

新型コロナウイルスで
不安を抱える保護者の皆さまへの手紙

千代田せいが保育園



もくじ

1. はじめに
2. 子どもの理解を深めるために
子どもの不安
家族との過ごし方
3. 保護者として
心配の仕方と悩み方
子どもとの関わり方
4. さいごに



1 はじめに

中国・武漢から始まった新型コロナウイルスの影響が、いま世界中に広がっています。日本でも、テレビや新聞の報道だけでなく、外出の自粛や勤務環境の変化、施設・園・学校の臨時休業など、実生活からも不安や緊張を強いられることが多くなってきました。

そのような中、多くのお父さん・お母さんは、我が子との関わりや今後の対応について不安を抱えたまま過ごしていることと思います。

また、新型コロナウイルスの影響がどの程度、そしていつまで続くのか不透明であることや、自粛などによる世界的な経済活動の停滞が自身の生活に与える影響を考えると、子の心配を超えて家族の問題として考えていかざるを得なくなった方もいるかもしれません。

そこで、お父さん・お母さん向けに、子どもの心理と発達の面から、ご家庭で参考になる知識や対応についてお知らせする機会を設けた次第です。また、過去に日常の生活が大きく変わらざるを得なかった東北や熊本の震災などから得た知見を基に、保護者の思いや生活する上での心構えなどもお伝えできればと思います。

ただ、実際にこれを手にしてお読みになるお父さん・お母さんは、お住まいになる地域が異なっています。また年齢やご職業も様々です。さらに子どもの年齢も家族構成も異なります。したがって、すべての方にピンポイントに参考になるような具体化・体系化された内容ではないことをあらかじめご承知おきください。我が家に当てはまりそうな内容に、少しアレンジを加えて実践につなげていただければ幸いです。



2 子どもの理解を深めるために

○子どもの不安：新型コロナウイルス感染拡大による心理的影響

程度の差はありますが、多くの子どもはメディアの情報や実生活のちょっとした変化から、少なくとも「いつもと違う」ことを察し、子どもによっては大きな不安を抱えています。大人でも不安を感じるわけですから、これはある意味当然のことです。ただ、子どもの場合は言葉で正確に説明できなかったり、わかりやすい態度で表現できないことが多いことから、周りの大人が気づかないことがあります。ここでは、子どもの不安感情を整理しながら、その対応を考えていきたいと思えます。

①「不安」の仕組み

不安や恐怖といった感情は、脳内の主に扁桃体（へんとうたい）という小豆くらいの大きさの部位が左右にあり、そこで多くをコントロールしています。子どもが不安や恐怖心を抱くと、我慢させたり克服させようとしてしまいがちですが、扁桃体は人間という個体の命を守る大切な役割を担っていることも知っておいてください。例えば、生まれたばかりの赤ちゃんが苦いものを口にすると「それは毒だよ！」と教え、酸っぱいものを口にすると「腐ってるよ！」と教え、口腔器官がそれを吐き出すように働きます。年小児あたりを過ぎると、集団が大きいところでは「敵がいるかもしれないよ！」、小学生以降になると自分の活動に見通しがもてないと「失敗するかもしれないよ！」と教えます。そして、この扁桃体ですが、個人差があり敏感な（不安が強く出やすい）子どもと、そうでない子どもがいます。

一方、生活環境も子どもの不安の増減に左右します。子どもは体力的にも経済的にも自立して生きていくことができないので、生活する（生きる）環境が脅かされると不安は強くなり、逆に「守られている」「安心できる」と感じると不安は少なくなります。これは年齢が低いほど影響が強くなります。

新型コロナウイルスの感染拡大によって、子どもが不安を感じストレスが高くなるかどうかは、この扁桃体と生活環境の組合せである程度決まってくると思ってください。

テレビ報道を見ていると、感染者が多い地域に赤色を使って強調したり、深刻な状況を音楽で際立たせたり、感染病棟で治療にあたっている医療関係者が防護服やゴーグルをしている映像が流れていますが、就学前の子どもや小学生までは扁桃体が敏感でなくても、それを毎日視聴することで扁桃体が反応することが予想されます。敏感な子どもであれば、大人が想像する以上のストレスを感じていることでしょう。高学年から中学・高校生くらいになると、視覚刺激よりもテキストによる影響が大きくなります。「速報！感染者〇△人」「全国民が◇※」「オーバーシュート」「緊急事態宣言」「ロックダウン」・・・、情報を得ることも大切なことですが、子どもにとって情報内容よりも先に刺激のほうが強く入り込んでしまうことを知っておいてください。

