

2021年2月9日放送

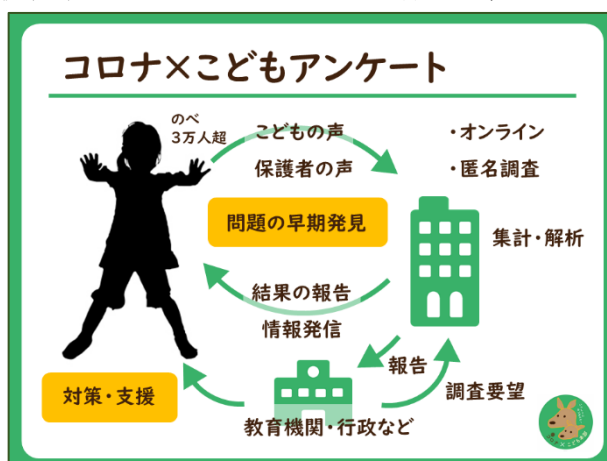
新型コロナウイルス感染症と子ども・保護者の心身の健康について

国立成育医療研究センター 社会医学研究部
半谷 まゆみ

【イントロ】

外出自粛や休校、マスク着用、行事中止…。新型コロナウイルス感染症の流行は、子どもたちの日常にも大きな影響を及ぼしています。

国立成育医療研究センターコロナ×こども本部では、全国オンライン調査「コロナ×こどもアンケート」を通して、新型コロナウイルス感染症流行下における子どもたちの生活と健康について調べています。調査は緊急事態宣言が発出された2020年4月より開始し、2～3ヶ月おきに実施しています。全国の小学1年生から高校3年生相当までの子どもたちと、0歳から高校3年生相当のこどもをもつ保護者が、誰でも匿名で調査に参加することができます。調査の結果は速やかに集計し、問題の早期発見や予防・対策に役立ててもらえるよう、行政機関や学校、メディア、一般の方などに向けて、広く分かりやすく公開しています。



今日は、これまでに公表している3回の「コロナ×こどもアンケート」調査結果から、

- こどもたちの生活習慣への影響
- こどもたちのストレス反応
- 保護者のメンタルヘルスと子への関わり

の3点について、ご紹介させていただきます。

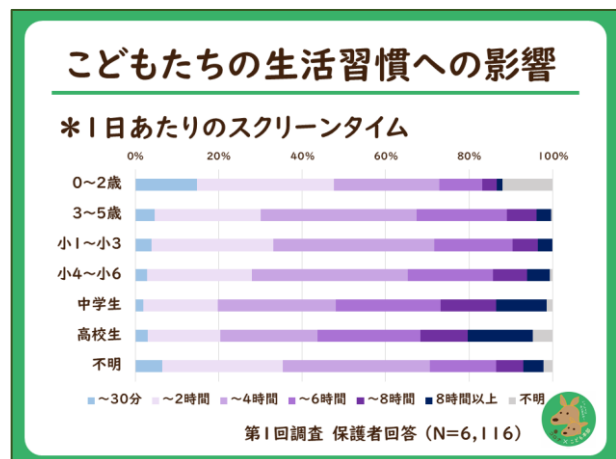
【こどもたちの生活習慣への影響】

こどもたちの生活習慣への影響としては、臨時休校・外出自粛生活に関連したスクリーンタイムの増加や生活リズムの乱れがみられ、その影響が残っていることが分かっています。

4～5月の緊急事態宣言の時期に実施した第1回調査では、8割以上の回答者が、園や学校に通うことができていませんでした。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、中高校生の1割以上が「(この1週間に)一度も家の外に出なかった」と回答していました。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、スクリーンタイム(すなわち、勉強以外でテレビ、スマホ、ゲームなどを見る時間)が増加したこどもは4分の3にのぼっていました。スクリーンタイムが1日2時間以上だったのは、0～2歳児の4割、3歳以上のこどもの7割以上でした。中高生では、15%近くが、1日8時間以上のスクリーンタイムとなっていました。

