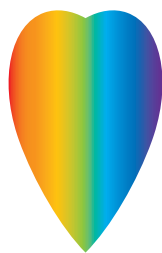


3.11 東日本大震災の影響 子育て調査

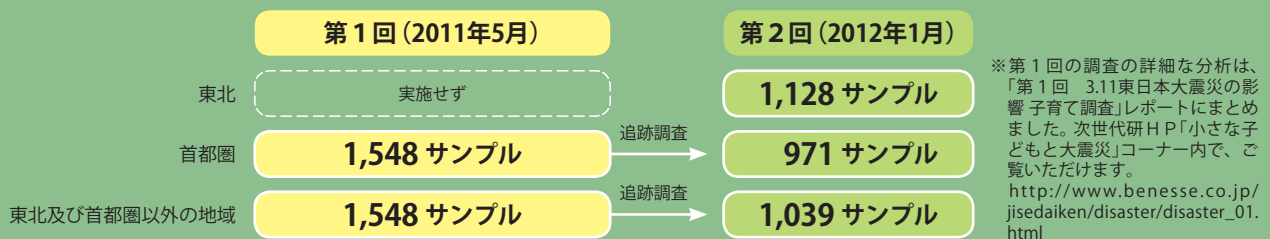
未就学児とその母親の状況が
震災直後、2か月後、10か月後で
どのように変化したか



本調査について

2011年3月11日に発生した東日本大震災(以下、震災)による地震と津波による甚大な被害に加え、震災を端緒として発生した福島第一原子力発電所事故が収束しない社会状況は、子どもを持つ親に様々な不安とストレスを与え、日々の生活や遊び、親子関係にも影響を及ぼしていると予想されます。

そこで、東北、首都圏、東北及び首都圏以外の地域の3地域に住む、0～6歳の未就学児をもつ母親を対象に、東日本大震災後の子どもの様子や母親の子育ての意識や実態に関する変化についての調査を、**2011年5月、2012年1月の計2回実施**しました。震災直後、震災2か月後、震災10か月後の3時点での変化や、地域別(東北、首都圏、東北及び首都圏以外の地域)で比較分析した結果を報告します。



調査概要

調査対象 0～6歳の未就学児をもつ母親

調査地域 東北：岩手県、宮城県、福島県

東北県内
エリア別
内訳

岩手県	回答者数	割合	宮城県	回答者数	割合	福島県	回答者数	割合
盛岡	100	42.4%	仙台都市圏	510	82.5%	中通り	182	66.4%
県南	103	43.6%	仙南圏	31	5.0%	浜通り	49	17.9%
沿岸	22	9.3%	石巻圏	30	4.9%	会津	41	15.0%
県北	11	4.7%	大崎圏	27	4.4%	不明	2	0.7%
合計	236	100%	気仙沼・本吉圏	4	0.6%	合計	274	100%
			登米圏	8	1.3%			
			栗原圏	6	1.0%			
			不明	2	0.3%			
			合計	618	100%			

首都圏：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県

東北及び首都圏以外の地域：北海道、愛知県、大阪府、兵庫県、福岡県

※東北は、第1回調査を実施していない。

年齢別
内訳

有効回答数 第1回：3,096サンプル

第2回：3,138サンプル

	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	合計
東北	175	229	184	167	151	134	88	1,128
首都圏	29	185	164	158	155	169	111	971
東北及び首都圏以外の地域	38	182	180	161	166	194	118	1,039

