

## コロナ禍の体験をばねに こどもの心のケアを考える

国立成育医療研究センターこころの診療部  
田中恭子

### 教育・保育・療育・医療福祉施設等の閉鎖が 子どもの心身に影響を及ぼしている（一部抜粋）

小児のコロナウイルス感染症2019（COVID-19）に関する医学的知見の現状 日本小児科学会HPより  
[http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content\\_id=342](http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=342)

- 学校閉鎖は、単に子どもの教育の機会を奪うだけではなく、屋外活動や社会的交流が減少することも相まって、**子どもを抑うつ傾向**に陥らせている。
- 就業や外出の制限のために親子とも自宅に引き籠るようになって、**ストレスが高まる**ことから**家庭内暴力**や**子ども虐待のリスク**が増すことが危惧されている。加えて、対応する福祉施設職員が通常通り就業できない状況が虐待増加に拍車をかけている。
- 「**子ども貧困**」問題がクローズアップされている中、養育者の**失業**や**収入減**のために状況はさらに悪化している上、福祉活動や「子ども食堂」などのボランティア活動も滞っている。
- 乳幼児健診の受診が減少し、子どもの心身の健康上の問題を**早期に発見し介入することが制限**され、大きな健康被害やQOLの低下に繋がることも危惧されている。
- 子どもでは、COVID-19が直接もたらす影響よりも**COVID-19関連健康被害の方が大きくなる**ことが予想される。

### また、毎日、コロナの情報が...

あふれるいろいろな情報

- \* 新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきます
- \* 自分や家族も病気になるのではないかと不安になります

変わるかもしれない環境

- \* また休校になるの？ 友達に会えなくなる？
- \* 外出とかもできなくなるの？ また大人がいらいらするよ...
- \* 大切なイベント（受験、卒業式や入学式など）はどうなるの？

このように、先行きがあいまいで、予測しづらい状況の連続では、いつもとちがう行動や反応が見られても不思議ではありません  
今一度、子どもの心のケアに関して、私たち小児科医ができること、一緒に考えて参りましょう。

## コロナ禍における子どものメンタルヘルス 論文レビュー

- 2020年2月から2020年9月末までに報告されている論文を、こころの診療部リエゾン診療科医師、フェローでレビューを行った
- 論文検索は以下のキーワードをもとに、PubMedで検索を行った。
  - ・COVID-19
  - ・Children
  - ・メンタルヘルス
- 55論文を以下の項目別にまとめた
  - ① covid-19とポピュレーションベースへの影響（24）
  - ② COVID-19とハイリスク群（13）
  - ③ COVID-19と家族力動（16）

## 本日の内容

- コロナ禍で子どもたちに起きていること  
論文から  
コロナ×こども本部調査から
- コロナ禍の子ども支援  
ポピュレーションアプローチ  
ハイリスクアプローチ

### コロナ禍で 子どもたちにおこっていること

- 隔離で生じた社会的孤立が青少年の精神的健康に及ぼす影響に関するシステムティックレビューでは、**社会的孤立・孤独はうつ病**のリスクを高め、その経験から0.25～9年後の不安を高める可能性  
(Loades ME, et al., J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020)
- 中国では、7-18歳までの359人の小児及び3254人の青年へのオンラインアンケートで子どもの心理的影響を調査し、**22%に抑うつ状態**を認めた  
(Li Duan et al. Journal of Affective Disorders 275 2020)
- 自閉症スペクトラム障害の子どもたちは、**孤立を強め、易怒的**になり、問題行動の悪化につながることや、言語療法やソーシャルスキルトレーニングなどの治療介入を中断した結果として**親子の衝突**が激化したケースも少なくない  
(Joyce Lee, et al., Lancet Child Adolesc Health. 2020)
- 精神疾患、自閉用スペクトラム症、ADHDなどの患者では、**孤独感の高まりやルーティンの欠如**により、さらに既存の問題が増幅され健康状態の危機・悪化を招く可能性があることが示唆される。  
(Jörg M. Eggert. "Child Adolescent Psychiatry Ment Health. 2020)

