

みんなの こえで みんなを げんきに

● コロナ×こどもアンケート

コロナ×こどもアンケート 第4回調査 報告書

2021年2月10日

修正：2023年12月18日



コロナ×子どもアンケート報告書

はじめに.....	3
調査について.....	4
調査結果.....	6
基本属性.....	6
回答者人数と回答日.....	6
居住地.....	7
学年.....	8
性別.....	9
きょうだい.....	9
発達.....	10
回答した保護者の属性.....	11
家庭の状況.....	12
経済状況.....	12
保護者の就労状況.....	13
子どもたちの生活の状況.....	14
登校・登園の状況.....	14
給食（小学生以上の保護者）.....	15
食事.....	16
新型コロナウイルス（コロナ）に関する意識・交友関係.....	17
新型コロナウイルスに関する意識（スティグマ）.....	17
交友関係.....	19
子どもたちのこころの状態.....	20
2～5歳児（保護者回答）.....	20
小学生以上（保護者回答）.....	23
小学1～3年生（子ども回答）.....	27

小学4年生以上（こども回答）	28
こどもたちの悩み	35
こどもたちのストレス対処行動（コーピング）	40
ストレス対処行動（コーピング）に関する4コマ漫画	41
親子の関わり	42
お子さまとお父さまとの関わり（0～5歳児のお母さま）	42
保護者（回答者）とお子さまとの関わり	46
育児に関する保護者の負担	46
好ましくない関わり	47
好ましい関わり	49
保護者のメンタルヘルス	52
こころの状態	52
保護者の悩み	59
保護者のストレス対処行動（コーピング）	67
コロナ×こどもアンケートで聞いてみたい質問	68
自由記載	70
こどもたちの声	70
保護者の声	73
リラクゼーションワーク	76
おわりに	78

はじめに

新型コロナウイルス感染症が出現して1年が経過しました。日本社会に本格的な影響が出始めてから、もうすぐ1年が経とうとしています。

【コロナ×こどもアンケート】は、国立成育医療研究センター社会医学研究部・こころの診療部を中心とした研究者・医師ら有志が実施しているオンライン調査です。コロナ禍におけるこどもと保護者の生活と健康の現状を明らかにすること、問題の早期発見や予防・対策に役立てることを目的として行っています。これまでに全国のたくさんのこどもたちや保護者の方々からご協力いただいております。[第1回調査](#)では、主に緊急事態宣言下での生活の様子やこころの状態、困りごとなどが明らかになりました。[第2回調査](#)では、学校再開後、感染防止のための新しい生活様式の中での、こころの状態やスティグマ（コロナに関連した差別や偏見）に特に重点を置きました。[第3回調査](#)では、第1回から継続して尋ねているこころの状態のほか、コロナ前後での生活の変化やストレス対処法、家庭や学校で子ども権利が守られているかなどに着目しました。

第4回となる今回の調査【コロナ×こどもアンケートその4】は、新型コロナウイルスの感染流行第3波、感染者数増加傾向が著明となった11月から12月にかけて実施しました。これまでの調査で、多くのこどもたちや保護者の方々に強いストレス負荷がかかり続けていることが分かってきたため、心の健康・悩みについてこれまでよりも詳しく尋ねました。また、半年前に第2回調査でも尋ねたスティグマやいじめなどについて、改めてより深く確認しました。給食を含めた食事に関すること、父親の育児に関することなどについても尋ねました。

本報告書では、第4回調査の全体の結果をご報告いたします。インターネット調査の性質上、アンケートへのご参加がかなわなかった方の回答を反映できておらず、日本のこども・保護者の全体像を正確に表せているわけではありません。一方で、回答くださったこどもたちや保護者の方々の声、SOSを多くの方々と共有し、ご一緒にこどもたちの健康を守るためのご参考やきっかけとなること、この取り組みの意義だと考えています。

こどもたちの支援に取り組まれている、あるいはこれから取り組んでくださる多くの方々の一助となりましたら幸いです。

2021年2月10日

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部 一同

co_kodomo@ncchd.go.jp

調査について

- 実施主体
国立研究開発法人 国立成育医療研究センター コロナ×こども本部
(http://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/index.html)
- 実施時期
2020年11月17日～2020年12月27日
- 対象
 - (1) 小学1年生～高校3年生（相当）のこども
 - (2) 0歳～高校3年生（相当）のこどもの保護者
- 実施方法
インターネット調査
- リクルート協力団体
公益社団法人日本小児科学会
公益社団法人こども環境学会
日本学校ソーシャルワーク学会
公益社団法人日本小児保健協会
社会福祉法人日本保育協会
東京都
大田区教育委員会（東京都）
西宮市教育委員会（兵庫県）
和光市教育委員会（埼玉県）
東京大学大学院教育学研究科附属 発達保育実践政策学センター（Cedep）
公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
公益財団法人ドナルド・マクドナルド・ハウス・チャリティーズ・ジャパン
公益財団法人ベネッセこども基金
Yahoo!きっず（ヤフー株式会社）
産婦人科オンライン・小児科オンライン（株式会社 Kids Public）
第一生命保険株式会社
認定 NPO 法人フローレンス
特定非営利活動法人キッズデザイン協議会
全国不登校新聞社
NPO 法人ファザーリング・ジャパン
- 調査概要
 - ・こどもが未就学児の場合には保護者に回答を依頼した。

- ・こどもが小学生以上の場合には、こどもだけ、保護者だけ、あるいはこどもと保護者両方に回答を依頼した（回答者が選択した）。
- ・こどもと保護者両方の場合には、はじめに保護者が承諾、こどもが回答し、続いて保護者が回答した。
- ・家族構成など共通部分する部分は保護者だけに回答を依頼した。
- ・こどもを対象とした調査票は年齢により3段階のふりがなレベルを設定した。
- ・調査内容は、基本属性、家庭の様子、生活の様子、健康・生活の質（Quality of Life）、ストレス反応・メンタルヘルス、問題行動、スティグマ、悩み、給食の状況、保護者のメンタルヘルス、父親育児など。

- 調査財源

科学技術振興機構

新型コロナウイルス感染症関連国際緊急共同研究・調査支援プログラム

J-RAPID「新型コロナ流行期におけるこどもの健康・生活に関する全国調査
（コロナxこどもアンケート）」

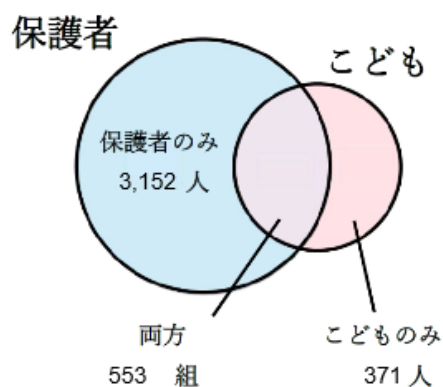
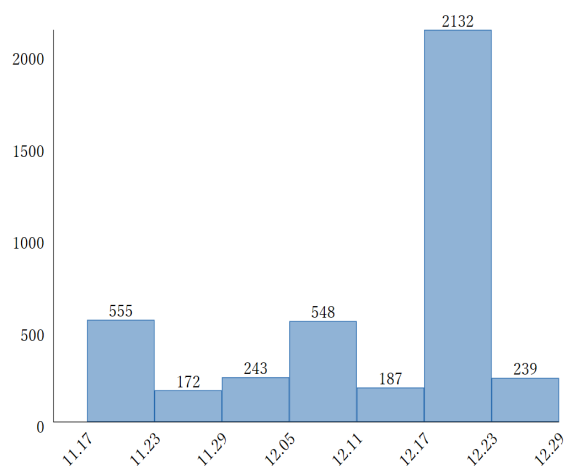
国立成育医療研究センター社会医学研究部裁量経費

調査結果

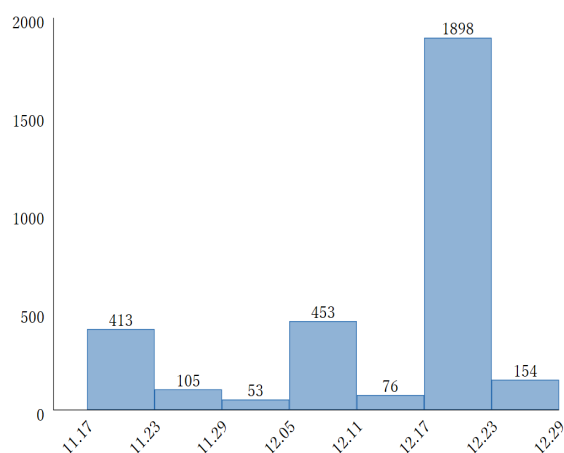
基本属性

回答者人数と回答日

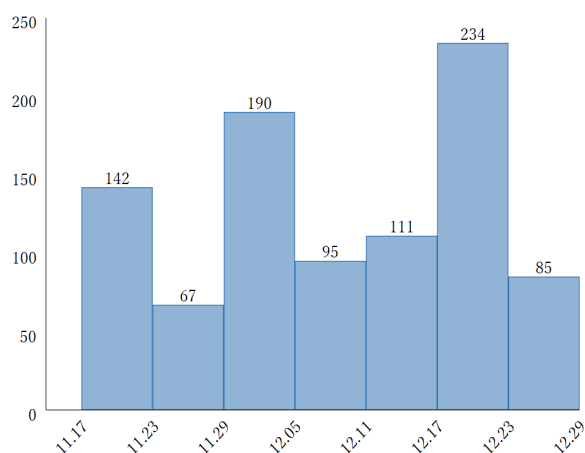
総回答数（保護者のみ・両方・こどものみ）（4,076 回答）



保護者回答数（保護者のみ） 3,152 回答



子ども回答数（こどものみ・両方） 924 回答



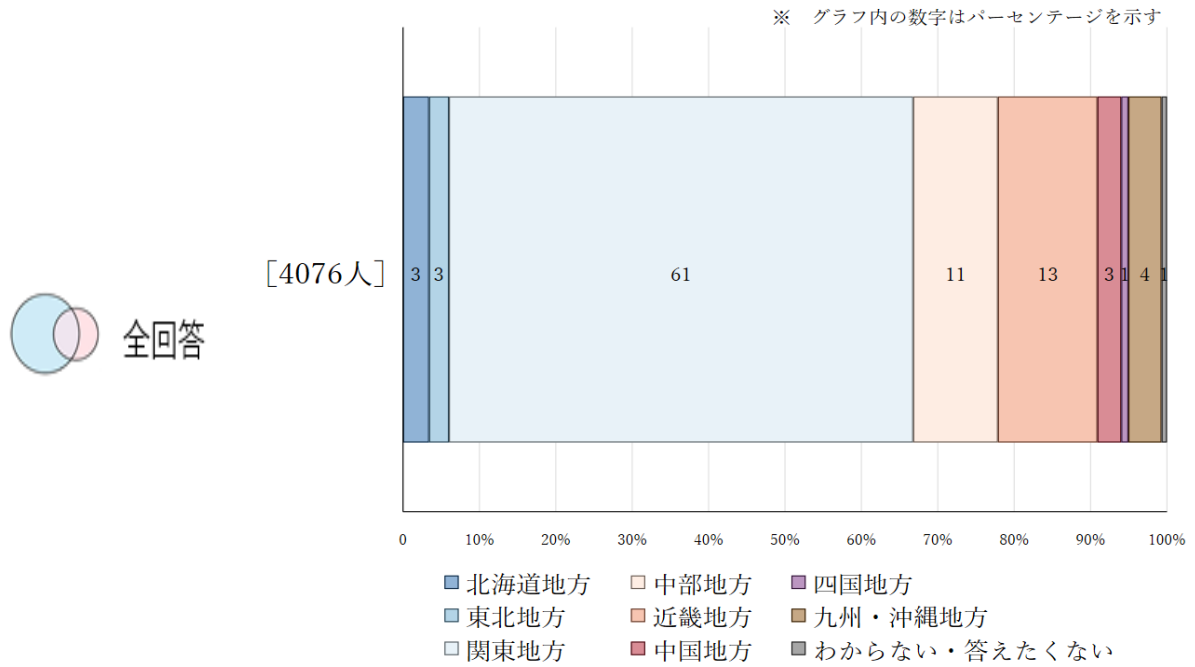
- 保護者 3,705 人、子ども 924 人、あわせてのべ 4,629 人から回答を得た。

- 保護者と子ども両方での回答は、553 組であった。

以下、**子ども** は子どもによる回答、**保護者** は保護者による回答を表す。なお、回答中断などにより質問によって回答者数が異なることがある。

居住地域

お住まいの都道府県を選んでください。

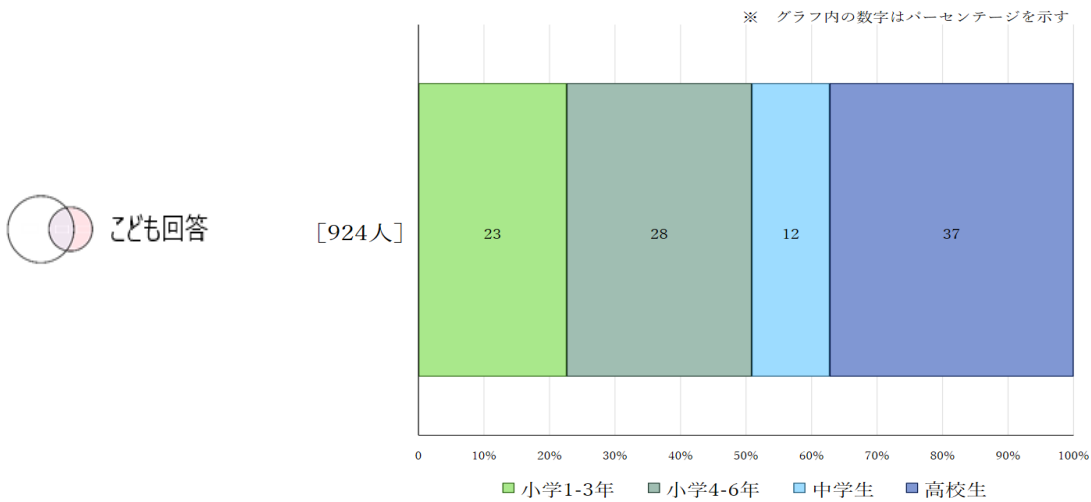
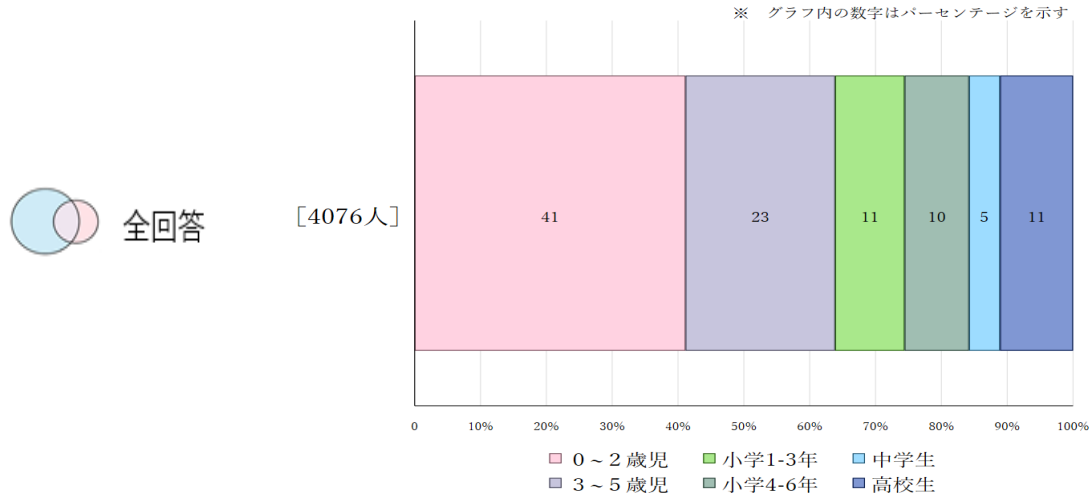


61 %が関東地方在住であった。

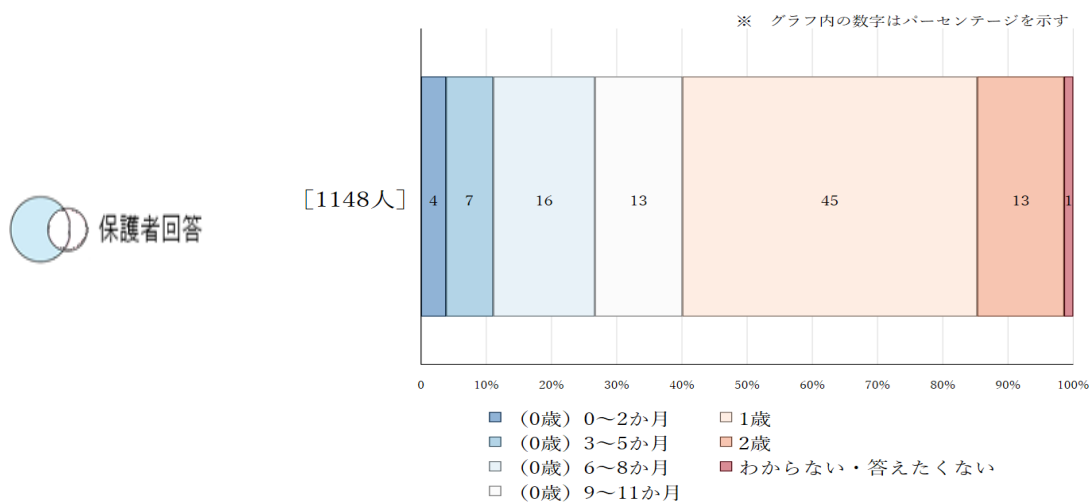
学年

お子さまの学年を教えてください。

(2020年4月2日時点での年齢・学年を選んでください。)



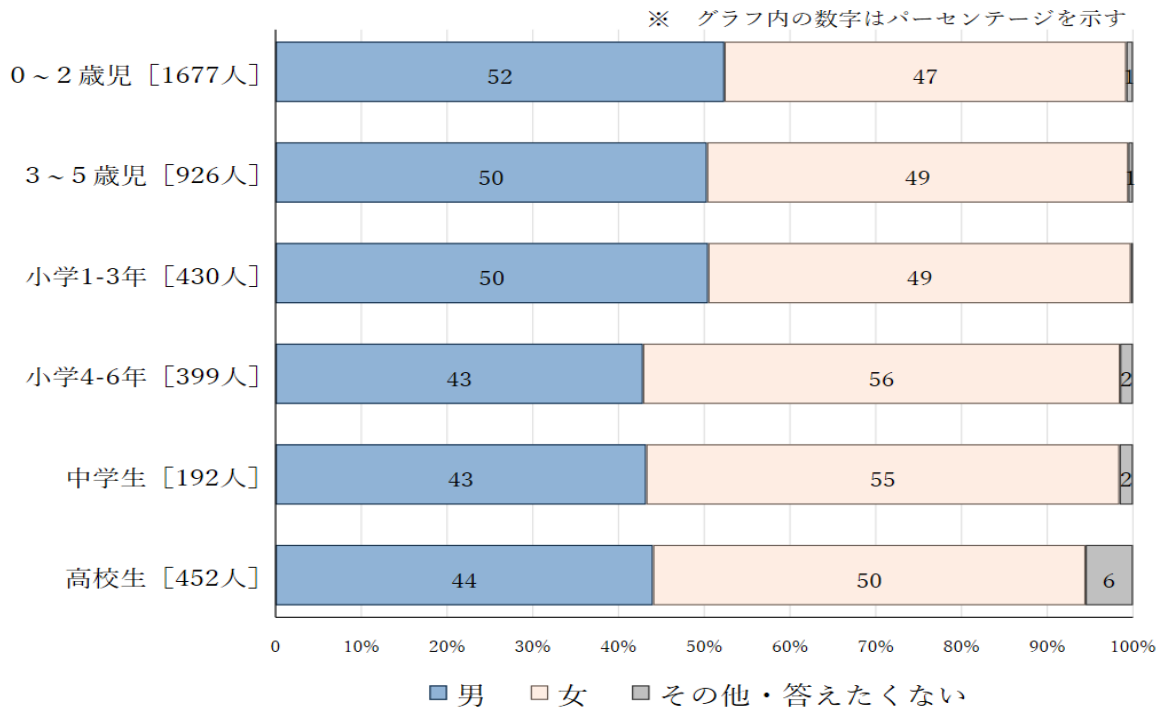
お子さまの『現在』の月齢・年齢を教えてください。(0～1歳児)



