

第1章

被災後の母親たちの力を
取り戻すために

I 被災した母親たちに求められるエンパワメント

1. 被災した母親たちが直面した孤立と不安と責任

震災によって被災地の母親たちが失った最も大きなもの、それは、つながり…、過去との、家族との、仲間との、そして明日（未来）とのつながり…ではないだろうか？

被災直後から現地には様々な団体が入り、多種多様な支援活動が繰り広げられていた。多くの物資が届けられ、被災者を励まそうと「がんばろう日本」「がんばれ東北」と銘打って様々なイベントが開催されていた。その励ましを受ける人々の中に、子育て真っ最中であろう母親の笑顔を見たと、逆に被災地の母親たちは追い詰められ、孤独で不安にかられているのかもしれないという危機感を感じた。

原発事故によって自宅を離れ母子だけで避難生活を強いられることになった母親、幼い子どもを抱えて親戚の家を転々とする母親、放射能汚染の不安に、親しい間柄でも心を開けなくなってしまった母親。彼女たちに共通しているのは先の見えない不安感と孤独、それが笑顔の奥に隠されているような気がしてならなかったのである。

核家族化が進んだ日本社会での子育ては、母親にとって育児不安と孤独との戦いであると言われる。まして、マグニチュード 9.0、2 万人近くの死者と行方不明者を出し、同時に福島第一原子力発電所の過酷事故をも引き起こした東日本大震災によって、子どもを何が何でも守らねばならないという重責を負う母親たちは経験したことのない大きなストレスにさらされている。中でも、福島県の母親たちの状況の過酷さは想像にあまりある。

当時福島市で働いていた保健師さんは、
「訪問先では、窓を閉め切り、カーテンを引き、子どもを外に出さない。洗濯物は外に干さない。水はペットボトルを箱ごと買い、胸の中では、原発事故・放射線への許しがたい怒りと不安と悲しみが渦巻いていた。しかし、多くの母親は皆黙っていた。心的に傷ついている人ほど黙っていた。(中略)『友達であっても放射線の話は口に出せない』と多くの母親たちから聞いた。放射線の健康影響の見解が異なると、相手への怒りがこみあげてくる。互いに傷つけあってしまうために“放射線の話は友人であっても口には出せない”という状況であった。この状況は震災 2 年半が経った今でも変わらない」と語っている。一般的に大きな災害後は「惨事ストレス」と呼ばれるものが起こることが知られており、震災直後

の急性ストレス症状の後、3ヶ月から半年を経て、一部の被災者に持続する身体精神症状が生じ始め、PTSD や大うつ病、その他の精神疾患が出現すると言われている。前述のように厳しいストレス状況下におかれた母親たちが、精神疾患、さらには児童虐待といった結果に陥るリスクは小さくない。だからこそ、できるだけ早く母親たちの不安と孤独を取り除かなければ、ダメージを受けた母親たちが生きることへの希望を取り戻し、再び生き生きと子育てに取り組めるようになるために一体何をすればと、焦燥感に駆り立てられていた。

なかなか答えが見つからないまま、被災後1年目の2012年3月も後半に差しかかった。その時偶然目にしたのが、2月に福島県伊達市で行われた「リフレッシュ・ママクラス」の活動報告である。同じように過去とのつながりを失い、不安と孤独で一杯になっている母親同士が、理解と共感と受容によって仲間とのつながりを回復し、未来へとつながる自信と希望を取り戻すクラス!!を知ったとき、これだ!という直観のままに、すぐさま「フレッシュ・ママクラス」開発者である高村寿子・自治医科大学名誉教授に連絡をとった。被災地の母親たちを元気にする「リフレッシュ・ママクラス」の始まりだった。

2. 求められるエンパワメントとは

1) 惨事ストレス3段階から見えてくるもの

大きな災害を直接、間接に体験した人々は通常、(図1)に示すように「惨事ストレス」等と呼ばれる強いストレスを感じ、時間経過に従ってさまざまな身体的・精神的症状を示すと言われている。その推移の3段階とは、

