

# キャリア支援デザイナーブラッシュアップ講座報告

2024年6月にオンラインで開催した上記講座では、災害時の女性の心身の健康に関する問題を取り上げた。本年1月に発生した能登半島地震の被災地である石川県内の避難所へ発災直後から支援を続ける小山内世喜子さん、災害心理学を専攻し災害自己効力感について研究をしている松尾規子さん、当財団キャリア支援デザイナーであるふたりの話から、女性特有の心身の健康やジェンダーに関する課題について学び、日頃からできることは何かを考えた。本稿では講座の一部を紹介する。

## 能登半島地震 被災地の現状から考える 防災・減災と女性の心身の健康

財団編集部

### ◇防災・減災と女性特有の健康問題 (松尾規子)

女性が少ないと言われている国や行政の災害対策分野だが、民間企業においても発災時に社内でも立ち上がる災害対策室の運営は男性中心であった。たとえば、保険調査員も男性が多く、被災をした女性の単身世帯からは不安の声も聞かれた。現在、大学院で災害心理学を研究しており、災害時の心理的な側面で女性の心身の健康面について関連があると考えている。女性はホルモンバランスの影響で、災害時の心身の健康に、大きくまた長期に影響する。

災害時には日常、潜在化していた家庭内の問題等が曝露されたり、「お嫁さん、おかみさん、母親」など、地域内での性別役割へ分担の期待が過度になる。こうした性別役割や母親として子を守る責任などは、大きな負担となり、そのときの精神的健康状態は復興後の生き方にも影響する。

女性は生涯にわたりさまざまな転機を経験するが、被災もキャリアに密接にかかわっていくと感ずる。被災経験、被災と仕事の両立について、キャリア支援をする立場から考えていきたい。また、「災害時の女性の健康問題」という視点で見えていくと、被災経験のない人にも自分ごととして考えるきっかけになるのではないかと思料する。

### ◇被災地支援の報告と提言 (小山内世喜子)

#### 一誰ひとり取り残さないために

支援現場から見えたこととして、まず、男女の差異と災害についてお話する。身体的差異で発生する具体的な問題として「トイレ、生理、膀胱炎・外陰炎などの病気、避難所での授乳、妊産婦への支援」などが上がる。ジェンダーで見えていくと「特定の役割が片方の性別に偏る、女性の意見やニーズが反映されない、性暴力のリスクが高まる」という課題がある。これらの解決は、災害時に最も大事にされる「誰ひとり取り残さない、災害関連死をゼロにする」ことにつながる。

#### 一避難所での我慢をやめる

そのために避難所の課題を考えていきたい。避難所は我慢をする場所だという認識を変えることは、性別にかかわらずすべての人にとっての環境改善につながる。女性から直接聞いた声は、「避難所で着替える人はいないだろうと更衣室が設置されなかった」「トイレやシャワーが設置されたが、掃除は女性の役割だった」「女性のお医者さんが訪問してくれて、やっと膀胱炎・外陰炎などの症状を話せた」などである。災害時、下着を替えられないことで起きる女性特有の病気などは、男性も含め

いま、すぐにできること！  
教訓をもとに、初動に必要な備蓄品(女性)

防災用品  
避難用品  
生活必需品  
防災グッズ

フェネスの

おさない せきご  
**小山内 世喜子さん**

(一社)男女共同参画地域みらいねっと代表理事、国家資格キャリアコンサルタント、(公財)日本女性学習財団キャリア支援デザイナー (第5期)

2024年度(公財)日本女性学習財団キャリア支援デザイナー-ブラッシュアップ講座

能登半島地震 被災地の現状から考える、  
防災・減災と女性の心身の健康

-防災・減災と女性特有の健康問題-

おまつ のりこ  
**松尾 規子さん**

関西大学大学院 社会安全研究科 防災・減災専攻 災害心理学分野 元吉研究室、国家資格キャリアコンサルタント、治療と仕事の両立支援コーディネーター、(公財)日本女性学習財団キャリア支援デザイナー (第3期)

て知っておく必要性を感じた。その経験や学びがあれば、備蓄品に災害用下着、おりもの用の布シートなどを用意するなどの対策につながる。また、寄り添う支援として避難所で「足湯」を提供した。健康面の効果に加え、話を聞く機会にもなる。このような回復のための支援は、復興へ気持ちが向かうためにも欠かせない。

### 一地域のリーダー、支援者に女性がいることの意味

こちらら避難所で実際に聞いた声である。「ご高齢の方へ衣服の支援はあったが、30代女性向けの服がなかった」「ナプキンはあったが、サニタリショーツがなかった」「子どもに必要なものの要望は出せたが、自分のことは言えなかった」「男性の支援者には細かい下着の種類まで伝えづかった」。このように女性の支援者だから話せるという現実がある。

また、ケア役割の偏りに関する声は切実だった。ある避難所では、発災後2週間の間、朝・昼・晩と3食の炊き出しをすべて女性が担い、疲弊していた。その結果、避難所から出ていく女性もいたという。平時に経験していないことは、緊急時にはなおさらできない。避難訓練では、男性が炊き出しを経験することを提案している。

プライバシーが守られないなど、環境不備で起こる性被害についても深刻だ。避難所内のつきまとい、寝ているときに襲われるなど、注意喚起が掲示されている避難所があった。内閣府で発行している性暴力への注意喚起のポスターをあらかじめ避難所開設セットに入れておく必要性を感じた。

### 一平時から多様性のある地域づくりを

災害時のリーダーは、自治会長、PTA 会長などが担う場合が多い。また、避難者がひとつの地域でまとまっている避難所は、濃密な人間関係の中でヒエラルキーがしやすい。反対にさまざまな地域からの避難者が多い場合は、外部の支援者を受け入れやすい傾向があった。平時から地域のリーダーに女性が就くことや、多様性を受け入れている経験が災害時に活かってくる。

### ◇参加者の声

参加者からは、「自分事化が足りないと感じた」「女性の防災リーダーの普及が急務」「ケア役割を『女性である私がやること』だと無意識のうちに思っていることに気づいた」「女性の心身の健康について男女ともに考えられる機会をもちたい」などの声が上がった。