### コロナ禍で 子どもたちにおこっていること

- ▶ヨーロッパで初めてロックダウンを実施したイタリアからの報告では、学校閉鎖と活動中止、将来への不安、祖父母からの支援の欠如、家族の就業や経済への不安、DVなども増加した。(Ernesto Caffo et al. Child and Adolescent Mental Health Volume, 2020)
- ▶イタリアではヘルプラインとして365日24時間対応のサービスを開始、電話やチャットを介した青少年向けツールを提供しその利用は増加した。メンタルヘルスの問題の依頼が14.4%と増加した。相談内容は虐待が21.5%、暴力23.5%、精神保健上の問題が38.5%であった。(Ernesto Caffo, et al; Child and Adolescent Mental Health Volume, 2020; 25(3):167-168)
- ▶隔離中の0-18歳の子どもを1人以上もつイタリアの調査では、291人対象にアンケートをとり、61%が家庭内で困難を抱え、保護者の30%はソーシャルネットワークやオンラインゲームの過度な利用、25%で食事と睡眠の変化、さらに18%で引きこもりの兆候を心配していたなどの結果が得られた。(Orgil, es, M. et al. Front Psychology 2020)

### 日本での調査



国立成育医療研究センター社会医学研究部・こころの診療部を中心とした研究者・医師有志の集まり。  
「コロナ×子どもアンケート」調査を通して、**子どもと保護者の生活と健康の現状を明らかにすること、問題の早期発見や予防・対策に役立てること、子どもたちと保護者の安全・安心につながるような具体的な情報を発信すること**を目的として結成されました。

### 中国におけるCOVID-19流行期に入院している児の親の心理状態 psychological status of parents of hospitalized children during the COVID-19 epidemic in China

Yuan R, Xu QH, Xia CC, Lou CY, Xie Z, Ge QM, Shao Y. Psychiatry Research. 2020 Jun;288:112953

- 目的 COVID-19の流行中に入院した子供の親のメンタルヘルス調査  
COVID-19流行期 (EH) に入院した子供の親50人と、非流行期 (NEH) に入院した子供の親50人計100人を対象にHospital Anxiety and Depression Scale (HADS)、Van Dream Anxiety Scale (VDAS)、Short Form (SF) -36を実施。不安、抑うつスコアを比較し両群の保護者の心の健康状態を調査
- EH児の親の不安スコアは7.02±3.01。NEH児の親の不安スコアは3.62±2.10EH児の親の不安スコアはNEH児の親よりも有意に高かった(t = 6.557, p < 0.001)。
- EH児の親のうつ病スコアは7.72±2.81であり、そのうち24名の親が抑うつ状態であった。NEHの親のうつ病スコアは4.54±2.56で、このうち4人の親が抑うつ状態であった。
- EHの問題は、NEH児の親の精神衛生上の問題よりも深刻で、彼らの不安や抑うつEH児の親のうつ病スコアはNEH児よりも高かった (p < 0.001) 。
- そのため、**COVID-19流行時に入院した子どもたちの親は、大きなプレッシャーと不安に直面しメンタルヘルスの問題が発生する**可能性があり、**子どもの回復に影響**を与える可能性がある。したがって、このような親の精神的健康状態を早期に発見し、特定の心理的介入をタイムリーに行うことは、親が入院中の子どもをよりよくケアし、子供が回復し、できるだけ早く退院できるようにするのに役立つであろう。

### 1. ストレス反応

小学生 ■ 701名の回答  
中学生 ■ 211名の回答

第2回調査 (2020年6月15日～7月26日)

コロナのことを考えると嫌な気持ちになる	32%	43%
最近、集中できない	29%	40%
すぐにイライラする	27%	28%
コロナのことを思い出させるような人、場所、...	24%	
自分の体を傷つけたり、家族やペットに暴力...	9%	9%