《第1段階》

急性のストレスを受ける「インパクト期」を経て、「英雄期」「ハネムーン期」と呼ばれる、助け合いやコミュニティの団結が強化される時期。

《第2段階》

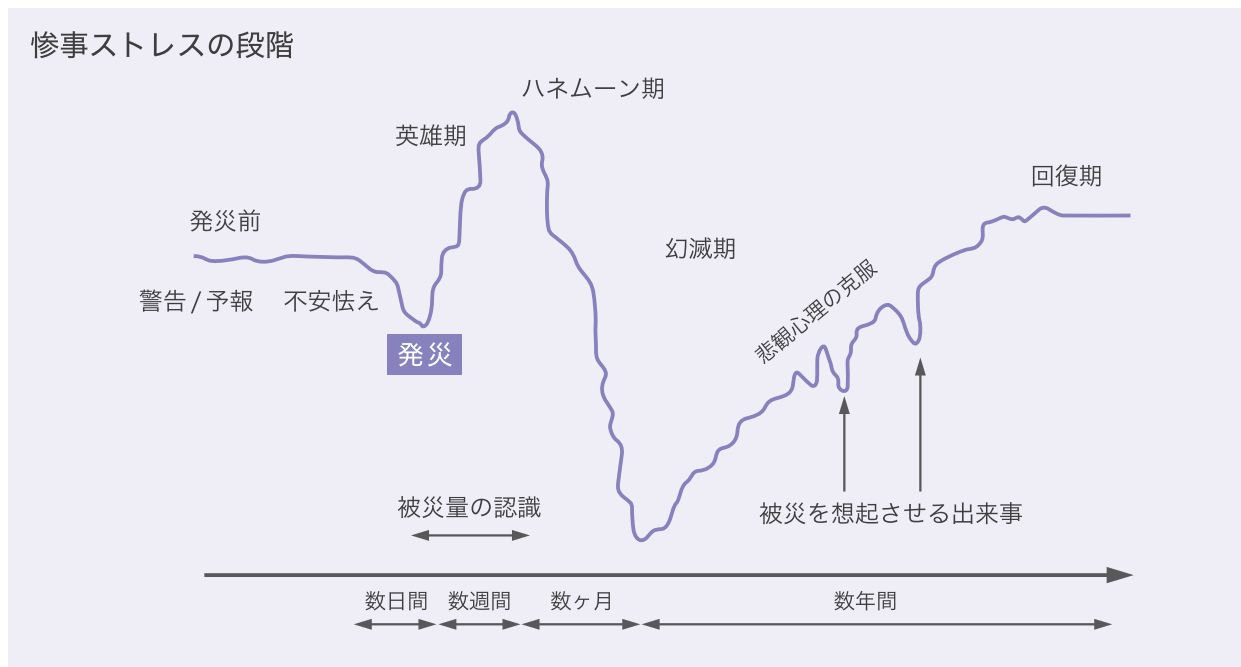
「幻滅期」と呼ばれ、緊急支援団体やボランティアが撤退し始めるに従い、被災者が見捨てられたような感覚に囚われたり、失ったものの大きさや不公平感を感じたり、それによって人間関係が壊れたりして気分的に落ち込む時期。

《第3段階》

「再建期」と呼ばれる、被災者が他者の支援を待つのではなく自分たち自らの力で復興に取り組もうとしていく時期である。

3つの段階を推移する速度は、災害の大きさや状況と共に、被災者自身の特性（レジリエンス、経済力、人間関係、性別等）や社会的支援の有無に影響されると言われている。被災した母親たちが長期的な心の病を抱え込むことなく回復に向かうためには、第2段階での支援（つまり本件においては2012年以降）こそが重要なのである。

