

未来館 News 臨時版 Vol.2

福島県男女共生センター広報誌 2011.11

今年度の未来館 News は、都合により臨時版として発行いたします。

事業レポートI

震災関連事業特集

本号では、東日本大震災後に実施した、震災に関連した講座やセミナーを特集します。



福島大学総合講座

「防災・災害復興と女性～新潟県中越大震災から見たこと～」

講師 大島 照美子 さん((財)新潟県女性財団理事長)

新潟県も2004年と2007年に大きな地震に遭い、福島県を始め、全国の皆さまから物心両面のご支援があって新潟県は元気になりました。今でもその時の嬉しさ、有り難さは忘れていません。

その新潟県中越大震災等の経験から、防災や復興、被災者支援には男女共同参画の視点が必要だと感じたことをお話したいと思います。

●災害復興は男の役目?

中越大震災の時、被害を受けた女性達の状況を調査するため、内閣府男女共同参画局から女性職員が派遣されました。その女性は、ダボダボの防災服、ブカブカの長靴の姿でした。というのも、女性用の防災服は無かったので、やむなく彼女は男性用の一番小さなサイズを選んできたのでした。この防災服の例一つをとっても当時国でも災害復興は男性の役目と思われていたのです。

●避難所支援者に女性が少ない

避難所には、避難者の世話や見廻りのために行政の方やボランティアが配置されますが、ほとんどは男性です。そのために、男女のニーズの違いがなかなか把握できない。例えばオムツを配るにしても、男性は、新生児用からさまざまな種類があるという認識が薄いです。また、支援物資は分かりやすい場所に置いてありますが、特に若い女性はみんなの前で生理用品を受け取るのは恥ずかしく、取りに行きにくい。ある新潟市の女性市議が避難所を視察したとき、このことに気づいて「生理用品はトイレに置いたらどうですか?」と提案したそうです。男性だけの目線ではなかなか気づかないことがあります。

実際に、避難所運営に男女とも関わっていたところは、授乳室や女性の着替え室の確保ができたり、早くから居住スペースに間仕切りができたりしています。

2007年の新潟県中越沖地震が起きる少し前に、柏崎市職員向けの防災研修で、震災時の対応は男女ともに関わるようにとお話しました。その後新潟県中越沖地震が一段落した頃、市の部長か

ら「地震の前にあの防災の話聞いておいて良かった。すぐ避難所担当職員に男女を配置し、着替えや授乳用の女性専用室の確保をすぐにできた」と話してくださいました。

要するに、防災とか災害復興会議など、物事を決めるところになかなか女性がいないのです。そのような意思決定の場に女性が参画することが大事だということです。

●避難所の中でも男女の「役割」

平成4年くらいから、日本社会は共働き世帯の方が多くなったにもかかわらず、男性は仕事だけでいいような風潮で、女性には仕事も家事も育児も介護もと当たり前のように覆いかぶさっています。また、震災後に、しばらく出社しないでくださいとか、パートだから雇用を止めますなど言われたのは、女性の方が多かったように聞いています。

「職場が再開し夫はすぐに出社。女性である私は、被害にあった家の片付け、残された子どもや老いた両親、よその家の人の面倒を見なければならなかった。強い余震が何回も来て、避難所でとても怖い思いをし、心身ともに疲れきっていてもつらいとは言えなかった。」と涙を流した主婦や、仕事に行きたいが、まわりの目があるために、避難所で嫁や母の役割を優先せざるを得ず、社員には「なぜ管理職なのに出不社しないのか?」と言われ左遷された女性管理職。固定的性別役割分担意識により、女性にはこのような悲しい現実があります。

●日頃から男女共同参画の視点が大切

一人ひとりの心が元気になるこそ真の復興です。固定観念とか性別役割分担で判断せず、全ての人権が守られるような配慮が大切です。女だから、男だからということではなく、いろいろな場面でお互いに力を出し合ってみんなが社会を構築していくことが大切です。男女共同参画の考えが防災、災害復興に反映されることで、地域力が向上するのだと思います。

災害という非常時は、日常では見えない社会的性差、男女の差が明らかになり、強いられる場でもあります。そうならないために常日頃より社会的性差に敏感な視点を持ち男女共同参画の視点について意識し、行動することが大切です。

