

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5回調査 報告書

2021年 5月25日

修正：2021年 9月30日

修正：2023年 12月18日



コロナ×こ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
特別支援.....	11
回答した保護者の属性.....	12
家庭の状況.....	13
同居.....	13
経済状況.....	14
保護者の就労状況.....	15
身近なコロナウイルス感染者.....	16
こどもたちの生活の状況.....	17
登校・登園の状況.....	17
SNS（小学4年生以上　こども回答）.....	18
「やせ」願望について（小学4年生以上　こども回答）.....	19
こどもたちの健康と生活の質.....	21
0～2歳児の健康状態.....	21
こどもたちの生活の質（3～17歳）.....	24
こどもたちのこころの状態.....	31
小学生以上（こども回答）.....	31

3歳児以上のストレス反応（保護者回答）	33
小学生以上（保護者回答）	41
親子の関わり	45
好ましくない関わり	45
コロナが与える影響	49
一年を振り返って（自由記載）	59
子どもたちのストレス対処行動（コーピング）	68
ストレスとうまく付き合う方法を考えよう！4コマ漫画	72
保護者のメンタルヘルス	73
こころの状態	73
保護者のストレス対処行動（コーピング）	74
保護者の気持ち	76
自由記載	82
子どもたちの声	82
保護者の声	84
おわりに	86

はじめに

2020年度は、こどもも大人も新型コロナに大きく振り回された1年でした。当初と比べるとウイルスについて多くのことが分かってきました。こどもにおいては、感染症自体の医学的問題よりも、心理社会的問題の方がずっと大きそうだということも分かってきました。

【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、主に初回の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の権利が守られているかなどに着目しました。第4回調査では、うつ症状を中心としたメンタルヘルスに焦点を当てました。

2020年度最終回、5回目となる今回の調査【コロナ×こどもアンケートその5】は、初の試みとして、こどもたちに調査の質問内容の検討に参加していただきました（コロナ×こども会議）。初対面の他の子やスタッフを相手にオンラインでの開催でしたが、貴重な経験や意見を聞かせていただきました。また、会議だけではなく、第4回調査への回答の中でもたくさんのこどもたちからヒントをいただきました。この場を借りて、改めて御礼を申し上げます。

本報告書では、第5回調査の全体の結果をご報告いたします。これまでの調査と同様、インターネット調査の性質上、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、この取り組みの意義は、回答くださったこどもたちや保護者の方々の声、SOSを多くみなさまと共有し、本調査が、一緒にこどもたちの健康を守っていくための参考やきっかけとなることだと考えています。

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5月25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
2021年2月19日～2021年3月31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（6歳以下）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（7歳以上）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、悩み、保護者のメンタルヘルス、1年のふり返しなど。

- 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「新型コロナウイルス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）」

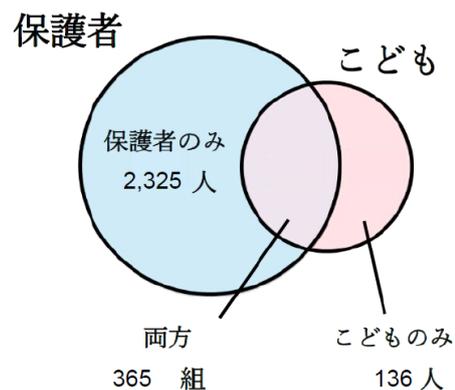
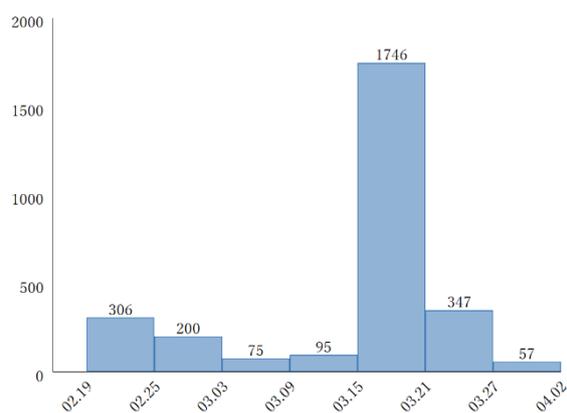
国立成育医療研究センター社会医学研究部裁量経費

調査結果

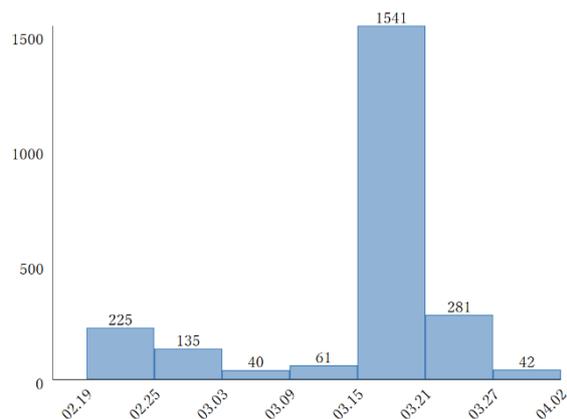
基本属性

回答者人数と回答日

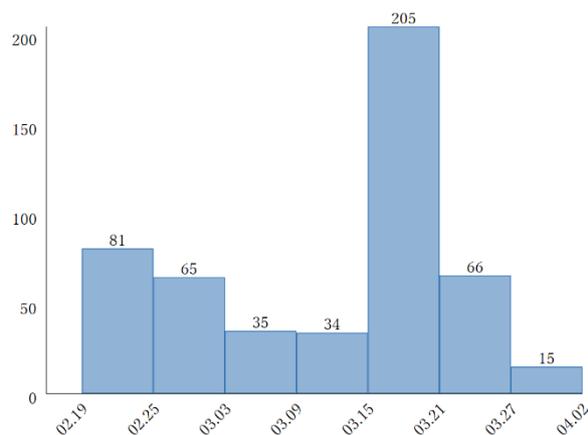
総回答数（保護者のみ・両方・こどものみ）（2,826 回答）



保護者回答数（保護者のみ） 2,325 回答



こども回答数（こどものみ・両方） 501 回答



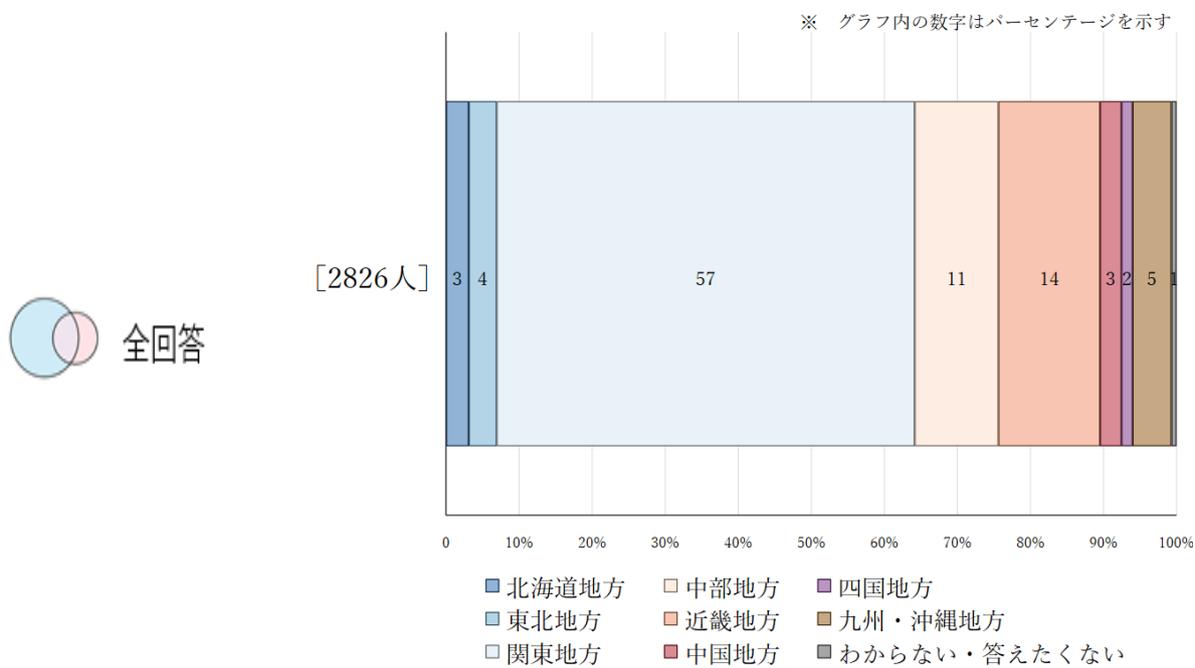
- 保護者 2,690 人、こども 501 人、あわせてのべ 3,191 人から回答を得た。

- 保護者とこども両方での回答は、365 組であった。

以下、**こども** はこどもによる回答、**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

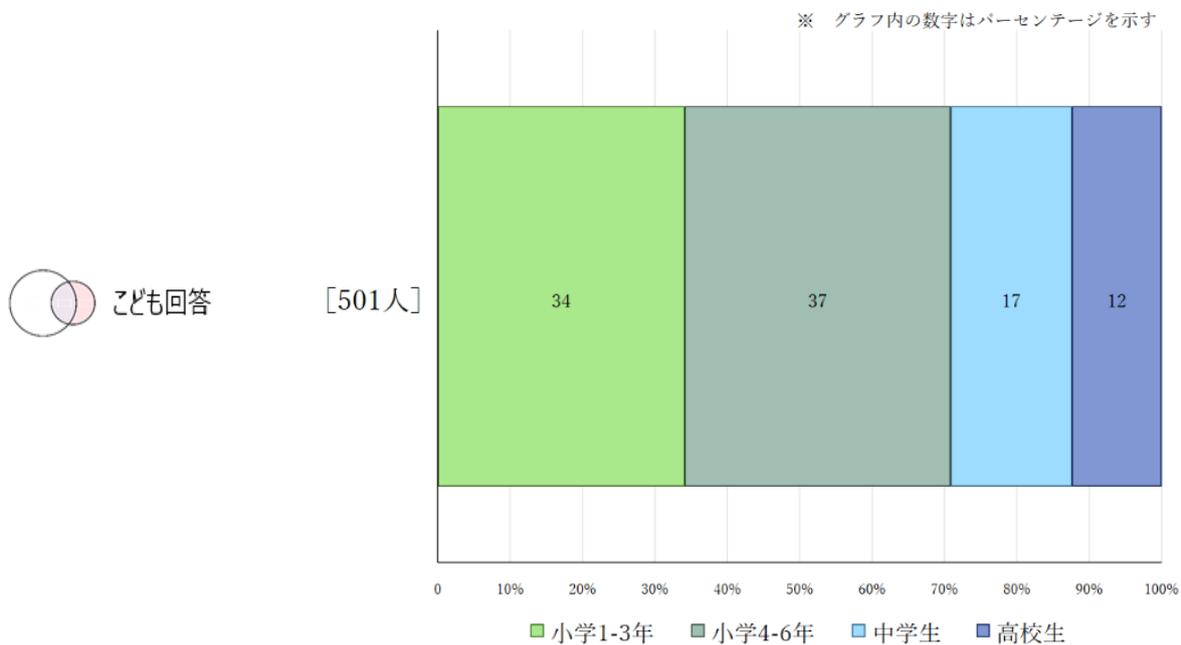
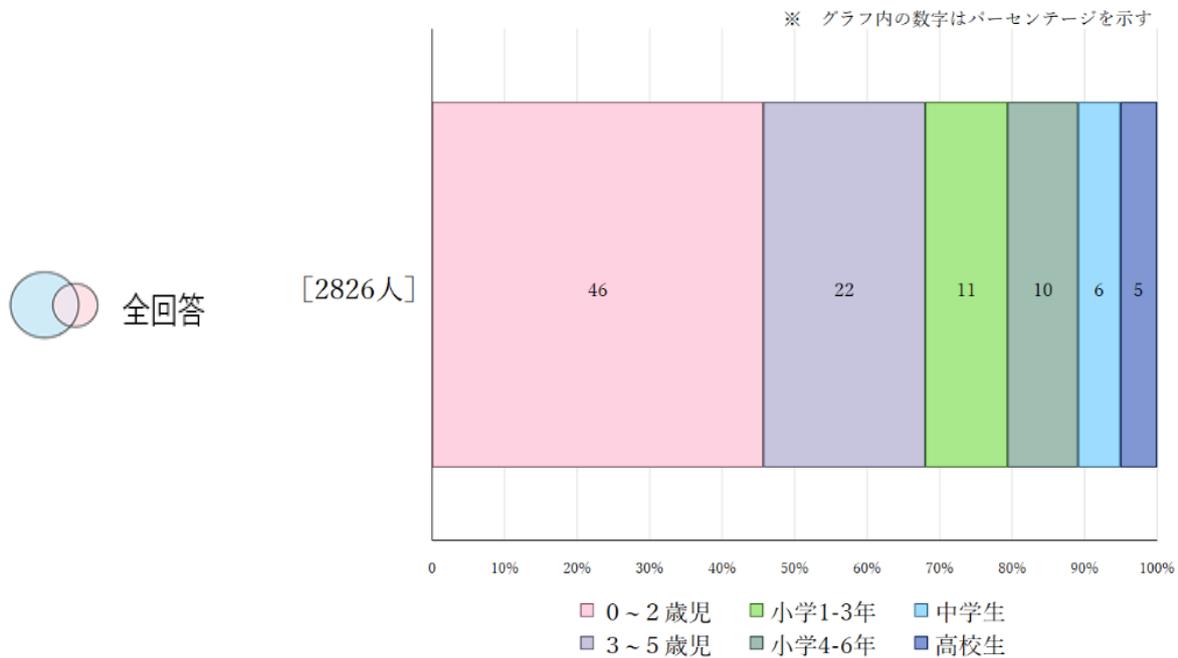
お住まいの都道府県を選んでください。