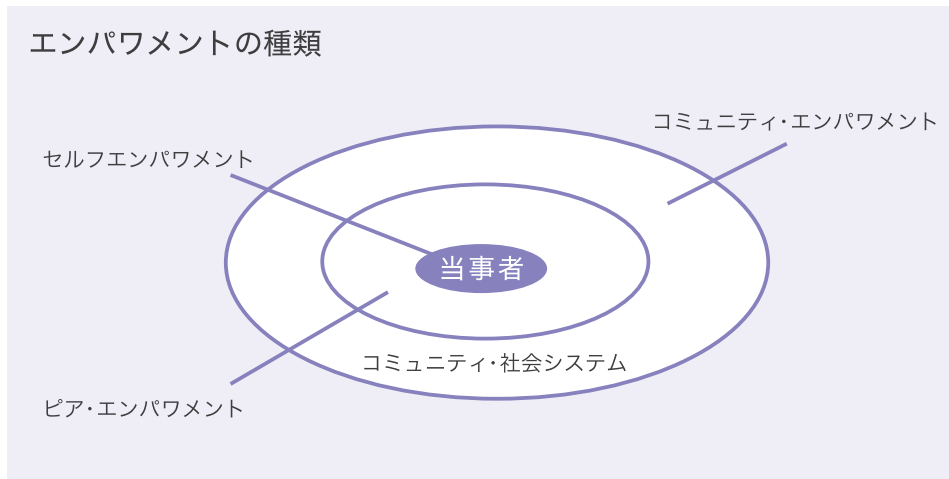
災害の後、被災者の多くが自分は無力で傷つきやすく、誰も助けてくれないといった感覚を抱くが、言い換えるとこの状態は自己効力感（自分には効果的な行動が出来るという自信）と自尊感情（自分は価値のある存在であるという感覚）が、著しく損なわれた状態と言える。自己効力感と自尊感情を構成する大きな要素なので、これらを回復させることは被災者のエンパワメントの重要な鍵となる。特に日本では子育てしている母親でも自己効力感が低い傾向にあるし、また自己効力感の高さは子育て満足度と強い相関があると言われているので、母親の自己効力感を向上させることは、今日の子育て支援において、被災云々にかかわらず共通かつ緊急の課題といって過言でない。



(図1) 惨事ストレスの段階 (2012年米国疾病予防管理センター資料を元にジョイセフ改編)

2) リフレッシュ・ママクラスにおけるエンパワメントとは

エンパワメントの種類は（図2）のように、セルフ・エンパワメント、ピア・エンパワメント、コミュニティ・エンパワメントに分けることができる。



（図2）エンパワメントの種類（安梅勅江 2004 年）

セルフ・エンパワメントとは、当事者自ら（本プロジェクトでは当事者の母親）が力を発揮するもの、ピア・エンパワメントとは仲間（ピア）同士、グループが力を発揮するもの、そしてコミュニティ・エンパワメントとはコミュニティ・地域社会、社会システムが力を発揮するものである。

それらの相互関係を見ると、セルフ・エンパワメントは必然的にピア・エンパワメント、コミュニティ・エンパワメントへ展開する可能性を持つ、つまり社会とのつながり、社会への貢献に向かう性質を持つとされている。

本プロジェクトの目的・目標にもあるように、リフレッシュ・ママクラスに参加する母親に求められることは、まずはパワーレスになった状態から力を取り戻すことである。しかし、一人ではなかなか難しい。そこで同じ境遇にある仲間と一緒に心の絆を深めながら、その力を取り戻していくことを重要な活動とした。その結果、被災した地域で生きることを選ぶ、またはその地を離れ避難先で生きることを選ぶ、いずれにしても選んだその地域で仲間とともに生き生きと生きることにある。最終的には力を取り戻した母親たちが、地域を躍動させていくコミュニティ・エンパワメントにつながっていくと考え、リフレッシュ・ママクラスは、上記の概念を根拠として母親たちのエンパワメントを高めるプログラムを編成した。

Ⅱ 被災地の母親たちを元気にする

リフレッシュ・ママクラス実行委員会設置の経緯

公益財団法人ジョイセフは、2011年3月11日の東日本大震災直後、まず被災地の妊産婦や赤ちゃんのための緊急物資支援を開始。女性の生理用品や赤ちゃんの紙おむつ、母乳パッド、粉ミルクなど、被災地の妊産婦や赤ちゃんを中心に、また女性のニーズにあわせた支援を関連企業などに呼びかけ物資支援を開始した。

その後、ジョイセフは、多くの寄附者から寄せられた義援金を、2011年3月～12月までに出産した被災産婦に一人5万円ずつ支給（この義援金を「あした」という意味のスワヒリ語「ケショ」と呼称。被災時に岩手、宮城、福島3県に住民票があり、居住する家屋が「全壊」または「半壊」した被災者、或いは「警戒区域」に居住していた被災者で、平成23年3月1日～12月31日に出産した女性を対象に、ジョイセフは1人5万円ずつ義援金を支給）した。岩手県、宮城県、福島県で被災した合計2,403人にお渡しできた「ケショ」は、産婦（ママ）たちの子どもや家族のために自由に使えるお金がないというニーズに応えたものであり、大変好評であった。