※第2回の首都圏、東北及び首都圏以外の地域については、第1回のサンプルに対し、追跡調査を実施。

調査時期 第1回：2011年5月27日、28日

第2回：2012年1月13日～16日

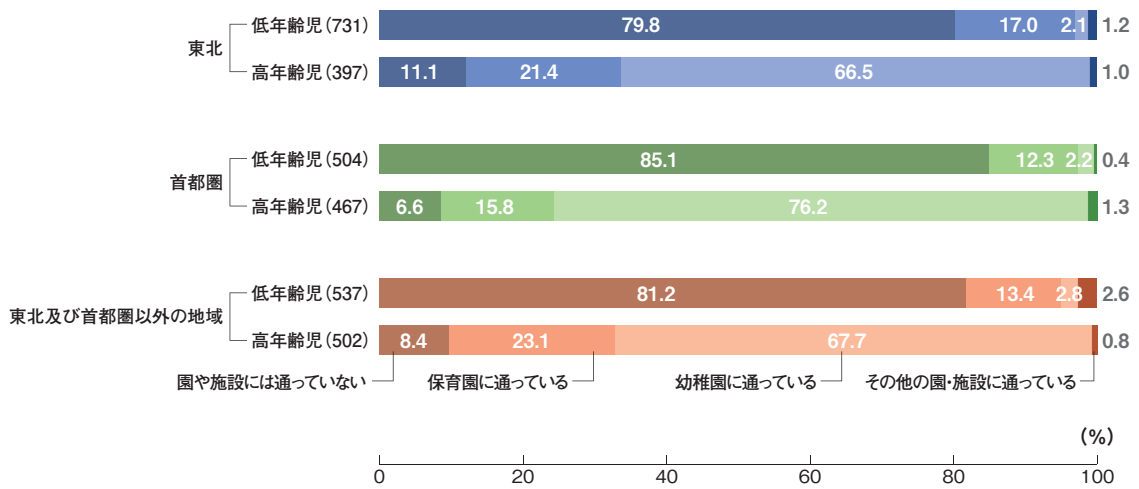
調査方法 インターネット調査

調査項目 震災後の子どもの生活や様子、母親の子育て感情、生活の不安、信頼できる情報、これからの日本が力を入れるべきこと、周囲との関わりなど



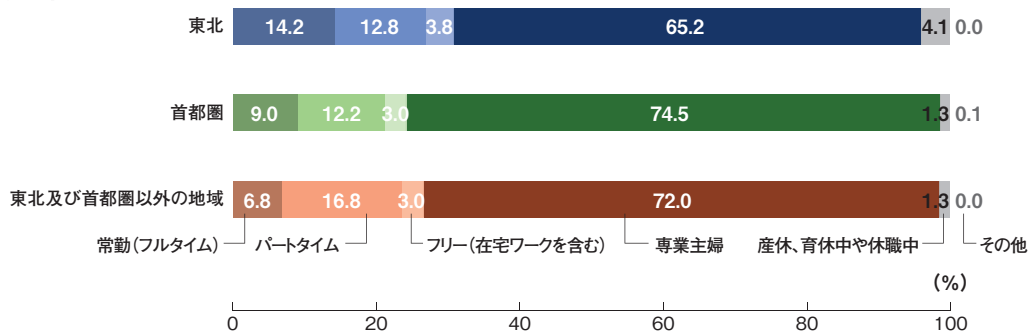
基本属性

●子どもの就園状況

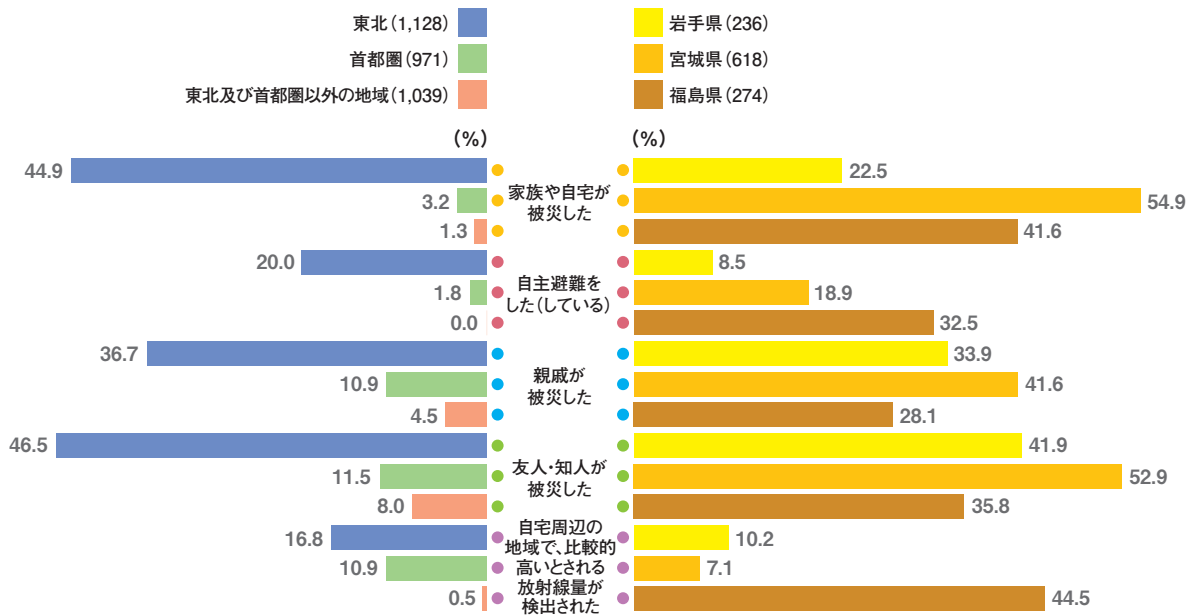


※2012年2月1日時点での満年齢が、0歳～3歳9か月の子どもの「低年齢児」、3歳10か月～6歳11か月の子どもの「高年齢児」とした。

●母親の就業状況



Q 震災とあなたの関係について、次の中からあてはまるものすべてをお答えください。



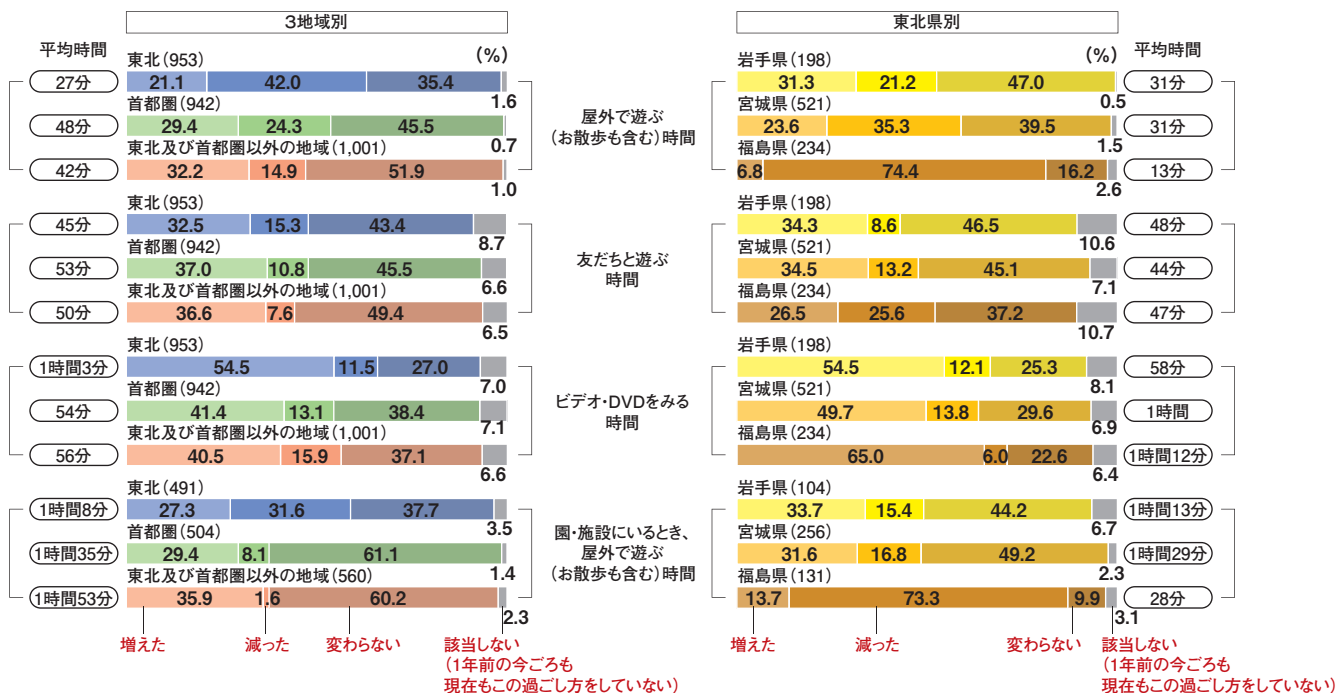
※複数回答。
※14項目のうち、5項目を抜粋。

① 子どもの様子の変化

福島県の子どもたちは、屋外で遊ぶ時間が減少

- 東北、とくに福島県で、1年前の同時期と比べて子どもの屋外で遊ぶ（お散歩も含む）時間は減少し、ビデオ・DVDをみる時間は増加している。
- 屋外で遊ぶ（お散歩も含む）平均時間は、福島県が極端に少ない。
- 福島県で、屋外で遊ぶ（お散歩も含む）時間を減らしている理由について、97.1%の母親が、「放射線の健康への影響が心配だから」と回答した。

- Q** 1年前の今ごろと、最近2週間くらいを比較してお答えください。お子さまの過ごし方（幼稚園・保育園など定期的に通っている施設での過ごし方を含まない）で、次の時間にどのような変化がみられましたか。
- Q** 最近2週間くらいの平日についてお答えください。お子さまの過ごし方（幼稚園・保育園など定期的に通っている施設での過ごし方を含まない）で、次の時間は1日あたりどれくらいですか。



※1歳以上の子どもをもつ母親のみ回答。
 ※園・施設にいるとき、屋外で遊ぶ（お散歩も含む）時間は、子どもを園・施設に通園させている母親のみ回答。
 ※平均時間は、「0分」を0分、「約15分」を15分、「約1時間」を60分、「4時間より多い」を300分のように置き換えて算出した。「該当しない（1年前の今ごろも現在もこの過ごし方をしていない）」と回答した人、1日あたりどれくらいの時間が「わからない」と回答した人は分析対象から除外した。

- Q** 1年前の今ごろと、最近2週間くらいを比較して、お子さまが屋外で遊ぶ時間が減った理由を選んでください。あてはまるものすべてを選んでください。

理由	3地域別			東北県別		
	東北 (400)	首都圏 (229)	東北及び首都圏以外の地域 (149)	岩手県 (42)	宮城県 (184)	福島県 (174)
放射線の健康への影響が心配だから……	63.5	44.5	2.0	28.6	39.7	97.1
あなた自身の体調や都合から……	20.8	29.7	53.7	31.0	30.4	8.0
地震が心配だから……	14.5	8.3	0.7	16.7	15.8	12.6

※複数回答。
 ※「屋外で遊ぶ（お散歩も含む）時間」が「減った」と回答した母親のみ回答。
 ※8項目のうち、3項目を抜粋。

近くの公園で遊ぶことを一切やめました。土や石をさわらせないようにして、さわった時はすぐに手洗いがいをさせます。放射線の影響がない地域まで遠出した時のみ外で遊ばせませす。
 (福島県) **ママの声**

1年前と比べて、子どもの屋外遊びが減ったと回答した母親は、東北42.0%、首都圏24.3%、福島県では74.4%である。一方で、ビデオ・DVDをみる時間が増えたと回答した母親は、東北54.5%、首都圏41.4%、福島県65.0%である。屋外遊びが減って、屋内でビデオ・DVDをみる時間が増えた傾向がうかがえる。平均時間をみると、福島県の子どもたちの屋外遊び（園以外）の平均時間は13分と他の地域と比べ少なかった。その理由について、福島県の母親の97.1%が「放射線の健康への影響が心配だから」と答えている。