・ 57 %が関東地方在住であった。

学年

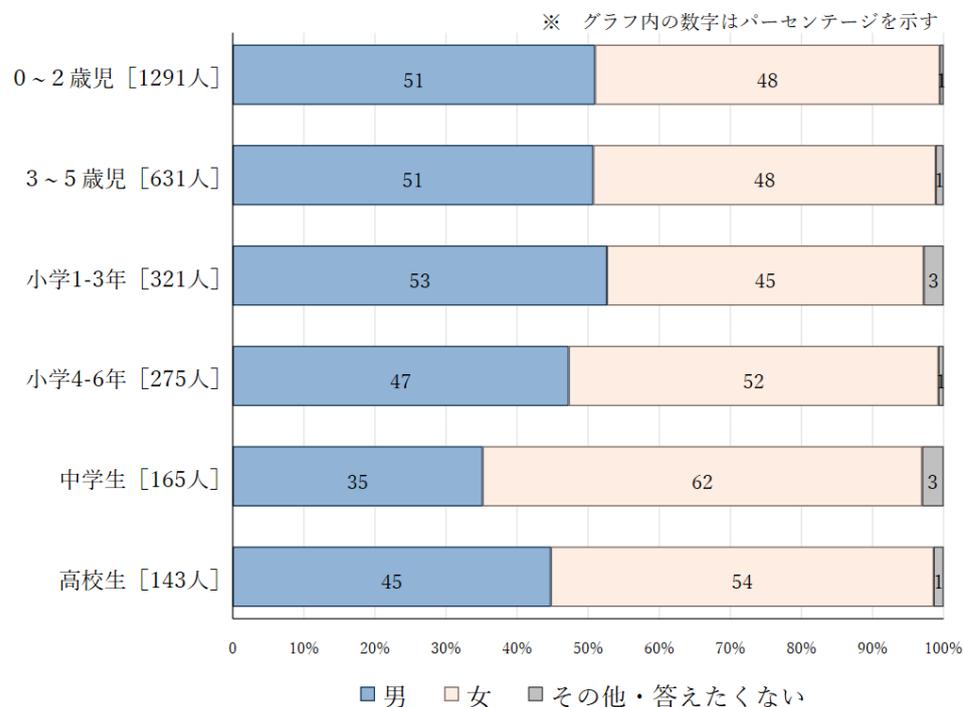
お子さまの学年を教えてください。（2020年4月2日時点での年齢・学年を選んでください。）



・こどもによる回答の71%が小学生であった。

性別

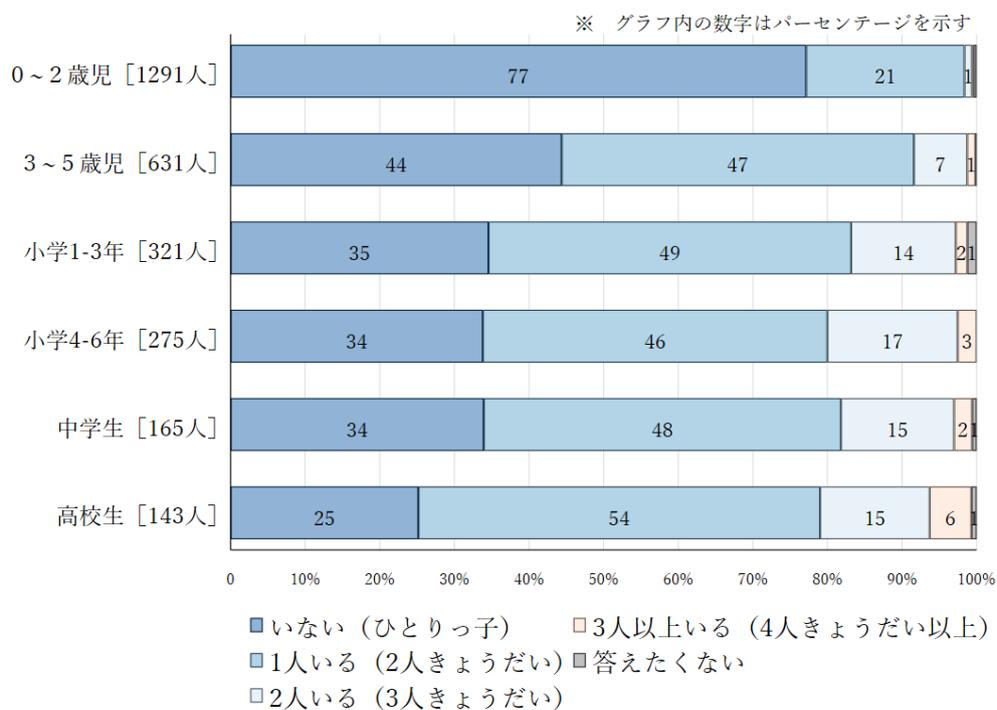
お子さまの性別を教えてください。



・男の子は50%、女の子は49%であった。

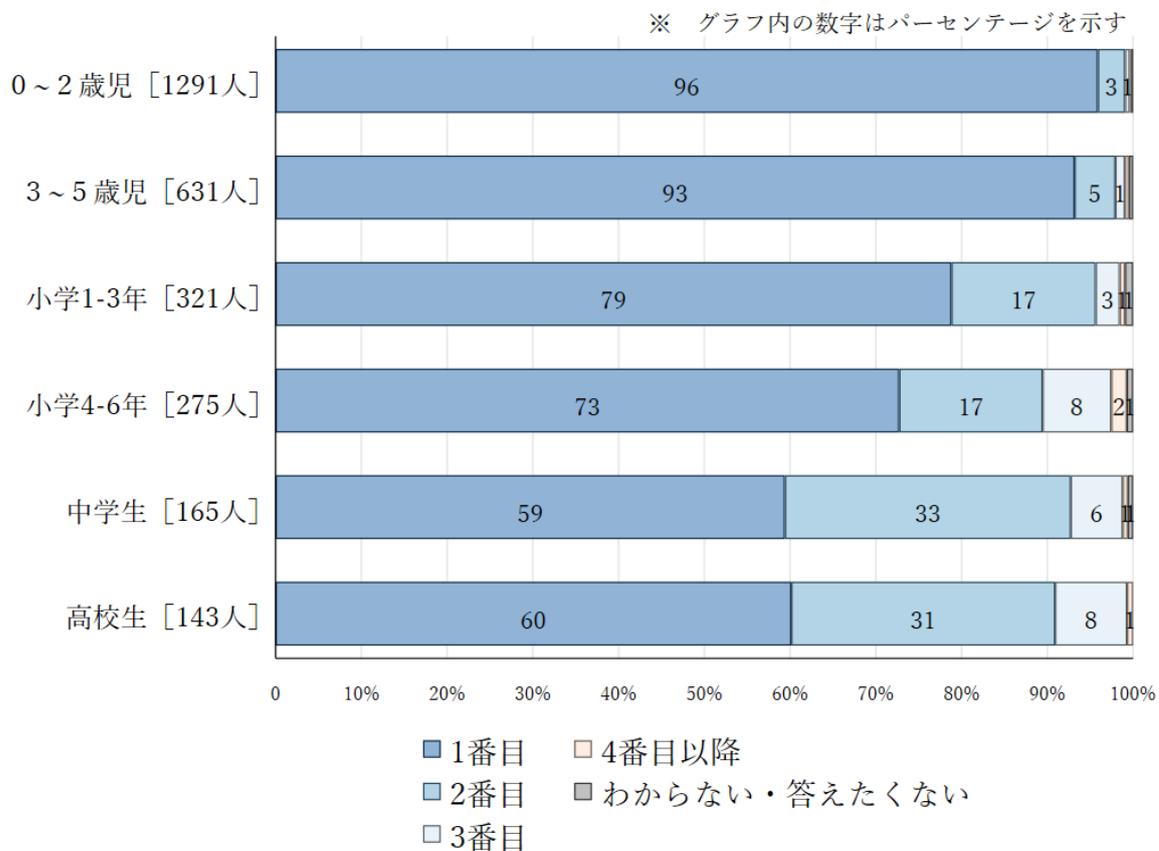
きょうだい

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22%、それ以上では62%であった。

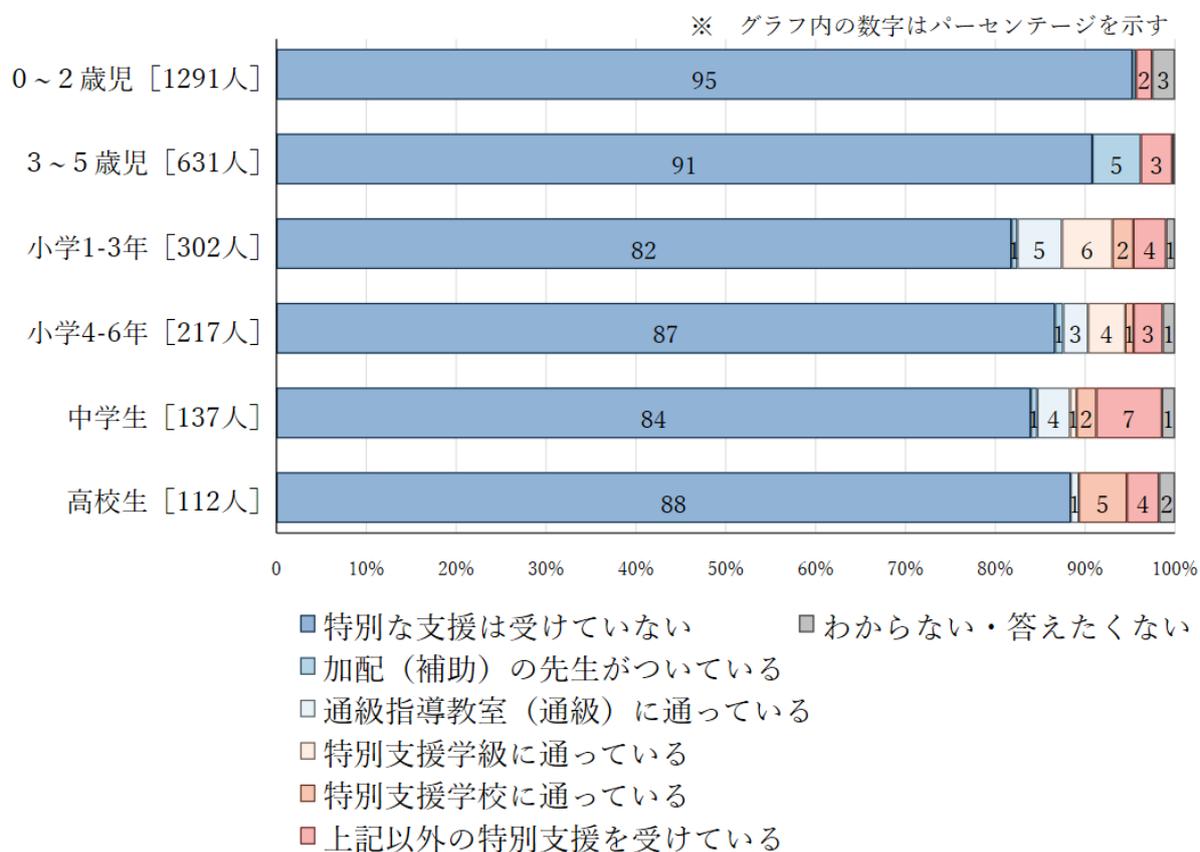
お子さまはきょうだいの中で何番目ですか？（ひとりっ子の場合は「1番目」を選んでください。）



・0-5歳児は95%、小学生は76%、中・高校生では60%が1番目であった。

特別支援

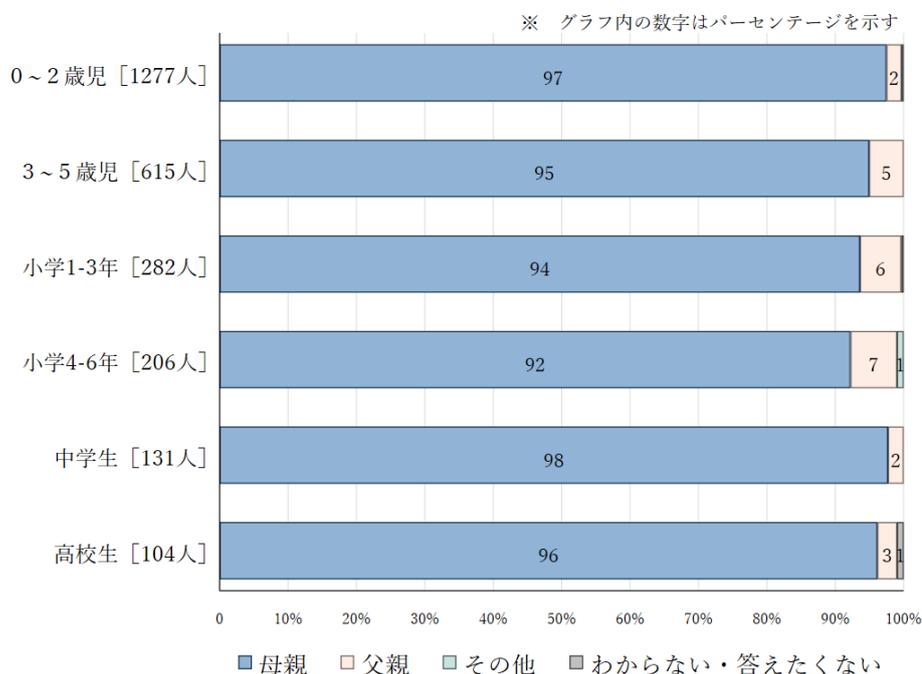
保護者 お子さまは、学校または園で、健康上や行動面の問題などに対する特別支援を受けていますか？



