



## 女性の視点に立った被災者の心のケア

1) 急な激しいストレスに対する反応には性差があります。

災害は性、年齢に関係なくすべての人を襲いますが、災害に対する反応は皆同じというわけではありません。今回のような大きな震災に突然みまわれた場合、ストレスに対する反応として、一般的に脳内にアドレナリンというホルモンがどっと出て、緊張の強い臨戦態勢になります。この反応は戦うか、逃げるかの反応であり、男性により強く表れます。一方で、衝撃を受けると頭の中が真っ白になり、身動きが取れなくなり、誰かに助けを求める反応がありますが、これは女性のほうが男性より起きやすいとされています。この反応の違いは性ホルモンの違いによると考えられています。今回の災害で固まってしまっただけで動けなかった、即座に対応が取れなかった、すくんでしまったと悩んでおられる被災女性がいるかもしれませんが、それはその女性の性格が弱いからではありません。多くは反応の性差によるものです。

2) からだの緊張をこまめにとるよう被災者に勧めてください。

身体と心の緊張は不安とともに体の症状となって現れます。自律神経の乱れから生じる動悸、頭痛、肩こり、全身の緊張、下痢、便秘などは特に女性に起こりやすい身体症状です。腹式呼吸法や筋弛緩法など簡単にできるリラクゼーション、家族や隣の人と肩たたきをしあうなどコミュニケーションも取り混ぜて、こまめにからだの緊張をとるよう勧めてください。なお、呼吸法は動悸や手の震えを伴う不安状態やパニック発作の介入法としても役立ちます。

簡単にできるリラクゼーション（呼吸法、筋弛緩法、ペア肩たたき）

3) 月経のことを訪ねてください。もし可能であれば女性の支援者から。

災害時には月経のトラブルが起きやすく、無月経になったり、出血がとまらなくなったりしています。このような問題は特に農村部の女性や10代の女性にとって大変口にしにくいものなのですが、最も大きな悩みのひとつとなります。小学校高学年の女の子から50歳前後の女性まで、ナプキンなどの生理用品の不足がないか等具体的に尋ねてみてください。

4) 自分の身を守ることをしっかり伝えてください。

残念なことですが、時間が経つにつれ、避難所周辺では性犯罪が起こりやすくなることが知られています。過剰な心配をする必要はありませんが、知識としては重要です。性犯罪の視点から避難所をチェックしてみてください。(暗がりや死角はないか、すでに被害が起きていないかなど) また、子ども、女性は何をするにもなるべく明るいとき複数名で行動することも折に触れて伝えてください。救援活動にあっている専門職女性、ボランティア活動の女性も同様に十分に注意を払うように確認し合ってください。被害者は若い女性ばかりとは限りません。

5) かつて被害を受けたことがある女性は被災により精神的な症状が強く出現することがあります

これは、すぐに対処できる性質のものではありませんが、支援者の知識としては重要なポイントです。過去にDVや性犯罪被害、幼少時の虐待被害などを体験した女性は、災害のストレスでひどいパニック状態に陥ったり、茫然自失となったり、対人関係でも過剰・過敏な反応をおこしやすくなり、その結果孤立しやすくなることがあります。そして、孤立することによって再被害にもまた遭遇しやすくなります。老人、子どもだけでなく、このような女性もできる限り孤立しないよう計らってみてください。

東京女子医科大学附属女性生涯健康センター  
加茂登志子