を援けることを善として活動しているボランティア精神の高い人である。この震災の時にも、多くの人がそうであったように、彼も当初は精神的に高揚しすぎ、自身の身体的・精神的能力、動員能力を無視して、負傷者を助け、避難所を駆けまわり、救済物資を届け、避難している人々を慰め、超人的に動きまわっていた。しかもこれらの活動はごく小さいグループの活動に限られ、ほとんど個人的プレーに近いものであった。日頃から連携がへたな人であった。

被害を受け、避難所に避難して、ひどい状態にやむなく不自由な生活を強いられている人々のことを思い、自分が休養を取り、楽しみ、息を抜くことは悪であり、倫理的にも許されることではないと思ひ込み、休養を取ることもしむこともせず、被災者に自分自身を重ね、避難所を四六時中走りまわっていた。

こんな精神状態では誰の声も聞こえはしない。他人の忠告を無視して、自分が神のごとく救済者でもあるかのように思ひ込み、自分が行かなければと自分の行動にプレーキをかけることができなくなっていた。そして精神的にも身体的にも消耗していった。変な正義感を燃やし、思うようにならない時、また自分と同じように行動しない者には相手の立場を考えるこ

となく責めた。そして仲たがいし、孤立していった。孤立すればするほど自分のみを良しとし、さらに他を責め孤立を深めてゆきながらも超人的に動きまわり続けた。他人を認めず、他人の援けを拒否し、自分だけが良いことをしていると思ひ、手をつないでともに援助活動をするべき仲間との関係は悪化していった。彼を支えるはずの人たちは、すでにまわりにはいなくなっていた。

この状態が続けば続くほど彼は燃えつきるしかない。この状態が続けば、抑うつになるか、アルコールにおぼれるか、自殺するか、あるいは突然活動を完全にやめてしまいかであったろう。彼は幸い途中で自身の異常さに気づき、燃えつきてしまうことはなかった。今では自分なりの立場で、能力にかなった活動をしている。しかし、当時のツケは大きく、また時にその時と同じようにふるまうことがある。地震と同じように、個人のころころにも余震は続いているようである。

救援者のバーンアウトを考える時、救援者自身だけでなく救援者の家族の性格、家族関係も重要である。家族が自身の、および救援に行こうとする人の身の危険を覚悟して、愛のために勇気をもって、その人を送り出すことができる

か、その行為を家族が十分に理解し、違和感をもたずに送り出し、迎えることができるかである。妻の心配をよそに飛び出した夫を責める家族もいる。家族を放って出ていったと責められた人、それが原因でもめごとが起こり、十分な救援活動ができずに、家族に対する責任と被災者を援けたいという自身の気持ちの板ばさみになって苦しんだ人々のことも聞く。こうした家族内の関係が燃えつきる原因になることもある。

燃える家を、出るはずの水が出ないがゆえにただ茫然と見つめざるをえない絶望感におちいり、あるいはまた、こんなはずではない、行政は何をしていたのかと、職務を遂行できずに無力感と罪責感に苦しみ続け、抑うつ状態になった人、これらのどこにもやり場のない怒り、無力感からアルコールにおぼれる人もいた。十分な睡眠時間もとれず、職業として救援活動を続けなければならず、体力の消耗、それに重なった無力感と罪責感で今回のような大きな災害では燃えつき、あるいはくすぶり状態が続き、半年後、一〇カ月後になっても、身体の不調、精神的不安定を訴える人は多い——これがいわゆる心的外傷後ストレス障害（PTSD）である。

## 燃えつきるじこなく、燃えつきけぬ ために——今後のために

救援者、それは多種多様であり、それぞれが独自に救援ということに各自の思い込みと考えをもち、それぞれの性格と過去の体験をもってかかわってくる。家庭がいやで飛び出し、遠方から来た若者もいた。単純な衝動から先のことを何も考えず、ある意味では無謀な救援者もあった。災害緊急時、救援者たちは、自衛隊、消防隊、警察などの組織的救援活動でないかぎり、システムなき集まりでしかない——もともと、組織的救援活動であっても組織間で密な連携が十分にあつたとは思われないが、この集まってきた人々を、燃えつきさせることなく、いかに有機的に機能させるか、これは今後の大きな問題である。以下、これに対するひとつの答として提案したい。

