

高橋祥友、清水邦夫：東日本大震災において支援活動に従事した自衛隊員の心理的影響。第110回日本精神神経学会学術総会（神奈川県横浜市）、2014年6月26日。

- 41) 重村淳、谷川武、立花正一、佐野信也、藤井千代、佐藤豊、桑原達郎、立澤賢孝、高橋晶、戸田裕之、野村総一郎、吉野相英：福島第一・第二原子力発電所職員が受け続ける複合的なストレス。第13回日本トラウマティック・ストレス学会（福島県福島市）、2014年5月18日。
- 42) 長峯正典、山本泰輔、重村淳、吉野相英、清水邦夫：災害支援者が被る心理的ストレス—東日本大震災における陸上自衛隊の災害支援活動—。第13回日本トラウマティック・ストレス学会（福島県福島市）、2014年5月17日。

3. 書籍

24年度

- 1) 平成24年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（福島第一原子力発電所事故復旧作業のストレスが労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響：研究代表者 重村淳）、2013。
- 2) 重村淳：福島第一原子力発電所事

故復旧作業のストレスが労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響。平成24年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 3-17, 2013。

- 3) 谷川武：福島第一原子力発電所・第二原子力発電所員のメンタルヘルス研究。平成24年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 20-25, 2013。
- 4) 野村総一郎：福島第一原子力発電所事故の復旧業務作業員のメンタルヘルスケア態勢に関する研究。平成24年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 28-35, 2013。

25年度

- 5) 平成25年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（福島第一原子力発電所事故復旧作業のストレスが労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響：研究代表者 重村淳）、2014。
- 6) 重村淳：福島第一・第二原子力発電所員における災害体験、周トラウマ期苦悩、心的外傷後ストレス

反応の関連性。平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 25-35, 2014.

- 7) 谷川武：福島第一原子力発電所・第二原子力発電所員のメンタルヘルス研究。平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 37-47, 2014.
- 8) 吉野相英：原子力発電所事故の復旧業務作業従事者のメンタルヘルス：スリーマイル島事故とチェルノブイリ事故の教訓より学ぶ。平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、pp. 49-56, 2014.

26 年度

- 9) 平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（福島第一原子力発電所事故復旧作業のストレスが労働者のメンタルヘルスに及ぼす影響：研究代表者 重村淳）、2015.
- 10) 吉野相英、重村淳：福島第一原子力発電所事故を経験した電力会社職員におけるメンタルヘルス・スクリーニング有見者の割

合。平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、2015.

- 11) 谷川武：福島第一原子力発電所所員の出勤日数と PTSR 及び心理的苦悩の職種別リスク。平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）、2015.
- 12) 長峯正典、重村淳：福島第一・第二原子力発電所職員における仕事のモチベーション。平成 26 年度厚生労働科学研究費補助金（労働安全衛生総合研究事業）総括・分担研究報告書（研究代表者 重村淳）2015.
- 13) Shigemura J, Chhem RK (eds): *Mental health and social issues following a nuclear accident: the case of Fukushima*. Springer, (in press), 2015.
- 14) Shigemura J, Tanigawa T, Aziz AZ, Chhem RK, Nomura S, Yoshino A: Psychosocial challenges of the Fukushima nuclear plant workers. In: *Mental health and social issues following a nuclear accident: the case of Fukushima* (Shigemura J, Chhem RK, eds), Springer, (in press), 2015.
- 15) 重村淳（翻訳）：トラウマへの早

期介入。(金吉晴 監訳、マシュー・J・フリードマン、テレンス・M・キーン、パトリシア・A・レシック編：PTSD ハンドブック—科学と実践、金剛出版) ,289-310, 2014.

I. 知的財産権の出願・登録状

況 (予定を含む。)

なし

Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

研究成果の刊行に関する一覧表

24年度

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
Shigemura, J., Tanigawa, T., Saito, I. Nomura, S.	Psychological distress in workers at the Fukushima nuclear power plants	JAMA	308(7)	667-669	2012
Shigemura, J., Tanigawa, T., Nomura, S.	Launch of mental health support to the Fukushima Daiichi Nuclear Power Plant workers	American Journal of Psychiatry	169(8)	784	2012
重村 淳	遺体関連業務がメンタル ヘルスに及ぼす影響	産業精神保健	21(1)	14-17	2013
重村 淳	東日本大震災後のメンタル ヘルス支援活動を通じて	日本医事新報	4638	52-53	2013
谷知正章 重村淳	惨事ストレスへの対処	Pharma Medica	30(12)	49-52	2012
重村淳	津波てんでんこ	トラウマティッ ク・ストレス	10(2)	191	2012

