
大規模な災害を乳幼児と経験するということ

—母親のストレス要因となる被災経験とは—

(松永妃都美ほか、日本災害看護学会誌 18: 3-12, 2017)

2017年9月8日、災害医学抄読会 <http://plaza.umin.ac.jp/~GHDNet/circle/>

今まで、乳幼児を養育する母親について、乳幼児との被災がストレス要因であったことは示されていたが、具体的にどのような出来事や状況がストレス要因になっていたかは明らかとなっていなかった。母親の被災ストレスを最小限とし、心身の安定を図るためには、母親のストレス要因となる被災体験について明らかにする必要がある。今回、ストレス要因を「大規模災害の発生により一時的もしくは二次的に生じた乳幼児を養育する中での困難な経験や出来事の総称であり、母親の身体、心理面、行動面に不快なストレス反応を生じさせ、養育や避難生活、日常生活に障害をきたしうるもの」と定義し、調査を行った。

調査では、阪神淡路大震災や新潟中越沖地震、東日本大震災等による乳幼児の母親の被災経験を詳細に記録した7件の書籍、報告書を対象として内容分析を行った。

結果を表1に示す。大規模災害を乳幼児と経験した母親は、【避難所で生活できない】【いつも通りの子育てができない】【救援物資に頼れない】【心身に不調をきたす】【子供の心身変化による負担】【家族関係が変化する】【生活の場所を求めて転々とする】【社会とつながれずに孤立する】という被災経験がストレス要因となっていたことが分かった。

乳幼児の母親は比較的若く、体力があり、有病率も低いいため、災害看護の対象者となりにくい。しかし、このように乳幼児を養育する母親は、被災地において多くのストレス要因に曝され、日常生活や子育てに支障をきたしている可能性があることを忘れてはならない。

大災害後の母親の支援として、まず、避難所の設営の見直しが挙げられる。授乳やおむつ替えのできるスペースや、子供の遊び場を設けるなど、女性目線での意見がよりよい避難所の設営につながるであろう。救援物資の種類や分配についても、見直しが必要である。

また、子育て世代は、防災への行政依存が高く、防災意識が低い傾向にある。このため、自ら備え、行動を起こす「自助防災力」を高めておくことも大切だ。

そして、母親の心理的な被災ストレスへの対応も必要不可欠である。一般的に乳幼児を養育する母親は、心理的ストレスが高い傾向にある。大規模災害後には、更に手厚い介入や取り組みが求められる。災害発生して間もない時期には、パンフレットなどを用いて母子の心身症状の特徴や対処方法について説明するなどの介入が有効である。また、長期的には、母親の不調に対応できる他部門・多職種間の連携を整えること、そして母親の家族内および就業を含む地域社会での円滑な人間関係へのサポートが重要かつ有効な支援になるであろう。

表1 ストレス要因となった被災経験

避難所で生活できない	責められる	乳幼児がぐずると「うるさい」「でていけ」と言われる
	気を遣う	夜泣きやおねしょなどに気を遣う 子供が感染症をもらわないか心配

	育児ができない	おむつの交換や授乳の場所がない 遊び場が確保できない
いつも通りの育児ができない	育児用品が手に入らない	スーパーなどでの購入ができなくなる 洗濯ができず、衣類に困る
	子供の食べ物に困る	子供がおなかをすかせる。アレルギーに対応できない。離乳食がない
救援物資に頼れない	育児に必要な救援物資がない	子供が食べられる救援物資がない 生活、育児用品が救援物資にない
	救援物資を受け取れない	救援物資の情報が届かない 列に長時間並べない
心身に不調をきたす	体の変化	母乳が出なくなった 生理不順、睡眠不足、体調不良
	心の不調	子供と自分だけになると怖かった 敏感、過敏になった
子供の心身変化による負担	育児負担が強くなる	子供が泣いてばかりいる。赤ちゃん帰り。子供が預けられなくなる
	責任を感じる	親の心配が子供に伝わった
	心配になる	子供が体調を崩した 子供がどもるようになった
	つらくなる	子供が眠れなかったり、食べなかったりして、自分もつらくなった
	対応が分からない	子供の不安行動への対応が分からない 子供の心のケアの方法が分からない
家族関係が変化する	夫婦関係の変化	夫が不在がちで不安になった 夫と話す時間が無くなった
	親、親戚関係の変化	夫の実家に身を寄せ、気を遣うようになった
	親子の変化	子供が親から離れなくなった 子供を叱りがちになった
生活の場所を求めて転々とする	自宅、避難所、車中を往来する	子供が泣くため、避難所にいられなかった子供が余震のたびに家の中を怖がる
	避難所間を移動する	救援物資を得るために大きな避難所に移動する
	被災地を離れる	親戚の家や、県外の実家に身を寄せる
社会とつながれずに孤立する	被災地のために貢献できない	子供がいるため炊き出しや物資の運搬支援ができない
	避難所に行けない	子供が迷惑をかけると思い、避難所にいけない
	子連れへの配慮が感じられない	入浴時間が短い 他人が何もしてくれなかった