

## 講義

## 9

女性・子育て世代の  
課題と支援

私が所属するマザー・ウイングという団体は、東日本大震災の2年前の2009年に設立され、仙台市が各区に子育ての拠点として整備した子育て支援施設4館のうち1館を運営しています。宮城県は非常に地震が多く、また私たちが運営する施設が立地する地区は転動してくるお母さんたちが多いこともあり、日ごろから防災意識を高める活動を実施してきました。しかし、東日本大震災が起き、実際に女性や子どもへの支援が十分にできただろうかということは自分たちの中でも疑問に思っています。では何ができただろうか、どのようなことが本当は必要だったのかということ、これまでの活動を振り返りながらお話ししたいと思います。

カ月位から1年までの期間に、顔を見て話すことが、乳幼児期のお子さんを持つお母さんたちには大切だということを感じました。

## 応急的支援からの変換期

仮設のひろばでは震災前の来場者が約3分の1まで減少しましたが、仙台市の公共施設ということもあり、従業員であるスタッフはそのまま雇用が続いて時間的な余裕ができました。また震災後は、NGO・NPOも含めて様々な支援が入り、行政を通じて心のケアの研修や支援者向けの研修の紹介を受け、スタッフが多様な研修に出る機会がありました。

研修を受けると、私たちスタッフも視点が変わってきて、いつものように過ごしている親子の中に、気になる親子を感じ取るアンテナが少し高くなりました。同時に、親子にとっては、安心して過ごせる場とともに震災の不安を聞く機会と人が必要だという気付きが出てきました。また、支援をしている人の中には、非常に気分が落ち込んで、立ち直ることができないようなお母さんたちがいましたが、話を聞くと、震災による直接的な被害というよりは、むしろ、そもそも震災前から精神的な不安や孤立感を深く感じているお母さんたちが、震災の影響で傷ついているということが分かってきました。

私たちの団体は託児も行っていたので、託児にお子さんを預けて少し休みましょう、少し保健師さんに相談してお母さん自身が休める所を探しましょう、などと話をしても、お母さん自身が拒み子どもと離れることができません。誰かに子どもを託すことに罪悪感があり、また専門家の所には、マイナスの感情を出したことでどう思われるのかという不安感が強く、評価も気になるので行きません。一見きちんと子育てをしていますというなお母さんたちが、実は様々な傷つきによって、周囲の人を信頼できないような状態になっていました。では、もしかして私たちの所ならば、このお母さんたちをケアする何かできるのではないかということに、震災後半年くらいの間で気付いてきました。

## 震災直後の支援

私たちが震災後の支援を始めるきっかけとなったのは、それまで毎日施設のひろばに来ていた200人近い親子が震災翌日から皆が全く身動きできなくなり、また施設自体も立ち入り禁止になったことから、乳児親子はどこに行ったのだろうとすごく心配で、4月に入ってから施設の駐車場で青空ひろばを3日間開催したことでした。震災直後はライフラインも切れていましたが、4月くらいからようやくテレビで情報提供ができるようになり、私たちはこういうことを始めますというお知らせしたら、毎日10組前後の親子が来てくれるようになりました。

私たちの施設の復旧工事は、仙台市の公共施設の中ではほぼ最後の順番だったため、8カ月の間工事を待たなければいけない状況でしたが、その間、市は様々な対応に手一杯でしたので、仮設のひろばの場所も自分たちで探さなくてはいけませんでした。商業ビルは他に比べ比較的早く回復したためまず駅ビルで第1の仮設ひろばをオープンし、その次に、市民センターに移ることができ、第2の仮設ひろばとして施設の工事が完了するまで過ごしました。第2の仮設ひろばに移ったのは震災から約4カ月経過した頃ですが、今感じるのは、この震災から4、5カ月頃の時期に私たちスタッフや保健師さんたちがつながることができ、心のケアができた親子は非常に回復が早かったということです。やはり震災後4、5