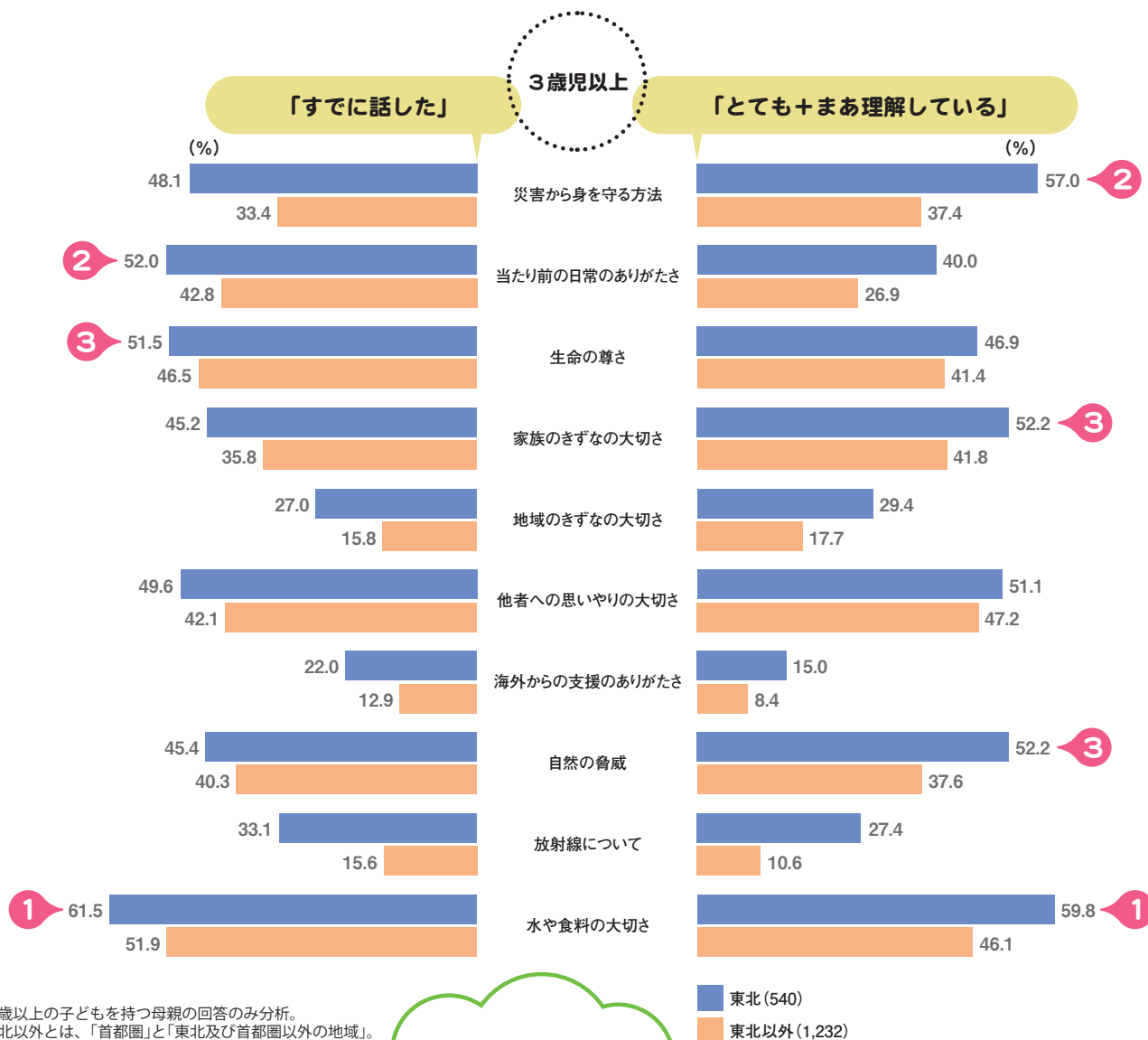
① 子どもの様子の変化

子どもがもっとも学んだことは「水や食料の大切さ」

- いずれの項目も、東北以外と比べて、東北のほうが子どもと「すでに話した」、子どもが「とても+まあ理解している」と回答した比率が高い。
- 東北では、「災害から身を守る方法」「家族のきずなの大切さ」「自然の脅威」は、母親と子どもが「すでに話した」比率を、子どもが「とても+まあ理解している」比率が上回っており、子どもたちが経験から学びとったことがうかがえる。

Q 今回の震災をきっかけに、次のことについてお子さまと話していますか。

Q 今回の震災を通して、次のことについてお子さまはどれくらい理解していますか。



※ 3歳以上の子どもを持つ母親の回答のみ分析。
※ 東北以外とは、「首都圏」と「東北及び首都圏以外の地域」。

物を大切にすること、食べられることが当たり前でないことを常々言ってますが、震災を受けてより一層伝えています。

(大阪府)

ママの声

勉強や競争よりも、協力しあうことや身を守る方法を早く身に付けさせたいと思うようになった。(福島県)

ママの声

自然災害は身近なものだと親自身も気づき、真剣に震災や災害に対してどう行動するべきか一緒に考えて行きたいと思うようになりました。(岩手県)

ママの声

① 子どもの様子の変化

震災10か月後、東北の子ども約4割にストレスサイン

- 他の地域に比べて、東北の子どもはネガティブな変化、ポジティブな変化ともに大きい。
- 低年齢児と高年齢児を比較すると、震災直後は高年齢児のほうがネガティブな変化の比率が高いが、10か月経って減少する傾向がある。一方、低年齢児は比率が低いものの、10か月経っても、変化していない、あるいは増加する傾向がある。

- Q** 震災以前と、震災直後2週間くらいを比較してお答えください。震災の影響で、お子さまの次のような言動の変化がみられましたか。
- Q** 震災以前と、最近2週間くらいを比較してお答えください。震災の影響で、お子さまの次のような言動の変化がみられましたか。

	東北 (424)		首都圏 (356)	東北及び首都圏以外の地域 (369)	(%)
	震災直後	10か月後	10か月後	10か月後	
低年齢児 (0〜2歳児) ネガティブな変化	● あなたに甘える様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	44.4	47.4	40.7	24.6
	● あなたのからだに触れる(授乳も含む)が増えた	45.1	45.5	34.5	19.2
	● いら立っている様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	22.0	22.7	33.4	20.3
	● 落ち込んでいるような様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	9.5	7.3	9.5	6.2
	● 泣くが増えた	26.4	19.8	17.1	8.4
	● 寝つきが悪くなった	19.8	14.4	9.2	5.9
	● 夜中に起きることが増えた	21.4	16.5	11.5	7.1
	● 悪い夢をみるが増えた	8.7	7.3	4.2	2.7
低年齢児 (0〜2歳児) ポジティブな変化	● 自立や成長を感じる様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	53.0	62.1	66.6	45.8
	● 周囲の人に対して優しい様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	31.3	42.2	44.7	28.7

	東北 (540)		首都圏 (593)	東北及び首都圏以外の地域 (639)	(%)
	震災直後	10か月後	10か月後	10か月後	
高年齢児 (3〜6歳児) ネガティブな変化	● あなたに甘える様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	62.9	44.4	26.6	16.8
	● あなたのからだに触れる(授乳も含む)が増えた	56.9	41.8	21.5	16.6
	● いら立っている様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	26.1	20.2	17.6	16.0
	● 落ち込んでいるような様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	13.9	6.3	7.9	7.4
	● 泣くが増えた	28.7	18.7	12.0	10.7
	● 寝つきが悪くなった	23.3	10.4	4.2	3.0
	● 夜中に起きることが増えた	22.7	11.6	5.9	3.6
	● 悪い夢をみるが増えた	18.7	13.3	7.0	4.0
高年齢児 (3〜6歳児) ポジティブな変化	● 自立や成長を感じる様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	55.7	59.6	60.7	47.4
	● 周囲の人に対して優しい様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)が増えた	40.0	47.1	39.1	29.3
● 震災が起こったときのことを自分から話した	52.8	38.4	17.5	-	
● 遊びの中に災害を連想させる様子(表情、しぐさ、言葉、行動など)がみられた	49.6	31.5	13.4	-	

※「とても+ややあてはまる」の%。
 ※震災直後は、調査時点からの振り返りで回答。

榎原洋一先生(お茶の水女子大学大学院教授)の解説



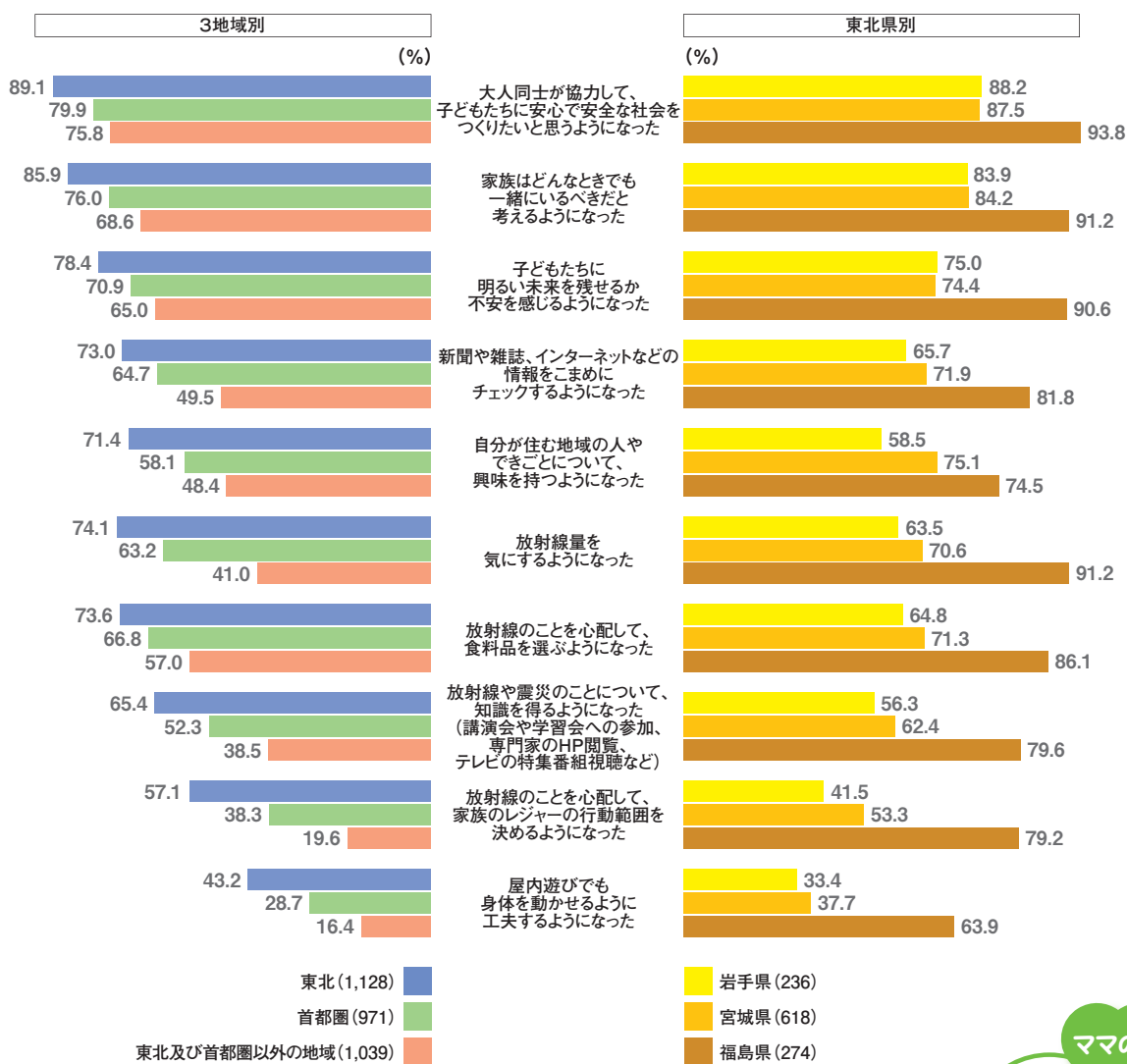
低年齢の子どものほうがストレス反応が深刻である、というのは過去の事例からも明らかで科学的根拠があります。3歳以上の子どもは、大きな地震が起こって大変なことがあったんだ、という程度のストーリーがわかるため、震災直後は退行や睡眠障害が出やすいですが、事態が落ち着くにつれそのことも理解できるので、症状も治まったと考えられます。一方、2歳以下の子どもは、何が起こったか理解する力はまだありません。震災直後の周囲の不安定な状況を感じ取った子どもは、調査時点でもそのことを理解できず、不安が残ったままなのでしょう。

