



子どもの心の健康講座 27

感染症流行による長期的なストレスとその対応

新型コロナウイルス感染症の大流行が続く中、緊急事態宣言による自粛生活が開けて数ヶ月が経ちました。しかし、ストレスフルな状況は今後も続くと思われるため、今回は子どもたちのメンタルヘルスにおいて気をつけたい点について考えてみます。

一つ目は大人による影響です。子どもは必然的に周囲の大人から目に見える形、見えない形での影響を受けます。大人自身が完璧ではなくても健やかに過ごし、自分の心身の調子を正直に受け止め対処できることがとても大切です。在宅勤務の導入など仕事そのものの変化や、収入の不安、失職、人との接触に関する新たなルール（ソーシャルディスタンス、外出自粛による孤立等）など、生活の大きな変化がありました。この間コロナうつという言葉もメディアで散見されるようになり、生活の変化による不安や焦り、怒り、気分の落ち込み、睡眠の問題など、こころの健康について注目されています。今は緊急事態宣言が

解除され、4ヶ月が過ぎ少し現状に「なれて」きた時期に当たります。人は災害などの緊張を強いられる事態にさらされると、初期には活動的になり、一見活発で元気に対応するのですが、次には疲弊し心身の不調が出やすくなる時期が訪れます。人によっては、それまでの生き方の課題や隠れていた不調が表に出てくるかもしれません。今は、多くのの人にとって倦怠感や不安、気分のおちこみやイライラ感、不眠や食欲の問題などの不調を感じやすい時期となるで



しょう。また、精神疾患や身体的な障がい、高齢者、妊婦や子どもといったいわゆる社会的弱者は、より強いストレスや精神的な不調をきたしやすいため、注意が必要です。ときに「新型コロナウイルスはたしかに怖いことだが、かからない」「自分はかからない」といった否認の気持ちがある、脅威に對して心を守る働き（防衛反応）として表れる場合もありますが、やはり死亡率の高い感染症なので、他者の命を守るため、社会に責任のあるひとりとして適切な感染対策を続けることが

望ましいです。

二つ目は、長期の休校や感染対策による子どもたちへの直接の影響です。休みの期間中は生活が夜型もしくは不規則になりがちです。自粛期間中に自宅でも過ごさざるを得なかった子どもたちの一部は、自粛明け後も生活リズムが変化したまま続き、気持ちや体調を整えて登校することが難しかったり、新入学・進級の時期に重なったため、新しい環境になじむのが大変なようです。感染症そのものによる混乱に加えて、元々心身に不調を感じていたり、人間関係が大変だった子どもたちではさらにつらさが増しているようです。家庭や学校などでの丁寧なケアが望まれます。

ストレスへの対処法

このような状況の中、最も懸念される危機の一つがうつと自殺です。日本では10代の子どものうちの1割に自傷行為の経験があり、全体では毎年2万人を超える自殺者がいます。今年度7（8月）にかけての自殺者数の速報値は例年に比べ急増しており、今後精神面のケアと、うつなど

の精神疾患の予防対策が大切になるでしょう。

こうしたストレスへの対処法は、まずは睡眠と食事のリズムを整え、日中は太陽の光をあびること。そして仕事や家事、勉強などの日課をこなし、運動をするといった基本的な生活を大切にすることです。もし規則正しい生活を保つのが難しくかったり、落ち込んだり不安が強いなど心身の不調を感じるなら、ひとりで抱え込まずにぜひ医療機関などに相談するようにしてください。

テレビ通話や電話などで人との接点を保ち、自分の気持ちや考えを分かちあいましょう。趣味を楽しみ、一日一回は散歩や軽いストレッチをしたり、日記を書くなど自分自身の心身と向き合いありのままに感じ、表現しましょう。

そして大人は子どもの気持ちを感じ取り受け止める「ゆとり」を持てるようにしてください。今の時期は、どうぞ子どもも大人も充分にご自分を労ってください。

児童精神科医

北畑 歩