事業レポートⅡ 被災後の心の健康回復は「ゆっくりとした生活」の実践から

平成23年度の未来館セミナー、その第1回目は7月31日(土)午後1時15分より、センター第2研修室で開催しました。講師には、福島学院大学福祉学部准教授の梅宮れいかさんをお招きしました。梅宮さんは、性同一性障害の研究と治療で有名な心理学者です。また、学校心理士会福島支部会長、そして学校心理士会の災害時における子ども学校支援チームのメンバーとしても活発な発言や講演活動を行い、被災地支援の新しいあり方も提唱されています。今回梅宮さんの講演テーマは「被災者支援者のためのメンタルヘルスケア」。東日本大震災の後、心の健康を回復し、健康を維持するためにはどうすれば良いか、どのような支援が必要になるのか、をストレスの仕組みやストレス関連疾患から紐解き、今後の被災者支援のあり方についてご講演をいただきました。



講師
プロフィール

梅宮 れいか (うめのみや れいか) さん

- 福島学院大学福祉学部准教授。
- 学校心理士会福島支部会長、学校心理士会子ども・学校支援チームメンバー。
- 福島県会津若松市生まれ。 ● 東海大学大学院博士課程修了。

専門は、性心理医学、ストレス学、健康学。性同一性障害の研究と臨床ではわが国屈指の心理学者。また自殺予防に関してもわかりやすい講演を多数行っている。夕方のニュース番組などでは、不可解な事件や不思議な社会現象を心理学的に解釈するコメントを手がけることもある。

●震災後のストレスと普段のストレス

私たちの身体は、めまぐるしく変わる外の環境変化を身体の中に入れられないようにするメカニズムを持っています。身体の中を安全に保ち、もっとも効率よく生命活動が営めるよう、絶えず外からの刺激に反応しながら身体を調整しているのです。それはちょうどヤジロベイがくらくらと揺れながらも、落ちずに、やがて安定するような、そんなイメージで理解すると良いかもしれません。ヤジロベイのくらくらという揺れを引きおこす指先の「つん」のような刺激(ストレスサー)で引き起こされる状態が、ストレス状態です。ストレス社会といわれる現代は、この「つん」がたくさん有るわけで、私たちの身体の防衛システムはとても活発に活動し、私たちの命を守ってくれているに違いありません。しかし、防衛システムが吸収しきれないほど大きな出来事が襲ってくると心身は壊れてしまいます。これが「ストレス障害」です。「ストレス障害」は、昨今話題になっているストレスからの病気、つまり「ストレス関連疾患」とは少し違う分類になります。ストレス関連疾患は、日常的なストレス状態が長く続き、防衛システムが疲弊してしまうことで起こる心身の不調や病気です。生活上のストレスや命に関わらない出来事が、降り積もって起こるものです。一方、「ストレス障害」は衝撃的な出来事の体験を直接の原因として引き起こされるものです。3月に発生した東日本大震災のような自然災害、人工災害、事故、人の死の目撃、テロ、強姦などは、とても大きなストレスサー、ショックと言うとわかりやすいでしょう、をもたらし、ストレス障害の原因となります。自分ではどうすることも出来ないほど大きな出来事を体験しても、私たちの心身

防衛システムはそれを吸収しようと自動的に働き出します。“茫然自失(ぼうぜんじしつ)”といった何も出来ない状態から始まり、落ち込み、不安、怒り、絶望、がむしゃらな行動(過活動)など、時間と共に次々と変わって行くショック後の姿は、心身防衛システムが作り出すものです。これら一連の反応を「急性ストレス反応」と言います。ショックを受けた後数分以内に始まり、ストレス現場から離れることが出来れば、数時間、おおむね2、3日で消える反応です。震災直後、“居ても立ってもいられない”という状態になった方は、まさにこの急性ストレス反応を呈していたわけです。私は震災後、「睡眠はお薬です」と新聞やラジオで何度も伝えました。安定を回復するためには眠ることが一番だったからです。眠れない場合は、お医者さんに相談してお薬をもらうことが第一選択です。お酒で寝ようとするのはよくありません。お酒は寝入るのに役には立っても、眠りの質をダメにしてしまうからです。

●PTSD(外傷後ストレス障害)が起こるメカニズム

ショックを体験した後、数週間から数ヶ月、ただし6ヶ月を超えることはまれですが、普通に生活していた人が、ふとしたことでショックの光景を思い出し、震えが止まらなくなったり、夜、急に跳び起きてみたりといった症状が出てくる場合があります。「外傷後ストレス症状(PTSD)」という深刻な状態の顕れです。先の症状は、PTSDの典型的な症状で、「フラッシュバック」と呼ばれます。それ以外にも、よるこびを感じられなくなったり、人付き合いが出来なく引きこもってしまったったりといったある種の「無感覚」が症状としてあげられます。