今日の日本では、徴兵に準ずる集団の下で長期間生活し、集団としてどう行動するかを教育する場がない。徴兵を肯定し軍隊を作れとはいわないが、集団全体がひとつになつて動くときに、集団の中で個人がどう行動しなければならぬかを教育し、それをたたき込む機会が、災

害時を想定したときにぜひ必要である。烏合の集の集まりでは、せつかくの人の志が無効となり、時に有害でさえある。

たとえば地震発生後長い間、各人が勝手気ままに、個人的に自家用車で動くことによつて、主要道路だけでなく側道までが車でいっぱいになり、いちじるしい渋滞を呈し、一時間たつても数kmしか移動できなかった。これが、最重要の救援隊が現地に行くのをさまたげた大きな原因ではないかと思う。

集団として個人はどう動かねばならないかを、徹底的に教育する機会を作らねば、不必要に燃えつきる人は後を絶たないであろう。

一方で、今日の日本の多くの市民運動の状況を見ると、内部抗争が必ずといってよいほど出現している。互いに人の非をあげつらうことが多く、大きな動きになることをむつかしくしている。これは、「日本人の意識構造」(会田雄二著、講談社現代新書)の中にある「日本人の内側に敵を求めめる意識」と関連していると思われる。これは組織間についても同じである。組織間の軋轢にあけくれ、他組織と手をつなぎ、連携することが少なく、他の非をあげつらい、足を引っ張り合っていることが少なくない。たとえば、網の目のほころびを互いに大きくしているようなものである。これでは人を支えるこ

とはできない。ほころびを補い合うことが重要であり、求められているのである。

どのような状況であれ、燃えつきは起こりうる。互いに支え合い、燃えつきないようにする努力が求められている。それには、少なくとも、個人ができることは他者の非をあげつらうことではなく、その非を補正することである。

震災地では、まだまだ救援者を求めている。数万にのぼる仮設住宅で、多くの人が仮の生活を営んでおり、これからくる寒い冬を迎え、職のないままに将来への希望もなく、不安の中で暮らしている。ボランティアの人々が集まり、彼らを助けようと活動している。しかし、このボランティア運動も長くなればなるほど残念なことに、大きく成長できずにいる。

私自身、その集まりに参加して思うことがあるが、とかく建設的な意見が少なく、自分だけを良しとし、自分をあまりに中心にして物事をとらえ、他者を非難する意見が多いのである。これでは市民が中心となった運動としてのボランティア活動が、大きく進むことはありえない。互いに燃えつきを促し、やる気を失くさせているとしか思われない。

### おわりに

被災地ではまだ、長期にわたる当初とは異なる

る形の、長続きする救援者を求めている。しかし、求められている救援者を育む環境は残念ながらまだできてはいない。有志の者が懸命に活躍してはいる。しかし、彼らがいつ燃えつきてしまわないとも限らない。彼らを支える社会が求められている。

たき火も放っておけば燃えつきて火は消えてしまう。火を消さないためには、新たな薪を入れてゆかねばならない。被災者の立ち直りを促すためには、救援者を支える薪——精神的に成長した人、物資、経済的援助など——が供給されなければならない。しかし、今、それを求めることは、無い物ねだりかもしれない。様々の

運動に参加し、時に主体となることもあるが、今日の日本で、大きく成長した人も、また、ひとつの理念を共有しともに支え合い、その理念を現実のものにしようとする歩む動きもほとんどみることができない。

はじめに述べたように、各人の内的問題、外的問題、この両者を日本人がみな深く考えねばならないのではないか。さもなければ燃えつきる人がつきない哀しい社会になるのではと思うのは、私だけだろうか。皮肉を言えば、燃えつきる人が多ければ多いほど、その社会はまだ救われるかもしれない。まったく活力のない社会であれば、燃えつきる人もいないはずだから

である。

しかし、燃えつきる可能性をもつ人が、燃えつきることなく、燃えつづける人が多く社会に存在することが望ましい。そんな日本社会を、世界を、災害をとくに体験した人々が目指さねばならない。これを今後の大きな目標とする社会を望むのは、あまりに楽観的だろうか。そんな社会になることを願いつつ、私も努力したい。拙稿を読まれ、共感された読者とともに歩みたい。

(こうじろ・なおよし／内科・サイコオンコロジー)