

こどもたちとコロナ

国立成育医療研究センター 社会医学研究部／コロナ×こども本部 研究員 はんがい 半谷 まゆみ

外出自粛や臨時休校、マスク着用、行事の中止、夏休み短縮…。新型コロナウイルス感染症(以下「コロナ」)の流行は、こどもたちの日常にも大きな影響を及ぼしています。

私は、国立成育医療研究センター内外の有志の研究者・医師らとともに「コロナ×こども本部」という活動をしています。活動の大きな柱は、オンライン調査「コロナ×こどもアンケート」です。コロナ禍におけるこどもたちの生活と健康の現状を明らかにすること、こどもたちの生の声を聴くこと、それらを問題の早期発見や予防・対策に役立てることを目的とした調査で、毎回全国のたくさんのこどもたちや保護者の方々に回答いただいております。2020年4月の緊急事態宣言下より開始し、約2ヶ月おきに実施しています。調査の結果は行政機関や教育機関、専門家、メディアなどへ速やかにお届けしています。

これまでのコロナ×こどもアンケートを通して見えてきたことを、一部ですがご紹介させていただきます。

こどもたちの生活習慣への影響

感染第1波にあたる2020年春、多くの学校が臨時休校となりました。この時期、半数以上のこどもたちが毎日ほとんど外出しない生活を送っており、体を動かして遊ぶ時間が減ったこどもは、全体の7割以上を占めていました。

一方で、4人中3人は、スクリーンタイム(勉強以外でテレビ、スマホ、ゲームなどを見る時間)が増加していました。1日2時間以上と回答したこどもは7割以上のぼり、1日8時間以上と回答したこども

も少なくありませんでした。この影響は、同年秋時点でも残っており、スクリーンタイムがコロナ流行前よりも長くなったこどもは4割以上を占めていました。学校が再開され日常が取り戻されつつあるとはいえ、以前のように外出しづらい状況であることも関係しているのでしょうか。一度習慣づいてしまったことを直すのは簡単ではありません。運動時間の減少や、眼への影響なども心配です。

就寝時刻にも変化が見られています。小学校高学年以上のこどもの3人に1人が、コロナ流行前と比較して今の方が、就寝時刻が遅くなったり不規則になったりしていることが分かりました。「朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる」は4割、「週末は平日よりも2時間以上長く寝ている」は3割のこどもが該当しました。休校が解除されても、一度乱れた生活リズムをなかなか是正できず、慢性的な寝不足を抱えているこどもが少なくないようです。

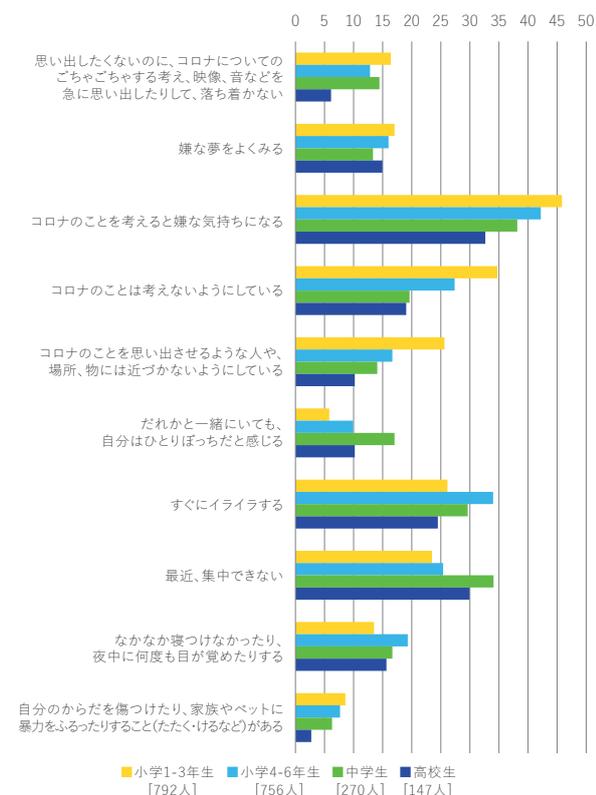
こどもたちのストレス反応

アンケートでは、コロナに関連したストレス反応について繰り返し尋ねています。これまでに実施した3回の調査ではいずれも、回答してくれたこどもたちの実に7割以上に何らかのストレス反応がみられています。

