

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



うちの子の

**こんな様子が 気になります!**

うちの子も

第2回コロナ×こどもアンケートに寄せられた保護者のみなさまからの声をもとに、ご心配されていることの多いこどもの症状と、その対処法・アドバイスをまとめました。アンケートにご協力くださったみなさま、たくさんの気づきをありがとうございます!

2020年8月28日 コロナ×こども本部

たくさんの保護者の方々が、大変な日常の中でも  
お子さまの小さな変化に気づいてくださり、  
何かしてあげたいと考えてくださっていました。

外遊びがほとんどできない状態なので、  
心身の育成に滞りないか心配。(1歳女児)

明らかに元気な時・笑顔が  
減りました。(2歳女児)



幼稚園が2日に一度しかないため、  
もっと行きたがっている。(4歳男児)



# コロナ禍とお子さんの様子

コロナ禍により、社会全体のこれまでのあたりまえ、が急速に変化しています。

このような変化に、こどもも、おとなも、影響を受けています。外出制限などこれまでとは異なる日常は、こどもにとっても、おとなにとっても、大きなストレスとなるかもしれません。お子さまの年齢や個性、保護者の関わり方などにより、お子さまのストレスのサインはさまざまです。

たとえば、癩癩、イライラ、暴力、不安、甘え、身体の症状、無気力、登園・登校しぶりなどです。

これらは発達の過程で誰にでもおこりうることであります。



# 癩癩、イライラ、暴力、泣き叫ぶ

- 癩癩が増えた（6歳女兒）
- 怒りっぽく暴力的（10歳女兒）
- とにかくイライラ・癩癩を起こしがちで、手に負えない。  
癩癩を起こすと手当たり次第何でも投げる（2歳女兒）



こどもは自分の気持ちを客観的にみることが難しく、イライラや不安に気づいたり、おさめたりする力も不十分です。

## ➤ お子さんの気持ちや考えを代わりに言葉にしてあげましょう

例：「楽しみだったのに悔しいね」「お友達と会えなくて悲しいね、寂しいね」

## ➤ 代わりに行動を一緒に考えましょう

- 叫ぶ、暴言・暴力などの、代わりに行動をいろいろ試してみる

例：布団の上でゴロゴロ転がる、模造紙にクレヨンでなぐりがき



# 分離不安、甘え、赤ちゃんがえり

- 私（母親）の姿が（トイレなど）少しでも見えないと、不安で「ママどこー！」と呼んだり、以前は自分でできていたことも「できない！ママやって！手伝って！」と言うことが増えています（7歳男児）
- 親の後追いと愛情の確認頻度が上がった（2歳女児）

多くのこどもにとって保護者は、不安を感じた時の心のよりどころです。お子さまが安心できるような関わりが大切です。

## ➤ 姿が見えなくなると不安がるときは安心できる方法を見つけましょう

例：別の部屋からでも声をかける、ぬいぐるみなどお子さんが安心できる物をわたす

## ➤ いつも見守っていることを優しい口調で伝えましょう

例：「見えなくてもちゃんと居るよ」「怖いのかな、寂しいのかな」



## ➤ こどもとの時間はメリハリをつけて、こどもが一人で過ごせたことをたくさん褒めてあげましょう



# 登園・登校しぶり

- ・ 登園を嫌がる（4歳女兒）
- ・ 登校するのを嫌がっている（6歳男児）

嫌がったり、しぶったりするのには理由があります。  
たとえば、「ママと離れたくない（分離不安）」  
「コロナが不安」「疲れた」「体調が悪い」などです。

- 身体の病気がないか確かめましょう
- 無理矢理、登園・登校させないでください
- お子さまが気持ちを話せるように聴きましょう
  - ・ 体調を気づかうように話しかける