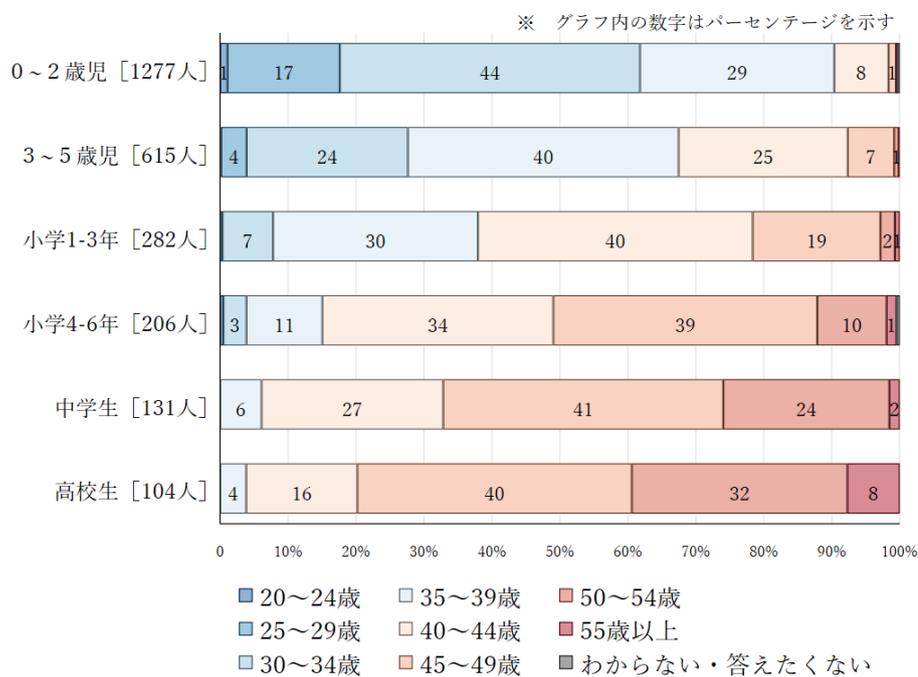
・ 0～2歳児は2%、3～5歳児は9%、小学1-3年は17%、小学4-6年は12%、中学生は15%、高校生は10%が何らかの支援を受けていると回答。

