

2020年3月2日からの一斉休校

- 全国の小中高 臨時休校要請へ 来月2日～春休みまで 首相
NHKニュース
(<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200227/k10012304751000.html>)



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。

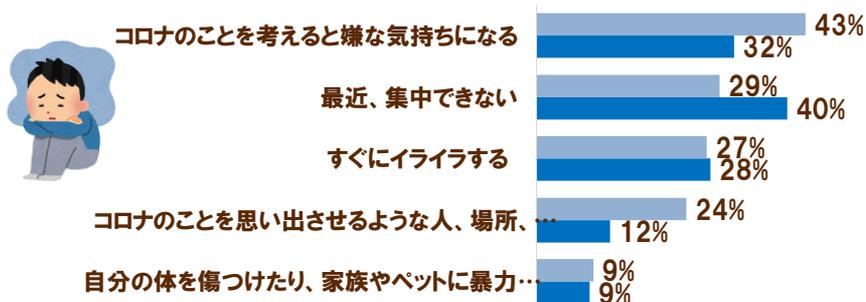
「コロナ×子どもアンケート」調査を通して、**子どもと保護者の生活と健康の現状を明らかにすること、問題の早期発見や予防・対策に役立てること、子どもたちと保護者の安全・安心につながるような具体的な情報を発信**することを目的として結成されました。

1. ストレス反応

小学生
701名の回答

中高生
211名の回答

第2回調査（2020年6月15日～7月26日）



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

コロナ×子ども本部作成

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

コロナになった人とは
治っても付き合うのをためらう



▶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

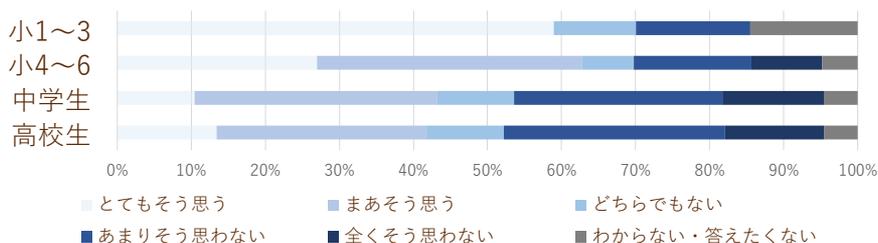
コロナ×子ども本部作成

3. こどもの話も聞いて

第2回調査（2020年6月15日～7月26日）

子ども
912名の回答

こどものことを決めるとき、大人たちは
こどもの気持ちや考えをよく聞いていると思いますか？



▶POINT 学年が上がるほど聞いてもらえていないと感じる子が多いよう

コロナ×子ども本部作成

4. 大人への伝言

子ども
自由記載より

ニュース見ると、大人は夜友達とご飯食べに行ったりしてるみたいなのに、
どうして子どもだけダメダメと中止ばかりになるんだろう？

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

コロナが今どういう状況か
くわしく教えてほしい

大人が思っている以上に、**部活と学校行事**は子どもにとってとても大事な物です
大人も子どもだったはずなので忘れないでほしいです

大人だけで色々議論しないで
子どもの気持ちも聞いてください

休校や登校、休校期間の勉強について
発言する場所がない

▶TIPS 子どもたちの意見を受けとめ一緒に考える存在でありたいですね

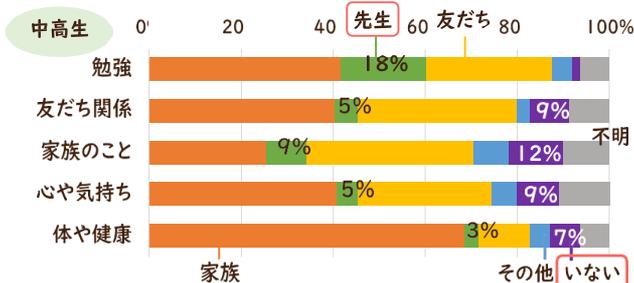
5. 長引くストレス反応

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%

6. 困ったときに相談できる人

Q. 次のことについて困ったときに今一番相談できる人は誰ですか？



誰にも相談できない子どもたちの救世主は？

第2回調査.(子ども(中高生); n=211)

4. 子どもたちの園・学校状況(第6回報告書p18~p37)

- ・ 未就学児では51%、年少・年中では98%が通っている・通えることになっていると回答
- ・ 就学期では、小学生の94%、中学生の77%、高校生の55%が国公立に通学

・ さいきん1週間登校に関する気持ち

- ・ (子ども回答) 全体の38%が(いつも・たいてい・ときどき)行きたくないことがあると回答。「いつも」が8%、「たいてい」が6%、「ときどき」が24%。
- ・ (保護者回答) 子どもの学校に行きたくない様子について、保護者の10%が、「たいてい」「いつも」と回答。

・ 行きたくない理由(子ども回答)

- ・ コロナの感染が怖い
- ・ 対人関係に関する悩みがある
- ・ 体力的にきつい
- ・ 面倒くさい つまらない
- ・ 勉強・授業が負担
- ・ その他

こどもたちの学校状況(第6回報告書p18~p37)

オンライン授業

・「授業をオンラインでやります」といわれたら、どうでしょうか？

- ・(こども回答)「とてもうれしい」「どちらかというとうれしい」が53%、「どちらかというとうれしくない」「まったくうれしくない」が39%

・「とてもうれしい」「どちらかというとうれしい」理由(自由記述)