▶TIPS ストレスの多い生活では色々な症状が出るということが知られていません。一人で抱え込まないように子どもたちに伝えたいですね

コロナ×子ども本部作成

### COVID19と摂食障害への影響 (論説)

COVID19 and implications of eating disorders  
Fernando Fernandez-Aranada, Eur Eat Disorders Rev. 2020 May;28(3):239-245

- 隔離生活によりE Dが増悪するリスクについての考察。ソーシャルメディアに触れる機会が増えやせ願望が高まる、あるいは孤独感やストレスにより情緒のコントロールが困難なことがトリガーとなり**過食嘔吐・拒食がひどくなる**と推測。
- バルセロナのベルビツ大学病院精神科が行ったパイロット研究。隔離初期の2週間、32人の患者を観察調査。**38% (12人) が摂食障害の症状の増悪、56.2% (18人) が不安症状**、うち4人がストレスにより食行動コントロールが困難と訴えた。
- U KのA N患者・家族会によるオンラインチャットでは、ソーシャルメディアやオンラインでつながることに安心する一方、自分の見た目をより意識してしまう苦しさ、リラクゼーションやセルフケアの方法が語られた。治療者とのつながりが減り、自己管理せざるを得なくなりE D症状が増悪する不安。不規則となりがちな生活、家族関係が変化する中で親の負担が増えたことが語られた。
- E Dの患者は**疾病理解が乏しく社会的・情緒的コミュニケーションが困難**であるため、**援助希求が遅れるリスク**がある。孤独感も症状である。つながりを重視し、**オンライン診療など新しい治療形態を模索**していくことが課題。

### 2. コロナに対する意識

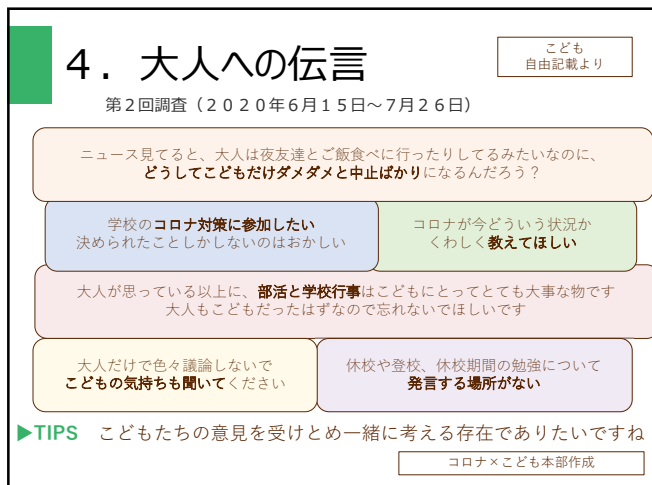
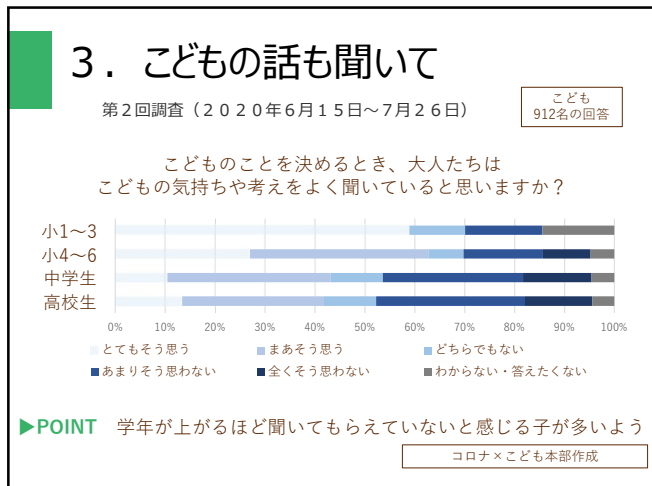
子ども 912名の回答

第2回調査 (2020年6月15日～7月26日)

