

よる苦勞、震災で廃校になる地域崩壊の環境での子育て等、震災後に特化したというよりも、日常的にどこにもありそうな状況であるようにも感じられる。それだからなお、震災被災地ではより切実なのである。

また、震災2年後に利用された社会資源は、1年4ヶ月時とほぼ同様であるが、この時期“うつ傾向”と“保健所や病院のホームページ”の有無で有意な差が認められた。1年4ヶ月後でも“ツイッター”などが利用されていたが、2年後になって“フェイスブック”など、ネット活用が多くなってきた。このことは震災直後には情報の授受が出来ずに苦勞したことを反省し、社会全体でネット整備をしてきたこと、津波で病院施設が流出し、身近にあったものが無くなってしまい、気軽に受診や相談が出来にくくなったことによるものだと考える。今後ますますネットへの需要が増していくものと考えられる。

3. 震災時の周産期医療従事者について

回収率が予想以上に高く、医療従事者の関心の高さが伺えた。震災1年後のストレス状態では、20歳代のIES-R得点が高かった者は、職場での経験が浅く、未曾有の大災害に対応する応用機転能力も乏しいためだと考えられ、反対に60歳代が低いのは、長年の経験による安定感だと考えられる。男性よりは女性が、職種は看護師が、震災当時3時間未満の睡眠時間だった者に得点が高く、1年経過してもなお震災は大きく影響していることが考えられる。また、転職・転勤・退職を検討した者が、しない者と比較して、IES-Rの合計点、侵入症状得点、回避症状得点、過覚醒症状得点全ての項目で有意に高くなっていた。これは、ストレス状態が高じて転職等を考えるのか、はじめから転職したいと考えている者が高いのか、どの時期に転職等を考えたのかをたずねる必要があったと反省する。

また、IES-R得点は、震災1年後よりも2年後に1ポイント高くなっている。そしてPTSDのハイリスク者もまた震災2年後に多くなってい

た。このことは、1年後では地域の医療のためにと無我夢中で働いていた時期であったが、2年後になり環境が比較的落ち着きつつある時期に、改めて自身の置かれている状況を冷静に振り返り、休日出勤や時間外出勤を余儀なくされていたこと等に気づいたことによるものと思われる。

この1年間に、医療従事者自身がサポートされたという認識をしている割合が少なく、この状況も震災2年後にPTSDのハイリスク者が多い理由であり、確実に医療従事者が心身共にサポートされていると実感できるような支援が求められていると考えられる。

4. 震災2年後までの調査結果を踏まえた地域の母子と周産期医療従事者への支援

未曾有の大災害は地域の母子と周産期医療従事者に対し、大きなストレスを与えていた。調査を進めていく中でこのことが明確になり、同時進行で支援のための対策を講じていく必要があった。しかし、震災後間もないことであり、物も人も場所もなく、支援する側も模索状態であったが、インタビュー等から地域の母子が望んでいた“情報”“遊び場”“仲間”等というキーワードで、保育所で地元の助産師等が主になって、子育てサロンを運営できるように参加できたのは、とても効果的であったと考える。母親が利用した社会資源の結果に反映されたのではないかと考える。

また、周産期医療従事者に対しては、意欲低下が起きないようにモチベーションの維持と向上を目的に研修を実施した。

しかし、研修等の成果は即効するわけではなく、震災2年後のストレス減少につながらなかったのではないかと考える。現場が希望する“労働力の補充”という実質的な支援の方法を考えていくことが、喫緊の課題であると考えられる。

E. 結論

1. 震災1年4ヶ月後の母親と父親の心身の健康状態は、GHQ28で“何らかの問題がある(神経症者)”者は、それぞれ65.3%、46.2%であった。

また双方のハイリスク者に共通に影響を及ぼしていたのは、「夫婦の満足度」であった。

2. 震災2年後の母親と父親の心身の健康状態は、GHQ28で“何らかの問題がある（神経症者）”者は、それぞれ55.3%、48.2%であった。1年4ヶ月後のそれと比較し母親は10%減少していたが、父親は微増していた。また母親の「不安と不眠」は26.6%、「身体的症状」は5.6%、「うつ症状」は11.9%といずれも減少していた。

3. 震災1年4ヶ月後と2年後の母親の心身の健康状態に関係した社会資源は、「地域からの支援情報（ラジオや広報）」「子どもの一時預かり」「地域の子育て支援場所の利用」「病院や保健所のホームページやフェイスブックやツイッターなどのネット利用」等であった。

4. 周産期医療従事者のPTSDのハイリスク者は、震災1年後の19.8%より2年後が25%と増加し、この1年間に“支援を受けた”と自覚していた者は9.4%と少なかった。