② 母親の変化

震災後の子育ての変化は、東北の母親が大きい

- 震災後の子育てについて、いずれの項目も東北の回答比率が大きく、工夫や変化の様子がうかがえる。
- 「大人同士が協力して、子どもたちに安心して安全な社会をつくりたいと思うようになった」と回答した母親は、いずれの地域でももっとも多い。
- 放射線への対応に関する項目は、いずれも福島県が高い。

Q 震災後の子育ての中で、あなたは次のことについて、どれくらいあてはまりますか。



※「とても+ややあてはまる」の%。
※全26項目のうち、10項目を抜粋。

ママの声

一人で頑張るのではなく、嫌なことや怖いことがあっても家族と一緒にいるから乗り越えられること、命と家族の大切さを教えていきたいと思った。

(宮城県)

ママの声

帽子や紫外線対策には気をを使い、新聞などに掲載される放射線量を毎日注視するようになりました。

(北海道)

ママの声

今までは地産地消を考えて食品を購入していたけど、震災後は夫の実家から、野菜や米、魚などを送ってもらうようになった。子どもが口にする全てのものにとっても気を使うようになった。(千葉県)

② 母親の変化

どの地域も、約3割の母親は「専門家の意見」を信頼している

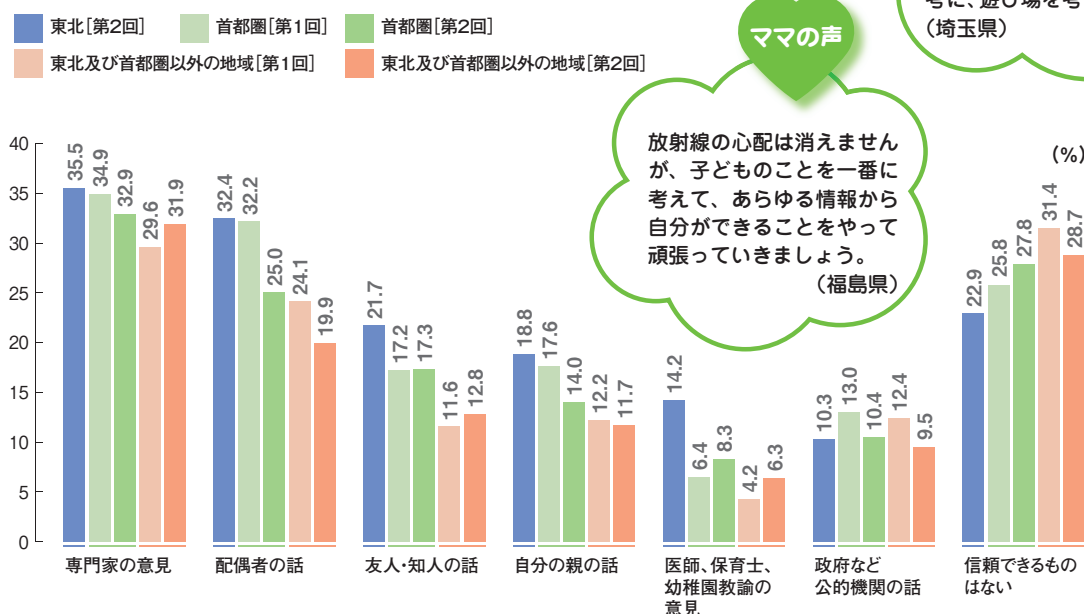
- 首都圏と東北及び首都圏以外では、「信頼できるものはない」と回答した比率は第1回と第2回で変わらない。
- 「信頼できるものはない」と回答した比率は、東北がもっとも低い。
- いずれの相談先も東北が多く、配偶者や親など身近な人への相談が多い。

震災直後は情報が氾濫していて、近所の保育園でも園庭の砂場あそびをとりやめていたので、同じようにしていた。今は市役所が発表している放射線量や、地域の支援員の知らせなどを参考に、遊び場を考えている。(埼玉県)

ママの声

ママの声

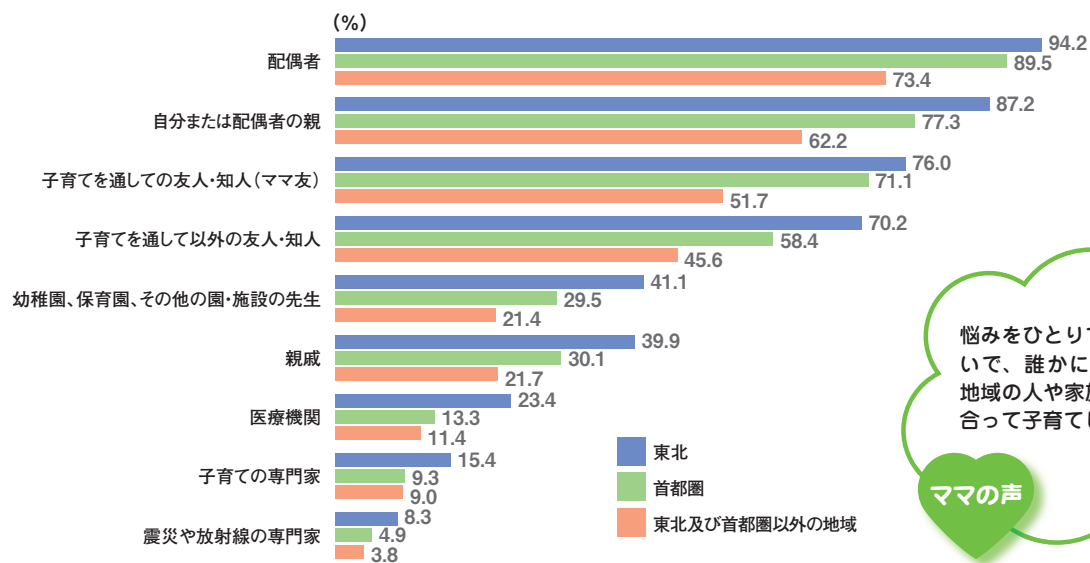
Q 震災・原発事故に関する情報で、あなたが信頼できるものすべてを選んでください。



放射線の心配は消えませんが、子どものことを一番に考えて、あらゆる情報から自分ができることをやって頑張っていきましょう。(福島県)

※複数回答。
 ※全17項目のうち、7項目を抜粋。
 ※第1回は、2011年5月実施。

Q 震災後の心配ごとを、次の人にどのような手段で相談しているのか、あてはまるものを選んでください。



悩みをひとりで抱え込まないで、誰かに相談したり、地域の人や家族などと助け合って子育てしていこう。(宮城県)

ママの声

※「電話で」、「メールで」、「直接会って」、「その他の手段で」のいずれかで相談した人の%。

② 母親の変化

東北の母親は、ストレスは高いが、子育てへの肯定的感情も高い

- いずれの地域も、震災直後より、10か月後の時点で、ストレスは減少している。
- 東北、首都圏、東北及び首都圏以外の地域の順に、母親のストレスは高い。
- 「子どもを育てるのは楽しくて幸せだと思うこと」「子どもがかわいくてたまらないと思うこと」が「よくある」と回答した母親の比率は、東北がもっとも高い。

- Q 震災以前と、震災直後2週間くらいを比較してお答えください。震災の影響で、あなたに次のようなことがありましたか。
- Q それでは続いて、震災以前と、最近2週間くらいを比較してお答えください。震災の影響で、あなたに次のようなことがありますか。