2012年に入ると、被災地の母親たちの状況も変化してきた。時間がたつにつれ育児や子育てに自信を失い、避難によって地域の人々が拡散し、皆が分散することにより友人関係も希薄となり、近くに相談相手がいないなど孤独感を感じているという情報が届くようになった。とくに「ケショ」を受け取った母親たちや地域の保健師や助産師から伝えられてきたことにより、次なる使命は、この母親たちに対する「心の支援」や「エンパワメント」活動だと教えられた。

そのような時にジョイセフは、子育てピア支援者研修に長年取り組んできた公益社団法人母子保健推進会議の活動が、緊急時にも応用可能ではないかと考え早速相談した。話は急速にその実施に向けた話し合いへと発展していった。そして、これまで長年フレッシュ・ママクラスを実施してきた高村寿子名誉教授はじめ自治医科大学公衆衛生部門と連携し、厚生労働省雇用均等・児童家庭局の母子保健課の指導を受け、東日本大震災で被災した母親（ママ）たちの心の支援やエンパワメントができないだろうか、クラス実施への気運が一気に高まった。そして、実行委員会が設置され、具体的な活動計画への提案が可能となった。

カリキュラムの策定、開催市町村とのクラス実施のための調整業務、クラスの準備など、実施に

向けた各プロセスをほぼ同時並行に行うような勢いであった。

その結果、2012年10月から3年間の「リフレッシュ・ママクラス」事業を実施できることとなった。実際のクラス運営には、岩手・宮城・福島3県の関係部局およびクラスを実施する自治体（18市町村）の要望を受けて、実施については各市町村の保健師などによる協力をいただき実施した。2012年と2013年の2年間で、各市町村2回ずつの計36回開催できた。

リフレッシュ・ママクラス実行委員会では、ほぼ毎月、定期的な会合を開きながらニーズにあわせたプログラムを実施していった。各クラスの状況をフィードバックしながら、毎回、手探りでクラスの準備、運営、フィードバック、反省を行った。それは、被災地域によって、被災状況や母親の被害状況も異なっていたからである。しかし、それでもなお、本プログラムの普遍的な有効性は第4章に示すように確実に実証された。

リフレッシュ・ママクラス実行委員会の関係機関を下記の通り示し、ご協力のお礼に代えさせていただきます。

「リフレッシュ・ママクラス」実行委員会 関係機関一覧

- 公益財団法人 ジョイセフ
- 自治医科大学 地域医療学センター公衆衛生学部門
- 公益社団法人 母子保健推進会議
- 岩手県 保健福祉部 児童家庭課
- 宮城県 保健福祉部 子育て支援課
- 福島県 保健福祉部 児童家庭課
- 厚生労働省 雇用均等・児童家庭局 母子保健課

*いずれも事業実施時の機関名・部署名

Ⅲ リフレッシュ・ママクラス実行委員会実施要項

1. リフレッシュ・ママクラス実施要項

1) 設置目的

- (1) 東日本大震災で被災された乳幼児を持つ母親に対して、自己効力感、自尊感情、自己決定力を取り戻し、その地域に住み夢を持って子育てができるよう支援する。
- (2) 同じ地域に住み、子育てをする共感できる仲間を持ち コミュニティの子育て力を培うことを目的とした健康教室を行う。
- (3) 生き生きと心にゆとりを持って子育てをする母親の拡大を図るとともに、被災地域の子育て力の醸成を目的とする。

2) 実施主体（組織編成）

公益財団法人ジョイセフ

公益社団法人母子保健推進会議

自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門

3) 後援・指導

厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

4) 実施内容

1回 2.5時間 ×2回を1クールとし、母親をエンパワメントする健康教室
詳細は第2章参照

5) 対象県及び実施規模

福島・宮城・岩手県 40市町村程度

6) 対象者及び人数

- 末子が概ね3歳未満の幼児を持つ母親
- 1市町村10～30名（2回連続して参加できる者、託児実施）

7) 実施時期

平成24年10月1日～平成27年3月31日（3ヶ年継続事業として実施）

8) 講師

高村 寿子

自治医科大学名誉教授（地域医療学センター公衆衛生学部門）

9) 事業評価及び報告

クラス実施前後、1か月後、6か月後のクラスの効果測定を行い、被災地の母親へのエンパワメントの有効性を検証する。同時に、マニュアル及び報告書を作成する。

2. リフレッシュ・ママクラス「ファシリテーター養成講座」実施要項

1) 目的

東日本大震災で被災した乳幼児を持つ母親が、自己効力感、自尊感情を取り戻し、人生の夢を再構築しながら住み慣れた地域で子育てをしていくことを支援する「リフレッシュ・ママクラス」を実施した市町村の保健師等を対象に、