- ・オンライン授業が楽しい/オンライン授業が楽しそう・やったことないからやってみたい
- ・家の方が学校より集中できる・環境がよい
- ・家族と過ごせる、楽・安心な感じ
- ・通学や登校をしなくていい、学校に関わる苦手なことをしなくていい
- ・コロナの感染対策になる・マスクをしなくていい

「どちらかというとうれしくない」「まったくうれしくない」理由(自由記述)

- ・友達や先生と直接会えない・話せない
- ・ひとりで授業を受ける・勉強するのが大変
- ・機会やインターネット環境に問題がある
- ・家の方が学校より集中できない・環境がよくない
- ・オンライン授業で顔がうつるのがいや
- ・家の外に出たい、学校での様々な活動がしたい
- ・授業や学校そのものがいや

こどもたちのこころの状態(第6回報告書p40)

・小学生以上が回答

- ・全体では、38%が「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」を選択
- ・「すぐにイライラする」は28%、「最近集中できない」は26%
- ・いずれか1つ以上のストレス反応を選択したこどもは、こども回答全体で、70%

こどもたちの気持ち(第6回報告書p67~)

・支えてくれたもの(こども回答)

- ・家族・親戚・友達・親しい人
- ・学校・先生
- ・通信環境・SNS・動画・テレビ・ゲーム
- ・ワクチン・感染対策
- ・趣味・好きなもの
- ・場所、習いごと
- ・考え方・情報

子どもたちの気持ち (第6回報告書p67～)

・ 気持ち・体調

- ・ 行事が少ない、内容変更などが寂しい。中学生生活を今まで通りに過ごしたい。小学校 6年卒業式から今まで制限ばかりで疲れた。
- ・ ぼくは苦しくてもマスクしないとならない。手あらいで手が切れてもアルコールしなきゃいけない。給食も黙って食べないといけない。大人はこわいとかんじる

・ 政治・政策

- ・ 「母子家庭や父子家庭、生活困窮者への支援をして欲しいです。お金が無いと何も出来ない」政治家の人に伝えたい。
- ・ 政治家の皆さん、コロナ対策を子供に分かりやすく説明してください。今、コロナ状況が分かっている人は少ないです。

・ 苦言

- ・ 子どもは給食も喋らないで、我慢してるのに、大人は、どうしてみんなでお酒のみみたいの？がまんできないの？
- ・ マスコミは、視聴者が驚くような事を報道して稼がなくちゃ行けないのは分るのですが、人の命がかかっているので正しく機能して欲しい

・ 感謝・励まし

- ・ 学校の先生がコロナの対策で大変そうだから、ありがとうと伝えたい

コロナ禍における子どもたち



コロナ禍で 子どもをサポートするための 効果的な方法

IACAPAP:
International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions
(<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)より

コロナ禍で子どもをサポートするための方法

1. 安心を与える (Reassure them)

- 事実に忠実に、子どもに、「そばにいること、守られていること」を伝えます。
- いまできていること、維持できていることに目を向けルーチン(日常)を大切にする



IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

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



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う
～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/XDDxKO9nf9Y>

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
～新型コロナウイルスに負けないために～

<https://www.youtube.com/watch?v=IMLc02alu8Y&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。



コロナ禍で子どもをサポートするための方法

2. 勇気づける (Empower them) とともに学ぶ

- こんな時こそ、思いやりや、地域のことを一緒に考えるチャンスです。
- 様々な場面で活動している多くの人たちに感謝したり、寄付したり、身近な高齢の方の健康を気遣ったり、セルフケアについて考えるなどの機会を作りましょう。
- ワクチンやウィルス、健康管理に関するヘルスリテラシーや、人権意識に関することも、学べるチャンスです。



コロナ禍で子どもをサポートするための方法

3. まずは大人が深呼吸 (Maintain your own calm)

- 子どもは大人のことをよく見ています。
- まずは自分をいたわることが、子どものストレスを減らすことにつながります。



IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

大人のセルフケアも大切です Family support

リラックス法を見つける

- * 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

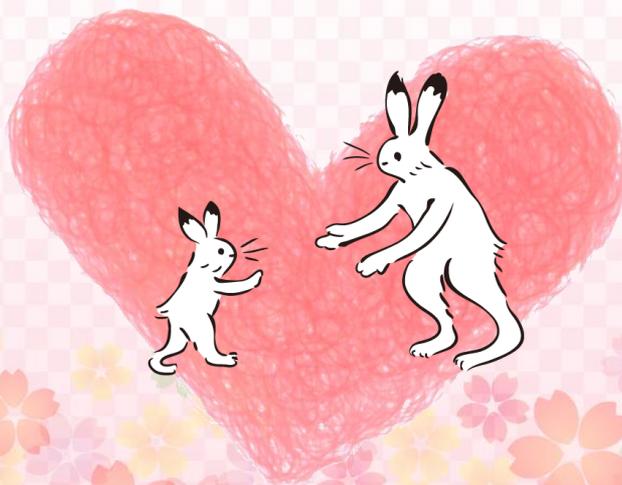
自分自身でコントロール
できることがある、という
メッセージは不安や緊張
の緩和に繋がります。



