

令和2年度 ワイズメンスクラブ九州部第2回評議会・メネットアワー  
令和2年12月5日(土)

## 「コロナ禍の現状が子どもに与える影響

～スクールカウンセリングを通して見える

子どもと家庭も含めて～

臨床心理士・公認心理師  
鹿児島県スクールカウンセラー  
児玉 さら

### 1. はじめに

- 今年新型コロナウイルスによって、世界が一変した。それは、大人の世界のことだけではなく、子どもたちも同じように大きな影響を受けた1年だった。この状況はおそらく来年も続く可能性が高い。
  - 新型コロナウイルス感染症の現状として
    - 第3波が来ていると言われる中で、感染経路が不明な感染者も増加しており、より身近になってきている。
    - ウイルスについての研究が進む中、来年のワクチン接種が可能?
    - 感染症による死と生活苦等による死の発生。
- ※本日はスクールカウンセリングを通して見える子どもと家庭のこともお話ししたいと思います。

### 2. スクールカウンセリングを通して見える子ども I

- ◆**疲れ、ストレスをためている子どもが増えている。**
  - ・生活のリズムが崩れている子ども。大人の時間の流れに子どもが巻き込まれていることも。
  - ・時間に追われている子どもたち。
  - ・頭痛を訴える子どもが増えている印象がある。子どもが「ストレスが溜まっている」とSCに訴える。
- ◆遊びが偏っている。“友達と遊ぶ”といっても、家の中でそれぞれにゲームをしたり、一緒にゲームをしても、思いきり身体を動かして遊ぶということが減っているように感じる。ゲームが悪いのではない。バランスの問題。意識することの必要性がある。

### 2. スクールカウンセリングを通して見える子ども II

- ◆人目を気にし、空気を読んだり、人に合わせることに必死になっている子ども。登校しぶり、不登校の子どもの中には、このことがきっかけになっている子どもも少なくない。
  - ※「陰キャ」「陽キャ」・スクールカースト制 等
  - ※HSP:Highly Sensitive Person :刺激に対して非常に敏感で、繊細な気質を持って生まれた人。診断名ではない、概念。「うちの子どもはHSPだと思います」と保護者が言う。
- ◆「裏の世界」があるということの影響を受けている。学校では仲良くいても、SNSの世界では、悪口を言われている可能性がある。その中で疲弊している子どももいる。→SNSの世界を子どもから取り上げれば解決するというのではない。

### 2. スクールカウンセリングを通して見える子ども III

- ◆自信がない。人目を気にして自分の言動を決める。“自分はこれでOK”と堂々とできない。思考もネガティブになりがち。傷つくことを怖がっていることも。ただし、大人も同じような傾向に。
  - ◆悩む力、自分を見つめることが苦手。自分の内面を言葉にすることが苦手。子どもは自分の内面を言葉で表現することが未熟で、大人が時間をかけて聴く必要がある。しかし、大人にその時間と、心の余裕が無くなっている。
- ※人生の中で悩みを抱えた時に、自分で解決できることと、人を頼っていいこともあるということを教えることが必要。⇒「SOSの出し方教育」

### 2. スクールカウンセリングを通して見える子ども IV

- ◆家庭のこと、親のことで子どもは結構悩んでいる。子どもは親の様子には非常に敏感で、親の会話等は気にしていないふりをして、一所懸命に聞いたり、見ていることもある。
- ◆家庭の悩みは誰にも言えない、言っただけでいいと思っているので、自分の中だけで悩み、身体反応で辛さをあらわす子どもは少なくない。
- ◆DVや虐待の環境の中で生活をしている子どもは少なくない。DVの場合は、気づきにくいことも(虐待でもある)。コロナ禍の中、この問題が表面化した。