フラッシュバックは、時間がたっていることや、現場にいないことをわかっていても、あたかも目の前で、今、ショックの光景を見ているように感じて（見えて）しまう現象です。なぜそこまで激しい光景が見えるのか、脳の活動を画像化することで説明が出来るようになりました。ハーバード大学の心理学者コスリンはPET（陽電子放出断層撮影装置）という機械で、映像を見ている時と、思い出している時の脳の活動を比較しました。すると、ほとんど同じ部位が、ほとんど同じくらいの活動を示すことがわかったのです。つまり、私たちは目で見た光景を“思い出している”のではなく、何度も繰り返して“見ている”ということが証明されたのです。“見ている”のですから、ショッキングな光景を、その恐怖を目の前で何度も何度も体験していることになるわけです。また、頭の中で見えているのですから、寝ても覚めても逃れることが出来ないという状態が続いてしまうわけです。この時にも心身防衛システムは、何とかしようと躍起になります。ストレス対抗ホルモンを分泌し、すぐに危険から逃げられるよう準備し続けるのです。この時分泌されるホルモンは、糖質コルチコイドというホルモンですが、タンパク質を分解して糖質つまりエネルギー物質に変える働きをもっているものです。糖質コルチコイドは、働きやすい場所がいくつかあり、その一つは脳の海馬です。ストレスが長く続くと糖質コルチコイドが脳の海馬を分解して、傷をつけてしまうのです。海馬は記憶に関わる重要な脳の一部ですから、それが傷付くと、今さっきあったことを忘れてしまったり、記憶が切れ切れになったり、感情がうまくコントロールできなくなったりと困ったことをたくさん引き起こします。

●ストレスから「うつ」へ、そして自殺の危険性

震災による直接的なストレスだけでなく、避難所や仮設住宅での生活、大事な人を失ったという悲しみがながく続くと、気分が沈み、不安や心配事で押しつぶされそうな状態にさいなまれるようになります。生活の中で起こるいろいろなことに対処し、計画的に物事をこなせなくなったり、ひどいときには朝起きて歯を磨くといった日課もなおざりになることがあります。これらはストレスを消化し、今の生活との折り合いがうまく付かない時に起こる適応の障害です。大人の症状はうつのなものが主です。青年期には攻撃的な言動、非社会的な行動など、また子どもの場合には、おねしょや指しゃぶり、幼

稚なしゃべり方などが出る場合もあります。いずれの場合も、周りの人が、側についているという感触を提供することが肝要です。もちろん“睡眠はお薬”ですから、眠れない時にはお医者さんに相談することも忘れてはなりません。うつの症状を改善してくれる薬も有効です。入眠剤やうつの薬は、精神科の薬ですが、精神科以外の科でも出してくれますから、かかりつけのお医者さんに相談することを是非やっていただきたいと思います。加えて、家族だけでなく隣近所の間でも、ちょっと声をかけたり顔を見せるだけのことを心がけてほしいと思います。遠くの人でも、今は電話がありますから「声を聞きたくなった」だけでも良いからかけてあげてほしいと思います。人は社会的な生き物です。誰かとのほんの一瞬の接触があれば、つらい状態から回復して健康を取り戻すことが必ずできます。ひとりぼっちだったら、孤独の闇の中で、悲しい出来事を思い出しながら、最悪の場合は自殺に至ってしまうかもしれない。私たちは、この未曾有の災害の中、生き残ってしまいました。私には、神や仏が居るかどうかはわかりませんが、もし居たとするなら、自殺させるために助けたわけではないでしょう。だから生きてゆく方が理にかなっているわけです。ここで生きるためには助け合う方が良いです。震災直後の物資を分け合うという時期が過ぎ、今は心の温かさを分け合う時期になりました。大きなことをする必要はない。「おはよう」だけでも良いわけです。自分のことを気にかけてくれる人がいると知るだけで、人は何とか生きてゆけるものです。たくさん話さなくてもいい。黙ってお茶を一緒に飲むだけでも十分。ゆっくりとした生活の中で、今ここで生きている自分を誰かが気にかけてくれているという感触を共有することで、被災後のいろいろなストレス障害から健康を取り戻す大きな力を得ることが出来るはずですよ。そして、そんな支援が、これからは必要になります。



内閣府 「女性のチャレンジ賞」受賞

内閣府主催「女性のチャレンジ賞」は、企業、NPO法人での活動、地域活動等にチャレンジし輝いている女性やグループなどを男女共同参画担当大臣から顕彰し、チャレンジの身近なモデルを示すことによって男女共同参画社会の実現のための機運を高めることを目的にしたものです。



