

# 遺体関連業務～支援者の心構え～

遺体を扱う業務は、支援活動の中でも最も過酷な職務の一つです。そのため、通常のストレス反応に加え、遺体関連業務特有のストレス反応が見られることがあります。

受けるストレスを軽減させるために、事前に業務内容を知っておくことや最悪の事態を想定するなどの心の準備が大切です。

## 支援者特有のストレス反応

### 思考・行動・身体面

- ・におい刺激への反応、
- ・吐き気・嘔吐、食欲低下
- ・遺体を連想させる食べ物が食べられない

### 感情面

- ・嫌悪感
- ・遺体や遺留品に感情移入する

## 業務に取り組む心構えとして

- ・臭い消しの香水・香料は使わない（そのにおいが後にストレス反応の引き金になる危険性がある）
- ・遺体はあくまでも遺体であって、もう生きてはいないことを自分の中で言い聞かせる。また、そのような距離感を取ったことに対して、決して自分自身を責めないこと
- ・遺体の扱い方には文化的な違いが大きく、とりわけ大規模災害においては歴然となる。その違いにより心の戸惑いが生じるが、周囲及び自分自身を責めないこと
- ・特有の犠牲者・遺留品への感情移入は極力避けること

参照：筑波大学医学医療系精神医学 災害こころのケア



# 遺体関連業務～遺族対応～

災害により突然家族を失うことは、遺族にとって大きな衝撃です。大規模災害の場合は、こころの準備もないまま、遺体安置所で亡くなった家族と対面するケースもあります。

## 遺族の心理反応

### 行動面

- ・泣く、泣き叫ぶ
- ・ふらつく、倒れる、しゃがみ込むなど立っていらなくなる
- ・パニック状態（過呼吸、動悸、震え）

### 感情面

- ・強い怒り、死を認めようとしない
- ・自責感、罪悪感、感情の麻痺
- ・茫然自失、解離状態（声かけに反応しない、表情がなくなる）

## 留意点

遺族の反応は、事態に直面する衝撃からくるもので、共感的に寄り添うことで、遺族自身が徐々に落ち着いてきます。

- ・暖かく、共感的で落ち着いた態度や口調を示す
- ・背中をさする、手を握るなどの身体接触は慰めになることも多いが、不快に感じる遺族もいる。支援者側から身体接触をする際には、「手を握ってよいですか」という言葉をかけてから行うようにする。異性の支援者による身体接触は避けた方がよい。
- ・遺族の悲しみや怒りの言葉に静かにうなずきながら聞く。なだめようとして、感情をむやみに抑えようとしてはいはしない。
- ・パニックを起こしたら、椅子に深く腰をかけさせ、ゆっくり息を吸い、吐き出すように声掛けする
- ・呆然として周囲の状況がわからないような状態になったら、穏やかに遺族の名前を繰り返すなど声掛けを行う。
- ・一見冷静に見える場合でも、実際には落ち着いている状態なわけではない。「しっかりしている」「大丈夫」など感情を抑制していることをほめるような発言は避ける。
- ・兄弟や親を亡くした子供に対して、「しっかりしなさい」「お母さんを支えるようにがんばりなさい」などとその子が嘆き悲しむことを抑制してしまうような発言は避ける。