### 3. 今どきの親と家庭 I

- ◆以前(昭和?)の子育てとは大きく変化している。
- ◆世の中の価値観が多様化している。また、情報があふれていて、何を選択して子どもを育てていけばいいのか迷っているように感じる。⇒様々な情報源で他の家庭の子育てを知ることができるが、その自分自身の子育てに対して自信を持ってなくなっている。
- ◆物があふれているので、何を子どもに与えていいのかわからない。中でも携帯・スマートフォンの悩みは大きい⇒便利であったり、楽しめたりするものの、このことによってそれまで悩まなくてよかったことを悩まないとならなくなっている。※ネット依存・ゲーム依存ということで通院している子どももいる。

### 3. 今どきの親と家庭 II

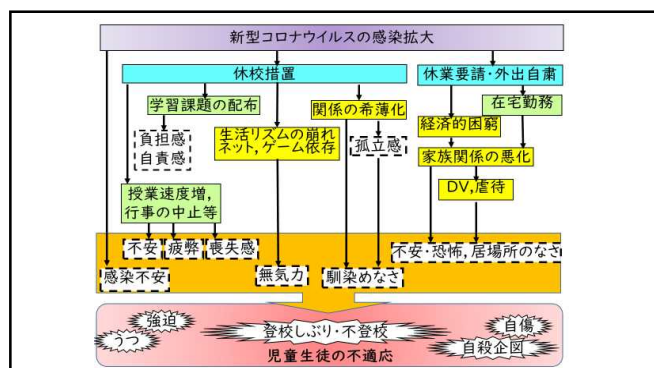
- ◆子どもが見えにくくなっている。「子どもが何を考えているのかわからない」、「子どもが本音話してくれていないように感じる」と訴えられる保護者。共働きの家庭が増え、子どもと話す時間が少なくなっていること。また、携帯・スマートフォン・ネットの世界の中の子どもの様子など、大人が把握しきれなくなっている現状が影響している。
  - ◆一方で、保護者がSNSやゲームの世界にはまっていることも。保護者が大人になりきれないケースもある。生き方の多様化の影響？家庭内でも「個々人」の生き方を尊重する傾向も。
- ☆以前とは異なる、「今どきの子育て」の悩みが増えている。子どもの発達は普遍的なものがあるが、子育てについては、以前のことが通じないこともあるのでは…。

### 4. コロナ禍の中、大人の世界で何が起きているか？

- ◆感染症に対する不安
    - ・感染することの不安→命の危機にさらされることも
    - ・感染後に起こるかもしれない差別・誹謗中傷の不安
  - ◆人と人との分断→孤立・孤独感の不安
  - ◆経済活動の不安・経済格差の広がり
  - ◆先行きが見えないことへの不安
  - ◆家族で過ごす時間が長くなったことで見えてきた家庭内の問題→DV・虐待・夫婦関係 等
  - ◆求められる「新しい生活様式」への適応 等
- ※もちろん、悪いことだけ起きているのではない！

### 5. コロナ禍の中、子どもの世界で何が起きているか？

- ※大人の世界で起きていることは子どもの世界でも起きていること
- ◆子どもなりの、感染症への不安
  - ◆休校による影響
    - ・生活のリズムの崩れ:ネット・ゲーム依存の状態になる子ども
    - ・友だちと一緒に遊ぶことができないことによる影響
    - ・勉強への不安
    - ・楽しみにしていた行事の縮小・中止→喪失体験
    - ・家族と長時間一緒にいる中で起こる問題→虐待・DV等
- 次のスライドで
- ◆先行きが見えない不安→受験はどうなるの？・将来の仕事はどうなるの？