また、施設・園・学校のように集団活動が求められるところでは、どうしても子ども個々の対応が疎かになりがちです。自分の思いを伝えることができないまま先生の目に留まらない状態が続いたり、イライラしながら対応している先生の姿に気が付いたり、怒鳴られている子どもを目撃したり、自分自身が怒られることが続いても不安が強くなります。これは家庭の中でも同じことが言えます。

新型コロナウイルスによる子どもの不安感情は、「扁桃体が敏感」で「守られていない生活環境」にある子どもが、もっとも厳しい状況に置かれるわけです。

②「不安」の出し方

子どもの不安感情は、年齢によって異なります。下記にその主な特徴を記しました。ただ、子どもは不安があるからといって一日中いつもその感情を出しているわけではありません。大人も、何かしらの不安やストレスを抱えていても、仕事中はその素振りも見せないことが多いと思います。子どもも同様です。遊びや趣味に没頭しているときは気にならないかもしれませんが、見過ごしてしまうことがないようにしましょう。

就学前から小学2年生くらいまで

- ・いつも以上に甘えてくる
- ・新型コロナウイルスの話題になると嫌がる
- ・登園・登校しぶり（感染が怖い）
- ・独りでいること（大人が離れること）に不安を訴える
- ・寝ていても、夢を見て起きる（泣く）
- ・「コロナごっこ」のような遊びをする
- ・執拗な手洗い・うがい
- ・無口なことが多くなる
- ・集中力が低下する（長続きしない）
- ・物事に関心がなくなる
- ・おとぎ話やアニメなどと新型コロナウイルスを結び付けて説明する

小学6年生まで

- ・独りでいること（大人が離れること）に不安を訴える
- ・登校しぶり（感染が怖い）
- ・寝ていても、夢を見て起きる（泣く）
- ・なかなか寝付けない
- ・外出することに不安を表す
- ・執拗な手洗い・うがい
- ・モノに触れることを嫌がる
- ・集中力が低下する（長続きしない）
- ・物事に関心がなくなる
- ・お漏らしやトイレの失敗が続く
- ・ウイルスが自分の失敗や怒られたことに原因があると思込む
- ・些細なことで怒るなど感情の出方が極端になる

中学生以降

- ・不安になることを恥とを感じる（見栄を張る・大人っぽく振る舞う）
- ・不安になっているのは「自分がダメだから」と思込む
- ・引きこもる（ほとんどの活動から避けようとする）
- ・なかなか寝付けない
- ・過食または少食になる
- ・突然怒り出す（感情の起伏が激しい）



身近な大人が自分に厳しいと

- ・不安感情や今までと違う自分を表に出さないようにする
- ・距離を置いたり引きこもったりする

身近な大人のほうが不安が強いと察すると

- ・手伝いや勉強など期待に沿うよう振る舞おうとする
- ・父親・母親を守ろうとする言動が続く

③「不安」が続いてしまうことのリスク

不安感情は、ストレスの一種です。家庭の中で、もしくは施設や園・学校での短期的なストレスは誰しもあることで問題ありません。むしろストレスをきっかけに壁を乗り越え、大きな成長につながる可能性も秘めています。人間はストレスを感じると、コルチゾールというホルモンを分泌し、動物的には戦闘態勢に入ります。戦うために肝臓で糖を作り、筋肉でたんぱく質の代謝を高めるなどの準備をします。一方、戦いに当面不要な免疫機能や消化機能は抑制します。また、コルチゾールの分泌は、朝が最も分泌が多く（戦に備え）、夜には少なくなる（体を休める）といった一日の活動リズムを整える役割の一部も担っています。短期的なストレスによるコルチゾールの分泌は、人間の体にとって大切な役割を果たしているわけです。

