

子どもたちのメンタルヘルスを守るために 学校再開へのメッセージ

緊急事態宣言の解除が始まりました。約2～3ヶ月の長期間、学校が休校となり、外出の自粛も求められました。子どもたちの学習面はさることながら、メンタルヘルスへの配慮が求められます。学校再開時に、注意すべきことをまとめました。ご活用ください。＊コピー、拡散可能です。多くの学校現場に届くよう、ご協力ください。



詳細版

令和2年5月14日



公益社団法人 子どもの発達科学研究所
<http://kodomolove.org>

協力：浜松医科大学子どものこころの発達研究センター
<https://www.hama-med.ac.jp/about-us/mechanism-fig/child-mental-ctr/index.html>

教育関係者の皆様へ

(このメッセージは、教育委員会関係者、学校関係者、教師などの教育関係者に向けてのものです)

(公社) 子どもの発達科学研究所

新型コロナウイルス感染症にかかわる緊急事態宣言のために、長期間、学校が休校になりました。この後、学校再開に向けて、子どもたちを守るために気をつけていただきたいことを以下にまとめましたので、ご活用ください。

1 全ての子どもに対する配慮

(1) 全体的な注意、配慮事項

新型コロナウイルス感染症による学校の休校、外出の自粛により、たとえ表面上、元気に見えたとしても、全ての子どもが影響を受けている可能性があります。中でも、保護者が経済的に逼迫した状況にあたり医療従事者だったり、家族・親族・知人等に感染者が出た場合、子どもたちへの影響はより大きくなります。

こうした状況は、子どもたちのメンタルヘルスの悪化、いじめ、暴力行為、不登校、引きこもり、依存などのリスクを高める可能性が高いと言えます。

休校が長期間にわたることから、授業日数の確保や遅れてしまった学習を取り戻すことを重視しがちですが、だからこそ、子どもたちのメンタルヘルスに注意し、学習に戻るための準備の時間を確保するようにしてください。そのことが、様々な問題のリスクを減らすと共に、結果として、学習への集中力や意欲を高めることにつながります。

子どもたちの健全な発達を守るために、学校に在籍する全ての子どもたちを対象にして、以下のことにご配慮ください。

- ・ **子どもたちのストレスの軽減を第一の目的としてください。**

太陽光のもとで体を動かす活動（小学生であれば外遊び、中学生以上であればスポーツ）やリラックスできる時間を意図的に用意してください。



- ・ **当分の間は子どもにストレスのかかる活動の強制は避けてください。**

いかなる事情があっても、当分の間、教科のテスト、部活動のハードなトレーニングなど、子どもにストレスがかかる活動を強制しないでください。

- ・ **子どもたちの状況に合わせて柔軟に日課、活動を変更してください。**

授業日数、授業時数が足りないからといって、すぐに子どもたちに勉強を強要するなど、いきなりストレスのある環境を作らず、子どもたちの状況に合わせて日課や活動の柔軟な変更をしてください。



その一方で、“いつもと変わらない学校生活”があり、“今までと同じように自分たちのことを考えてくれる先生たち”がいることを実感させるようにしてください。

- ・ **学校でのつながりを実感させるための時間を確保してください。**

(感染予防の配慮をしながら)子どもたち同士（時には先生も加わって）が遊んだりお喋りをしたりすることができる時間を確保してください。

- ・ **子どもたちの中で、新型コロナウイルス感染症に関係することを話したい子どもがいる場合は、個別に話を聞いてください。**

自分の周りで起こったこと、ニュースを見て感じたこと、不安な気持ち、などはみんなの前で話させるのではなく、（その話を聞いて、傷ついてしまう子どもが出るのを避けるため）個別に話を聞いてください。ただし子どもたち同士が自然に話題にしているときは、禁止するのではなく、そのことにより傷ついている子ども、困っている子どもがいないか、見守ることも大切です。