自分や家族がコロナになったらそのことを秘密にしたい	32%	47%
コロナになった人とは治っても付き合うのをためらう	22%	40%

▶TIPS コロナに対する自分と周囲の意識を話し合ってみませんか

コロナ×子ども本部作成



### 不安症状とトラウマ/ストレスのパターン

- ▶不安は未来の脅威を予期すること
- ▶恐怖とは、現実の脅威あるいは差し迫った脅威と知覚されたものへの感情的反応。
- ▶要因
  - ①併存する原発性不安障害の存在による2次的なもの
  - ②できごとに関する心理的反応
  - ③ある物質によって誘発された生理的影響
  - ④上記組み合わせ
- ▶コロナ禍での子どものメンタルヘルスは以下のパターンが存在する。
  - ①もともと存在していた心理社会的問題がさらに悪化している
  - ②もともと潜在していた心理社会的問題が顕在化している
  - ③コロナ禍で生じたストレス反応

### 5. 長引くストレス反応

第3回調査（2020年9月1日～10月31日）より抜粋

- ▶2020年1月とくらべ、スクリーンタイムが増えた子どもは41%
- ▶直近1週間で学校に行きたくないことが「ときどき」あったのは19%、「たいてい」が5%、「いつも」が7%
- ▶何らかのストレス反応をみられている子どもが70%
- ▶家族は、おうちでの過ごし方を変える理由をわかりやすく教えてくださいか、に対し「全くない」が10%、「少しだけ」が12%
- ▶学校の先生は、コロナによる生活の変化に関連して、あなたの考えを話せるように質問したり、確かめてくれますか、に対して、「全くない」が10%、「少しだけ」が12%

### 何ができる

## コロナ禍における子ども支援

**国連 子どもに関する行動アジェンダ**  
Maalla M'jid N. Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2020 Sep 10;14:33.

国連は「子どもの保護に関する行動アジェンダ」と「COVID-19」の合同アジェンダを発行し、パンデミックへの対応において各国が取るべき措置を強調している。

- ①子どもたちとパンデミックについて**話す方法**
- ②子ども、保護者の**メンタルヘルスをコントロール**する方法などの情報提供
- ③学習支援ツールなど**実践的な支援の提供**
- ④精神保健および児童擁護などに関する**子どもを中心としたサービスの継続性を確保**
- ⑤**子どもたちの参画**が不可欠

**医療におけるケア：ABC、そしてDEF**

<b>A : air way</b> (エアウェイ)	気道確保
<b>B : breathing</b> (ブリーシング)	人工呼吸
<b>C : circulation</b> (サーキュレーション)	心拍と血圧の維持

<b>D : distress</b>	気持ちのつらさ
<b>E : emotional support</b>	受容と心理支援
<b>F : family</b>	家族支援

**Trauma informed approach**  
(トラウマ・インフォームド・アプローチ)

**コロナ禍で  
子どもの心身を守るために  
中国での子ども支援**  
Xiao-Bo Zhang, et al., J Pediatr. 2020;16(3):278-279.

- ①政府、医学専門家、公衆衛生関係、学校関係の教育者などが共同で、このような危機的状況に対し特別プロジェクトを構築。  
➡**The Child Health Initiative for Children and Adolescent: CHI**
- ②身体的・精神的健康に関するサポートやサービスを提供。
- ③インターネットベースの対話型プラットフォームは子どもや青少年の心身の改善を目的とし、**小児科医、看護師、薬剤師、社会福祉士、音楽家、芸術家、教育者が共同チーム**として機能した。
- ④無料で利用できる**オンライン医療コンサルタント**も提示された。小児精神科をはじめとする32の専門分野は8時から12時間交代でオンラインサービスを提供、子どもから直接聞くことで支援ニーズを発見しつつある
- ⑤専門家たちは、子どもたちのウェルビーイングに関連したトピックについて**複数専門領域の専門家の参加型ウェブミーティング**も開催したという。