図1は、第3回調査(2020年9～10月実施)の結果です。最も多くみられたのは「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」で、小学生では半数近くのこどもが該当しました。小学校低学年では「コロナのことは考えないようにしている」、小学校高学年では「すぐにイライラする」、中学

生では「最近、集中できない」が、それぞれ続きました。「なかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めたりする」という睡眠の問題は、小学校高学年では2割近くに見られています。「自分のからだを傷つけたり、家族やペットに暴力をふるったりすること(たたく・けるなど)がある」と回答した子どもも少なからずみられ、強いストレス反応がでていていると考えられます。

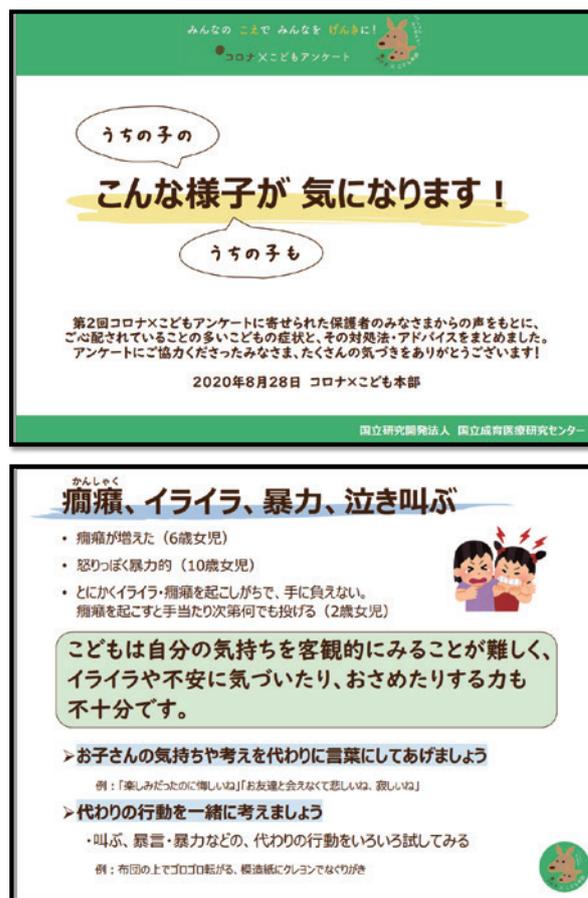
図1. ストレス反応(第3回コロナ×子どもアンケート)



子どもはストレスに気づいたりそれをおさめたりする力が未熟で、ストレスが《痙攣・イライラ》などの形で表れることが多いと言われています。ほかにも、《甘え・分離不安》《爪噛み・自傷》《吃音・チック》《尿トラブル(夜尿やおもらし・頻尿)》などが表れることもあります。アンケートに寄せられた保護者の声をもとに、よく見られる症状とその対処法・アドバイスを児童精神科医・臨床心理士らでまとめました。ホームページ(末尾のQRコードよりアクセス)で公開している資料「(うちの子の)こんな様子が気になります」

す」を適宜お役立てていただけましたら幸いです。

図2. 「(うちの子の)こんな様子が気になります」資料より抜粋



また、大人が気づいている以上に、子どもたちはストレスを抱えているということも、調査から分かっています。大人に比べて子どもたちは、自分の気持ちを客観的にみることが難しく、イライラや不安に気づいたり、おさめたりする力も不十分です。大人が子どもの気持ちを代わりに言葉にしてあげることが、子どものストレスケアに有用です。直接話しにくい場合も、たとえばアンケートに答えることで、もやもやしていた気持ちが言葉になることを体験し、それによって心が落ち着くことがあります。実際、私たちの実施しているコロナ×子どもアンケートも、そのような感想をたくさんいただいています。お子さまや保護者の方にはぜひ、実施中のアンケートにお答えいただけたらと思います(ホームページからどなたでもご回答いただけます)。

