

# 救急現場が教えてくれたいのちの重さ

～心を支える人のつながり～



自己紹介

心の元気講演家

石川達之

**32年間消防士として勤務**

## 惨事ストレス対策

### 惨事ストレスの定義

消防、警察、自衛官、海上保安官、医療関係者  
その他現場での活動を行う様々な職員



惨事や被害者を目撃した人

松井 豊（筑波大学名誉教授）

## ストレス解消法

### 個人のストレスケア



飲食の節制  
十分な睡眠や休養



リラクゼーション  
呼吸法、ヨガ  
瞑想、入浴など



趣味・運動  
レクリエーション

松井 豊（筑波大学名誉教授）

## ストレス解消法

### 個人のストレスケア

#### ◆感情の発散

- ・笑う
- ・泣く



松井 豊（筑波大学名誉教授）

## ストレス解消法

### 社会的解消法

#### ◆人と話す

- ・家族との会話
- ・知人・友人との会話



松井 豊（筑波大学名誉教授）

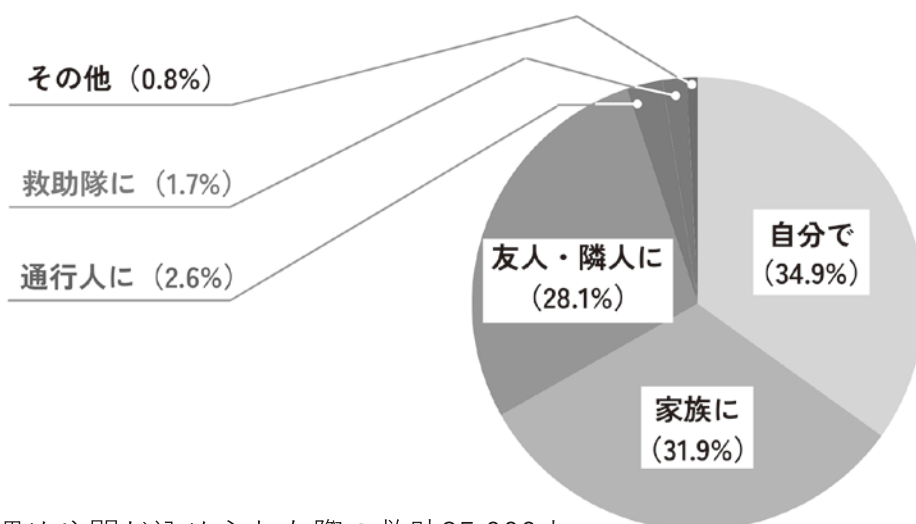
## 惨事ストレス対策

### (自衛隊・消防の惨事ストレス対策)

- ・ 仲間と愚痴る
- ・ 笑い、ユーモア、音楽の活用
- ・ 人に相談する（悩みを打ち明ける）

(MR協会理事長 下園壮太氏)

## 1995年 兵庫県南部地震における火災に関する調査報告



生き埋めや閉じ込められた際の救助35,000人

## ストレス解消法



### ④家族や友人を大切にする

いざという時に頼れるのは家族や友人です。つらい時、詳細な業務内容について語らずとも、一緒に過ごすことだけで気持ちが晴れることもあります。また、同期や同僚に話を聞いてもらうだけでも楽になります。

## ♪ 里帰り



## 心が弱った人との会話

元気なときとは異なる  
感じ方、考え方を  
する



- ・過敏に悩む
- ・自信が失われ、不安が大きくなる
- ・「小さい危険」でも  
「たいへん大きい危険」と感じてしまう

(MR協会理事長 下園壮太氏)

## 心が弱った人との会話

アドバイスを非難メッセージととらえる



自分の苦しさを表現したい  
つらい状況をわかってもらいたい  
(共感してもらいたい)

(MR協会理事長 下園壮太氏)

## 心が弱った人との会話

### 心が弱った人を傷つける言葉

- ・ もっとたいへんな人がいる
- ・ 神様が与えた試練
- ・ 子どものためにがんばりなさい
- ・ 考え方、感じ方を変えてみろ

## 心が弱った人との会話

「話したい。ただ話を聞いて欲しい」

半数以上はこれが目的

相手のどんな感情や行動にも理由がある

正論で人の心は動かない

(MR協会理事長 下園壮太氏)

## 自殺意識調査結果

### 自殺の抑制要因（自殺のリスクを抑える要因）

家族に居場所がある

「人間同士は理解や共感ができる」と考えている

日本財団自殺意識調査2017

## 消防現場での学び

何もなくても平凡な今が幸せ

迷ったときには原点に戻る



生きていてくれればいい！





消防現場での学び

**幸せは つかむものではなく  
気づくもの**

「ありがとう」を伝えるきっかけとなった事故

- ・ 軽自動車×宅配便トラックの衝突事故
- ・ 負傷 軽自動車：お母さん、男の子2人



生まれてくれてありがとう

「ありがとう」を伝えるきっかけとなった事故



・冬の朝（通勤ラッシュの時間帯）  
バイクの単独事故（10代の青年）



産んでくれてありがとう

育ててくれてありがとう



いなくなるなら







いてくれてありがとう

## 家族の病気で学んだこと

苦しさへの理解  
(共感)

「苦しかったね」  
「つらかったね」

居場所があることを伝える

「ずっとそばにいるよ」  
「いつも味方だよ」

存在価値を認める

「あなたが大切なんだ」

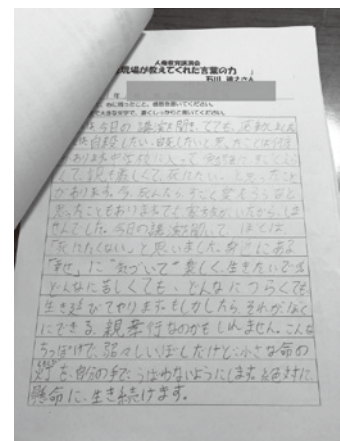


ぼくは、自殺したいと思ったことは何度もあります。今死んだらすごく楽だろうなと、思ったこともあります。

今日の講演を聞いて、ぼくは「死にたくない」と思いました。

どんなに苦しくても、どんなにつらくても、生き延びてやります。それが、ぼくにできる親孝行なのかもしれません。

絶対に、懸命に、生き続けます。



男子中学生の感想文から

# 言葉は

心の中の思いを伝えるためにある





# ♪梨のうた

💬 SNS または 📞 電話 で 相談したいときは…

こころのサポートしが

## LINE 相談

●16:00～22:00 毎日



## こころの電話

☎077-567-5560

●10:00～12:00  
13:00～21:00 毎日



## 自殺予防 いのちの電話

☎0120-783-556

●16:00～21:00 毎日



NPO 法人 自殺対策支援センター ライフリンク

## LINE 相談

### 生きづらびっと

●11:00～22:30 毎日



## 24 時間子供 SOS ダイヤル

☎0120-0-78310 なやみいおう

●21:00～翌9:00 毎日  
午前9時以降は「こころんだいやる」  
につながります



## NPO 法人 滋賀いのちの電話

☎077-553-7387

●10:00～20:30 金～月



あなたのいばしょ

## チャット相談

●24 時間 365 日



## こころんだいやる

☎077-524-2030

●9:00～21:00 毎日  
(12/29～1/3 除く)



## #いのち SOS (フリーダイヤル)

☎0120-061-338

●月・火・金・土・日 0:00～24:00  
(24 時間)  
●水・木 6:00～24:00