- ・ **何が起きているのか事実を伝え、子どもたち自身が自分の身を守る方法を示してください。**

子どもたちに理解できる言葉で、感染のリスクを減らして安全でいるにはどうしたらいいのか、明快でわかりやすい情報を子どもたちに伝えてください。安全を守るための行動（効果的な手洗い、ソーシャルディスタンスの取り方など）を具体的に示してください。



- ・ **情報の提供は、子どもたちが安心できる発達段階に応じた方法でしてください。**
何が起ったのか、これからどんなことが起こり得るかについて、安心できるような誠実かつ発達段階に応じた方法で、情報を提供してください。
子どもたちの前で、うわさや未確認の情報について憶測することは避けてください。
- ・ **今の頑張り、状況を認める言葉がけを多くしてください。**
「頑張れ」「しっかりしなさい」のような叱咤激励は行わず、「がんばっているね」「それでいいんだよ」など、今の頑張り、状況を認める言葉がけを多くしてください。
- ・ **何よりも先生たちが機嫌良く、安定した態度で子どもたちに臨んでください。**
先生たちにもストレスがかかっていることは承知しています。しかしそれを子どもたちの前で表現しないでください。不安なとき、子どもたちは大人たちの言動、表情に敏感になっています。
- ・ **効果的な心理教育実施の検討をしてください。**
子どもたちに「不安への対処法」「ストレスの解消法」などの心理教育を行うことは効果的と考えられますので、検討してください。



〔心理教育の参考〕

国立成育医療研究センターこころの診療部、新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

新型コロナウイルスに負けないために、セルフケア編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

新型コロナウイルスに負けないために、リラクゼーション編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

※ （公社）子どもの発達科学研究所でも、心理教育についての情報を提供可能です。興味がある場合は問い合わせてください。

“みんなと一緒に楽しい学校”が安定していることを感じさせることが、子どもたちのメンタルヘルスを守ります。先生たち自身が落ち着いた行動を見せることが重要です。

（２）いじめの予防

新型コロナウイルス感染症の自粛により、多くの子どもたちがストレスをためています。

そのストレスを友達に向けたとき、そこにいじめが起きてしまいます。



- ・ **ストレス解消の方法を教えたり、ストレスを友達に向けたりしてはいけないことを明確に示してください。**
この状況の中、ストレスを感じることは自然な反応です。しかし、その処理の仕方を間違えてはいけません（例えば、友達に向けたこと）ことを、再登校となった早い時期に伝えてください。さらに具体的なストレス解消の方法を教えてください。
- ・ **いじめのリスクを伝え、自分たちが取るべき行動を明確に伝えてください。**
いじめが起きないように、そのリスクを子どもたちに伝え、自分たちが取るべき行動（例えば、「ストレスがたまっていらいしたら先生に相談する」「友達も同じように大変な生活をしていることを理解し、互いに優しくする」など）を教師が真剣に伝えることが大切です。
- ・ **感染者や医療関係者に対する差別は絶対に許されないことを伝えてください。**
特に家族や親族、近所に感染者がいる子ども、親や家族が医療関係者など、感染者の近くで仕事をしている子どもは、いわゆる震災いじめがあったように、そのことを理由に差別されたりいじめられったりする可能性があります。そうしたことは絶対に許されることではないことを、あらかじめ子どもたちに伝えておく必要があります。
- ・ **新型コロナウイルス感染症に関する不安が払拭できるようにしてください。**
差別等の反応の裏には、感染リスクへの恐怖、不安があることが考えられます。子どもたちのそうした恐怖、不安に対しては、新型コロナウイルス感染症に関する事実、それに対する対応方法などについて、明確に説明し、不安を払拭することが重要です。

※ いじめ予防について、（公社）子どもの発達科学研究所では、「いじめ予防プログラム Triple-Change」を開発、提供を行っています。興味のある場合は、お問い合わせください。