## まとめ

災害時における女性・子育て世代への支援では、子どもとその親を中心にして支援の形を考えることが第一だと考えます。行政でも専門家でもなく、自分たちだからこその役割を見定め、その支援のために必要な人や資金を整理することから始めますが、私たちは地元の人材をボランティアとして活動に巻き込み、地元で地元を支えることを大切にしています。また、支援を必要とする人の中には、災害前からあった自身の問題や悩みが災害をきっかけに複雑化・深刻化するケースもあるため、専門家との連携を行うだけでなく、支援する側のセルフケアや人材育成もしっかり行う必要があります。

## 講師

おがわ

小川 ゆみ氏

一般社団法人 マザー・ウイング  
理事  
仙台市子育てふれあいプラザ  
のびすく泉中央  
副館長

2008年子育て当事者の声を生かした育ち合いの場づくりを目指し、一般社団法人マザー・ウイング設立。東日本大震災後、被災した母親への心のケア事業、福島から避難してきた親子支援、孤立した親子への訪問型子育て支援事業にも取り組む。一男一女の母。

事実、東日本大震災が起こった平成23年度は、来館者は前年度と比べ約3割減ったのに対し、子育てに関する相談数は急増しました。翌年以降も相談数は増加しています。また、相談の内容も、震災前は子育て情報の提供や成長や発達の悩みの類だったが、震災後は虐待をしてしまう、手を上げてしまう、暴言を吐いてしまうというかなり深い悩みが多かったです。さらには、親自身の悩み、病気という悩みが非常に増えてきました。親自身の悩みは複雑化しています、1つではなく、必ず2つか3つがくっついています。夫からの暴力、DVを受けて睡眠障害になり、気分が落ち込んで、アルコール依存になって、そうしてお子さんにも影響が出る。夫の暴力の原因が、夫自身の心身の不調や休職、失職、借金。DVから逃げるための離婚調停もありました。

今まではそのような悩みを持つ方は私たちの施設に相談に来ることはありませんでしたが、そういったお母さんも話をしてくれるようになりました。ただソーシャルワークの知識がないと、とても私たちには手に負えないということで、スタッフ、保健師、心理の専門家や行政のソーシャルワーカー、児童相談所も含めて子どもの専門家と一緒に巻き込んで、相談に対応しており、このような混乱の状態が震災後2年程度続きました。

#### 乳幼児親子に手厚い支援を行うために必要な資源の整理

このままではいけない、でも私たちの所にこうして来てくれるのならばやはり乳幼児親子の支援は手厚くしたいということで、まず必要なものと人とお金を整理することを始めました。漠然と自分たちがしなければいけないという使命感に燃えますが、団体自体もまだ設立して2年目で、資金はないし、人は疲れていく、この先どうしたらいいのかというときに、中間支援の皆さんに資金面や運営面でサポートしてもらいました。どうしたらいいのかという想いと、このようなことをしたいという想いを語りました。それから実施を手伝ってくれる専門家、お金を出してくれる機関を探して、乳幼児親子の支援を手厚くするための活動を考え始めました。

私たちは、落ち込んでいるお母さんたちや、気持

ちをうまくコントロールできないお母さんたちが、なぜそうなっているのかが分からなかったので、大学の先生や臨床心理士の方々のつてを頼りました。それから、お金がないと何も始められませんので、初めに、私たちと同じような子育て支援施設を運営している団体から構成される全国規模の組織から義援金をいただきました。その後もいろいろな助成金を申請し、活用しています。

お金は集まりましたが、すぐに心のケアの事業ができるかということ、私たちは本来の事業である指定管理施設の運営を震災から8カ月後に再オープンしており、この事業に30人位のスタッフを配置していましたので、さらに仲間を増やす、募るということを大切にしました。

現在施設の指定管理事業の有償のスタッフ30人とは別に、お母さんたちのケアの事業には50人の地域の方に無償ボランティアスタッフとして参加してもらっています。

私たちの地元にいる支援者の人たちは、自身はほとんど被害がなくても、必ず誰か身内の人や知り合いなどが大変だったということを知っていますから、むやみやたらと、震災に関連することを聞いてはいけない、こういう話になったらこうしようというという最低限のルールに留意しています。やはり地元の人が地元の人を支援することが非常に大切だと最初の1年は特に感じました。