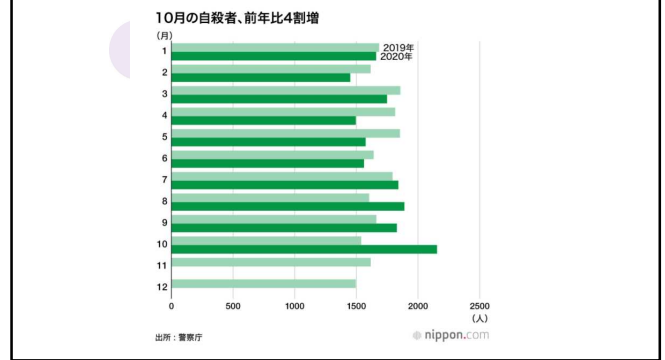


### 6. 子どもにとっての喪失体験～コロナ禍の中で

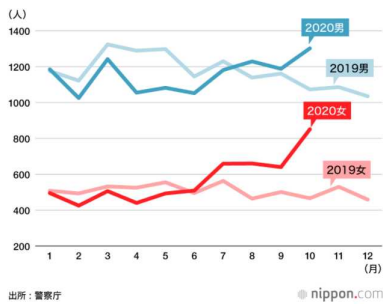
- ◆喪失体験とは「自分が大切にしてきた対象を失う体験」のこと
    - ①重要な関係の喪失
    - ②自尊感情の喪失
    - ③被害の結果として生じる喪失
  - ◆学校が休校になったこと、また、行事が中止になったり、短縮で開催されたこと →大人が感じる「喪失」と子どもが感じる「喪失」の重さの違い
  - ◆その子にとって、『支え』となっているものは何か？
    - 家族・勉強・運動・友だちとのつながり・先生方・学校 等
    - このコロナ禍の中で、それらを「喪失」した子どもたちのダメージは大きい。
- その子の「喪失体験」による痛み、悲しみ、不安に、大人は耳を傾け、寄り添うことが必要になる。

## 7. スクールカウンセラーとして感じること

- ◆6月に面接をした、高校2年生の言葉「1年は何だかフワッと終わって、2年もフワッと始まった。クラスになじめない。クラスに入りたくない。」
- ◆先生方は何をすることも新型コロナウイルス感染症対策をとらなければならず、そこにとられる時間、ストレスはかなり大きいと感じる。
- ◆2学期以降、子どもたちは1学期と比べるとだいぶ落ち着いたように感じる。しかし、子どもたちもいつもと違うストレスを抱えている。
- ◆元々、何かしらの問題を抱えていた子どもたちの中には、コロナ禍の中で踏ん張り切れなくなっている子どもも。  
→命の危機にさらされることも。



男女別・月別の自殺者数の推移



## 8. 平成29年における死因順位別にみた、年齢階級、死亡率、構成割合

厚生労働省「自殺対策白書」令和元年版

総数

年齢階級	第1位			第2位			第3位					
	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)			
10~14歳	自殺	100	1.9	22.9	男性新生物	99	1.8	22.7	不慮の事故	51	0.9	11.7
15~19歳	自殺	460	7.8	39.6	不慮の事故	232	3.9	20.0	悪性新生物	125	2.1	10.8
20~24歳	自殺	1,054	17.8	52.1	不慮の事故	335	5.7	16.6	悪性新生物	174	2.9	8.6
25~29歳	自殺	1,049	17.5	46.1	不慮の事故	288	4.8	12.7	悪性新生物	269	4.5	11.8
30~34歳	自殺	1,280	18.6	39.3	悪性新生物	616	9.0	18.9	不慮の事故	262	3.8	8.1
35~39歳	自殺	1,366	17.8	28.8	悪性新生物	1,145	14.9	24.1	心疾患	429	5.6	9.0
40~44歳	悪性新生物	2,649	28.5	30.0	自殺	1,628	17.5	18.5	心疾患	991	10.7	11.2
45~49歳	悪性新生物	4,764	51.2	34.0	自殺	1,872	20.1	13.4	心疾患	1,769	19.0	12.6
50~54歳	悪性新生物	7,267	90.5	38.1	心疾患	2,393	29.8	12.6	自殺	1,830	22.8	9.6
55~59歳	悪性新生物	12,211	162.7	44.4	心疾患	3,377	45.0	12.3	脳血管疾患	2,022	26.9	7.3
60~64歳	悪性新生物	21,238	274.5	47.3	心疾患	5,424	70.1	12.1	脳血管疾患	3,147	40.7	7.0

