

---

## 妊婦における災害への備えの認識と行動

(渡邊聡子：日本災害看護学会誌 17: 22-33, 2015)

2016年6月10日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>

---

### 【目的】

災害に備える必要性は認識されながらも、個人レベルの備えは不十分なままであり、妊婦もその例外ではない。備えがないことは災害に対して無防備であり、災害による影響を受けやすい。また災害によるストレスは妊娠関連の病的状況を増加させる可能性や、水・食料不足、生活や人との関係性の変化が健康面に様々な困難をもたらす可能性があり、これらの影響を減らすため、そして、災害時の限られた資源の中でも安全や安心を作り出すために、備えが必要である。

備え行動の関連要因としては、心理・認知的要因との関連が言われている。認知的要因だけでは動機づけを高める可能性があるものの、行動に結びつくとは限らず、備えの推進には教育の利用が提唱されてきた。教育によって備え行動の変容を促すためには、対象となる妊婦が災害や備えをどのように捉えて行動しているかの理解が不可欠である。本研究の目的は、妊娠期における災害の備えを促す方略への示唆を得るために、妊婦の災害への備えに対する認識と行動を明らかにすることである。

### 【方法】

妊娠中期（16週～27週）にある妊婦のうち、調査協力に同意した人を対象者として、インタビューガイドを用いた半構成的面接法を行った。質問内容は①基本属性、②現在行っている災害への備えとその理由、③自然災害をどのようにとらえているか、④「災害に備える」とはどういうことか、⑤災害の備えに対する学習ニーズであった。それらをもとに災害や備えに対する認識と行動が表れている部分を抽出し、類似したものを分類してカテゴリ化した。

### 【結果】

#### 1.妊婦の災害に対する認識

「身動きが取りにくく迅速に対応できないかもしれない、子供に危険が及ぶかもしれない、一人でいる時の対応が気がかりである、他人ごとではない／自分の身に起こることとして考えたことがない／敢えて考えていない」

#### 2.妊婦の備えに対する認識

「自分と子供の命を守る、安全・安心を保証する、生きるために必要な手段を持つ、人とのつながりをつくる、備えても役立たないかもしれない、何をしたらよいかわからない、妊娠それ自体は備えに気づききっかけになりにくい」

#### 3.妊婦期の備え行動の特徴

備えとしては、家の中の安全対策、食料や日用品の備蓄、家の耐震化が多く、その他に連絡方法、並びに避難先の家族間での確認などが挙げられた。

「子供のもの、妊娠している自分に必要なものを追加する、人とのつながりを作る、安全な環境を作る、家族で災害時の行動について話し合う／話題にしない、気の向いたときに行う、実家に頼るつもりでいる、物理的に対策をとれない、煩わしい／忘れる」

#### 4.災害の備えに対する学習ニーズ

「特定の状況に対する手段を知りたい、災害時に求められる判断力を身に着けたい、災害を経験した妊婦から学びたい、家族と一緒に備える、心身の負担が少ない時期に備える」

## 【考察】

### 1. 妊娠期における災害の備えの必要性

妊婦の遭遇する危険としては、妊娠の生理的変化により自覚する身体機能の低下、揺れに対する姿勢保持能力の低下、家族が離れている場合に恐怖や強い懸念が生じたり、避難行動が遅れたりすること、より深刻で多くの被災経験による抑うつ増加、並びに胎児の成長・発達に関連することが報告されている。このことから妊娠期には、身体的変化を踏まえた安全対策、災害による健康への影響を軽減するための対策、家族と離れている時の避難や連絡に関する対策が必要である。

しかし、潜在的で望ましくない災害リスクは経験則や日常から認識され、備え行動が阻まれることがある。また、妊娠と災害は関連付けにくく、さらにつわりなどの身体的苦痛があれば、備えは先延ばしにされる。したがって、現実的には心身の負担にならない時期を考慮しつつ、妊婦が備えの必要性に気づき実行する意図的な機会が必要である。

### 2. 備えるための基本的な知識を提供する

妊婦が備えられないことの要因の一つは、何を備えたらいいかわからないことである。そのため、妊娠・出産・育児期に災害が起きた時に、何が起こるかそれに対してどのような対策があるか、対策によってどのような効果が期待できるかに関する知識が必要である。また、自分事につなげやすいよう、被災した妊婦の体験談を含めることが効果的である。ただし、災害時に何が起きていたかを知るとは恐怖や不安感情を喚起させ、過度になれば備えを妨げる可能性もある。そのため、災害の恐ろしさを強調するのではなく、備え行動に焦点化することが重要である。

### 3. 知識を活用した備えの実行を促す

知識を活用し、備える課題に取り組むことを含んだプログラムが、備えの促進に有効である。具体的には、得た知識を用いて自分の備えの状況を査定し、自分に実行可能な対応策を考え、できることから行う、といった実行に至るステップを進めるものである。このような能動的な活動を通じた災害リスクへの対峙は、備え行動を阻む経験則や直感的な認識に対して、正しい知識が必要だという堂々巡りから脱却する一歩となる。

### 4. 家族で備えることを促す

安全対策や備蓄などに取り組んでいる一方で、家族間で確認を要する項目に取り組んでいる妊婦は少なかった。単独で行える備えと違って、家族で災害時の連絡計画を立てることは複雑である。また、妊婦は家族が備えに無頓着であると感じていたり、災害について言葉にする不安を感じたりしており、これらが家族で話し合う機会を作りにくくさせている。これらのことから、教育の対象者は妊婦とその家族とし、家族と一緒に、自分、家族、生まれてくる子供の生命と健康にかかる災害リスクを減らすことについて考え、実行できるように支援する必要がある。

## 【結論】

妊婦には妊娠期特有の災害への気がかりがあるが、これらに対する備えは不足している。備えを妨げる一因には、備えに対する知識不足、低い対応効力、備える煩わしさがある。また、妊娠それ自体は備えるきっかけになりにくい。備えの重要性に気づいている妊婦は、備えるための知識やスキルを必要としている。

これらのことから、災害への備えを促進するためには、備えるために必要な基本的知識を提供し、妊婦やその家族がその知識を使って自らに必要な備えを考え、対策を講じられるよう支援する必要性が示唆された。