#### お母さんの心をケアする2つのプログラム

お母さんたちの中では、例えば個別の相談や一対一で話すときはいろいろ話してくれますが、私たちのような専門家ではない者がずっと聞き続けることはとても難しいですし、お母さんの依存も発生します。そこで、2つのグループケアプログラムを実施するようになりました。

まず1つは、子育てに不安を抱えている乳幼児親子を対象にした「ママのきもちトーク」です。今は月3回実施しており、内容は、2時間言いつ放し、聞きっ放しのグループケアという心理療法の手法で、何回

参加しても構いません。全国組織である虐待防止ネットワークで、グループケアの経験のあるコーディネーターとして実施し、大学心理の先生や臨床心理士、児童相談所の元所長にスーパーバイザーとして参加してもらい、私を含む専任のスタッフで場を作りこんでいきました。

最初に始まったのはこの「ママのきもちトーク」ですが、それに参加してみたら内容が重過ぎたというお母さんもいました。でも、そういうお母さんでも、通常の親子のひろばには行くことは躊躇される様子があったことから、そのようなお母さんたちを対象にした「COCOニール」も1年遅れて開始いたしました。内容は、最初の1時間をワークの時間に充て後半の1時間がトークです。3回連続のプログラムで終了し、うち2回はワークにアートセラピーを行い、1回はヨガを行っています。コーディネーターは私を含むスタッフがソーシャルワーク的な役割をし、専門家は入りません。「COCOニール」は、母とはこうあるべき、子どもに対してこうという理想像とのギャップに苦しむお母さんが参加することによる効果や変化が顕著に見られます。

どちらのプログラムにも共通するのがトークの時間と託児です。トークタイムではルールを設けて、リーダーの役割を持つスタッフが入ることで、参加者が安心して気持ちを表現することをサポートしており、『私は』を主語にして、子どもの話ではなく自分の話をするをとても大切にしています。また、子どもと離れる不安感はかなり高いお母さんが多いので、必ず託児をつけ、お母さんにまず託児を経験してもらおうということをととても大切にしています。一度託児を経験すると、ほぼ100パーセント、どのお母さんも別の場所の託児を有料でも使うようになります。事業の託児はボランティアの皆さんで実施しており、育成にお金と時間をかけて研修をしながら、託児スタッフにも成長してもらっています。

プログラムに参加すると、お母さんたちは自分の気持ちや感情を大切にできるようになります。グループトークの良さは、自分の話をするだけでなく、話をしているよその人の話を聞くということが、

とても効果があります。自分が言えなかった表現を別の人がしてくれたり、自分も共感できる話を別の人がしてくれたりすると、孤独感が薄れます。また、話を聞いてもらえると、自分の気持ちを整理でき、感情を表現できるようになってきます。子どもへの接し方が変わるお母さんが多いですが、変わらない方もいます。私たちは、回復を目指しはしますが、回復しなくてもいいというような気持ちで取り組み、成果をあまり期待しません。それくらい大きな傷つきや混乱を持っているお母さんたちが多いので、成果を期待してしまうことによる負担がお母さんたちにかからないようにしています。

最後に、震災時に女性や子育て世代への支援をするのに大切なことは、子どもとその親を中心に置いて、支援の形を考えるということが第一だと思いません。また支援に注力するあまり、自分たちのケアがおろそかになっていることにすら気が付きませんので、自分たちのケアもしっかり行うことも大事です。それから、行政の理解を得ることが、大前提です。支援を継続するうちに、ずっと助成金で続けたい事業、行政の仕組みとして取り入れるべきと訴えたい事業とが整理されてきます。その際に行政からの理解を得るために、いろいろなツールを作ることも必要だと思っています。

子育て家庭は、元気な家庭もあれば、大変な家庭もあります。いろいろな家庭がありますが、親子が自己肯定感を持って子育てを行っていくために、自分たちでもここならできるかもしれない、また地域の人が、ここならば手伝うことができる、と思ってもらえるようなシステムを作ることが私たち支援団体の役割ではないかと思っています。