重村淳 谷川武 佐野信也 佐藤豊 桑原達郎 吉野相英 藤井千代 立花正一 立澤賢孝 戸田裕之 野村総一郎	福島第一・第二原子力発電所職員へのメンタルヘルス支援活動	日本精神科 病院協会雑誌	1(9)	52-56	2012
重村淳	惨事ストレスと二次的外傷性ストレス：支援者に敬意、ねぎらい、いたわ	こころの科学	15(9)	90-94	2012
重村淳	災害救援者・支援者のメンタルヘルス：東日本大震災後の課題	健康管理	9(8)	2-13	2012
森晃爾 白土孝子 重村淳 渋谷英雄	危機管理とメンタルヘルス対策	健康管理	59(8)	30-37	2012

重村淳 谷川武 佐野信也 佐藤豊 吉野相英 藤井千代 立澤賢孝 桑原達郎 立花正一 野村総一郎	災害支援者はなぜ傷つきやすいのか？東日本大震災後に考える支援者のメンタルヘルス	精神神経誌	14(11)	1267-1272	2012
谷知正章 龍城敏之 斉藤拓 脇園知宣 重村淳	東日本大震災に伴う災害派遣を考える—自衛隊仙台病院とハイチPKOの派遣経験を通じて—	精神神誌	114(11)	1291-1295	2012
佐野信也 谷川武 重村淳 佐藤豊 吉野相英 藤井千代 立澤賢孝 桑原達郎 立花正一 野村総一郎	復興ストレスの諸相—福島原発勤務員へのメンタルヘルス支援活動—	精神神経誌	114(11)	1274-1282	2012

25年度

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
<u>重村淳</u>	心的外傷後ストレス障害 (PTSD: posttraumatic stress disorder) の治療ガイドラインについて	心と社会	45(1)	72-77	2014
<u>重村淳</u>	福島県中地域の支援者支援を通じて考えること	保健師ジャーナル	70(3)	204-208	2014
<u>Shigemura J,</u> <u>Tanigawa T,</u> Nishi D, Matsuoka Y, Nomura S, <u>Yoshino A</u>	Associations between disaster exposures, peritraumatic distress, and posttraumatic stress responses in Fukushima nuclear plant workers following the 2011 nuclear accident: the Fukushima NEWS Project study	PLoS One	9(2)	e87516	2014
<u>重村淳</u>	東日本大震災後の災害精神医学：社会との関わりを考えて	日本社会精神医学会雑誌	23 (1)	8-9	2014
丸山広達、 江口依里、 古川慎哉、 斉藤功、 谷川武	公衆衛生学発展のための分野横断的研究の展開	愛媛医学	33(1)	1-6	2014
<u>重村淳</u> 、 <u>谷川武</u> 、 藤井千代、 立花正一、 佐野信也、 佐藤豊、 桑原達郎、 立澤賢孝、 戸田裕之、 高橋晶、	支援者を支援する：東日本大震災後における支援者の意義	日本精神科病院協会雑誌	32(10)	36-39	2013

野村総一郎、 吉野相英					
重村淳、 野村総一郎、 吉野相英	災害支援者のメンタルヘルス におけるリスク、PTSDとうつ 病との相互関連性	Depression Frontier	11(2)	31-36	2013
小田部浩幸、 檜垣はる香、 重村淳、 野村総一郎、 吉野相英	原発復旧作業従事者のメンタ ルヘルス	Depression Frontier	11(2)	31-36	2013
谷知正章、 重村淳	自衛隊医療と抑うつ状態	Depression Frontier	11(2)	15-22	2013
Yamashita J, Shigemura J	The Great East Japan Earthquake, tsunami, and Fukushima Daiichi nuclear power plant accident: a triple disaster affecting the past, present, and future of the country	Psychiatr Clin North Am	36(3)	351-370	2013
重村淳	CBRNE	トラウマテ イック・ス トレス	11(1)	90-91	2013
重村淳、 前田正治、 大江美佐里、 加藤寛、 亀岡智美、 藤井千太、 松本和紀、 佐久間篤、 上田一気、 矢部博興、 増子博文、 三浦至、 國井泰人、 谷知正章、 郡司啓文、	大規模災害後の外傷後ストレ ス障害（PTSD）の薬物療法実 態調査－多施設間後方視調査 －	トラウマテ イック・ス トレス	11(1)	51-62	2013

中野友子、 白瀉光男、 児玉芳夫、 脇園知宣、 丹羽真一					
--	--	--	--	--	--

26年度

雑誌

筆者	論文タイトル名	発表誌名	巻号	頁	出版年
<u>重村淳</u> <u>谷川武</u> 野村総一郎 吉野相英	福島第一・第二原子力発電所復旧 作業従事者へのメンタルヘルスサ ポート活動	<i>Progress in Medicine</i>	In press		2015