ストレス要因

こどもたちのストレス要因は、時期や年齢、また個人によって様々です。休校期間中には「友だちと会いたい」「早く学校に行きたい」「退屈」という声が多く寄せられました。学校再開後は、「こどもの気持ちも聞いてほしい」という声がたくさん上がっています。第3回のアンケートでは、3人に1人が「学校に行きたくない」と感じていることも明らかになりました。部活や学校行事などの楽しみが奪われて勉強ばかりの学校生活への不満の声があれば、反対に、学校での集団生活でコロナに感染してしまうのではないかとという恐怖から学校に行きたくないという声もあります。家庭で親のストレスをぶつけられていることを想起させるような内容、身近な大人たちにもっと自分の気持ちや意見を聴いてほしいという要望も寄せられています。

「子どもも学校のコロナ対策に参加したい。決められたことしかしないのはおかしい」、これは中学生の男の子からの声です。こどもたちの要望すべてを取り入れることが結果的に難しいときもあるでしょう。それでも、気持ちや意見をよく聴いてもらえること、そのうえでどうしたらよいかを一緒に考えてもらえることは、こどもたちにとって非常に大切です。

コロナに関する意識(スティグマ)

コロナに感染した人に対してネガティブなレッテルを貼り付けてしまう「スティグマ」についても、アンケートで尋ねました。こどもたちの3人に1人が、「もし自分や家族がコロナになったら、そのことは秘密にしたい」と回答しました。一方で、約半数が「もし自分や家族がコロナになったら、そのことは秘密にしたいと思う人が多いだろう」と回答しました。「コロナになった人とは、コロナが治っても付き合

うのをためらう(あまり一緒には遊びたくない)」は2割、「コロナになった人とは、コロナが治っても付き合うのをためらう(あまり一緒には遊びたくない) 人が多いだろう」は4割が該当しました。

この結果から、「コロナにかかってしまったら、友だちに嫌われてしまうかもしれない」と心配しているこどもが多いということが読み取れます。感染者に関するネガティブな報道、大人の不用意な発言が、こどもたちの考えや不安に影響している可能性があります。気を付けていても誰でも

図3.啓発のための4コマ漫画(第2回コロナ×こどもアンケート)



コロナにかかってしまうことはあるということ、かかってしまうこと自体が悪いのではなく正しく予防することが大切ということ、家庭や学校で繰り返し伝えていただければと思います。また、もしコロナにかかっても治れば人にうつらないこと、コロナにかかった友だちが学校に戻ってきたら今までどおり接すればよいことを、確認しておくことも重要です。

アンケート回答者には、スティグマについて尋ねた後に、啓発のための漫画を読んでもいただきました(図3)。他にも、子どもたちとスティグマについて考えるための題材を、同ホームページ内「第2回コロナ×子どもアンケート：教育機関向け資料」で紹介しています。子どもの年齢や特性にあった形で、ぜひ一緒に考える機会を作っていただけたらと思います。

いじめやトラブル

「コロナに関連があるいじめやトラブル」について、1%が「自分がいじめられている」、3%が「いじめられている人がいる」、8%が「いじめではないが、友だちとの関係に(自分が)悩んでいる」と回答しました。持病で咳や鼻水等の症状が日常的にあるため、コロナ(感染者)扱いされてしまうのではないかと、といった不安の声もありました。

さらに心配なのは、周囲の大人たちの心の余裕がないことを指摘する声が子どもたちから上がっていることです。先生方や家族の忙しそうなお様子、ストレスを抱えている様子を、子どもたちは敏感に感じ取り、困ったことがあっても相談しづらいと感じているようです。