参考文献

- 1) 佐藤喜根子：東日本大震災が母親のメンタルヘルスに与えた影響.助産雑誌 66：858-863. 2012
- 2) D.P.Goldberg 著，中川泰彬，大坊郁夫和訳：GHQ 精神健康調査世界保健機構版. 手引書、サクセス株式会社
- 3) Cox J：Postnatal Depression in fathers. Lancet 366:17-23, 2005
- 4) Paulson JF, Bazemore SD：Prenatal and postpartum depression in fathers and its association with maternal depression: a meta-analysis. JAMA 303:1961-1969, 2010
- 5) Goodman JH：Paternal postpartum depression, its relationship to maternal

postpartum depression, and implications for family health. J Adv Nurs. 45:26-35, 2004

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

1. 論文発表

東日本大震災が母親のメンタルヘルスに与えた影響

助産雑誌,66(10),858-863,2012

2. 学会発表

①「東日本大震災時にM県に居住していた周産期女性の被害状況と半年後の心身の状態」

第52回日本母性衛生学会、2012.11.16-17 福岡

②「東日本大震災を経験した母親の不安—震災後1年以内の体験から—」

第52回日本母性衛生学会、2012.11.16-17 福岡

③「The Anxiety of Perinatal Period Woman who Received “Tsunami” in the Eastern Japan Earthquake Disaster：17th International Congress of the International Society of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology (ISPOG)」 2013.5.22-25 BERLIN

④「震災前後に子どもが誕生した父親の生活と心身の健康状態—東日本大震災から1年4ヶ月前後の調査—」

第15回日本母性看護学会 2013.7.6-7 仙台

⑤「東日本大震災による周産期医療従事者のストレス症状—家族形態・被災状況・勤務状況との関連—」

第42回日本女性心身医学会 2013.7.27-28

東京

⑥ 「宮城県周産期医療従事者の東日本大震災1年後のストレス症状の実態」
第53回日本母性衛生学会 2013.10.4-5 大宮

⑦ 「Influence of the Great East Japan Earthquake on Maternal Mental Health」
The 9th APRU Research Symposium on Multi-Hazards around the Pacific Rim
2013.10.28-29 台北

H. 知的財産権の出願・登録状況
該当なし

2011年3月11日午後2時46分 東日本大震災時に、被災県である宮城県内の産科医療施設にて出産後の産褥1ヶ月未満の褥婦と、既に各自治体に妊娠届けを提出し母子手帳を交付されていた妊婦で、地震や津波を経験した女性とそのパートナーである父親を対象に調査をしてきた。

被災規模や被災内容の異なる宮城県内各被災地域において、アンケート調査及びインタビュー調査にご協力くださった方々から得られた情報をもとに、震災時褥婦・妊婦であった女性とそのパートナーである父親が直面した困難を整理し、そこから見えた課題の解決に向けて検討すべき対策を下記のフェーズごとに分類したものである。

未曾有の災害を経験し、思うように復興が進まない現状に今もなお生活再建に不安を抱えながら必死に子育てされている母親とそのパートナーである父親から貴重なお話を伺う事ができ、大変感謝申し上げます。

今後の災害時に備え、早急に周産期女性にとってより安全・安心な防災整備が進められるようお役立ていただければ幸いです。

<フェーズ区分>		(目安となる期間)
フェーズ0	3/11 当日	(発災～24 時間)
フェーズ1	3/11～3/14	(発災～72 時間まで)
フェーズ2	3 月末	(概ね4 日目～2 週間まで)
フェーズ3	4 月～5 月	(概ね3 週間～2 か月まで)
フェーズ4	6 月以降	(概ね2 ヶ月から1 年まで)



フェーズごとに挙げられた課題と対策

フェーズ0 発災直後

妊産褥婦の状況

緊急時、どこの医療機関を頼れば良いのか分からない

自身も津波にのまれながら必死に避難した先では、さらに津波で町が無くなっていく様子や、人が亡くなる場面に遭遇するなど信じがたい光景を目の当たりにした妊婦もいた。
インフラ途絶、道路も不通、通信網も遮断し全く情報が入らない状況で、出産時・異常時にどこの医療機関を頼れば良いのか分からなかった。

避難経路・避難場所が分からずに混乱

インフラ途絶、避難経路・指定避難所も分からず混乱状態であった。
特に出産間近でお腹が大きい妊婦や複数の乳幼児を抱えた妊婦及び母親は、迅速に動くことが困難、避難に手間取り時間がかかった。
さらに、このように大変な状況にもかかわらず避難時に周囲からの特別な配慮や支援がなかったケースが多かった。

避難先の過酷な環境

避難所では多数の避難者で溢れ、座る事さえも困難な状況。冷えた身体を暖めることも出来ず、静養できる環境ではなかった。
新生児を抱え必死に避難したが、避難所は子供達が走り回り新生児が踏まれる可能性が高い危険な環境であったと当時を振り返る母親もいた。また避難中に津波で身体が濡れてしまったがタオルや毛布、暖房具等もなく、胎児を気遣いながら必死に寒さに耐えたと話す妊婦も、やっと辿り着いた避難先は妊産婦、母子にとって過酷な環境であった。