この影響は、秋に実施した第3回調査の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。一度習慣づいてしまったことを直すのはとても難しく、運動時間の減少や、眼への影響なども心配です。



就寝時刻の変化も見過ごせません。第3回調査では、3歳～小学3年生までのこどもの約2割、小学4年生以上では3割以上が、コロナ流行前よりも就寝時刻が遅くなったり不規則になったりと回答しています。もともと日本のこどもたちの睡眠時間は短いことが指摘されていますが、より深刻化している可能性があります。

【子どもたちのストレス反応】

調査では、コロナに関連したストレス反応について、最近1ヶ月の症状・様子を尋ねています。

未就学児や小学生のこどもたちにみられているストレス反応で特に多いのは、「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」で、学校再開後の時点の調査では、小学生の4割以上が「該当する」と回答しました。中高生では4割が「最近集中できない」に、約3割が「すぐにイライラする」に該当しました。「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」という睡眠の間

題を抱えているこどもは 2 割以上いました。

「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」と回答したこどもも 10% 近くに上り、強いストレス負荷が懸念されます。

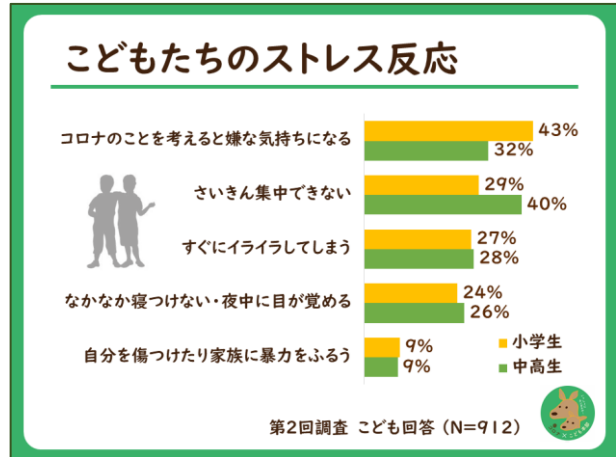
休校期間中には「友だちと会いたい」「退屈」という声が多く届きました。学校再開後は、「こどもの気持ちも聞いてほしい」という声がたくさん上がっています。「こどものことを決めるとき、おとなたちはこどもの気持ちや考えをよく聞いていますか？」という質問に対して、「そう思わない」という回答は年長児ほど多くなっていました。部活や学校行事などの楽しみが奪われて勉強ばかりの学校生活への不満の声もあれば、反対に、学校での集団生活でコロナに感染してしまうのではないかとこの恐怖から学校に行きたくないという声もあります。家庭で親のストレスをぶつけられていることを想起させるような内容、身近な大人たちにもっと自分の気持ちや意見を聴いてほしいという要望も寄せられています。

こ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《癩癩・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。こどもの様子について気になることを保護者に自由記載形式で尋ねたところ、上記の《癩癩・イライラ》のほか、《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）》などを心配する声が上がりました。アンケートに寄せられた保護者の声をもとに、よくある症状とその対処法・アドバイスをまとめた資料をホームページで公開しています。保護者への説明などに適宜お役立てください。

また、こどもたちが抱えているストレス症状に保護者があまり気づけていないことも、調査から分かってきています。こどもたちは大人に比べて、気持ちや意見を言葉にして伝えるのが難しいと言われています。大人は、いろいろな物事を分かりやすい表現で伝えてあげること、こどもが気持ちや意見を表出しやすいように工夫してあげること、こどもが話してくれたらどんな内容でもしっかり受け止めてあげることが大切です。