子どもによる回答の51%が小学生であった。

性別

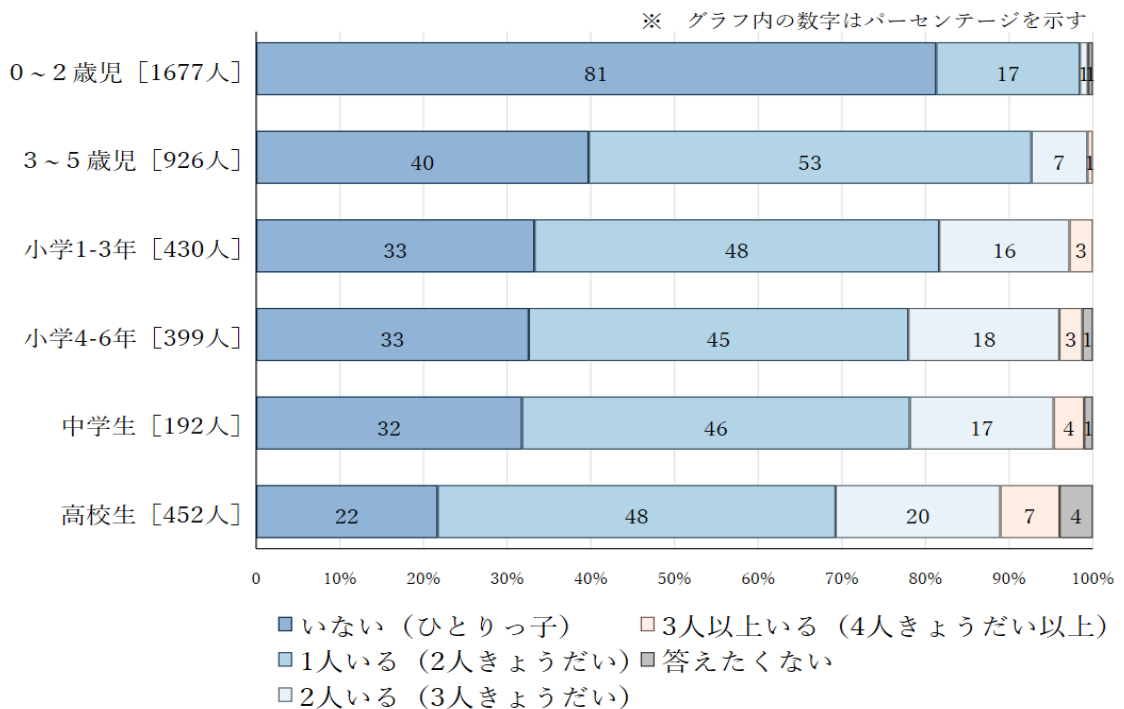
お子さまの性別を教えてください。



男女ほぼ同数であった。

きょうだい

お子さまにごきょうだいはいますか？

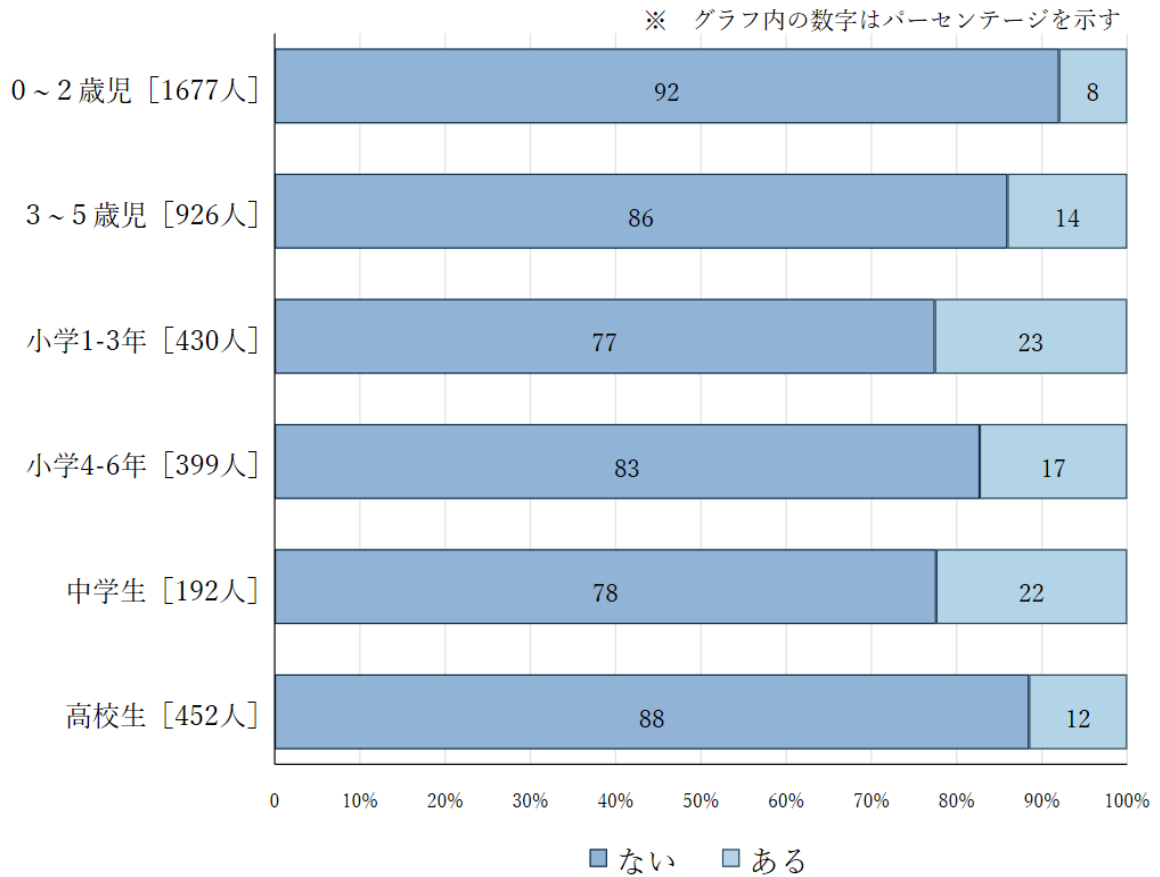


1人以上きょうだいがいるのは、0~2歳児は18%,それ以上では66%であった。

発達

お子さまは、発達の遅れ（の疑い）について医療従事者から指摘されたことがありますか？

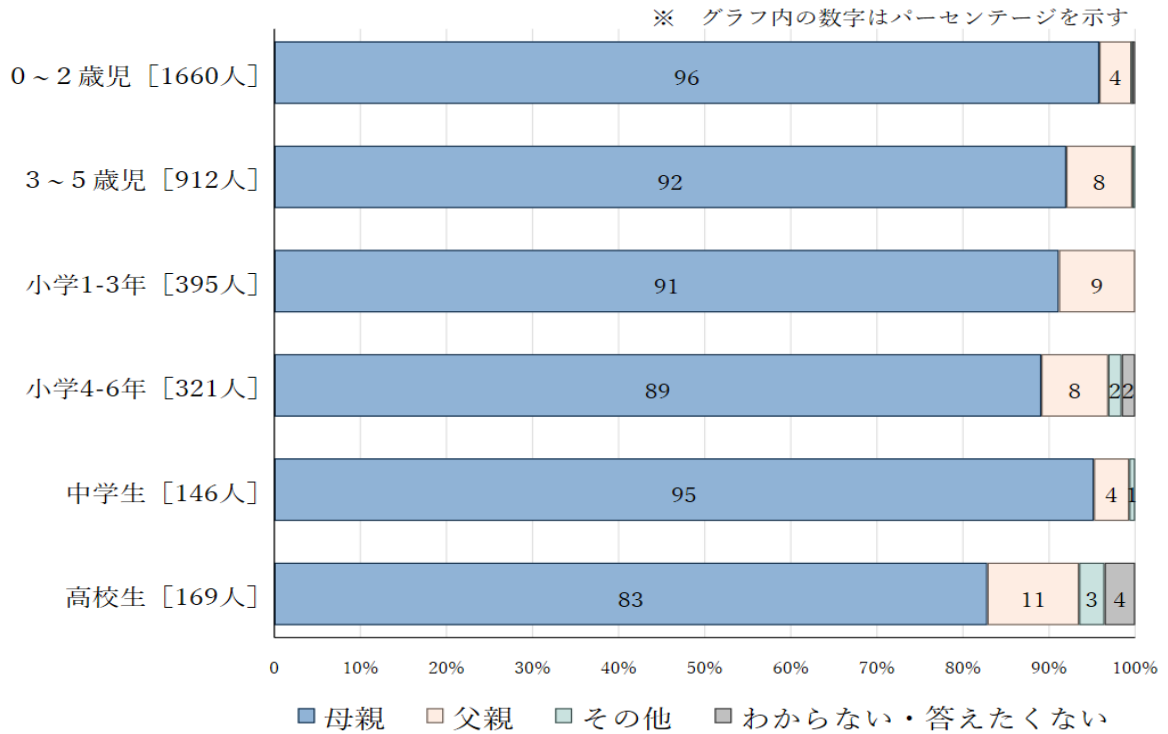
 全回答



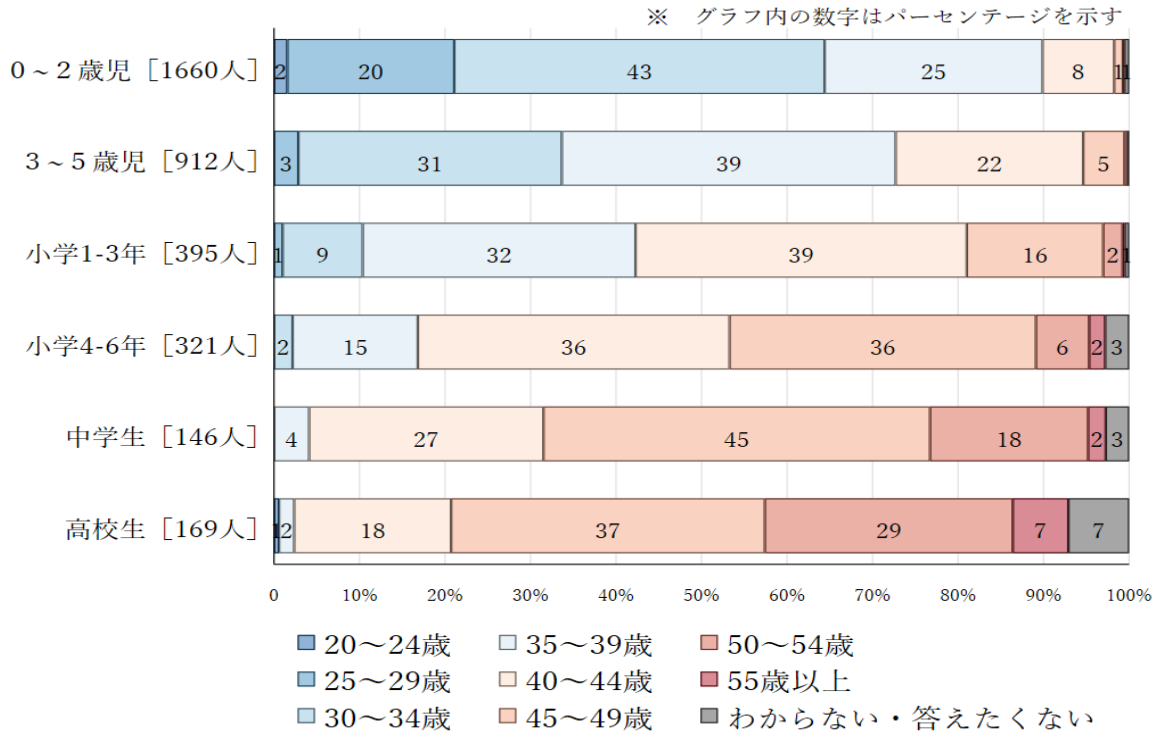
全回答の13%が「ある」と回答した。

回答した保護者の属性

保護者 お子さまとの関係を教えてください。



保護者 あなた（回答してくださっている保護者の方）の年齢を教えてください。



母親の回答者が93%であった。

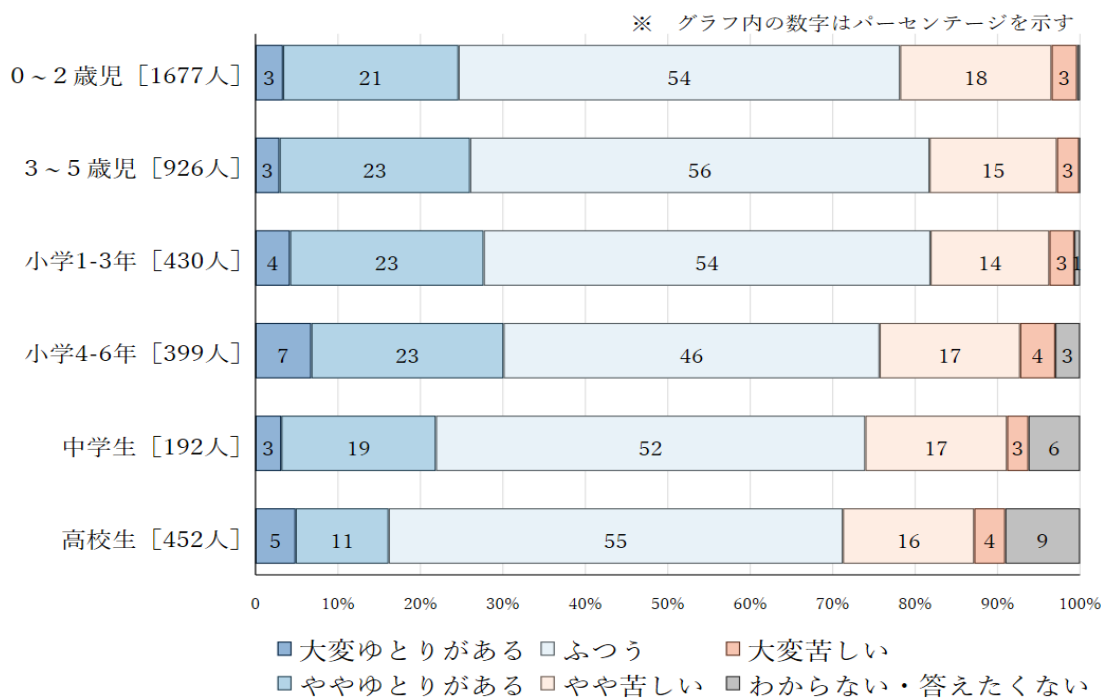
保護者の年齢は、20代は11%、30代は56%、40代以上は29%であった。

家庭の状況

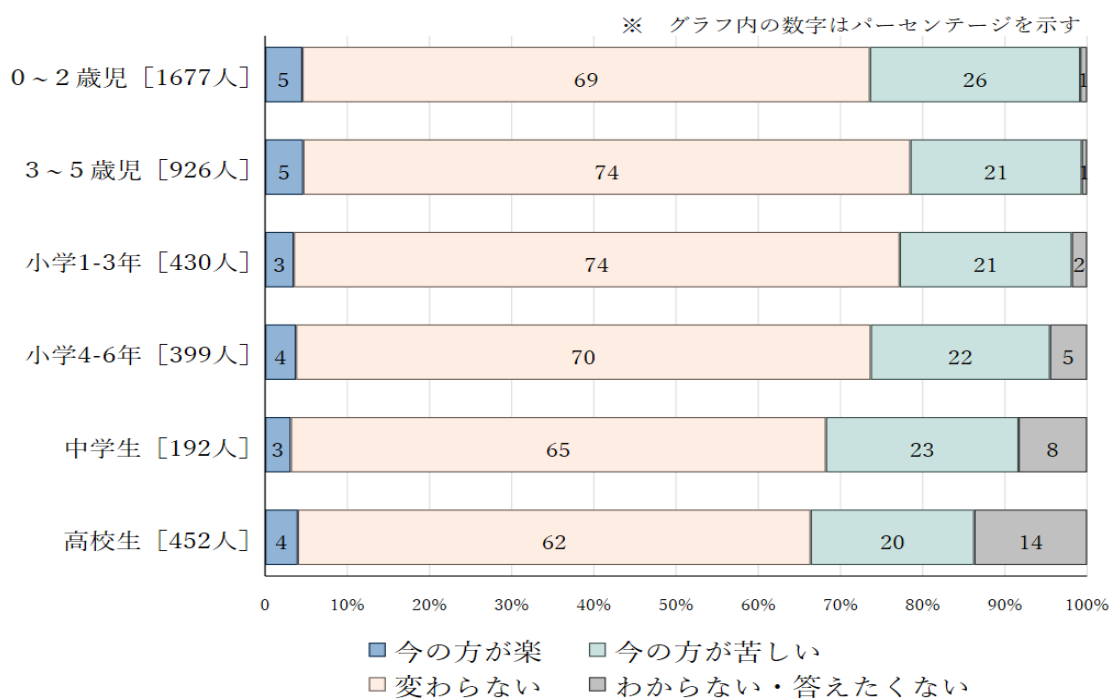
経済状況



現在のあなたの家庭の暮らし（経済状況）について、1番近いものはどれですか？



あなたの家庭の暮らし（経済状況）は、2020年1月時点と比べて、どうですか？

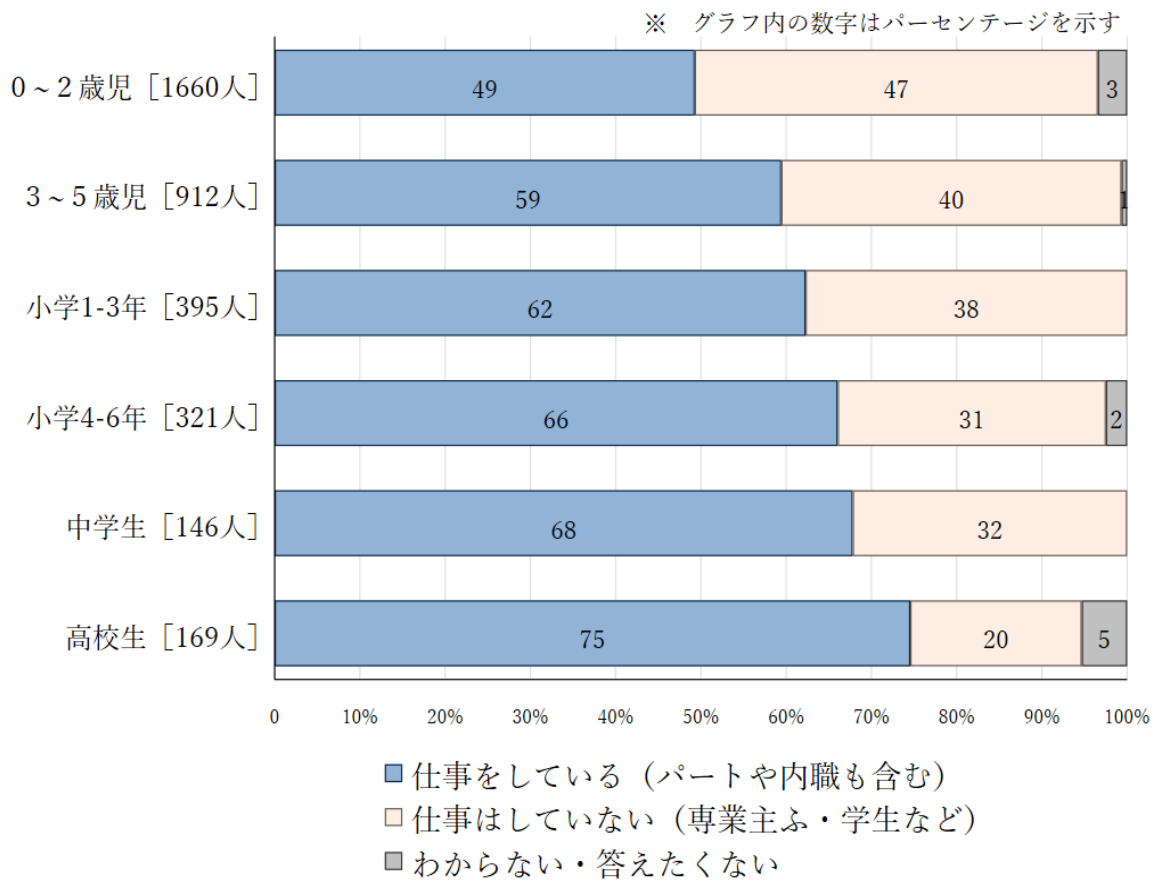


「やや苦しい」「大変苦しい」は20%であった。

2020年1月と比べて「今の方が苦しい」は23%であった。

保護者の就労状況

保護者 あなたは現在仕事をしていますか？



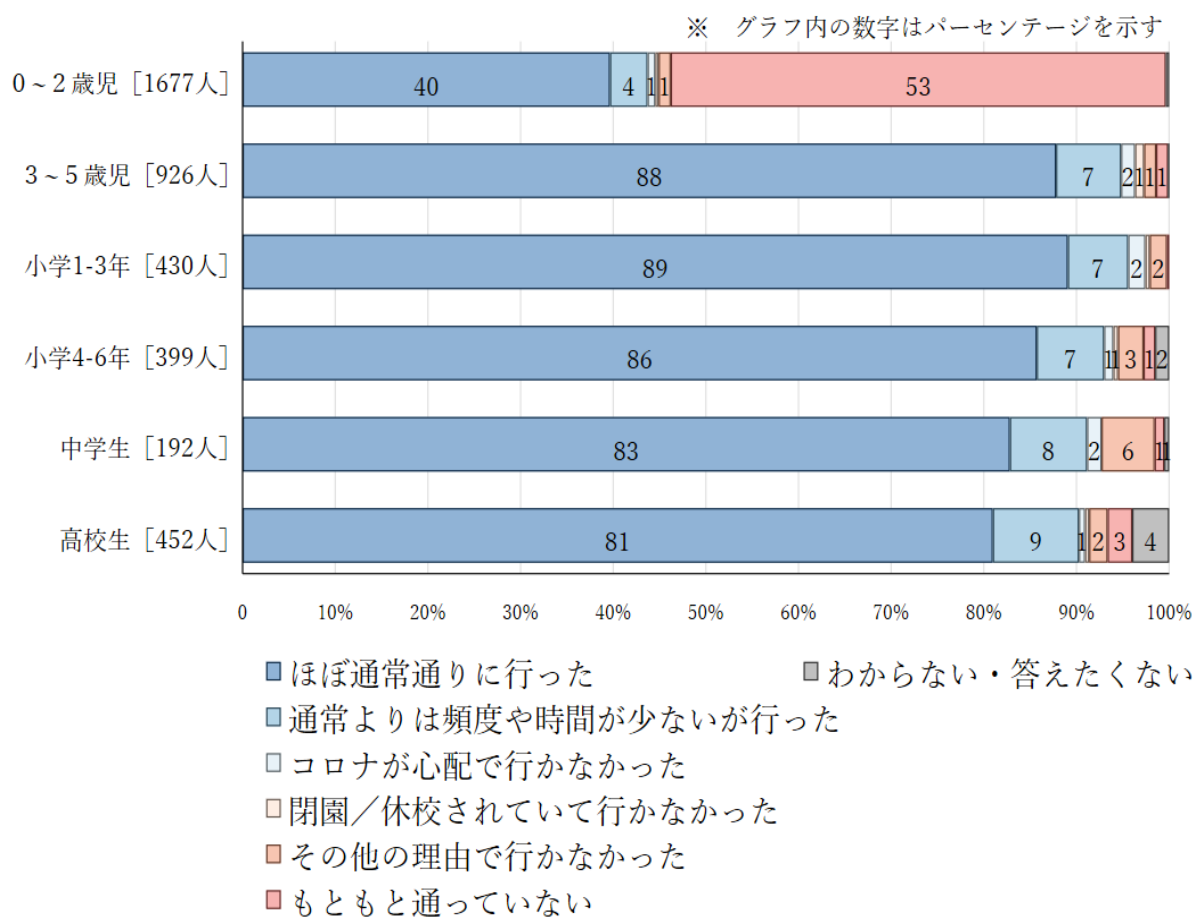
「仕事をしている (パートや内職も含む) 」は、57%であった。

こどもたちの生活の状況

登校・登園の状況

さいきん1週間、お子さまは保育園・託児所や幼稚園／学校に行きましたか？もっともあてはまるものを選んでください。

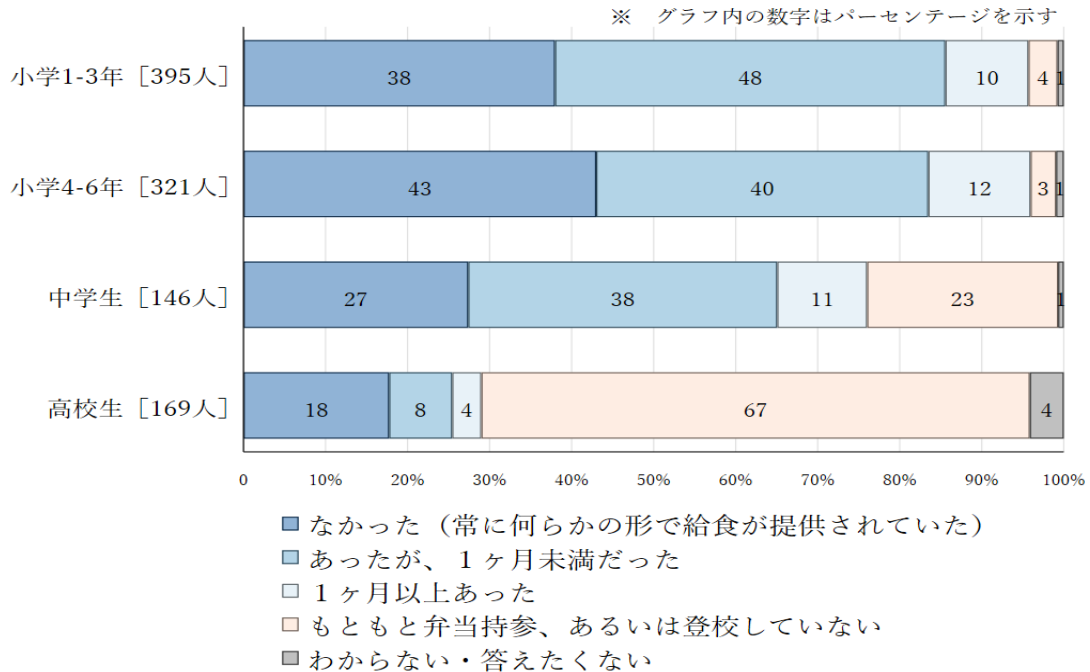
 全回答



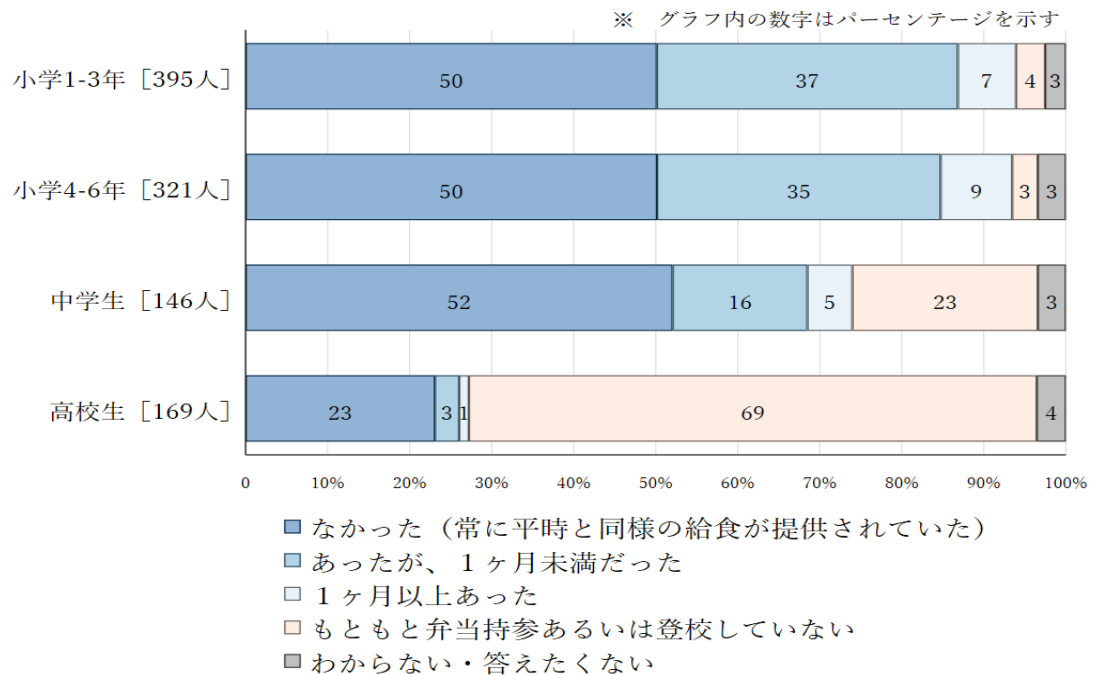
もともと通園・通学している人のうち87%が「ほぼ通常通りに行った」と回答した。

給食（小学生以上の保護者）

保護者 コロナによる休校後に登校が再開されてから、（分散登校や短縮授業などの理由で）学校給食が提供されなかった時期はありましたか？



保護者 （分散登校・短縮授業などの理由で）学校で「簡易給食」が提供されていた時期はありましたか？

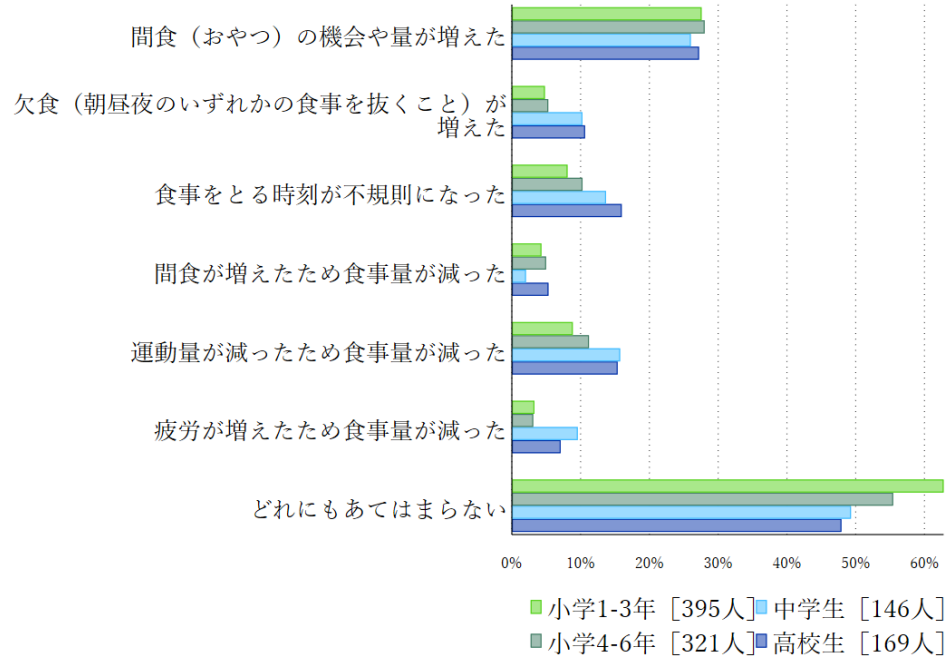


平時は給食の提供があるが、提供されなかった時期があったのは57%であった。

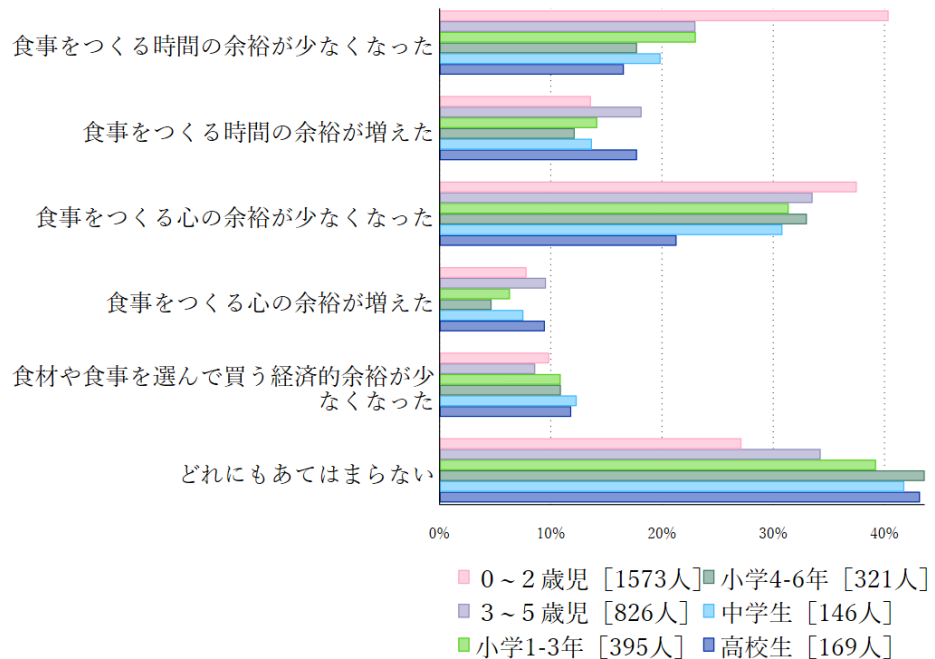
「簡易給食」の提供があったのは41%であった。

食事

保護者 2020年1月と比べて、お子さまの食事について変わったこととして、あてはまるものをすべて選んでください。（小学生以上の保護者）



保護者 2020年1月と比べて、あなたや家族の食事の準備について変わったこととして、あてはまるものをすべて選んでください。（全年齢の保護者）



2020年1月と比べて「間食の機会や量が増えた」は27%であった。

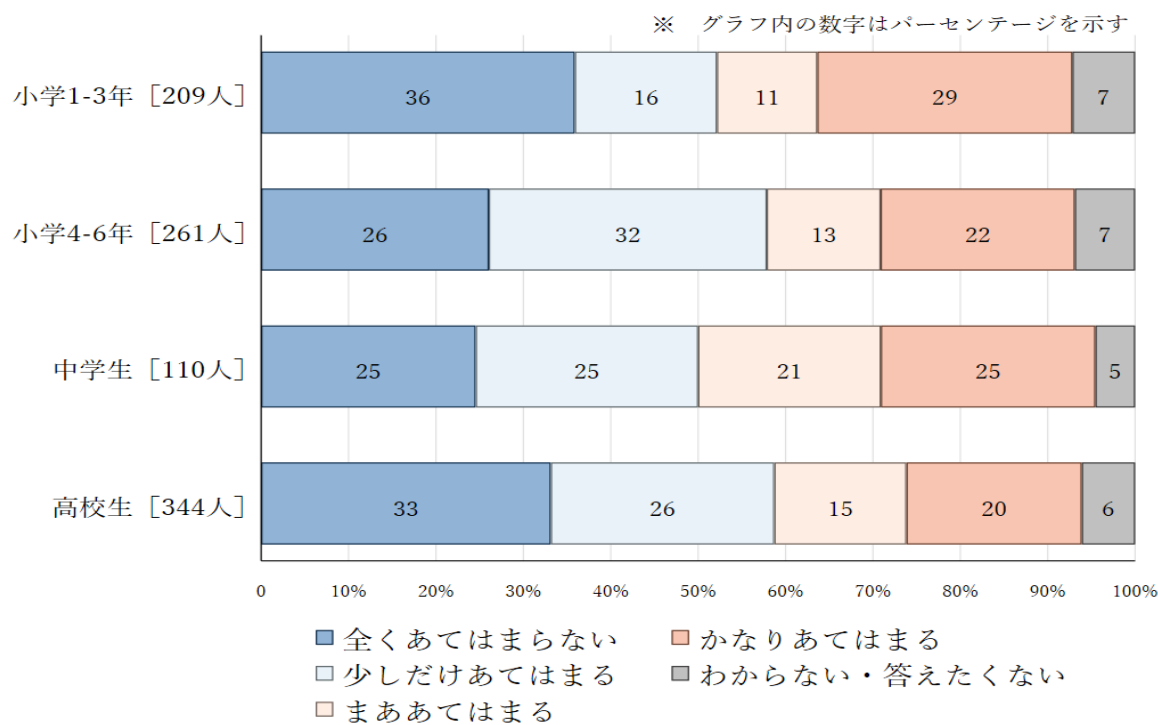
2020年1月と比べて「食事をつくる時間の余裕が少なくなった」は30%、「食事をつくる心の余裕が少なくなった」は34%であった。特に0～2歳児の保護者で顕著であった。

新型コロナウイルス（コロナ）に関する意識・交友関係

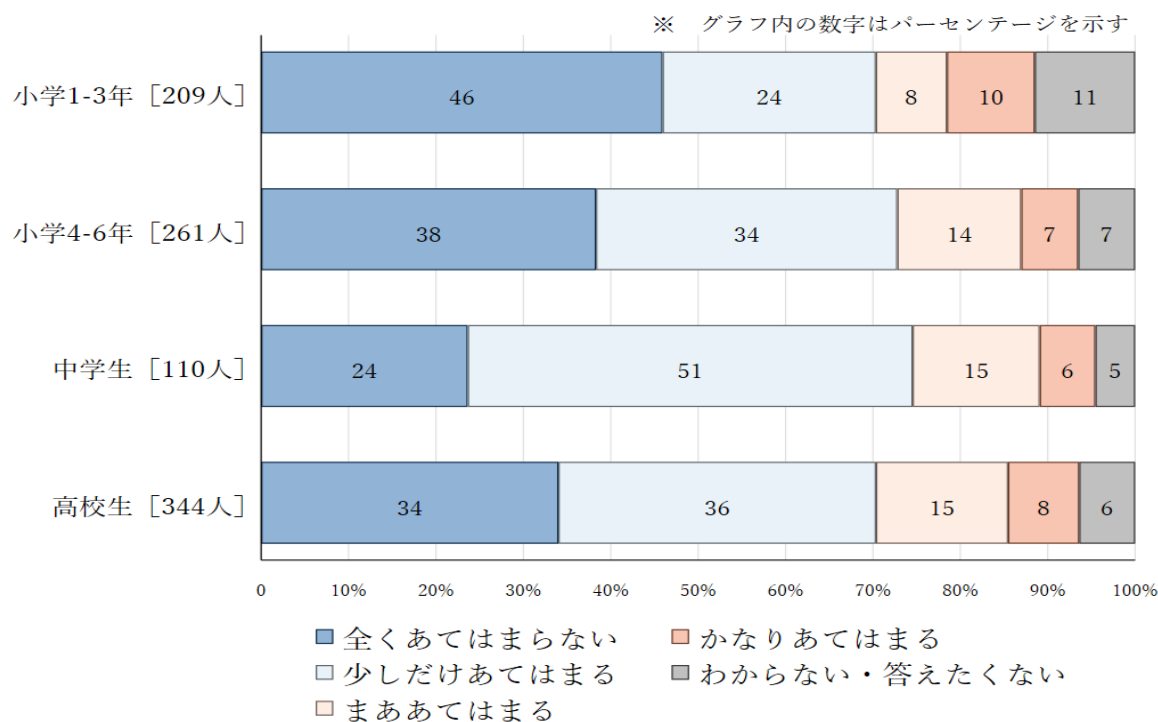
新型コロナウイルスに関する意識（スティグマ）

子ども それぞれの考え方について、あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。

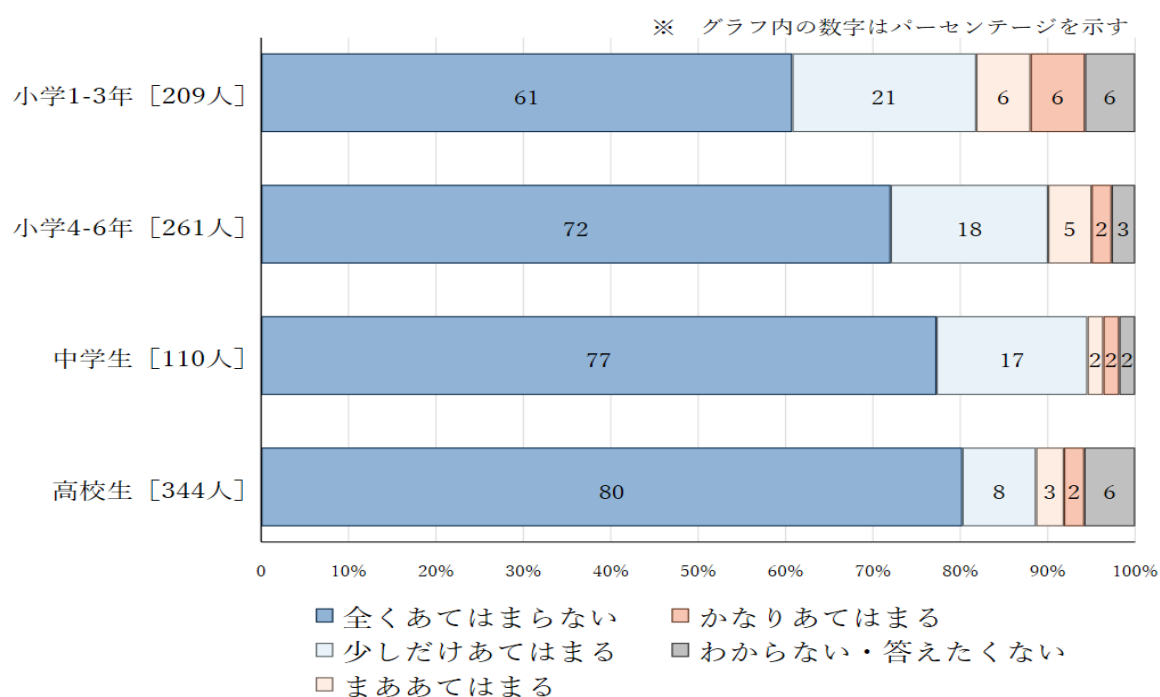
(1) もし自分や家族がコロナになったら、そのことは秘密（ひみつ）にしたい



(2) コロナになった人は、なるようなことをしたのだと思う



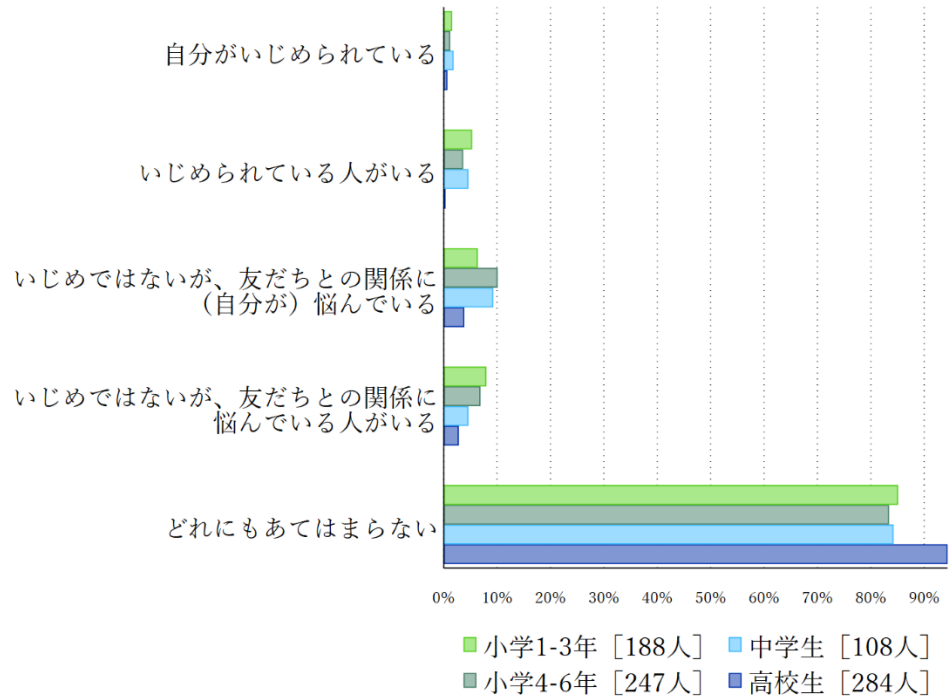
(3) コロナになった人とは、コロナがなおっても、一緒にあそびたくない



各項目で「かなりあてはまる」「まああてはまる」「少しだけあてはまる」の回答は「もし自分や家族がコロナになったら、そのことは秘密（ひみつ）にしたい」は63% 「コロナになった人は、なるようなことをしたのだと思う」は56% 「コロナになった人とは、コロナがなおっても、一緒にあそびたくない」は22%であった。

交友関係

こども あなたの周りで、コロナに関連したいじめやトラブルはありますか？あてはまるものをすべて選んでください。



1%が「自分がいじめられている」、3%が「いじめられている人がいる」、7%が「いじめではないが、友だちとの関係に（自分が）悩んでいる」、5%が「いじめではないが、友だちとの関係に悩んでいる人がいる」と回答した。

こどもたちのこころの状態

2～5 歳児（保護者回答）

2～5 歳児の保護者には、日本語版 SDQ（Strength and Difficulties Questionnaire：子どもの強さと困難さアンケート）を用いて、こどもの情緒や行動について尋ねた。

直近半年の子どもの様子に関する 25 の質問（5 つの下位尺度で構成）について、3 段階＜あてはまらない, まああてはまる, あてはまる＞で尋ね、点数化した（逆転項目あり）。

* 強みに関する下位尺度 1 つ、困難さに関する下位尺度 4 つで構成。

* 強み：「向社会的な行動」（0-10 点）で評価。得点が高いほど強みが大きい。

* 困難さ：「仲間関係の問題」「多動/不注意」「情緒の問題」「行為の問題」（各 0-10 点）と、それらの合計点からなる「総合的困難さ(TDS: total difficulties score）」（0-40 点）で評価。得点が高いほど困難さが大きい。