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。



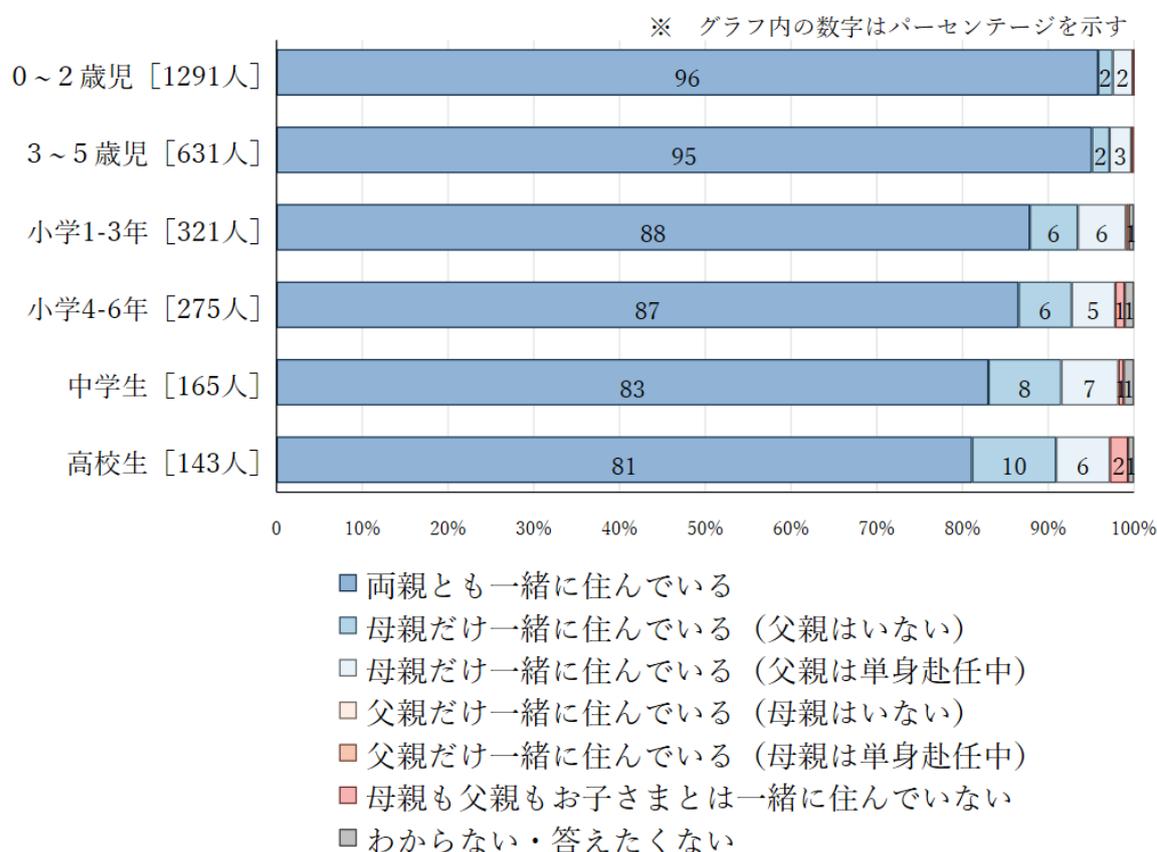
保護者 あなた（回答してくださっている保護者の方）の年齢を教えてください。



- ・母親の回答者が96%であった。
- ・保護者の年齢は、20代は10%、30代は56%、40代以上30%であった。

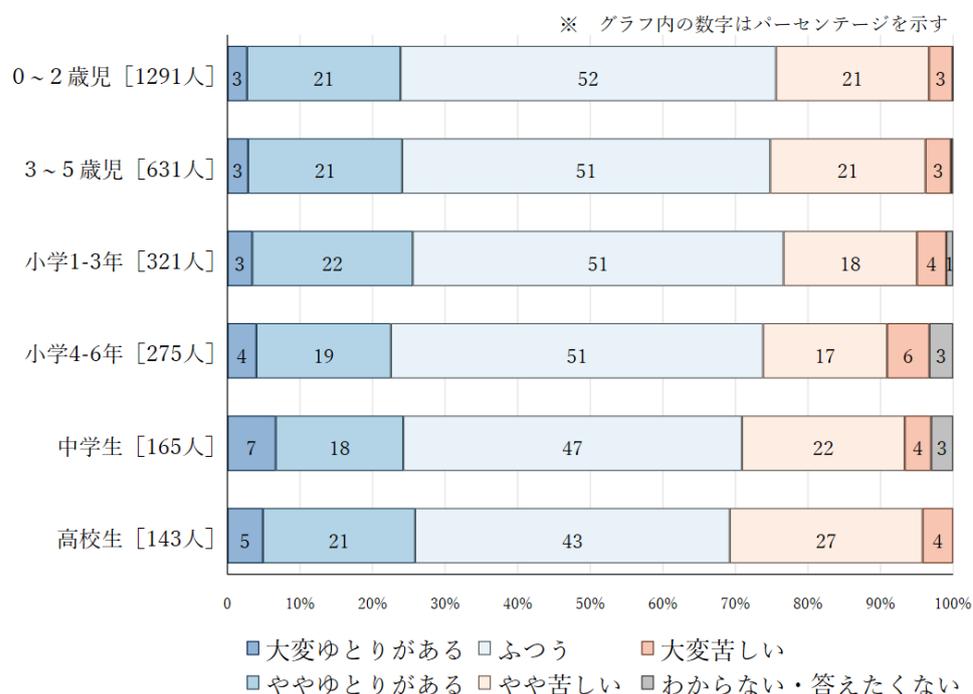
同居

お子さまのご両親は、お子さまと一緒に住んでいますか？

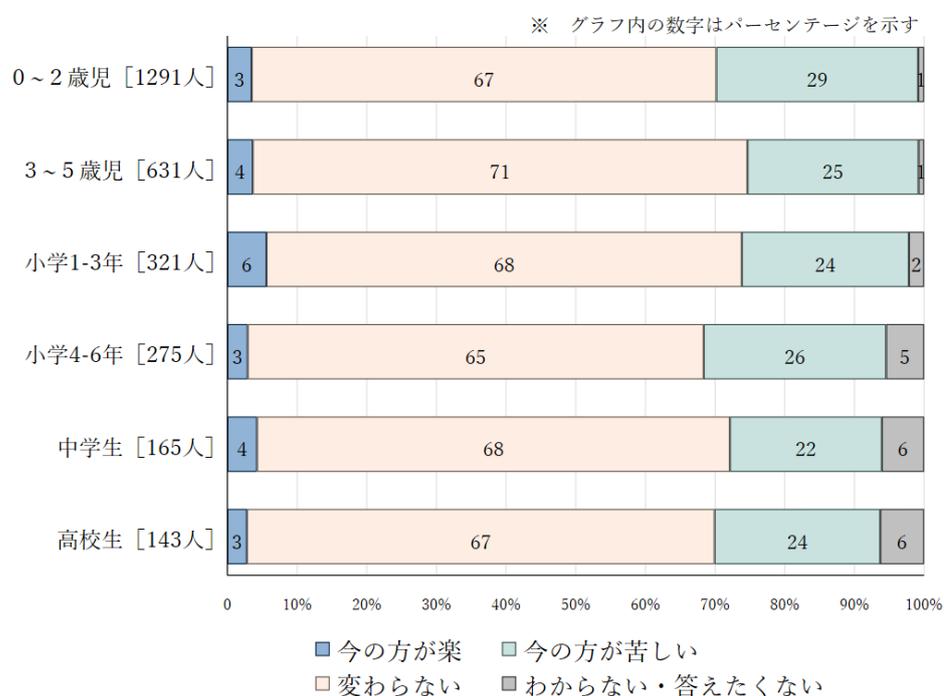


・92%が「両親とも一緒に住んでいる」と回答した。

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？



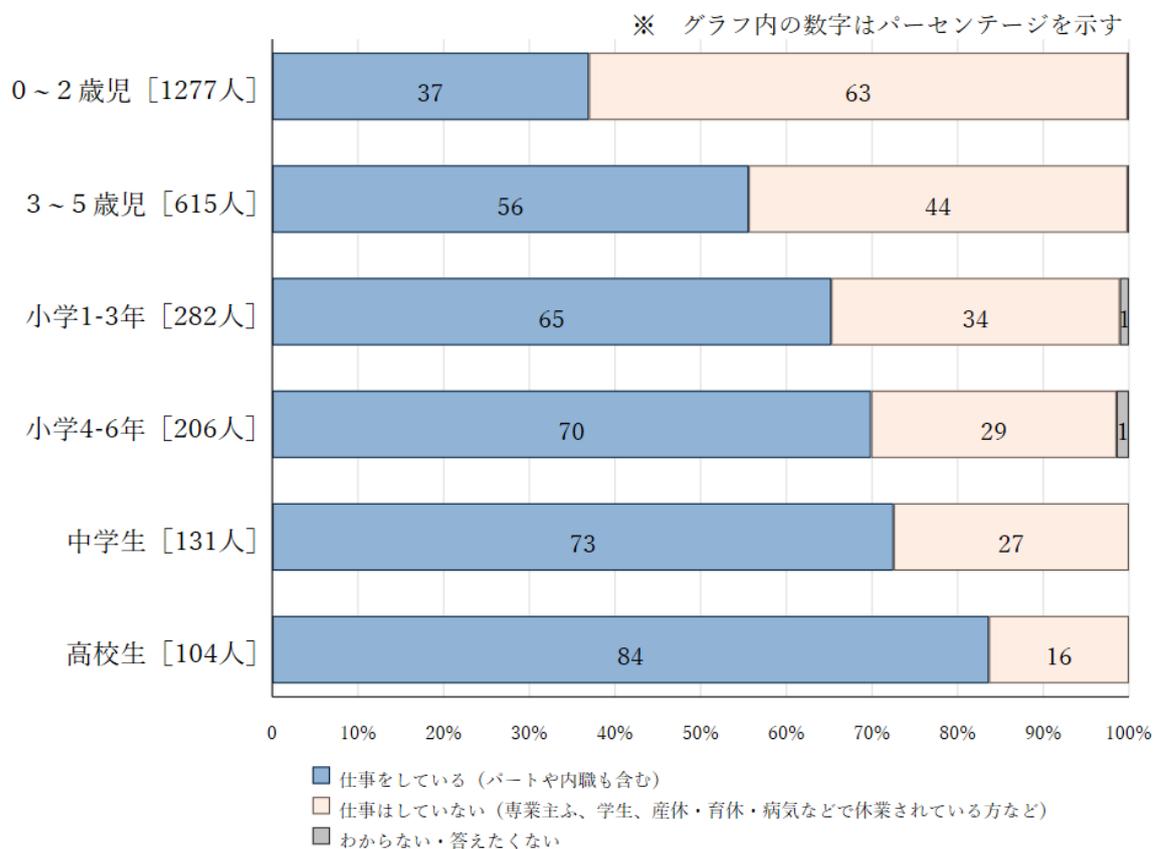
あなたの家庭の暮らし（経済状況）は、2020年1月時点と比べて、どうですか？



- ・「やや苦しい」「大変苦しい」は25%であった。
- ・2020年1月と比べて「今の方が苦しい」は26%であった

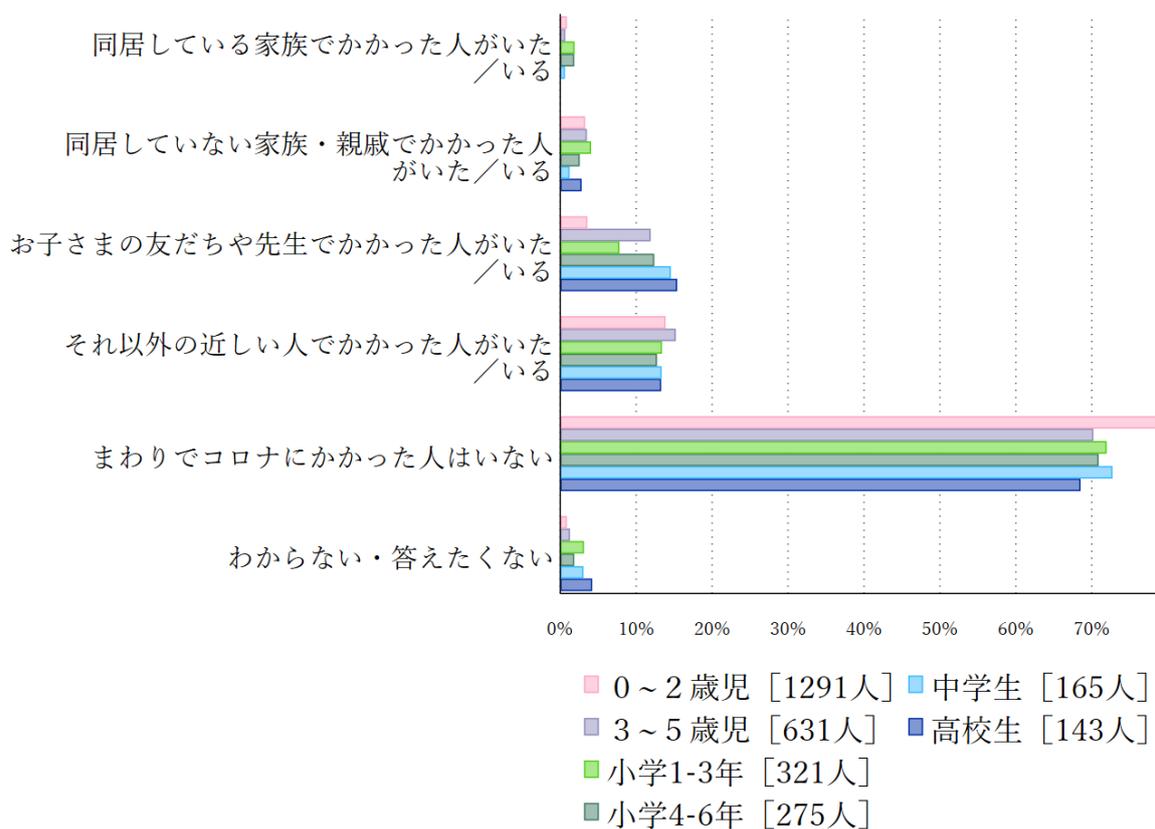
保護者の就労状況

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、51%であった。

あなたの家族や友だちでコロナにかかった人はいますか？あてはまるものをすべて選んでください。



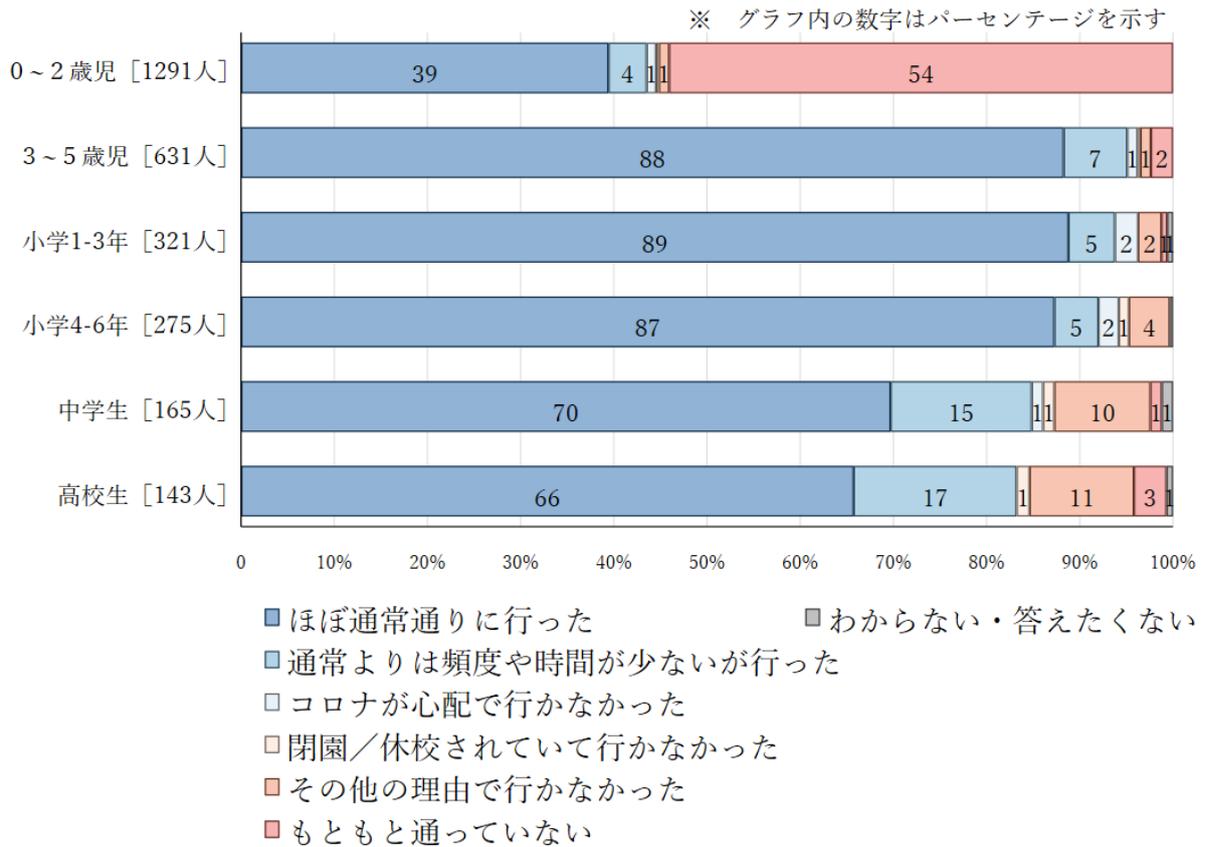
・全体の25%は「近しい人でかかった人がいる」と回答した。

こどもたちの生活の状況



登校・登園の状況

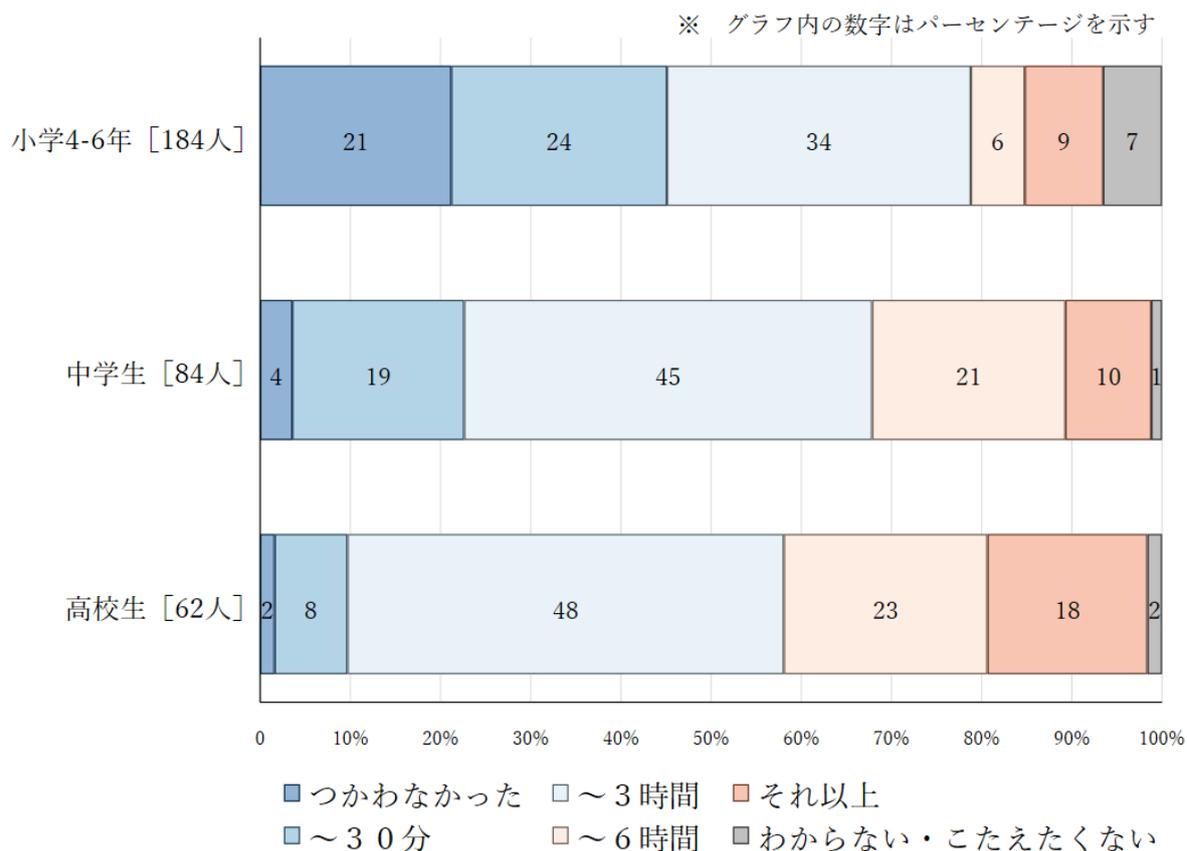
さいきん1週間、お子さまは、保育園・託児所や幼稚園／学校に行きましたか？もっとも近いものを選んでください。



・もともと通園・通学している人のうち86%が「ほぼ通常通りに行った」と回答した。

SNS（小学4年生以上 こども回答）

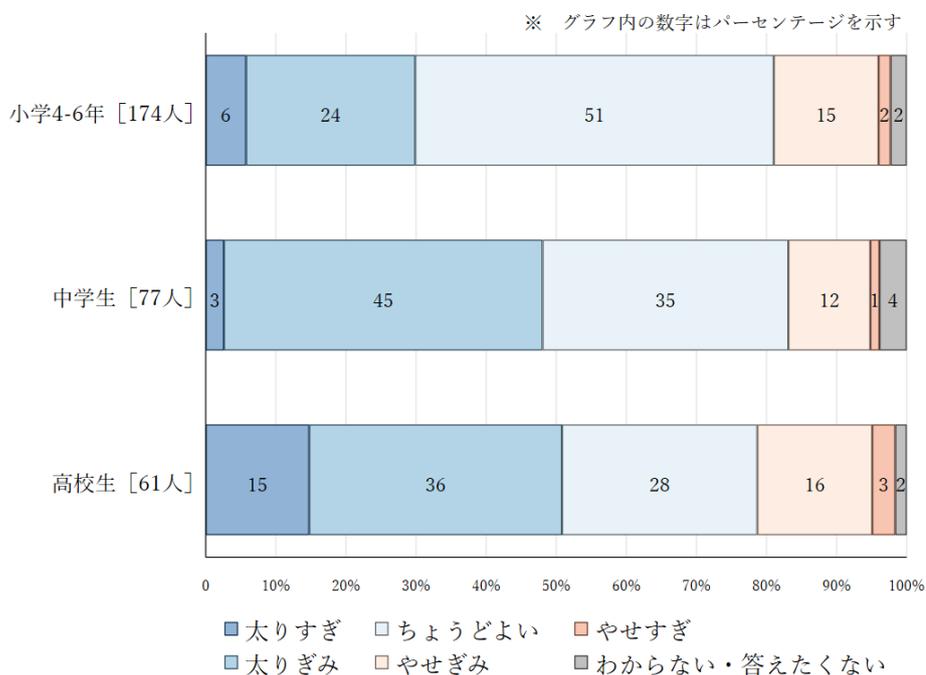
こども この1週間を思い出して、1日にだいたい何時間くらい、SNS（LINE（ライン）、Instagram（インスタグラム）、TikTok（ティックトック）、Twitter（ツイッター）、Facebook（フェイスブック）、Youtube（ユーチューブ）など）を使いましたか？



・3時間以上（「~6時間」、「それ以上」）使用しているのは、小学4-6年生では「~6時間」6%「それ以上」9%、中学生では「~6時間」21%「それ以上」10%、高校生では「~6時間」23%「それ以上」18%であった。