書籍

筆者	論文タイトル名	書籍名	出版社 名	頁	出版年
<u>Shigemura J</u> (編) Chhem RK (編)		<i>Mental health and social issues following a nuclear accident: the case of Fukushima</i>	Springer	In press	2015
<u>Shigemura J,</u> <u>Tanigawa T,</u> Aziz AZ, Chhem RK, Nomura S, <u>Yoshino A</u>	Psychosocial challenges of the Fukushima nuclear plant workers.	<i>Mental health and social issues following a nuclear accident: the case of Fukushima</i> (<u>Shigemura J, Chhem RK,</u> 編)	Springer	In press	2015

IV. 研究成果の刊行物・別刷
(24～25年度)

福島の復興に向けて～ 心と身体を健康を保つために

平成25年1月

監修：谷川武（愛媛大学大学院教授）
重村淳（防衛医科大学校講師）
作成：福島第一・第二健康管理室
技術開発研究所ヒューマンファクターG

はじめに

- 皆様には、福島復興のための重要な業務に日々、従事され、誠にお疲れ様です。
- 皆様の中には、未曾有の大災害により非常に強いストレスを抱えている方もおられることが、これまでのアンケート調査、面談で明らかになっています。
- また、従来とは異なる業務内容、自宅避難・仮設寮での生活、地元住民の方々との対応などにより、慢性的なストレス状態を多くの方が抱えています。
- 福島復興のためには、長い時間がかかります。その長い道のりを進んでいくためには、皆様の心と身体の健康を保っていくことが大切です。
- この小冊子から一つでもヒントが得られることを願って作成しました。どうか、心身の健康維持・増進にお役立てください。

目次

はじめに

1. 惨事ストレスとストレス反応・・・・・・・・P3
2. 慢性的なストレスとストレス反応・・・・P5
3. ストレス対処方法・・・・・・・・・・・・ P10

あとがき

1. 惨事ストレスとストレス反応

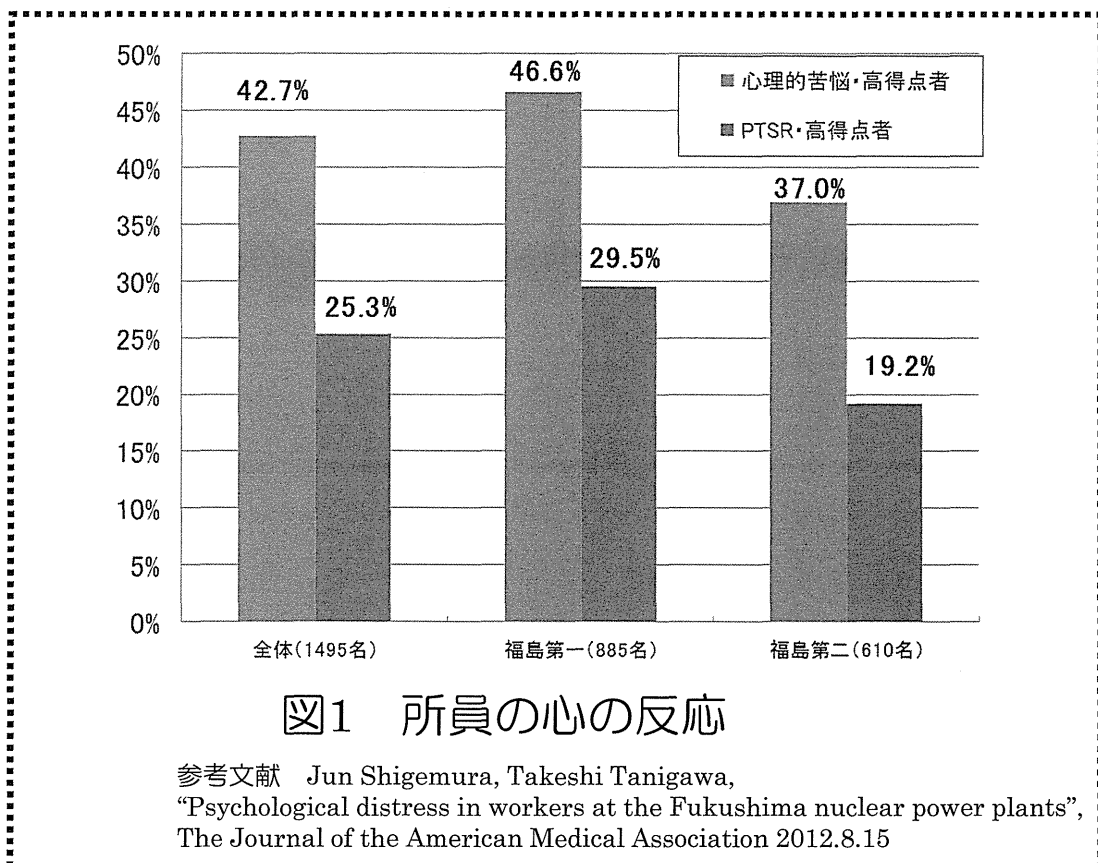
- 皆様の中には、未曾有の大災害により非常に強いストレス（惨事ストレス）を抱えている方がおられます。
- その中でも、命にかかわるような体験をした場合、非常に強いストレス反応が起こります。
- 例えば、気分が大きく落ち込む（心理的苦悩）、体験が記憶の中に残る反応（PTSR）です。

