

## 新型コロナウイルス感染症拡大から子どもの心の健康を守るために

新型コロナウイルス感染症の拡大が報道され、国や自治体はさまざまな施策を行っています。また、それに伴い、多くの学校は休校を続けています。

このことが子どもの心に及ぼす影響は、もちろん一人一人違いますが、ある程度は共通している面もあります。以下に、信頼しうる児童精神科医のあいだで連絡をとりあった結果にもとづき、現時点での知見をお伝えします。

### <すべての子どもたちに関して>

1. 子どもはたくましいものです。子どものたくましさを信頼することが、すべての基本です。
2. ごく少数ですが、怖い夢を見て眠れない、ニュースに接すると心配が強くなる、イライラする、赤ちゃん返りをする、といった変化が起こる場合があります。これらは当たり前前の反応であって、異常ではありません。
3. 大人の心がおだやかであれば、子どもはよりたくましさを増しますし、また上記2の反応は少なくなります。大人がおだやかであるためには、このあとに記す<大人が安定するために>を参照してください。

### <休校の影響について>

1. 約半数の子どもは休校で良かったと言っています。残りの子どもは学校があったほうがいいと言っていますが、その理由は「遊びたいから」です。どちらも健全な回答です。
2. 休校になり最も健康なのは、堂々と不登校を続けている子ども達と言えるかもしれませんが、引き続き不登校という生き方をも応援することが大事なのであって、学校が再開されたときでも登校を促すことは厳禁です。
3. 休校中だからこそ子どもが出来ることを、一緒に見つけましょう。よく「褒めること」が大切と言われますが、もう一步すすめて「役に立つね、ありがとう」と感謝されることが、子どもにはうれしいのです。感謝されることにつながるような家庭内での役割を見つけて、お願いしてください。

### <大人が安定するために>

1. 誰もが未経験の事態に直面しているのですから、大人であっても不安になるのは当然

ですが、テレビやインターネットの情報を垂れ流しで見続けることはやめましょう。あなたが信頼する少数の番組やサイトに絞って、情報をキャッチしてください。

2. こういう時こそ、今までの生き方を見つめなおして修正するチャンスです。仕事優先、学校優先といった、いままで当たり前と思ってきた生活を考え直すチャンスと考えれば、気持ちが前向きになります。
3. 留守番を、子どもたちだけでしないといけない場合があるかもしれません。そのために、携帯電話やラインなどで、すぐに／定時にコミュニケーションがとれるようにしておくことが必須です。（なお、怪我や火傷を防止するためには、子どもの「しつけ」や「指導」よりも、物理的環境を整えることが最優先されねばなりません。ガスコンロではなく電子レンジを使用すること、洗濯機のロック、玄関やベランダの鍵などです。）

#### <そのほかの大人にとっての重要な事項>

1. 普段と違うスケジュールに直面すると、混乱しやすい子どもがいます。とくに自閉スペクトラム症を有する場合です。そういう場合は、「今日の予定」「明日の予定」「今週の予定」が定まっただけで目に見える形で示されていると、安心につながります。ただし、スケジュールは堅苦しくなく、楽しみが混じり、容易に実行可能なものであるべきです。また、触覚過敏のある子どもは、急にマスクをするよう言われると嫌がる場合がありますので、前もってさまざまな形や素材のものを試しに着用させておくといいでしょう。
2. ゲームを一律に禁止したり、一方的に時間を定めることは望ましくありません。むしろ、この機会に大人がゲームに関心を持ち、子どもと一緒に話し合いながらルールを決めたり修正したりという、共同作業を行ってはいかがでしょうか。
3. 最初に記したように、一口に心に及ぼす影響といっても、その表れ方や程度はさまざまです。放置していいこともたくさんあれば、なるべく急いで対処したほうがいいこともあります。主治医とともに一緒に知恵を出し合いながら、考えていきましょう。

2020年4月8日

岐阜県立希望が丘こども医療福祉センター児童精神科／発達精神医学研究所