**トラウマインフォームドアプローチ  
Trauma informed approach  
6つの主要素**  
SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma - Informed Approach, 2014

- 安全と安心
- 信頼性と透明性→**的確な情報提示、選択肢の存在**
- ピアサポート→回復と癒しを促進するために、似た体験をもつ仲間の物語や実体験の活用が効果的
- 協働、連携
- **エンパワメント、セルフアドヴォカシー**
- 文化、歴史、ジェンダーへの配慮

**コロナ禍における子どものこころのケアのために**

- ①子どもたちに起こりうる精神的影響を予測し理解を深め**精神的健康に関する情報を提供**すること。
- ②小児保健・精神保健・学校保健現場における積極的な予防的介入の実践と充実  
(このような介入、診療に関する加算を)
- ③データの分析・評価を重ねつつ、継続的なフォロー  
➡**コロナ×こども本部事業の継続**  
ポピュレーションアプローチとしての予防的介入  
トラウマインフォームドアプローチ
- ④ハイリスクアプローチとしての治療的介入の推進  
➡**子どもに関わる専門職の連携・ネットワーク強化、現場で支えるスキルの強化、精神科診療へのアクセス向上**

**コロナ禍の子ども支援**

**トラウマインフォームドアプローチ**

体験をばねに 冬を迎える今こそ……

### ① 今一度！子どもにもわかりやすい説明を！

**伝え方のコツ**

- \* 正しい情報を、ごまかさず、正直に
- \* その子の年齢に合った言葉で
- \* 一度にひとつずつポイントをしばって
- \* 目に見える形で(イラストや動画など)
- \* 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう

**気を付けること**

- \* 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- \* 小さい子は・・・  
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- \* 大きい子は・・・  
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります

今一度！  
正しい情報をどのように取り入れ、自身でできる感染対策について、一緒に考えてみませんか

### 「気持ち」の言葉探し

子ども ことばさがし

どのような気持ちがあるでしょうか？  
(書き出してみましょう)

Distress

イラスト：トビ、研究開発、東京医科歯科大学附属病院 児童科、AMED、研究開発部、三井物産、公益財団法人 国際教育センター 提供

### ② 今一度！子どもにもわかりやすい説明

3から6歳くらいまで

- ★しんがたコロナってなんだろな  
～子供のための新型コロナ予防  
<https://youtu.be/Y59L9UnKBk0>
- ★きみだからできること  
～子供のための新型コロナ予防  
<https://youtu.be/XDDxK09nf9Y>

7歳以上の子どもたちに

- ★コロナバスター ☆バブリー&バブル with アマビエ  
～新型コロナウィルスに負けないために～  
<https://www.youtube.com/watch?v=1MLcQ2alu8Y&t=9s>

一緒にみながら、日々の過ごし方を子どもと考えるきっかけになればうれしいです。

### 新型コロナのこと知ってる？

考えるとき、どんな気持ちになるかな

Distress

### ③ 今一度！子どもの気持ちを聴きましょう：Distress

話を聴く前に・・・

- \* どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- \* どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- \* お絵描きしながら、お風呂に入りながら・・・でもOK

話し始めたら・・・

- \* どんな気持ちであっても否定せず、受け止めてください。
- \* 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」など子どもの気持ちに言葉を添えることで、受け止めたことが伝わります。
- \* 子どもなりにがんばっていることを認め、親子互いにねぎらいの言葉を大切にしたいですね。

この春、どんな過ごし方をしましたか？  
このときの体験を振り返り、  
これからはも生かせるといいですね!!  
子どものワークも参照してみてくださいね!

### 気持ちと考えをつかまえよう！ (学校での生活のことバージョン)

①できごと(おきたこと)

②気持ちのマーク

③どんな気持ち?