- 心理的苦悩；気分が大きく落ち込んだり、絶望感による苦悩が起こる
- PTSR（post traumatic stress reaction）；心的外傷後ストレス反応
 - 再体験（繰り返し思い出す）
 - 回避・麻痺（避けてしまう、感情がマヒする）
 - 過覚醒（神経過敏になる）

- なお、PTSRの反応が1ヶ月以上続き、社会生活に支障が出る場合は、PTSDと呼びます。
 - PTSD（post traumatic stress disorder）；心的外傷後ストレス障害

・今回の大災害後、福島第一・福島第二原子力発電所の所員（1,495名）を対象に、「こころの健康診断」を行いました（H23年5～6月）。

・その結果、図1のような割合で、心理的苦悩やPTSRに高い反応が出ています。特に福島第一の所員は、命にかかわる体験をした人が多く、福島第二の所員よりも高い割合になっています。



・命にかかわるようなストレスを受けても、多くの方は完全に回復します。

・しかし、一部の人には、長く影響を受けることもあります。そのため、専門医による治療が必要です。

2. 慢性的なストレスとストレス反応

- 皆様の殆どが、慢性的なストレスによる不安を抱えていると思われます。その原因になっていることは何でしょうか？

(例)

- 発電所や会社の将来が見えない
- 仕事へのモチベーションが低下
- 30～40年も続く廃炉作業
- 従来とは異なる作業
- 危険を伴う作業
- 被ばくの影響 など

仕事のストレス

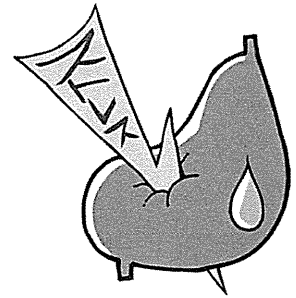
- 自宅避難と仮設寮での二重生活
- 財産喪失による経済的負担
- 長い通勤時間
- 仮設寮の環境 など

被災者としてのストレス

- 住民からのバッシング
- 世間からの差別・中傷
- 加害者意識
- 子供のいじめを恐れる
- 会社名を名乗れない など

東電社員としての
ストレス

- 惨事ストレスと比較すると、仕事のストレス、被災者としてのストレス、東電社員としてのストレスは、生じる影響が異なってきます。



- それらが複雑に重なり合い、長期化すると、日々疲労が蓄積し（慢性疲労）、心身に様々な反応が起こります。
- 例えば、不安・怒り・イライラ・落ち込む・自分を責めるなど（うつ状態）、不眠、お酒やタバコの量が増えるなどの反応です。
- 次頁以降、うつ状態、不眠、アルコール量の増加について解説をします。

• うつ状態とは？

- 気持ちが落ち込んだり、ゆううつになったりします。
- 食欲が落ちて体重が減ります。
- 眠れなくなります。
- 集中力・思考力が落ちます。
- 疲れが取れなくなります。
- 何事にもおっくうになります。

• 結果の診断

- 点数が0～15点だった人
自分なりのストレス対処法を身につけていると思われます。今の生活を続けて下さい。
- 点数が16～21点だった人
現在の状況は、自分ではどうしようもない社会情勢や運不運が重なっています。11頁のストレス対処法や13頁のリラックス法などを参考に、自分にできそうなことをやってみましょう。
- 点数が22点以上だった人
一人で悩みを抱え込まずに、健康管理室に相談することをお勧めします。専門的な助言を受けることによって自分では気がつかなかった解決法が見つかったり、適切な治療法の効果によって必ず良くなります。

・不眠とは？

- 社会生活に支障があり、自覚的にも悩んでいる状態です。睡眠時間が短くても本人が満足し、昼間に正常な活動ができるならば、問題ありません。
- 必要な睡眠時間が量的・質的に低下します。
 - ・床についてから30分～1時間以上寝つけない（入眠障害）
 - ・夜中に何度も目が覚める。再び眠るまでに時間がかかる（中途覚醒）
 - ・予定の起床時間より2時間以上早く目が覚める（早期覚醒）
 - ・ぐっすり眠ったという感じが得られない（熟眠障害） など

・結果の診断

- 点数0～5点だった人
不眠症の可能性は低いとされます。今の生活を続けて下さい。
- 点数が6点以上だった人
不眠症の可能性ががあります。16～18頁を参考に、できそうなことを試してみましょう。強い不眠が2週間続く場合には、健康管理室にご相談下さい。