



～新型コロナ対策の臨時休校、子どもの心に広がる不安やストレス～

## 長期休業明けの子ども心の変化へ、よりきめ細かな対応を！

### 長期の休業は、約 40 日

- ◆新型コロナ肺炎感染予防対策のため、3月上旬から4月の新学期が始まるまでの間、全国的に小・中・高等学校、特別支援学校の臨時休校が行われます。

自治体によって対応は異なりますが、・・・

春休みまで続きますと、休校は約 40 日で、夏休みとほぼ同じくらいの期間になります。

ところが、長期の休業明けは、子どもの心が不安定になりやすく、

学校の荒れ、いじめ、問題行動、不登校等、様々な問題が起きやすい環境へと変化します。

したがって、学校や家庭では、・・・

ふだん以上に、子ども心の変化に応じた、よりきめ細かな対応が大切になってきます。

### いじめは、長期休業明けの9月が最多！

- ◆長期休業明けの、子ども心の不安定さを後押しする一つのデータがあります。

大津市は、平成 28 年度に実施した、いじめに関するアンケート調査結果の中で、(注 1)

いじめを受けたと回答した小・中学生 573 名のうちの 179 名 (31.8%) が、「とくにいじめを強く受けた時期」として、「9月」をあげています。(図 1 の赤丸)

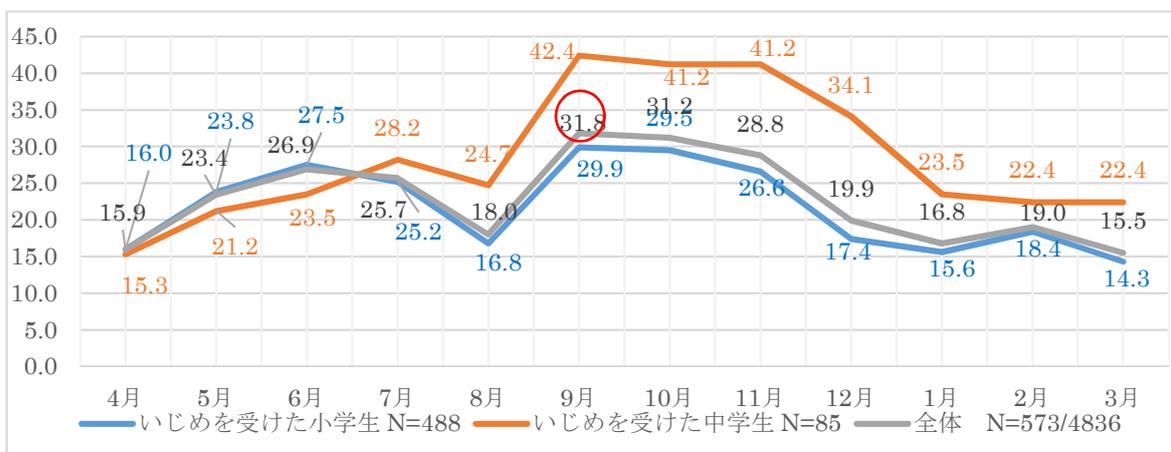


図 1：「とくにいじめを強く受けた時期」(複数月の回答可)

- ・ 数値は、いじめを受けたと回答した 573 名に対する回答者数の割合 (%)
- ・ 国の調査では、いじめの時期までは言及していない。月別発生件数が明らかになったのは、本調査が初めて。
- ・ 筆者が大津市の調査結果をもとにグラフ化したもの

- ◆また、いじめ件数を、長期休業前（7月）と長期休業明け（9月）とで比較してみると、小学生は7月 123 件に対して9月 146 件と、約 1.2 倍の増、中学生は7月 24 件に対して 36 件と、1.5 倍も増加しています。（図 2 の赤丸）

