

緊急事態(新型コロナウィルス流行時)における 子どものこころのケア等について(1)

樺原中学校スクールカウンセラー 河合 弘靖

1. 保護者の皆様へ

4月7日に政府は緊急事態宣言を7都道府県に発出し、さらに、16日には緊急事態宣言の対象区域を全国に拡大しました。社会生活では自粛が求められ、小・中学校も休校が続いていますが、未だ感染の勢いが収まる気配さえ見られません。そうした中で、まずは感染症を抑え込むことが急務ですが、時間の経過とともに感染の流行にさらされてしまった子どものこころのケアが必要となってきます。感染の影響を受けた（罹患しなくとも）子どもは、まだ自分のこころが、どれほどの影響を受けたかは知りません。当面の問題（感染症に罹らないこと）に保護者子どもに精一杯のときには心の負担は一旦棚上げにされています。心の問題は時間が経つにつれて次第に姿をあらわし、保護者子どもに感染症の流行から受けた被害の大きさが不安となり、心の被害の状況を把握することさえ尻込みさせることもあります。状況を把握せずにフタをしてしまおうとする心理が働きがちです。しかし、心の被害を把握せず、そのままにしておくと、いつまでも不安定な地盤が残り、感染症で被った心の傷はなかなか癒えません。場合によっては、その後も心身に現れる症状に苦しむことさえあります。

そこで、「緊急事態（新型コロナウィルス流行時）における子どものこころのケア等について」というテーマで4回に分けて、これまでの自然災害や新型インフルエンザ流行時などで得られた知見等に基づき、想定される事態や対応などについてお伝えしようと思います。

2. 新型コロナウィルス感染症に対するメンタルヘルス及び、心理社会的反応

感染症の流行により、ストレスを感じたり、不安になったりするのは当たり前のことです。直接的であれ間接的であれ、影響を受けた人々の反応としては、以下のことが考えられます。

(1) 普通に見られる反応

- 病気になることや死ぬことへの恐れ
- 定期的な受診が必要であっても、感染を恐れて医療施設に行くことを避けてしまう
- 生業を失ったり、隔離のために仕事ができなくなったり、解雇されることへの恐れ
- 病気ではないかと疑われて社会的に除外されたり、検疫・隔離されたりすることへの恐れ

(例えば感染地域から来た、あるいはそうではないかと思われる人に対する差別など)

- ・大切な人（子どもや高齢の保護者など）を守れないのではないかという無力感や感染症のために大切な人を失うのではないかという恐れ
- ・コロナにかかると、子どもや大切な人から引き離されるのではないかという恐れ
- ・保護者自身がコロナにかかった場合には、子どもの世話をどうしたらいいのか、子どもに感染してしまうのではないかという恐れ

(2) 新型コロナウィルス感染症特有のストレス要因が与える影響や反応

- ・新型コロナウィルス感染症の感染源などが現段階では100%明らかではなく、自分が感染するのではないか、他人に感染させてしまうのではないかというリスクへの恐れ
- ・他の健康問題によって引き起こされた（発熱のような）ありふれた症状を新型コロナウィルス感染症と疑ってしまい、感染の恐怖が生じる可能性
- ・子どもが休校によって適切なケアや支援を受けられることへの不安

(3) 長期的なストレス要因による、コミュニティや家族、健康を崩しやすい人々への影響

- ・社会のネットワークや地方の活力、経済活動が損なわれたり、悪化したりしてしまう
- ・罹患者や疑いのある者に対する偏見によって、コミュニティの拒絶が生じる
- ・国や地方自治体、医療関係者に対してより感情をぶつけたり、怒りや攻撃を向けたりする
- ・他者に対して怒りや攻撃が向けられる。
- ・国や自治体、その他の公的機関が発する情報に対する不信感の増加
- ・こうした恐怖や心理的反応は現実にある危機に直面して生じることがあります。多くの心理的反応や行動は、知識の欠如や流言、誤報によって生じます。また、新型コロナウィルス感染症に関連して感染した人や家族、医療関係者やその他の最前線で働く人々に偏見や差別が向かう恐れがあります。新型コロナウィルス感染症の急性反応期では、こうした偏見や差別への対応が常に求められます。学校現場でも、こうした対応が求めされることがあるかもしれません。過剰になると、新型コロナウィルス感染症の影響を受けた人々を、社会に迎え入れる対応が必要です。