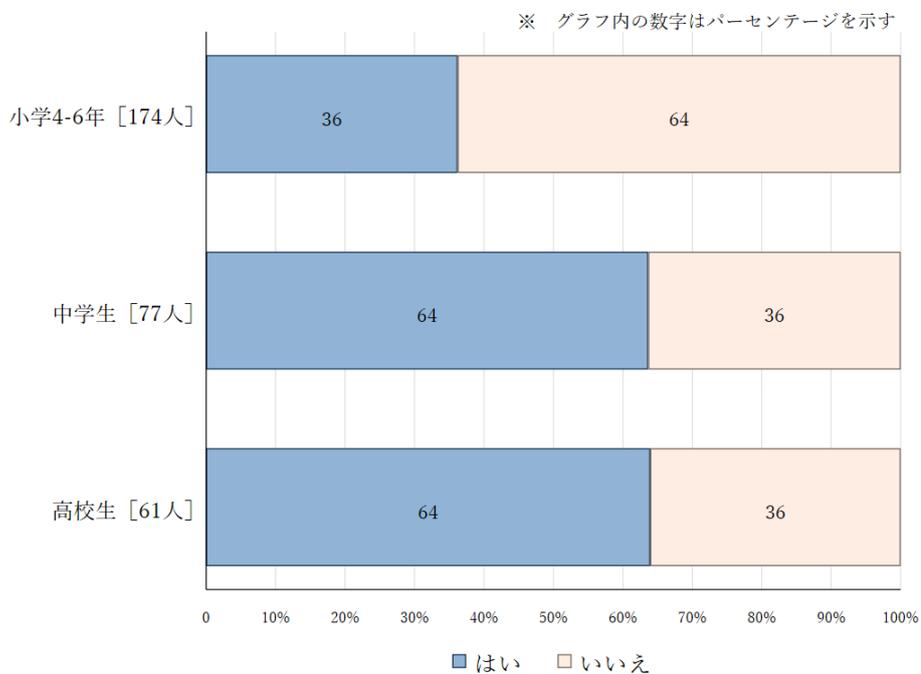
「やせ」願望について（小学4年生以上 こども回答）

こども いまの自分の体型（たいけい）について、どのように思っていますか？



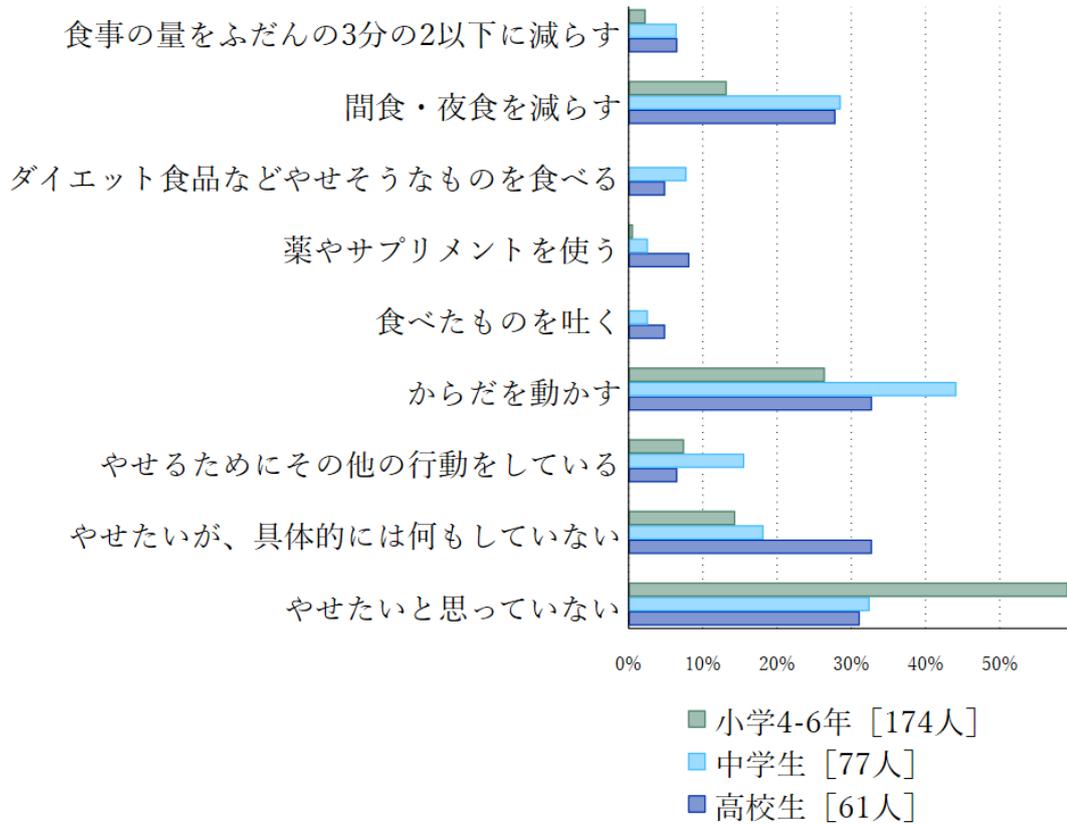
・全体の38%が、「太りすぎ」「太りすぎ」と答えていると回答した。

こども やせたいと思っていますか？



・「はい」は48%であった。

子ども さいきん1ヶ月で、やせるためにあなたがしたことを全部えらんでください。



・「食事の量をふだんの3分の2以下に減らす」は4%、「間食・夜食を減らす」は20%、「ダイエット食品などやせそうなものを食べる」は3%、「薬やサプリメントを使う」は3%、「食べたものを吐く」は2%、「からだを動かす」は32%、「やせるためにその他の行動をしている」は9%、「やせたいが、具体的には何もしていない」は19%であった。

こどもたちの健康と生活の質

0～2 歳児の健康状態

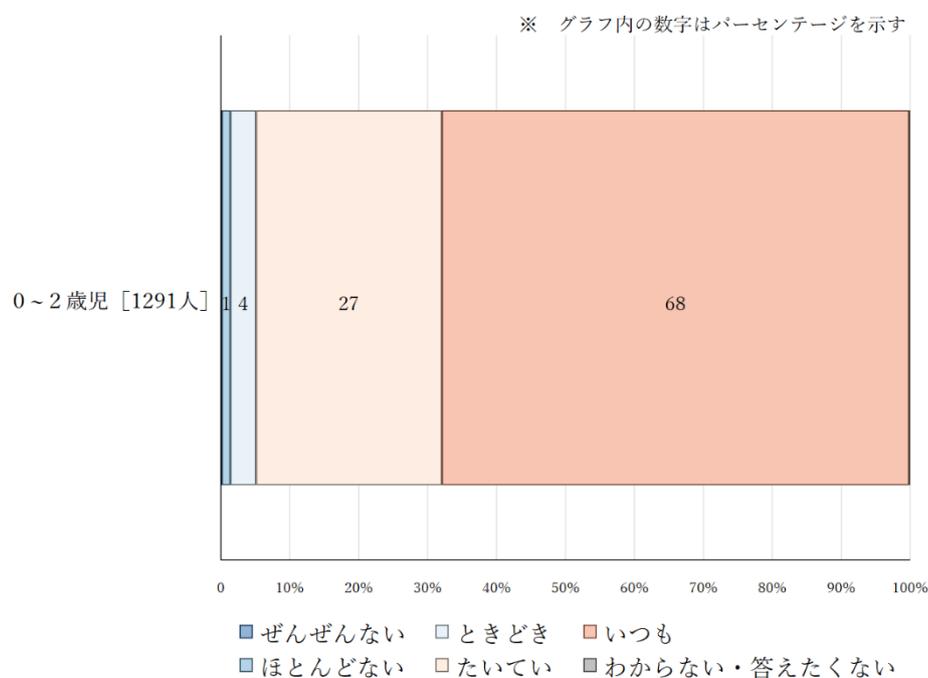
0～2 歳児の健康状態については、すべて **保護者** による回答より集計した。

この1週間の、お子さまの様子について、おうかがいします。お子さまに、1番あてはまるものを選んでください。

[ぜんぜんない,ほとんどない,ときどき,たいてい,いつも]

全般的な健康状態

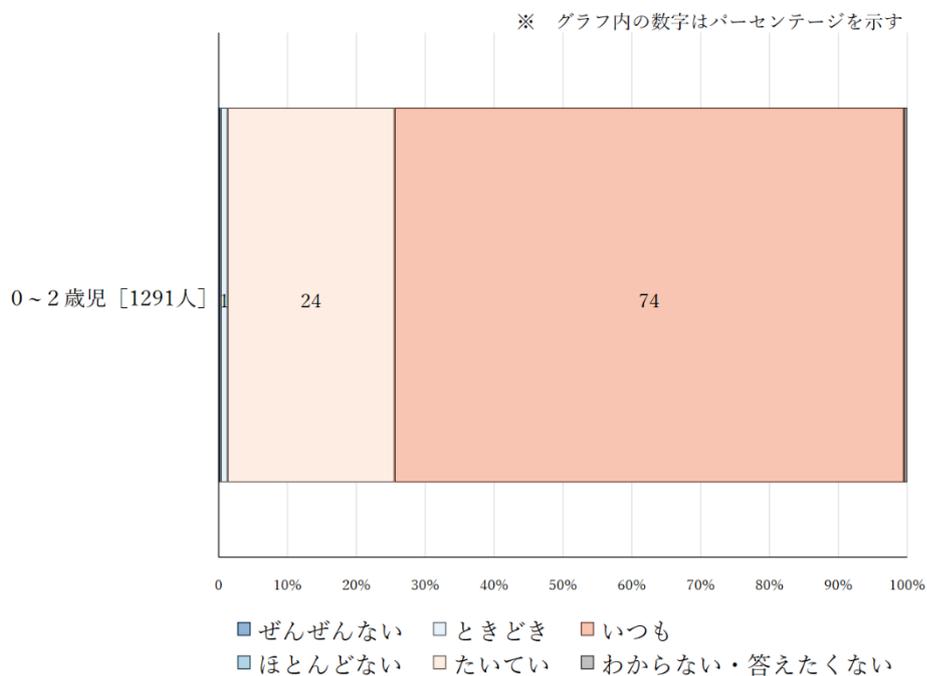
概して健康だ



・全体の95%が「たいてい」「いつも」と回答した。

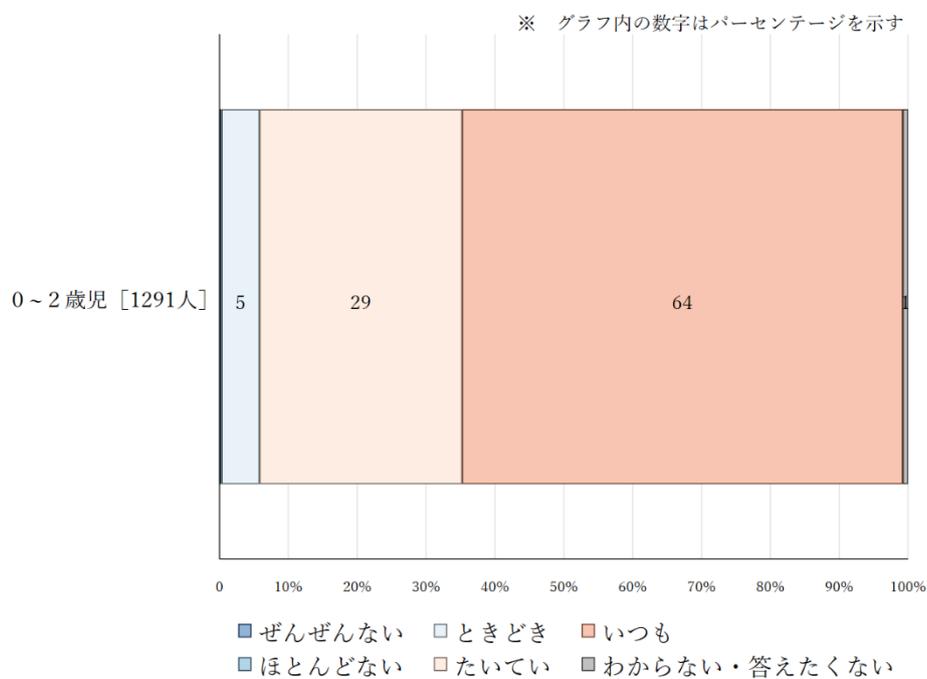
良いこころの状態 (well-being)

親と一緒にいると嬉しそうだ



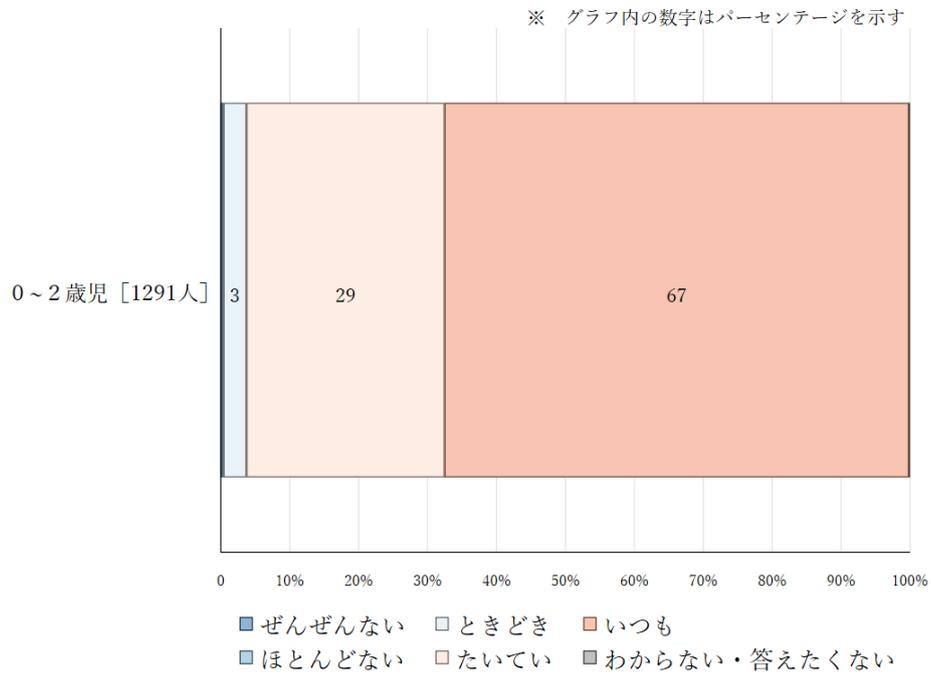
・全体の 98%が「たいてい」「いつも」と回答した。

はじめてのことや新しいことに興味を示す



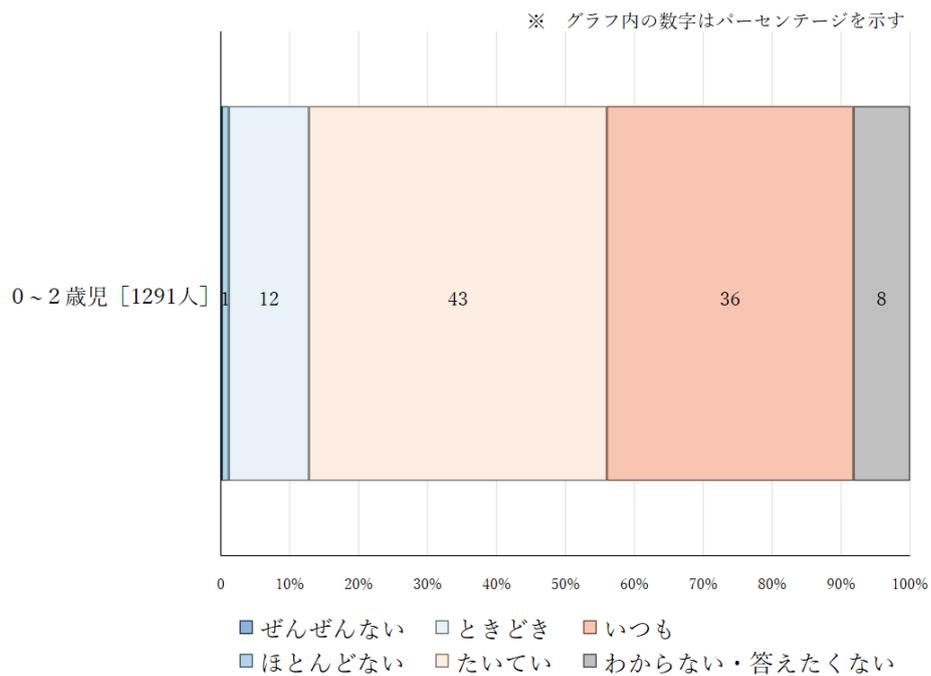
・全体の 93%が「たいてい」「いつも」と回答した。

楽しそうによく笑う



・全体の96%が「たいてい」「いつも」と回答した。

思いどおりにいかないことがあっても、すぐに立ち直る



・全体の79%が「たいてい」「いつも」と回答した。

こどもたちの生活の質（3～17 歳）

生活の質（QOL; Quality of life）

日本語版「KINDL^R」尺度（小学生版・中学生版・幼児親用・小中学生版親用）により、「身体的健康」「精神的健康」及び「自尊感情」の3領域について、こどもたちのQOLを測定した。