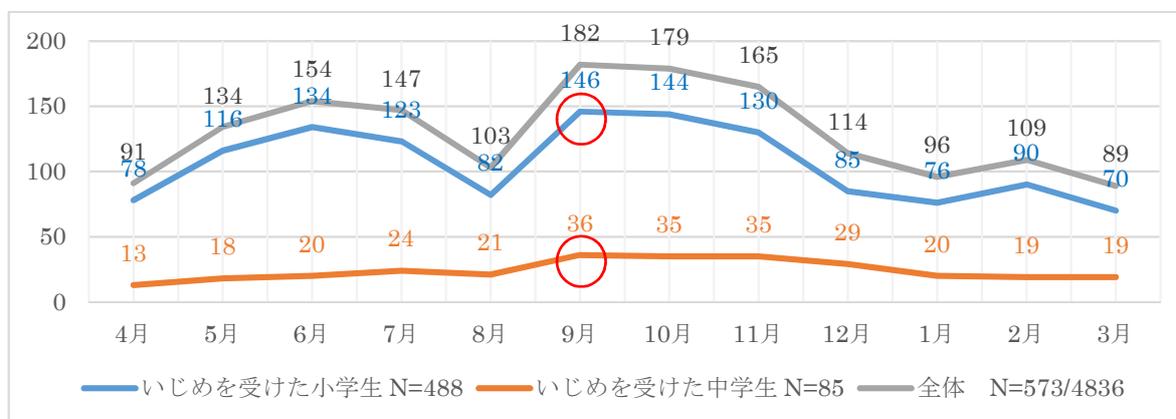


図 2：「いじめを強く受けた時期」（複数月の回答可）

- ・ 数値は、いじめを受けたと回答した小・中学生 573 名が回答した件数（件）
- ・ 筆者が大津市の調査結果をもとにグラフ化したもの

どのような要因が影響しているのかについては、別レポートに寄せるとして、・・・

**このような結果は、長期休業明けの子どもの心の不安定さを示唆していると言えます。**

先にも述べたように、3～4月の臨時休校は、夏休みとほぼ同じ約40日の長期の休業です。しかも、今回は、学習面においても、生活面においても、十分な指導がなされないまま、また、家庭へのフォローもないまま臨時休校へと突入しています。

したがって、**臨時休校中、子どもたちは相応の心理的ストレスを受けていることが推測され、4月新学期以降の学校生活への様々な影響が心配されます。**（P4 関連記述）

- ◆ところで、平成30年度に実施された文科省の調査結果によると（注2）、・・・

「いじめの発見のきっかけ」において、「本人からの訴え」による件数は、小・中・高等学校及び特別支援学校において、平均18.3%にとどまっています。（表1）つまり、「**本人がいじめを訴えて発見に至るケースは、わずか5人に1人くらい**」です。「保護者からの訴え」を含めても、3人に1人くらいのケースにとどまっています。

表 1：「いじめの発見のきっかけ」となった「本人からの訴え」の学校種別の件数

	小学校	中学校	高等学校	特別支援	計
本人からの訴え（件）	69,961	24,560	4,407	489	99,417
きっかけ全体に対する割合（%）	16.4	25.1	24.9	18.3	18.3