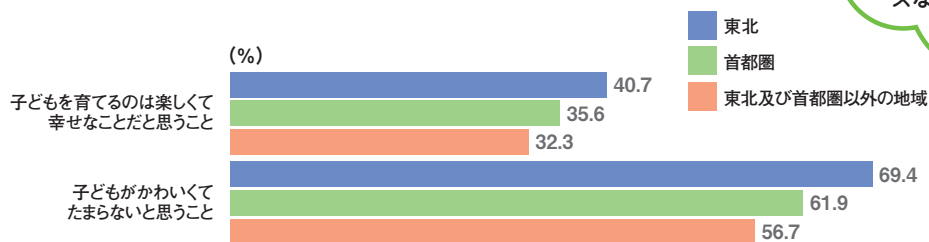
	東北		首都圏		東北及び首都圏以外の地域		(%)
	震災直後	10か月後	震災直後	10か月後	震災直後	10か月後	
気分がふさぐこと	67.6	45.6	46.9	26.8	32.5	20.0	
泣きたいと思うこと	62.2	40.1	35.4	20.4	24.2	15.3	
リラックスできないと感じること	79.7	50.2	56.8	33.2	31.7	20.8	
疲れを感じる	83.0	69.5	59.6	50.0	36.5	32.5	
寝つきが悪いこと	64.0	35.3	41.3	24.8	21.2	15.5	
悪い夢をみる	34.6	25.2	18.2	13.5	11.4	7.8	
食欲がないと感じること	34.6	13.4	15.9	8.2	7.9	5.7	
体調が悪いと感じること(頭痛、腹痛、気持ちが悪いなど)	44.3	39.9	28.2	25.2	19.8	20.3	
ものごとに集中しにくいと感じること	52.2	37.4	34.5	25.1	19.1	15.5	
考えがまとまらないこと	46.1	38.3	25.8	25.2	17.9	16.4	
どうしていいかわからないこと	62.6	40.0	38.5	23.8	24.6	17.6	
生きる意欲がわからないと感じること	23.7	17.2	13.1	10.8	9.0	8.1	

※「よくある」+「時々ある」の%。
 ※震災直後は、調査時点からの振り返りで回答。
 ※全14項目のうち、12項目を抜粋。

ママの声

震災直後こそ放射線が気になって外出を控えたが、最近は気にせず外に連れて行っている。家にずっといるほうが母子ともにストレスなので。(北海道)

- Q あなたは、最近、子育てについて次のようなことを感じることはありませんか。



※「よくある」の%。
 ※全14項目のうち、2項目を抜粋。

ママの声

せっかく助かった命の大切さ、子どもの大切さを実感したので、頑張って子育てしたいです。(宮城県)

ママの声

命の大切さを改めて実感しました。震災前は育児が大変でふさぎ込む日がありましたが、今は育児できることが幸せだと思えるようになり、子どもに対してもおらかな気持ちでたくさんのお愛を注いでいます。(宮城県)

子どもが元気でいてくれること、あたりまえのように次の日が来ることの幸せを感じる。より一層子どもが愛おしく大切に思えるようになり、自分が強くならねばと思う。我が子もよその子も守りたいと思えるようになった。(東京都)

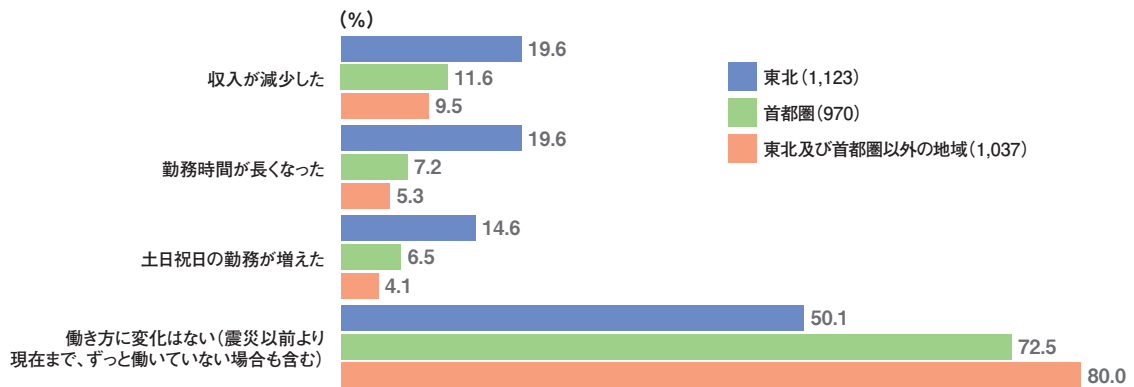
ママの声

③ 周囲のサポート

東北の父親は、子育てや震災の対応に協力的である

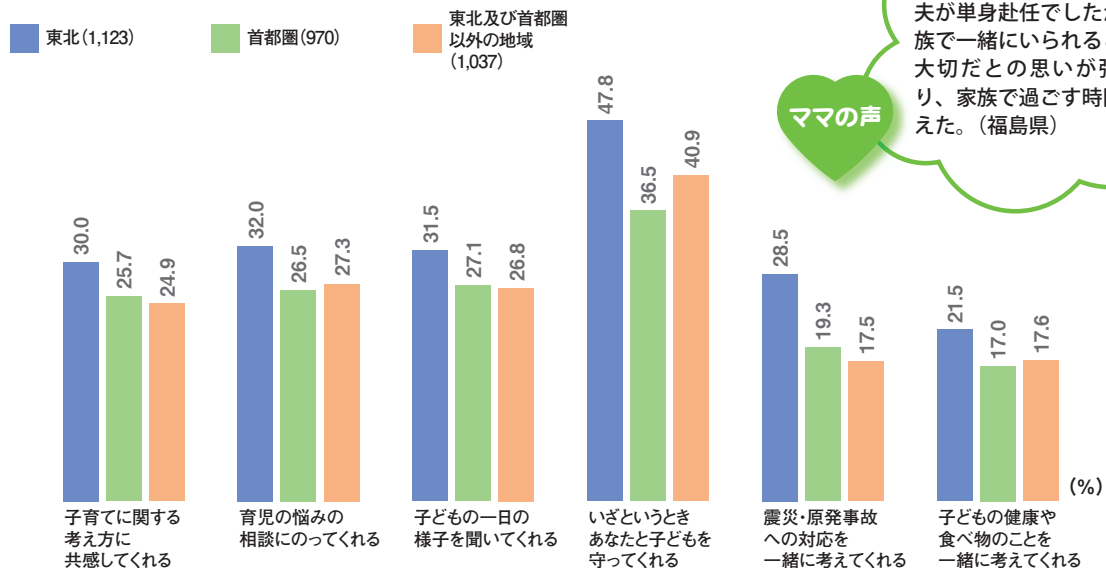
- 震災の影響で「収入が減少した」父親は、東北で約2割、東北以外でも約1割いる。
- 東北では約半数の母親が配偶者に関して「いざというときあなたと子どもを守ってくれる」に対し「とてもそう思う」と回答した。

Q 配偶者の働き方で、震災が原因で生じた変化についておうかがいします。震災後から現在までに経験した働き方の変化について、あてはまるものすべてを選んでください。



※配偶者がいる母親のみ回答。
 ※複数回答。
 ※全14項目のうち、4項目を抜粋。

Q 配偶者に関して、あなたは次のことをどう思いますか。



※配偶者がいる母親のみ回答。
 ※「とてもそう思う」の%。
 ※全9項目のうち、6項目を抜粋。

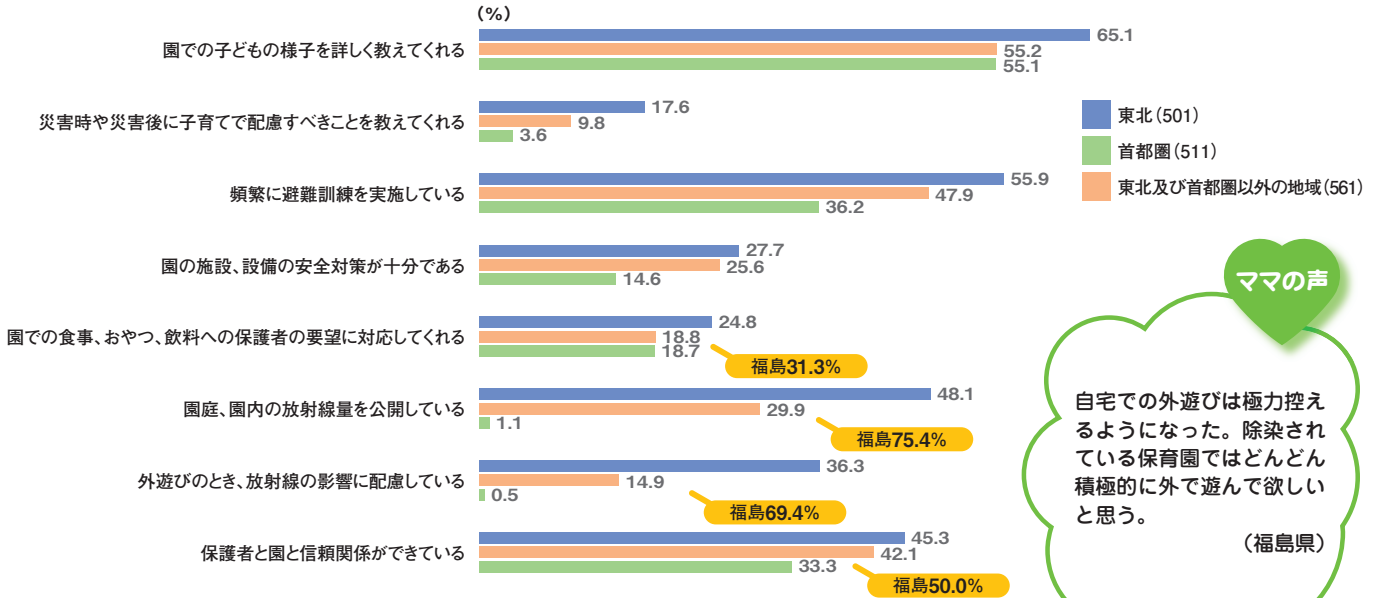
グラフには示していないが、首都圏、東北及び首都圏以外の地域では、第1回と比べて父親の協力率は低くなっている。第1回の調査時点(2011年5月)と比べて、第2回の調査時点(2012年1月)では、事態が落ち着いてきた様子がうかがえる。