(3) 保護者支援

子どもたちの生活を守ろうと考えたとき、保護者支援は非常に重要になります。

- ・ **保護者が困っていることに寄り添い、適切な支援を得られるように援助することが重要です。**
もちろん保護者が抱える問題は、多岐にわたるので学校ができることには限りがあります。
しかし子どもの支援を成功させるためにも、保護者が困っていることに寄り添い、適切な支援を得られるように援助することが重要です。
- ・ **関係機関と連携を図ることも選択肢に入れましょう。**
子どもたちの悩みを聞いていく中で、保護者の仕事、経済状況、両親や家族の不和などの問題が垣間見られたときは、見て見ぬふりをするのではなく、管理職に集約したのち、必要な関係機関と連携を図ることが良いでしょう。

2 個別の支援が必要な子どもへの対応

一見、元気そうに見えても、子どもたちの中には、新型コロナウイルス感染症による自粛生活の中で、様々な傷つき体験をしてしまった子ども、不安やストレスのために、メンタルヘルスの問題を持ってしまった子どもがいます。
こうした子どもたちに対して、個別の配慮が必要です。

- ・ **一人一人の言動、表情を観察してください。**
不安そうだったり元気がなかったり（抑うつ的だったり）、逆にはしゃぎすぎたり、粗暴になったり、無理して頑張っている様子が見られたりしたら支援を始めてください。
- ・ **個別に話を聞く、保護者から情報を得る、家庭訪問をするなどの支援をしてください。**
個別に呼び出して話を聞く、保護者から電話等で情報を得る、家庭訪問をするなどの支援をしてください。
- ・ **全ての子どもと個別に話せる機会を設定することも検討してみてください。**
場合によっては、全ての子どもと個別に話をする機会を作るのも良いと思われます。
(アンケート調査をすることも良いですが、子どもの発達段階によってはアンケートに書くことが難しい場合があります)



(1) 虐待リスクへの対応

新型コロナウイルス感染症により大人たちも傷ついています。
中には経済的に逼迫してしまったり、保護者が抑うつ状態になったりしている場合も考えられます。
そうしたとき、大人のストレスが子どもに向かったり、子どもの前でDVが起きてしまったりします。
子どもの生活について保護者が十分にケアすることができず、ネグレクト状態になる場合も想定されます。
元々、虐待リスクの高い家庭は、この状況の中、さらに虐待リスクが高まっていることは、既に多くの専門家が指摘しているところです。

皆さんの学校に通う子どもたちの中に、虐待の被害にあっている子どもがいないか、以下の点で確認してください。

- ・ **身体的な変化が見られる子はいませんか。**
体重が減っている子どもはいませんか？ 体にあざや傷がある子どもはいませんか？
- ・ **行動に変化が見られる子はいませんか。**
急に粗暴になったり、いじめや嫌がらせ暴言等をしはじめたりした子どもはいませんか？
また、家に帰りがたらない、登校しぶりが始まった等の変化のある子どもはいませんか？
- ・ **上記項目に当てはまらなくても、気になる言動や表情などの子どもの様子を観察しましょう。**
既に虐待のリスクがあるとされた家庭は、さらにリスクが高まっている可能性があります。上記項目に当てはまらなくても、十分に注意して子どもの様子を観察しましょう。
- ・ **子どもの安全を守る、具体的対応（児童相談所、要保護児童対策地域協議会：要対協、警察、福祉等との連携、活用を含む）をしてください。**



虐待の可能性がある判断されたら、すぐに児童相談所に通告し保護するなど、子どもの安全を守る、具体的対応をしてください。

(2) メンタルヘルス悪化への対応

長い休校期間を過ごす中で、ストレスがたまり抑うつ状態になる子どもがいます。

一方で、家族や親族が新型コロナウイルス感染症により亡くなったり重症化したりした子どもは、恐怖と不安でどうしようもない状況になっているかもしれません。

そうした子どもへの対応は

- ・ **個別に話を聞きましょう。**
まず担任、養護教諭、スクールカウンセラーが個別に話を聞くことが大切です。
- ・ **専門家の支援が受けられるようにしましょう。**
個別に話を聞いた中で、自殺をほのめかしたり自傷行為（リストカット等）のあとがあったりした場合は、すみやかに専門家の支援を受けてください。

