

子どもの不調

～コロナ禍の波紋～

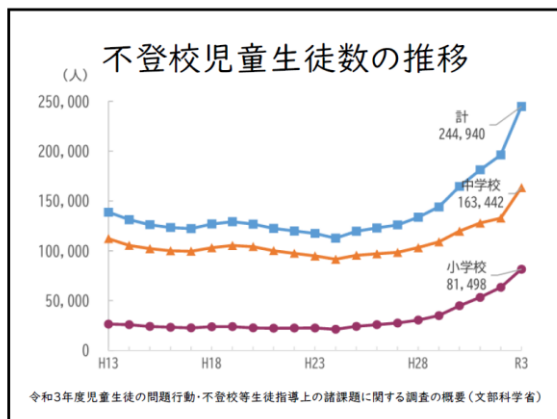


1. コロナ禍とストレス

- ・コロナ禍における子どもたちの様々な変化を、国立成育医療研究センターが繰り返しアンケートをとるなどしてまとめている。子どもたちの「からだところの健康」について、コロナ禍以降スコアが低下していることが分かる。とくに「こころの健康」については、小学生よりも中高生で著しい。
- ・他機関の研究では「保護者の精神的健康状態が悪いほど、子どももコロナによるストレスレベルが高い」ことが明らかにされている。

子どもの不調をサポートするためには…⇒⇒⇒周りの大人が精神的な健康をたもつ必要がある。

○不登校について(文部科学省の調査より)



児童生徒数…少子化にも関わらずコロナ禍以前から増加傾向にはあったが、年ごとの増え幅をみると、コロナ禍の影響が少なくないことが伺える。

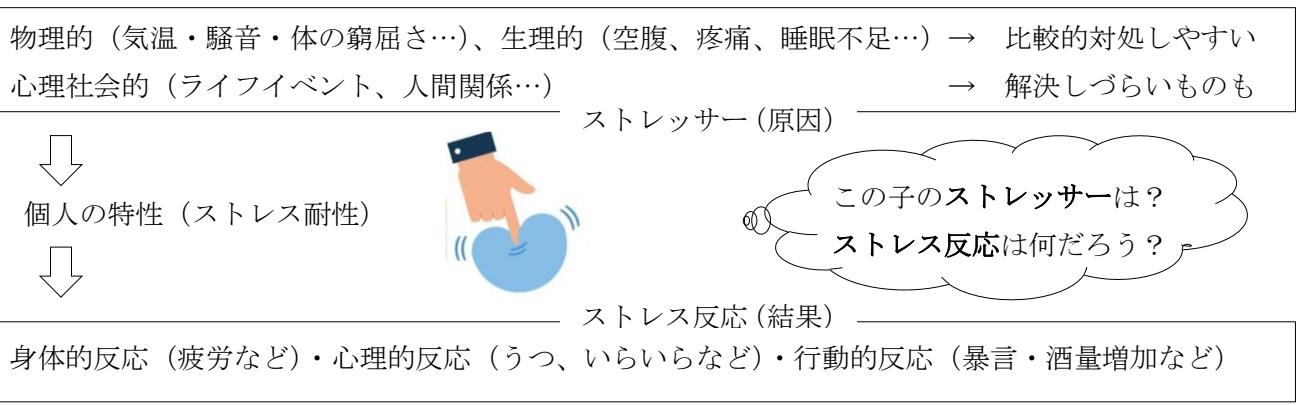
要因は？

- 教師回答(小・中学生) → 本人(無気力、不安) 47%
 学校(教職員との関係) 1%
 本人回答(中学生) → 様々なきっかけから無気力に…
 先生のこと 27.5%

同じ形式のアンケートではないので単純比較はできないが、先生と子どもの回答に乖離がある

○ストレスとは

ゴムボールが歪んだ状態。歪ませる刺激 = 「ストレッサー」。もとにもどろうとする力 = 「ストレス反応」



○ストレスコーピング（ストレス対処）

ストレスに気づいたら、意図的に対処していく。気づく前の予防も大事。

大人はレパートリーを比較的持っているが、子どもは持っていない、ストレスに対処していない子も多い。

やってみよう！私の・この子のストレスコーピング

子ども自身で考えるのは限界もあるので、親子でブレインストーミングしてリスト化するのも◎色々やってみて、疲れたらリストから外す。楽しかったら残す。成育医療研究センターの「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」17のコンテンツも参考に…