- ・ 平成30年度「児童生徒の問題行動・不登校等の生徒指導上の諸課題に関する調査結果」（文科省）のデータをもとに、筆者が作表したもの

また、上述した、大津市が実施した調査結果では、いじめを受けていても誰にも相談しないケースが、当該小・中学生 573 人中 162 人（28.3%）もありました。

つまり、・・・

「いじめを受けていても、3 人に 1 人は、誰にも相談をしていない」のです。

このような実態があることも踏まえると、

今回の長期の休業明けには、学校においても、家庭においても、・・・

**例年の春休み明け以上に、子どもの心の変化に応じた、よりきめ細かな対応を心がける必要があると考えます。**

### 長期休業明けの、子どもの心は不安定になりやすい！

◆長期休業明けの子ども心の不安定さを後押しする、もう一つの重要データがあります。

それは、・・・

内閣府が発表した平成 27 年度版「自殺対策白書」(注3) の「過去 40 年間の 18 才以下の日別自殺者数」です。

結果を全ての子どもたちに一般化することはむずかしいとしても、わたしたちはこの調査から目を逸らさず、深く学ばなければならないと思います。

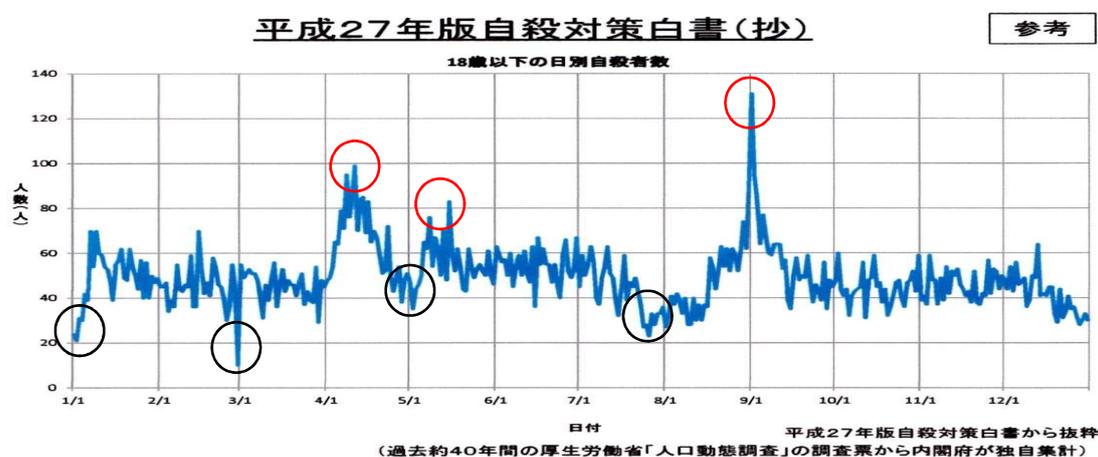


図3：「過去40年間の18才以下の日別自殺者数」

◆図3をご覧くださいとお分かりのように、・・・

- ・春休み明け（4月上旬）
- ・5月連休明け
- ・夏休み明け（9月1日前後）

の長期休業明けに、18才以下の子ども自殺者数が増加しています。（図3の赤丸）

特に、夏休み明けの9月1日は、最多です。

反対に、少ないのは、・・・

- ・ 冬休みの中頃（1月1日前後、年末年始の家族団らんの時期）
  - ・ 3月1日前後
  - ・ 5月連休前
  - ・ 夏休みが始まった頃（7月下旬）
- ・・・です。（図3の黒丸）

**いずれのケースにしても、学校の長期休業のサイクルとの関連性が見えてきます。**

◆ **実際、5月連休明けを含む、長期休業明けには、・・・**

- ・ 朝、起きられないようになった
- ・ 登校をしづらくなった
- ・ 学校に全く行けなくなってしまった
- ・ 頭痛や腹痛を訴えるようになった
- ・ 険しい表情に変わってきた
- ・ スマホやゲームに費やす時間が多くなった
- ・ ・・・など、子どもたちの様子やご相談を伺うことが増えます。



わたしは、このような子どもたちの変化を、「**長期休業の反動**」と呼んでいます、  
経験上、

- ・ 休業の期間が長くなるほど、
  - ・ 楽しい体験や出来事があった休業明けほど、
  - ・ 自由に過ごした時間が多い休業明けほど、
  - ・ 親子間の心のやりとり（コミュニケーション）が不足した休業明けほど、
- その反動が、大きいように感じています。

◆ **加えて、今回の3～4月の臨時休校は、学校や家庭のサポート体制が十分整っていないこともあり**（P2 先述）、例えば、・・・

- ・ 長い期間、長時間、家庭内で過ごすことへのストレス（不安や心配も含む）
- ・ 食生活の変化へのストレス  
（給食が食べられない、インスタント食品等を食べる機会、子どもだけの食事の増加等）
- ・ 友だちや先生、親とのコミュニケーション不足
- ・ 屋外での遊びや運動の不足
- ・ 家庭学習への不満・負担、あるいは不安（分からないとき、誰も教えてくれない等）
- ・ ・・・などなど、**様々な心理的負荷が、子どもに加わっていると考えられます。**（注4）