## 9. 平成29年における死因順位別にみた、年齢階級、死亡率、構成割合(男女別)

年齢階級	第1位			第2位			第3位					
	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)			
10~14歳	自殺	59	2.1	21.4	男性新生物	57	2.1	20.7	不慮の事故	36	1.3	12.7
15~19歳	自殺	337	11.1	41.6	不慮の事故	197	6.2	23.1	男性新生物	79	2.3	8.6
20~24歳	自殺	773	25.4	52.7	不慮の事故	272	9.0	18.3	男性新生物	113	3.7	7.7
25~29歳	自殺	764	24.0	48.7	不慮の事故	225	7.3	14.5	男性新生物	126	4.4	9.2
30~34歳	自殺	944	27.0	43.0	悪性新生物	258	7.4	12.0	不慮の事故	204	5.8	9.5
35~39歳	自殺	1,033	26.4	33.0	悪性新生物	469	12.0	15.3	心疾患	333	8.5	10.6
40~44歳	自殺	1,507	29.5	21.0	悪性新生物	1,065	22.0	19.7	心疾患	766	16.3	14.4
45~49歳	自殺	2,094	44.4	24.4	悪性新生物	1,471	30.1	15.9	心疾患	1,370	29.2	15.4
50~54歳	悪性新生物	3,613	89.3	29.3	心疾患	3,052	47.7	15.7	自殺	1,371	32.6	10.7
55~59歳	悪性新生物	6,873	183.3	37.1	心疾患	2,748	73.2	14.8	脳血管疾患	1,448	38.0	7.8
60~64歳	悪性新生物	13,528	294.3	43.5	心疾患	4,296	112.9	13.8	脳血管疾患	2,217	58.1	7.1

年齢階級	第1位			第2位			第3位					
	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)	死因	死亡数	死亡率(%)			
10~14歳	自殺	123	4.5	36.0	自殺	41	1.6	25.9	不慮の事故	16	0.6	9.9
15~19歳	自殺	423	13.9	35.0	悪性新生物	259	1.9	15.7	不慮の事故	45	1.6	12.8
20~24歳	自殺	281	9.0	50.5	不慮の事故	63	2.2	11.3	悪性新生物	61	2.1	11.0
25~29歳	自殺	285	10.0	40.0	悪性新生物	124	4.6	18.4	不慮の事故	63	2.1	8.6
30~34歳	悪性新生物	858	10.9	32.5	自殺	338	9.9	30.6	不慮の事故	56	1.7	5.3
35~39歳	悪性新生物	476	17.9	49.3	自殺	333	8.8	19.0	心疾患	66	2.5	5.7
40~44歳	悪性新生物	1,527	34.3	47.3	自殺	426	9.3	12.9	脳血管疾患	254	6.0	7.7
45~49歳	悪性新生物	2,670	58.3	52.6	自殺	494	10.8	9.7	脳血管疾患	400	8.7	7.9
50~54歳	悪性新生物	3,954	97.9	54.4	脳血管疾患	549	13.7	8.1	心疾患	513	12.9	7.6
55~59歳	悪性新生物	5,338	142.2	59.2	心疾患	631	18.8	7.0	脳血管疾患	374	15.3	6.4
60~64歳	悪性新生物	7,712	196.9	55.9	心疾患	1,120	28.8	8.2	脳血管疾患	530	23.7	6.7

注) 構成割合は、それぞれの年齢階級別死亡数を100とした場合の割合である。  
資料) 厚生労働省「人口動態統計」より厚生労働省自殺対策推進室作成

## 10. 若年層(小中高校生)の自殺の実態

文部科学省『子供に伝えたい自殺予防』H24年7月より

- ◆小中高校生の自殺者数は例年300人前後で推移しているが、中高生の数が減っている分、自殺死亡率は1990年初頭から上がり続けている。
- ◆自殺原因・動機：学校問題・健康問題・家庭問題の順になっている(2007年~2013年統計)。この間の学校問題の平均は全体の39.3%。その中で、入試・進路に関する悩み、学業不振が多く、両者を合わせると20%以上となる。
- ◆いじめによるものは全体の2%弱となっている。
- ◆背景には複合的な要因があり、1つに決めつけられないことが重要である。また統計にあらわれないものもある。