- 男女別に各下位尺度の平均点および標準偏差を参考値と共に示す（4～5 歳児のデータ）。

4～5 歳児（男児 291 人、女児 265 人）のデータ（平均値±標準偏差）

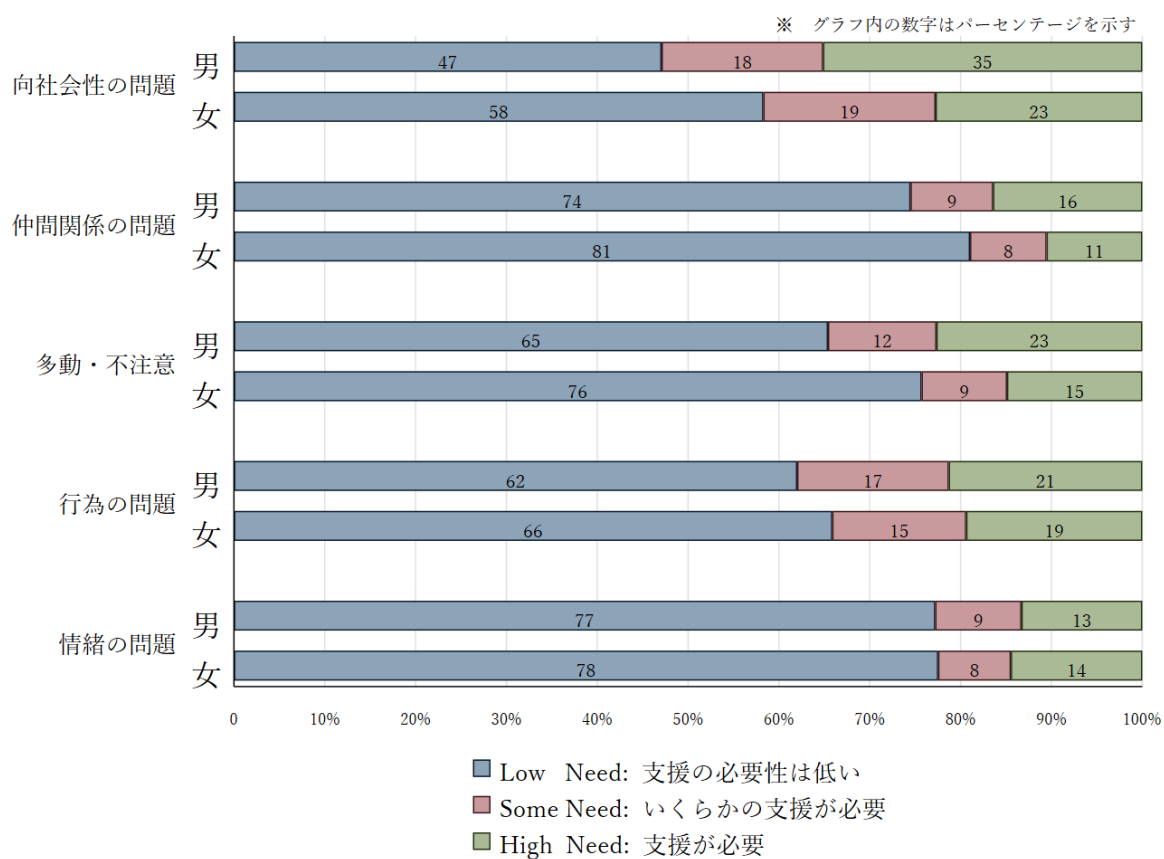
		男児		女児	
下位尺度		本調査	参考値*	本調査	参考値*
強み	向社会的な行動	5.74±2.16	6.56±2.01	6.61±1.99	7.38±1.91
	仲間関係の問題	2.19±1.81	1.31±1.45	1.92±1.62	1.19±1.29
	多動・不注意	4.35±2.51	3.25±2.22	3.71±2.33	2.52±1.88
困難	情緒の問題	2.54±2.18	1.38±1.56	2.49±2.17	1.60±1.72
	行為の問題	2.59±1.71	1.99±1.61	2.50±1.72	1.66±1.41
	総合的な困難	11.7±5.69	7.94±4.78	10.6±5.52	6.98±4.50

※2012 年に日本人の 4～5 歳児の保護者を対象として行われた先行研究の結果（平成 25 年度厚生労働科学研究費補助金（障害者対策総合研究事業 精神障害分野）「就学前後の児童における発達障害の有病率とその発達の变化」研究協力報告書「わが国の就学前幼児(4-5 歳)における保護者及び担任評定にもとづく Strength and Difficulties Questionnaire の標準化」（研究分担者 神尾 陽子 <https://ddclinic.jp/SDQ/pdf/literature02.pdf>））を参考値として併記した。

- 各下位尺度について、過去文献 (*Brain & Development*. 2008;30:410-415) を参考に、得点によって3つの群 (Low Need: 支援の必要性は低い, Some Need: いくらかの支援が必要, High Need: 支援が必要) に分けた。

	Low Need	Some Need	High Need
	スコア	スコア	スコア
向社会性の問題	6-10	5	0-4
仲間関係の問題	0-3	4	5-10
多動・不注意	0-5	6	7-10
情緒の問題	0-3	4	5-10
行為の問題	0-3	4	5-10

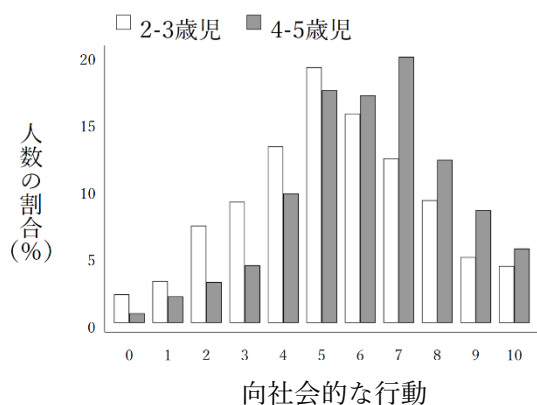
2～5 歳児 (男児 737 人、女児 712 人) のデータ



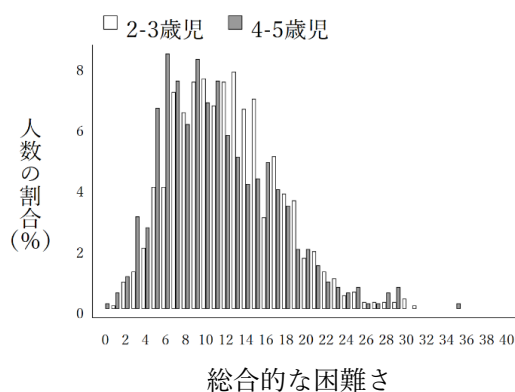
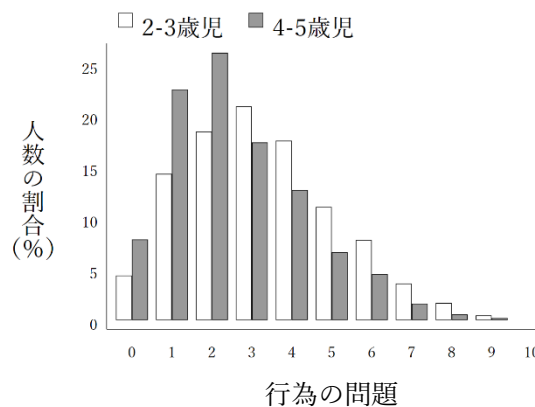
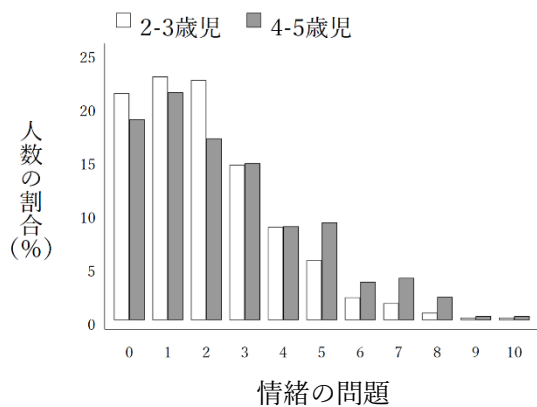
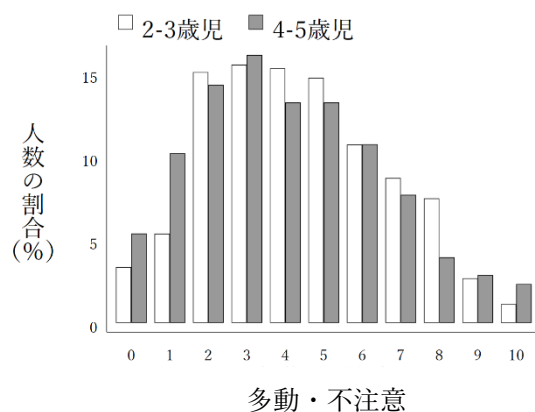
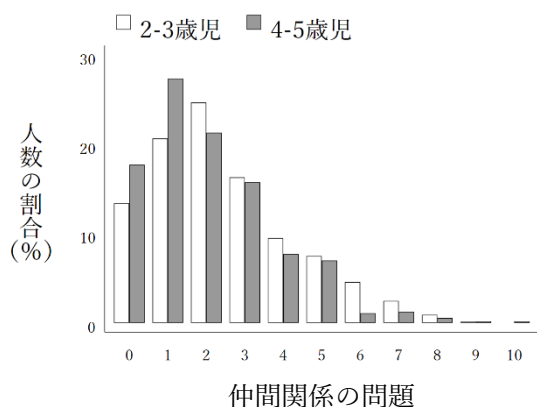
向社会的な問題で「支援が必要」なこどもは、男児の 35%、女児の 23%であった。

- 各下位尺度の得点分布を、2～3歳児、4～5歳児別にヒストグラムで示す。

【強み】 ※得点が高いほど強みが大きい



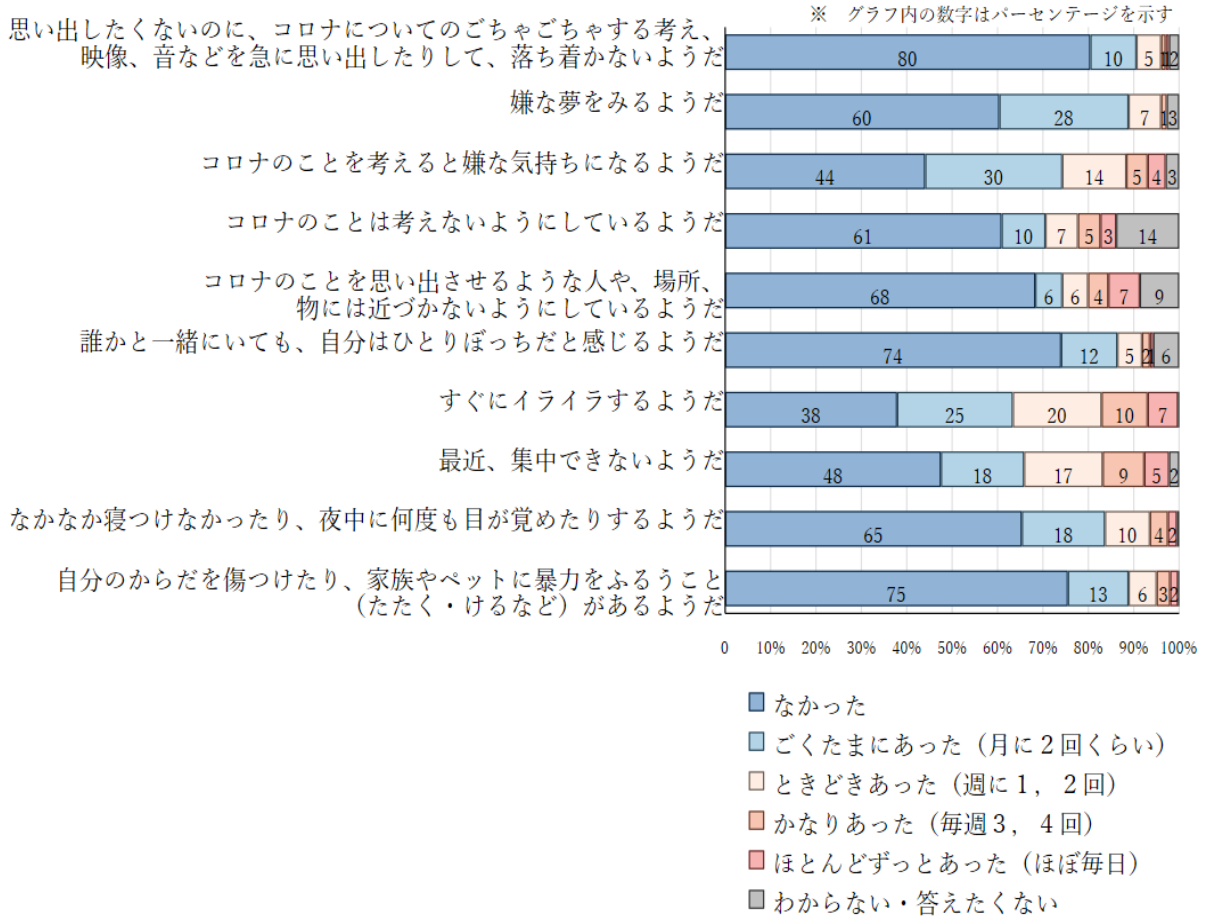
【困難】 ※得点が高いほど困難さが大きい



小学生以上（保護者回答）

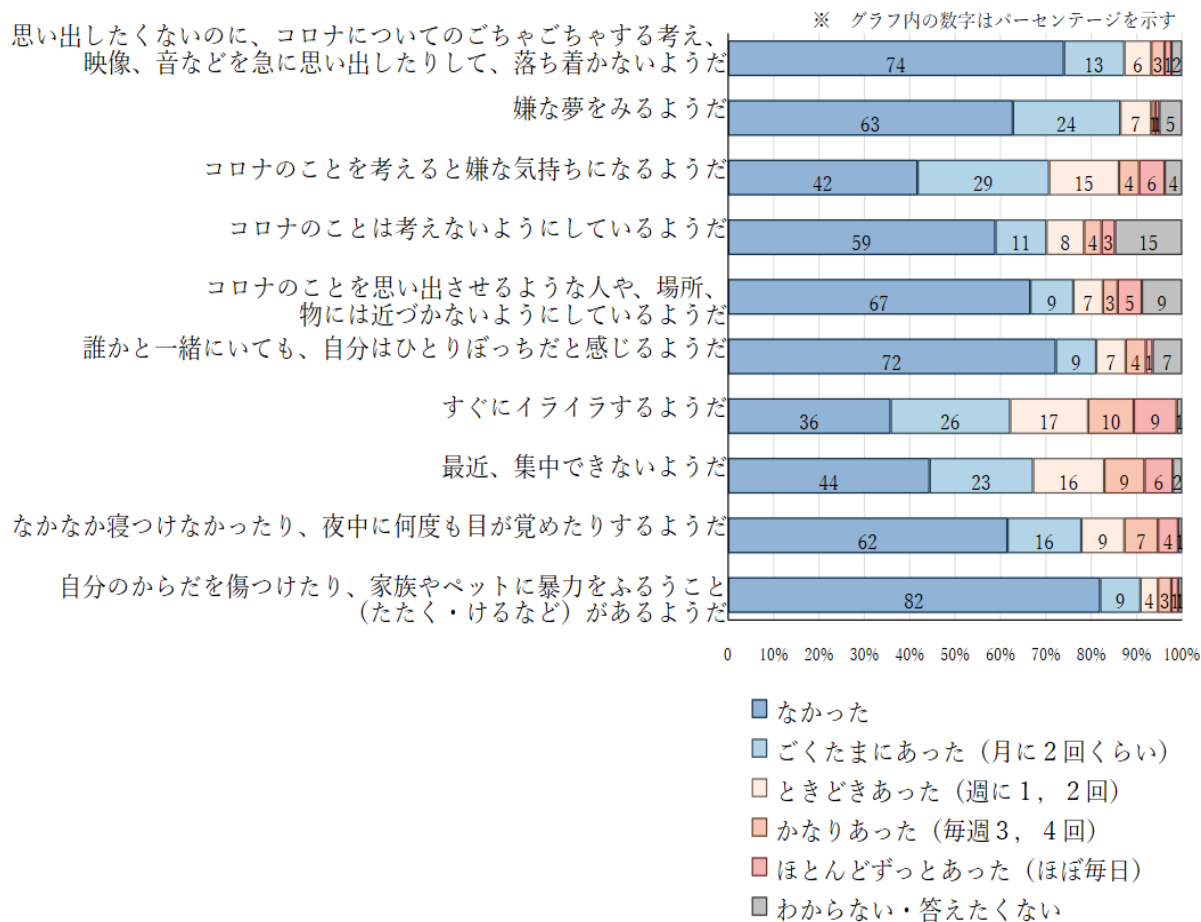
保護者 この1ヶ月間の、お子さまの様子について、おうかがいします。お子さまの様子に、もっとも近いものを選んでください。

【小学 1-3 年】



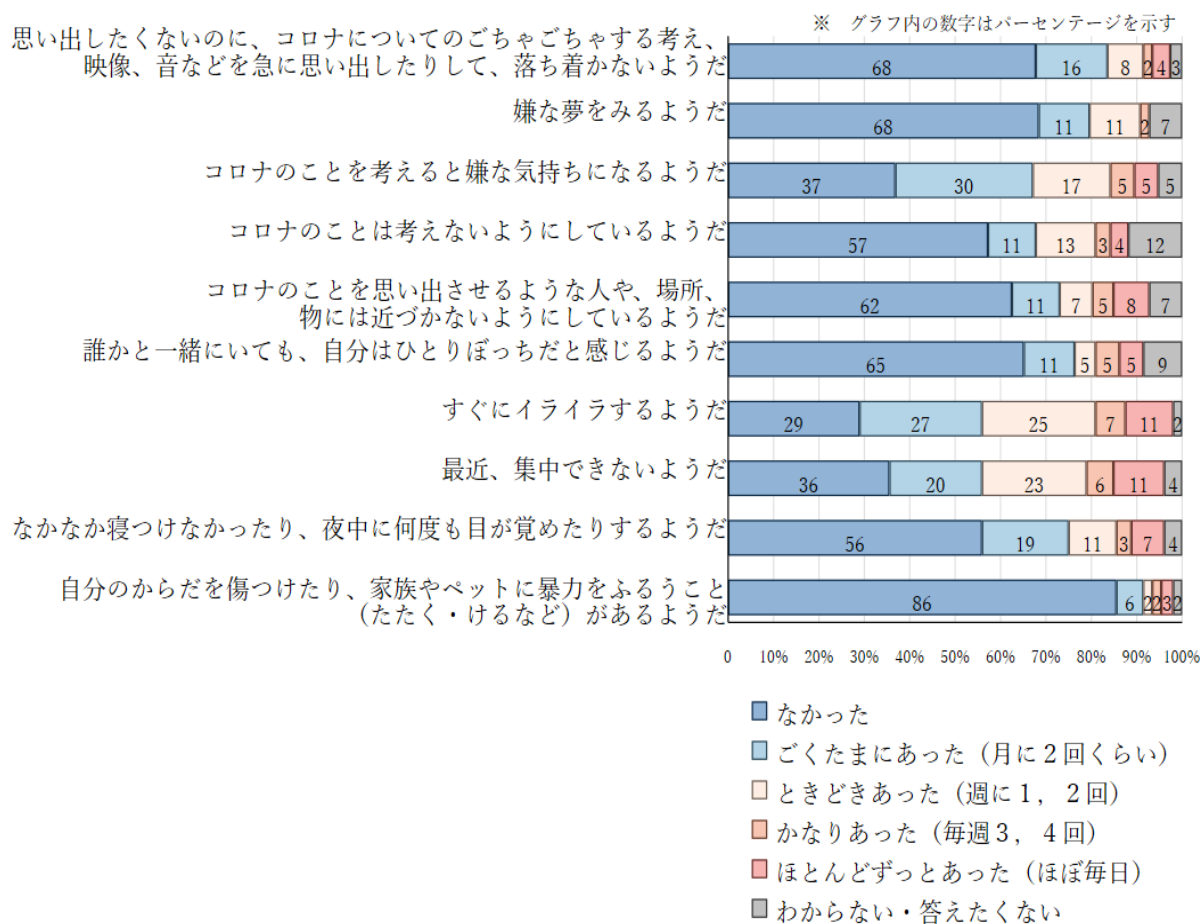
小学1~3年生の保護者よる回答では、こどもが「コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は23%、「すぐにイライラするようだ」は36%、「最近、集中できないようだ」は32%が、「ときどきあった（週に1,2回）」「かなりあった（週に3,4回）」「ほとんどずっとあった（ほぼ毎日）」と回答した。

【小学 4-6 年】



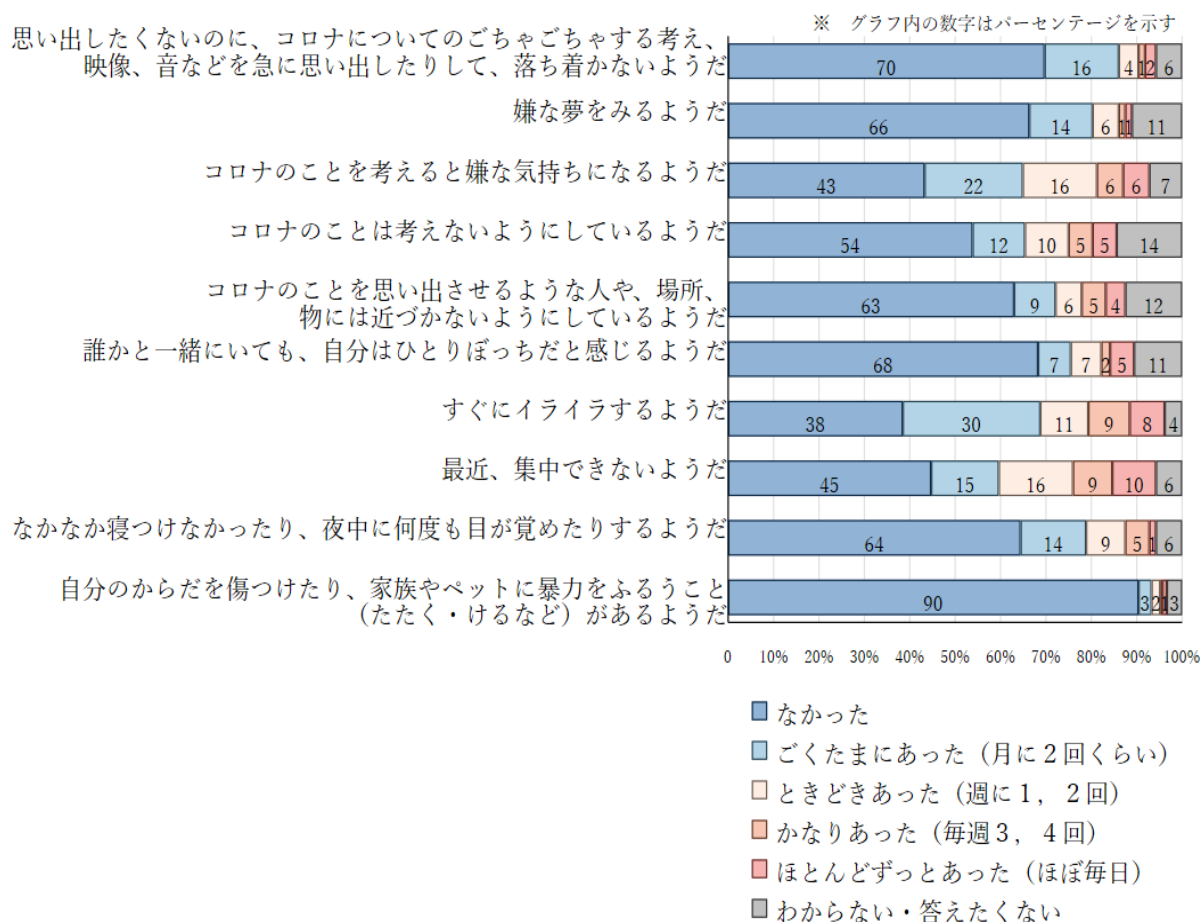
小学4~6年生の保護者よる回答では、こどもが「コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は25%、「すぐにイライラするようだ」は37%、「最近、集中できないようだ」は31%が、「ときどきあった（週に1,2回）」「かなりあった（週に3,4回）」「ほとんどずっとあった（ほぼ毎日）」と回答した。

【中学生】



中学生の保護者よる回答では、こどもが「コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は28%、「すぐにイライラするようだ」は42%、「最近、集中できないようだ」は40%が、「ときどきあった（週に1,2回）」「かなりあった（週に3,4回）」「ほとんどずっとあった（ほぼ毎日）」と回答した。

【高校生】

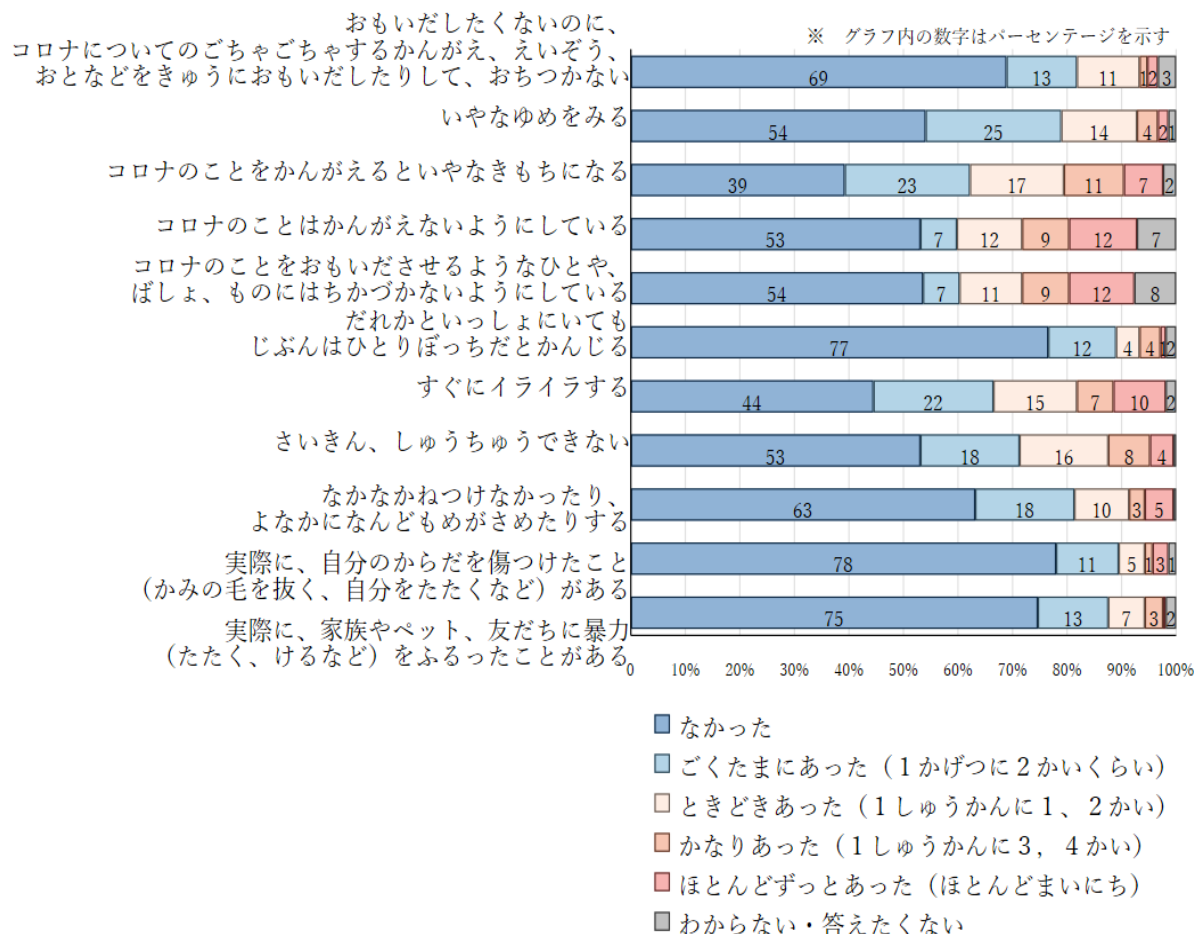


高校生の保護者よる回答では、こどもが「コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は28%、「すぐにイライラするようだ」は27%、「最近、集中できないようだ」は35%が、「ときどきあった (週に1,2回)」「かなりあった (週に3,4回)」「ほとんどずっとあった (ほぼ毎日)」と回答した。

小学生以上の保護者の回答全体では、こどもが「コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は25%、「すぐにイライラするようだ」は36%、「最近、集中できないようだ」は33%が、「ときどきあった (週に1,2回)」「かなりあった (週に3,4回)」「ほとんどずっとあった (ほぼ毎日)」と回答した。

小学1~3年生（こども回答）

（こども）コロナやそれと かんけいがあることを かんがえながら こたえてください。さいきん 1かげつの あなたに いちばん ちかいものを えらんでください。



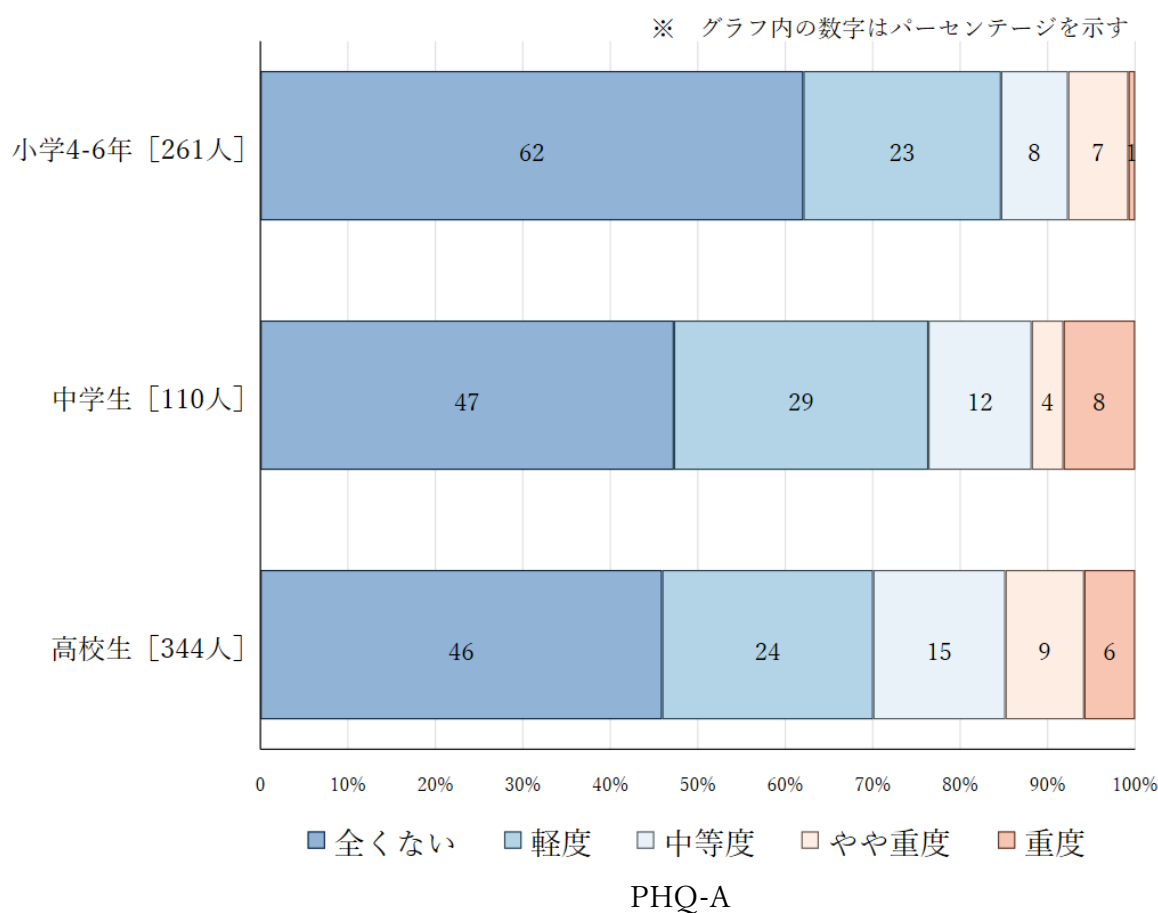
小学1~3年生によるこどもの回答では、「コロナのことをかんがえるといやなきもちになる」は35%、「すぐにイライラする」は32%、「さいきん、しゅうちゅうできない」は28%が、「ときどきあった (1しゅうかんに1,2かい)」「かなりあった (1しゅうかん3,4かい)」「ほとんどずっとあった (ほとんどまいにち)」と回答した。

小学4年生以上（こども回答）

小学4年生以上のこどもには、質問項目（1）から（9）までは、思春期のこどもを対象としたうつ症状の重症度尺度である Patient Health Questionnaire for Adolescents（PHQ-A）日本語版を用いて、こころの状態を尋ねた。

過去7日間について、9項目の質問に対して4段階（0点：全くない、1点：数日、2点：半分以上、3点：ほとんど毎日）で尋ね、点数化した。総合点は0から27点で、点が高いほどより重度のうつ症状が示唆される。