このような状況を勘案しますと、・・・

**3～4月の長期の休業明けの学校生活に、どのような、どれくらいの「反動」が生じてくるのかが、たいへん憂慮されます。**

前述した、学校の荒れ、いじめ問題、問題行動、非行、アパシー、登校しぶりや不登校など学校不適應の増加も心配です。

**実際、新型コロナ対策の影響によると考えられる「コロナ疲れ」症例の増加と、その反動を心配する専門家の意見もあります。**(注5)

### **愛着関係を深めることが、子どもの心の安定に不可欠！**

- ◆そこで、3～4月の長期の休業明け、不安定になりやすい子どもの心に適切に対応するためにも、・・・

次の「**3つのこと**」に、しっかり取り組んでいただきたいと思います。

これらは、「愛着理論」をベースにしたアプローチで、子どもの心の安定、心の健全な発達を図る上で、きわめて重要とされている理論です。(注6)

- ◆**1つ目は、子どもの心を、正しく、深く理解することです。**

できていて、当たり前のことのようですが、・・・

**このように基本的なことが、案外、できていないことがあります。**

**子どもの心を理解するためには、まず、子どもの様子をよーく観察します。**

例えば、・・・

- ・勉強が手につかない
- ・体調不良を訴える
- ・笑顔が少なくなる
- ・朝、なかなか起きられない
- ・食欲がなくなる
- ・学校へ行きたがらない
- ・子どもと視線が合わない



といった変化を、見逃さないようにしてください。

「あれっ」と感じるような小さな変化も、見落とさないようにしてください。

**親子の会話を通して、子どもの心を理解することも大切です。**

心が不安定なとき、

言葉数が少なくなったりイライラしたりすることは、よくあることです。

特に、思春期を迎えている、小学校高学年、中・高校生は、  
**不安や悩みは、親ではなく・・・、友だちと共有するようになってくるため、**  
子どもの心を探知するアンテナは、高く、高くしておく必要があります。

心理学では、観察や会話を通して子どもの心の奥底にあるものを見通すことを、  
「洞察」（どうさつ）と言います。  
**子どもの心を正しく、深く理解することが、心の変化への適切な対応につながります。**  
逆に、「洞察」なくして、適切な対応はあり得ません。

◆ **2つ目は、「共感」の言葉かけを大切にすることです。**

否定、批判をする言葉は、子どもの自信を低下させます。  
緊張や不安を高めることにもなります。  
**子どもの心が不安定な時は、・・・**  
ポジティブ思考の「共感」の言葉かけに、エネルギーを費やしてください。

**どんなふうにするかと言えば、例えば、・・・**  
**子どもが話しかけてきたら、「どうしたの？」と問いかけた後は、・・・**

「へー」  
「そうなの」  
「なるほど」  
「それ、いいね」  
「ふーん」



・・・と、子どもの気持ちに寄り添い、心から共感します。

短い言葉ですが、それだけで十分です。  
アドバイスなど、それ以上、余分な言葉はいりません。

**「共感」をしてもらうと、子どもは安心を感じ、気持ちが落ち着いてきます。**

皆さんも、中・高校生の頃、  
不安や悩みを友だちに聞いてもらい、気持ちがスーッと楽になった経験があると思います。  
**それが、「共感」のもっている大きな効果であり、**  
実はそのような関わり方は、専門的カウンセリングにおいても、すごく重視されています。

◆ **3つ目は、子どもの話を最後まで「聞き切る」ことです。**

1つ目の「洞察」と、2つ目の「共感」を心がけていると、・・・

子どもは心を開いて、自分の不安や悩みを親に話すようになります。

**話を聞く中で、子どもの気持ちや考えは、少しずつ整理されていきます。**

そのようなプロセスが、不安や悩みを解決するための1歩につながることはよくあります。

少し専門的になりますが、・・・

「**思っていることを何でも話せる**」ことは、

親子の「愛着関係」を形成するための、必要条件の1つです。

「愛着関係」とは、分かりやすい言葉で言うと、「親子の絆」です。

子どもは、安定した「愛着関係」のもとで、安心・安全、心の居場所、親の愛情、自己肯定感等を実感しながら、健全に成長・自立していくのです。(注7)