## ☆警視庁HP 令和元年中における自殺の状況資料より

表5 年齢階級別、原因・動機別自殺者数

原因・動機	性別	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	不詳	合計
合計	計	818	2,130	2,612	3,678	2,840	2,880	1,948	0	0	20,381
	男	385	1,428	1,894	2,649	2,022	1,950	1,789	1,118	0	13,800
	女	433	702	718	1,029	1,048	950	1,091	831	0	6,481
家庭問題	計	116	224	435	590	528	393	434	319	0	3,039
	男	70	137	267	389	325	254	242	186	0	1,870
	女	46	87	168	201	203	139	192	133	0	1,169
健康問題	計	138	678	979	1,490	1,587	1,596	1,860	1,430	2	9,881
	男	65	362	603	867	942	967	1,181	821	2	5,852
	女	73	317	374	623	645	629	739	609	0	4,029
経済・生活問題	計	11	341	474	750	880	877	302	57	3	3,395
	男	6	303	440	660	778	509	238	42	3	2,980
	女	5	38	34	90	102	88	64	15	0	415
勤務問題	計	26	367	385	513	464	448	40	6	0	1,949
	男	19	283	343	464	426	338	37	3	0	1,711
	女	7	84	42	49	38	112	3	3	0	238
男女問題	計	63	237	187	153	64	14	7	1	0	726
	男	32	130	121	108	49	9	5	0	0	454
	女	31	107	66	45	15	5	2	1	0	272
学校問題	計	202	144	8	1	0	0	0	0	0	355
	男	146	117	0	1	0	0	0	0	0	269
	女	56	27	8	0	0	0	0	0	0	86
その他	計	62	138	144	172	155	112	137	136	0	1,056
	男	46	100	113	140	112	95	86	65	0	783
	女	16	38	31	32	43	17	51	71	0	273

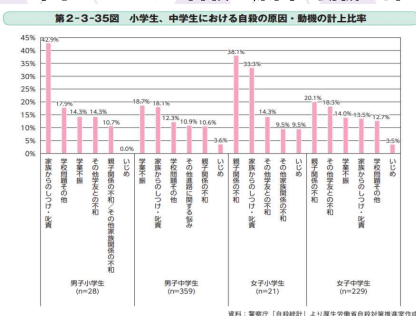
注) 自殺の多くは多原因かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な原因が連鎖する中で起きている。  
注2) 遺書等の自殺を証付ける資料により明らかに推定できる原因・動機を自殺者一人につき3つまで計上可能としていたため、原因・動機特定者の原因・動機別の和と原因・動機特定者数(14,822人)とは一致しない。

## ☆警視庁HP令和元年中における自殺の状況資料より

付録1 年齢階級別、原因・動機別自殺者数③

原因・動機	性別	～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	不詳	合計
計	計	262	144	8	1	0	0	0	0	0	265
	男	146	117	0	1	0	0	0	0	0	269
	女	56	27	8	0	0	0	0	0	0	86
人に對する 痛み	計	28	8	0	0	0	0	0	0	0	36
	男	23	8	0	0	0	0	0	0	0	30
	女	5	0	0	0	0	0	0	0	0	6
その他原因に 関する痛み	計	57	48	2	0	0	0	0	0	0	107
	男	48	46	2	0	0	0	0	0	0	96
	女	11	8	0	0	0	0	0	0	0	19
学業不振	計	55	58	2	0	0	0	0	0	0	115
	男	44	48	1	0	0	0	0	0	0	93
	女	11	10	1	0	0	0	0	0	0	22
希望との 人間関係	計	4	3	0	0	0	0	0	0	0	7
	男	1	2	0	0	0	0	0	0	0	3
	女	3	1	0	0	0	0	0	0	0	4
いじめ	計	2	2	1	1	0	0	0	0	0	6
	男	1	1	0	1	0	0	0	0	0	3
	女	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3
その他学業との 学校	計	5	8	0	0	0	0	0	0	0	14
	男	11	5	0	0	0	0	0	0	0	16
	女	15	3	0	0	0	0	0	0	0	18
その他	計	26	13	3	0	0	0	0	0	0	39
	男	21	13	2	0	0	0	0	0	0	36
	女	9	4	1	0	0	0	0	0	0	14