例：「おなかが痛いね、温めようか」「気持ちが悪いとつらいよね」

- ・ 優しく、いつもよりゆっくりとした口調で話しかける

例：「何か心配なこと、気になること、嫌なこととかあるのかな？お話しできそう？」

- 気持ちを話し始めたら、聞き手に回り、話してくれたこと、話してくれた内容について、ねぎらいの言葉をかけましょう

例：「よく話してくれたね」「頑張ってきたんだね」



# 身体症状

- カゼでは無いが、微熱と腹痛が続いていて、ストレスではないかと感じている（7歳女兒）
- 頻繁に腹痛を訴える（6歳女兒）
- 学校に行くと気持ちが悪くなる（9歳男児）

暑さやマスクで体温調節がうまくいかなかったり、気持ちを言葉で伝えるのが難しかったりして、心のストレスが体の症状となって現れることがあります。

➤ 熱中症やアレルギーなど身体の病気がないか確かめましょう

➤ お子さんが気持ちを話せるように聴きましょう

• 体調を気づかうように話しかける

例：「おなか痛いね、温めようか」「気持ちわるいとつらいよね」

• 優しく、いつもよりゆっくりとした口調で話しかける

例：「何か心配なこと、気になること、嫌なこととかあるのかな？ お話しできそう？」

➤ 気持ちを話し始めたら、聞き手に回り、話してくれたこと、話してくれた内容について、ねぎらいの言葉をかけましょう



# 無気力

- 学校行事や部活の大会が全て中止になり楽しみや張り合いをなくしてしまっている。やる気を無くしている感じがする（13歳女兒）
- 無気力。意欲がない。家にいる事が中心になっている（9歳男児）

目標や日課としていたものを、自分の意思に関係なく突然奪われてしまい、こころのエネルギー切れを起こしているのかもしれない。

➤ 身体やこころの病気がないか確かめましょう

➤ 無理をさせないようにしましょう

➤ 残念な気持ちや悲しい気持ちに共感しましょう

例：「おともだちと遊べなくてさみしいよね」「授業も宿題も増えて疲れっちゃったかな」  
「学校の決め事を守ろうとろうとしてすごく頑張ってるんだよね」

➤ 今できていることを一緒に探しましょう

例：「自分で起きられたね」「お手伝いしてくれて、ありがとう」





# 遊びとコロナ

- 家族の絵を描いた時に黒い点々でコロナを描いていたのが少し気になった。（5歳男児）
- 遊びの中でコロナにかかった、と言う（3歳男児）



こどもは遊びの中でコロナや、その他に感じているストレスや葛藤を表現することで、言葉にできない気持ちをおさめることがあります。

- 遊びの中で表現することをやめさせないようにしましょう
- 危険がないように見守りましょう、  
あるいは、安全に遊べるように環境を整えましょう
- そのような遊びに没頭し、食事や睡眠、その他の日常生活が崩れてしまっているような時は、専門家に相談しましょう



# お子さまの行動のとらえ方のコツ

- 何かを指摘されると、「そうだよ？」と言って強がる。外ではいい子でいるのに家の中ではわがママがひどく、コロナ前よりもかなり聞き分けが悪くなった（7歳女兒）
- かわい子ぶりっこをする（7歳男児）

嘘をつくなど反抗的で、今までないほど挑戦的な態度は、お子さまの大事なSOSかもしれません。

- お子さまに対して感情的になってしまいそうな時は（必ずお子さまの安全を確かめた上で）いったんその場から離れるようにしましょう
- どのようなSOSなのか考えてみましょう
- 「わざとやっている」「困らせようとしている」などのように感じた時は、保護者ご自身が時間や気持ちの余裕を失っているのかもしれません
- ひとりで抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談しましょう



# 保護者ご自身のことも大切に



- 親のストレスを感じているようだった（3歳男児）
- 私が不安定になったので顔色をうかがってくる（3歳女児）
- 親のイライラに対して顔色をうかがってるのではないかと思うときがある（2歳女児）