こども

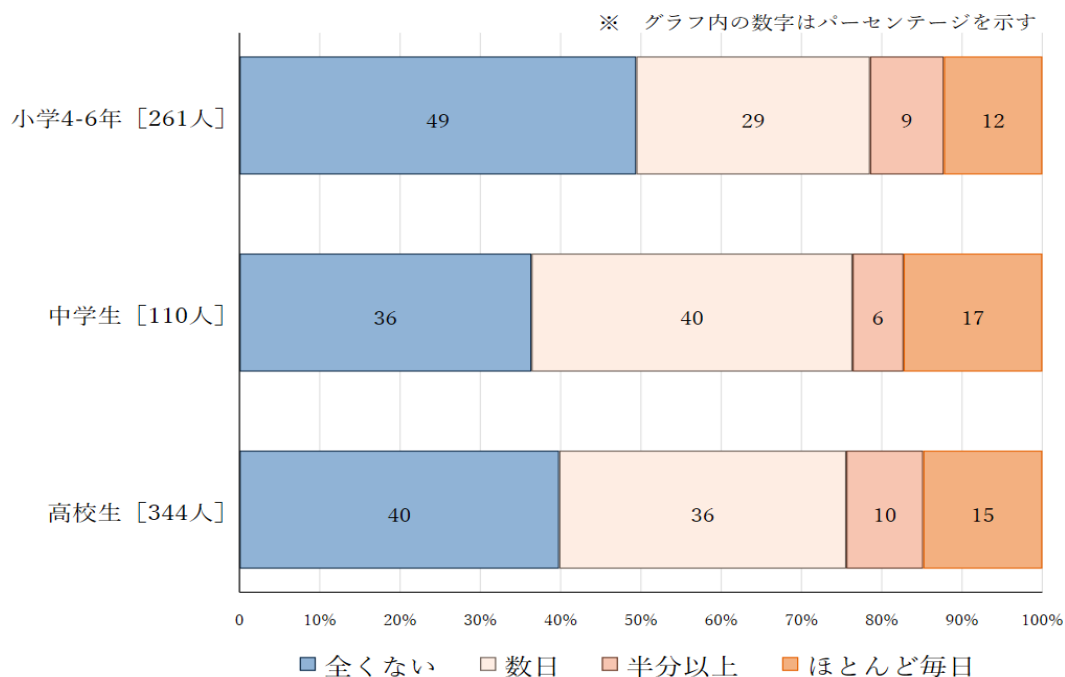


小学4～6年生の15%、中学生の24%、高校生の30%に、中等度以上のうつ症状があった。

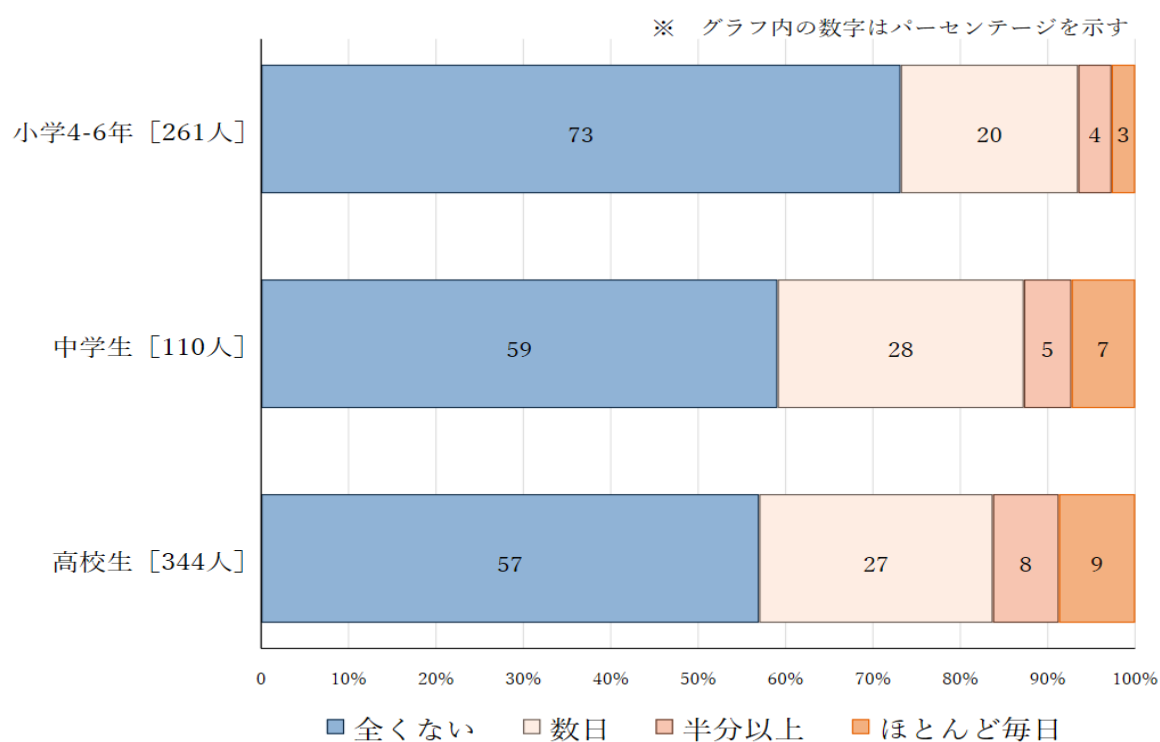
以下、各項目についての結果を記す。

こども 【この7日間】 次のような問題にどのくらい頻繁（ひんばん）に悩まされていますか？ それぞれの症状に対し、あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。

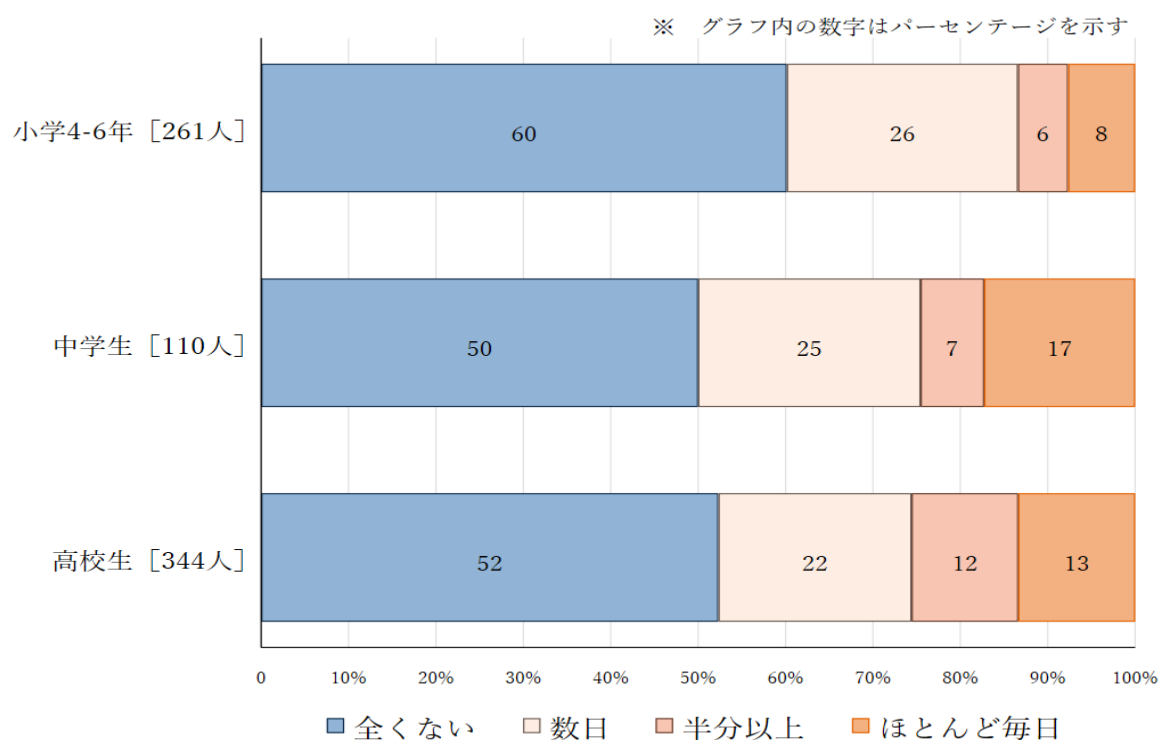
（1）気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる



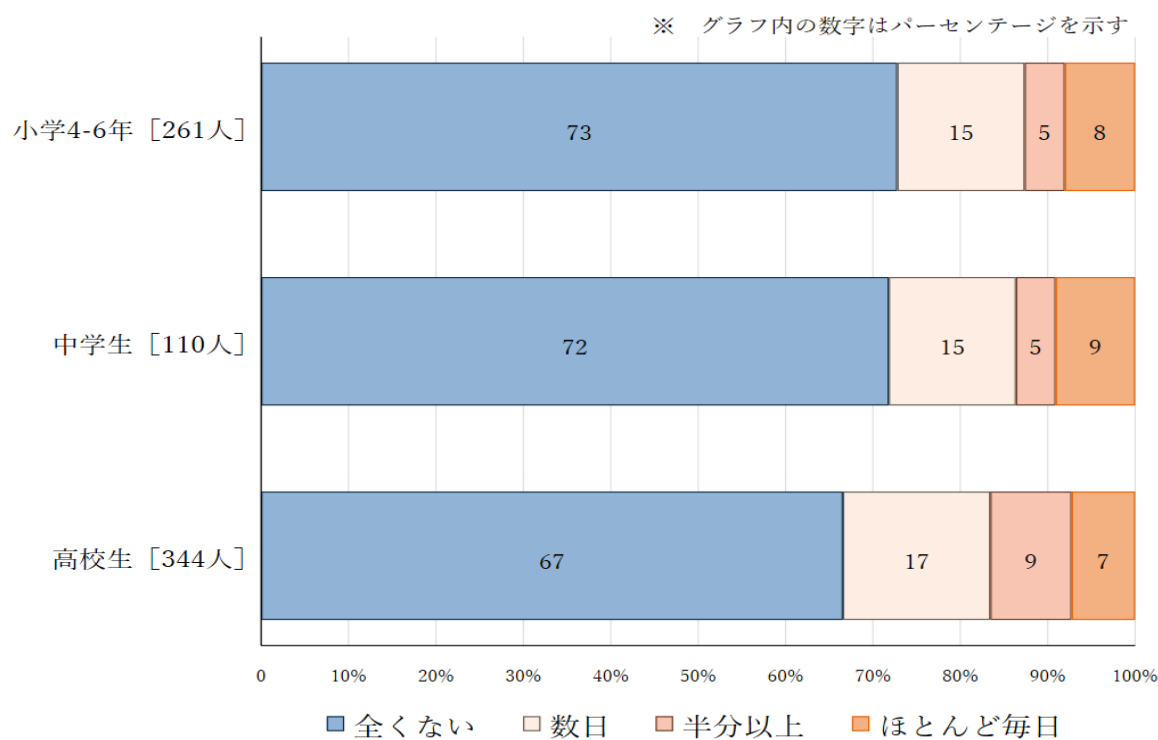
（2）物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



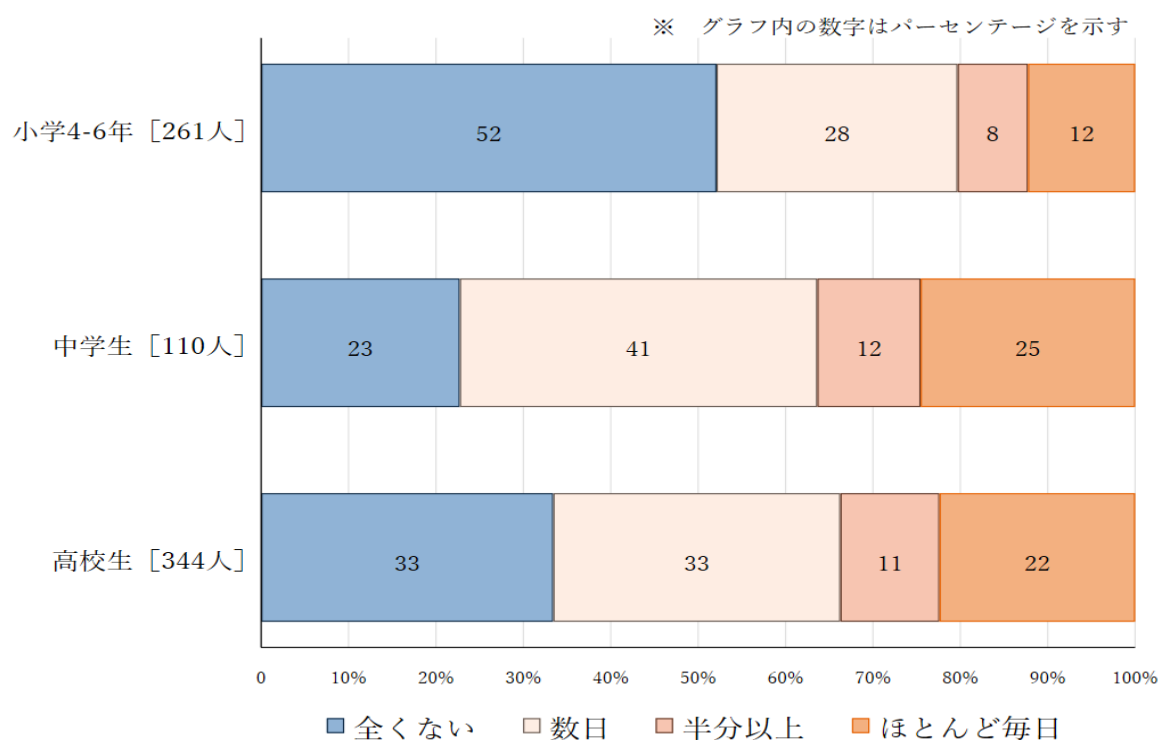
(3) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる



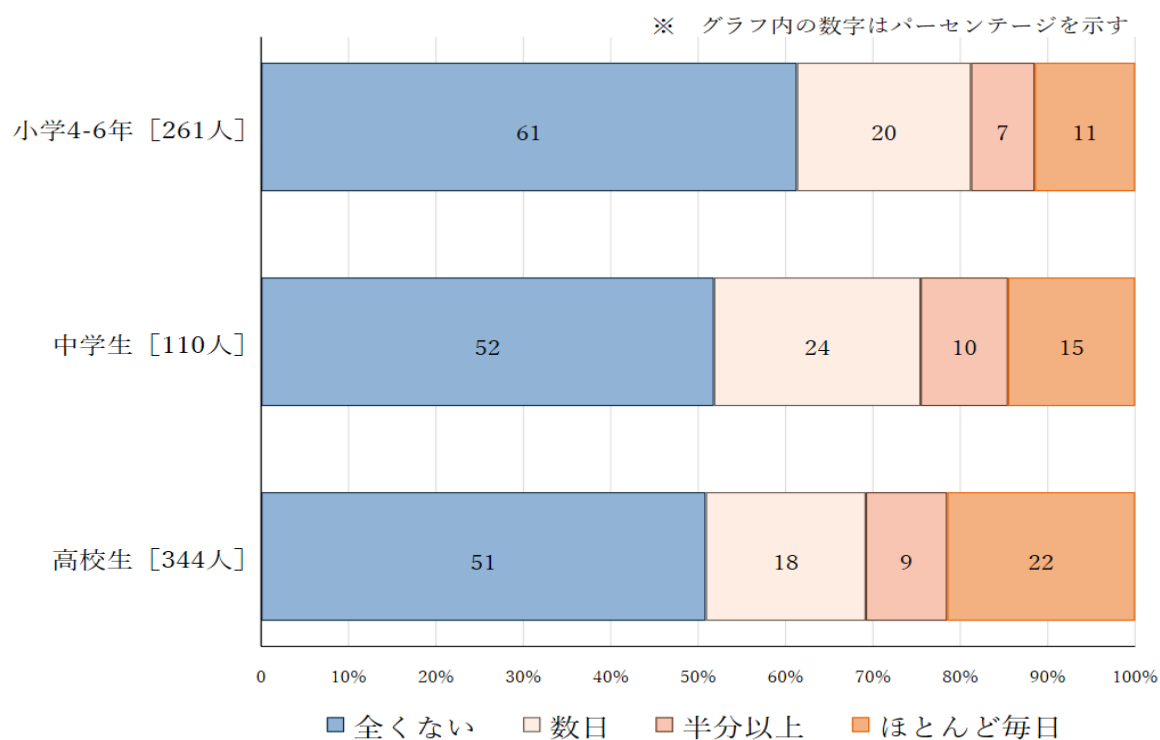
(4) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる



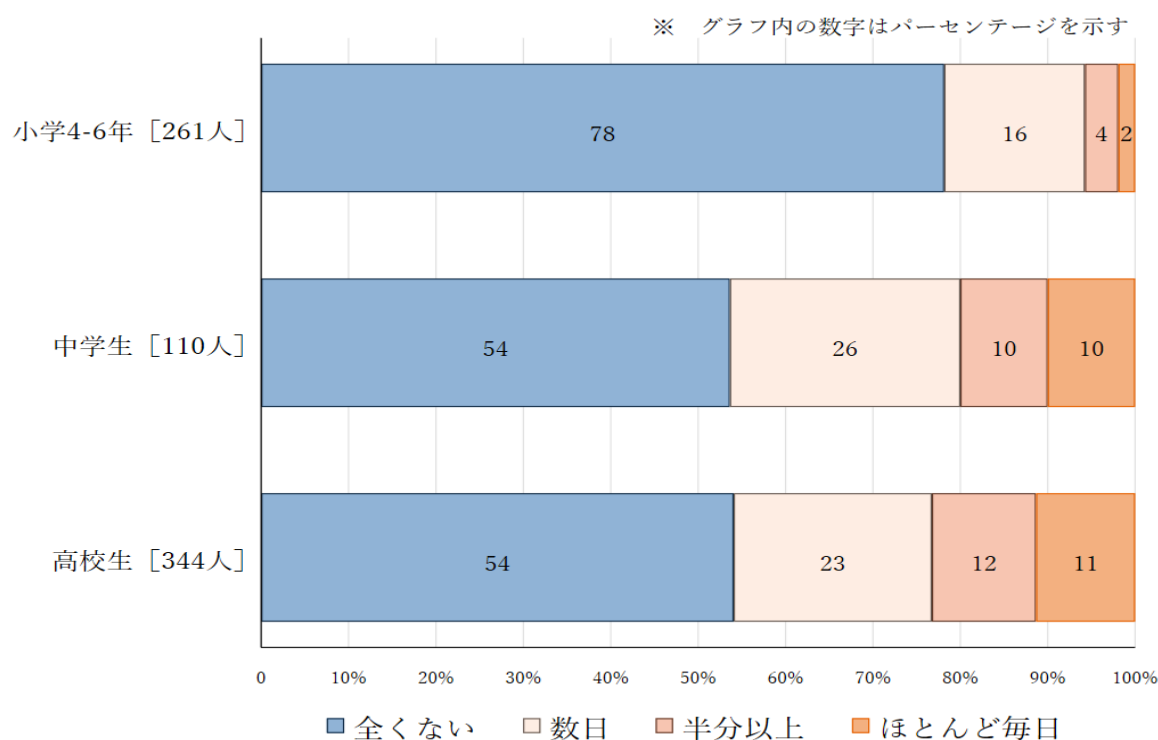
(5) 疲れた感じがする、または気力がない



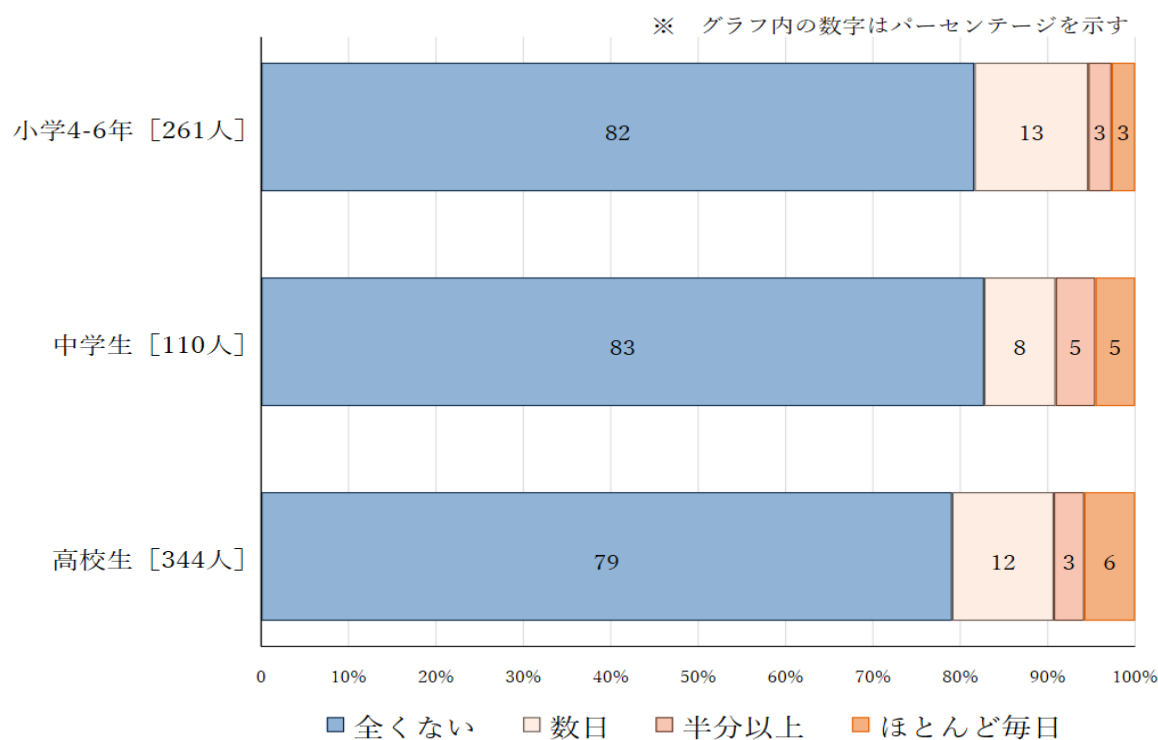
(6) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う



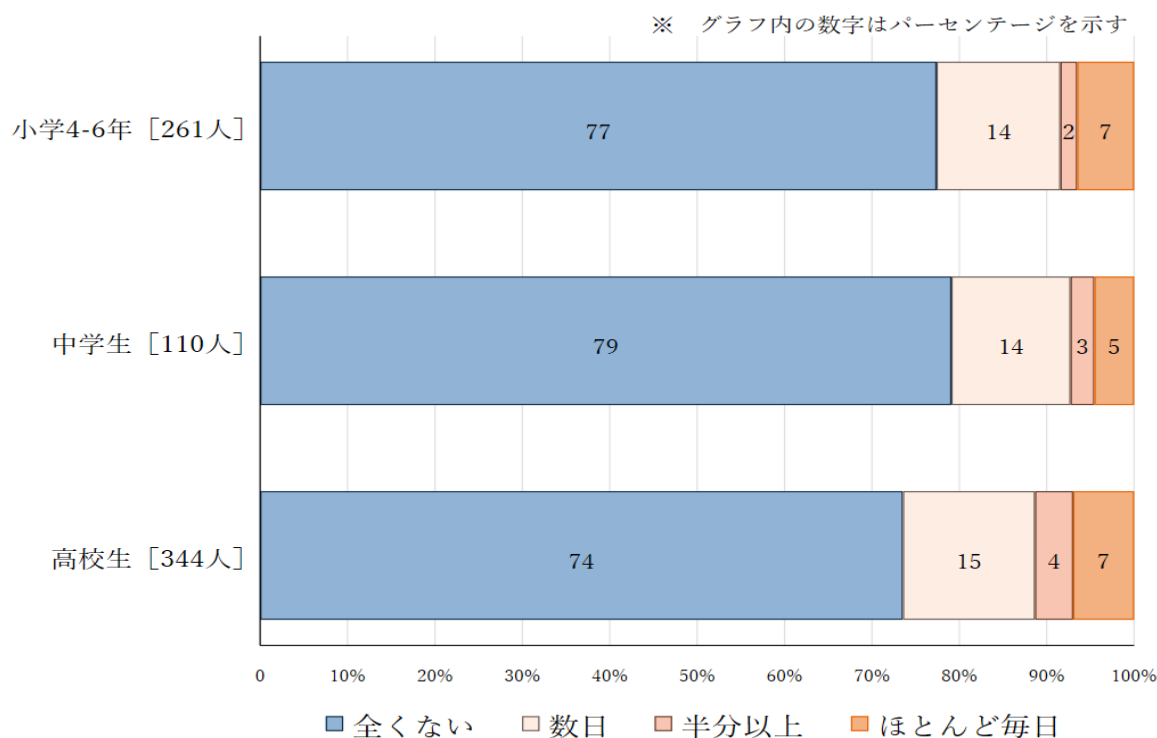
(7) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい



(8) 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段よりも動き回ることがある

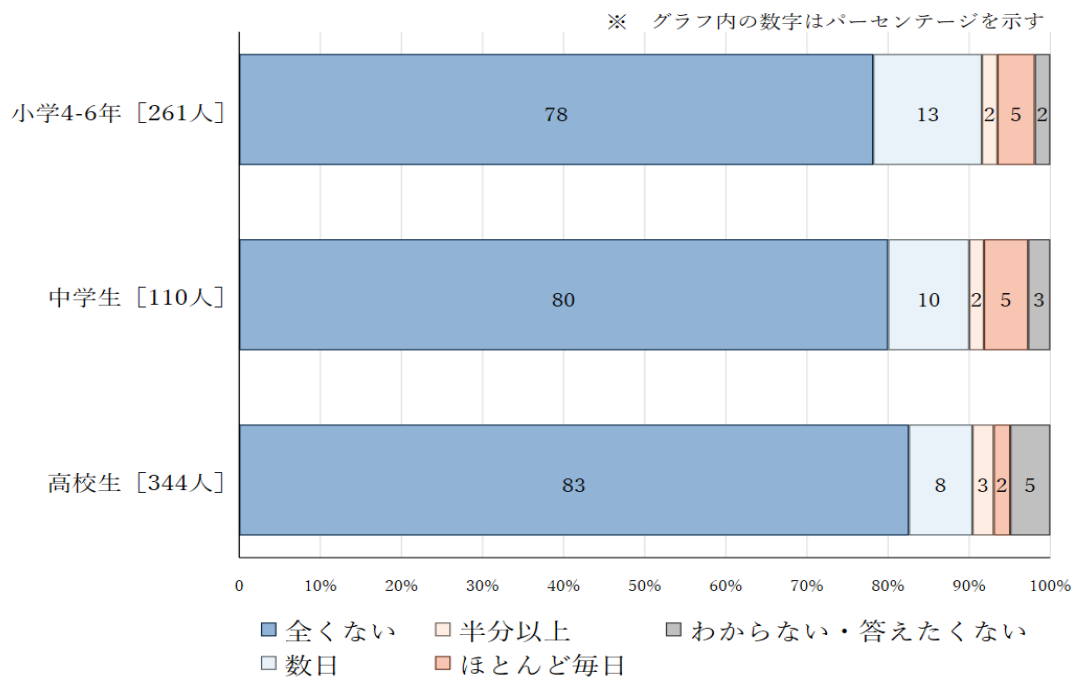


(9) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



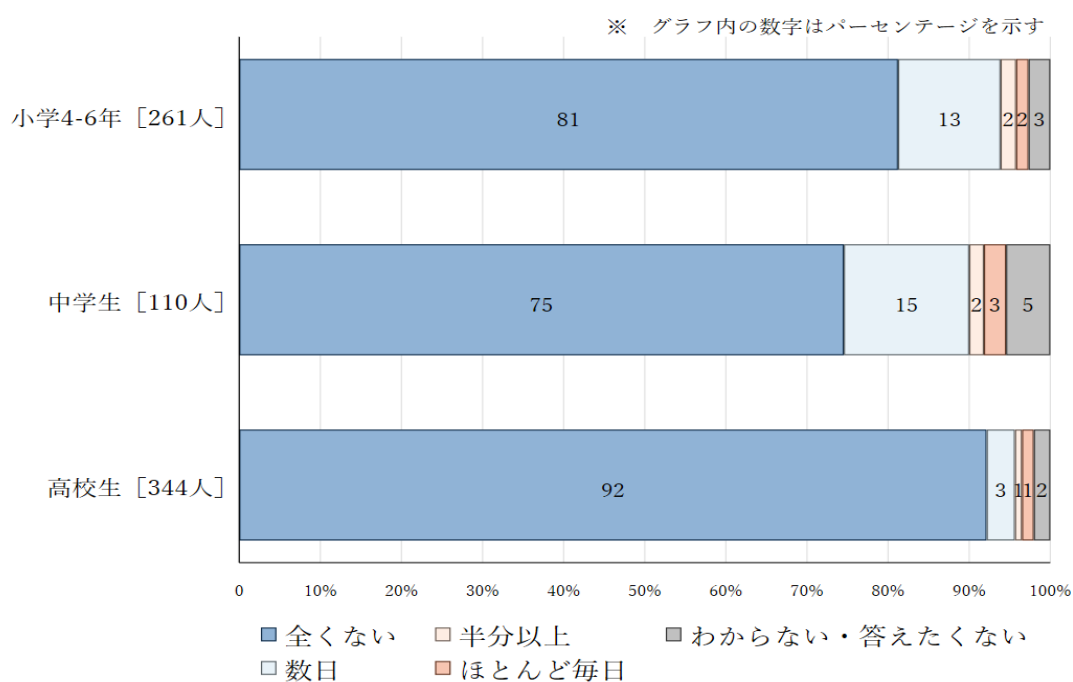
以上(1)～(9)がPHQ-Aの項目、(10)以降はオリジナルの質問項目。

(10) 実際に、自分のからだを傷つけたこと(かみの毛を抜く、自分をたたくなど)がある



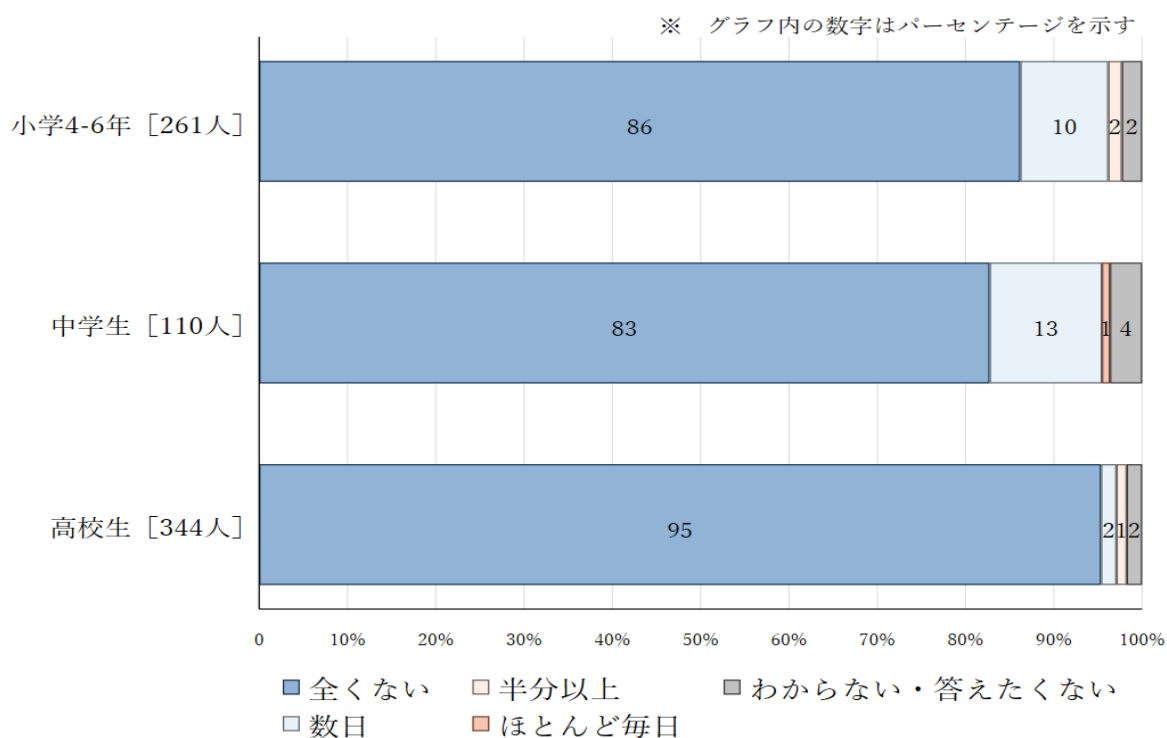
小学4年生以上によるこどもの回答では16%が、「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」と回答した。

(11) 家族やペット、友だちに暴力（たたく、けるなど）をふるおうと思ったことがある



小学4年生以上によるこどもの回答では12%が、「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」と回答した。

(12) 実際に、家族やペット、友だちに暴力（たたく、けるなど）をふるったことがある

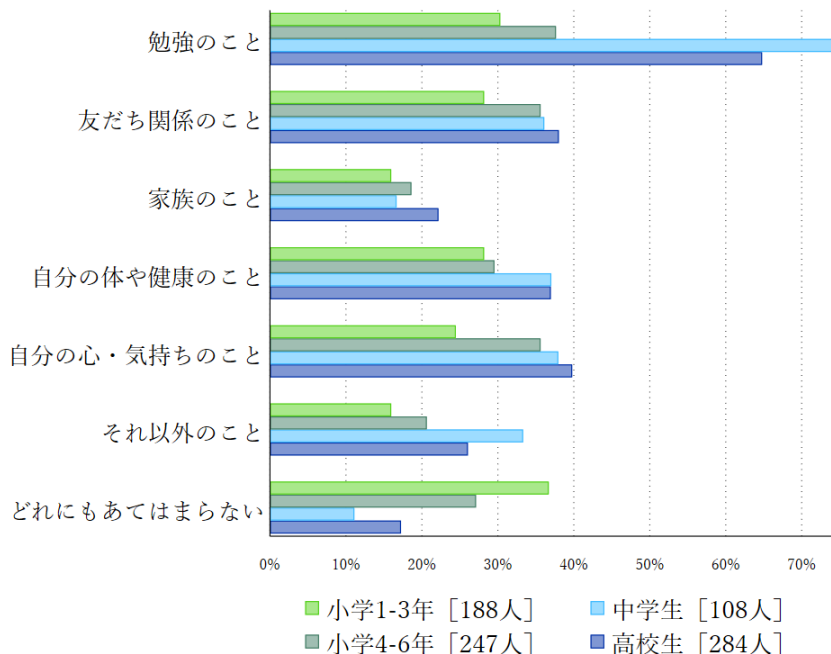


小学4年生以上によるこどもの回答では8%が、「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」と回答した。