<母子専用避難所等に必要な物資の備蓄>

妊産褥婦・女性用用品（各サイズ下着、生理用ナプキン・長時間用ナプキン、サニタリー・妊産褥ショーツ、清浄綿、中身の見えないゴミ袋など）、乳幼児用品（粉ミルク・アレルギー用ミルク、水、湯沸かし器具、哺乳瓶、離乳食・アレルギー対応離乳食、哺乳瓶消毒剤、新生児・、お尻拭き、乳幼児用各サイズ紙オムツなど）
抱っこ・おんぶひも、授乳用ポンチョ、ホッカイロ、暖房具等



抽出された課題と対策

カテゴリー	妊産褥婦の状況・課題	検討すべき対策
医療	<ul style="list-style-type: none"> ●産科医療機関が被災、緊急時どこの医療機関を頼れば良いかが分からない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●災害対策とし、平時から産科医療機関・保健・行政が連動できる周産期ネットワークシステムの構築 ●妊産褥婦から災害時緊急連絡先の情報収集、情報集積管理 ●妊産褥婦に産科医療機関情報伝達体制の検討
避難	<ul style="list-style-type: none"> ●避難経路・避難場所が分からず混乱。 ●妊産婦や複数の乳幼児を抱える母親は迅速な行動が困難、避難に時間がかかった。 ●避難時に思うように動けないが周囲から特別な配慮・支援はなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦・母子対象に災害に備え防災知識普及の場の設定・定期的な防災訓練実施 ●平時から自宅周囲や外出先地理の把握、及び避難場所・避難経路の確認をする習慣を身につけるような啓蒙 ●妊産婦を災害時要援護者として避難支援 ●災害時に支援してくれる人の確保の為、平時から話し合い準備体制を整える等、近所や自治体等地域とのつながりのある地域生活基盤の構築 ●平時から災害時連絡先等を家族内で調整する等、話し合う場の設定の啓蒙
避難所	<ul style="list-style-type: none"> ●多数の避難者で溢れ、静養できる環境ではなかった。 ●身体を保温することも不可能な状況であった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●プライバシーの保護及び安全・安心を確保できるような環境を整えた妊産婦・母子専用避難所設置の検討、また避難所内に妊産婦・母子に必要な各専用スペース設置の検討 ●災害時に備え避難所等に妊産婦、母子に必要な物資等備蓄 ●妊産婦・母子対象に災害に備えた必要物資備蓄の啓蒙

フェーズごとに挙げられた課題と対策

フェーズ1 3月11日～3月14日

妊産褥婦の状況

情報が得られず、頼れる医療機関が分からない

かかりつけ産科・小児科医療機関も被災、さらにインフラ途絶により全く情報が得られず、特に在宅避難者は孤立。地域も壊滅的で道路も不通、不通ではない地域でも限られたガソリンしかない状況で在宅避難者は身動きが取れず、また出産や異常時に頼れる医療機関が分からず不安なまま過ごしていた。

早期退院した産婦は強い不安を抱えたまま

十分な食事・授乳指導がないまま分娩後早期退院を余儀なくされた産婦は、慣れない産後の生活や授乳・育児に対する強い不安が解消されずに過ごしていた。インフラ途絶やガソリン不足の為、母乳育児相談等の利用も容易に出来なかった。

また、被災による家族構成の変化もあり、家の中で授乳できるスペースがない、また男性の目が気になる、被災の影響で片付けをしなくてはならず多忙などの要因が重なり、産婦は思い描いた満足な母乳育児が出来ず葛藤していた。

避難所の耐えがたい過酷な環境

時間の経過と共に在宅避難者も避難所へ移動し、さらに多数の避難者で溢れていた。

新生児や乳児を抱えた母親のすぐ隣には他避難者が連れてきた濡れた大型犬等ペットも混在する状況に安全面・衛生面の不安も募り、妊産褥婦は心身共に静養できる環境ではなかった。この不衛生で危険な環境に耐えられず、避難母子は車中で生活をしたり、親戚や知人等を頼りに避難所から移動する傾向にあった。

特に母子に必要な物資が不足

避難所、在宅避難共に、妊産褥婦・乳幼児に必要な食事や栄養、水分などの生活物資、母子に必要な物資が不足。

特に在宅避難者は、どこで必要な物資を得られるか確実な情報がなく孤立。それでも偶然近所や知人等から得た情報等を頼りに、体調不良を抱えた産後間もない褥婦や妊娠中でさらに乳幼児を抱えながらも炊き出し・物資調達に寒い中を長時間並ばなくてはならない状況であった。

離れた家族間の安否確認が困難

特に妊婦や乳幼児を抱えた母親は身動きが取りづらい状況にあり、また離れた家族との情報伝達手段もなく互いに安否確認することが困難であった。その為、寒い中を胸まで津波に浸かりながら妊婦である妻を必死に探し回った夫もいた。また、避難所に乳幼児と2人で避難した妊婦は、短時間であっても乳幼児だけを置いてその場を離れられずトイレに行くことさえも我慢、安否確認情報が掲示されていても見に行くことも出来ないために精神的に不安定であった。

抽出された課題と対策

カテゴリー	妊産褥婦の状況・課題	検討すべき対策
医療	●緊急時にどこの医療機関を頼れば良いのか分からず不安であった。	<ul style="list-style-type: none"> ●災害対策とし、平時から産科医療機関・保健・行政が連動できるような周産期ネットワークシステムの構築 ●妊産褥婦から災害時緊急連絡先の情報収集、情報集積管理 ●妊産褥婦に産科医療機関情報伝達体制の検討
母子支援	●分娩後早期退院を余儀なくされた産婦は産後の生活や授乳・育児に対する不安が強かった。	<ul style="list-style-type: none"> ●各産科医療機関・助産院早期退院後、各自治体保健師・助産師会等との情報共有・連携できるような体制の検討 ●災害時助産師・保健師派遣ボランティア等により避難所巡回、及び在宅避難に対し戸別訪問により母子健康状態把握、要支援者の抽出、産後ケア支援実施体制の検討
避難所	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所では静養できず、避難母子は家族や親戚・知人等を頼りに避難所から移動する傾向にあった。 ●避難所の静養できない環境問題や他避難者を気遣い、車で生活する避難母子もいた。 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所開設時からプライバシーの保護及び安全・安心の確保できるような環境を整えた各スペースや専用室確保 ●各避難所での妊産婦・母子の把握・体調確認、健康管理
	●トイレ等の衛生環境整備が追い付かず不衛生、感染症発症に対する心配があった。	●妊産婦・母子に配慮したトイレ等の安全・衛生環境整備、清潔保持のための必要物品配布、感染予防対策
物資	●避難所・在宅避難でも、母子に必要な物資等が不足していた。	<ul style="list-style-type: none"> ●妊産婦・母子専用避難所等に必要な物資の備蓄体制の検討 ●平時から災害時に備え、各自必要物資の準備を促進
	●特に慢性疾患薬が不足、喘息の子どもを抱える母親は症状が悪化しないか不安であった。	●薬剤師会、薬局、流通業者等の他職種・他企業との連携、災害時供給協力体制の確立
情報	●妊娠中や乳幼児を連れて動きづらい状態であり、安否確認することが困難であった。	<ul style="list-style-type: none"> ●各避難所等での母子情報の集約、各所マップの作製、情報掲示スペース設置（状況に応じ配慮して掲示） ●戸別訪問や通電後電話等による在宅避難母子の状況確認
	●在宅避難者は情報網が途絶し、必要な物資に関する情報が得られず孤立していた。	<ul style="list-style-type: none"> ●在宅避難母子にも確実に必要な物資配布場所の設置、情報伝達手段の確立 ●平時から緊急時の物資配布場所等の情報周知

フェーズ2 3月末

妊産褥婦の状況

疲労とストレスが重なり体調管理が困難

分娩後早期退院を余儀なくされ、産後の生活や授乳・育児支援がなく産後の体調管理が出来ない褥婦もいた。特に在宅避難者は、インフラ途絶やガソリン不足等の影響で出向くことも困難、引きこもりがちな生活となり、相談先の情報も得られず更に孤立し、精神的にも不安定な状態であった。また、被災の影響により家族構成は変化し同居等による役割も増え、ストレスも増強、長期化する避難生活に心労も重なり体調を崩すなど心身共に大きな負担になっていた。

避難者間の差別問題

避難所での避難生活中に、住める状況ではないが家が残っている（津波で家が流され無くなったわけではない）ことで、周囲より避難所から出ていくよう言われる等の差別があり、精神的苦痛を感じながらの避難生活を強いられた避難母子もいた。また、乳幼児を抱え妊婦でもありながら、物資を求めて避難所に出向くと、歩いて来る方向で震災被害が少ない地域の住民だと言われその勝手な判断で支援物資をもらえなかったケースもあり深刻な問題であった。

長期化する集団生活による困難

避難所で生活している避難母子は、風邪等が流行り始め、感染症発症に対する心配があった。また、妊娠7カ月の妊婦は、清潔を保つことが困難で陰部不快等の自覚症状があったが物資管理者が男性であったために欲しい物資を表明しづらい状況にあり我慢を強いられた。

特に在宅避難者の物資が不足

特に在宅避難では、様々な必要情報を得ることが困難な状況にあった。避難所には徐々に物資が集約されつつあったが、出向かないと物資がもらえない、または新生児や乳児を抱えて出向いても物資配布者の判断で“家がある在宅避難者には物資配布できない”と言われ、物資を得ることが出来ずに大変な苦労を強いられたケースもあった。また、アレルギー対応ミルクや離乳食、各サイズの紙オムツ・ナプキン・下着など内容によって母子が必要とする物資はまだ不足している傾向にあった。

未だに確実な医療機関稼働情報が分からず

特に在宅避難者は、出産や異常時に頼れる医療機関が分からず不安であった。徐々にライフラインが復旧し、マスメディアやインターネットからの情報を得られるようになった。出産や異常時の万が一の事を考え病院受診手段として車のガソリン補充の為、何時間もガソリンスタンドに並んだ在宅避難妊産婦、乳幼児の家庭も多かった。運良くガソリンを補充出来なければ、移動することが困難な状況にあり、強い不安を抱えていた。

抽出された課題と対策

カテゴリー	妊産褥婦の状況・課題	検討すべき対策
母子支援	<ul style="list-style-type: none"> ●産後の生活や授乳・育児支援がなく体調管理が出来ない。相談も出来ない。 ●家族構成の変化等でストレスが増強、体調を崩すなど身体的・精神的に大きな負担であった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所巡回や、在宅避難妊婦・早期退院母子の健康状態把握のため戸別訪問（通電後電話訪問等）実施にて要支援者の抽出、必要な支援体制の整備 ●各避難所・各地区単位での妊産婦・母子情報の集約、要支援者のリスト化 ●助産師・保健師・保育士等専門家による授乳・育児、健康相談窓口の設置
避難生活	<ul style="list-style-type: none"> ●他の避難者から責められたり、差別されることがあり、精神的に苦痛であった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●プライバシーの保護及び安全・安心の確保できるような環境を整えた妊産婦・母子に必要な各スペースや専用室の確保、相談窓口の設置の検討 ●各避難所での妊産婦・母子の健康管理
	<ul style="list-style-type: none"> ●長期化する集団生活により感染症発症に対する心配があった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所等での感染症予防のための環境整備の普及・啓蒙、必要物品の配布等の実施
物資	<ul style="list-style-type: none"> ●避難所等では徐々に物資が供給されるも、在宅避難母子への物資が不足している傾向にあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●災害時に備え物資の保管拠点を多く設置、母子専用避難所等以外にも複数個所で備蓄する等体制の検討 ●避難所に避難していない、または指定避難所外の避難母子の把握とその母子への支援物資提供、被害が少ない地域の母子への物資支援システムの確立
	<ul style="list-style-type: none"> ●特にアレルギー対応ミルク・離乳食、各サイズ紙オムツ・ナプキン・下着等、内容により必要物資は不足していた。 	<ul style="list-style-type: none"> ●災害時に備え、平時から様々な企業や事業所、コンビニ・スーパー等、運送業等との連携、備蓄・調達・輸送・配布システム体制確立
	<ul style="list-style-type: none"> ●物資管理者に男性が多く、生理用ナプキン・産褥ショーツ・下着等が不足も内容により意見しづらい状況であった。 	<ul style="list-style-type: none"> ●物資管理者に女性の責任者も配置 ●意見しづらい方への配慮として意見箱等の設置

フェーズ3 4月～5月

妊産褥婦の状況

時間の経過と共に、こころの問題が顕在化

ある母親は震災当時、必死で避難し津波だと気付かなかった。後日、テレビで震災の映像を見てあまりの衝撃に今後また同じような地震が来た時に子供を抱えて逃げられるのか考えるようになり眠れない日が続いた、海側に居ると怖くて足が竦むようになった、等の身体的・精神的影響が表れていた。

また、夫の実家に避難し急な環境の変化や家族や身近な人の死、震災の衝撃体験に食欲も気力なく気持ちが落ち込み、時には罪悪感にさいなまれる等の症状に苦しむ在宅避難者もいた。

仮設住宅等入居による母子の困難

仮設住宅入居が開始、以前とは全く違う新たな環境・コミュニティでの生活へと変化し、心労が重なり孤立・孤独感、不安感が強く引きこもりがちになる等、精神的に追い詰められていた。ある母親は、仮設住宅入居により環境も激変、全てが一からとなると震災後は疲労感も強く気力がない状態で近所や友人との繋がりもなく育児のこと等を相談もできなかつたと当時の苦難を話していた。

また、みなし仮設住宅でエレベーターのない4階が割り当てられ、出産後間もない乳児も含め複数の子どもを抱える家庭が生活するには配慮がなさすぎると感じた、等の入居に関するトラブルもあった。

今後の生活の見通しが立たず、経済的不安が増強

夫の職場が被災、2人の子供もまだ幼く、今後の生活の見通しが立たないまま震災前からのローンに加え、更に自宅や車の被災によるローンを2重に組まなくてはならなかった。経済的不安が強く精神的に追い詰められた母親もいた。

また、復興に向け前向きに立ち直ろうとする地域社会からとり残されていくかのような孤立感・不安感に加え、経済的な困難が重なり益々精神的に追い詰められる状況にあったと話す母親もおり、子育て世帯にとって経済的問題は特に深刻な状況であった。

更に、チャイルドシートなど出産や産後に関するもので準備していた何もかも全て津波で流されてしまった。子育てに必要な物は高額なものも多いが、特別な助成もなく経済的負担になったと振り返る母親も多かった。

養育環境の困難、母親就労への影響

避難生活が長期化する中、大人ですら散歩をするにも道路が危険な状況で外出も困難、放射能問題もあり、特に子供が外で自由に遊べないことでのストレスが大きく、その影響で親子での苛々感が強くなっていた。

また、震災後の家族構成の変化や頼りにしていた家族が多忙等により子どもを預けられず、更に保育所被災による託児施設不足も重なり預けることが非常に困難な状況。就労希望の母親の深刻な問題となった。



抽出された課題と対策

カテゴリー	妊産褥婦の状況・課題	検討すべき対策
母子支援	●特に在宅避難妊婦は医療稼働状況が分からず、妊婦健診等を受けられず不安を抱えていた。	●在宅避難妊婦への産科医療機関稼働状況伝達方法の検討
	●特に妊婦や乳幼児を抱えた母親は、自宅の片付け等を進められず住環境整備が困難であった。	●ボランティア団体等との連携による託児支援・母子の生活環境整備等の支援体制
心のケア	●震災による身近な人の死や地域社会を失った喪失体験により後悔や自責の念に苦しみ、また起こるかもしれない災害に対する不安から身体的・精神的症状を抱える母親も多くいた。	●戸別訪問により妊産婦・母子の健康調査、要支援者の抽出と心のケアチーム等や地域医療と連携し継続的支援 ●地域の保健師や各専門職との相談窓口設置（ボランティアなどによる託児等、利用しやすい環境整備）
仮設住宅	●仮設住宅入所が開始、新たな環境・コミュニティでの生活へと変化するも、心労も重なり、孤立・孤独感、不安感が強く精神的な負担が大きかった。	●継続した戸別訪問実施により妊産婦・母子健康状態把握、心のケアチームや医療機関との連携、専門家相談窓口設置 ●住民を交え、ボランティアとの連携により育児サロンや子育て相談等開催、新たなコミュニティ形成（母子の交流だけでなく多世代住民相互の信頼関係構築）
	●仮設住宅等の入居にあたり、妊産婦・母子への適切な配慮がされず生活に困難が生じた。	●仮設住宅など入居時、将来を見越して地域単位の入居や妊産婦・母子の要援護者を優先し環境にも配慮した入居ができるようなシステムの確立
経済面	●夫の職場が被災・2重にローンを組まなければならない等、今後の生活の見通しが立たない状況で経済的問題は深刻であった。	●妊産婦・子育て世帯にも特別な経済的支援
養育環境	●保育所被災により保育環境も激変、親子共々ストレスとなった	●保育所・一時預かり等の託児施設の早期整備
	●就労希望の母親も託児施設不足により働就職・職場復帰が困難な状況であった。	●相談窓口では対象者にタイムリーな託児施設の説明ができるよう各託児施設との連携・情報共有
	●公園等、子どもが自由に遊べる場がないことで、親子でストレスが増強した。	●子供が安心して自由に遊べる場所・環境整備、学生ボランティアやNPO団体・派遣保育士等との連携、子どもが楽しめる遊びの提供・イベント等の企画
	●子育て支援センター・児童館等の再開時期が分からず、育児に関する情報が全く分からなかった。	●育児相談、戸別訪問時など児童館・子育てサークルや子育て支援センターなど再開状況等、地域の育児支援の情報提供

フェーズごとに挙げられた課題と対策

フェーズ4 6月以降

妊産褥婦の状況

心のケアの重要性が高まる

震災での辛い体験を話したいが、周囲では自身の受けた被害より更に甚大な被害を受けた方が多いため、胸の内を素直に話すことを遠慮し、ストレスを溜めたまま解消されていない母親もいた。

また、ある母親は、上の子が地震でサイレンが鳴ると、津波が来るのではと不安で落ち着きがなくなり、以前よりも不眠や多動等の行動の異常が気になるようになった。

仮設住宅での生活という環境の変化に更に夫の長期単身赴任と重なり、情緒不安定になった母親もいた。

仮設住宅入居による新たな母子の困難

仮設住宅等の入居が進むが、生活再建の目的が経たないまま新たな環境・コミュニティでの生活へと変化し、震災前の生活のようにプライバシーが保つことが困難な状況にあった。その為、子どもの夜泣き・騒ぎ声、生活音の問題等で隣人とのトラブルが多数発生、隣人や近所に気を遣いストレスを溜めながら生活を送らなければならず精神的苦痛であった。

また、仮設団地が多数あることで、隣人の顔も分からず周辺に子どもがいるのかいないのか近所の世帯情報も分からない。家から出ること恐怖を感じ、益々孤立してしまう状況にあった。仮設巡回生活指導員等から情報を得ても、その家庭と繋がる機会がほとんどない状況であった。

託児施設整備が追い付かず、母親就労困難な状況

保育所被災により託児施設を転々としなくてはならず環境も目まぐるしく変化し、親子共々大きなストレスになっていた。また、経済面に不安を抱えた家庭の母親が産後に就労希望をしても、託児施設整備が追い付かずなかなか乳幼児を預けることが困難な状況で働くこともできず、経済的な不安も解消されないという悪循環に陥っていた。

解決されない経済的問題

津波により車も流出してなくなり、病院に行くことが困難な状況でありながら、住宅の損壊が主な基準となり支援に差があったことは子育て世帯にとって経済的に非常に苦しい状況であった。

また、床下浸水被害は被害認定が一部損壊となりほとんど金銭的援助がなく、更に出産を控えた妊婦は今後明らかに経済的負担になるのだが、全く金銭的援助がないことは有り得ない、と妊産婦からも経済的な支援を求める声が多かった。



抽出された課題と対策

カテゴリー	妊産褥婦の状況・課題	検討すべき対策
心のケア	●震災での辛い体験を話せず、未だに解消されない。	●戸別訪問によりハイリスク母子の抽出、心のケアチームや地域保健師、地域医療機関との連携による継続的な支援 ●専門家による心のケア相談窓口設置
仮設住宅	●隣人とのトラブルが多発、ストレスを抱えながらの生活、孤立・孤独感、不安感が増強し精神的に不安定な母親も。	●仮設住宅等の入居、妊産婦・母子の健康状態の把握 ●ボランティアとの連携により育児サロンや子育て相談、イベント等の開催、新たなコミュニティ形成
養育環境	●保育所被災等の影響により、託児施設入所希望も叶わず、母親の就労に影響していた。	●保育所・一時預かり等の託児施設の早期整備 ●相談窓口では対象者にタイムリーな託児施設の説明ができるよう各託児施設との連携・情報共有
経済面	●生活再建の目途が立たず、先の見えない生活に経済的不安が強い状況であった	●妊産婦・子育て世帯にも特別な経済的支援

震災から1年4ヶ月後の母親の 生活・健康調査

次ページからの質問について当てはまる番号に○、もしくは()内に言葉をお書きください。回答後は3つ折りし両面テープをお使い下さい。



調査のご協力を
お願いいたします



[震災時の妊婦・褥婦の医療・保健的課題に関する研究](代表:岡村州博)

[問い合わせ連絡先]

〒980-8575 仙台市青葉区星陵町 2-1

東北大学大学院医学系研究科 周産期看護学分野

佐藤 喜根子

電話:022-717-7956 FAX:022-717-7910

以下の質問を読み、当てはまるものに○か☑、または数字か文言を入れて下さい。

- あなたの現在の年齢はいくつですか？ (.....)歳
- 現在お仕事をされていますか？ いいえ (主婦を含む)
はい (フルタイム・パート・自営 ()・その他 ())
- お子様は何人ですか？現在の年齢も教えてください。
第1子 ()歳 第2子 ()歳 第3子 ()歳 第4子 ()歳 第5子 ()歳
第6子 ()歳 第7子 ()歳 第8子 ()歳 第9子 ()歳 第10子 ()歳
- 昨年生まれたお子様の誕生日と性別、うまれた病院を教えてください。
平成23年 ()月 ()日、男・女 _____ 病院・診療所・クリニック・助産所
- 昨年生まれたお子様の成長や発達を教えてください。(母子手帳から最近の健診時の数値を書いて下さい)
*生後 ()ヶ月健診で身長 (.....) cm, 体重 (.....) Kg
*発達についての注意を…うけない うけた (具体的にお書き下さい:.....)
- 昨年生まれたお子様の現在の栄養方法と食欲について教えてください。
栄養方法：母乳+離乳食 ミルク+離乳食 ほぼ普通食
食 欲：とてもよい 普通 あまり良くない 良くなって心配
- 震災後から現在までのお母様の健康状態はいかがでしたか？
調子は良い 調子を崩したが今は大丈夫：(.....)月頃、理由..... 今も不調：理由.....
- 現在妊娠を…していない している (分娩予定日を教えてください (.....)年(.....)月(.....)日.....)
- 震災前と現在の家族構成 (同居されていた方) について、下から選び番号を入れて下さい。

震災前の同居者 (何番目のお子様かも教えてください)	現在の同居者 (何番目のお子様かも教えてください)
例) ①・②子ども (1,2,3) ⑤ ⑦夫の妹	

① 夫 ②子ども (全員か一部) ③実母 ④実父 ⑤義母 ⑥義父 ⑦兄弟姉妹 (自分か夫か) ⑧その他
- ここ1ヶ月間に下記の社会資源を利用された場合、番号に○を付けてください。(複数回答可)
① (保健師・助産師・保育士) の訪問指導 ②乳幼児医療費受給者証の交付 ③養育医療給付 ④育成医療給付
⑤子どもの一時預かり ⑥地域の子育て支援場所の利用 (保育所や支援センター) ⑦地域からの支援情報 (ラジオや広報誌) ⑧子どもの予防接種 ⑨子育てに関する講習 ⑩育児ヘルプサービス ⑪子育て家族との交流会
⑫児童館・児童センター ⑬病児・病後保育 ⑭健康支援教室 ⑮自助グループへの参加 ⑯1歳児検診
⑰ツイッター ⑱保健所や病院等のホームページ ⑲育児サークルのホームページ⑳その他 ()
- 現在のお住まいは…被災する前と変らない
被災後に移り住んだ ①仮設住宅 ②借り上げの住宅 ③実家 (自分) ④実家 (夫) ④その他 ()
- 現在、あなたはご主人との関係にどのくらい満足していますか？
おおいに不満 不満 やや不満 やや満足 満足 おおいに満足