- (1) 日頃地域で母親に寄り添うスキルとして役立てられる、またファシリテーターとしてクラスを実施できるようになる。
- (2) 2日間の養成講座を修了した後、市町村でクラスを実施し、その後フォローアップを兼ねた認定講座を受講、修了された方に終了証を授与することを目的として、本講座を実施した。

なお、本養成講座は、「リフレッシュ・ママクラス」を実施した市町村の保健師等のほか、母子保健推進会議が実施してきた「子育てピア支援者養成セミナー」修了者も対象として、実施する。

2) 日時

(1) ファシリテーター養成講座

平成 25 年 7 月 22 日 (月) 9 : 15 ~ 16 : 00

7 月 23 日 (火) 9 : 15 ~ 16 : 00

(2) ファシリテーターフォローアップ講座

平成 26 年 1 月 20 日 (月) 9 : 15 ~ 16 : 00

(3) 会場

(1)、(2)共にK市こども総合支援センターニコニコこども館

3) 主催

リフレッシュ・ママクラス実行委員会

公益財団法人ジョイセフ・公益社団法人母子保健推進会議

自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門

4) 後援

厚生労働省

5) 対象

(1) リフレッシュ・ママクラス実施市町村でクラスを受講または見学した保健師等

(2) 母子保健推進会議が行ってきた子育てピア支援者養成セミナー修了者

6) 募集人数

30 名 (先着順)

7) プログラム

詳細は第 2 章参照

8) 講師

【コースリーダー兼講師】

高村寿子

自治医科大学名誉教授 地域医療学センター公衆衛生学部門
日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会 代表

【講師】

石田登喜子

福島県助産師会 会長
日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会 理事

9) その他

養成講座、フォローアップ講座いずれも受講することを基本とするが、都合により両講座の受講が難しい場合、養成講座のみの受講でも可とする。

また、養成講座を受講せず、フォローアップ講座のみの受講は不可とする。

10) お問い合わせ・お申し込み

下記のお問い合わせ先にお問い合わせの上、電話・FAX・Eメールによるお申し込み。

【問い合わせ先（申し込み先 兼）】

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町 1-10 保健会館新館
公益社団法人 母子保健推進会議内
リフレッシュ・ママクラス実行委員会ファシリテーター養成講座事務局
TEL 03-3267-0690
FAX 03-3267-0630
E-mail bosui@bosui.or.jp

Ⅳ 心のケアに留意しながらの人生の夢再構築

1. 心のケアとは

実施に至る前に担当講師が最も懸念したのは、被災したことによる心の健康の状態であった。特に被災しただけでなく、それぞれの事情により住んでいたところを離れざるを得ない家族、特に子育て中の母親が主な対象となるので、震災後 1 年の平成 24 年 2 月に設立されたふくしま心のケアセンターでの活動や活動方針から、

1) 心のケアとは

2) どのような点に留意すべきなのか

を情報収集し、その後カリキュラムを再検討した。

1) 心のケアとは

心のケアが一般的に広まったのは、阪神大震災後で、阪神大震災後復興を進める中で被災者、被害者の苦悩について社会的共感が得られ、衝撃的、危機的な出来事後のこころのケアが必要であるという社会的認識として根付いてきた。

心の傷とは、“危機的な出来事の後には身体の傷だけでなく、心にも傷を負う。また身体にダメージがなくても、心に非常に大きなダメージを負うことがある。従って心のケアとは、危機的な出来事後に生じる心身の問題に対し、予防または回復を支える”ことである。しかし、“心”は目に見えないので、本人も周りも捉えにくく、それが故に心のケアは難しいのである。

2) 心のケアの留意点

心のケアには事象が起こった時点からの時間的経緯を、以下の 2 点から押さえる必要がある。

a. 時間的経緯

心は時間とともに、過覚醒（過敏になる・眠れない・イライラする）から回避麻痺（ぼーっとする・現実感がない・記憶があいまい）へ、そして再体験（フラッシュバック・悪夢）へと経緯する。そして多くの場合、時間の経過や対処行動の獲得で適応していくか、収束していく。しかし少数の者に、症状が持続しストレスとなり蓄積していくことがある。また、PTSD、うつ、その他の問題へ発展していくことがあるので、必要に応じてタイムリーな専門的対応が必要となることを忘れてはならない。

b. ストレスへの対応

ストレスとして蓄積していくのは、

- (1) 出来事そのものに対する恐怖感（記憶の問題）
- (2) 喪失に対する悲しみ（愛する人やペットや家財道具など）
- (3) 日常生活のストレス（環境の変化） がある。