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

～子育て中のあなたへ～



国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

2020/05/13作成



一人ではありません。
多くの親御さんが感じておられるのではないのでしょうか。
そろそろギアチェンジの時期かもしれません



取り戻せそうな「あたり前」を少しずつ見つけていきませんか？

取り戻せそうな「あたり前」を一緒に考えてみましょう

起きる時間



バランスよく食べる



ちょっとでも体を動かす

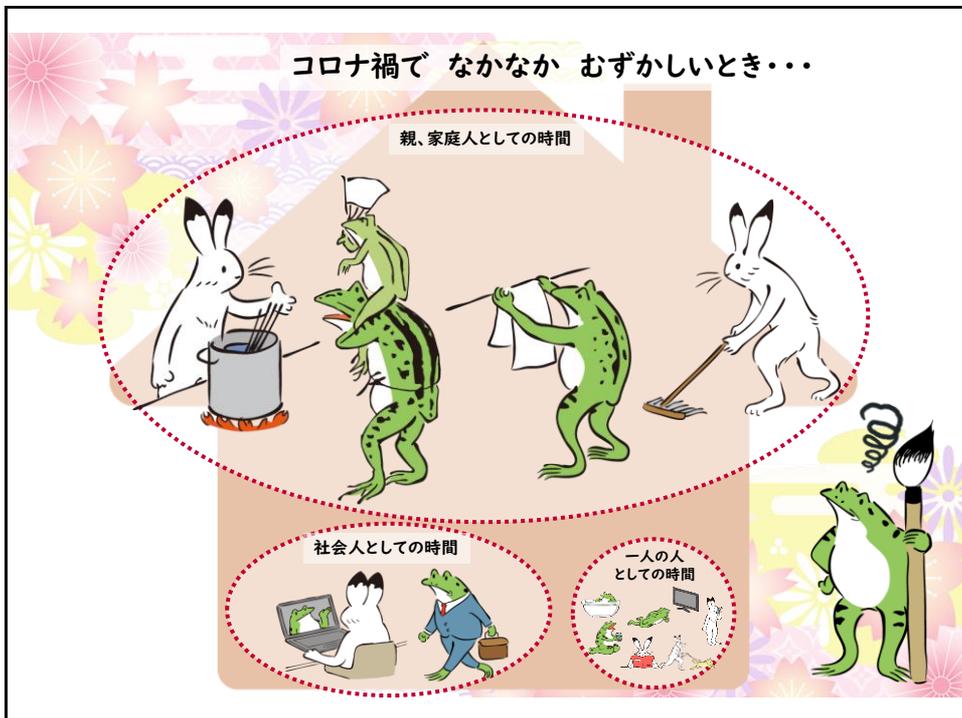
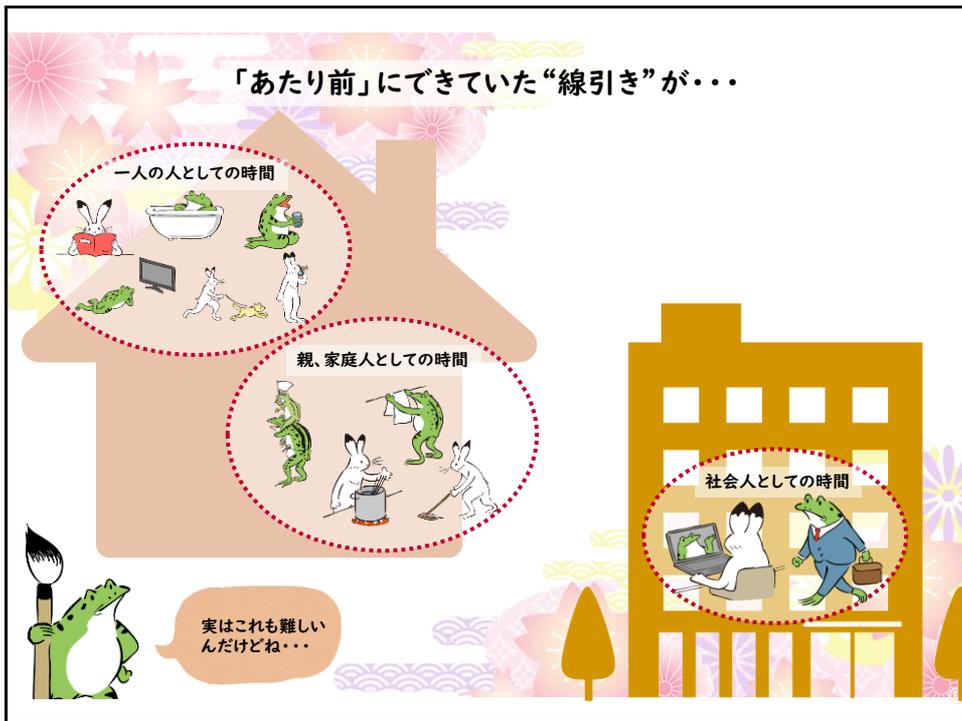