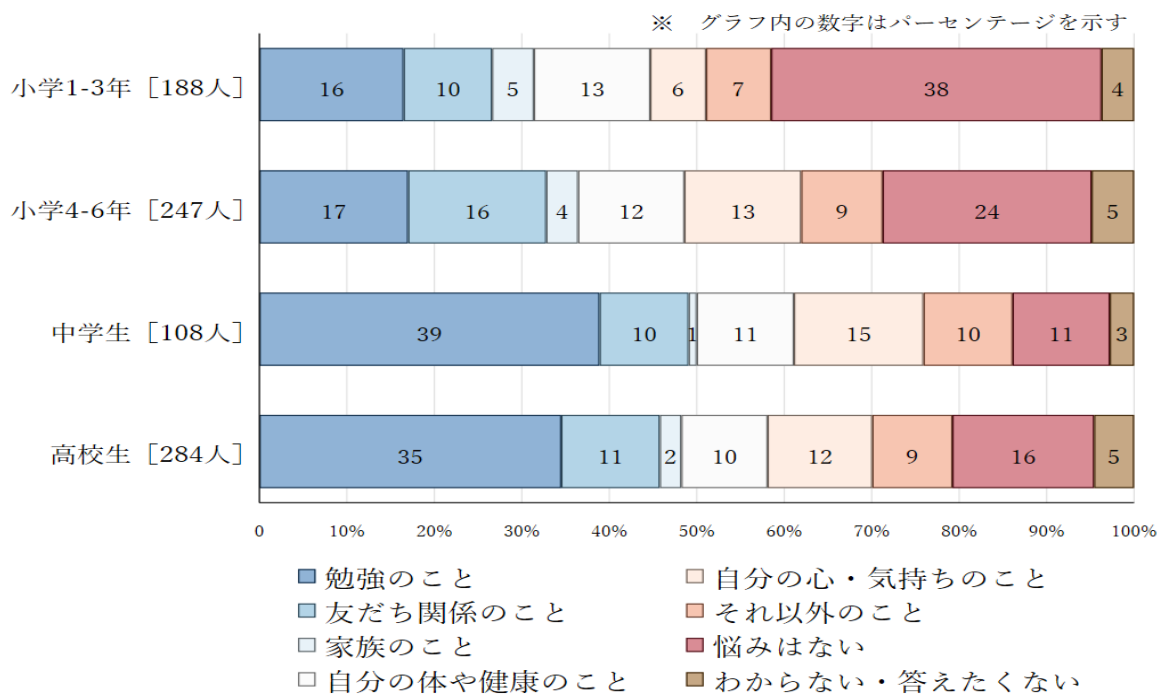
こどもたちの悩み

小学生以上（こども回答）

こども この1ヶ月間に、あなたが悩んだ／悩んでいることをすべて選んでください。



こども その中で、特に1番悩んだ／悩んでいるものはどれですか？



こども回答では「勉強のこと」は50%が、「友だち関係のこと」、「自分の心・気持ち」はそれぞれ35%が、悩んだ／悩んでいると回答した。一番悩んだ／悩んでいるのは、「勉強のこと」が26%、「友だち関係のこと」が12%、「自分の心・気持ち」が11%であった。

こども 差しつかえなければ、悩みの内容を教えてください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。

(一部抜粋)

※たくさんのお返事をいただいたため、紹介できるのは一部のみになっています。

【新型コロナウイルス】

- ・コロナを理由に何でもかんでも中止にしないでほしい。(男児/小学5年生/北海道)
- ・だんだんマスクや検温や消毒しないとならない場所が増えてきて楽しくない。どこへも行く気をなくす。(男児/小学5年生/北海道)
- ・コロナになったらいじめられないかな(女児/小学5年生/福岡県)
- ・コロナになって悪口や差別されている人がいる(男児/小学5年生/宮城県)

【学校関係】

- ・せんせいがイヤなことする(男児/小学1年生/東京都)
- ・学校に行く時緊張して具合が悪くなる(男児/小学4年生/神奈川県)
- ・学校でコロナをテーマにポスターを作ろうとか、今年1年の思い出を聞かれて「やっぱりコロナだね!」って叫ぶヤツ、どんだけコロナのことばっか考えてるんだよって思う。もっと大事なことがあるだろ、コロナコロナうるさい。(男児/小学6年生/北海道)
- ・先生によって、感染対策の意識が違いすぎる。中にはマスクを外して話す人や窓を閉めるように促す人もいて不安。電車通学がこわい。授業は受けたいけれど、休校になればいいのにも思う。(女児/中学1年生/東京都)
- ・部活と友人関係の両立が難しい。遊びに行きたいけど、部活に出ないといけないし、(女児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

【勉強】

- ・コロナのせいで休み時間まで勉強しなければいけない(男児/小学2年生/愛知県)
- ・学校が、緊急事態宣言で、少し休みになって勉強がおくれて勉強についていけない。(女児/小学3年生/埼玉県)
- ・宿題が多すぎて、好きなことをする時間がない(男児/小学4年生/埼玉県)

- ・通信制高校の為、体調不良(コロナではなく)などもあり勉強が自分の計画通りに進まず、相談できるような人もおらず困っている。(女児/高校1年生(15歳相当)/茨城県)
- ・濃厚接触で1週間休んだ上でテストだから不安(女児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

【進学・進路】

- ・自分の将来について(男児/小学5年生/東京都)
- ・受験があって、不安だから(女児/小学6年生/長野県)
- ・受験生なので、どの大学を受けるか、必要な書類は何か、などです。調べようとする腹痛になったりします。それと、受験まであと少しになったからか、疲れやだるさが酷く、何もやる気の出ない日もありました。塾もオンラインで行うようになり、まだ慣れていません。(女児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

【交友関係】

- ・男の子にたたかれること(女児/小学2年生/富山県)
- ・コロナのお休みでコミュニケーション力が落ちて本当にコミュニケーションがとれない(女児/小学3年生/奈良県)
- ・コロナの考えが友人と合わない。(男児/中学2年生/北海道)
- ・コロナの感染を少しでも抑えるためにあまり遊びに行ったり外食をしたりしないようにしているが、友達がSNSにあげているのを見るとモヤモヤする。一緒に行こうと誘われると上手く断れなくてどうしたらいいのか分からない。(女児/高校1年生(15歳相当)/東京都)
- ・学校再開日が遅く、少人数授業なので友達ができないこと。(女児/高校2年生(16歳相当)/東京都)
- ・恋愛のこと(男児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

【家族・家庭環境】

- ・おとうさんがばかやろうというのがいや(女児/小学1年生/福岡県)
- ・おばあちゃんのびょうきのこと(女児/小学2年生/千葉県)
- ・お母さんが、友達の家の中に遊びにいかせてくれない。(女児/小学3年生/鳥取県)

- ・大学に行くお金のこと（女兒/高校3年生（17歳相当）/東京都）

【からだ・健康】

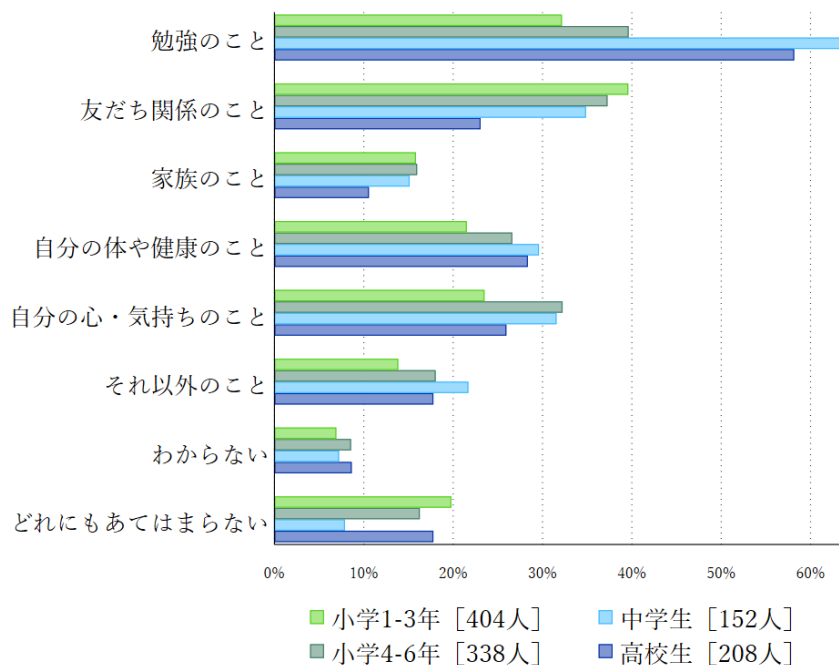
- ・目の視力（女兒/小学4年生/東京都）
- ・なにか、疲れてしまう（女兒/小学5年生/わからない・答えたくない）
- ・夜更かしの癖がなかなか抜けず、あまり睡眠を取れないことが多いです。（女兒/高校1年生（15歳相当）/東京都）
- ・体重が増えない、むしろ減った（男児/高校3年生（17歳相当）/東京都）

【こころ・気持ち】

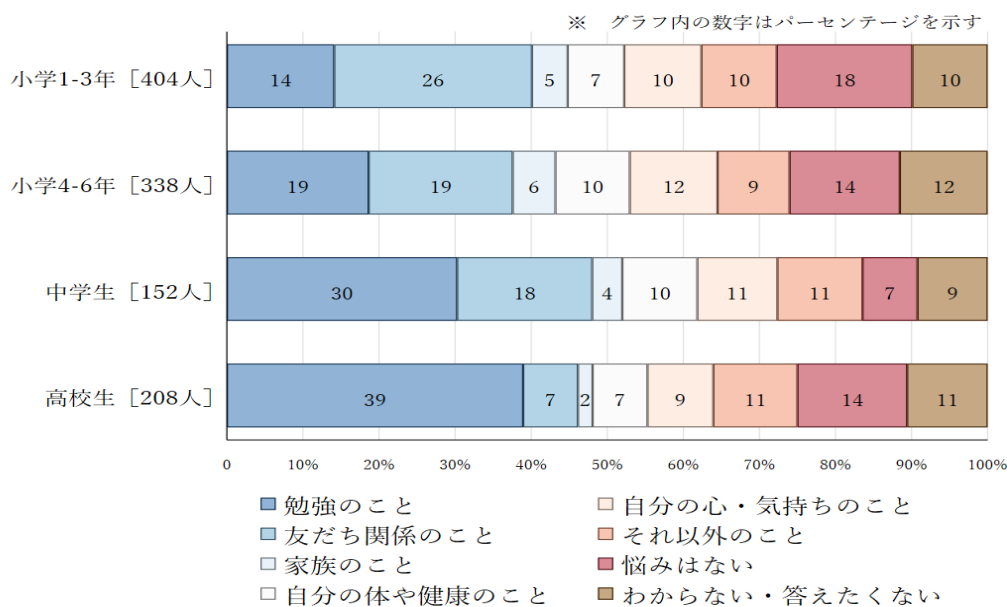
- ・びょうきじゃないときに、しょくよくがないときがある。きもちわるくなったり、よなかにめがさめたりする。（女兒/小学1年生/千葉県）
- ・死についてかんがえてしまう（男児/小学1年生/千葉県）
- ・教えたくない（その他・答えたくない/小学4年生/埼玉県）
- ・集中できない（男児/小学6年生/大分県）
- ・精神的に不安定になって死にたくなってしまっつらいこと（女兒/中学3年生/神奈川県）
- ・頑張り切れない（男児/高校1年生（15歳相当）/東京都）
- ・自分は駄目と思い、激しく自分に怒ってしまった。（女兒/小学6年生/東京都）
- ・政府が目立った対策をしないのでコロナに感染しそうで怖い（男児/高校3年生（17歳相当）/東京都）

小学生以上（保護者回答）

保護者 この1ヶ月間、お子さまが悩んだ／悩んでいる（とあなたが感じている）ものをすべて選んでください。※この場ではお子さまに聞いたりせずに、あなたが思うとおりにお答えください。



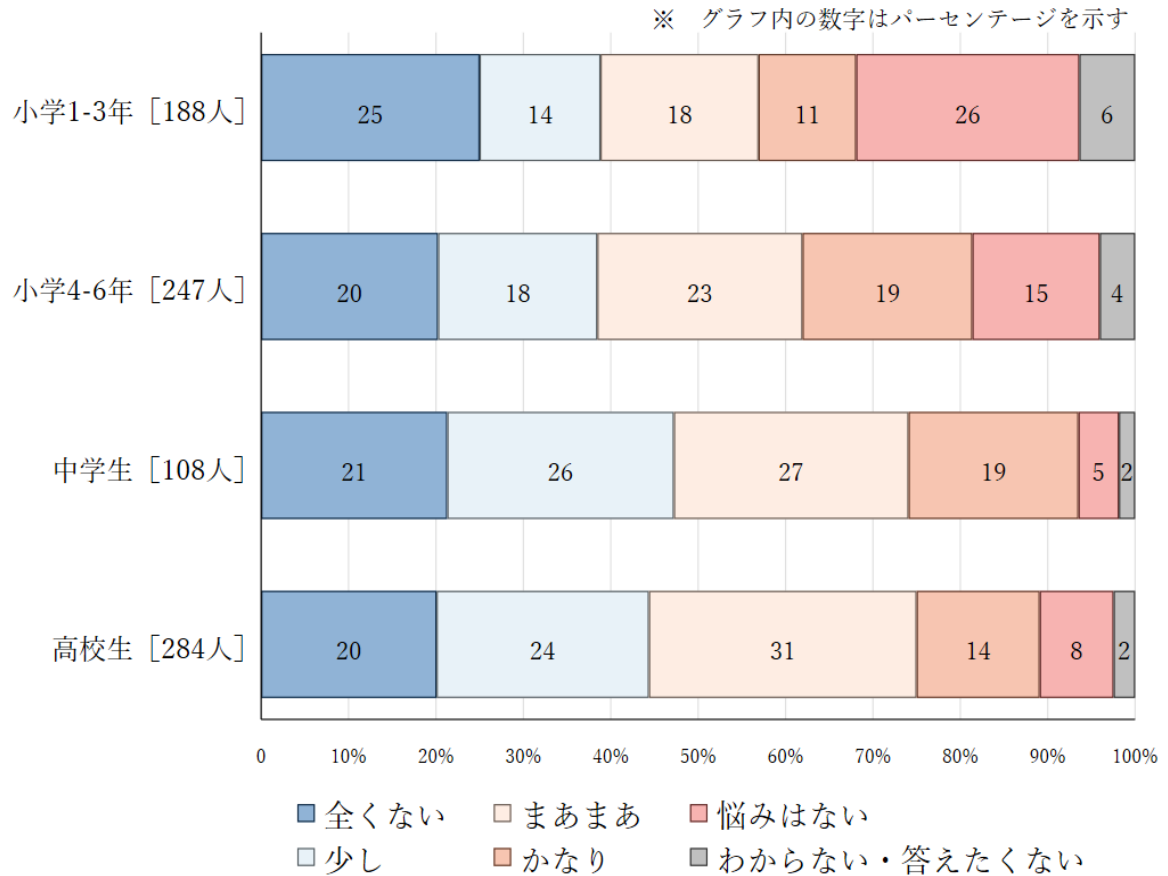
保護者 上の中で、特に1番悩んだ／悩んでいる（とあなたが感じている）ものはどれですか？



保護者による回答では「勉強のこと」は44%が、「友だち関係のこと」は35%が、悩んだ／悩んでいる（と感じる）と回答した。一番悩んだ/悩んでいる（と感じる）のは「勉強のこと」が22%、「友だち関係のこと」が19%であった。

子どもたちのストレス対処行動（コーピング）

① 子ども 誰かにそのことについて話したり、気晴らししたりして、ストレスを減らしていますか？



「全くない」「少し」が42%であった。

ストレス対処行動（コーピング）に関する4コマ漫画

前ページの「ストレス対処行動（コーピング）」設問の後には、こどもに次の4コマ漫画を
読んでいただいた。

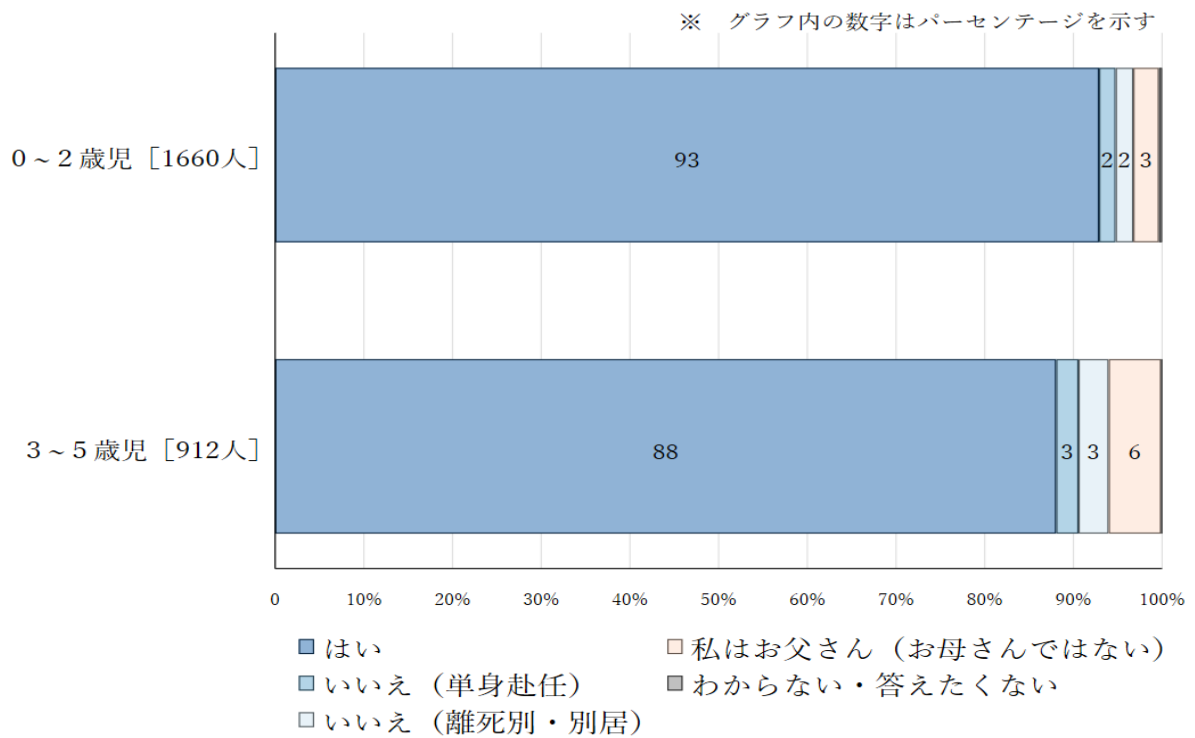


親子の関わり

お子さまとお父さまとの関わり（0～5歳児のお母さま）

この1ヶ月間について、おうかがいします。

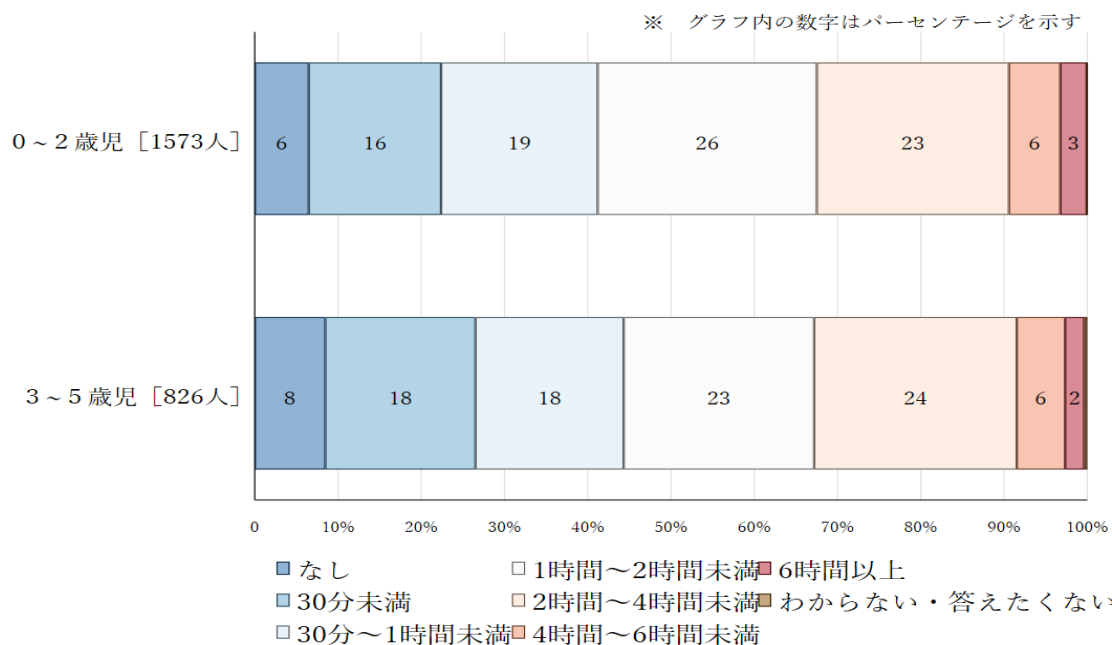
次のページでは、お父さまの育児参加について、お母さまにお尋ねします。お父さまはお子さまと同居していますか？



91%が同居していると回答した。

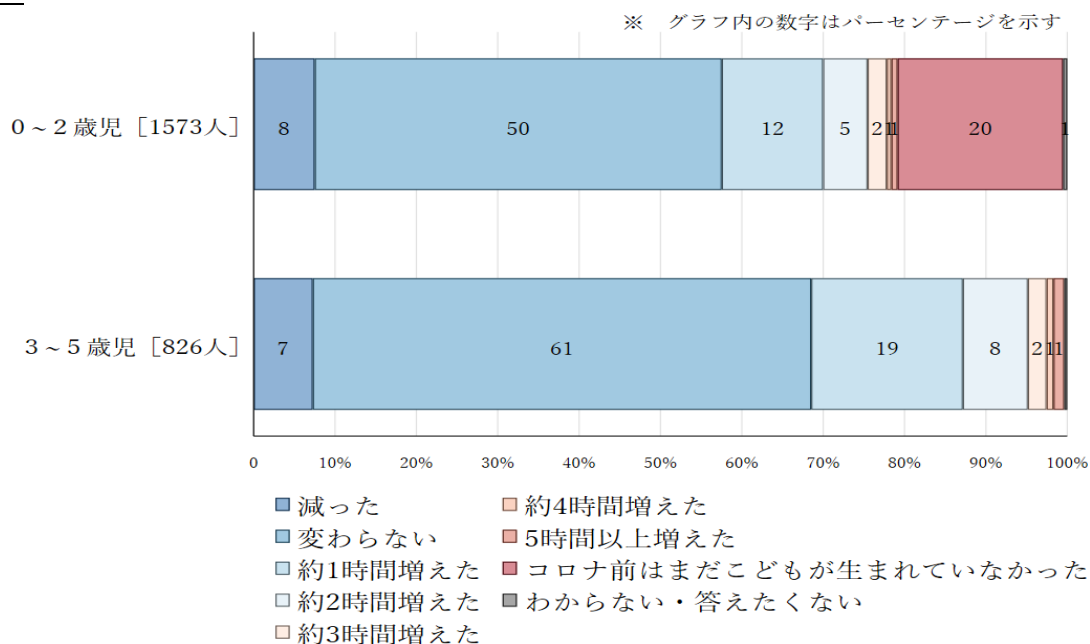
次ページから p.45 の質問までは、上記質問で「はい」「いいえ（単身赴任）」の方にのみお答えいただいた。

お子さまのお父さまの平日（勤務がある日）の育児時間は、1日あたりどのくらいですか？
もっとも近いものを選んでください。※「育児時間」とは、お子さまの相手やお世話をしている時間を指し、同じ場所にいても別のことをしている時間や、寝ている時間は除きます。



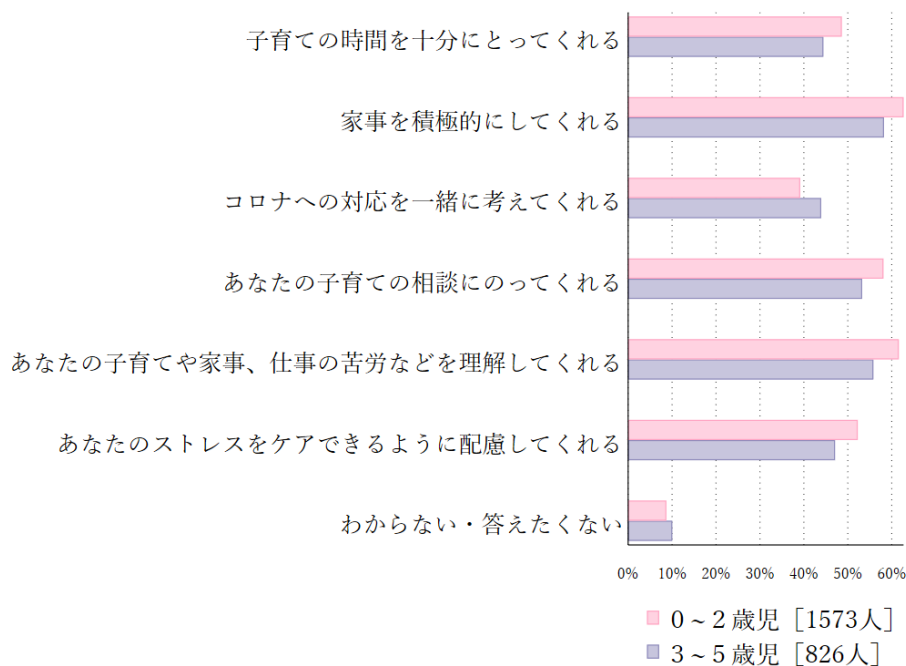
0～2歳児は「1時間～2時間未満」、3～5歳児は「2時間～4時間未満」が最多であった。

コロナ前（2020年1月以前）と比べて、お父さまの平日の育児時間に変化はありましたか？

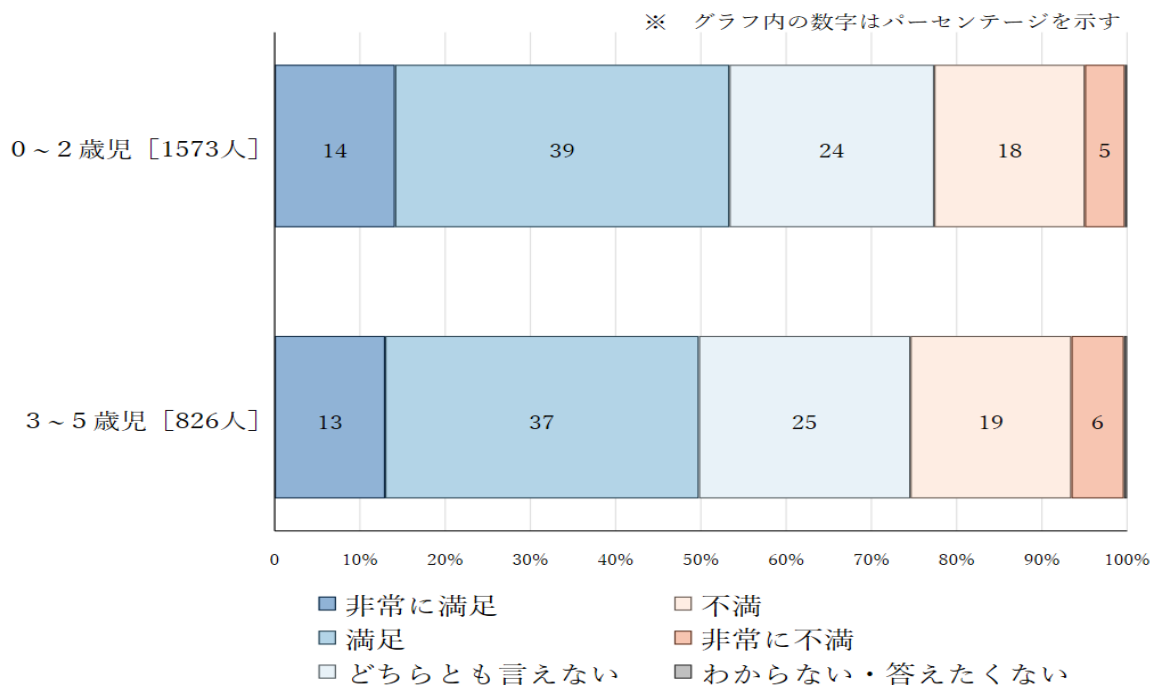


「コロナ前はまだ子どもが生まれていなかった」「わからない・答えたくない」を除くと63%が「変わらない」と回答した。

お父さまの子育てや家事への関わり方について、あてはまるものをすべて選んでください。

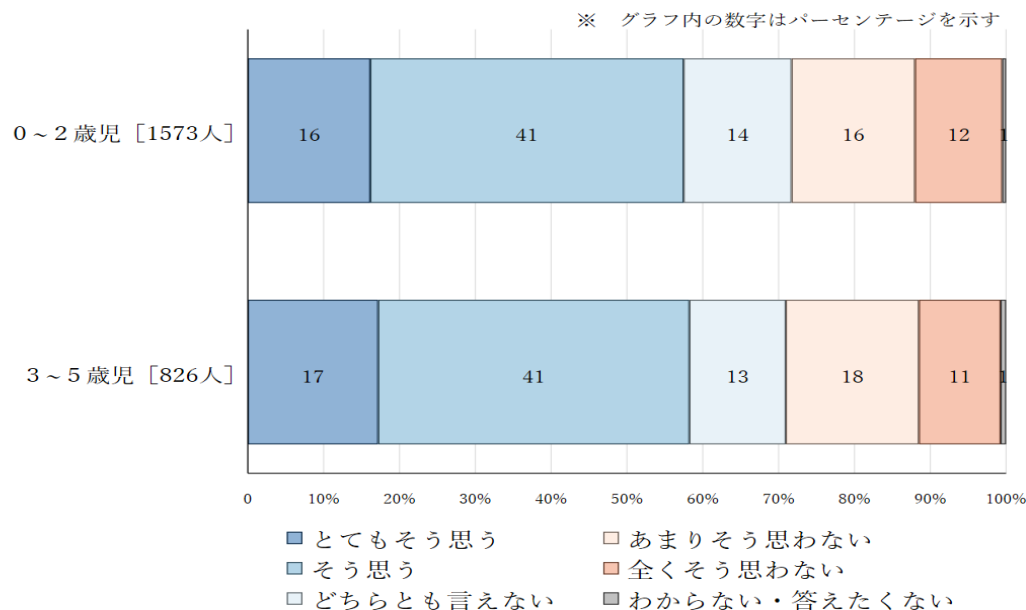


お父さまの子育てや家事への関わり方について、あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。



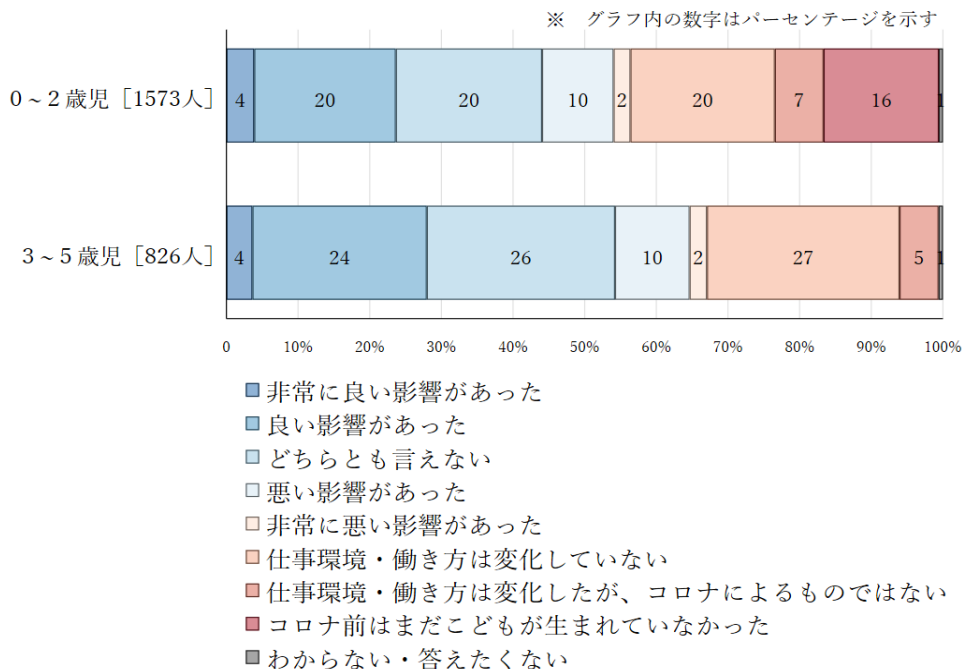
「非常に満足」「満足」が52%、「非常に不満」「不満」が23%であった。

お父さまのほかに、子育てを手伝ってくれたり、相談にのってくれる人はいますか？ あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。