子どもが話しかけてきたら、チャンスと思ってください。

「忙しいから後にして・・・」は、よくありません。

気持ちを受け止めてもらったとき、子どもは一步前へ歩む元気が出てきます。

**子どもの話にしっかり耳を傾け、話を最後まで「聞き切る」ことを心がけてください。**

**子どもの心の理解が、さらに深まれば、より適切な対応も可能となってきます。**

**「3つのこと」実践から、適切な対応が生まれる！**

◆ 以上、お伝えしてきた、「**3つのこと**」を着実に実践することが、

長期の休業明けの不安定になりやすい子どもの心への適切な対応となります。

**特に、現在、不安や悩みをお持ちの子どもさん、不登校の子どもさんには、最重要な対応となってきます。**

**どうか、子どもさんの心に寄り添う、ていねいな関わり方を大切にし・・・**

4月の新学期以降、子どもさんが**笑顔で、明るく、元気に**、学校生活が送れるよう心を配っていただきたいと思います。

また、お伝えしてきたことは、どうか学校においても大切にしていきたいと願います。

文責 西村明倫

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト  
公益社団法人日本心理学会認定心理士  
メンタル心理カウンセラー

## 【参考文献・資料】

(注 1) 平成 28 年度「大津市いじめの防止に関する行動計画モニタリングに係るアンケート調査」

大津市市民部いじめ対策推進室 2018.8.27

- ・2011 年（H23 年）10 月 11 日、大津市内の中 2 の男子生徒がいじめを苦に、自殺に至る事件が発生。大津市は、この重大事件を受け、平成 26 年度以降、児童生徒を対象とした調査を実施し、その結果を公開している。

[https://www.city.otsu.lg.jp/ijime\\_taisaku/hogosha/24588.html](https://www.city.otsu.lg.jp/ijime_taisaku/hogosha/24588.html)

- ・平成 28 年度の調査対象は、小学生（4～6 年）3334 名、中学生 1502 名の計 4836 名。いずれも学校規模に応じて学級単位で抽出。

(注 2) 平成 30 年度「児童生徒の問題行動・不登校等の生徒指導上の諸課題に関する調査結果」

文部科学省 R1.10.17

(注 3) 平成 27 年度版「自殺対策白書」 内閣府

- ・厚生労働省が実施した調査をもとに、内閣府が別途作成。

(注 4) 「今日のメンタルヘルス」 石丸昌彦 放送大学 2019.3.20

- ・ホームズとライらは調査研究の中で、「人は環境に適応して生きる生物であり、新しい環境に適応するには、それ相応の努力とエネルギーを要する」と述べている。
- ・今回の 3～4 月の臨時休校で、子どもたちを取り巻く環境は大きく変化しており、ふだん以上に、心が不安定になっていたり、ストレスを感じていたりすることが考えられる。

(注 5) 「ネットに広がる「コロナ疲れ」「コロナ鬱」の声」 ヤフーニュース R2.3.7

- ・明星大学准教授の藤井靖 氏（臨床心理士）は、「**新型コロナウイルス感染予防等の影響と思われる、意欲の減退、気分の浮き沈み、情緒不安定の症例が多くなっている**」と指摘。
- ・「人が身の安全に関わるようなピンチに直面した時、・・・一時的にテンションを上げたり、活動レベルを上げてストレスに対処しようとする。しかし、**ピンチが長引けば長引くほど、今度は反動で落ち込む時期がくる。それが既に来ている可能性があり、心配**」とも指摘。
- ・「一番心配されることは、知らないうちに自覚しないストレスがたまっていて、その影響が数ヶ月後、半年後に、思わぬところで出てきたりすること」とも述べている。

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20200307-00010006-abema-soci>

(注 6) 「愛着障害 子ども時代を引きずる人々」 岡田尊司 光文社新書 2016.2.15

- ・イギリスの精神科医ボウルビィや、アメリカの発達心理学者メアリー・エインスワースが論じている「愛着理論」について分かりやすく述べられているので、参考にしてください。
- ・子どもの心を深く理解する上でも、たいへん参考になる書籍です。

(注 7) 「母性関係入門」 ジョン・ボウルビィ 星和書店 1981.9.27

- ・ボウルビィの「愛着理論」について、より深く学んでみたい方は、参考にしてください。