④考えたこと

5日にち 月 日

Distress→Emotional support

Emotional support

④ 今一度！親子でできるストレス対処方法を取り入れてみませんか？

からだを動かす

- \* ラジオ体操
- \* ストレッチ
- \* 風船遊び
- \* ヨガ
- \* おうちでビンポン など

室内アクティビティ

- \* ゲーム
- \* プラバン
- \* レジン
- \* 粘土
- \* お絵描き
- \* 日記
- \* 一緒にお料理
- \* テントごっこ遊びなど

どんな方法が適しているのか、一人ひとり異なります。ご自身にあった方法を大切にしてくださいね。また、子どもとストレスについて話し合う時間も作ってみてください！子どものストレスコーピング法も参考にしてみてくださいね。

ほろほろ  
リラクゼーションの方法

リラクゼーション

こころ からだ きんちよう  
心と身体の緊張をほぐすことで、ストレスから解放する方法

効果：気分が良くなる、すっきりする、前向きな気分になる、こころ かる  
心が軽くなる、よく眠れる など

たとえば

ストレッチ  
からだ たいそう  
(身体をほぐす体操)

ジョギング

深呼吸  
しんこきゅう

ストレスってなに??

自分のコーピングカード

ストレスに向き合ったり、対処したりするために事前に自分の対処方法を整理しておくことも大切です。自分のコーピングカードを書き出してみましょう。

悲しいとき・不安なとき

いろいろなとき・腹がたったとき

はんのう えいきょう  
ストレス反応に影響するもの

ソーシャルサポート

どのようにサポートされるかにより、ストレス反応は変化する

個人  
体質・性格  
発達段階

ストレス

ストレス反応

どのようにその出来事をとらえるかにより、ストレス反応は変化する

ストレスに気づいたら、それを和らげる方法を使ってみましょう。

認知的评价  
コーピング

⑤今一度！大人のセルフケアも大切です  
Family support

リラクゼーションを見つける

- \* おしゃべりする
- \* ヨガをする
- \* ランニングをする
- \* 読書をする
- \* 音楽を聞く など

自分自身でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります。

相談先を見つける

- \* 孤独という状況は、こころの不具合を増強します。
- \* ひとつでも多く頼れる先を見つけておきましょう

⑥ 人との絆を大切にしましょう!

つながりを維持する

- \* 園や学校のお友達
- \* 園や学校の先生
- \* 祖父母やいとこなどの親戚
- \* 部活の仲間
- など

\* 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする



\* お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる

\* 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらしましょう。

専門家も控えています




\* 子どもと家族を守る  
専門家がいることも忘れずに

“孤独”は、こころの不具合を強めてしまいます。ぜひ、人とのつながりを維持してくださいね!

## 子どもの危機ワンストップ! 社会全体で子どものSOSに気づく

- ・子どもに関わる大人が(保護者、教育関係者、そのほか)
- ・子どものいる地域社会全体で
- ・そして、子ども自身の  
“セルフアドボカシー”

さて、ご紹介してきた一般的なコーピングが通用しないケースがあります。

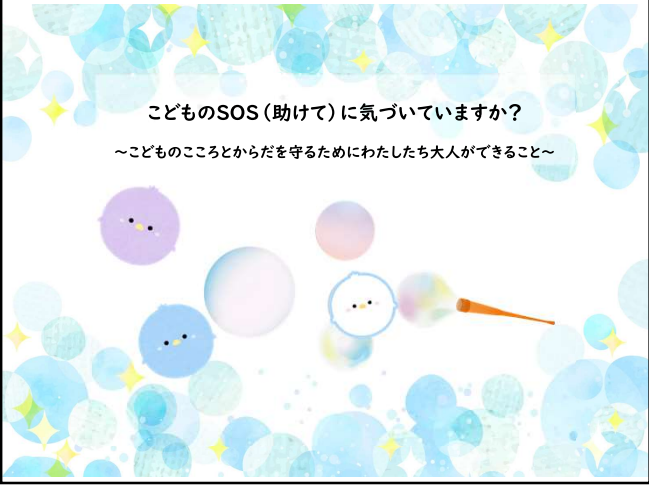
- ・虐待(心理的:DV、性的虐待、ネグレクト...)
- ・うつ、適応障害などの精神疾患
- ・発達障害をもつ子ども
- ・いじめられ体験を繰り返す子ども
- ・複雑な悩みが積み重なり、リスタートを繰り返す子ども
- ・屋上から飛び降りることをずっと考えている子ども
- ・ほか.....

