～ 子どもの心の健康と、ゆたかな成長を守るために ～

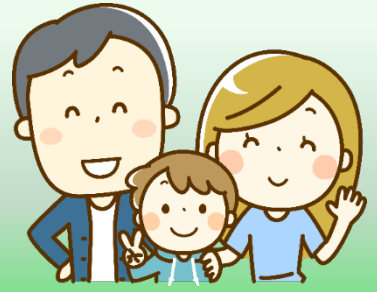
パンデミックと子どものメンタルヘルス

TJKメンタルヘルスセンター

@TJK 2022

はじめに

- 新型コロナウイルスの流行が2年を超え、社会に大きな影響が広がっています。中でも特に大きな影響を受けているのが子どもたちです。
- 同じ２年の時間でも、子どもにとっては遥かに重みがあります。例えば、50歳の人にとって1年は人生の50分の1ですが、5歳の子にとっては5分の1という大きさになります。それだけ人生全体の中で大きな割合を占めています。
- ましてや成長の真っ只中にあり吸収力も豊かな子どもや、「多感」と言われる10代の子どもたちにとって、コロナに翻弄されたこの2年間の影響の大きさは測りしれません。
- 私たちはこの間、大人社会の都合で子どもたちから多くの大切な時間や経験を奪ってしまいました。体の健康にとらわれすぎて、心の健康への配慮が著しく欠けたアンバランスな状態であったとも言え、心の健康や長い目で見た心の発達にとって、非常に深刻な影響も懸念されます。
- ここではこうしたパンデミック下の生活とその子どもたちの心への影響について見つめ直し、いかに子どもたちを守っていくべきかについて考えてまいります。



1：「体験」が痩せ細っている

- この間の子どもたちの環境を振り返った時、とくに大きな問題は、ゆたかな成長のチャンスであるはずの生活体験が圧倒的に痩せ細っていることです。
- 外で、思いっきり体を使って遊ぶ。はしゃぎ回る。子ども同士で戯れる。大声で叫ぶ･･･といった子どもたちの日常が影を潜めてしまいました。家族で出掛けたり、様々な未知の場所や体験に触れたり。これらはいずれも、子どもの成長にとってかけがえのない体験です。
- 五感や全身をさまざまに使って沢山の刺激が得られる活動や、友だち、家族と楽しく関わり合い過ごす体験を通じて、子どもたちは自分の力、できることの喜びを知り、意欲や自信を獲得します。また、他者との関係を学び、楽しさや痛みや思いやりを知っていきます。
- 学校でも、休校が増えて授業がオンラインになったり、修学旅行や運動会などの行事や課外活動、部活動なども多くが中止になりました。仲間と力を合わせてチャレンジすることの喜びも十分に味わえず、学校生活を彩る思い出も少なくなってしまいました。
- 成長の早い子どもには、その時期に体験するのが大切なことも多くあります。幼児期はもちろん、学校生活の主要行事にも取り返しのつかないものが多いでしょう。
- そのような貴重な体験機会を奪われ続けている子どもたち。この体験の欠落をいかに取り戻すかを、大人達は真剣に考えていく必要があります。

2：「マスク」と「ソーシャルディスタンス」

- 特にコミュニケーションの観点から大きく懸念されるのは、マスク生活とソーシャルディスタンスによる人間関係にかかわる経験の希薄化です。
- 本来この時期は、学校生活という濃密な環境の中で社会生活の基礎となる家族以外の人との関係やコミュニケーションを様々に体験し多くを学ぶ時間です。
- しかし「友達の顔が覚えられないまま卒業になってしまった」という言葉に象徴されるように、「感染防止対策」の名の下に、そのコミュニケーション、関係づくりの機会が大きく奪われてしまいました。本来楽しいコミュニケーションの場でもあるはずの給食の時間まで「黙食」を求められるという“非常事態”となりました。
- 子どもの目線に立ってみれば、外で見る大人も子どもたちも皆マスク姿。表情を知る鍵になる口元は覆われ、声もくぐもって細やかなニュアンスを受け取ることもできません。友だちとどこかで会ってもわからない。マスクを外すと誰だかわからない。密接な関わり合いも制限される。そのような状況で、深い友だち関係も築きにくくなっています。

- 表情や声がコミュニケーションにとって重要な役割を果たすことは言うまでもありません。特に幼児期にはその影響が大きく、社会性や言語の発達への影響も懸念されると言われています。

３：行動制限と心のエネルギー

- もう一つの重要な視点は、前述のような子どもに対する「行動制限」が幅広く、長期間にわたって続いていることです。マスクやソーシャルディスタンスと同様、それは「ウイルス対策」という問答無用の形で行われてきました。
- 特に注意すべきは、それが「自分の努力で状況を変えられる余地がない」かたちで行われ、「解放される見通しのない」状態で続いてきたことです。こうした状況に置かれた時、人は抵抗をやめ、意欲を失い、無気力になっていきます。これがさらに進めば「抑うつ」状態となり、生活に支障が生じたりすることにもつながります。
- 元気に生き生きと生きて行ける、そして子どもが成長へと突き動かされていくためには、ある程度の「自己効力感」や明日に期待や希望が持てる状況が必要ですが、このように行動が広範に制限された状況が続くと、それも感じられず、心のエネルギーはどんどん枯れてしまうでしょう。
- これからなすべき事を考える上では、子どもたちから奪われた体験や時間だけでなく、こうした成長力の源泉となるようなエネルギーが抑圧され続けてきたことにも、私たちは目を向けていく必要があります。