ところが、新型コロナウイルスの不安は、もう既に一か月以上も続いています。感染のピークさえまだ明確ではありません。専門家の中には、長期にわたり（一年くらい）今のような状況が続くという意見もあります。また、自粛などによる世界経済の停滞は、今後地球規模で様々な影響を与える可能性もあります。当然日本でも、地方財政のひっ迫や企業の倒産が増え、それに伴い失業者の増加や生活不安から社会秩序の低下や自殺者の増加など、社会不安が起きることも考えられます。

このような背景を考えると、ストレスが長期化し過剰なコルチゾールの分泌が子どもと大人の心身に悪影響を及ぼすことも知っておかなければなりません。

コルチゾールは短期のストレスには非常に有効に働きますが、長期化し過剰な分泌が続くことによって、免疫機能の抑制が長期間続くことになり、様々な病気の発症リスクが高くなります（新型コロナウイルスに感染するリスクも高くなります）。同様に消化機能の抑制が続くと食欲を減退させ、栄養が偏ることさらに免疫機能を低下させます。また過剰な分泌が夜になっても戦闘態勢を継続させることになり、興奮が続き寝つきの悪さや睡眠不足、そして昼夜逆転に至ります。また、コルチゾールの過剰分泌はいくつかの脳機能の低下をもたらすことも知られています。記憶を担う海馬という部位が委縮し学習面の困難などにつながります。モチベーションを維持したり高めたりする前部帯状回が委縮することで、何事にもやる気を失います。不安や恐怖のコントロールを担う扁桃体の委縮も起こり、感情の鈍化（感情がなくなる）をもたらします。

このような状態・症状が続くと長期化・慢性化しますので、医療機関での治療が必要になってしまいます。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大によっては、病院に行きたくても受診を断られてしまう事態も頭に入れておかなければなりません。自粛や休園・休校が、治療が受けられないことで、引きこもりや不登園・不登校になってしまうということです。

④家族の過ごし方：「不安」が強い子どもへの対応

通常の長期休業（夏休みなど）は、園・学校といったストレスから解放されるので、家庭での生活は、生活習慣の獲得や学力の向上などに力を入れて問題はありません。しかし、子どもの様子を見ていつもと違うなという面があるようでしたら、規則正しい生活や身の回りのことを自分でさせるといった、通常の長期休みに期待するような子育ては一旦棚上げしましょう。宿題をきちんとやらせるというのも不要です。

○一日の生活の中に、子どもと一緒に過ごす時間を作ってください。

一緒に「遊ぶ」こともひとつですが、遊んだおもちゃを一緒に片づける、赤ちゃんのおむつ替えを手伝う、公園に行ってお父さんが読書で子どもはゲームなど、直接的な会話がなくても、一緒に過ごしているという感覚が共有でき、それを続けることで不安感情を癒していく効果が期待できます。不安が強いにも関わらず、気持ちを出すことができない様子が見受けられたら、こちらから積極的に関わることも、時には必要です。もうそんな年齢ではなくても、何かのタイミングで抱っこして（または抱きしめて）あげたり、夜はお母さんと（または家族みんなで）寝たりなどがあります。

○在宅勤務になった場合、最初の一週間は子どもとの時間に多くを割いてください。

会社と環境が違うので、在宅勤務そのものに慣れないお父さん・お母さんも多いことと思います。一方、子どもは嬉しいのでテンションが高くなり、関係が密着しがちです。在宅に慣れないイライラと子どもの執拗な関わりで、既にストレスが高くなっている方もいるかもしれません。このような場合、またはこれから在宅勤務になる場合、最初の一週間はテンションが高くなった子ども優先で考えましょう。不安が強い子どもでも、一週間もするとお父さん・お母さんとの遊びは飽きてしまいます。頃合いをみて、仕事の時間を増やしていきます。