★子どもの自殺大幅増加 コロナによる生活変化が影響か  
(2020年11月25日NHK MEWS WEB)

小中学生と高校生の自殺者はことし4月から先月までで246人と、去年の同じ時期より58人、おととしの同じ時期よりも42人多くなり、深刻化している

こどものSOS(助けて)に気づいていますか?

~こどものこころからだを守るためにわたしたち大人ができること~



コロナ禍における子どものこころのケアのために

- ①子どもたちに起こりうる精神的影響を予測し理解を深め  
精神的健康に関する情報を提供すること。
- ②小児保健・精神保健領域における積極的介入と充実  
(オンライン使用など)
- ③データの分析・評価を重ねつつ、継続的なフォロー  
⇒ポピュレーションアプローチとしての予防介入  
トラウマインフォームドアプローチ
- ④ハイリスクアプローチとしての治療的介入の推進と充実  
⇒子どもの危機的状況の理解、子どもに関わる専門職の連携、子どものこころ支援、ネットワーク強化

子どもたちには子どもたちなりの  
困りごとや悩みがあるのかもしれない。

受験

恋愛

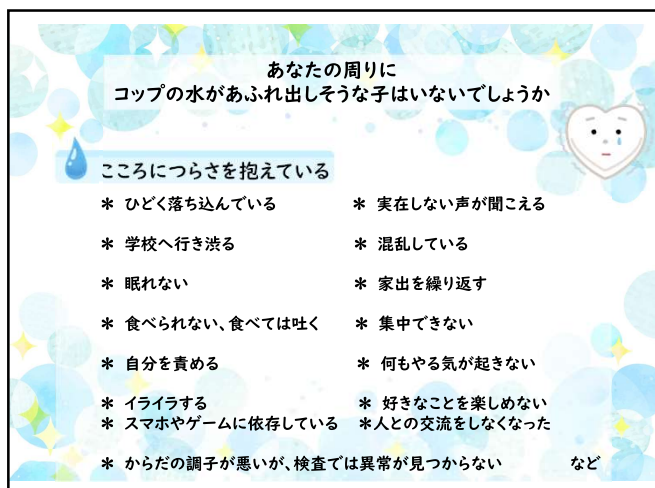
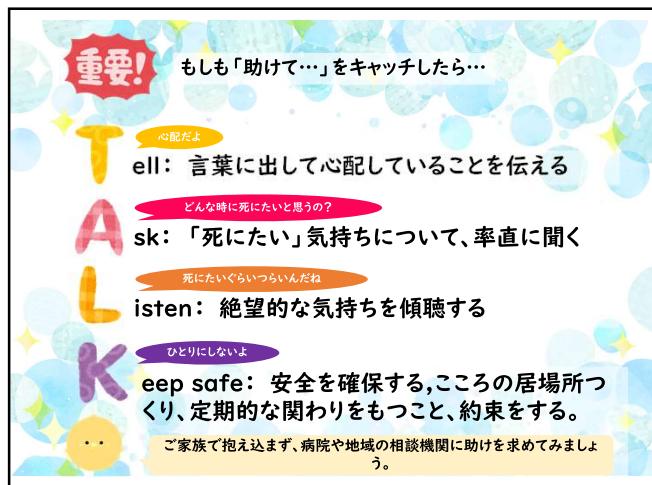
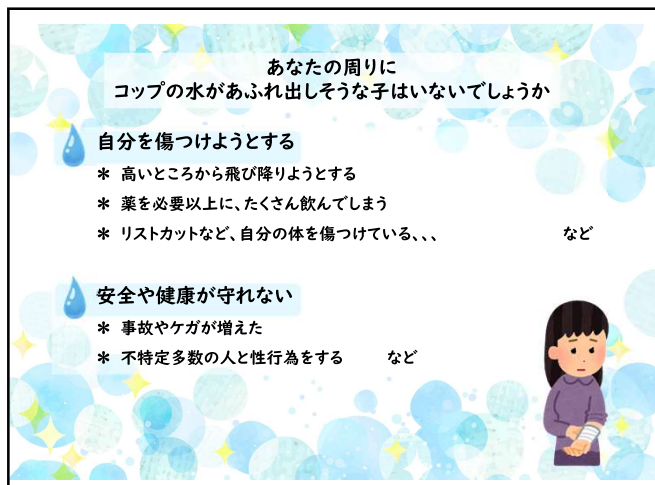
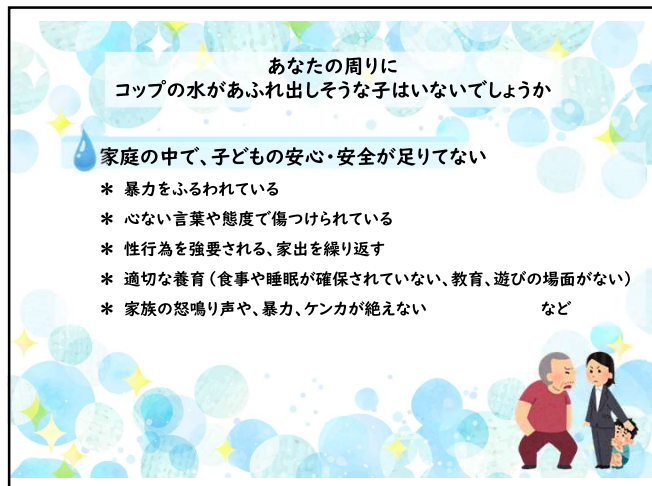
友達