③ 周囲のサポート

東北は、園の取り組みは多いが、地域の付き合いは少ない

- 園での取り組みは、いずれも東北のほうが高い。
- とくに、放射線に関する園の取り組みは、福島県が高い。
- 地域を通じたお付き合いが「1人以上いる」比率は、東北が低い。

Q お子さまが現在通っている幼稚園・保育園・その他の園・施設について、あてはまるものをすべて選んでください。



ママの声

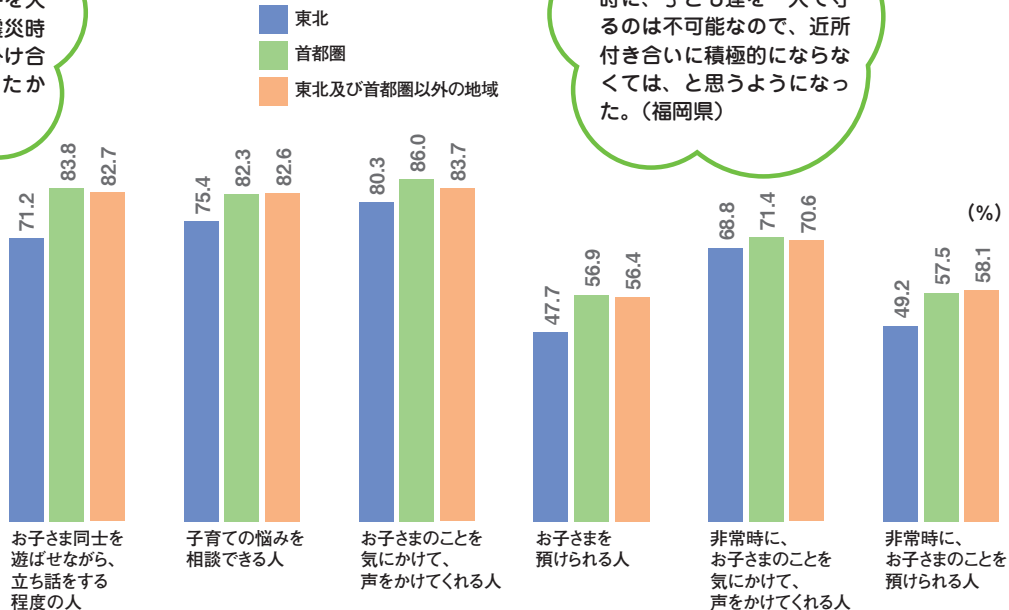
自宅での外遊びは極力控えるようになった。除染されている保育園ではどんどん積極的に外で遊んで欲しいと思う。
 (福島県)

※子どもを園・施設に通園させている母親のみ回答。
 ※複数回答。
 ※全19項目のうち、8項目を抜粋。

Q 地域の中で、お子さまを通じたお付き合いの状況を教えてください。

家族や地域の人々の絆を大切にしていきたい。震災時に地域の人々の声の掛け合いが心の支えになったから。
 (福島県)

ママの声



ママの声

私自身が人見知りなので、あまり近所の人と関わりを持っていなかったが、緊急時に、子ども達を一人で守るのは不可能なので、近所付き合いに積極的にならなくては、と思うようになった。
 (福岡県)

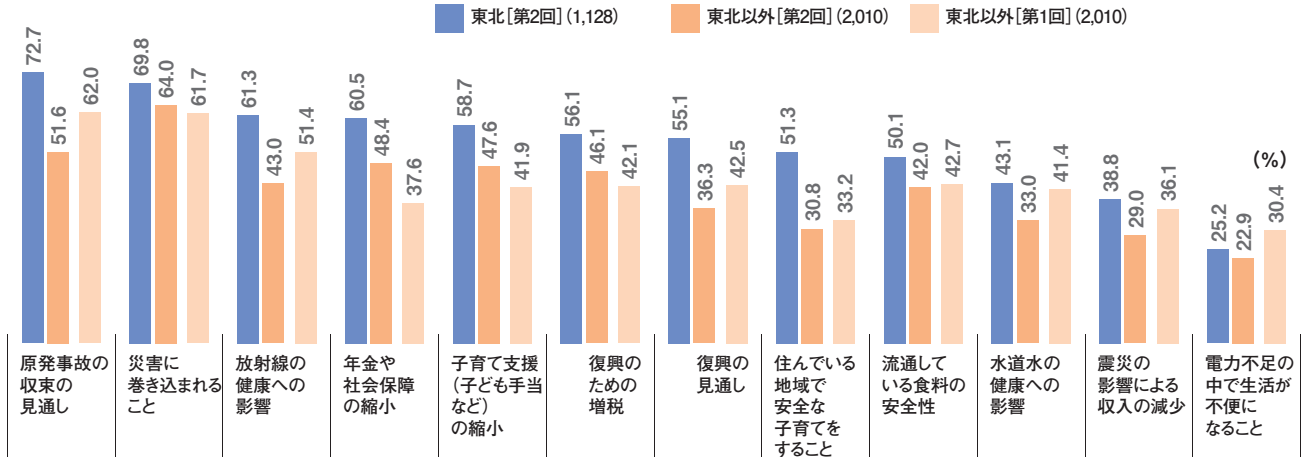
※「3人以上いる」+「2人くらいはいる」+「1人はいる」の%。

④ これらに向けて

東北の母親は心配が大きく、これからの課題をより認識している

- いずれの心配も、東北以外より東北のほうが高い。
- 東北以外の地域では、第1回と第2回を比較して、「原発事故の収束の見通し」や「放射線の健康への影響」に対する心配は減少し、「年金や社会保障の縮小」、「子育て支援の縮小」に対する心配が増加している。

Q これからの生活を考えるにあたり、次のことをどのくらい心配していますか。

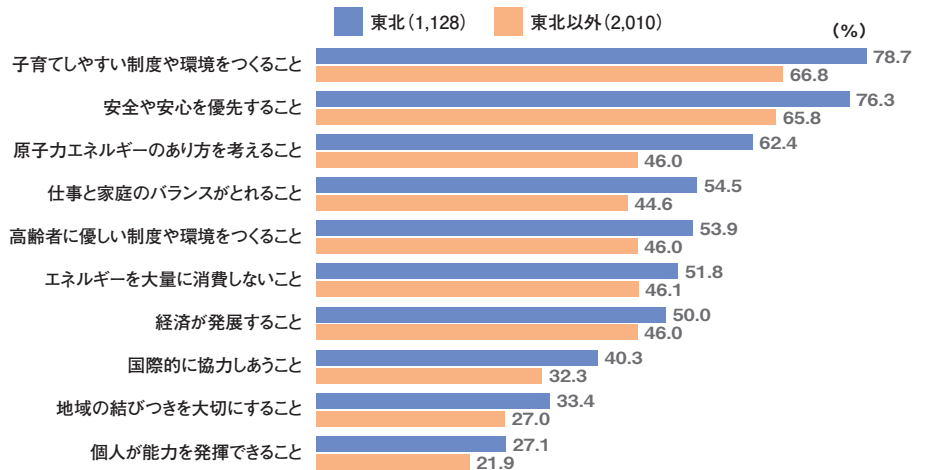


※「とても心配だ」の%。
 ※13項目のうち、12項目を抜粋。
 ※第1回は、2011年5月実施。
 ※東北以外とは、「首都圏」と「東北及び首都圏以外の地域」。

Q これからの日本の社会が、次のようなことにどれくらい力を入れて取り組んでいくべきだと思いますか。

ママの声

あの地震からもうすぐ1年が経とうとしていますが、経済面の不安、子供たちを育てていく上での不安、健康面での不安など、いろいろな不安が今も続いていると思います。
 でも、どんな環境の中においても、なんとかして子ども達を守り育てていきたいと思っています。
 子ども達の笑顔を守っていきけるよう、これからも頑張っていきたいと思います。子ども達の笑顔が私の原動力です。
 (宮城県)



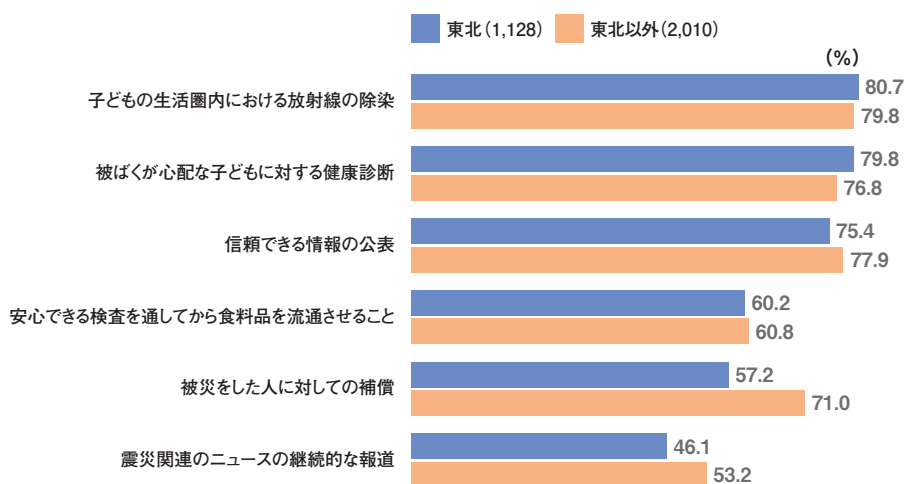
※「とても力を入れるべき」の%。
 ※11項目のうち、上位10項目を抜粋。
 ※東北以外とは、「首都圏」と「東北及び首都圏以外の地域」。