小学生以上でこども本人がアンケートに回答した場合は、こどもに尋ねた（「こども回答」）。こども本人が回答していない場合は、保護者に尋ねた（「保護者回答」）。

こども 小学1-3年生（171人）、小学4-6年生（184人）、中学生（84人）、高校生（62人）のデータ

保護者 3歳-5歳（631人）、小学1-3年生（150人）、小学4-6年生（91人）、中学生（81人）、高校生（81人）のデータ

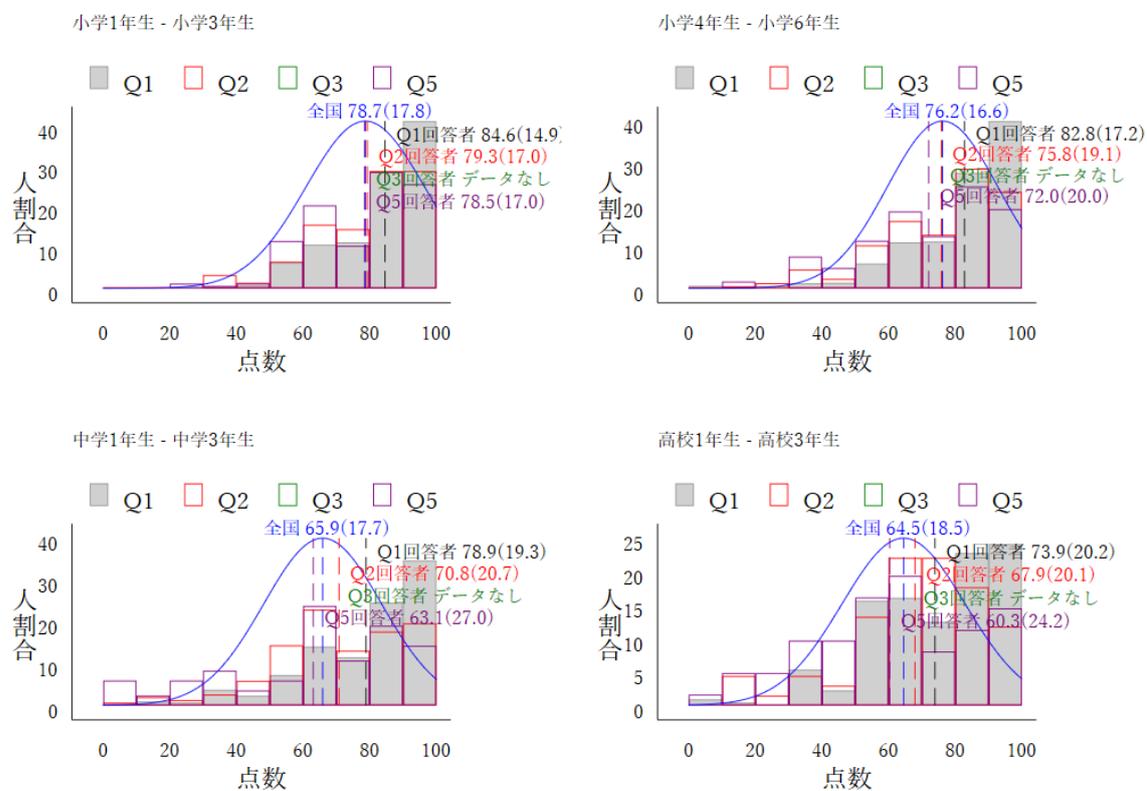
各4項目ずつ、計12項目に対して、この1週間の状態を、<ぜんぜんない、ほとんどない、ときどき、たいてい、いつも>の5段階で回答してもらい、各領域0～100点に換算している。（高得点ほどその領域のQOLが高いことを意味する。）

次ページからのグラフは、年齢/学年層別に作成されている。グラフ内の青色曲線は、先行する日本の調査*によって示された標準の平均点と標準偏差をもとに正規分布を仮定して描いた参考分布を表している。また、これまでの各調査ごとの平均点について、第1回調査を黒色、第2回調査を赤色、第3回調査を緑色、第5回(今回)調査を紫色の破線で、また、グラフ内の数値は「平均点（標準偏差）」を示している。なお、それぞれの調査回答者はその都度異なるため、調査と調査を単純に比較することはできない。このため、解釈には注意が必要である。

*聖心女子大学論叢. 第122集. 2014年1月; 27-52

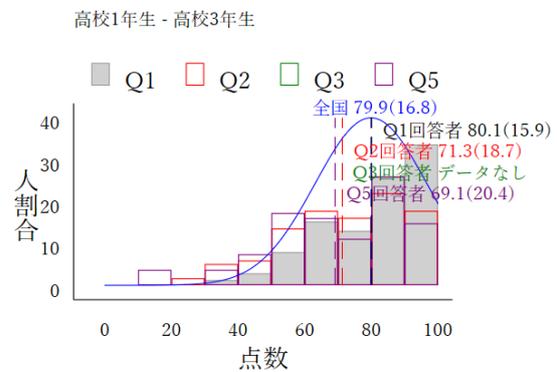
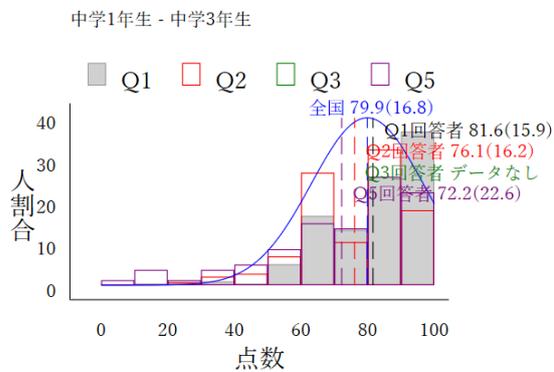
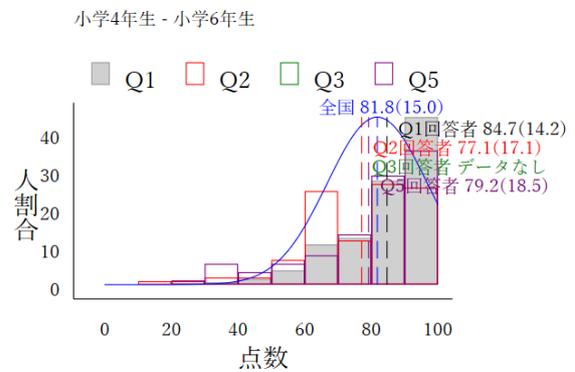
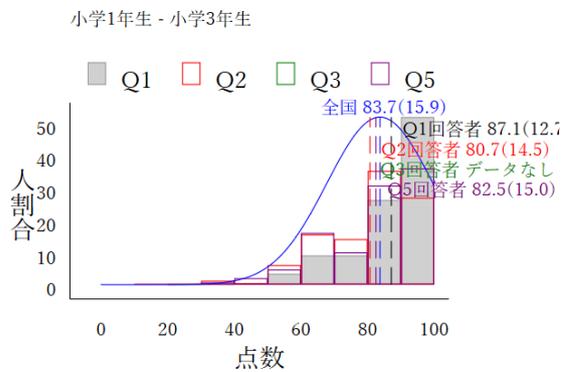
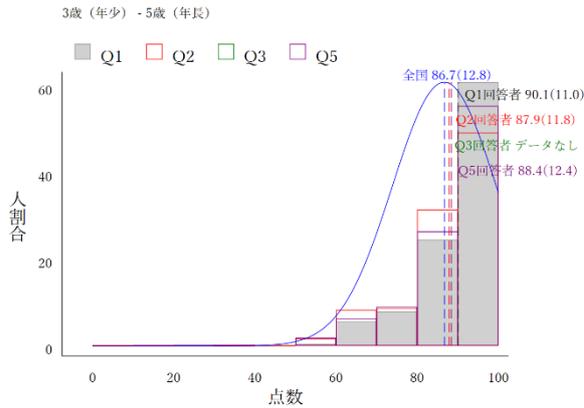
身体的健康

こども



- ・ こども回答における身体的健康の平均点は、全年齢群で、第1・2回調査時よりも今回(5回目)調査の方が低くなっていた。

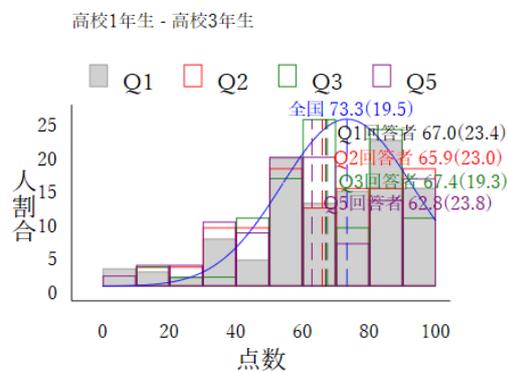
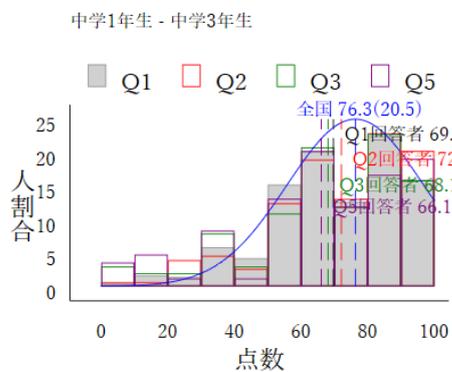
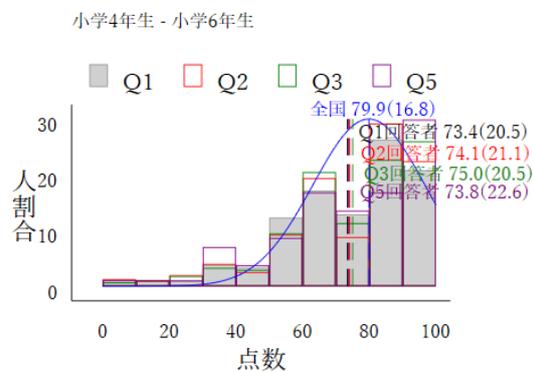
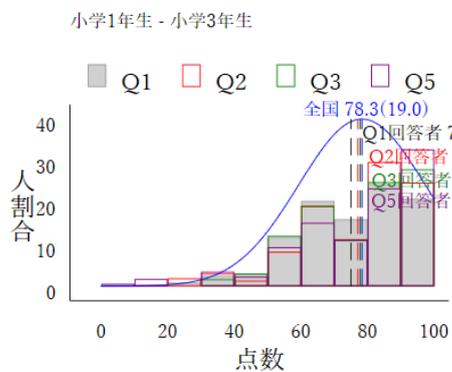
保護者



・保護者回答における身体的健康の平均点は、未就学児・中学生・高校生では、第2回調査時よりも今回(5回目)調査の方が低くなっていた。小学生では、第2回調査より高くなっていた。