夢

就職

家族







たったひとりで、つらい思いをしていないかな？

生きる意味ってなに  
消えたい…  
死にたい…  
楽になりたい…

かけがえない“あなた”に伝えたいこと

ひとりじゃないよ  
いっしょにかんがえよう。

こんなことはないかな？

自分を傷つけている…

- \* 高いところから飛び降りようとした
- \* 薬をたくさん飲もうとした
- \* リストカットをしている。。。

自分を大切にできない

- \* 事故やケガが増えた
- \* 不特定多数の人と性行為をする

セルフアドボカシー

こんなことはないかな？

家の居心地が悪い…

- \* 暴力をふるわれる
- \* ひどい言葉や態度で傷つけられる
- \* 無理やり性的なことをされる
- \* 必要なものを与えてもらえない
- \* 家に帰りたくない
- \* 家族のケンカが絶えない

セルフアドボカシー(自己権利擁護)

自分の意見を他の人に伝えたり、自分で選んだりする権利を守るためには、自分自身の苦手なことや必要な支援を知っていること。それを他の人に自分自身で伝えていくことも大切です。

セルフアドボカシーは…

- 自分に必要なサポートを自分で周りの人に説明して理解してもらう活動のこと。
- どういうサポートが必要か伝えるときは、その理由も説明しよう。
- セルフアドボカシーは平等に挑戦していくためのもの。

## 書いてみよう！

他の人に苦手なことを伝えたり、みんなの力を引き出したりするためにどんなお手伝いがあったらいいかな？ふさだしに書いてみよう。



去年の春、突然の休校となり、  
お友達としばらく会えなかったこと、  
学校は始まったも  
大事な行事の延期や中止になったこと、  
たくさん、我慢してきましたね。



## みんなで力を合わせて



必ずまた、日常が戻ることを信じて  
今一度、学校のみんなど力を合わせて  
ルールを守って楽しくすごすため、  
何が必要だろう。



コロナウイルスの感染が、  
また、増えてきています。



まずは、感染を予防するために！