「とてもそう思う」「そう思う」が58%、「全くそう思わない」「あまりそう思わない」が28%であった。

コロナによる仕事環境・働き方の変化により、あなたやお父さまの子育てにどのような影響がありましたか？

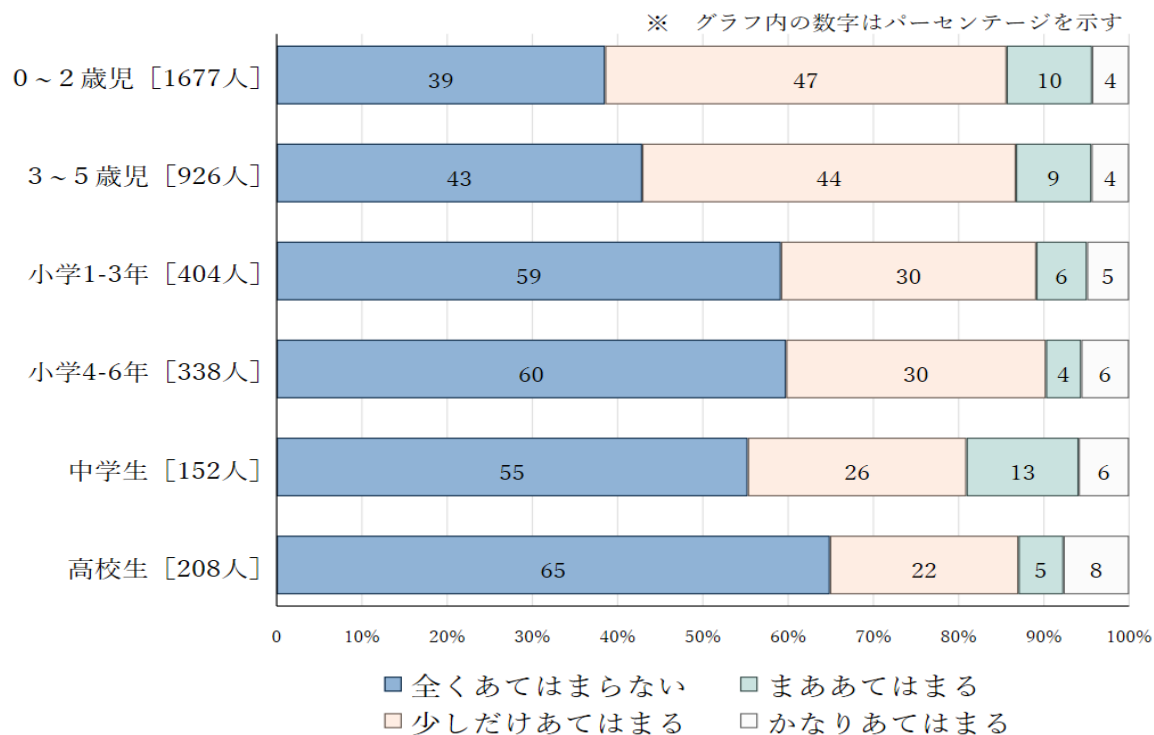


「非常に良い影響があった」「良い影響があった」は25%、「非常に悪い影響があった」「悪い影響があった」は13%であった。

保護者（回答者）とお子さまとの関わり

育児に関する保護者の負担

この1ヶ月間のお子さまの様子は、あなたやご家族にとって負担になっていますか？

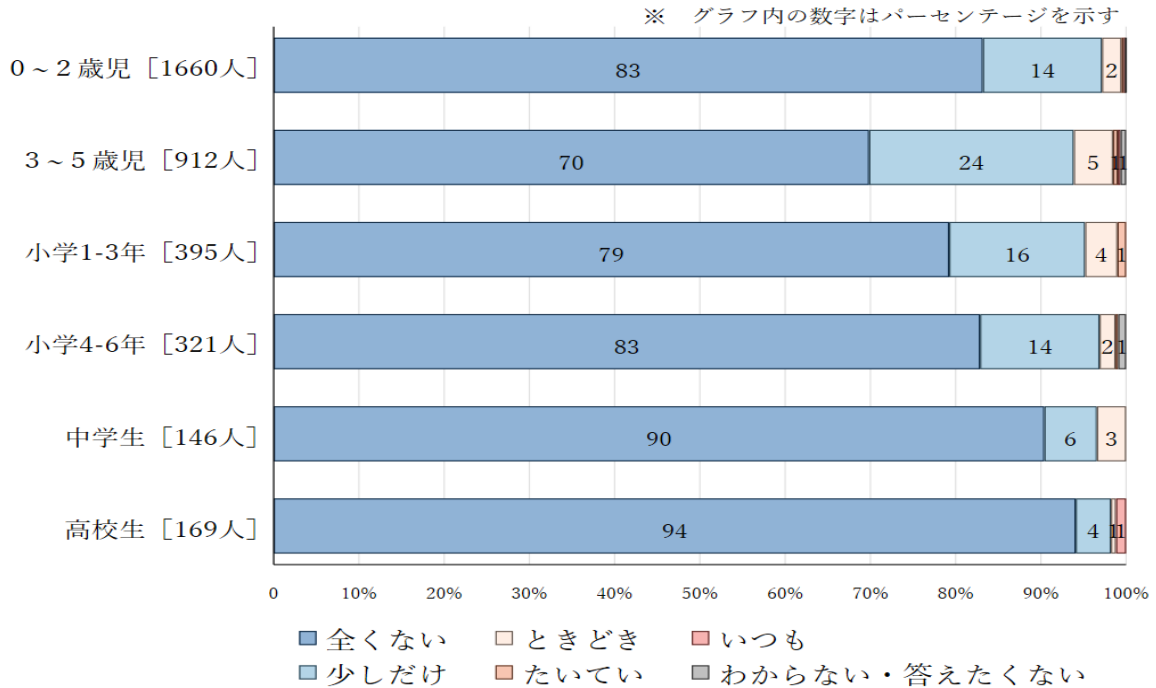


「かなりあてはまる」「まああてはまる」は、合わせて13%であった。

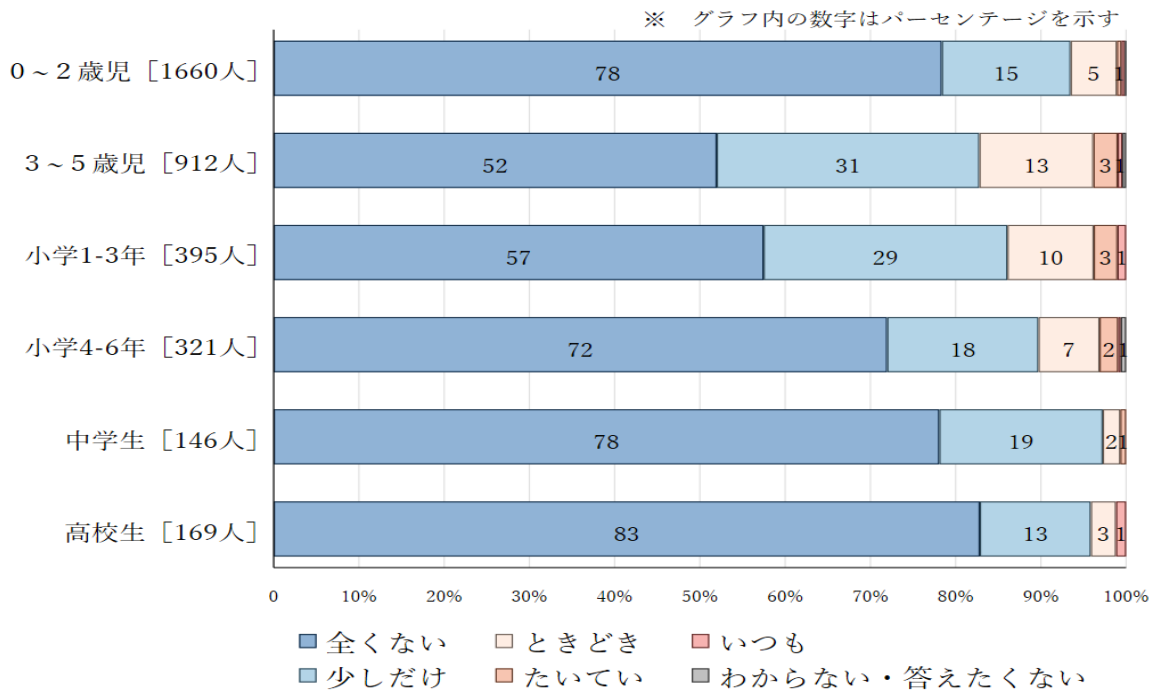
好ましくない関わり

保護者 この1ヶ月間、あなたはお子さまに対して、次のようなことをどのくらい頻繁（ひんばん）にしましたか？もっとも近いものを選んでください。

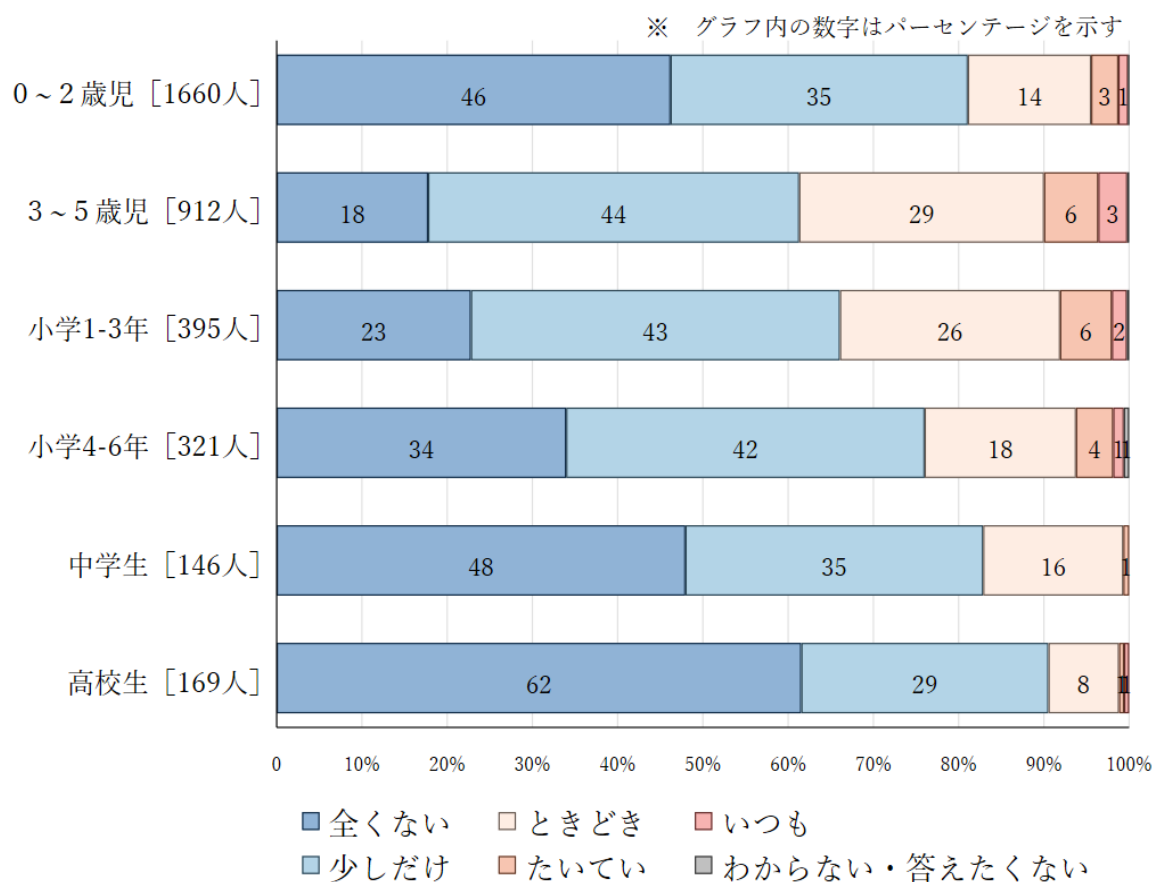
(A) たたいた



(B) 罵（ののし）ったり、脅（おど）したりした



(C) 感情的に怒鳴った

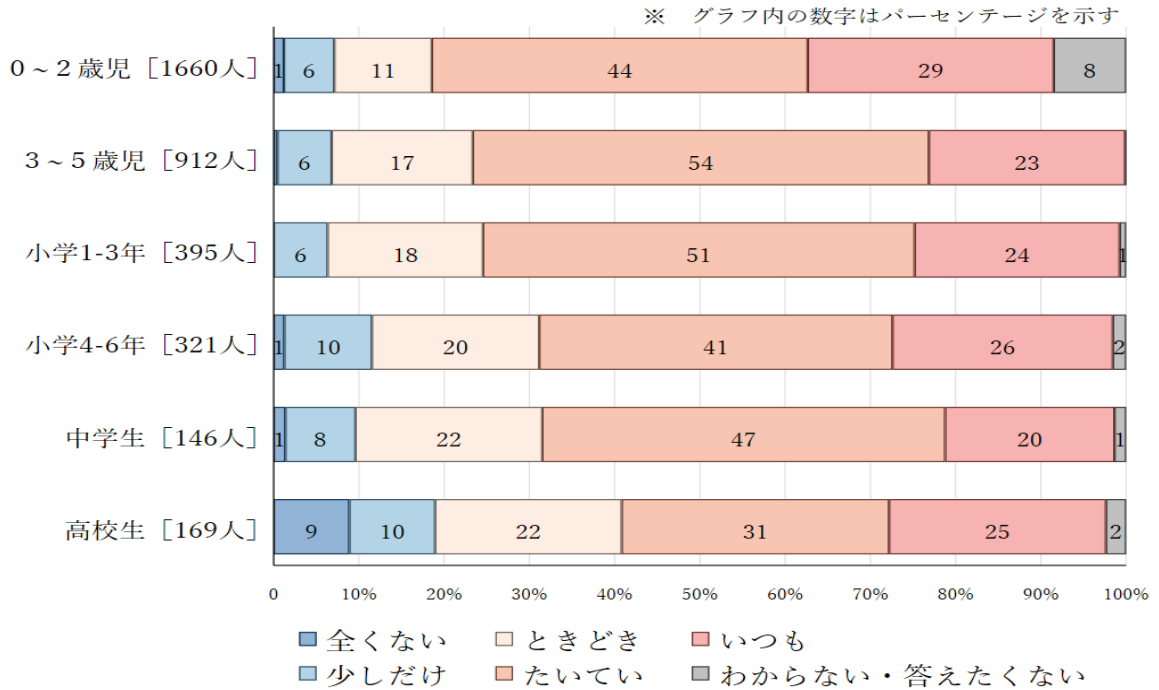


各項目で「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」の回答は「たたいた」は20%、「罵（ののし）ったり、脅（おど）したりした」は31%、「感情的に怒鳴った」は64%であった。

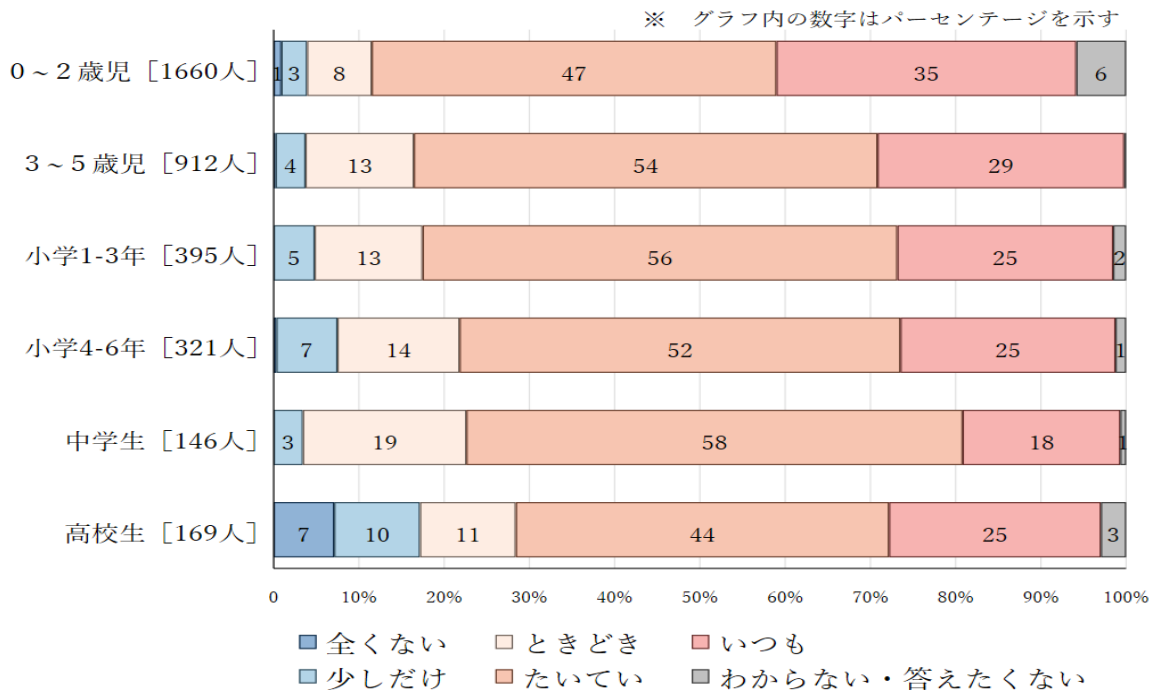
好ましい関わり

保護者 あなたの、お子さまに対する普段の関わり方に、もっとも近いものを選んでください。

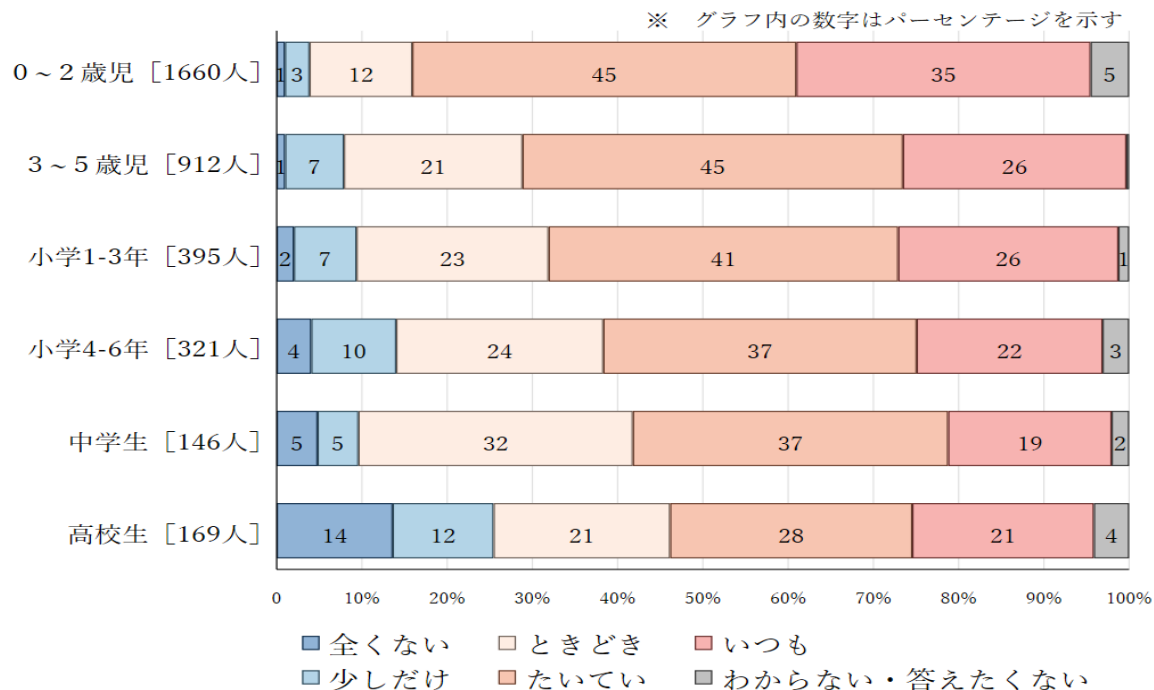
(A) こどもが気持ちや考えを表現しやすく（話しやすく）なるように、尋ねたり確認したりしている



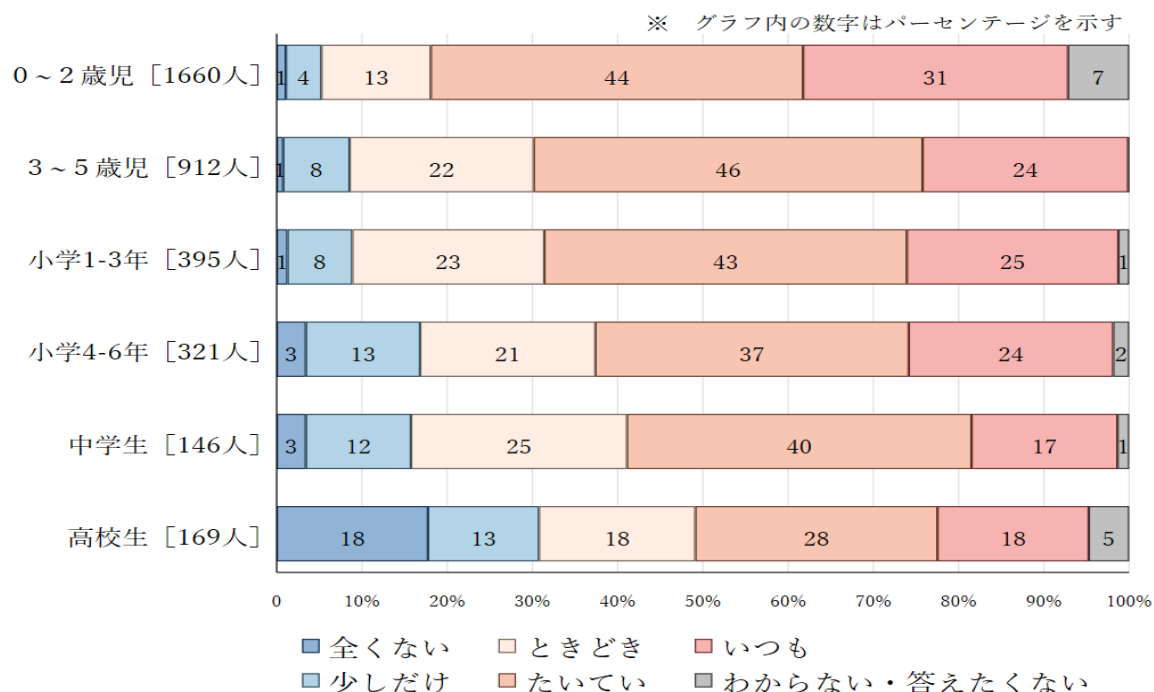
(B) こどもが表現する気持ちを否定せず、共感するようにしている



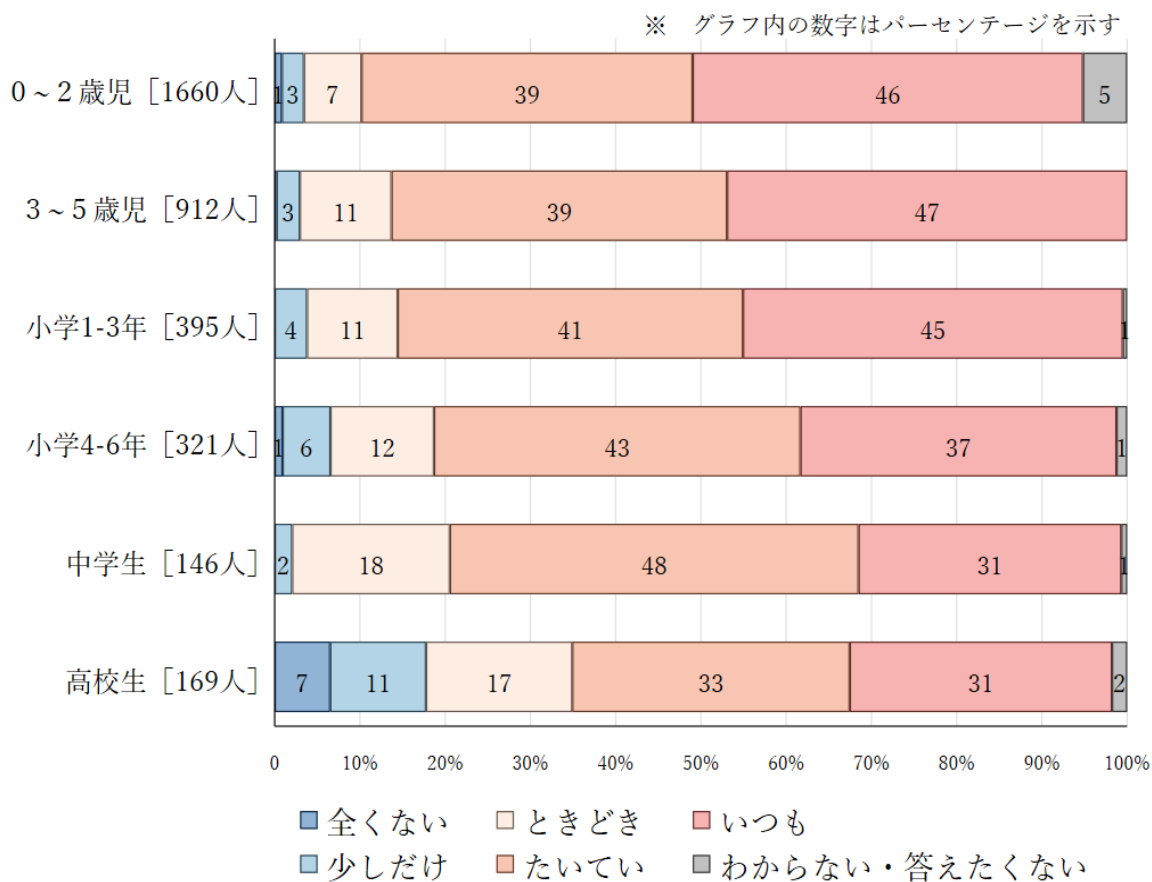
(C) こどもの気持ちの切り替えが難しいときは、場面を切り替えたり、別のことに注意を向けさせるようにしたりしている



(D) 何かを説明するときには、一緒にやったり、お手本を見せたり、具体的で視覚的にわかりやすいように伝えている



(E) 結果だけではなく、こどもなりに頑張っていることや、今できていることに注目して褒めるようにしている



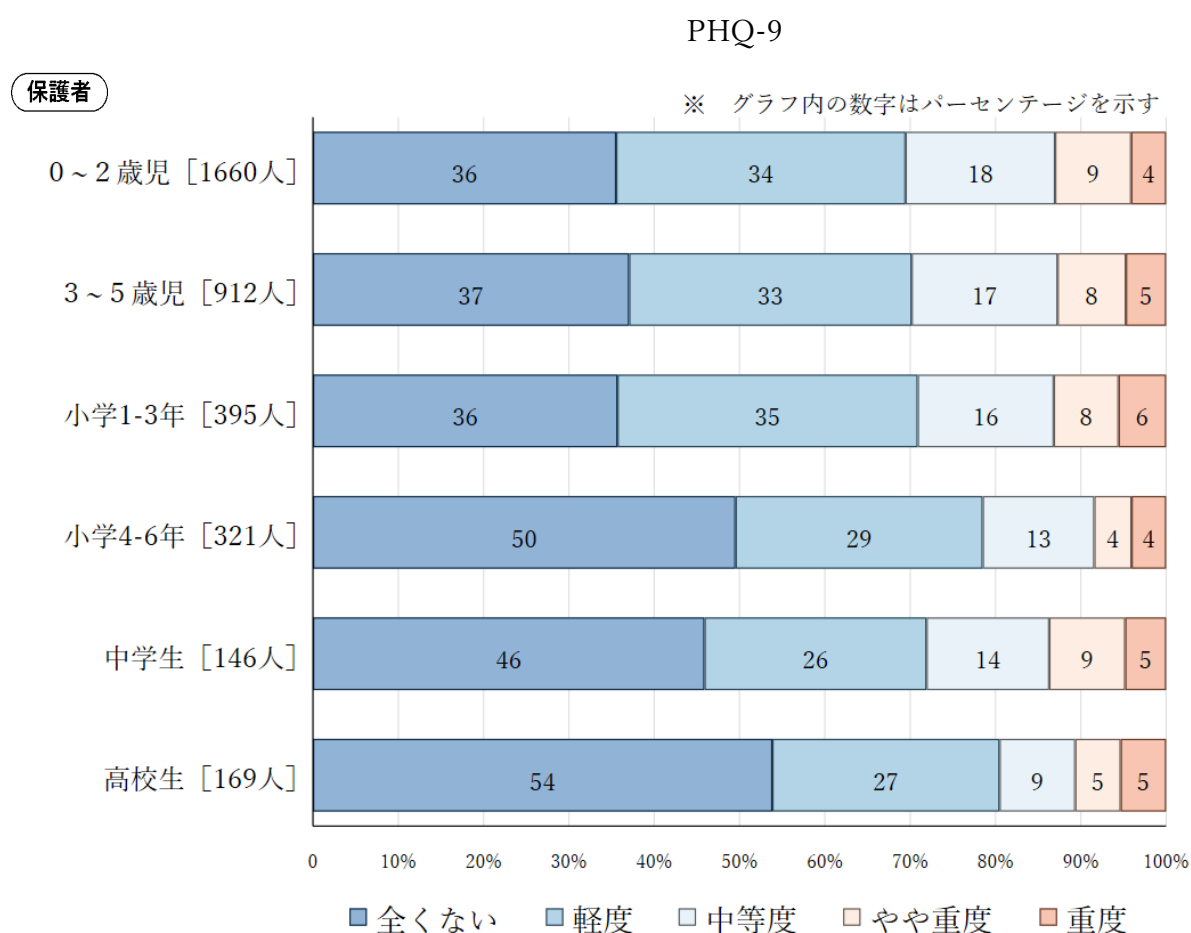
・「結果だけではなく、こどもなりに頑張っていることや、今できていることに注目して褒めるようにしている (E)」については、未就学児・小学生は8割以上、中高生は約7割の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

保護者のメンタルヘルス

こころの状態

うつ症状の重症度尺度である Patient Health Questionnaire (PHQ-9) 日本語版を用いて測定した。

過去2週間について、9項目の質問に対して4段階（0点：全くない、1点：数日、2点：半分以上、3点：ほとんど毎日）で尋ね、点数化した。総合点は0から27点で、点が高いほど重度のうつ症状が示唆される。