今回の場合も災害そのものに対する恐怖感の上に、喪失や生活のストレスが重なって強いストレスが生まれている。ストレスの要因は様々重なっているので、当然ながらストレスにさらされると心、身体、行動に変化が起きることは否めない。

ではどのような対応が必要になるかというと、

- (1) 出来事そのものに対する恐怖感→必要に応じて専門的な対応を行う
- (2) 喪失に対する悲しみ→正常に悲しむことを支える
- (3) 日常生活のストレス→ケースワーク、ストレスを除くこと、 である。

一つ二つの問題であれば人はやっていけるが、重なると駄目というところがあることに留意して、ストレスに対処するには、

- (1) 適切なストレスの表現→（心地よく表現してもらおう…等、個人で異なる）
- (2) 不適切なストレスの表現→ 攻撃性の身体、自己、対象への発散、の2通りがあることを理解する必要がある。

ストレス対処の重要なポイントは、各自がセルフケアできているか、できる人であるかを知ることである。その上で適切なストレスマネジメントができているかどうか、できる人であるかどうかを見極めるのがポイントである。

セルフケアができる人は、

- (1) 自分のストレス反応に気づく（自分の状態をチェックする）
- (2) ストレス反応が出ている場合、休憩・気分転換を行うことができる
- (3) そのための健全な方法を身につけている
⇒リラクゼーション等など、適切な対応ができるとされている。

これらを踏襲すると、特に時間的そして時間的経過により変化があるが、基本的には当事者が経験している感情、例えば悲しいという気持ちを悲しいと表現できること、それが「当たり前の反応」であると伝えることが支援となること、心もケアが必要であるにもかかわらず被災者は自らケアを受けなければならない、周りの人も大変なのに自分だけが落ち込んでいては申し訳ないと、平時よりも心理的支援を受けることを避ける傾向が強いことに強く共感することができた。

そこでリフレッシュ・ママクラスで心のケアを提供する基本的スタンスは、

- (1) 「心のケア」には抵抗があることを理解する
- (2) 対応のレベルをキャッチすることが大切で、必要なケースには専門的な対応を忘れてはならない。
- (3) すべてを解決しようとするのではなく、問題を小さく分けて、実現可能なところに手をつけていく。

そのための情報と選択肢の提供をすればいいのではないかと結論し、カリキュラム編成と方法の選択、そして何より実施への心構えに決心がついた。

2. 人生の夢再構築に向かって

今回の災害は、“今までに類を見ない甚大な出来事”であり、特に福島県の場合は原発事故、宮城県、岩手県の場合は大津波という事情が事態をより複雑化させている。プロジェクトの対象である子育て中の母親たちも、被災した地域で生活できている者もいるが、多くが被災地からの避難者として他市町村にある借家・アパートなどの住宅へ入居していることから、

- (1) 今まで同居していた家族と離ればなれ
- (2) 母子世帯が多い（父親は被災地に残り、週末のみ、時間ができた時に会いに来る。子育てを母親のみ担っているために疲労蓄積。家族〔特に夫〕とのコミュニケーション不足）
- (3) 近くに親戚や友人がいない、外出する機会がなく引きこもりがち

等、総じて、強い孤独感を抱いているのは勿論であり、かつ家族で幸せにという以前に、自分自身の生き方の見通しが立てられていない状況が伺われる。

このような状況下の子育て中の母親たちに、どのような働きかけが求められるのかと原点に立ち

戻った時に、筆者が20数年前から実施してきた、フレッシュ・ママクラスを思い起こした。それはどのような状況下に置かれようと、その人らしく人生のゴールにある豊かな自己実現を目指していくという、ヘルスプロモーションの理念に基づいたQOL探しの健康教育である。

被災地の母親たちに、母親である前に一人の人間として、女性としてどう生きたいか、見失いつつあった人生の夢を再構築して、一歩前に進む人生を取り戻してもらうためのリフレッシュ・ママクラスを実施することとした。