○子どもと一緒に過ごす時間は計画的に。

上でも触れましたが、子どもは親と過ごすことが嬉しくてテンションが高くなり執拗に関わりを求めてきます。特に小学生までは顕著です。子どもの立場からすると、次はいつ関わってくれるのかわからないからでもあります。ただ、一週間程度でそれも飽きてきて距離を取ることが増えてきます。この辺りをあらかじめわかっておくと、最初の一週間でイライラが爆発して叱ってしまうことが少なくなります。不安が強い子どもでも、不安が癒されてくると独りの時間がもてるようになります。最初の一週間くらいは、ある程度子ども優先で生活する覚悟をもちましょう。子どもの気持ちが離れてくる（飽きてくる）タイミングで、家族一人ひとりの生活を紙やホワイトボードに記して、それぞれの時間も含めた生活に切り替えます。一日の中で、家族で過ごす時間、お父さんが独りで過ごす時間、お母さんが独りで過ごす時間、子どもが独りで過ごす時間、できれば翌日のスケジュールのみをその都度毎日決めて書いておきます。

ただ、新型コロナウイルスの感染や社会情勢の変化で、再び不安が強くなることも出てきます。きちんと計画通りになるわけではないことも頭に入れておくことと、子どもが独りで過ごす時間に、他の家族と一緒に過ごす時間は作らないのがコツです。

○子どもが二人以上いる場合。

子どもと一緒に過ごす時間を増やすといっても、子どもが二人いてどちらも不安を抱えていたら対応が難しくなります。特にお母さんの取り合いになると、負けたほうはますます不安が強くなりかねません。このような状況が予想できる場合は、取り合いになる前に先取りして関係を振り分けるようにしたほうが良いことがあります。

例えば・・・

「コロナのことでね、お母さん皆のことがとても心配なの」

「だから明日から、一緒にお風呂と寝るのしたいんだけど」

「明日のお風呂は太郎と一緒に、寝るのは花子でいい？」

「明後日は、お風呂が花子で、寝るのは太郎だからね」

といった感じです。初日の最初に一緒にすることを一番下の子に当てるのがコツです。上の例で言えば、弟の太郎君が先です。姉の花子さんを先にすると、お風呂に入っている二人の様子を見て我慢できなくなるからです。上の子は、お風呂では悔しい思いがあっても、そのあと一緒に寝られることがわかっているので、我慢できる可能性があります。

○学校再開までの間、勉強はどうしたら良いか。

これまでの流れから、不安が強い子どもにとって勉強は優先順位が低くなります。ストレスが増える可能性が高いからです。ただ、学校が再開してから「これまでできていたことがわからなくなった」ということがないよう、既に学習した内容（子どもができるようになった内容）に絞って、「忘れないようにする」ための勉強時間を設けるようにしましょう。例えば、小学6年生ならば小学3年生の内容から始めるなどです。子ども中心の生活が一週間も続くと飽きてくるというお話をしました。その辺りから子どもだけの時間を作り、「忘れないようにする」勉強の時間に当てます。

ただ、小学6年生に「小学3年生用」と書いてあるドリルを与えても嫌がる可能性があります。また、不安が強い時に「間違える」ことをいつも以上に恐れて、勉強そのものを拒否することもあります。そこで、多少費用が掛かりますが、学年別にわかれていない（無学年方式の）問題集やドリルを買います。確実にできる学年の内容までさかのぼるのが大切です。最初は全部できることでモチベーションが上がります。できないところが出てきたら、「これは難しいね」とか「これ小学生の問題なの？」などと、本人の能力の問題ではないことをメッセージとして伝えます。既に習っていてできていた内容であれば、説明や解説が上手でなくても、思い出してできるようになります。

答え合わせを親がする場合、ひとつずつ○×をつけて採点をしないことがコツです。目視で答え合わせをして、ほとんどできていれば（多少間違えているものがあったとしても）大きく花丸を書いてあげてください（または100点と書いてあげてください）。「忘れないようにする」ことが目的なのですから、忘れていないことが確認できればケアレスミスに✖をつける必要はないわけです。

○起きる時間と寝る時間はできる限り守る。

新型コロナウイルスの子どもたちへの影響は想像するよりも深刻です。家庭での生活は「ゆるく」していく努力が必要です。ただし、睡眠の確保だけはお父さん・お母さんの働きかけで努力することをお願いします。



不安感情とコルチゾールの働きのところで述べたように、社会的不安に伴うストレスは睡眠の不調につながるリスクが高いことが既に知られています。昼夜逆転の生活になると社会復帰にどうしても時間がかかります。これを防止するために不安感情を見過ごしてストレス過多になってしまわないようにするのがここでの主旨あり、そのために生活を「ゆるく」するわけですが、寝る・起きる（睡眠の安定）だけは矛盾した考えが必要だにご理解ください。