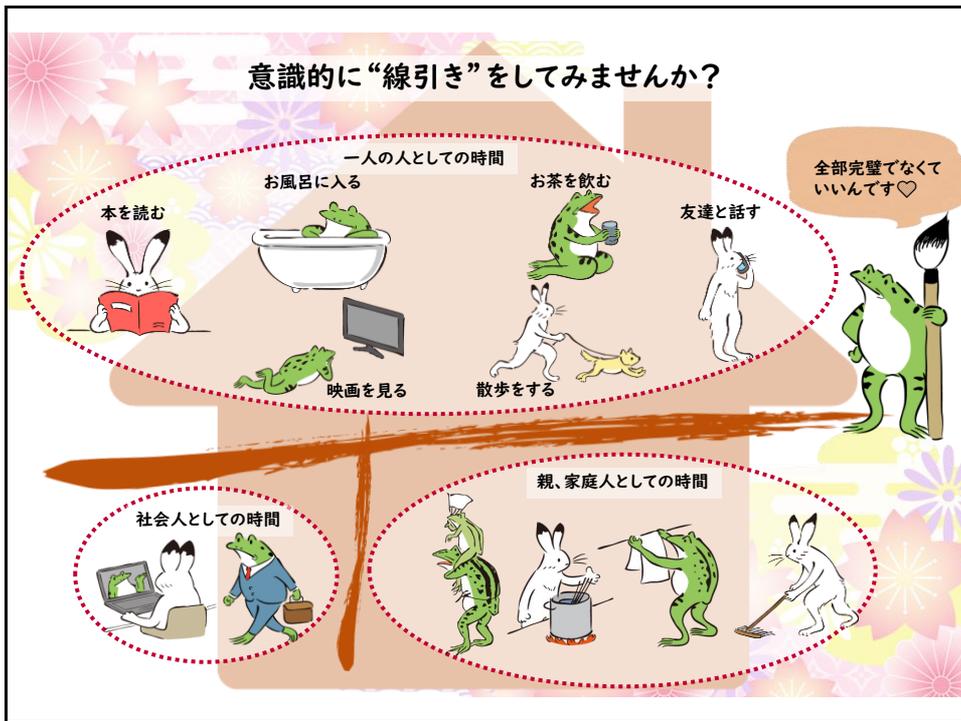
身だしなみを整える

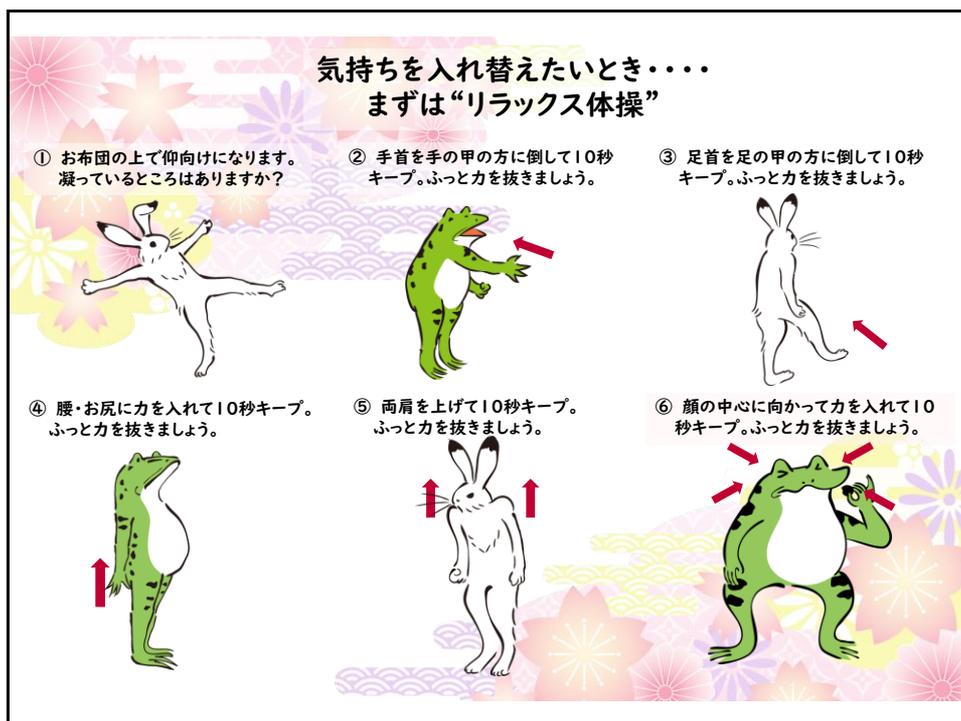


寝る時間









メッセージ

「感染リスク」「自粛」「休校」「在宅勤務」「緊急事態宣言」……etc.

親として、社会人として、「何とかしないと」「もっと何かできるはずだ」と焦り、「うまくできない……」とご自分を責めてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

本当に大変な中、いくつもの役割をもち、人一倍頑張っておられるのですから、心と体のお疲れが少しずつ生じてくるのは当然のことなのかもしれません。

お伝えしたいこと。
親である前に、社会人である前に、あなたも大事なかけがえのない、一人の人間です。

これまで、ご家族やご親戚、園や学校、コミュニティなど、みんなでやってきた子育てです。完璧にできなくてもいいのです。どうかご自分を責めないでください。あなた自身もケアされるべき存在なのだということを思い出してください。

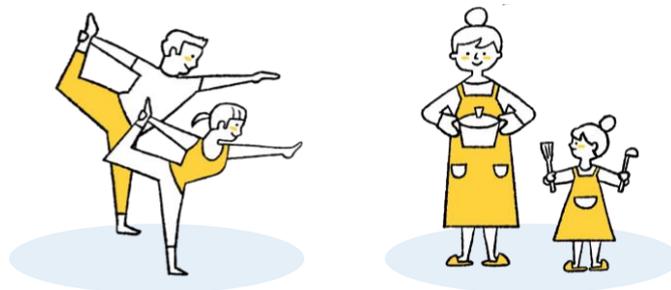
このリーフレットがみなさんがほっと一息つきっかけになりますように……。

困った時は……
お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニックや病院などに相談を！どうかお一人だけで、悩みすぎないでくださいね。

コロナ禍で子どもをサポートするための方法

4. かかわりを持つ (Engage them)

- もしかしたら、家族で過ごす貴重な時間が増えるかもしれません。
- 家で一緒に料理をしたり、運動をしたり、実はできることが、たくさんあります。



IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

● 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いましょう。

専門家も控えています

- * 子どもと家族を守る
- 専門家がいても忘れずに



“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!