例えば…

- 体をうごかす
- よく寝る
- 趣味

読書
料理
つり

釣りに行く
釣具店に行く
釣りの雑誌を眺める ……

💡 今から釣りに行けないけど、釣りの雑誌を眺めることができる！

レパートリーがたくさんあれば、その時の状況に応じて選択することができる。

2. 子どもたちの気持ちに目をむける

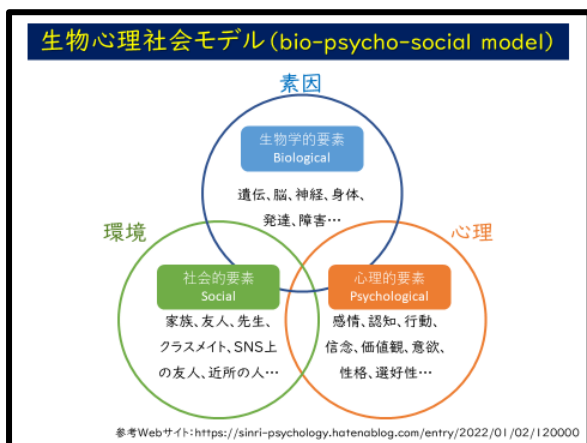
○気持ちを表す言葉

子ども達はボキャブラリーが少なく、気持ちを言葉にするのはなかなか難しい。こころの健康維持のためにはラベリング（気持ちを言葉にする）の力がとても大切。子どもたちの「だるー…」「つらー…」のさらに詳細な気持ちに、周りの大人がフォーカスする。「大人にネガティブなことをいってもいいのかな？」と考える子もいる。子どもが安心して話ができる関係づくりを目指す。言語化しない＝問題のない子 → は誤り！

○子どもの気持ちを理解するために

- | | |
|------------------|---------------|
| ① 気持ちのサインに気づこう | 4つのステップを意識する。 |
| ② 子どもの話を共感的に聴こう | |
| ③ 子どもなりの事情を理解しよう | |
| ④ 解決策を一緒に考えよう | |
- 問題行動のみに注目、対処するのではなく、その背景を理解する。
大人と子どもの関係であったとしても、どちらかがよい（悪い）のではなくアサーティブ（双方OK）の姿勢で関わる。

3. 子どもの不調のとらえ方



全体的な視点

子どもの不調をとらえるとき、その子の「心理」に注目しがちであるが、実は他にも「素因」「環境」の要素が作用している。

・発達障害（素因）

本来はネガティブなものではなく、子どもの特性が分かっているならば、「その子に適した環境を用意する」という視点で関わることができる。「素因（発達特性、気質、能力など）」と「環境」に齟齬があると「心理」に不調があらわれる。

・学校（環境）

学校はマジョリティの子どもを前提とした環境。例えば発達障害の特性がほとんどない子どもたちは学校（環境）との齟齬が起りにくい。逆に特性がはっきりと目立つ子は、早い段階で適切な環境（特別支援など）につながりやすい。しかし、その間にいる子どもたちの中には、発達障害の特性があっても気づかれず、特性と

ミスマッチな環境に置かれている場合がある。そのような子どもが環境に適応しようと無理を続けていると、不調や不適応へつながっていくことがある。その子にとって安心できる「環境」を用意することが重要。

- ・「素因」「環境」「心理」をマッチさせるには「医学（個人）モデル」から「社会モデル」へ
「医学モデル」…個人の中に脆弱性があると捉える（Impairment）
「社会モデル」…社会の側に脆弱性があると捉える（Disability）
→「社会モデル」の考え方で子どもたちと関わる必要がある（ユニバーサルデザイン、合理的配慮…）

個別的な視点

- ・子どもの強みに目を向ける
強みのない子はいない。弱みと強みは表裏一体。弱みも見方によっては強み。…とはいえ「弱み」の部分は？
→発達最近接領域を見極めて、発達に応じた関わりをする。できないことは無理をさせない。

○成人期の社会適応に必要なスキル

（※信州大学医学部附属病院 本田秀夫先生による「自律スキル」「ソーシャルスキル」の考え方の紹介）
「自律スキル」…自分のできることとできないことを判断し、できることは意欲的に、できないことは無理をしないスキル。

「ソーシャルスキル」…できないことについて周囲に援助を求めたり、最低限の社会的ルールを守るスキル。
2つのスキルをはぐぐむために、できないと思った時相談できる環境を用意する、できることを伸ばす。
命令でも放任でもなく「合意形成」を目指す。

Q&A

Q：能力があるのに「できない」とやりたがらない子どもにはどのように対応すればよいのか。

A：その子の背景によって声掛けの仕方は変わってくるが、「できない」と言っている背景を十分理解することが重要。「できない」→「できるように導こう」ではなく、なぜそのような発言になるのかを理解する。

Q：「発達の最近接領域を見極め、無理をさせない」とあったが、本人に意欲があれば、できない経験も成長につながるのでは

A：失敗を成長につなげられる子どももいれば、大きく傷ついてしまい、以後挑戦する意欲を失ってしまう子もいる。やみくもに何でも挑戦させるのではなく、子どもとの「合意形成」を経る。そうすれば大きな失敗はないし、失敗しても傷は浅い。

Q：子どもの不調の相談先がわからない

A：地域や学校の機関であれば、担当課に相談先を相談する方法もある。また通いやすい医療機関をさがす。現在は千葉大学医学部附属病院認知行動療法センターでもオンライン診療を行っている。メンタルヘルスは特に、病院との相性もあるので、学校が推薦したりすることは難しいが、病院は（学校と違って）合わないと感じたら選択することができる。

Q：不登校の子や、行き渋りの子を「見守り」ましようという風潮だが、どのくらい？

どうやって「見守り」のか不安になることがある。

A：不登校や行き渋りの状況にある子どもたちの背景（事情）も千差万別。家族が「見守り」だけで充電できる子どもも中にはいるが、専門家によるサポートや支援を必要としている子どもも多くいる。
また「見守り」状況はなかなか先が見えず、家族の不安が募ってしまう場合もあるので、不安になった時には早めに専門家（臨床心理士／公認心理師等）へ相談すると良い。

（文責 周西公民館 山田）