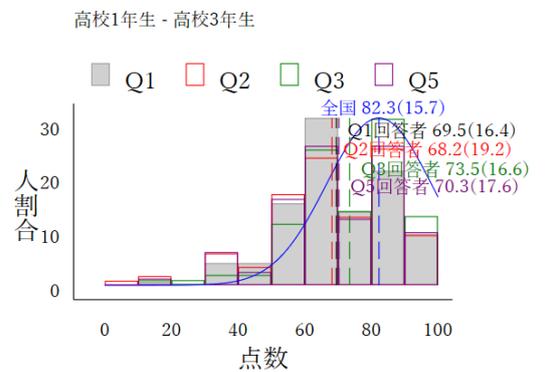
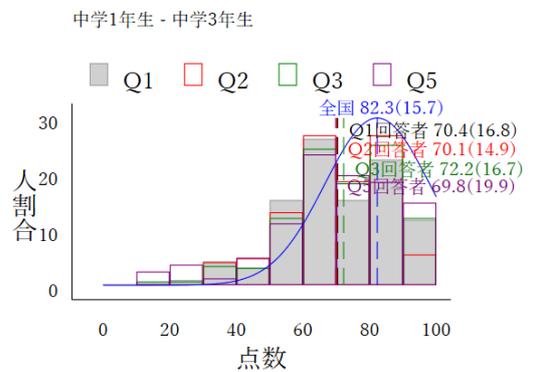
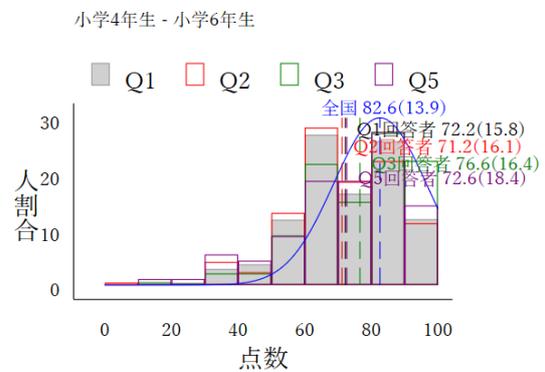
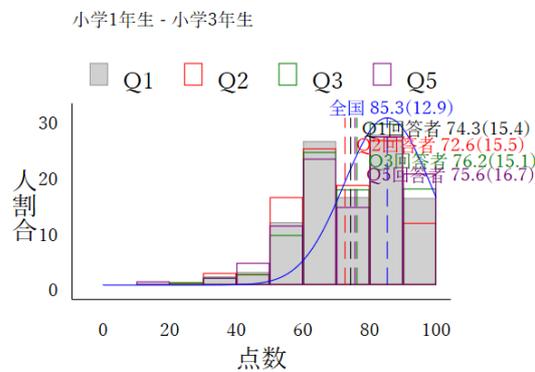
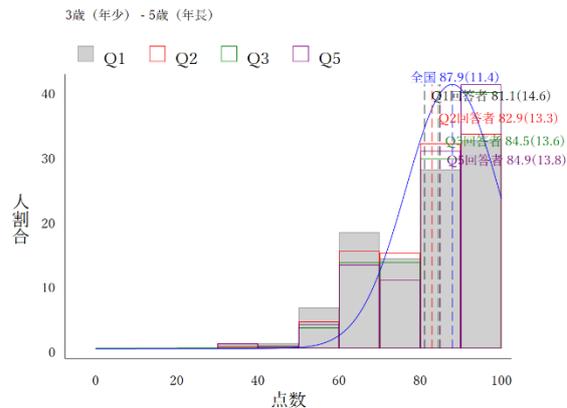
精神的健康

こども



・こども回答における精神的健康の平均点は、全年齢群で、第3回調査時よりも今回（5回目）調査の方が低くなっていた。

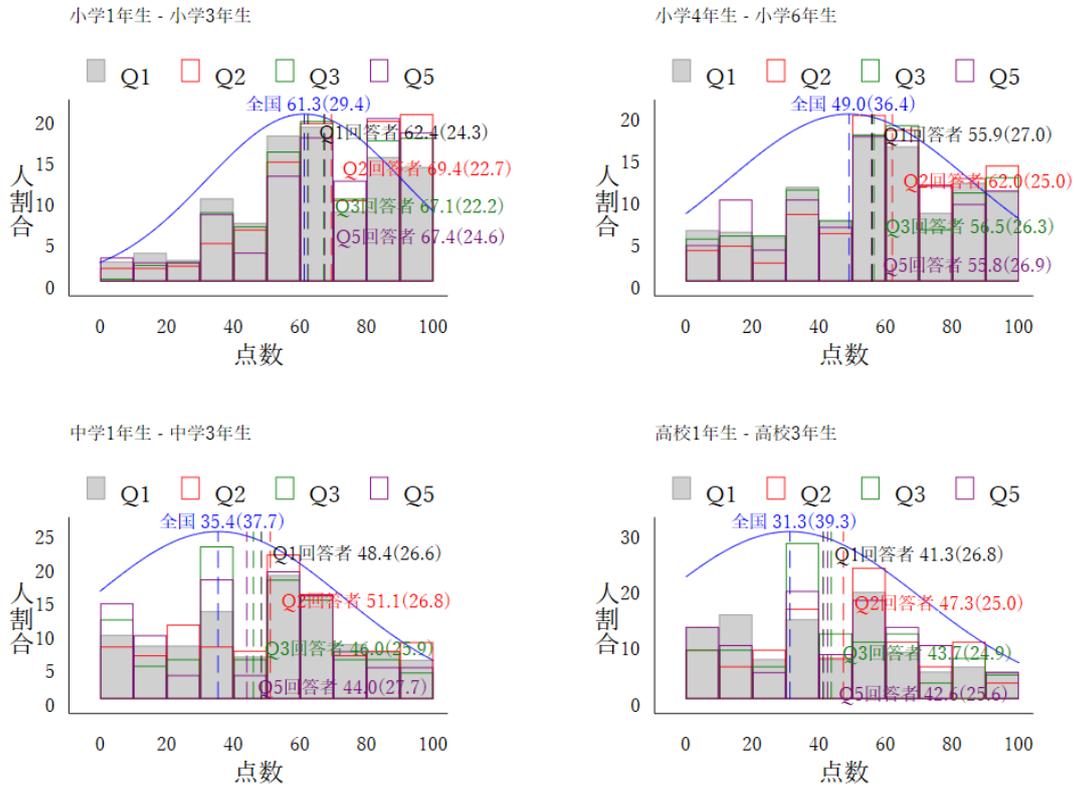
保護者



・保護者回答における身体的健康の平均点は、未就学児・小学1-3年生では、第3回調査時よりも今回（5回目）調査の方が高くなっていました。小学4-6年生・高校生では、第3回調査より低くなっていました。

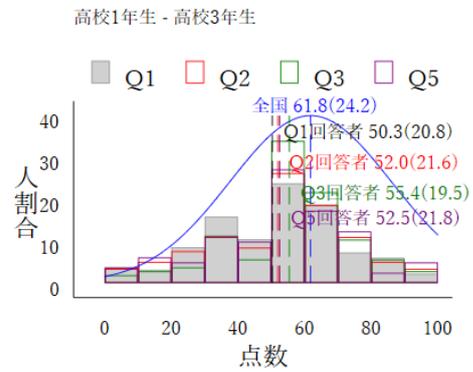
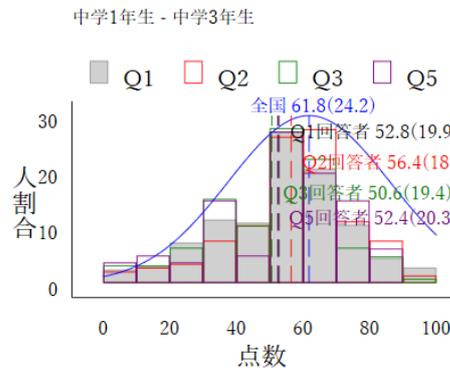
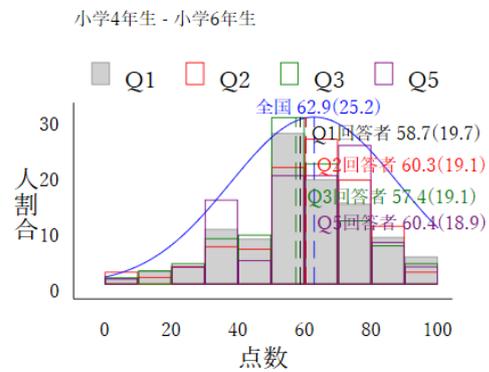
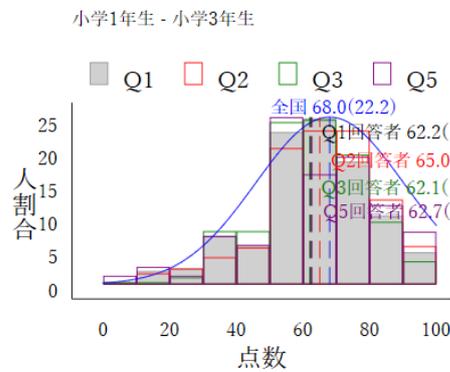
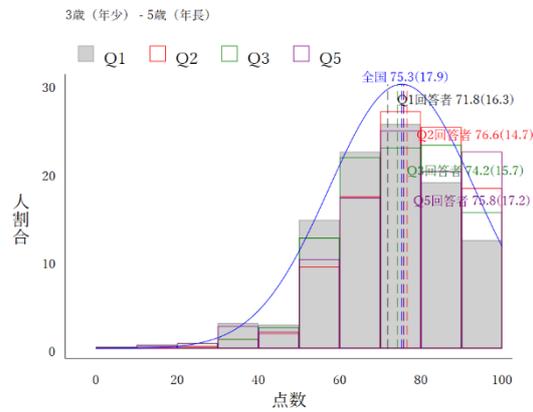
自尊感情；自己肯定感