コロナ禍で子どもをサポートするための方法

5. 感情の調整を手助けする (Manage their emotions)

- 子ども自身がコロナウイルス感染や一連の出来事について、**どう感じているか、どんな影響を受けているか、質問してみましょう。**
- **学校が休みになって、友達や普段の生活のルーチンから離れざるを得ないときほど、これは重要です。**
- **正しい答えが見つからなくても大丈夫。よく話を聴き、そこにいることが大切です。**
- **子どもに、深呼吸や瞑想などのリラクゼーションの方法を伝えるよい機会にもなるでしょう。**



IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

子どものストレス反応は？

からだの症状 (身体化)

- * 頭がいたい
- * お腹が痛い
- * 眠れない

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * よく泣く
- * しがみついて離れない
- * 言動が幼い
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



自分を守るためのこころの防衛機能です。
この反応を進行させない
工夫をご紹介します



子どもの気持ちを大切にしましょう: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
- * お絵描きをしながら、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、
これからも生かせるといいですね!!
子どものワークも参照にしてみてくださいね!



どんなきもち？ 気もちレベルを教えてね

今の気持ちを表現する



イライラ
レベル7
くらいかな...

〇〇のことを
考えていた
なあ

どんな気持ちも大切に

- * 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守るにつながります



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

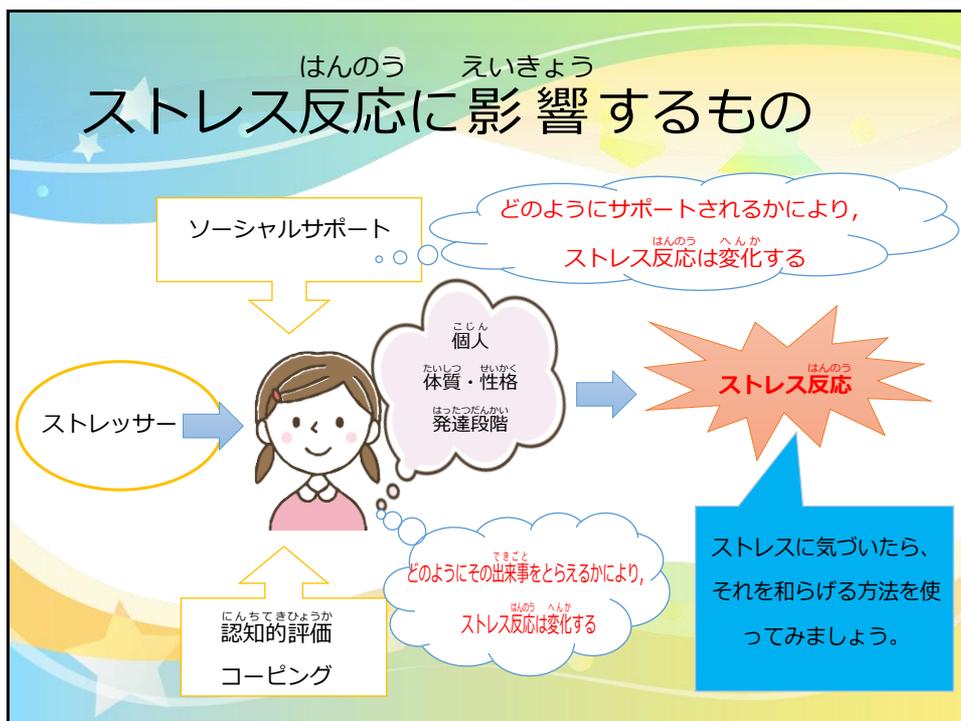
③どんな気持ち？

④考えたこと

⑤日にち 月 日

Distress→Emotional support

ストレスってなに??



子どもへの心理教育 リラクゼーション動画の紹介

外来では、ストレスに対するセルフケア（自分でコントロールできる方法）としておすすめの4つの方法をアニメーションで紹介しています。

・深呼吸 <https://youtu.be/bsiYMxINYeM> <https://www.ncchd.go.jp/news/2021/210819.html>

・筋弛緩法 <https://youtu.be/fxvESsy7h0I>

・マインドフルネス ①音を探す <https://youtu.be/AmTtWLE8X8c>
②遠くを見る <https://youtu.be/tQJzvd38FJU>