## ☆小学生・中学生における自殺の原因・動機の計上比率



## ☆子どもとストレス

- 子どもも「ストレス」という言葉は知っているが、それをうまく実感できなかったり、言葉にできる子どもは少ない。  
※「ストレスを溜めないようにしましょう！」と伝えても、子どもはよく分かっていないことも
- 子どもに自分のストレスをどのようにして実感させるか？  
→「SOSの出し方教育」
  - ・チームティーチング方式
  - ・一人の講師(養護教諭、スクールカウンセラー、保健師 等)が児童生徒に向けて話をする

## ☆「SOSの出し方教育」の実際 ～SCの立場から～

- SCとして、どのような内容を伝えるか。  
※ポイントにしていること
  - ・「あなたの悩みはあなただけが悩んでいる事ではない」
  - ・「あなたは一人ではない」
  - ・「自分が辛いとき、悩みを抱えているときは、誰かを頼ってもいい」
- チームティーチングの授業では、事前にしっかり打ち合わせをし、何を求められているかを把握する。
  - ・専門家として、「ストレス」、「ストレスの対処法」について話をする。
  - ・SCの仕事や、その中でどのような相談を受けたりするかの話。
  - ・SCの活用法について伝える 等

## 11. 大人も自分のストレスに気づく

- ◆このようなことはありませんか？
  - ・怒りっぽい、イライラする
  - ・疲れがとれず、いつもだるい
  - ・食欲低下、あるいは食べ過ぎる傾向がある。不眠、寝つきが悪い、朝早く目が覚める、悪夢をみる
  - ・自責感や無力感が強くなる
  - ・落ち込みや悲しい気持ちが続く
  - ・なんとなく緊張感や不安感がある
  - ・身体の不調(頭痛、吐き気、胃痛などの消化器症状、性欲の変化など) 等

## 12. 大人と子供の関係

- ◆「大人と子供の関係」…大人が子どもを育てていなくては、子どもは自分の力のみで育つことはできない。
- ◆「大人」になるってどういうこと？選挙権を持つことができるようになる18歳？あるいは20歳を境に大人になる？皆さんは自分を「大人」だと思いますか？
- ◆物質的には、子どもと大人の世界の境界線が非常に引きにくい世の中になっている。例えば、化粧品の世界、メディアの世界 等様々ある。  
※これからは、**子どもが発達課題をクリアできるような、子どもでいられる時間、世界をいかに確保してあげることができるのか**は大人の大きな課題になるのでは。

## 13. 大人ができること

- ◆現在、大人もコロナ禍の中、大変な状況の中で生活している。その中でも、できる限り、「安定」して子どもと接することは大切になる。但し、無理をすることはない。
- ◆子どもの話に耳を傾けること。何か良いことを伝えようとしなくても良い。子どもは聴いてもらえるだけで十分。子どもも子どもなりに自分の答えを持っている。
- ◆教会も礼拝を守ることが難しい1年だった。「交わり」「つながり」を大切にする教会がそうすることができないことは非常に苦しかった。⇒コロナ禍の中『孤独』を感じる人が増えている。今一度、コロナ禍の中で、人とつながることを模索していかなくてはならない。

## 14. おわりに

- ◆コロナ禍の中で、社会的弱者へ様々なしわ寄せがきていることを感じる。世の中は幸せな家庭だけではなく、苦しい中で生活している子どもはたくさんいる。想像力を働かせてして子どもを理解し向き合っていくことが大切。
- ◆大人は子どもを支えなければならないが、子ども自身にもできることはたくさんある。
- ◆私たち大人もコロナ禍の中で生活している。子どもを支えるためには、私たち自身もストレスを抱え込まないように、自分のケアも考え、お互いに支え合いながらこれからもともに祈り、活動していきましょう。

ご清聴ありがとうございました。  
今後ともどうぞよろしくお願い致します。