【保護者のメンタルヘルスと子への関わり】

こどもの心身の健康を考えるうえで、保護者のメンタルヘルスも重要です。緊急事態宣言下・



対応のヒント集

全体はHPからダウンロード

こんな様子が気になります！

よくある症状とその対処法 アドバイスをまとめています

- 癩癩、イライラ、暴力、泣き叫ぶ**
 - 癩癩が増えた (6歳女性)
 - 怒りや攻撃的 (11歳女性)
 - たまに夕方に情緒不安定がでて、手に傷をいれ、興奮を起す (2歳未満の子供) (2歳女性)
- 子どもは自分の気持ちを客観的にみるのが難しく、イライラや不安に気づいたり、おさめたりするかも不十分です。**
- お子さんの気持ちや考えを代わりに言葉にしてあげましょう
- 代わりの行動を一緒に考えましょう

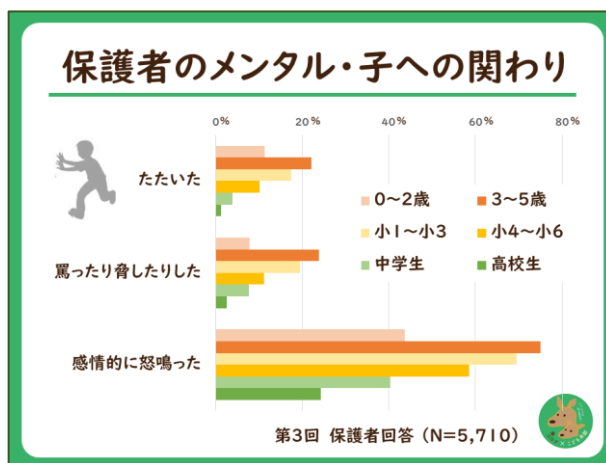
- 登園・登校しぶり**
 - 登園・登校拒否 (4歳女性)
 - 登校するのち嫌がっている (6歳男性)
- 嫌がったり、しぶったりするのは理由があります。たとえば、「ママと離れたくない(分離不安)」「コロナが不安」「疲れた」「体調が悪い」などです。
- 身体の不調がないか確かめましょう
- 無理無理、登園・登校させないでください
- お子さまが気持ちを落ち着かせるように働きかけましょう

第2回報告書「(うちの子)こんな様子が気になります！」

解除後の調査では、いずれも、6割以上の保護者が「ここに何らかの負担がある状態」（すなわち K6 尺度で 5 点以上）であり、「深刻なこころの状態のおそれがある」（すなわち K6 尺度で 13 点以上）も 2 割近くみられました。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り、「全く（大事にしていない）」保護者が 1 割以上いました。

これに伴い、こどもへの好ましくない関わりが増えていることにも、注意が必要です。緊急事態宣言解除後の調査では、3～5 歳児の 75%が「(過去 1 ヶ月の間に、自分や家族のおとなが、こどもに対して) 感情的に怒鳴った(ことがあった)」と回答しました。「たたいた」「罵(ののし)ったり脅(おど)したりした」も 20%以上が該当しました。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。一方で、このような行為の申告者の大部分は、それについて「困っている」と回答しています。

こどもに対して感情的になってしまう背景に、保護者自身が余裕を失っている可能性があります。保護者のストレスケアも重要な課題ですので、小児科医やこどもと関わる職種の方のサポートが望まれます。



【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。今日ご紹介したデータ以外にもたくさんの情報を報告書で公開しています。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ので、ぜひご一読いただければと思います。

また、LINE 公式アカウント【コロナ×こども本部】では、最新の調査結果や関連情報を発信しています。あわせてぜひ、ご活用ください。

HP・LINEもぜひご活用ください

公式ホームページ「コロナ×こども本部」
ぜひご覧ください

LINE 公式アカウント「コロナ×こども本部」
友だち追加 をすると、

- ◆ アンケートの最新結果
- ◆ 最新のアンケートの案内
- ◆ 関連するお役立ち情報がスマホに届きます!!

報告書・関連資料 随時更新しています

@codomoで LINE検索 またはQRコード

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>