○不安が強く外出すること・人と接触することそのものを怖がるようになった場合。

お父さん・お母さん、その他家族と一緒に、少しずつ外出する機会を作り、大丈夫なんだという経験を増やしていきましょう。その際、マスクなどの感染予防は当然おこないますが、手袋をしたりフードを被ったりなど過剰な防御は極力させないようにしてください。外出先は少しずつハードルを上げますが、本人にとって楽しいところが望ましいです。スーパーにお菓子を買いに行くことから始め、公園にいったお昼はサンドイッチやおにぎりを食べピクニックのように、そして自転車が好きならば、昼間に自転車を使って目的地に行きます。

これは、不安を担っている扁桃体の特性を利用した方法で、不安や恐怖を感じても、その後は「どうってことなかった」という体験を繰り返すことで、脳が学習し扁桃体が反応しなくなることを期待したものです。そのことを踏まえて、「どうってことなかった」体験をした帰りには、必ず「ぜんぜん大丈夫だったね！」など言語化して子どもに伝え、本人も自分の行動を振り返ることができるようにしましょう。手袋やフードを極力させないのは、お守りにさせないことが理由です。手袋やフードがないと外出できないということにならないようにするためです。

ある程度のところまで改善したら、登園日・登校日も保護者と一緒に行き、帰り際には「大丈夫だったね！」を繰り返します。

このような対応をお休みの間にしていくと、新型コロナウイルスの影響が少なくなり通常の生活に戻っても登園・登校がスムーズになります。逆に嫌がっているからという理由で家に引きこもってしまうと、さらに体力的な問題も加わることになり、通常の生活に戻ることができなくなる可能性が高くなります。こうした対応は、不要不急の外出ではありません、「子どもの不安が強く、引きこもってしまうことを防止するための外出である」ことを理解してください。

なお、一般的な不登園・不登校は、必ずしもこの方法で解決できるとは限りません。扁桃体が反応している不安の矛先が園や学校にある場合、登園・登校したら不安通りの結果が待っています。不安体験が海馬に記憶として残り、ますます行くことが難しくなります。



3 保護者として

心配の仕方と悩み方

これを手にしてお読みいただいているお父さん・お母さんは、子どもの事ばかりでなく「自分が不安を抱えていること」そのものに心が揺れていることと思います。外出の自粛をどう受け止めたら良いのか（「どこまでが何が不要不急なの？」など）、園や学校がお休みだと親の役割として何が必要なの、などです。さらに、子どもが不安になっていることがわかると、親としてどう関わったら良いのか手探り状態が続きます。

このような時、自分が不安になっていることに対して、親として「情けない」とか「惨め」な気持ちには絶対にならないでください。

新型コロナウイルスのテレビ報道やインターネットをみると、世の中の人々の言動を取り上げて、やたらと正義・正論を主張する人が増えてきたように感じます。これは、他者の誤りを見つけ糾弾することで、自分が優位な立場にあることを実感して安心したい思いからきています。つまり多くの人が不安を感じていることの表れです。

そのような中でも、あなたはこれを手にして、このページまで読み進めてきました。子どものことを本当に心配しているからこそ、親としてできることがあれば取り組みたいという思いがあるからこそではありませんか。自分の不安を他人を責めることで解消するのではなく、不安を抱えながらも子どもに目を向けることができるということです。自己嫌悪に陥る必要はまったくありません。

子どもとの関わり方

子どもと関わる上で、「今は誰でも不安な気持ちになっているんだ」ということを冷静に受け止めることはとても大切なことです。さらに、できることなら不安を抱え込まず夫婦や友人とお互い気持ちを伝えあうことです。その上で子どもに何をしてあげたらよいかを考えると、自然に関わり方が見えてきます。ところが、自分にダメ出しをしていると、（気がつかないうちに）他者からダメって言われないうちに子どもと関わろうとします。これは心理学の言葉で「自我関与（じがかんよ）」と言います。子どものために関わっているように見えて、実は自分の評価を気にして関わっているということです。