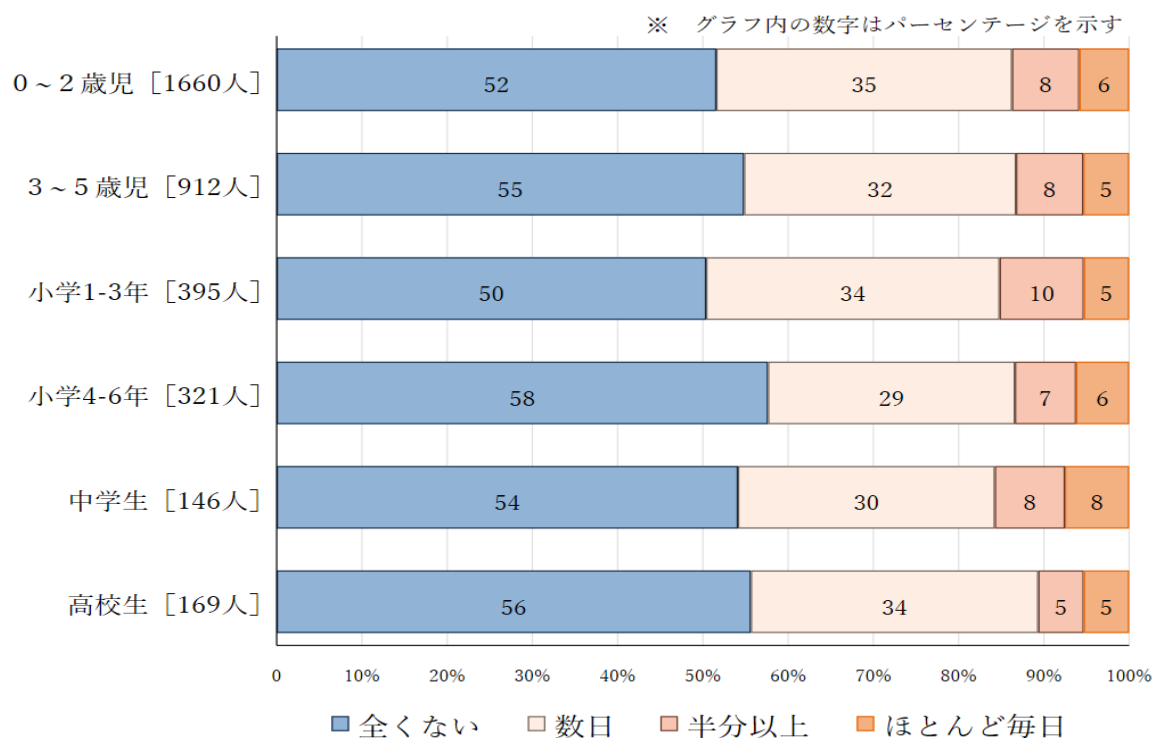
保護者の29%に中等度以上のうつ症状があった。

以下、各項目についての結果を記す。

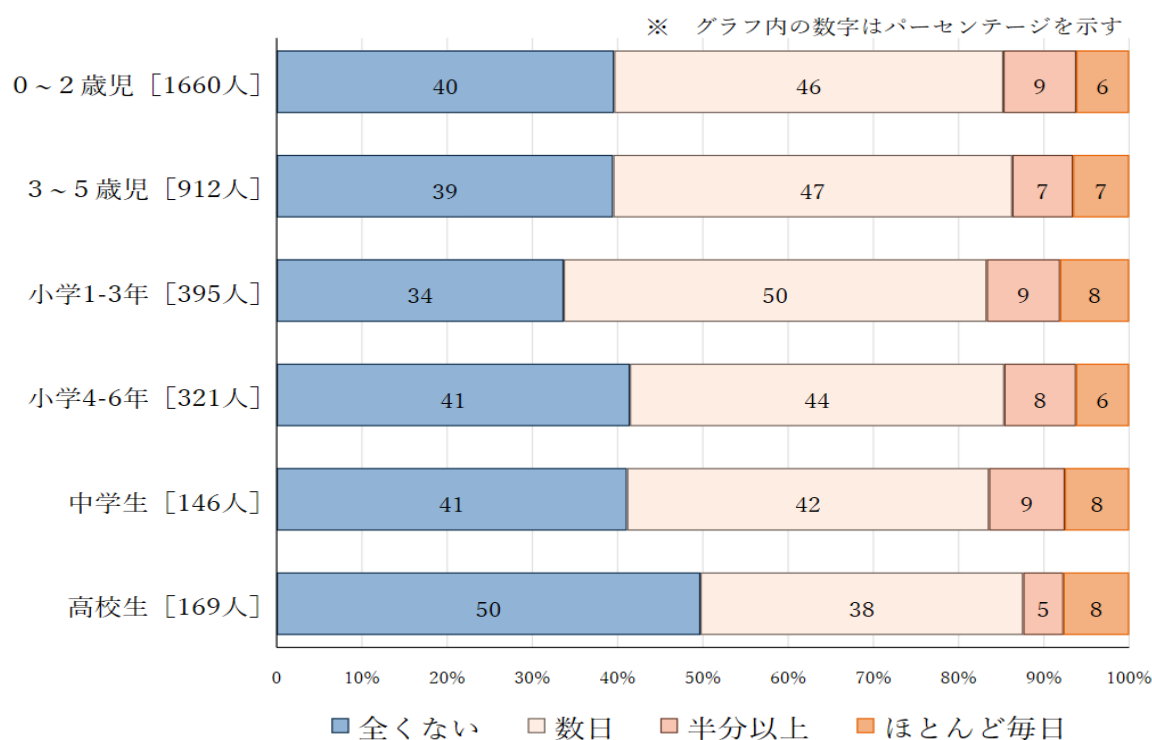
保護者 あなた（保護者さまご自身）のことをおうかがいします。

【この2週間】 次のような問題にどのくらい頻繁（ひんばん）に悩まされていますか？

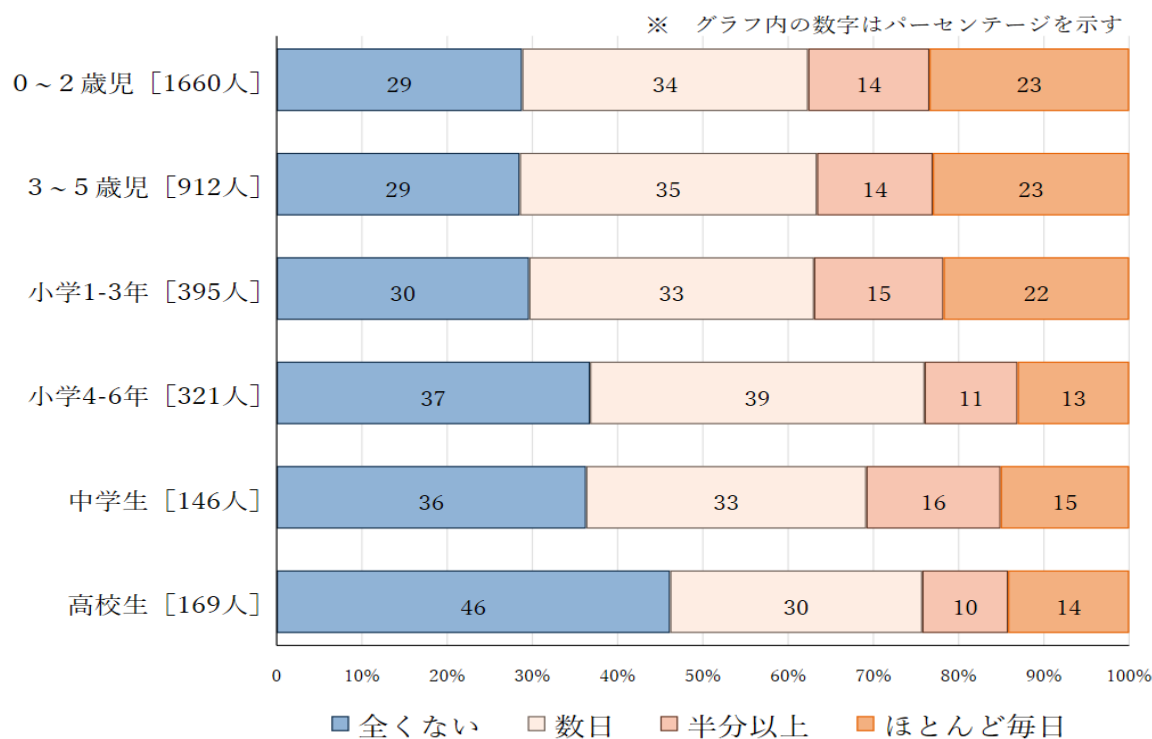
(A) 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



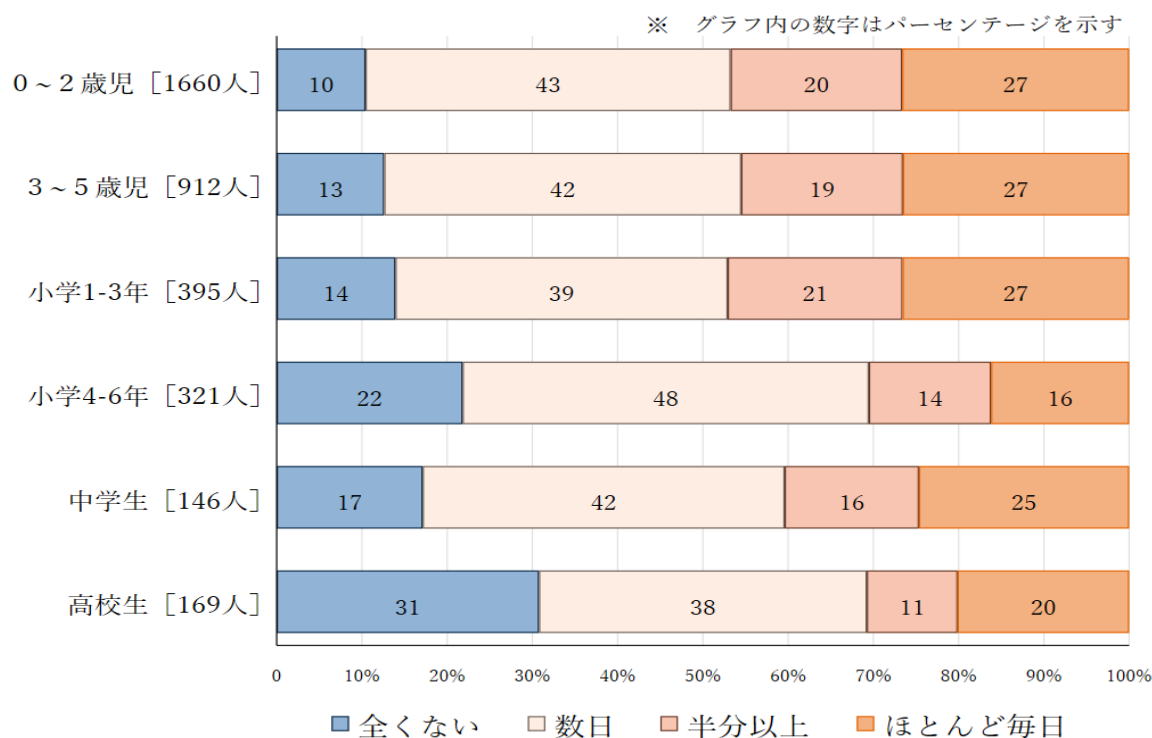
(B) 気分が落ち込む、憂うつになる、または絶望的な気持ちになる



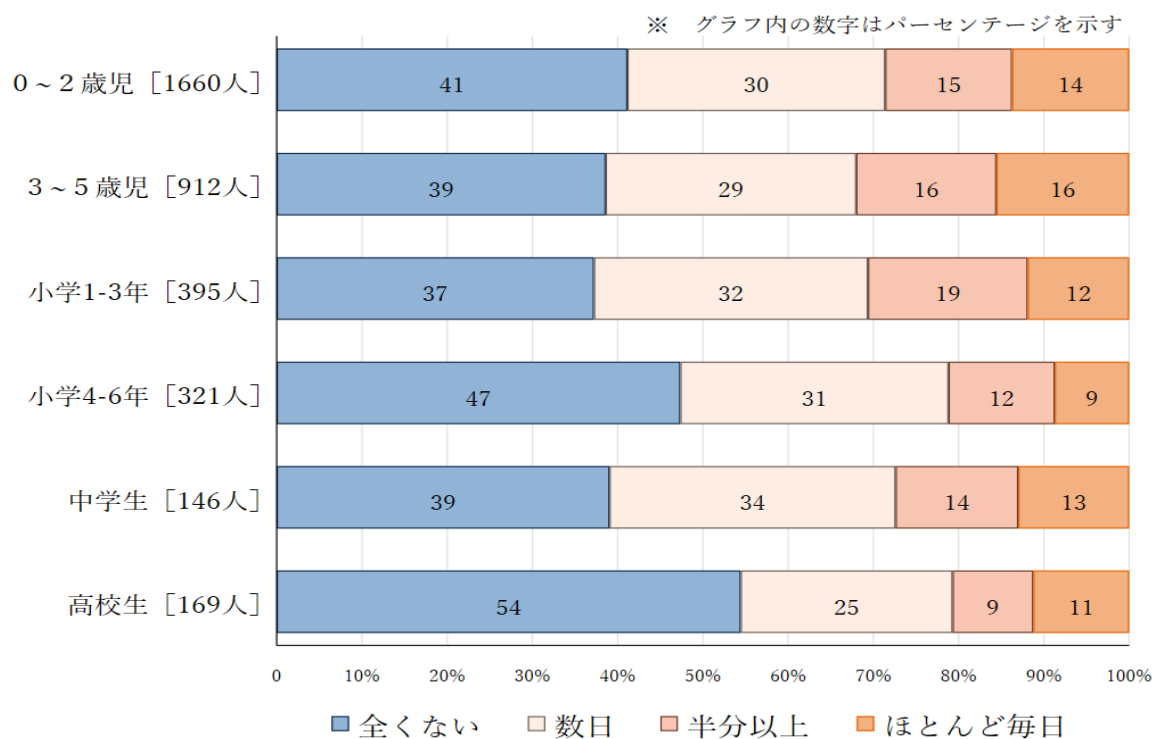
(C) 寝付きが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠り過ぎる



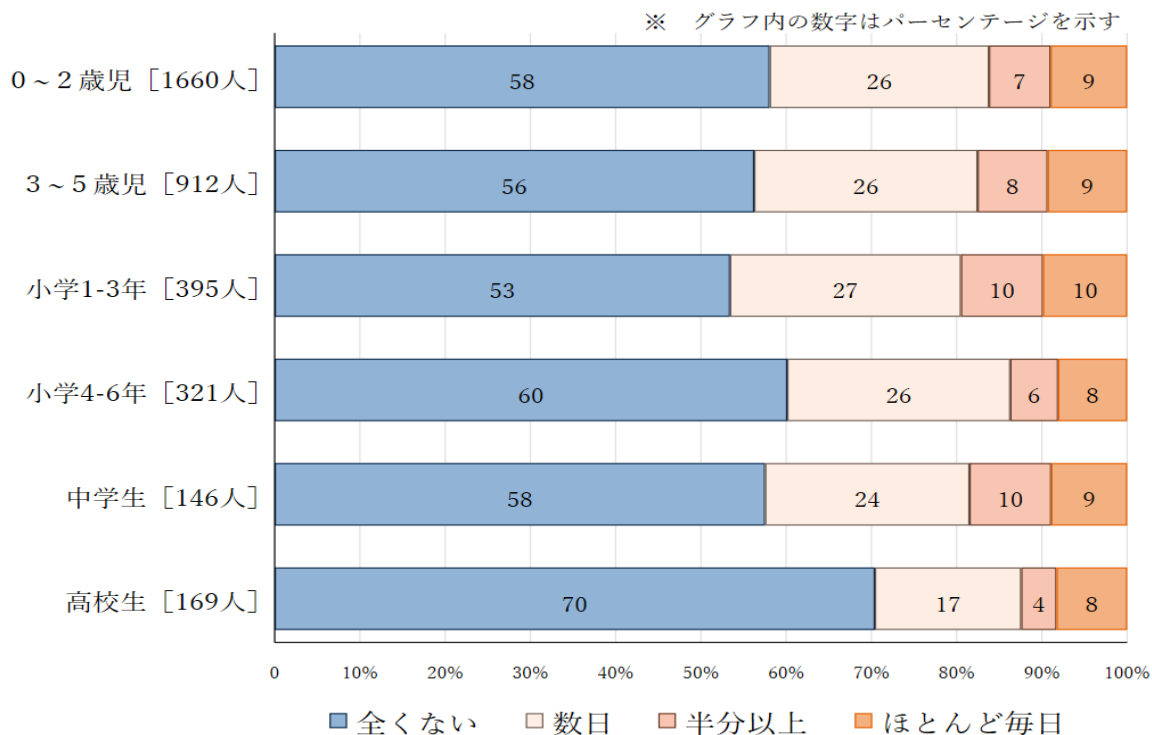
(D) 疲れた感じがする、または気力がない



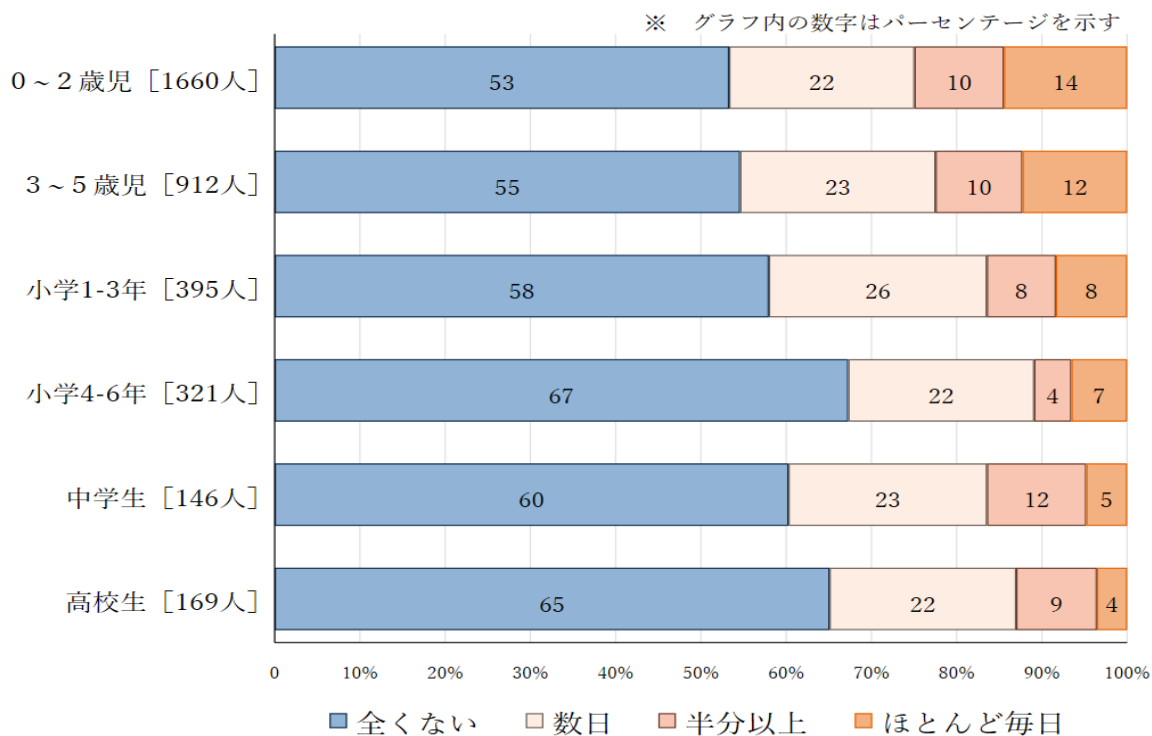
(E) あまり食欲がない、または食べ過ぎる



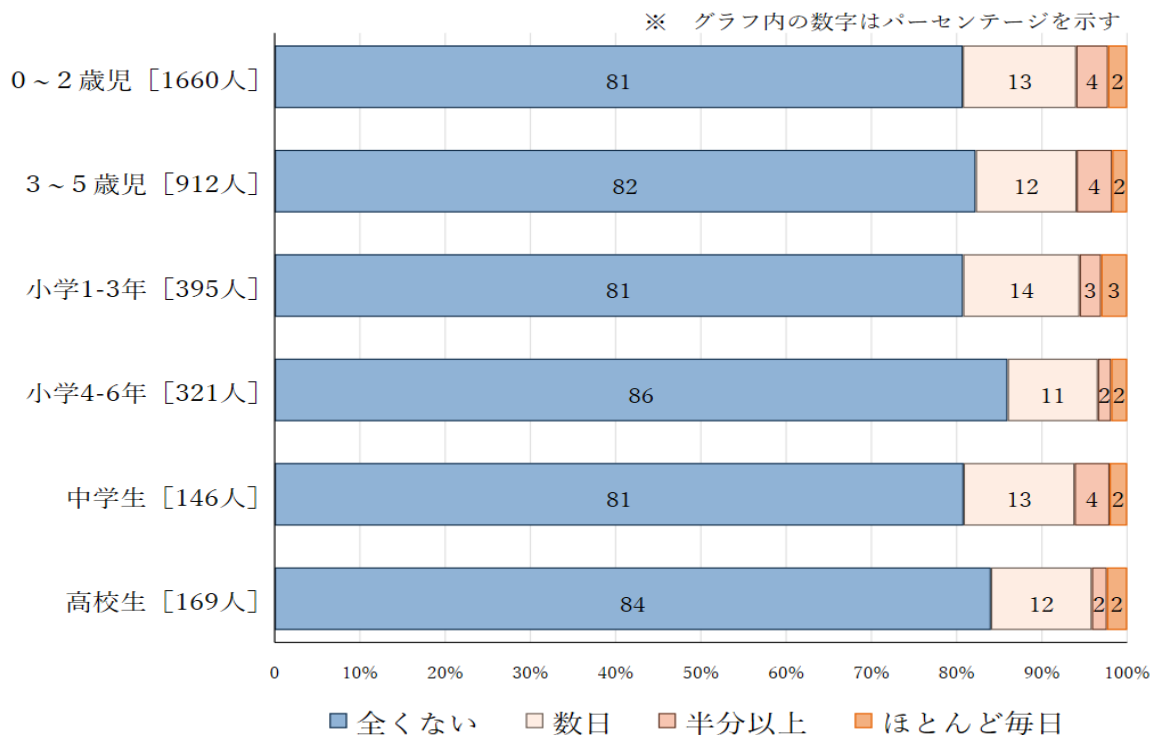
(F) 自分はダメな人間だ、人生の敗北者だと気に病む、または自分自身あるいは家族に申し訳がないと感じる



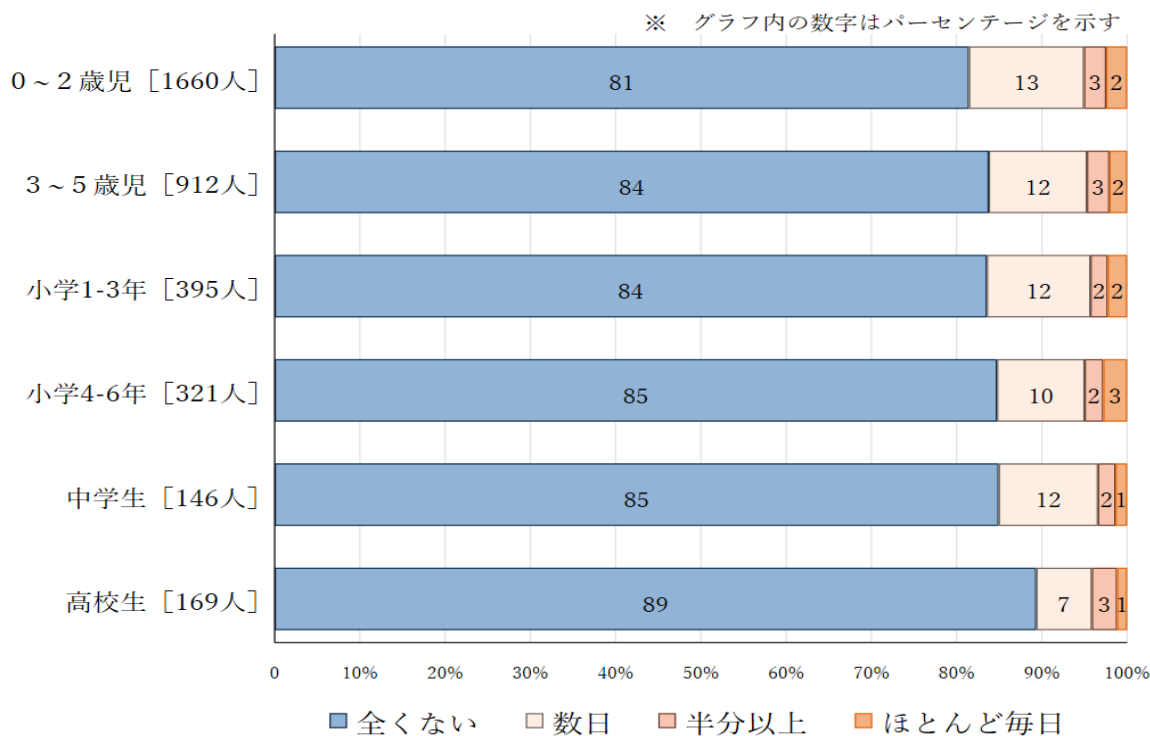
(G) 新聞を読む、またはテレビを見ることなどに集中することが難しい



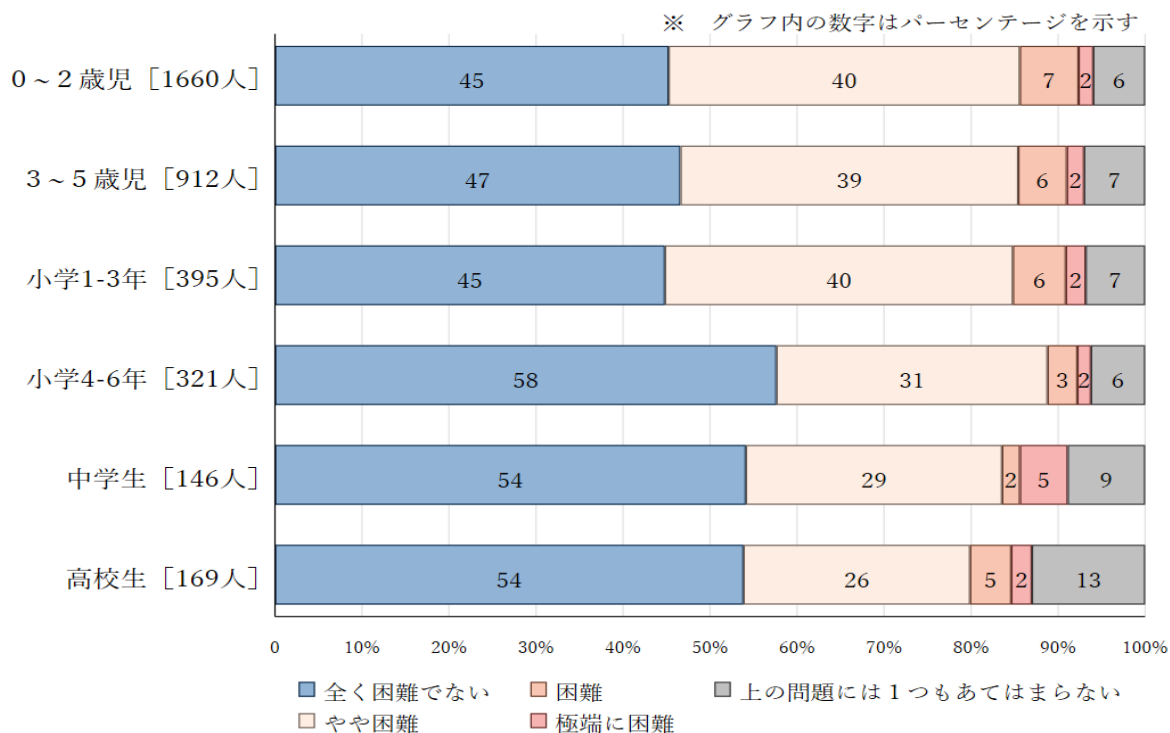
(H) 他人が気づくぐらいに動きや話し方が遅くなる、あるいは反対に、そわそわしたり、落ちつかず、ふだんよりも動き回ることがある



(I) 死んだ方がまだ、あるいは自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



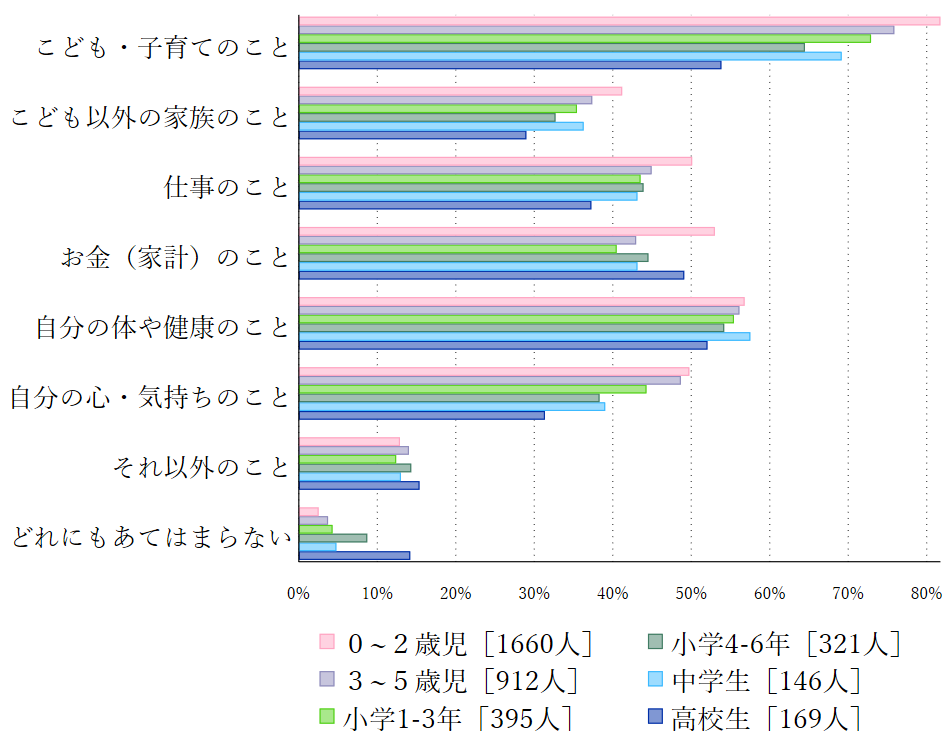
保護者 あなたが、いずれかの問題に1つでもあてはまるなら、それらの問題によって仕事をしたり、家事をしたり、他の人と仲良くやっていくことがどのくらい困難になっていますか？



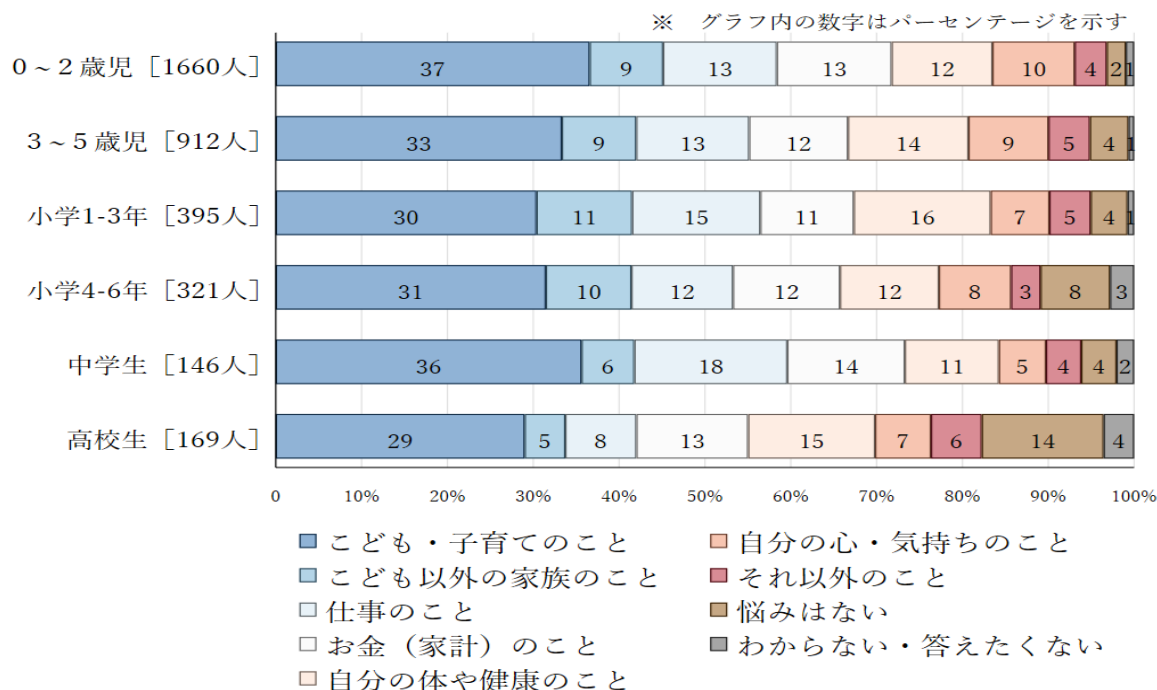
0～2歳児・3～5歳・小学1～3年はそれぞれ8%、小学4～6年は5%、中学生は8%、高校生は7%の保護者が、「極端に困難」「困難」と回答した。

保護者の悩み

この1ヶ月間、あなた（保護者さまご自身）が悩んだ／悩んでいることをすべて選んでください。



上の中で、特に1番悩んだ／悩んでいるものはどれですか？



「こども・子育てのこと」は76%、「自分の体や健康のこと」は56%の保護者が悩んでいた。一番悩んだ/悩んでいるのは「こども・子育てのこと」が34%、「自分の体や健康のこと」13%であった。

保護者 差しつかえなければ、悩みの内容を具体的に教えてください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。

(一部抜粋)

【かんしゃく・イヤイヤ期・暴力・乱暴・攻撃的】

- ・かんしゃくがすごい。子供と一緒にいることが辛く感じてしまうことが増えたこと。(2歳/女児/埼玉県)
- ・イヤイヤ期への対処の仕方(2歳/女児/兵庫県)
- ・子どもが怒りのコントロールができず怒鳴り散らしたり、脅したり暴力で相手をコントロールしたりしようとする。(中略)子ども自身が否定されたと感じさせないようにしつつ、過ごしやすくしていくにはどうしたらいいか。(小学2年生/男児/東京都)

【成長・発達】

- ・子供の発達具合はどうか、同じ月齢の子供と会う機会が極めて少ないこと。(0歳/男児/千葉県)
- ・年長という節目の年に行事が縮小や無くなったりして、今後の成長にどのような影響が出るのか。どうフォローすればいいのか。(5歳(年長)/男児/東京都)

【保育園・幼稚園・こども園】

- ・またコロナで保育園が閉園すると心身ともに持つ気がしない(2歳/女児/兵庫県)
- ・園を休ませたい。休園になってほしい。(5歳(年長)/男児/愛知県)
- ・幼稚園のコロナ対策への不安 ママ友とのコロナ予防に対する価値観の違い(3歳(年少)/女児/東京都)

【学校】

- ・先生や生徒たち皆がイライラしている(中略)先生方の余裕が今まで以上にない 行事が短縮や中止になりモチベーションを保てないし、子供達同士の関わりが希薄になった(小学6年生/男児/東京都)
- ・コロナのせいで友達と遊べず、学校生活が充実していないと言うので心配。(高校2年生(16歳相当)/女児/東京都)

・長く学校が休校になったために、夏以降のスケジュールが詰め込まれすぎているように思っています。(中略) もうすこしだけ余裕を持ったスケジュール、もしくはリモート授業の普及が一般的になればよいと思います。(高校2年生(16歳相当)/男児/東京都)

