

# 地震の時の お母さんと子どもたち

— 明石の体験から学ぶこと —



兵庫県立大学 21 世紀 COE プログラム  
— ユビキタス社会における災害看護拠点の形成 —

これは、阪神・淡路大震災の激震地に隣接した明石市の保健所の乳幼児健診で、地震から8～12ヶ月たったときに、お母さんに地震後からそのときまでの様子をお聞きした内容をまとめたものです。激震地でない明石市でも、いつもとは違った様々な反応がお母さんや子どもに見られていました。これらは震災だけではなく、事故など思いがけないことが起こったときにも現れてきます。現れる時期は直後だったり、しばらく時間がたってからのときもあります。そのような場合にも、このパンフレットを役立てて下さい。

## 地震の時、妊婦さんは、

「おなかのはる」「おなかの赤ちゃんが動かなくなった」などを感じていました。多くの場合、これらは一時的または数日でおさまっていましたが、このような症状があったり、心配なときには早めに妊婦健診を受けましょう。いつもの病院でなくても、他の病院や保健所でも受けられます。

もし母子健康手帳を失くしても、緊急時には妊婦検診は受けられます。母子健康手帳はあなたと赤ちゃんの大切な記録です。落ち着かれたらなるべく早く再発行してもらいましょう。今住んでいるところの市役所に申請すると再発行してもらえます。

## 地震の時、お母さんは、

「眠れなくなった」「食欲が減った」「体重が減った」「物音に敏感になった」「揺れに敏感になった」などを感じていました。母乳をあげていたお母さんは、母乳が止まったりしました。

体の調子の変化だけではなく、「いらいらする」「恐怖心が強くなった」「一人であることが不安になった」など、心にも影響がでてきました。

このようなことは、ほとんどのお母さんが体験したことです。ほとんどの場合、病気ではなく2～3ヶ月で自然になおっていました。症状が続く場合には1人で悩まずに保健所や心のケアセンターなどに相談してみてください。

お母さんは、しっかりしなくてはいけません、ご主人やお友達、子どもたちと一緒に「こわかったね」「つらかったね」と語り合しましょう。

いつも、家族のことを第一に考えているお母さん、ご自分も大切にしてください。

## 地震の時、子どもたちには、

お母さんの側から離れなくなったり、夜泣きが始まったり、音に対して敏感になったり、暗闇を恐がるようになったり・・・といったことが見られました。また、お気に入りの人形やおもちゃを離さなくなったり、おむつがとれていたのに又おむつに逆戻りしてしまった子どももいました。さらに地震後しばらくたってから「地震だー」と言っておもちゃを壊して遊んだり、外を歩いていて壊れた建物などを見て「地震のせいだ」と言ったりすることが見られていました。このように子どもは自分の中で起こった出来事を表現することで、自分の心の中を整理しようとしています。

このような子どもの様子は、地震の恐怖体験に加えて、地震による生活の変化や周りの大人の今までとは違う雰囲気を感じていることから起こっているものです。



お母さんは子どもの今までとは違う様子に対して、「抱きしめた」「手を握った」「側にいた」などの対応をしていました。子どもの様子を見て「問題ない」と思ったときには、「自然に任せて」そのまま様子を見ていました。災害時には、子どもに今までとは違った様子が見られるのは当然のことで、それも時間がたつにつれて自然に消えてきます。先ずはお母さんや周りの大人が子どもを受けとめてあげることが大切です。子どもが安心できるように接してあげてください。

中には地震の時のことを振り返って「片づけに一生懸命で子どもを叱りがちだった」とか「イライラして子どもに当たってしまった」と自分を責めてしまっているお母さんもいましたが、地震の時のお母さんの大変さを考えると、このような反応は当然のことで無理もないことです。それだけみんなが大変だったんです。もし、お母さんがイライラしたり、叱りがちになったとしても、自分自身を受け入れて、その後十分に子どもと接するようにしてあげれば良いのです。

子どもたちのことでどうして良いかわからないときは、1人で悩まず、保健所や保健センター、かかりつけの病院、児童相談所などに相談してみましょう。



## 地震の時、家族には、

住居の被害やライフラインの断絶に加えて、やむを得ない転居や、他の人を受け入れて同居が始まったり、ご主人の仕事が忙しくなり、家族と一緒にいる時間が少なくなったり・・・といった生活の変化が起こってきていました。そのことで家族みんなのストレスが増していました。**震災を体験した人たちのみんながしんどかったのです。**

### 例えば夫は、

- ・出張中などですぐには帰ってこれなかった。
- ・仕事が忙しく、家族の側にいることができなかった。
- ・家のことが気がかりでも疲れていて、妻を気遣ってあげられなかった。



### 例えば妻は、

- ・地震を一緒に体験していない夫には話してもわかってもらえなかった。
- ・夫の仕事が忙しく、家族と一緒にいられなかった。
- ・夫との関係が一時悪くなってしまった。

このようにみんなが大変なとき、誰かが悪いということではありません。自分の気持ちをわかってもらえることで、相手の大変さも見てくるかも知れません。つらさを抱え込まず、自分の思いを話せる人に聞いてもらうことで、また頑張る意欲が湧いてきます。

激震地から移ってきたお母さんの中には、この人には、「私の気持ちはわかってもらえない」「話す気もしない」と思っている人がいました。地震のときの体験や状況、生じた感情はひとりひとり違ってきます。しかし、時間がたつことによって少しずつ気持ちが整理され、お互いがわかり合えるようになってきました。地震後に生じた周囲の人への怒りや孤独感は多くの人を感じたことです。周囲の人に心が開けない期間があったとしても、それはお母さんにとって回復していくのに重要な時間でした。

焦らずに、少しずつ周囲の人との関係をつくっていきませんか。また、周囲の人たちもそのことを受けとめてください。そしてお互いのことをわかり合っていきましょう。



## 相談できる窓口

明石市では・・・

◆東播磨県民局健康福祉事務所（明石保健所）

〒673-0892 明石市本町 2-3-30

TEL. 078-917-1131

◆明石市立保健センター（健康推進課）

〒673-0882 明石市相生町 2-5-15

TEL. 078-918-5656

◆兵庫県中央子どもセンター

〒673-0021 明石市北王子町 13-5

TEL. 078-923-9966

子ども家庭ダイヤル相談

TEL. 078-925-4152

◆兵庫県立精神保健福祉センター

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通 1-3-2

TEL. 078-252-4980

こころの健康電話相談

TEL. 078-252-4987

あなたの町では・・・

◆

住所

TEL

◆

住所

TEL

◆

住所

TEL

◆

住所

TEL

このパンフレットに関するご意見・ご質問などは、下記にお問い合わせ下さい。

## 兵庫県立大学 21 世紀 COE プログラム — ユビキタス社会における災害看護拠点の形成 —

看護ケア方略研究部門 看護ケア方法の開発プロジェクト  
(小児班・母性班)

〈連絡先〉

兵庫県立大学看護学部 生涯健康看護講座

代表：片田 範子・山本あい子・勝田 仁美

明石市北王子町 13-71

TEL 078-925-9441 (直通)

平成 8 年 6 月 作成：母子支援システム検討会（兵庫県立大学看護学部、明石保健所他）  
平成16年11月 改訂