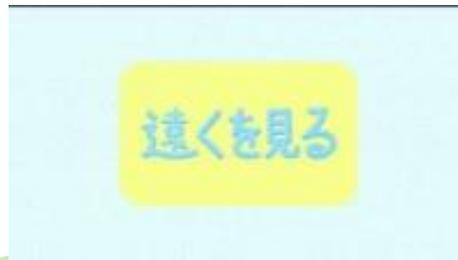
子どもへの心理教育 リラクゼーション動画の紹介2

マインドフルネス

①音を探す



②遠くをみる



<https://www.ncchd.go.jp/news/2021/210819.html>

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よう。

悲しいとき・不安なとき



いろいろなとき・腹がったとき



さて、ご紹介してきた一般的なコーピングだけでは
対応が難しい場合もあります。

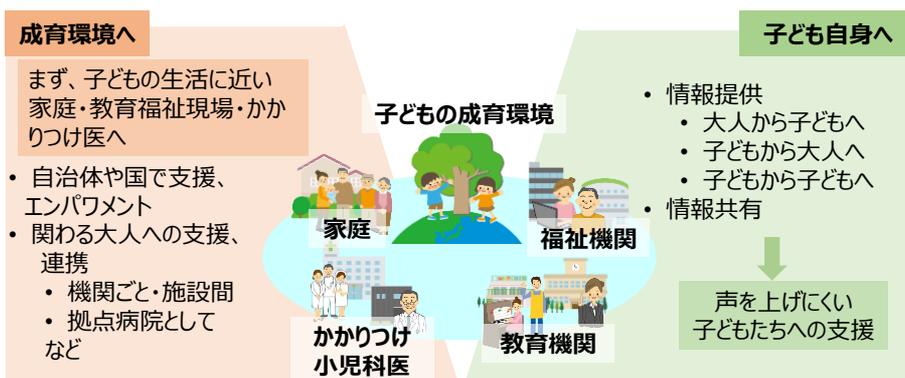
- ・虐待（心理的：DV、性的虐待、ネグレクト・・・）
- ・うつ、適応障害などの精神疾患
- ・発達障害をもち適応が難しくなっている子ども
- ・いじめられ体験を繰り返す子ども
- ・リストカットなど自傷を繰り返す子ども
- ・屋上から飛び降りることをずっと考えている子ども
- ・ほか・・・

★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

コロナ禍をばねに、子どものレジリエンス向上

子どもアドボカシーの精神で



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）意識をもつ。人任せにしない。
職種や機関同士で連携・労い



- 子どものいる地域社会全体で
それぞれの立場で
それぞれの専門を生かして

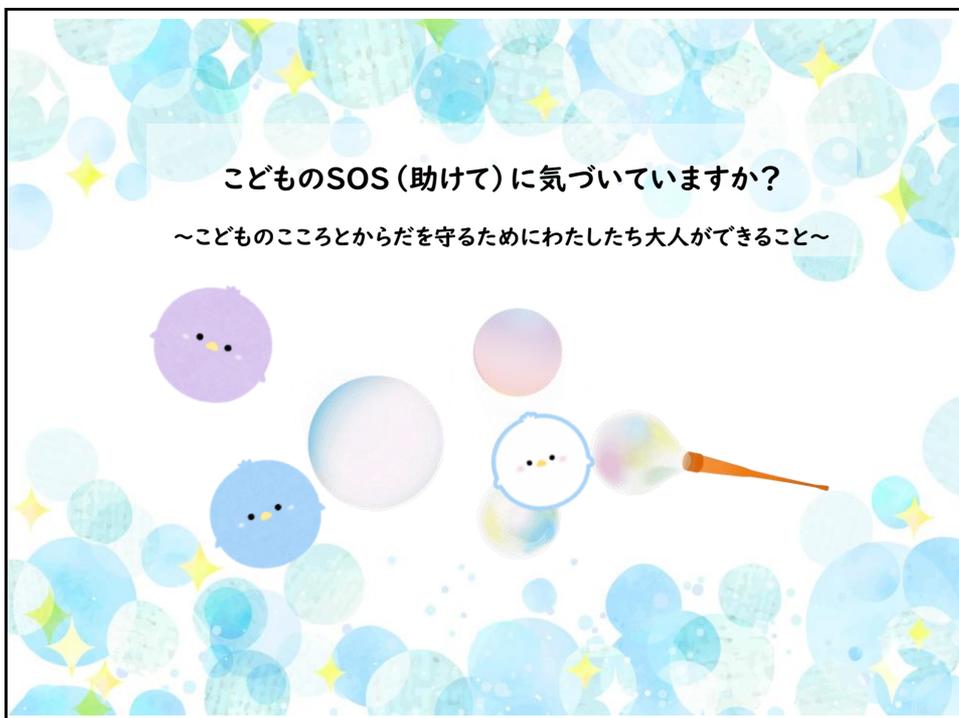


- そして、子ども自身の
“セルフアドボカシー”



こどものSOS（助けて）に気づいていますか？

～こどものこころとからだを守るためにわたしたち大人ができること～



あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか

自分を傷つけようとする

- * 高いところから飛び降りようとする
- * 薬を必要以上に、たくさん飲んでしまう
- * リストカットなど、自分の体を傷つけている、... など

安全や健康が守れない

- * 事故やケガが増えた
- * 不特定多数の人と性行為をする など



あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか

こころにつらさを抱えている

- * ひどく落ち込んでいる
- * 学校へ行き渋る
- * 眠れない
- * 食べられない、食べては吐く
- * 自分を責める
- * イライラする
- * スマホやゲームに依存している
- * からだの調子が悪いが、検査では異常が見つからない
- * 実在しない声が聞こえる
- * 混乱している
- * 家出を繰り返す
- * 集中できない
- * 何もやる気が起きない
- * 好きなことを楽しめない
- * 人との交流をしなくなった
- など