- ✓ おとなも、生活の変化や先の見えない不安などに、これまで以上に多くのストレスを感じているかもしれません。
- ✓ お子さまに対して、大きな声をだしたり、できない理由を問いただしたりしてしまっていないですか？ それらは、保護者ご自身のストレスのサインかもしれません。
- ✓ お子さまのことを優先し、ご自身の心身のケアは後回しになっているのではないのでしょうか？
- ✓ ご自身の気持ちに気づき、ご自身のことを大事にする時間がとれると良いかもしれません。
- ✓ 頑張りすぎて、おひとりで抱え込まないでくださいね。



# 保護者のストレスケアのヒント



## ➤ ご自身の気持ちを表出してみましょう

例：親しい人に話す、嫌な気持ちを言葉に出す、文章に書く、絵を描く、楽器を演奏する

## ➤ ストレスの背景にある問題を解決しましょう

- ・より良い状況にしようと考えたり行動したりする
- ・ものごとを別の視点から見てみる
- ・具体的な戦略を立てる



## ➤ 気晴らしをしましょう

例：寝る、動画を見る、本を読む、ぼーっとする、買い物をする



ご自身にあった方法をさがしてみましょう



お子さまも、保護者の方も、  
こころやからだの不調が長く続く場合には  
専門家に相談しましょう。



たとえば、これまでご紹介したことの他に…

- 寝つきがとても悪い、眠っている途中で目が覚めてしまうことが多い、夜中に目が覚めてしまい再び眠りにつくのが難しい
- 「自分は死んだ方がいい」「消えてなくなりたい」などと言う、あるいは考えてしまう
- 今まで好きだったことにも、興味を示さなくなった(興味がなくなった)
- 2週間以上無気力が続き、食欲や睡眠の問題がある

といった様子にあてはまる場合には、注意が必要です。

保護者・学校・医療機関が連携して  
宿題の調整や登校への配慮などをした方が良い場合もあります



# 相談できるところ・お役立ち情報サイト



➤ **かかりつけの小児科医**

➤ **内閣府**

**児童虐待、いじめ、ひきこもり、不登校等についての相談・通報窓口**

<https://www8.cao.go.jp/youth/soudan/>

➤ **厚生労働省 相談先一覧**

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\\_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan\\_info.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_info.html)

➤ **新型コロナこころの健康相談電話**

[http://www.jscpp.jp/userfiles/news/general/file/20200805154400\\_1596609840126975.pdf](http://www.jscpp.jp/userfiles/news/general/file/20200805154400_1596609840126975.pdf)

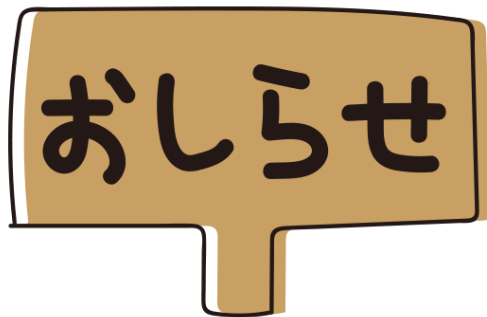
➤ **新型コロナウイルスと子どものストレスについて**

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

➤ **新型コロナウイルスから子どもの心を守る：WHOから世界中の保護者たちへ**

<http://a07.hm-f.jp/cc.php?t=M691421&c=299&d=e7cb>





第2回コロナ×こどもアンケートの  
報告書は [こちら](#) でご覧いただけます。

[第3回コロナ×こどもアンケート](#)は、2020年9月1日より開始します！  
多くのお子さま・保護者さまのご参加をお待ちしております。

@codomo

友だち追加

LINE公式アカウント  
お友だち募集中

LINE公式アカウント  
「コロナ×こども本部」では、  
お子さまやそのご家族が少しでも  
安心して健やかに過ごせるための  
情報を発信しています。  
ぜひご活用ください。

今後ともコロナ×こども本部をよろしくお願いいたします。