いじめやトラブルを未然に防ぐことももちろん大切ですが、早期に誰かにSOSを出せるようにしておくこともとても重要です。そのためには、普段から信頼して話せる相手が(できれば複数)いることが

望ましいでしょう。マスクにより相手の表情が見えないことは、子ども同士のコミュニケーション、先生とのコミュニケーションの壁になっているかもしれません。普段以上に話しやすい場・雰囲気を作ったり、アンケートや手紙のような形で気持ちを引き出せる工夫を試してみたりするのも良いかもしれません。

子どもと関わる大人のメンタルヘルス

子どもの生活と健康を守るうえで、子どもと関わる大人のメンタルヘルスも大切です。アンケートでは、6割以上の保護者が「こころに何らかの負担がある状態」で、「深刻なこころの状態のおそれがある」保護者も2割近くみられていました。また、保護者自身のセルフケア・ストレス対処を「いつも」あるいは「たいてい」大事にしているのは3人に1人程度にとどまっておらず、「全く(大事にして)ない」保護者は1割以上もいました。保護者の精神的な健康が損なわれると、子どもへの虐待行為や、子どものメンタルヘルス低下につながりかねません。コロナの影響が長期化する中、いわゆるハイリスクの家庭だけでなく、多くの家庭にひずみが生じているものと考えられます。学校の先生方からの声かけや情報共有は、特に孤立しがちな家庭にとっては大きな救いの手になるはずです。

また、学校の先生方・教育関係者の方々のメンタルヘルス評価、ストレスケアも忘れてはなりません。平時から多大な責任と業務を担う先生方は、コロナ禍で様々な対策や対応を求められる中で、頑張りすぎたりストレスを抱えたりしていても自分では気づかなくなっている場合があります。先生方が自分やお互いをケアすることは、子どもたちを守るためにもとても大切です。上で紹介した「第2回コロナ×子どもアンケート：教育機関向け資料」では、大人が自分をいたわるためのヒントも掲

載しています。ぜひご参考にいただければと思います。

おわりに

過去の大規模災害で、こどもたちの心の傷・症状は時間が経ってから顕在化してくることが知られています。一種の災害とも言えるこのコロナ禍、中長期的な影響にも注意が必要です。

コロナ×こどもアンケートの調査結果や関連情報は、国立成育医療研究センターのホームページで公開しています(右のQRコードよりアクセス)。今回紙面で紹介したデータ以外にもたくさんの情報を公開しています。特に、自由記載形式でこどもたちから寄せられた声には、ハッとさせられるものがたくさんあります(図4)。こどもたちに関わるすべての大人のみなさまに、ぜひご一読いただきたい内容です。

図4. コロナ×こどもアンケート報告書より



また、LINE公式アカウント「コロナ×こども本部」では、最新のアンケート結果や関連情報を随時お届けしています。どなたでも無料でご利用いただけますので、この機会にぜひLINEで「@codomo」と検索して友だち登録してみてください。ホームページで過去の配信内容もご覧いただけます。

今般のコロナ流行は、こどもにも大人にも、様々な新しい問題を突き付けています。一方で、これまでも潜在的にはあったがコロナをきっかけに顕在化してきた問題も、少なからずあるように感じます。こどもたちが健やかに成長できるように何が 필요한のか、私たち大人にできることは何か、こどもと大人が一緒考え、ともに成長していきたいものですね。

プロフィール

半谷 まゆみ
(はんがい・まゆみ)



国立成育医療研究センター 社会医学研究部／
コロナ×こども本部 研究員

2010年東京大学医学部卒、小児科専門医・指導医、公衆衛生学修士。2017年より国立成育医療研究センター社会医学研究部研究員。2020年4月に有志医師・研究者らとともにコロナ×こども本部を立ち上げ、活動中。2児の母。