あなたの周りに
コップの水があふれ出しそうな子はいないでしょうか

家庭の中で、子どもの安心・安全が足りてない

- * 暴力をふるわれている
- * 心ない言葉や態度で傷つけられている
- * 性行為を強要される、家出を繰り返す
- * 適切な養育（食事や睡眠が確保されていない、教育、遊びの場がない）
- * 家族の怒鳴り声や、暴力、ケンカが絶えない など



関わりの中での工夫

やってみましょう。

- ①真剣に耳を傾ける
- ②感情を理解、受け止める
- ③沈黙に耐える
- ④共感する
- ⑤治療を勧める

しないで！！

- ①話をそらす、聞かない
- ②一方的に話す
- ③常識をのべ、指導や説得する
- ④安易に解決策を示す
- ⑤励ましをする
- ⑥責める、批判する

重要! もしも「助けて…」をキャッチしたら…

Tell: 心配だよ 言葉に出して心配していることを伝える

Ask: どんな時に死にたいと思うの? 「死にたい」気持ちについて、率直に聞く

Listen: 死にたいぐらいつらいんだね 絶望的な気持ちを傾聴する

Keep safe: ひとりにしないよ 安全を確保する,こころの居場所づくり、定期的な関わりをもつこと、約束をする。

…
ご家族で抱え込まず、病院や地域の相談機関に助けを求めてみましょう。

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

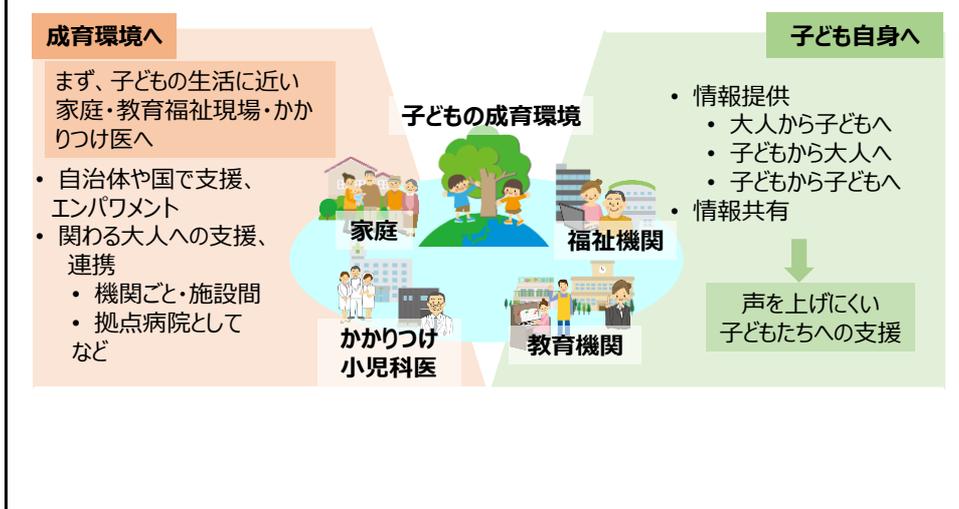
- 子どもに関わる大人が(保護者、教育関係者、そのほか)意識をもつ。人任せにしない。
職種や機関同士で連携・労い
- 子どものいる地域社会全体で
それぞれの立場で
それぞれの専門を生かして
- そして、子ども自身の
“セルフアドボカシー”