これからの日本の社会についての項目に対し、「とても力を入れていくべき」と回答した東北の母親は、東北以外と比べて高く、震災に直面した地域から日本の将来像を意識し始めていることがわかる。

放射線から子どもを守ることは、全国の母親の強い要望

- 「子どもの生活圏内における放射線の除染」、「被ばくが心配な子どもに対する健康診断」、「信頼できる情報の公表」は、全国の母親の約8割が「できていないのもっとすべき」だと回答。
- 東北への支援では、イベントや、集いの広場の利用率が高い。

Q 震災後の社会について、次のことはどれくらいできていると思いますか。あてはまるものを選んでください。



子どもを持つ親として一番心配なのが子どもの健康だと思います。子どもたちの将来にわたっての健康被害が続出しないように早急に対応してもらいたいものです。子どもを持つ親の気持ちはみんな同じです。一緒に頑張っていきたいと思います。(埼玉県)

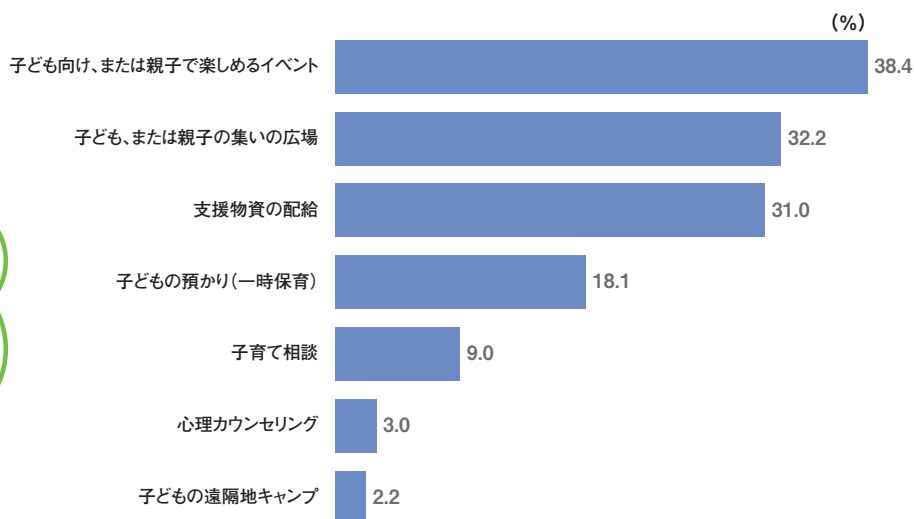
ママの声

※「できていないのもっとすべきだ」の%。
 ※14項目のうち、6項目を抜粋。
 ※東北以外とは、「首都圏」と「東北及び首都圏以外の地域」。

Q 震災後から現在まで、次のようなものがありましたか。

ママの声

震災後は人とのつながりを重視するようになり、子どものイベントなどがあれば、積極的に参加したいと思っている。(岩手県)



※東北のみ回答。
 ※「あるので利用した」の%。

上図にあるいずれのサービスも、利用した人の約8割以上が「とても+まあ役立つ」と回答している(図表省略)。どのサービスも、必要としている人にとっては役立つものであったことがわかる。

分析まとめ

今回の調査結果から、とくにストレスが心配される状況が明らかになった
東北の母親と子ども(3歳児以上*)を中心に
 構造と改善について、まとめます。

※子どもについては、言語的理解や論理的理解がある程度発達したと考えられる3歳児以上に絞って分析した。

ストレスの背景

(放射線の影響が心配)

【放射線の健康への影響】「とても心配」な母親のうち、ストレス高群
70.8%
 「やや心配+あまり心配でない+ぜんぜん心配でない」母親のうち、ストレス高群
54.7%

母のストレス

母親のストレス高群のうち……
 子どものストレス高群
69.5%
 子どものストレス低群
30.5%

子のストレス

子どものストレス高群のうち……
 母親のストレス高群
75.9%
 母親のストレス低群
24.1%

(外遊びの減少)

【屋外で遊ぶ(お散歩も含む)時間】
 「増えた、変わらない」子どものうち、ストレス高群
54.1%
 「減った」子どものうち、ストレス高群
67.4%

(復興の見通しが心配)

【復興の見通し】
 「とても心配」な母親のうち、ストレス高群
70.5%
 「やや心配+あまり心配でない+ぜんぜん心配でない」母親のうち、ストレス高群
57.2%

(父親の就労変化)

【震災後、配偶者の勤務時間が長くなった】
 「あてはまる」母親のうち、ストレス高群
71.6%
 「あてはまらない」母親のうち、ストレス高群
62.9%

(収入の減少)

【震災後、配偶者の収入が減少した】
 「あてはまる」母親のうち、ストレス高群
73.1%
 「あてはまらない」母親のうち、ストレス高群
62.5%

(友達と遊ぶ時間の減少)

【友達と遊ぶ時間】
 「増えた、変わらない」子どものうち、ストレス高群
58.4%
 「減った」子どものうち、ストレス高群
70.8%

■母子それぞれに調査時点のストレスをたずねた設問について、各項目への回答を得点化して合計を算出し、合計得点が高い群を「ストレス高群」とした。



母

(身近な人とのつながり)

【配偶者が震災・原発事故の対応と一緒に考えてくれる】
 「とてもそう思う+まあそう思う」母親のうち、ストレスが軽減した群
70.4%
 「あまりそう思わない+ぜんぜんそう思わない」母親のうち、ストレスが軽減した群
63.9%
 【ストレスが軽減した母親の相談先】
 1位 配偶者 2位 親 3位 ママ友

子

(遊びの中で表現)

【遊びの中に災害を連想させる様子が見られた】
 「とてもあてはまる+ややあてはまる」子どものうち、ストレスが軽減した群
62.0%
 「あまりあてはまらない+まったくあてはまらない」子どものうち、ストレスが軽減した群
52.4%

子

(震災のことを話す)

【震災が起こったときのことを自分から話した】
 「とてもあてはまる+ややあてはまる」子どものうち、ストレスが軽減した群
63.9%
 「あまりあてはまらない+まったくあてはまらない」子どものうち、ストレスが軽減した群
50.2%

☆大人のセルフケア ～大人も動揺する～

外傷体験を受けた子どもをもつ親自身もあるいは地域の大人全体も大きく揺さぶられることがあります。衝撃的な事態に遭遇すれば大人でも不安や恐れを抱くことは正常な反応です。通常の生活への回復、維持の努力をしながら、子どもたちのサインを見のがさずことなく長期対応していくのは大変な作業になります。

こういうときにこそ必要なのが大人自身のセルフケアです。

1. 信頼できるパートナーをもつ
2. 自分の限界を知る(頼れる人や関係をもつ)
3. 自分のペースを守る(頑張りすぎない)

具体的には

- 地域のネットワークに参加して情報を共有し、孤立しないように
- 信頼できる人に体験や気持ちを話そうにする
- 適度に運動をする
- 十分に睡眠、栄養をとるように心がける
- 好きな音楽を聴いたり、入浴するなどリラックスする時間を大切に

知らず知らずのうちに頑張りすぎて体調を崩さないように

～大人自身の心のケアも忘れずに～

幼児期(5歳までの子どもたち)

今まで「安全であった世界」がそうでなくなったと感じています。安全である事を確認するために、家族への依存が強くなります。具体的には赤ちゃん返りを起こすことが多く見られます。指しゃぶり、おもらし、夜尿、夜泣き、うまく話せなくなる、甘えん坊になる、母親から離れないなどの変化が見られます。

幼児期の子どもに見られる反応

- 夜中に目をさます
- トイレのしつけがうまくいかない
- 赤ちゃん返りが見られる
- 大きな音に驚く
- 世話をする人にまとわりつく
- 急に体を硬くする
- 体験した出来事を繰り返し話す
- ぐずったり、泣きわめくなど扱いにくくなる
- 無口になる
- 表情が乏しくなる
- 保育所や幼稚園で、体験に関連した遊びに友達を巻きこむ
- 元気がなくなり今までのように遊ばない
- 眠ることや夜一人になるのを怖がる
- 体の痛みや具合の悪さを訴えるが医者に見せても異常がない
- 物事を思い通りにしたがる
- 季節や祝祭日が引き金になって記念日反応が起きる

