

震災におけるトラウマとジェンダー

2014.11.1 国連大学・お茶の水女子大学共催国際シンポジウム

一橋大学大学院社会学研究科地球社会研究専攻・教授、精神科医
宮地尚子
MIYAJI.N@r.hit-u.ac.jp

1

講演内容

1. 震災について
2. トラウマについて
3. 震災とジェンダー
4. トラウマからの回復支援
5. サステイナブルな社会へ

2

1. 震災について

東日本大震災から3年半…



さまざまな苦悩

- 喪失——人、住まい、もの、風景、文化など
- トラウマ——震災時の津波の記憶など
- ストレス——新しい状況への適応(仮設住宅、転居、家族離散など)、復興プロセスでの方針の食い違いなど。
- 複雑性悲嘆など、喪失反応とトラウマ反応が重なることもある。
- 行方不明など、あいまいな喪失もある。
- 原発問題など、現在進行形の不安もある。

5

原発問題

- 安心感「basic trust」の喪失
- 生活圏の喪失
- コミュニティーの分裂
- 現在進行形の問題
- 難民支援におけるPTSDというよりOTSD(Ongoing Traumatic Stress Disorder)という捉え方

6

ポジティブにみれば…

- 新しいチャレンジのチャンス(機会)でもある。
- 新しい人とのつながりの機会でもある。
- 人間としての成長の機会でもある。
- 社会の変化のチャンスでもある

©MIYAJI Naoko

7

2. トラウマについて

©MIYAJI Naoko

トラウマって何？

- 心の傷(身体の傷のメタファー)
目に見えない
- なかば不可逆 現在に影響を及ぼしている
- 避けたいのに甦ってくる
- 甦ってくるから避けたい
- 外傷体験は語られない、隠されることが多い
- あるのにない/ないのにある をどう捉えるか？
沈黙の内海 → 環状島モデル

©MIYAJI Naoko

9

トラウマ体験(外傷的事件とは)

- 衝撃的で、通常の適応行動では対処できない、つまり心が耐えられないほどのもの。
- 命が危険にさらされたり、性的な侵害を受けるなど、圧倒的で強度や切迫性があるもの

©MIYAJI Naoko

事件の最中と直後の反応

- **トラウマ反応**
＝「異常な出来事に対する正常な反応」と捉え、
当事者以外は、自分の日常感覚をひきのばして理解しようとしてしまうが…
 - トラウマを引き起こすほどの恐怖は、日常的なレベルの「怖い思い」とは違う
- 日常では考えられない、思いがけない反応
周囲の無理解、本人にも後悔や恥、自責、自己不信をもたらしやすい

©MIYAJI Naoko

PTSD

PTSD(心的外傷後ストレス障害)

- DSM-5『精神疾患の分類と診断の手引き』米国精神医学会(2013)
- 「外傷的出来事」の基準(A基準)は、「死、重傷、性的暴力、もしくはそれらの脅威に暴露されること」のみ
- PTSDの四症状群
 - ①過覚醒(覚醒亢進)
 - ②再体験(侵入)
 - ③回避
 - ④否定的認知・気分

©MIYAJI Naoko

事件ごとの PTSD発症率と性差

- PTSD発症率 (Kesslerら, 1995)

| 外傷的出来事の種類 | 男性 | 女性 |
|-------------|------|------|
| レイプ | 65.0 | 45.9 |
| モレステーション | 12.2 | 26.5 |
| 身体的暴行 | 1.8 | 21.3 |
| 戦闘 | 38.8 | — |
| 武器による脅迫 | 1.9 | 32.6 |
| 生命的危険を伴う事故 | 6.3 | 8.8 |
| 自然災害、火事 | 3.7 | 5.4 |
| 目撃(傷害、殺人現場) | 6.4 | 7.5 |
| 幼年期のネグレクト | 23.9 | 19.7 |
| 幼年期の虐待 | 22.3 | 48.5 |

©MIYA.E Naoko

トラウマ反応の性差

生物学的研究の視点から

- 従来 of 生物学的モデル
 - 強いオス中心、生死の関わる場合の反応に焦点
- 闘争-逃走反応は多くの女性にとって適応的ではない
- いたわって仲間になる Tend and befriend
 - 妊娠中、小さな子どもを抱えているとき
 - 社会的サポートの希求
 - 絆ホルモンともいわれるオキシトシン
- 副交感神経系(背側迷走システム、腹側迷走システム)
 - ◎「迎合」≠「同意」「誘惑」「媚び」

©MIYA.E Naoko

トラウマ反応の性差

生物学的性差と社会学的性差の相互作用

- 人間の行動は高度で複雑
- 多くの抑制や他者との共感や協力によって社会を発達させている。
- 「なぜ逃げなかったのか」「なぜ抵抗しなかったのか」=単純で古い生物学的モデル
- 子どもや女性の場合、逃げられない、抵抗できない状況で被害に遭いやすい。
 - 生き延びる「手段」をとるしかない
 - 闘うという経験や訓練の有無でも差が広がる

©MIYA.E Naoko

PTSD以外の反応や症状

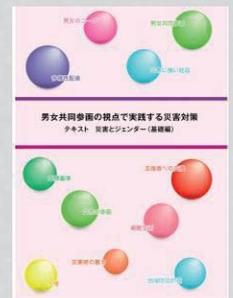
- 抑うつ症状
- 不安障害、パニック発作、恐怖障害
- 解離
- 強迫症状
- 幻覚・妄想などの精神病様症状
- 身体表現性障害
- 摂食障害、アルコールや薬物への依存
- 自傷行為、自殺企図
- 肩こりや頭痛、下痢や胃痛などの身体的不調
- 免疫・内分泌系への影響、身体疾患への罹患の増加
- 肯定的自己イメージ構築の困難
- 安定した対人関係構築の困難

©MIYA.E Naoko

3. 震災とジェンダー

震災とジェンダー

- 女性特有のニーズ
- 女性特有のヴァルネラビリティ
- 子どもを守るという「母親」役割
- 不安耐性のジェンダー差?
- 時間の流れの差?



東日本大震災女性支援ネットワーク
『男女共同参画の視点で実践する災害対策』 2013

©MIYA.E Naoko

©MIYA.E Naoko

復興>被災者支援？

- 次のステージへ「前進」あるのみ？
- おいてけぼり、取り残され感
- 「指をくわえて見ているしかなかった」(被災地のジェンダー研究者の言葉)
- 災害ユートピアかショックドクトリンか



この史代
『夕風の街桜の国』
双葉社 2004

19

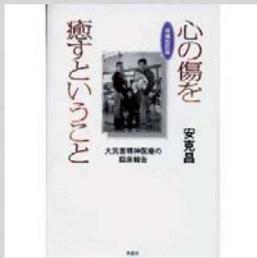
被災地で起きている語られない事件

被災地でDV相談事業に関わる支援者の声 ～NPO法人ハーティ仙台の活動より～

- ①減らない女性への暴力事件。もともと、宮城は毎年のように殺人事件が1～2件起きていた。
- ②被災県において、震災の影響をうけていない人はいない。
- ③もともとDVがあった、そこに震災が影響して激化している。
→仮設住宅等でのDV殺人事件
- ④性暴力は震災など関係なく、常に起きている。発覚は氷山の一角

20

阪神淡路大震災から学べること



安克昌
『心の傷を癒すということ』
作品社 1996, 2011



ウィメンズネットこうべ
『女たちが語る阪神大震災』
木馬書館 1995

21

震災とDVや性暴力被害の関係

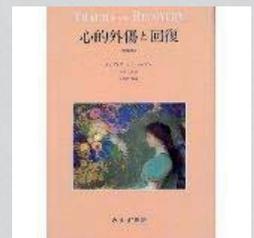
- 震災によるトラウマやストレスがDVとしてあらわれる。
- 震災前からあったDVが表面化する、など。
→震災支援とDV支援を同時にしなければいけないこともある。
- 性暴力は震災前も後も起きているが、ほとんどが潜在している
- 信頼できる調査データを得ることの困難さ(語られにくいトラウマ)

22

4. トラウマからの回復支援

トラウマへの取り組み

- トラウマ治療の基本として、ハーマンの3段階は重要(ただしらせん状)
- 安全/安心
- 想起と服喪追悼
- 再結合



ジュディス・ハーマン
『心的外傷と回復』
みすず書房1996,1999

24

トラウマ予防や回復支援

- 日々の生活の豊かさの回復
- ささやかで細やかに見えることへの配慮
- 記憶の共有や共同作業への重要性



この時代の
『日の鳥』
日本文芸社 2014

25

支援者自身の傷つき

- 支援者も傷つく
- Secondary Traumatic Stress=STS(代理外傷)
- =PTSD様症状
- 燃えつき、うつ、身体症状などなど
- 自分の傷つきを放っておけば、支援が続けられなくなる
- 長続きしないサポートは、当事者に見捨てられ感を与える

26

DVや性暴力被害者支援の困難

- 支援者の多様性:年代、男女観、性道徳観、知識、経験
- 「**隠れ当事者**」:支援者でありつつ当事者でもある人の多さ
- 性について語ることの難しさ:その人の性道徳観や知識、経験が透けてみえる
- よく知っていても、評価されない分野

CMYAJE Naoko

支援者を継続するために

- セルフケア、相互サポートの重要性
 - 休養も任務の一つと考える
 - 笑いやユーモアや向日性
 - 栄養・運動・睡眠などの基本も大切
 - 自分の弱さを認めること
 - 「無理しないで」
- STS + Post Traumatic Growth ⇒SPTG

CMYAJE Naoko

28

5. サステイナブルな社会へ

CMYAJE Naoko

ジェンダーに配慮した政策を

- メンタルヘルス対策も大事だが、メンタリーヘルシーはもっと重要
- 政策決定への女性の関与の少なさ(予算配分や人材配置などに女性のニーズが反映されない)



東日本大震災女性支援ネットワーク
『災害支援事例集』2012

CMYAJE Naoko

30

サステイナビリティ

- 長期的視点に立って支援や復興を考えること
- 脆弱性を持つ人への配慮
- ジェンダー差や多様なニーズに応える

- トラウマを受けにくく、受けても回復しやすい社会をつくることでもある

31

最後に・・・

「宇宙のすべてのものが楽器になります。あなたも楽器です。美しい音を出してください。」

オノ・ヨーコ『今を生きる』集英社 2014年

©MIYAJI Naoko

THANK YOU FOR LISTENING!



33

©MIYAJI Naoko