13. あなたの子育ての環境について、お伺いします。以下のそれぞれの質問について、「1：全くあてはまらない」～「4：非常にあてはまる」の中で、最もあなたのことについて表しているもの1つに○を付けてください。

		全くあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1	その日の子どもの様子を夫婦で話し合うことができる	1	2	3	4
2	同じ年くらいの子どもをもつ母親と話す機会がない	1	2	3	4
3	短時間でも預かってくれる人が近くにいる	1	2	3	4
4	子どもの心配事があるときに夫に相談できる	1	2	3	4
5	同じ年くらいの子どもと遊ばせる機会がない	1	2	3	4
6	歯医者や美容院などに行きたいとき、預かってくれる人がいる	1	2	3	4
7	夫は妻をよく理解してくれている	1	2	3	4
8	同世代の子どもを持つ家族とのつきあいがいい	1	2	3	4
9	子どもの心配事があるときに相談できる人がいる	1	2	3	4
10	夫は妻の代わりに育児や家事ができる	1	2	3	4
11	子育てのことを継続的に話せる機会がない	1	2	3	4
12	育児の仕方を相談できる人（例えば医師・保健師などの専門家）がいる	1	2	3	4
13	私一人で子どもを育てている	1	2	3	4
14	子どもを預けたり預かったりする子育ての仲間が身近にいる	1	2	3	4
15	子育てをするなかで感じたことを安心して話すことができる人がいる	1	2	3	4

14. 下記の身内や友人等の中から、表の質問に最も適当と思う方を、番号で入れてください。（複数回答可）

困った時、相談にのってくれる人は誰？	あなたの気持ちを分かってくれる人は？	育児に協力してくれる人は？

①夫 ②実母 ③義母 ④兄弟姉妹（自身の） ⑤兄弟姉妹（夫の） ⑥友人 ⑦保育士 ⑧保健師 ⑨助産師
⑩看護師 ⑪医師 ⑫その他（ ）

15	以下の質問を読み、あなたの2～3週間前から現在の状況について最も適当と思われる答えをそれぞれ①～④から選び、番号に○を付けてください		
1) 気分や健康状態は	① よかった ② いつもと変わらなかった ③ 悪かった ④ 非常に悪かった	11) いつもより何かするのに余計に時間がかかることが	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
2) 疲労回復剤(ドリンク・ビタミン剤)を飲みたいと思ったことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	12) いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが	① たびたびあった ② いつもと変わらなかった ③ なかった ④ 全くなかった
3) 元気がなく疲れを感じたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	13) 毎日している仕事は	① 非常にうまくいった ② いつもと変わらなかった ③ うまいかなかった ④ 全くうまくいかなかった
4) 病気だと感じたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	14) いつもより自分のしていることに生きがいを感じることは	① あった ② いつもと変わらなかった ③ なかった ④ 全くなかった
5) 頭痛がしたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	15) いつもより容易に物事を決めることが	① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ 全くできなかった
6) 頭が重いような感じがしたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	16) いつもよりストレスを感じたことが	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
7) 体がほてったり寒気がしたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	17) いつもより日常生活を楽しく送ることが	① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ 全くできなかった
8) 心配事があって、よく眠れないようなことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	18) いらいらして、おこりっぽくなることは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
9) 夜中に目を覚ますことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	19) たいした理由がないのに、何かがこわくなったり取り乱すことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
10) いつもより忙しく活動的な生活を送ることが	① たびたびあった ② いつもと変わらなかった ③ なかった ④ 全くなかった	20) いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは	① 全くなかった ② いつもと変わらなかった ③ あった ④ たびたびあった

21)自分は役に立たない人間だと考えたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	27)死んだ方がましだと考えたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
22)人生にまったく望みを失ったと感じたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	28)自殺しようと考えたことが	① 全くなかった ② なかった ③ 一瞬あった ④ たびたびあった
23)不安を感じ緊張したことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	29)ちょっとした揺れでも心臓がどきどきするのは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
24)生きていることに意味がないと感じたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	30)震災の時の夢をよくみるのは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
25)この世から消えてしまいたいと考えたことは	① 全くなかった ② なかった ③ 一瞬あった ④ たびたびあった	31)忘れたいのに震災の事をよく思い出すことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった
26)ノイローゼ気味でなにもすることができないと考えたことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった	32)震災の事を考えたり話題にすることを避けたいと思うことは	① 全くなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

現在、子育てについて不安なことはなんですか？

.....

.....

また子育て以外で不安に思っていることはなんですか？

.....

.....

現在、一番必要だと思われる支援は何ですか？

.....

.....

ありがとうございました



震災から1年4ヶ月後の父親の 生活・健康調査

次ページからの質問について当てはまる番号に○、もしくは
()内に言葉をお書きください

調査のご協力を
お願いいたします



研究者連絡先

東北大学大学院医学系研究科 周産期看護学分野

研究者 菊池 笑加

研究指導者 佐藤喜根子

電話 & FAX: 022-717-7956