４：子どもたちを守るために

- それでは、私たちは子どもたちを守るために、私たちは何を考え、どうすればよいでしょうか。基本的な考え方として、以下の３点が上げられます。

  ①　多様な体験機会の回復を図り、さらに充実させていくこと

  ②　人とのコミュニケーション体験、触れあいの機会を積極的に広げていくこと

  ③　ストレスや心のリスクに注意を払い、適切な対応をはかること

- もちろん、学校などでそれぞれに定められる方針やルール自体はなかなかすぐには変わらないと思います。それでも、明らかに行き過ぎであったり、必要がないと思えることがあれば、ぜひ積極的に投げかけ、話し合っていただくのも良いでしょう。

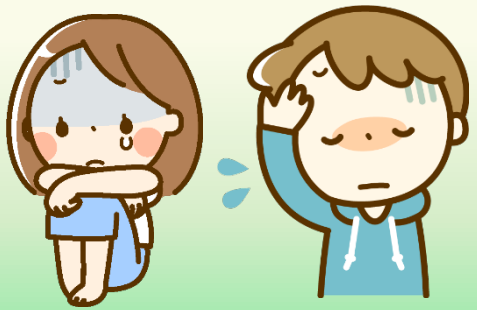
- 家庭の努力で、身近な生活の中から変えていけることは多いと思います。家庭の事情もあると思いますので、それぞれがよく考え、子どもに求める制限や抑圧をなるべく少なくし、子どもたちが成長できたり、元気ややる気を回復できる機会を拡げるためにできることを積極的に取り入れていくことが大切です。

５：子どもをとりまく生活改善の視点

- 基本的生活習慣やリズムを重視し、健康状態、体力の維持を心がける
- 子どもと向き合い、語り合い、触れあい、遊んだり一緒に楽しむ時間を大事にする
- 学校での校外活動が削られたぶん、家族での多様な目的での外出や旅行を拡げていく
- 家に籠もりきりにならないよう配慮し、買い物に連れ出す等、外出機会を拡げる
- 手先より体、一部より全身、五感全部を使う活動をとり入れる
- 大声を出す、全力を出し切る、泥まみれになる、など「解放」される体験をとり入れる
- 人の少ない公園、自然空間などで、思い切り体を使い、五感を使って遊ぶ
- 何かに挑戦し、達成感を味わえるような活動、経験を多くとり入れていく
- 必要のない場所ではできるだけマスクを外し、自然体で過ごす習慣をつけさせる
- 普通に接して遊ぶことができる仲の良い友だちを作る
- 親類や仲良しの家族など、家族以外と接する機会を拡げる
- アニメーションより実写のドラマや映画など、生の人間の豊かな表情に触れさせる

6：子どものストレス、心のリスクを知る

- もう一つ大切なのは、子どもたちが受けてきたストレスを理解すること、そして心のリスク状態に気づくことです。
- 子どものストレスは様々に表れます。かんしゃくやイライラ、情緒不安定、落ち着きがない、元気がない、乱暴行為や自傷、原因不明の体調不良、睡眠や食欲の乱れ、学校に行きたがらないなど。子ども自身は､自分の抱えている問題や困難に気づいたり適切に表現することはできませんから、注意深く様子を観察することが大切です。
- 特にこのパンデミックを過ごした子どもの心は、力を奪われ、弱められている面があり、自らストレス状況に対抗していく力を発揮できない場合も多いと考えられます。
- 気をつけたいのは、目につく行動があった時に、表面的な行為だけを捉えて、しつけなど一般的な対応に向かわないことが大切です。まずはしっかり向き合い、受け止めてあげること。全力で理解し、サポートしていきましょう。
- ２年に渡る特殊な環境の中で起こってきた状況の解決には、
じっくりと腰を据えた取り組み、気長にかかわる姿勢が大切です。



まとめ

基本的には、子どもにとってウイルスそのもののリスクは低いことが分かっています。
しかしこれまでは、「社会全体のリスクを下げるために」という理由で
子どもにも自分自身のリスクを超えた大きな犠牲を強いてきた面がありました。
しかしここまでパンデミックが続き、社会の態勢も出来上がってきた今、
子ども自身の成長を阻害し、未来にまで影響が及びかねない現状について、
私たちはもう一度真摯に考え直す必要があります。
子どもには豊かな未来を生きる権利があり、
そのために今の彼らにとって必要なこと、大切なことが沢山あります。
それを奪ったまま、子どもたちの未来に負債を背負わせるのではなく、
少しでも子どもたちが取り戻せるよう、子どもに関わる大人一人一人が考え、
変えられることを変えていく努力が必要なのだと言えるでしょう。
それが、このパンデミックから子どもを守るために
私たちが向き合うべき大きな課題だと思います。