自我関与に気がつかないと、「休校したのだから、その分しっかり家で過ごさないと」と考えてしまう傾向があります。自粛をちゃんと守り「しっかり家で過ごした」となれば評価が上がるような気がするからです。「子どもと公園にピクニックに行った」「のんびり過ごしている」などがわかると、糾弾して優位な立場にたちたい人の餌食になるような気がするわけです。

ところで、もうひとつ子どもと関わる上で、それはお父さん・お母さんに限らず、子どもたちの上に立って働く全ての大人が気をつけなければならない態度があります。それは外的上下関係（外的権威）といわれるもので、子どもを産むと（先生になると）誰でももれなく発生する、大人と子どもの支配関係のことです。大人は、明らかに体力でも知識でも、様々な経験でも、子どもよりも優位な立場にあります。また、前述したように、子どもは独りで生きていくことができないので、どうしても大人を頼りにするしかありません。このような関係だけに依存して子どもに言うことを聞かせようとすると、子ども側に無理が生じることが増えてきます。その時の気分だけで大声で叱りつけてしまう大人もいます。虐待や部活動の体罰で子どもの命が失われるケースは、この外的上下関係によるものです。親になれば

（先生になれば）努力しなくても使えることから、精神的に余裕がなくなると外的上下関係だけに依存してしまうわけです。それでも子どもは、その親や先生に必死になってついていこうとします（逃げようとはしません）。自分が悪かったと大人に謝ります。なぜなら独りで生きていけないからです。

新型コロナウイルスの感染拡大と、それに伴った社会全体の動きが、この先ある程度収束していくまでは、お父さん・お母さん自身が自我関与と外的上下関係におちいることがないように気をつけてください。自分にダメ出しをせず、無理な生活をしないでください。そのためには・・・、

生きるための（生活するための）ハードルを下げるのが大切です。

子どもが散らかしていることにイライラするようであれば、押し入れやキャンプに使うコンテナを子どもの数だけ用意し、玩具も勉強道具も靴下も、散らかっていたら全部そこに入れることにしても問題ありません（探す場所がひとつになります）。三食作るのが面倒であれば、二食になる日があっても問題ありません（間食もOK）。時々ホットプレートを使って家族みんなで作りながら食べるのもあります（片付けも楽になります）。お休み中はパジャマのままでも、髭をそらなくても、化粧をしなくても問題ありません。もしWEB会議があるようなら、マスクをして、上だけ着替え、画面に映る背景の部分だけ見栄えよくしておけば大丈夫です。

いつ収束するのかわからない現在、余力を残しこの先のストレスに備えてください。誰に何を言われようとも、子どもに無理強いすることなく、お父さん・お母さんが率先してストレスが少ない生活をするのを、是非心がけてください。



4 さいごに)

今回、子どもは予想以上に不安を感じていることを中心に述べました。社会の混乱は、まずは弱者から犠牲になります。さらに弱者である子どもの中でも、年齢が低い就学前の子どもと障害がある子ども、そして不安が強い子どもが最初に犠牲になります。ますます不安が渦巻いていきますので、余裕をなくし他者を責める人が増え、助けてくれる人はいないかもしれません。そんな中で、お父さん・お母さんは、不安を抱え自信がない中であっても、毅然として生きるためのハードルを下げることをお願いしました。ただ、こうした子どもへの眼差しや、家族の過ごし方を実践するには、とても勇気と努力が必要です。

不安を抱え込んで、独りで頑張らないようにしてください。まず夫婦や友人とお互い気持ちを伝えあってみましょう。

過去10年の間に起こった東日本大震災や新潟・熊本地震を振り返ると、電気や水道などのインフラも回復せず、その後も避難所生活を強いられた子どもたちは、当然ですが園にも学校にも通うことができませんでした。その子どもたちは、「ちゃんとした生活ができなかった」かもしれませんが、今では普通に暮らすことができている。確かに、通常の生活に戻ることができず、不登校になったり精神疾患で治療を余儀なくされた子どもたちがいました。しかし、その多くは「ちゃんとした生活を強いられた」「子どものストレスを誰も気に留めなかった」ことが原因であったことがわかっています。

繰り返しになりますが・・・、

我が子を守り、次の時代に送り出すのは、お父さん・お母さんしかいません。

どうか宜しくお願いします。