【受験・進路】

- ・受験生なので無事に(健康で)受験できるかどうか(高校3年生(17歳相当)/男児/広島県)
- ・受験に取り組む雰囲気、本人の気持ちが変わらなかった。コロナ禍でなくてもそうになっていたかもしれませんが。成長期、反抗期、長期休校、塾の休校、意味の無いオンライン授業や課題。全てが押し寄せてきて、上手くやり過ごす事ができませんでした。(中学3年生/男児/東京都)

【登園・登校拒否、行きしぶり】

- ・コロナ休校から不登校になり勉強をしなくなった。(小学6年生/男児/北海道)
- ・登校が不安定なこと。コロナ前に安定して登校できるようになったのに、休校や環境変化に伴い再び登校意欲が減退してしまったようだ。来年中学に進学するが、このままでは登校できるのか心配でたまらない。(小学6年生/男児/東京都)
- ・コロナの不安から登校していないのですが、どのタイミングから登校再開するか目処がつかない。(小学1年生/男児/北海道)
- ・2ヶ月の保育園休園後から、朝保育園に預ける際に泣くようになってしまった。もう半年以上毎朝泣くので申し訳ない気持ちになる(1歳/男児/東京都)

【こどもの健康】

- ・アレルギー体質で咳や咽頭痛を発症しやすいがコロナとの見分けがつかず、職場が介護施設のため勤務を休む事が増えて心労が増えている(2歳/男児/兵庫県)
- ・休校→再開とリズムが大きく崩れたことで子供の心身も崩れた。眠れない、疲れやすい、起きれないといった状態で朝から登校できる日が難しく、学校や担任の理解が乏しくまったくケアをしてもらえない状況が続いた。担任も理解がなく逆に悪化するようなことになり、いまなおつらい状況です。(小学2年生/男児/東京都)

- ・起立性調整障害の事（高校1年生（15歳相当）/女児/愛知県）

【医療的ケア児、発達障害など特別な支援を必要とするこども】

- ・発達障害による養育の困難さ（高校1年生（15歳相当）/男児/東京都）
- ・先天性心疾患がありコロナが心配（0歳/女児/北海道）
- ・障害があつて療育機関に通っているが、コロナの影響でイベントや体験が減り、発達に影響が出るのではないか（2歳/女児/神奈川県）
- ・子供は基礎疾患があり、県内でコロナ感染者が増加している為、このまま幼稚園へ通わせていいものか？という不安がある。基礎疾患のある子供を持つ親への情報というのがほとんどないので、第1波の時は自主的に1ヶ月以上は欠席させたが、今は通わせている。風邪など引くたびに、例年以上に心配するようになった。（4歳（年中）/女児/福岡県）
- ・発達障害、過剰適応のあるこどもの対応に気を付けて、試行錯誤するのに疲れている。（小学1年生/女児/静岡県）

【社会性・対人面】

- ・新一年生。（中略）仲間外れにされる。学校行事がない、給食も会話禁止で友達が作れないとの悩みを本人から聞きます。（小学1年生/男児/埼玉県）
- ・コロナの影響で返って子どもと一緒にいられる時間は増えたものの、子どもに社会性をちゃんと与えられているか。返って悪い影響を与えていないか。ちなみに2歳半だがまだ言葉が出ないのは自分の関わり方のせいなのか。（2歳/女児/千葉県）
- ・子どもがコロナ自粛の関係で友達とあまり遊べなくなり、結果ゲームばかりやっていること（中学1年生/男児/東京都）

【保護者の健康】

- ・コロナ流行以降、仕事が劇的に忙しくなり、体力的に辛い。休みの日には寝込んでしまうこともある。（3歳（年少）/男児/三重県）
- ・夫が育児ノイローゼになった。コロナでなかなか外出も出来ず、かなりストレスが溜まって心身に不調が出ていて困っている。（0歳/男児/埼玉県）
- ・コロナ禍以降、自律神経が乱れ、なんとなく不調という日が続いている。（小学5年生/男児/東京都）

- ・がんの治療中のためコロナの影響で治療スケジュールが変わると仕事にも支障があり常に気疲れしている（5歳（年長）/女児/広島県）
- ・自分が体調を崩すと子供のサポートが出来なくなるので常に体調を崩さないようにと気を配っている。また、春頃から髪の毛が薄くなって気にしている。（高校2年生（16歳相当）/男児/東京都）

【保護者のこころ】

- ・疲れが溜まっているのか、子供にイライラしてしまうことが多くなった（1歳/男児/埼玉県）
- ・消えてしまいたい。子供の泣き声を聞くと自分の後頭部を殴るのを止められない（1歳/男児/東京都）
- ・うつ状態になっているのではないかと思った、だれか気軽に話せる友人が欲しいと思った（2歳/男児/熊本県）
- ・子育てが辛い。死にたくなることがある。（0歳/女児/千葉県）
- ・全く兆候があるわけでもないのに、私か子どもが難病や事故にあったらどうしようと頻繁に、とても深刻に思う。（2歳/男児/東京都）
- ・子どもとずっと一緒にいるのが辛い（2歳/男児/千葉県）
- ・コロナで気軽に外出出来なくなり、ストレスの発散方法がなくなってしまった。自身のメンタルケアを、自身の努力だけでは行えなくなった。（5歳（年長）/女児/大阪府）

【妊活・妊娠・出産】

- ・妊娠後期のため、コロナ禍での入院出産する不安や、実家に里帰りする予定だが全国的に感染拡大しているので中止すべきか、中止するならサポートが激減する中でどのように日常のタスクを回すか、自分の体がままならないが上の子のケアをしながら下の子を世話できるのか、など。（2歳/女児/千葉県）
- ・第二子の不妊治療の開始について（2歳/男児/東京都）

【家事・子育て】

- ・コロナで支援センターに行きづらく、託児付きの講座も軒並みお休み、0歳の広場もなくなってしまい、子育ての悩みを共有する友達を作る場がなく孤独（0歳/男児/茨城県）

- ・夫が家事育児を全くしないこと（4歳（年中）/男児/大阪府）
- ・男性育休取得中。子育ては楽しいが、周囲の反応や金銭的な負荷などがあって手放しに楽しめないのが悩み（2歳/女児/岡山県）
- ・こどもが全く話をしなくなった。10ヶ月間一言も話さない。どうコミュニケーションを取ったらいいかわからない。（高校2年生（16歳相当）/男児/神奈川県）
- ・プチ反抗期の息子との関わり方、すぐにイラつき何かと食いついてくる頻度が多く困る。また、体調不良で学校を休みがちで家に子どもが居ながらのリモートワークのこなし方が難しい。遅れないよう自学習させるが私がケアしきれない（小学3年生/男児/東京都）

【夫婦、パートナーとの関係】

- ・夫婦関係が悪いこと。コロナでますます価値観の違いがはっきりした。子どもの前で喧嘩しないように自分の気持ちを殺さなければならない場面がかなり増えた。（4歳（年中）/男児/静岡県）
- ・夫がリモートで家にいることが増えたが、その分気を遣わなければいけないし、通勤時間がない分家での自由時間が増えているのに家事育児をやってくれない。（1歳/女児/兵庫県）
- ・妻との信頼関係が築けない。コミュニケーションを取ろうと努力しても応えてもらえない。（2歳/男児/東京都）
- ・配偶者が夜飲みに行ってしまう。色々説明しても聞いてくれない。（高校2年生（16歳相当）/男児/大阪府）
- ・夫が過剰にお金を心配し、精神的負担をかけてくる（0歳/男児/千葉県）
- ・旦那の仕事の仕方や育児参加について不満があり、早く離婚するにはどうしたらいいのか考えていました。（0歳/女児/千葉県）

【保護者以外の家族】

- ・県内、県外を行き来する仕事の義父と義母がコロナの状況を考えずに子どもに会わせると怒鳴る。不安。旦那もうまく対処できない（1歳/男児/茨城県）
- ・家族の在り方 地方に1人で住んでる義父のケアをこの状況のなかどうすれば良いか、主人と上手くかみあわない。（高校2年生（16歳相当）/女児/東京都）
- ・兄弟がひきこもりで、コロナで支援も少なくなり将来が不安。（0歳/男児/奈良県）

- ・コロナで祖母の体力と気力がかなり落ちているので会いに行きたいが感染させたらこわいので行けていない。そうこうしているうちに祖父の容態が悪くなり入院してしまい面会ができないので祖母がかなり落ち込んでいて、寄り添いに行きたいのにいけないのが本当に辛い。（小学3年生/女児/神奈川県）

【保護者の対人関係】

- ・家庭の外の人間関係、上手なコミュニケーションの取り方、話し方（2歳/男児/北海道）
- ・感染対策に対する考え方の違いで知人との関係がギクシャクした（小学6年生/男児/滋賀県）

【仕事・職場】

- ・夫がコロナで解雇となった。自分が転職しようにも小さい子供がいるし年齢的にも厳しいし八方塞がり。（2歳/男児/大阪府）
- ・コロナ禍による育休復帰が白紙、退職自身が無職のため借金（3歳（年少）/女児/東京都）
- ・仕事復帰をしたいが、感染拡大地域なので出勤が不安。ほぼ引きこもって育児しているので保育園に預けることが不安。（1歳/男児/広島県）
- ・検査薬メーカー勤務なので、コロナの影響で仕事量が激増した。しかし、在宅勤務はみなし残業として残業代が発生しないので、ずっと仕事をしている感じになっているうえ、残業代がもらえず、不満を感じている。（1歳/男児/東京都）
- ・感染のリスクがあるような業務が与えられることがあるため（小学1年生/女児/北海道）

【収入・経済面】

- ・出産/子育てによって支出が増えたが、コロナの影響で収入が減ったため、家計を維持できるか不安に感じている。（0歳/女児/東京都）
- ・コロナで収入が減った上、外出もままならない所為で家にいる時間が増えた為光熱費は上がり、貯金も出来ていない。（2歳/女児/宮城県）
- ・お金がない！生活が苦しい。それで子供に苦勞をかけたくない。けど、お金がなくて生活費が払えない。（小学2年生/女児/千葉県）

【仕事と子育ての両立】

- ・在宅勤務に加えて子供の育児が入ってきて負担が大きい。特に仕事とのバランスが取れていないように感じる（3歳（年少）/男児/東京都）
- ・子供の体と心のケアをするには仕事の責任が大きすぎる感じが多々する昨今。そして子供との私も日本の家族に会いたいけど国交限が厳しいため出来ず、ストレスが溜まっているのも悪影響だ。（小学1年生/男児/海外在住）

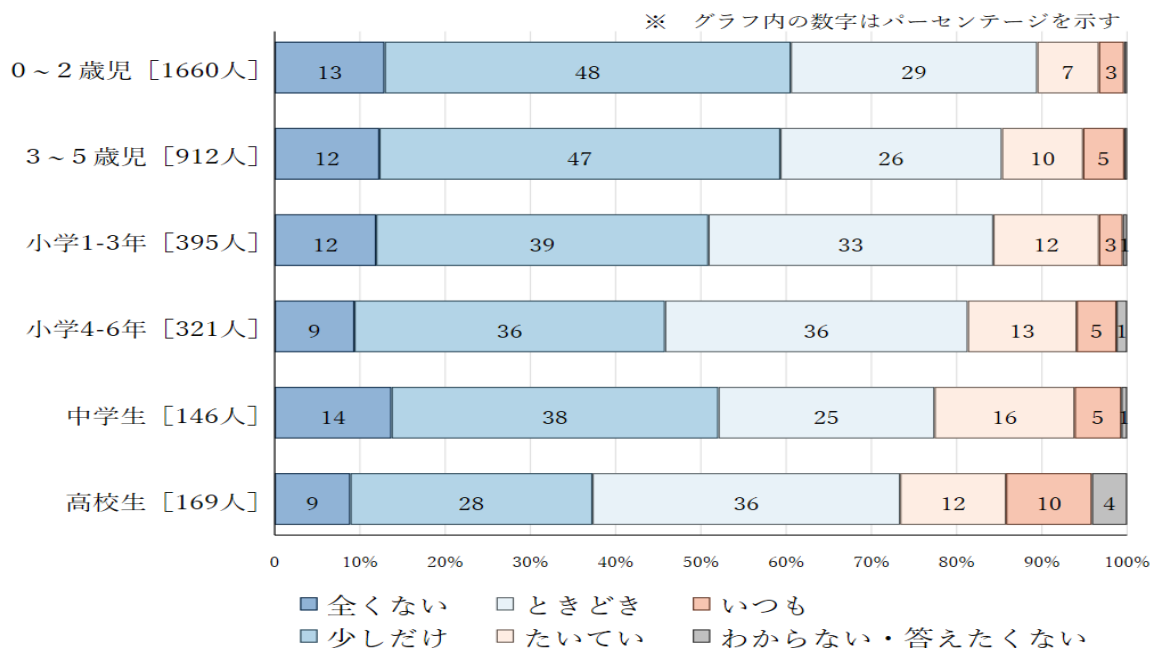
【新型コロナウイルスに関連して】

- ・新型コロナ感染や医療崩壊の不安（3歳（年少）/女児/千葉県）
- ・コロナに感染していないか不安になる（1歳/女児/佐賀県）
- ・煽るようなコロナの報道は見ていてしんどい。気の緩みと言われると違和感がある。いつもこんなに頑張っているのに、医師会の方などなぜ上から目線な話し方をするのか、不快に思う。（小学4年生/男児/東京都）
- ・コロナ後遺症による休職、そのための収入減（小学5年生/女児/大阪府）
- ・医療従事者であるため、県内のクラスター発生に伴い気持ちに余裕がない。八つ当たりとは分かっているが、自分、子どもも我慢して制限のある生活をしているのに、医師が大人数で飲食し、クラスターを発生させたことに憤りを感じると共に、その医師の所属する病院からの転院患者を受け入れることに不安がある。職場・自宅の往復で気持ちが休まる間がなく、子どもに対しても優しく接することが出来ないときがあり、罪悪感もある。院内感染が発生すれば自宅にすら帰ることが出来なくなるのではとの不安がある。（2歳/男児/岩手県）
- ・医療従事者の為、感染者数が増えてきており負担になっている。自分自身が感染し家族に感染させてしまったらと考えて気が休まらない。（高校3年生（17歳相当）/男児/東京都）
- ・保健師で保健所でコロナ関係の仕事を当番制でしており、そのときは家に帰れないことが多い。1歳半の子どもに会えないのが辛い。母乳を続けているので、家に帰れないときは乳房ケアも大変。（0歳/男児/大阪府）

保護者のストレス対処行動（コーピング）

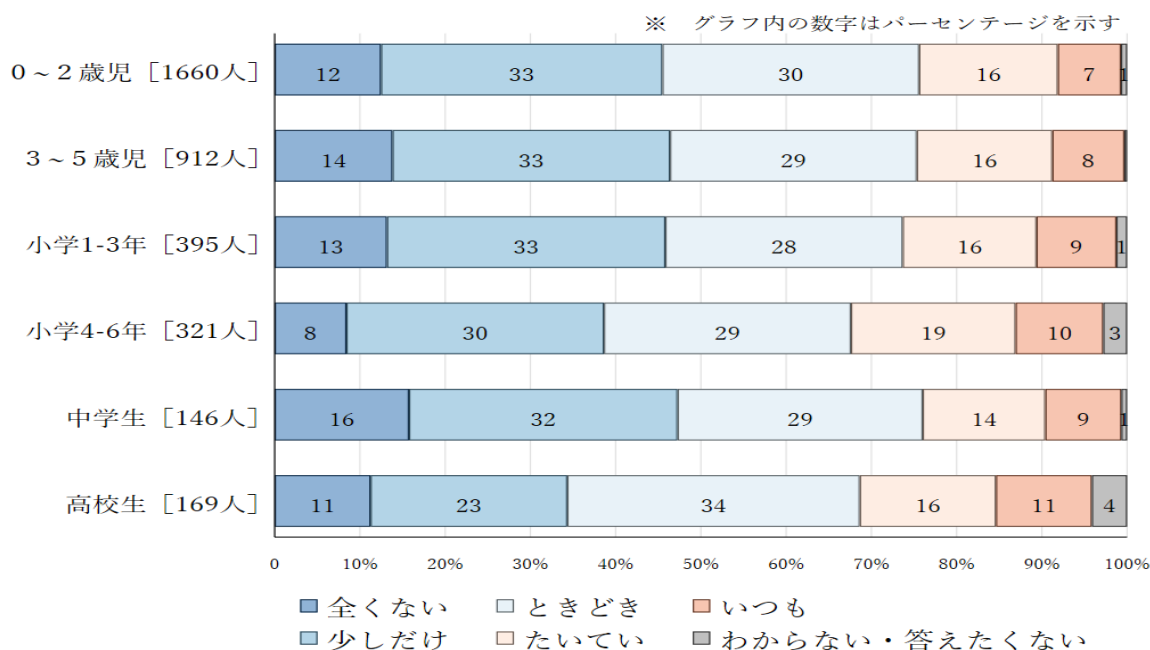
保護者のセルフケアについて、こころの状態同様に、直近1か月について、5段階<全くない、少しだけ、ときどき、たいてい、いつも>で尋ねた。

保護者 この1ヶ月間、リラックスする時間をとるなど、あなたご自身のストレスに対処することがありましたか？



「全くない」は12%、「少しだけ」「ときどき」は合わせて74%であった。

保護者 近いと感じる・信頼できる人と、望む程度の連絡をとっていましたか？



「全くない」は13%、「少しだけ」「ときどき」は合わせて62%であった。

コロナ×こどもアンケートで聞いてみたい質問

こども コロナ×こどもアンケートで、全国のこどもたちに聞いてみたいことがあれば教えてください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。

(一部抜粋)

※たくさんの回答をいただいたため、紹介できるのは一部のみになっています。

【新型コロナウイルス】

- ・コロナがはやってやりたかったのにできなかったこと (女児/中学1年生/東京都)
- ・コロナのおかげで出来たこと。(女児/高校2年生(16歳相当)/東京都)
- ・友達がコロナになったらどうしますか(男児/高校2年生(16歳相当)/東京都)
- ・コロナが流行する前と後で家庭環境が変化したと感じるかどうか。(男児/高校3年生(17歳相当)/東京都)
- ・電車内などの混雑した場所でマスクをしない人のことをどう思いますか？(女児/高校1年生(15歳相当)/東京都)

【学校】

- ・理由はわからないけれど、不安で学校へ行きたくない時はありますか？その時はどうしていますか？家族はどんな反応をしますか？(男児/小学2年生/北海道)
- ・コロナにかかって治った場合、学校に行く勇気はありますか(女児/小学4年生/千葉県)
- ・自粛期間中の勉強はどうやって取り組んでいたか。友達をどうやって作るか。(女児/高校1年生(15歳相当)/東京都)
- ・自粛期間や休校期間の影響で学校に来れなかったり、人と会えなかったことが原因で生まれた悩みや困ったこと、トラブルがあったかどうかとその内容(女児/高校2年生(16歳相当)/東京都)

【生活・遊び】

- ・家にいる時は何をして過ごしていますか？(女児/高校1年生(15歳相当)/東京都)
- ・今、楽しいことありますか？(男児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

- ・放課後に友達と遊ぶなくなりました。遊ぶ時間はへりましたか（女兒/小学3年生/北海道）
- ・コロナでみんなが遊ぶのを制限したりしているのかどうか知りたい（女兒/高校1年生（15歳相当）/愛知県）

【社会・政策】

- ・新型ウイルス関連の国内外の政策についてどう思うか（男児/小学6年生/東京都）
- ・大人に伝えたいこと（女兒/中学2年生/栃木県）
- ・修学旅行とか行きたいですよね。GoTOキャンペーンとかやってるのに自分たちは行けないのおかしいですよね。疑問を持ちましょう（男児/高校3年生（17歳相当）/東京都）
- ・今の日本の政府のコロナ対策は十分だと思うか、また、周りの大人のコロナに対する意識は高いか。（女兒/高校3年生（17歳相当）/東京都）

【こころ・気持ち】

- ・コロナばかりきにするんじゃなくていつもみんながみんなにやさしくすればいやなことやさべつがなくなるとおもうんだけどみんなはどうかな？（男児/小学2年生/新潟県）
- ・生きる意味（その他・答えたくない/中学2年生/海外在住）
- ・どうやったら、人を傷つけずにいえばいいのかな？（女兒/高校1年生（15歳相当）/富山県）
- ・最近の子が、自己肯定感が低く・現状に満足が出来ない子が多いのは何故？（女兒/高校1年生（15歳相当）/東京都）
- ・死にたいとき、あなた達はどうする？（男児/高校3年生（17歳相当）/東京都）

自由記載

こどもたちの声

こども そのほかに、いま気になることや言いたいことがあれば、教えてください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。

(一部抜粋)

※たくさんのお返事をいただいたため、紹介できるのは一部のみになっています。

【新型コロナウイルス】

- ・友達が、コロナにかかったらどうしてあげればいいのか (女児/小学2年生/東京都)
- ・みんなは一生コロナを怖がって暮らす気ですか。どんなに注意しても誰でも風邪はひくのに、ずっと外に出ないでなんにもしないで過ごす気ですか。僕は自分の人生は限りがあるから、行きたい場所に行き、会いたい人に会いたい。(男児/小学5年生/北海道)
- ・早く普通に暮らせるようになりたい (女児/中学2年生/神奈川県)
- ・ワクチンが普及したインフルエンザで若者にも死者が出たり重い後遺症が残ることがあるのになぜ新型コロナばかりが騒がれているのか (女児/高校3年生 (17歳相当) /神奈川県)
- ・コロナウイルスのワクチンを無料で打てるけど、安全性は確保されているんですか？ (男児/高校3年生 (17歳相当) /東京都)

【学校】

- ・私は休校中に心の病気になりました。だから又休校にならないかとても心配です。学校に行きたいです。(女児/小学6年生/神奈川県)
- ・先生も生徒と一緒にいじめてくるときがある。(男児/中学2年生/大阪府)
- ・学校の行事がなくなって友達との仲が深まりにくいです。男女の壁も大きく高校生活が思い描いていたものとは大きく異なっていて楽しいことがないです。どうすれば前向きに考えて楽しく過ごせますか。(女児/高校1年生 (15歳相当) /東京都)
- ・学校の授業以外のイベントがなくなったり、友人との外出も控えるように学校から指導されているのに、なぜ大人は好き勝手してるのか理解不能。(女児/高校2年生 (16歳相当) /愛知県)

- ・生徒がみんな休校を嫌がっているわけではありません。学校がなくなることが、煩わしい周り(とくに教師)との人間関係から離れられることが嬉しくてたまらないという人もいます。(男児/高校3年生(17歳相当)/大阪府)

【社会・政策】

- ・大人はGotoキャンペーンとかで出掛けているのになんで修学旅行や林間学校などの子供たちの重要なイベントはダメなんですか？私は生徒たちの親、生徒に許可証みたいなのを貰って行けば学校が責任をとることは無くなると思うので、そしたら行けると思いますが。(女児/小学6年生/埼玉県)
- ・もう少し強い規制をかけたほうが良いと思う。ゴートゥーイートやトラベルで、大人たちはコロナ対策が緩みまくっていると思う。だから毎日、コロナになった人数が、過去最高を更新していると思う。(女児/中学1年生/神奈川県)
- ・コロナに縛られて自由がない。子供も我慢してるんだってことを大人に理解して欲しい。もっと子供の気持ちを考えて欲しい。(女児/中学3年生/熊本県)
- ・感染者が増えて、子供もいっぱいかかっているのに、なぜあんな密な所へ毎日行かないといけないのですか。オンラインが選べたら絶対オンラインにします。子供は軽症だからって聞きましたが、親にうつしたくないです。(男児/高校1年生(15歳相当)/大阪府)
- ・なんで大人は、旅行に行ってるの。なんで子供はこんなに世間から叩かれなくちゃいけないの。なんで子供のこととなると厳しい環境を作ってくるの。なんで大学生はずっと家にいなきゃいけないの。(女児/高校3年生(17歳相当)/東京都)

【からだ・こころ】

- ・わたしって変な子なのか心配。(女児/小学2年生/島根県)
- ・恋愛で悩みがあって勉強に集中できない(女児/中学3年生/埼玉県)
- ・自分を好きになる方法があれば知りたいです。(女児/小学5年生/神奈川県)

【ご意見・感想】

- ・アンケートに答えて気持ちがすっきりしました！(女児/小学3年生/千葉県)
- ・アンケートの結果は知りたいけど、メアドを持ってない(女児/高校1年生(15歳相当)/富山県)

- ・感染した方々の1日も早い回復をお祈りします（男児/高校1年生（15歳相当）/東京都）
- ・コロナ少しでも早く収まってほしいー!!!（すいません）（女児/中学1年生/神奈川県）

保護者の声

保護者 アンケートについて、ご意見やご要望がありましたらご記入ください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。

(※たくさんの回答をいただいたため、紹介できるのは一部のみになっています。)

【アンケートに関して】

- ・ニュースでのコロナの取り上げ方が不安を煽るものしかなく、親子でうんざりしています。マスメディアに関する質問もお考えいただけませんか。
- ・選択肢に理解しづらいところがあった
- ・自身やこの状態がアンケートを介して理解できるのがとてもありがたいです。お陰で大事に至る前に心療内科への通院を開始し、現在は夏頃と比べると安定して過ごせている様な気がします。客観的に現状を教えてくれることにとっても感謝しています。
- ・最後のリラックスタイムが凄く癒されました。正直アンケートで改めて子供にあたってしまっていないか、子供にとって悪い親ではないか不安にもなりました。改めて気を付けよう、私も毎日癒しを作ろうと思いました。明日からも頑張れます。ありがとうございます。

<パートナー>

- ・夫の育児参加を答える設問に、該当する答えがなく、「わからない、答えたくない」にチェックするしかありませんでした。コロナ前から変わりなく、答えは「何もしてくれない」です。
- ・育児時間とは、の説明がとても良かったです。同じ部屋にいれば子育てしてると思っ込んでいる男が多いので。
- ・コロナのお陰で在宅勤務日が増えたお陰で、夕方のお迎えから寝かしつけ迄は一緒に家事・育児分担ができるようになり、その分育児はとても楽になりました。ただそれもあって彼も寝かしつけ後から夜中まで仕事の続きをやっているの、寝不足でかなりストレスが溜まってうつっぽくなっているのが悩みです。

<要望>

- ・大学生も含めて、子どもたちは声を上げることも出来ず必死に耐えています。子どもたちの平穩に健やかに将来に向けて成長する機会がこれ以上奪われることがない社会になるようアンケート結果を活用していただきたいと思います。
- ・田舎の教育機関にもデータ提供してほしい。

【園・学校】

- ・誰かが気にしてくれていると知るだけで、救われる気持ちがします。北海道新聞をみて、ほっとしました。もう少し学校に働きかけてみようと思います。
- ・学校の先生、大人たちが新型コロナの対応に追われていて、子どもたちの気持ちが置き去りにされていると感じる。柔軟に素直に過ごしている子どもたちに甘えているのがかわいそうを感じる。大人が大人としての役割をまっとうして、子どもたちの手本になってほしいと願っている。
- ・園児にも分かるような、コロナのことをまとめたものがあるとありがたいくしゃみや咳をすると、ウイルスはどうなるのか、接触感染、飛沫感染って一体なんなのか、どうして感染者は減らないのか、子供目線の疑問が解決できるといいなあと思います
- ・大学生がほぼオンラインのみで、精神的にも追い詰められています。家族も同じです。大学側の対応が酷すぎて…大学生のフォローもしてほしいです。

【社会・政策】

- ・育休中ですがもうすこし期間と予算をください…子供と一緒にいたいけれど働く時間も限られてしまう。
- ・専門家に相談するお金がないので相談すらできません
- ・うつ状態になって、心身の不調が虐待(暴力やネグレクト)に繋がるとすごく感じた。子供に危害を加えてしまいそうな時がある。コロナでもサポートしてくれる体制がほしい
- ・障害児を持つ親向けにも作って、国に上げて欲しいです。健常児はほっといても本人の意思があります。障害児は居場所が無くなり困ります。学校も預かりはしてくれませんが、何度も何度も家庭での保育を…との手紙が来てストレスを感じました。
- ・コロナで子供たちは園や大人のいう事をよく聞いてくれているように思いますが、反対に大人の方が悪い見本となるケースが多く矛盾を度々質問される場面に苦しんでいます。

【からだ・こころ】

- ・コロナ禍で子どもたちの生活が大きく変化し、子どもたちの発達や心の健康への影響があるのでは、といつも心配です。この調査が子どもたちの明るい未来につながるように祈念しております。頑張ってください。
- ・我が子は発達障害ですが、色んな変化に弱いので今のところこの、コロナが良かったりわるかったりふりまわされています
- ・コロナを機に今後の妊娠をどう考えたらいいのか悩むので、そうした情報があると助かります。

【医療従事者の方へ】

- ・毎日感染者が増えていき大変な中、通常の診察等もしていただき、医療従事者の方には感謝申し上げます。
- ・切に願うのは医療に従事されている方々をどうか大切にしてほしいと思っていることを伝えたいそして子ども達や会えない家族、またコロナでツライ思いをしている方の代弁をしてくださりありがとうございます

【意見・感想】

- ・いつも LINE の配信を拝見しています。コロナ禍の子育てについて真摯に考えて下さっている方々がいるというだけでも心が安らぐようにおもいます。
- ・未就学児の親と学齢児の親の意識の違いを感じます。
- ・子どもに対して肯定的な声かけが出来ていないことや最近の子どもの様子を振り返る機会になりました

リラックワーク

質問の最後にこども・保護者それぞれに「深呼吸」「リラックス体操」を画像で紹介した。

こども

いつでも、どこでも“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

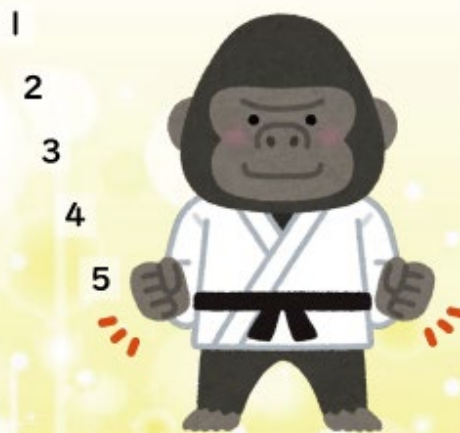


息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

いつでも、どこでも、“手をぎゅー”

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって…

② ふっと手の力を抜きます。



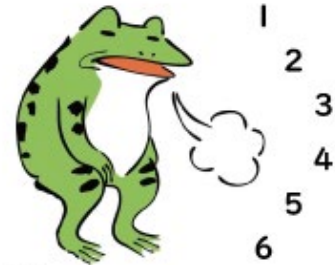
手がじんわりあたたかくなってきます

気持ちを入れ替えたいとき・・・ まずは“深呼吸”

① 鼻からゆっくり 4秒 かけて息を吸って・・・



② 口からゆっくり 6秒 かけて息を吐ききります



息を吐ききるような動きも効果的です



気持ちを入れ替えたいとき・・・ まずは“リラックス体操”

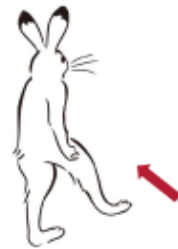
① お布団の上で仰向けになります。
凝っているところがありますか？



② 手首を手の甲の方に倒して10秒
キープ。ふっと力を抜きましょう。



③ 足首を足の甲の方に倒して10秒
キープ。ふっと力を抜きましょう。



④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。
ふっと力を抜きましょう。



⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10
秒キープ。ふっと力を抜きましょう。



おわりに

今回の調査で、コロナ禍の影響が慢性化してきた今の、こどもたちや保護者の様子を知ることができました。

この調査の結果が、日本のこども・保護者全体を表しているとは言えないかもしれないことを予めお断りさせていただきます。しかし、小学4～6年生の15%、中学生の24%、高校生の30%に「中等度以上のうつ症状」があるという結果に、調査を実施した私たちも大きな衝撃を受けています。さらに詳しい調査研究とともに、早急な対策が必要と考えています。

こどものうつは、大人のうつとは違う症状で表れることが多いと言われています。たとえば、腹痛などの身体の不調がうつのサインということがあります。イライラや攻撃性など外に向かうもの、あるいは不登校や引きこもりなど内に向かうものがサインのこともあります。大人もこどもも、いやなことがあると憂うつな気分になり、上記のような症状がでることはありますが、うまくやり過ごすうちに自然と気分が晴れるのであれば問題ありません（コロナ×こども本部資料「[\(うちの子の\)こんな様子が気になります!](#)」参照)。しかし、ストレスが強すぎたり本人が弱っていたりすると、その状態が長く続き、心身のエネルギーを消耗してしまいます。そうなってしまうと自力で回復するのが困難で、無理に頑張らせるのは逆効果です。周囲が気づいてあげることで、早めに専門家へ相談することが重要です。

一方、今回の調査では、保護者も約3割に「中等度以上のうつ症状」がありました。育児・家事に仕事にと、保護者にも大きな負担がかかっていることと思います。きっと学校の先生方も同じでしょう。こどものSOSに気づいて対処するためには、まず大人の心に余裕が必要です。みんなが大変な今こそ、支え合いが求められます。

次回【コロナ×こどもアンケートその5】は、第4回調査の回答やコロナ×こども会議でこどもたちから受け取った声を反映させた質問を含めて調査を実施する予定です。引き続き【コロナ×こども本部】・【コロナ×こどもアンケート】へのご協力・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

2021年2月10日

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部 一同

co_kodomo@ncchd.go.jp