コロナ禍をばねに、子どものレジリエンス向上

子どもアドボカシーの精神で



子どもの権利ってなに？

大人の権利とは違うのかな？

どんなことがあるの？

『子どもの権利条約』大きく分けて4つの権利があります。

子どもにも大人と同じように1人の人間としての権利（あなたのできること・他の人があなたにしてはいけないこと）があります。

『子どもの権利条約』という、世界中のすべての子ども達が持っている権利について特別な条約で守られています。（1989年国連採択）

生きる権利
命が守られること

育つ権利
自分の能力を十分に伸ばして成長できるように、医療・教育・生活の支援を受けて、友達と遊んだりすること

守られる権利
暴力や有害な労働から守られること

参加する権利
自由に意見を言ったり、団体をつくること

こんなことはないかな？

“ばい菌”“コロナ”と言われて
いじめられている…

怒鳴られたり、
叩かれたりしている…

勉強をしたいのに
させてもらえない…

遊びたいのに
何もさせてもらえない…

わからないことばかり
誰も説明してくれない…

自分の意見をまったく
きいてもらえない…

大人が勝手に
きめてくれる…

困っていること、
悩んでいることを
聞いてもらえない…

子どものみなさんへ

子どもが主役です！！

どんなときでも

* あなたの気持ちや考えは大切にされるべきものです

* 自分の意志で社会に参加することができます

信頼できる大人の人と一緒に考えていこう！



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？ふきだしに書いてみよう。

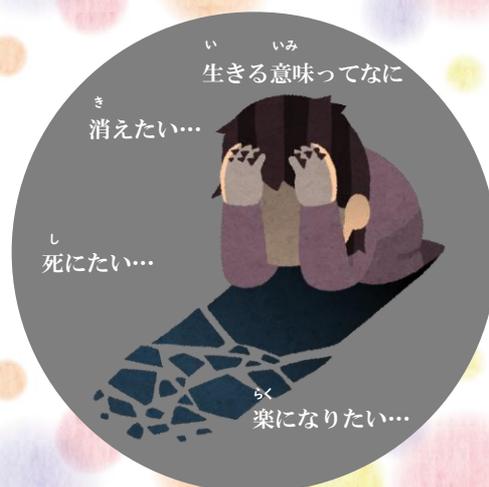


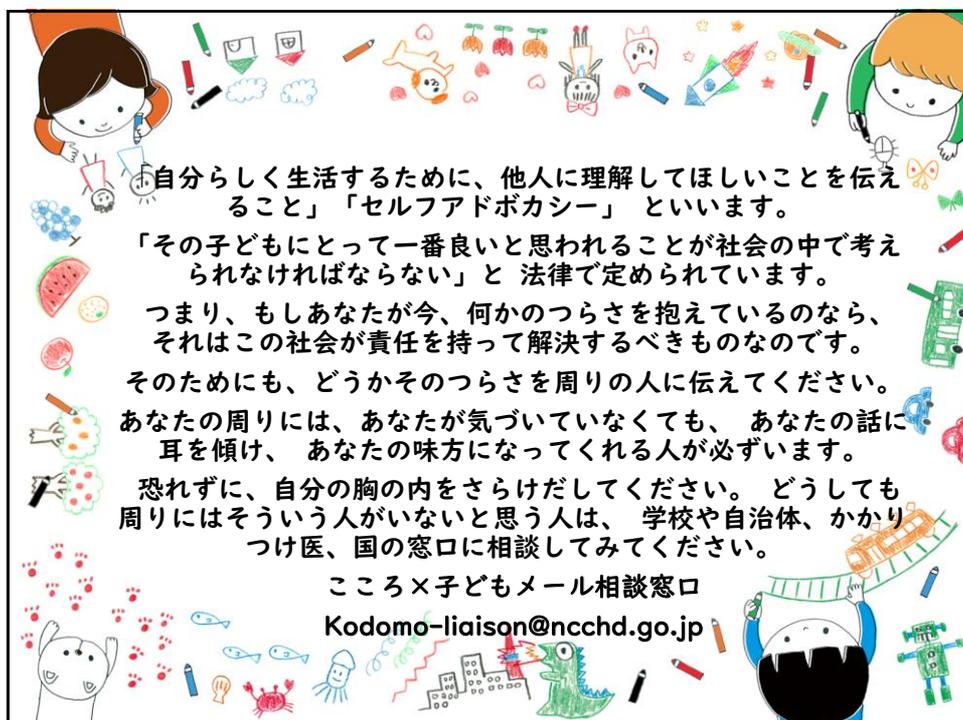
ぼくのわたしのリソースマップ

いろいろ気になったり、悩んだり、決められないこともあるよね。
 そんな時のために、気軽に相談できる人、アドバイスをもらえる情報源（リソース）を用意しておこう。
 例えば、家族や友達、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラー…どんなリソースを思いつくかな。
 あなたの信頼できるおとなや仲間をさがしてみよう。



おも
 たったひとりで、つらい思いをしていないかな？





こころ×子ども メール相談



大人から暴力や暴言を受けている



いじめを受けた、いじめをみかけた

生きていることがつらい





居場所がない、だれも聞いてくれない・

▽受付期間
●2020年12月29日～2021年12月31日 15:00～22:00

18歳までの子どもたちへ。
悩みや困りごと、一人で抱えないで。
私たちと一緒に考えましょう。
 連絡先：国立成育医療研究センター
 メールアドレス：kodomo-liaison@ncchd.go.jp



*本相談は診察ではございません。必要な時は受診をお勧めしております。



とどけ

歌/作曲：Uta
 作詞：Uta かがやきく
 編曲：兼松衆

曲名：とどけ
 歌：Uta 作曲：Uta 作詞：Uta かがやきく 編曲：兼松衆
 歌詞原案：田中恭子（国立成育医療研究センター）後藤遷也
 イラスト：後藤裕子
 制作：NHKエンタープライズ
 企画監修：国立成育医療研究センター <https://youtu.be/JsmFuCfdbDk>

国立成育医療研究センターでは、他にもリーフレットを作成しています。
ぜひご活用ください!

「新型コロナウイルスとこどものストレスについて」

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| ① ご家族向けリーフレット | ⑩ 学校に通う君たちへ |
| ② 親子でできるストレス対処法 | ⑪ 話してみよう!伝えてみよう!“子どもの権利”のお話 |
| ③ 子どもとできるセルフケア | ⑫ 冬を迎える前に、ストレスコーピング |
| ④ リラクゼーション | ⑬ ストレスってなに? |
| ⑤ お子さんの成長に応じたケア | ⑭ こどものSOSに気づいていますか? |
| ⑥ 子育て中のあなたへ | ⑮ 死にたいくらいつらいあなたへ |
| ⑦ 頑張っている君たちへ 学校再開に向けてのメッセージ | ⑯ みんなで力をあわせて |
| ⑧ 子どもと関わる大人の方へ
～子どもの自律神経とストレスの話～ | ⑰ とどけ こころをつなぐ子どものケア(前・後編) |
| ⑨ 学校関係のみなさまへ
学校再開に向けて | |