大人にできる支援

- 「大丈夫だよ」と言葉に出して子どもに伝えることが大事です。
- 身に起きた出来事を繰り返し話すことがあります。何度でも子どもの話を傾けてください。
- 睡眠や食事などの日常生活を今まで通りに続けてください。
- 世話をしてくれる大切な大人から不必要に引き離さないように。
- 楽しみにしていることは続けさせてあげてください。
- 夜は必ず一緒に寝るといことも子どもの安心・安全感を高めます。
- スキップを普段以上に持ち、気にかけてあげてください。
- 毎日のリズムは崩さず規則正しい生活を送るように心がけてください。
- 外傷体験を再現するごっこ遊びをすることがあります。お医者さんセット、救急車、ぬいぐるみ、積み木等のおもちゃを用意して子どもの体験を表現に役立てるのもいいでしょう。
- 外傷体験を無理に思い出させるような刺激を避けましょう。(ニュース番組は見せない、無理に思い出させない)



大日向雅美 (恵泉女学園大学大学院教授)

専門：発達心理学

3.11から10か月を経て行われた今回の調査は、地震と津波という自然災害に原発事故が加わった東日本大震災の被害の大きさと深刻さを改めて浮き彫りにしたといえましょう。東北、とりわけ福島県の母親たちが、終幕の道筋の見えない原発事故の不安に怯えています。しかし、母親たちはただうちのめされているだけではありません。不安と苦悩のさなかであって、身近な人の支えを心の支えとしながら、子どもを守るために懸命に子育てに立ち向かい、環境問題に関心を高めています。こうした母親たちの姿に、私たちは3.11によって学んだ生命の尊さとそこから生まれる共感を、新たな地域・社会を創りだす力へと発展させていかなければならないことを考えさせられます。被災地の母親たちの懸命な闘いを支え、共に復興に向けた歩みを続けていくためにも、本調査が今後とも継続されていくことを期待しています。



榊原洋一 (お茶の水女子大学大学院教授、小児科医)

専門：小児科学、小児神経学、発達神経学

今回の調査結果を見て3つの大きな発見がありました。一つ目は、東日本大震災が、親と子どもの心と行動に、いまだに影響を与えているということです。もちろん、被災地ではまだまだあの災害からの復興は始まったばかりです。二つ目は、被災地から遠隔の都市に生活する親子の心と体にも大きな影響を与えているということです。今回の調査では、被災地以外でも親子が、大きなストレスのもとに生活している実態が明らかになりました。あの災害の被災地は、日本全体だったといってもよいでしょう。

そして三つ目の発見は、全く予期していなかったことでした。被災地に限らず、日本中の子どもたちが、あの災害の後で、他人を思いやる気持ちが大幅に強くなっていることです。「子どもの様子の変化」の表からも明らかのように、親への甘えの増加や睡眠障害の増加以上に、「周囲の人に対して優しくなった」などの共感性の増加が認められたのです。私は子どもたちのしなやかで力強い心を垣間見たような気がしました。

監修のことば



汐見稔幸 (白梅学園大学学長、東京大学名誉教授)

専門：教育学、教育人間学、育児学

「やはり……」というのが今回の調査の結果を見た最初の感想でした。人間は幼ければ幼いほど親に依存しなければ生きていけないわけですが、その分、親の気分の影響を強く受けます。親の不安が強くなると、子どもの不安も強くなる傾向が出てきます。また脳の機能が大人のように分化していないので、子どもであるほど、現実からの情報と記憶などでつくる頭の中の情報世界が一体化しがちです。その分、地震や津波という不安の世界に大人よりも簡単に入って、再びその体験がおこります。それが子どもにPTSDが強く出る理由でしょう。

そうしたことがデータで確認されたのが今回の調査です。このデータをどう読めばいいのでしょうか。このデータから読み取れるだけを読み取って、何とか次世代である子どもが健やかに育つ環境をつくるための方策を探し出す、よすがとしたいと願っています。アイデア豊かな提案をお待ちしています。



菅原ますみ (お茶の水女子大学大学院教授)

専門：発達心理学、子どものパーソナリティ発達、発達精神病理学

復興・復旧への努力が続くなか、被災地の母さんと子どもたちのストレスはやはりまだ厳しい状況にあります。とくに原子力発電所の事故の影響は大きく、子どもたちの外遊びの時間を大きく減らしています。子どもが受けるストレスは、こうした直接的な生活ストレスに加え、親や周囲のおとなたちの疲れや不安も、コミュニケーションを通して間接的に子どもたちのこころの安定をおびやかします。今回の調査ではこうした心配なストレス反応とともに、たくましく成長していく子どもたちの様子や子育てに対する母親たちの前向きさも浮き彫りになりました。子どもの生活圏の除染や健康診断、信頼できる情報の公開、一時的な避難や疎開などできることをしっかりやって欲しい、という願いは、被災地だけでなく全国の母親たちの共通のものであることも明らかになりました。ストレス状況の長期化で親子の疲れがこれ以上たまり過ぎないように、生活状況の改善を急ぐことはもちろんのこと、相談事業やイベント・キャンプの実施などのさまざまな支援の継続によって、子どもたちの発達環境を守っていく努力が求められます。

調査結果をふりかえって……

震災後10か月の時点で、生活環境の変化、とくに外遊びの減少などの影響から、東北の未就学児にストレスサインとみられる「甘えの増加」が表れていることがわかりました。この「甘えの増加」は、“大切な人や物を一度離すと二度と戻らないかもしれない”などの分離不安から起こると考えられます。同時に母親たちは、子どもたちに自立や成長、他者への優しさも増加していると感じています。このことから、震災を経験した子どもたちは、今もストレスを抱えながら、感謝する心や人への思いやりを知り、共感性も伸ばしていることがわかりました。

また、東北の母親は、子どもを守ろうと、放射線への対策、情報収集など震災以前にはなかった変化に対応し子育ての工夫をしています。約半数近くが今も気分の落ち込みがある一方で、子育てができる幸せを感じている人の割合が高いこともわかりました。このことは、震災が起こったことで、命の尊さをより実感した影響ではないかと考えられます。

母親の気分の落ち込みは子どもにも影響するため、改善は急務です。気分の落ち込みの背景には、放射線、復興の見通しへの心配、また父親の就労の変化、経済面での心配がありますが、これらは個人で解決できないことも多く、社会全体での継続的な施策や支援がさらに必要です。同時に、心配や不安を一人で抱え込まず、身近な人に相談できる環境や、楽しめるイベントや場の提供など、ストレスを軽減できる環境作りが求められているのではないかと考えます。そして、子どもたちにとって安心安全な社会作りを、私たち大人が真剣に考え、継続的に取り組んでいくことが必要です。

大日向雅美

(恵泉女学園大学大学院教授 / 専門：発達心理学)

榎原洋一

(お茶の水女子大学大学院教授、小児科医 / 専門：小児科学、小児神経学、発達神経学)

汐見稔幸

(白梅学園大学学長、東京大学名誉教授 / 専門：教育学、教育人間学、育児学)

菅原ますみ

(お茶の水女子大学大学院教授 / 専門：発達心理学、子どものパーソナリティ発達、発達精神病理学)

後藤憲子

(ベネッセ次世代育成研究所 主任研究員)

高岡純子

(ベネッセ次世代育成研究所 主任研究員)

邵勤風

(ベネッセ次世代育成研究所 主任研究員)

松本留奈

(ベネッセ次世代育成研究所 研究員)

ベネッセ次世代育成研究所とベネッセからの震災関連子育て情報提供

【ベネッセ次世代育成研究所】

日本では少子高齢化、核家族化、女性の社会進出等、社会環境の変化が加速し、家族のあり方や親子関係を含めた子どもの成育環境に大きな変化が起こっています。このような中、ベネッセ次世代育成研究所は、個人や家族の生活視点を大切にしながら、子どもや家族が「よく生きる」ための調査研究を行っています。

URL <http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/>

【チャイルド・リサーチ・ネット 東日本大震災の子ども学：子どもの心のケア】

チャイルド・リサーチ・ネットは、ベネッセの支援のもとで運営されるインターネット上の「子ども学」(Child Science)の研究所です。

今回の震災にあたり、子ども達の心のケアにご尽力されている方々の参考になればと

「東日本大震災の子ども学：子どもの心のケア」という新コーナーを設置しました。

URL <http://www.blog.crn.or.jp/>

【こどもちゃれんじ 非常時の子育て情報サイト】

ベネッセの幼児向け通信教育教材「こどもちゃれんじ」では、非常時に役立つ子育て情報を集めたサイトを開設しました。

震災により子育てに困難や不便を抱える方々のご負担を少しでも軽減し、子どもたちの心身の健康につながればと願います。

URL <http://care.shimajiro.co.jp/>

「3.11東日本大震災の影響 子育て調査」レポート

発行日：2012年3月30日 発行人：新井健一 編集人：後藤憲子

発行所：(株)ベネッセコーポレーション ベネッセ次世代育成研究所

【お問い合わせ先】

本調査に関するご意見・ご感想・お問い合わせは、下記までお願いいたします。

〒163-0411 東京都新宿区西新宿2-1-1 新宿三井ビルディング 13階

tel: 03-5320-1229 / fax: 03-5320-1257

受付時間 10:00~17:00 (土・日・祝日・12:00~13:00を除く)

1TH003

© ベネッセ次世代育成研究所 / 無断転載を禁じます