横田純子 さん

特定非営利活動法人
素材広場 理事長

今年度の女性のチャレンジ賞特別部門賞は「地域を変える女性の力」がテーマとなっており、会津若松市の横田純子さんが受賞されました。受賞が決まったのは6月、震災後の福島に久々の明るいニュースとなりました。

横田さんは、福島の素材でもてなし・地産地消を推進する「特定非営利活動法人 素材広場」を立ち上げ、「観光産業の地産地消」を理念にかかげ、福島県の観光を通じた地域づくりに取り組まれています。

震災後は、これまでのネットワークを生かした「元気玉プロジェクト」という被災者支援活動や、生産者の販売応援で県外イベントに走りまわっています。

(横田純子さんのこれまでの詳しい活動については、未来館NEWS第37号で紹介しています。)

【横田純子さんからのメッセージ】

この度、この賞をいただきまして感激いたしました。これも今まで応援してくださった多くの方のおかげと思っています。震災後の受賞ということを重ねうけとめ、ますます福島のために活動していきたいと思っております。

復興に向けた取り組みを紹介しす にこまるプロジェクト 第1号店 会津美里町

会津美里町で、楢葉町から避難している女性たちが中心となって取り組む「にこまるプロジェクト」。被災地の方がクッキーを手作りし、それを非被災地で売り、作った皆さんに利益を還元するというプロジェクトです。代表の福王寺美幸さん(会津美里町 菓子店経営)にお話を伺いました。



きっかけ

料理家の枝元なほみさんが会津美里町内の避難所へ炊き出しにきた時に、一緒にクッキーを作りませんかと誘われたのがきっかけです。

震災のすぐ後は、東京で作ったクッキーが支援物資として届いていました。その後、2、3か月もたつと避難生活も落ち着いてきて、することが何もないのが不安になるのではないかと、そんな時みんなで集まって手を動かしてクッキーを作ることで癒されるし、また、売り上げの一部が還元されることで、少しでも被災者の方の生活の支えになればという思いもあり、このプロジェクトが始まりました。

会津美里町役場や災害ボランティアセンターの働き掛けでスタートし、現在は楢葉町の方4名、ボランティア2名で行っています。

会津美里町がこのプロジェクトの第1号店です。岩手県などほかの被災地でも始まっていますが、ここが今一番軌道に乗っていて、大口の注文も受けられるようになりました。中心となって活動する方もできて、いろいろな話をしながら楽しく活動しています。

もうひとつのプロジェクト

にこまるクッキーには、ハガキつきのものもあり、そのハガキには被災者からのメッセージが添えられています。クッキーを買った方がそのハガキに返事を書いて投函すると、メッセージを書いた方へ届けられるという、もうひとつのプロジェクトもあります。これまで全国からたくさんのメッセージが届き、皆さんの励みにもなっています。

これから

売り上げの一部を還元しているといってもまだまだ少額であるため、経済的自立につながるよう、お給料と言えりくらの額になるようにしたいです。そのためには数をこなさなければなりません、今は週に2、3日、オープン1台で作っているため限りがあります。作り方などを工夫して、1日に1,500個くらい作れるようになりましたが、これからもっと作れるようにと考えているところです。また、商品開発もやっていきたいと思っています。

〈活動している楢葉町の方々の声〉

- ◆「避難してきて、仕事もなく何もすることがなかったのも、みんなで集まって、話をしながらできることが楽しいです。」
- ◆「クッキーづくりが楽しくて参加しています。枝元さんが避難所にきた時にプロジェクトの話を知りましたが、本当にできるとは思いませんでした。行く場所があるということが精神的安定につながっています。」
- ◆「クッキーづくりに参加していましたが、途中、いわき市の仮設住宅へ引っ越すことになりました。仮設住宅に入っても何もすることがなく、みんなの顔を見ながらクッキーを作るのが楽しくて今でもいわき市から通っています。場所の手配が難しいため今はまだできませんが、いわき市でもやりたいです。」



にこまるクッキーについて詳しくはこちらをご覧ください。 **チームむかご** <http://mukago.jp>

未来館
news

福島県男女共生センター広報誌

2011.11 臨時版 vol.2

編集・発行

(財)福島県青少年育成・男女共生推進機構 福島県男女共生センター「女と男の未来館」
〒964-0904 福島県二本松市郭内一丁目196-1
TEL (0243) 23-8301(代) FAX (0243) 23-8314
ホームページアドレス <http://www.f-miraikan.or.jp>
メールアドレス mirai@f-miraikan.or.jp

女と男の未来館

検索