※スクリーニングについて

子どもたちの抑うつ、不安の状況を、質問紙によってスクリーニングすることが可能です。ただし、スクリーニングをする場合には、その後の対応について明確に決めておく必要があります。対応方法を準備の仕方、スクリーニングの方法について、（公社）子どもの発達科学研究所は協力が可能です。ご希望がある場合は、問い合わせてください。

(3) 発達障がいの子どもたちへの対応

発達障がいの子どもたち、特に自閉スペクトラム症の子どもたちは、「いつもと違う状況」や「不安が高いこと」について、非常に敏感に反応する可能性が高いと言えます。

それぞれの状況に応じた個別の配慮が必要ですが、一般的なこととして以下のことにご注意ください。



- ・ **現状を説明(対象の子どもの発達や特性に合わせて)しましょう。**
現状を説明してください。その時に、不安をあおるのではなく、事実を事実として誠実に伝えてください。
- ・ **自分の気持ちを語ることができる機会を作りましょう**
子どもたち一人一人が自分の気持ち、不安、疑問を言う機会を作り、そのことに誠実に対応してください。
- ・ **「いつもと同じ」日課、課題を保つ配慮をしましょう。**
自閉スペクトラム症の子どもに限らず、「いつもと同じ」日課、課題を保つように配慮してください。「いつもと同じ」を変えざるを得ない場合は、支援者が共通理解した上で、それぞれの子どもに合った「新しい日課、課題、やり方」を設定し、丁寧に教えてください。
- ・ **ストレス解消、感情コントロールの方法を教え、実践させましょう。**
それぞれの子どもの実態に合った具体的なストレス解消の方法、感情コントロールの方法を、丁寧に教え実践させてください。

発達障がいの子どもたちに、今の状況を説明するとき、以下のサイトがとても参考になります。

大阪大学大学院連合小児発達学研究科附属子どものこころの分子統御機構研究センター

緊急事態宣言を受けてご自宅で過ごすための「お子様向けの絵本」

<http://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/kokoro/pdf/for%20Kids.pdf>

同「養育者向け絵本」

<http://www.med.osaka-u.ac.jp/pub/kokoro/pdf/for%20Parents.pdf>

発達障害情報・支援センター

コロナをたいじ（スマート）：http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5752

コロナをたいじ（フル）：http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5749

気をつけましょう：http://www.rehab.go.jp/ddis/?action=common_download_main&upload_id=5717

3 最後に

新型コロナウイルス感染症による自粛生活によって、インターネットを使った授業、学習が注目されています。

デジタルネイティブ（生まれたときからインターネット、コンピュータがあった世代）の子どもたちにとって、必要なことではありますが、バーチャルでの体験は、現実世界での体験に代わるものではありません。

特に幼い子どもたちにとって、自然環境の中、実体験を通して学ぶことは重要です。

また、子どもたちの現実世界での遊びを守ることは、子どもたちのコミュニケーションスキル、対人スキル等を育むだけでなく、情動発達や情緒の安定など、包括的な発達を促すことになり、非常に重要です。

学校は子どもたちにとって、学びの場であると共に、社会であり、生活であると言えます。学校が安心安全であり、いつも同じに安定していることは子どもたちの生活を守ることになり

ます。バーチャルな世界に偏ることなく、子どもの発達の全体を考えた上で、新たなシステムを構築するように配慮してください。

この大変な中、学校の先生たちが果たす役割は非常に大きいと思います。先生たちご自身の健康にも十分に注意しつつ、私たちの希望である子どもたちをしっかりと守っていただければと思います。



参考

福島県立医科大学医学部災害こころの医学講座：<https://www.d-kokoro.com/>

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ：<https://jascap.info/2020/03/11/新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ>