

COVID-19 の子どもたちへの影響、そして私たちにできること

コロナウイルス感染症（COVID-19）は、子どもたちにとって当たり前であった生活を奪い去りました。そもそも様態のいまだわからない感染症の話題で不安は高まっていますが、子どもたちにとってはいまひとつ実感のないものであったかもしれません。しかし、政府の要請、各地の感染の状況を踏まえた自治体の判断で休校になり、COVID-19 による影響は一気に子どもたちに直結する問題となりました。長く親しんできた友人に挨拶をする機会も得られないままに進級や卒業を迎えた子もいます。帰省や楽しみにしていたお出かけの予定がなくなった子もいます。外出自粛が要請され、街の中で遊ぶことも、友達に会うこともできません。このようななかで、どう過ごしていいかがわからず、ただゲームやスマートフォンに没頭するしかありません。テレビの報道を見ても不安になるばかりです。親も子ども養育のために休業したり、慣れないテレワークに移行しました。大人も程度はさまざまですが一様に仕事が減り、雇用の継続や生活費への不安を抱えながら、精一杯の状況です。子どもたちは、この状況を十分には解せないながらも、ただならぬ異変に、こころのざわつきを抑えることができません。気づいてみると、些細なことでもいらだつようになり親子や兄弟姉妹の間で衝突が増え、もはや崩壊寸前というご家庭もあります。さまざまな身体の症状が現れたり、子ども返りしたように思う、というご家庭もあります。さらに私たちは、この状況が収束するのにどれほどの時間がかかるかを見通せていないのです。そのなかで持続してできるちょっとした工夫を考えていきましょう。

子どもたちにどのようなサインが現れるのでしょうか。

- ・落ち着きがない
- ・普段よりよくしゃべる
- ・いらだちやかんしゃくが増える
- ・欲求が満たされないと耐えられない
- ・心配性である、悲観的になる
- ・こだわりが増える
- ・同じ行動を繰り返す
- ・赤ちゃんがえり、幼児がえりをして甘える
- ・泣きじゃくることが増える
- ・ちょっかいをかけることが増える
- ・食欲がない、過食になる
- ・夜尿がみられる
- ・チックが現れた
- ・頭痛や体の痛みなどの不調を訴える
- ・集中力が低下する

- ・楽しい活動にも没頭できない
- ・ひとりであることを不安がる
- ・感染して病気になるテーマの遊びを繰り返す

子どもたちに対してできること

- ・感染症の脅威より、何のために何をするのかを伝える

子どもは当然のように友達と会いたがりますし、外出したがります。何とかそれをとどめようと「ウイルスに感染すると死んでしまうのよ」などと脅すだけでは、不安が昂じてパニックになるだけです。感染を防御することは、子どもたちの健康問題でもあります。同時に他の子どもや大人、特に感染すると重篤になりやすい高齢者や身体疾患をもつ子どもや大人のための思いやりでもあります。この点を伝えたいうえで、思いやる行動を取れていることを褒めることが大切です。

そもそも「帰ったら手を洗うのよ」、「くしゃみをするときには、手で押さえるの」は、しつけの決まり文句です。言い換えると、手洗いや消毒、咳エチケットの徹底できる子ども、マスクが適切に使用できる子どもは少ないものです。「何をやっているの、ちゃんとしなきゃだめじゃない」だけではどうしてよいかは伝わりません。大人が実際にやってみせたり、写真を見せるなどして、やりかたから教える必要があります。

現在、ソーシャルディスタンス（フィジカルディスタンス）の重要性が叫ばれていますが、これは通常の社会生活において適切とされてきた対人距離とはまったく異なるものです。突然、「人に近づいちゃダメ」、「触っちゃダメ」といわれるだけでは、子どもは混乱しますし、周りの人も、空気も、すべてが怖くなってしまいます。いま求められているエチケットを「限定的なミッション」として伝えるようにしましょう。

- ・新たな日課を導入したり、規則正しい生活を送る

国土の狭い日本に多くの方が住んでいる以上、住宅事情は籠城向きでなく、我が家こそが三密です。COVID-19 の拡大以降、私たちの生活スケジュールは、幾度となく変更を余儀なくされ、計画的な生活ができなくなっています。通勤時間や通学時間がなくなり、時間ができても、そのことで何かができる、というわけではないことは身にしみて感じられることでしょう。疲れ果てて、テレビの報道をぼんやりと眺めているだけでは不安になるばかりです。日々のスケジュールが定式化して、そのスタイルが成熟してこそ、私たちは生産的な毎日が送れるのです。このために大人が子どものモデルとなることが大切です。精神的健康を保つために、この際に断捨離に励んでいる、料理や手芸などに没頭している、エクセサイズに励むという人は多くあります。もし、大人がそのような何かを見いだしているのであれば、是非そこに子どもを巻き込み、一緒に何かに取り組んでみましょう。また、何かを作るといった創造的な表現を導入することも大切です。うちの子はゲームばかりしている、ということはいくらでもあります。それはゲーム以外の過ごし方を見いだせないからです。ゲームに苦

言を呈したり、禁じることから始めるのではなく、それに変わる日課を提案してみましよう。

・親の心の健康を大切にし、つながりを維持する

COVID-19 では、営業自粛、生活需要の変化により、経済的なダメージや日常生活の困難に直面している子ども少なくありません。また、急激なテレワークへの移行のために、仕事と家庭生活の切り分けが難しくなり、日常生活のストレスが増しているというご家庭も多いでしょう。また、単身赴任であったり、感染リスクの高い状況でご尽力されている人々のなかには、帰宅を自粛しているという方もあるかもしれません。家庭の事情はそれぞれですが、いずれにしても子どもだけに配慮している状況ではない、というのが現実です。

どのような苦境があっても、子どもには笑顔でいよう、というのは、どの親も考えることですが、気づいてみると些細なことで子どもに強く叱責していたり、手を上げていたりして悲しくなることも多いものです。親自身がつらいときに、何事もなかったことのように振る舞うことは限界があります。苦境のすべてを分かち合うわけにはいきませんが、外出制限のつらさなど、子と分かち合えるつらさについては、分かち合うことが大切でしょう。オンライン通信は、テレワークや会議の代名詞のようになってしまいましたが、このようなツールも、ご実家や友人とつながることに使ってみるのも一つの方法かもしれません。また、もし親が子どもに対するいらだちを抑えられないと感じ、虐待かもしれないと思ったら児童相談所などの相談機関やホットラインに相談しましょう。子どもが責められるべきものでないのと同じく、親がご自身を責める必要はないのです。

・COVID-19 がもたらす影響は子どもや家族の状況により異なる

この問題に向き合っている親や子どもたちの状況はそれぞれ皆違います。この時期に出産を迎えた親は、より不安な思いで過ごしているでしょう。妊娠中や産後は、うつ病などの精神的な不調が多いものです。この時期に、より不安が募ったり、相談機関や病院にかかることに躊躇されたり、親族との往来が難しくなると、より孤独な子育てになりがちです。幼児になると、子どもたちは外遊びによって心身の発達が促されるものですし、言って聞かせてわかる年齢でもないために親の悩みはつきません。こういうときだからこそ、家族や友人とのつながりを維持していくこと、電話やオンラインなど、さまざまに提供される方法を用いて、相談機関にもアクセスできることが大切です。

子どもたちへの影響もさまざまです。活動的で、外遊びがないとエネルギーが発散できなかったり、いらだつ気持ちのコントロールが不得手な子どもいます、いつもの決まったルーチンに従って行動できないとパニックになったり、急に予定が変更になったり見通しのつかない状況ではとても不安になる子どもいます。こだわり行動を繰り返し、それに没入することで、なんとかこの状況を乗り越えようとしている子どもいます。普段からこうした特性のために、学校や家庭で配慮が必要な子はもちろんのこと、その特性がごく軽度であるので普段な

ら概ね適応できていた子のなかにも、こういった状況のために混乱してしまい、自分でもどうしていいかわからなくなっている子もいます。身体の病気があるために、この感染症に対して、他の子よりも十二分の警戒が必要な子もいます。さまざまな状況のなかでこの状態を耐え忍んでいる子どもや家族がいることに目を向けることも大切です。

パンデミックと呼ばれる状況になり、私たちの不安や恐怖も限界に達しています。ともにこの難局を乗り越えよう、という声かけの一方、やりどころのない怒りが蔓延している様子もうかがえます。不安や恐怖の中では、世の中にあるさまざまな問題が浮き彫りになり、それが精神的な苦悩を増大させるのです。その影響は、大人よりも子ども、子どもの中でも困難を抱えた子どもほど大きいといえるかもしれません。これからを乗り切るためには、心の健康なくして外出自粛など乗り切っていくことができません。No health without mental health (WHO) の原点に立ち返って、子どもと家族の心の健康を維持し、必要だと思ったら相談機関の利用を躊躇しないことをお勧めします。

作成：国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所知的・発達障害研究部
(2020年4月29日)