子ども



- ・ 子ども回答における自尊感情の平均点は、小学4 - 6年生・中高生では、第3回調査時よりも今回（5回目）調査のほうが低かった。

保護者

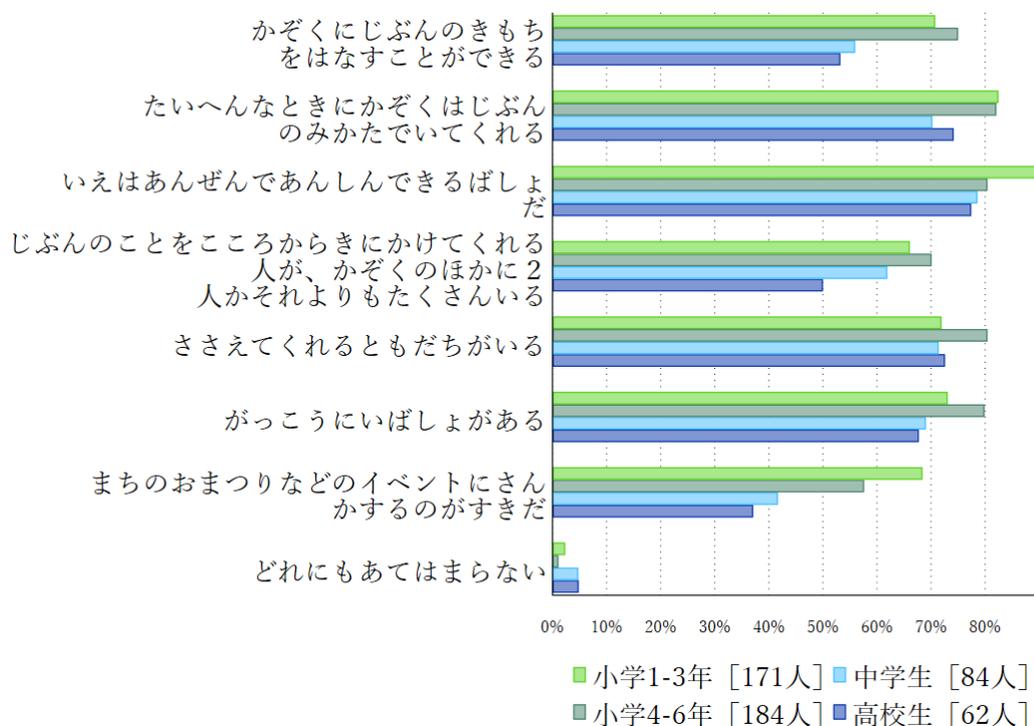


・保護者回答における自尊感情の平均点は、未就学児・小学生・中学生では、第3回調査時よりも今回（5回目）調査の方が高くなっていた。高校生では、低くなっていた。

こどもたちのこころの状態

小学生以上（こども回答）

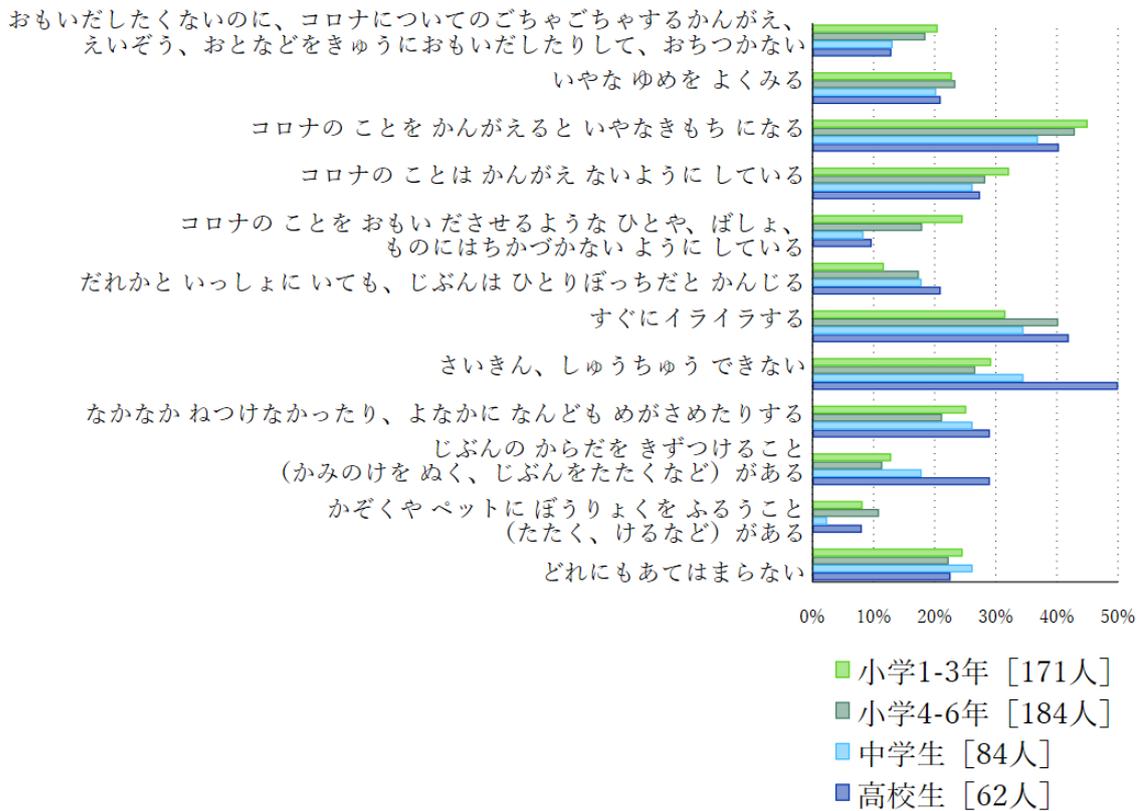
こども ふだんのせいかつであなたにあてはまるものをぜんぶえらんでください。



・「家族に自分の気持ちを話すことができる」は、小学生は73%、中高生は55%であった。

・「自分のことを心から気にかけてくれる人が、家族の他に2人かそれよりもたくさんいる」は、小学生は68%、中高生は57%であった。

こども さいきん 1かげつの あなたにあてはまるものをぜんぶえらんでください。

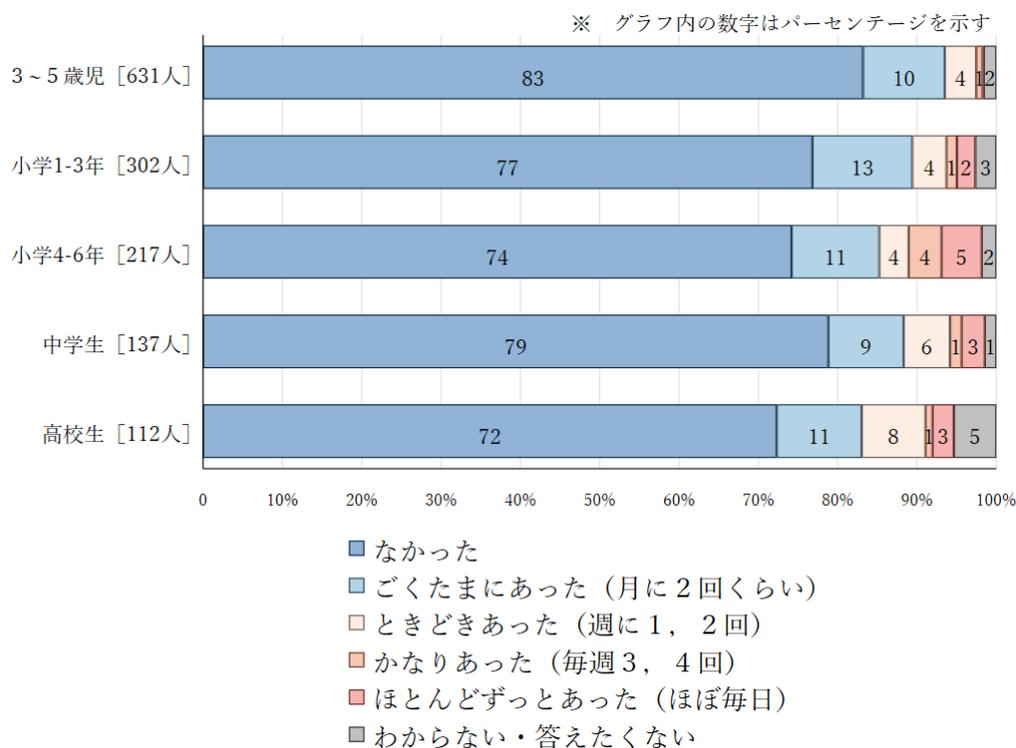


・小学生以上のこどもによる回答全体では、42%が「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」を選択した。また、「すぐにイライラする」は37%、「最近集中できない」は32%であった。いずれか1つ以上のストレス反応を選択したこどもは、こども回答全体で、76%であった。

3 歳児以上のストレス反応（保護者回答）

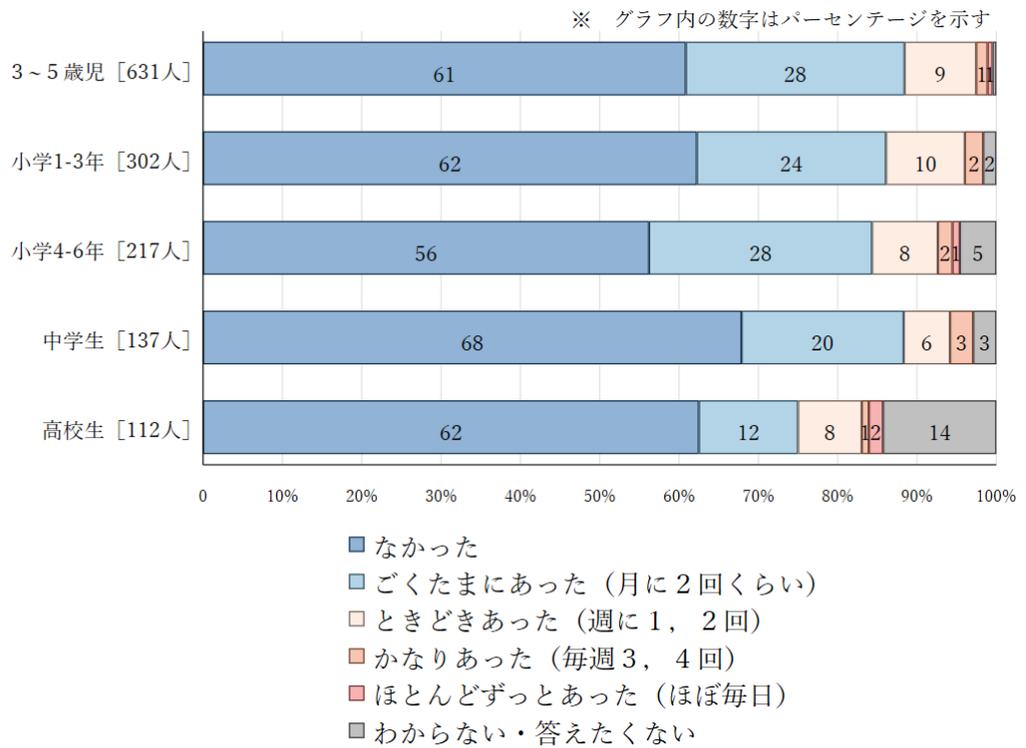
（保護者） この1ヶ月間の、お子さまの様子について、おうかがいします。お子さまの様子に、もっとも近いものを選んでください。質問によっては、お子さまの年齢では回答が難しい項目もあるかもしれません。その場合は、わかる範囲でお答えください。

（1） 思い出したくないのに、コロナについてのごちゃごちゃする考え、映像、音などを急に思い出したりして、落ち着かないようだ

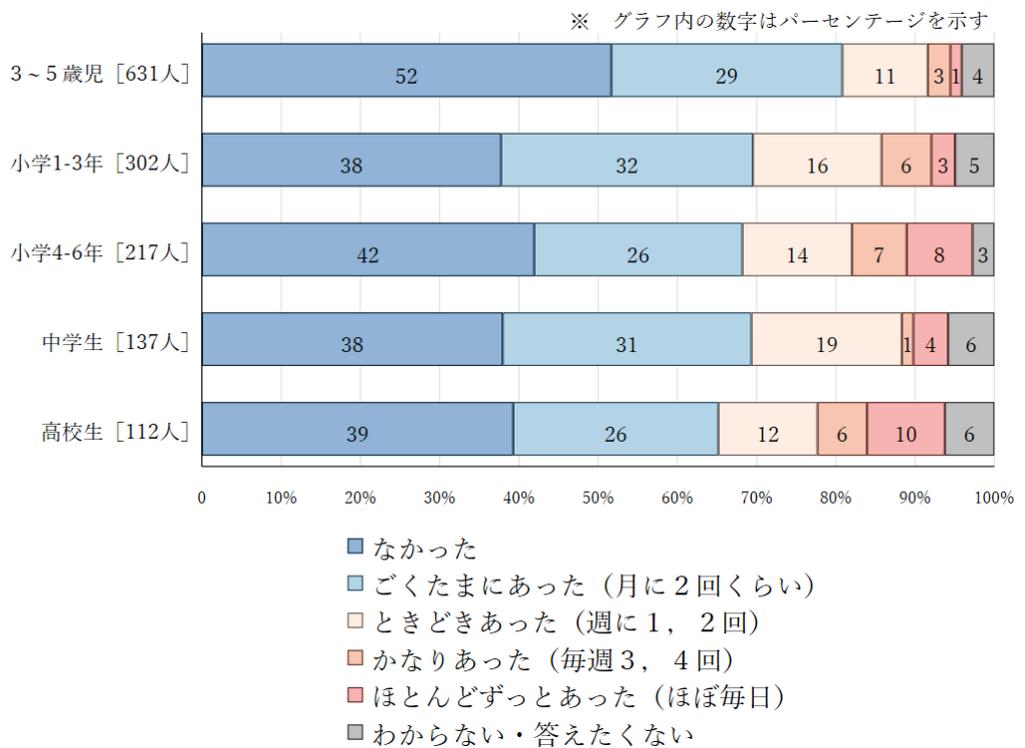


・全体の19%が、過去1ヶ月にこの症状があったと回答した。

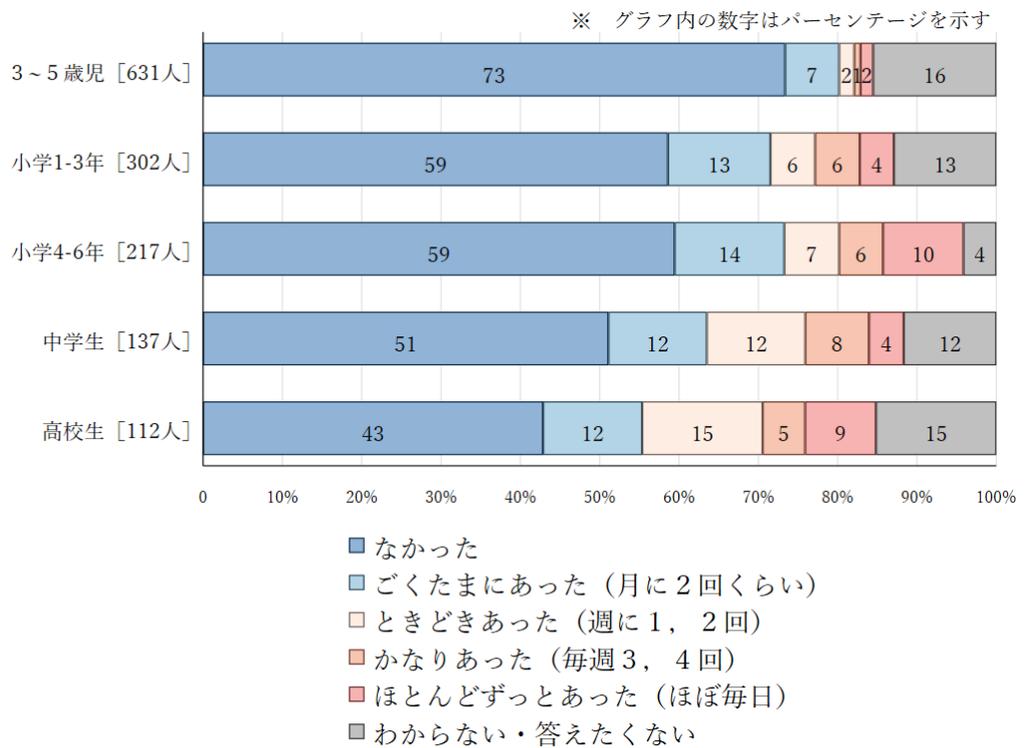
(2) 嫌な夢をみるようだ



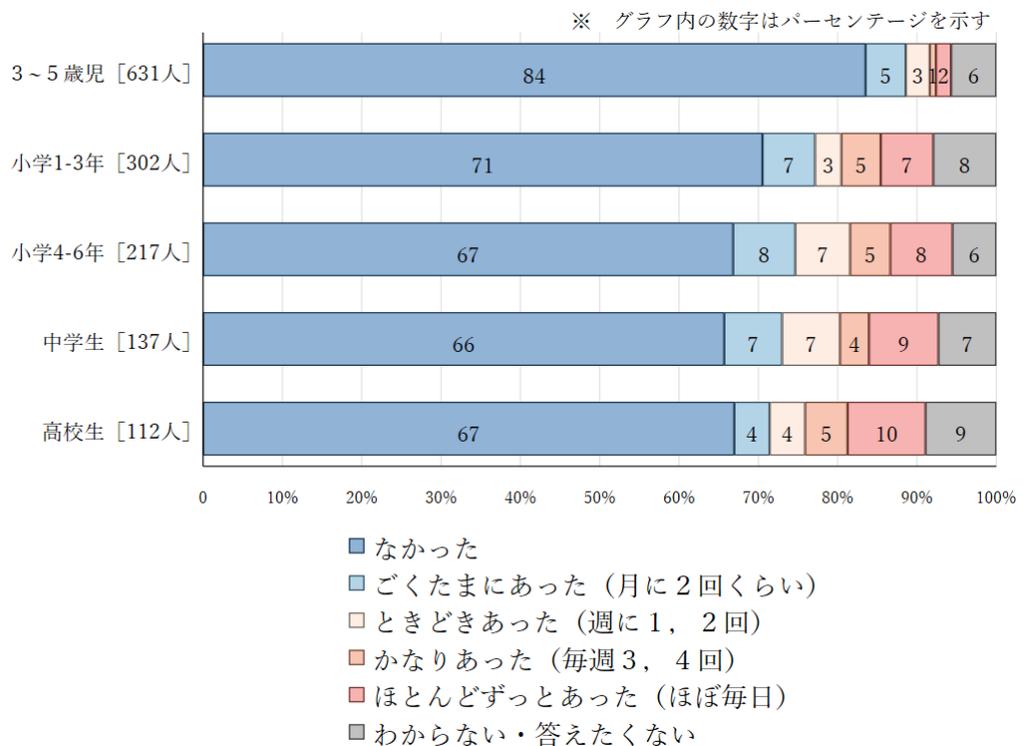
(3) コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ



(4) コロナのことは考えないようにしているようだ

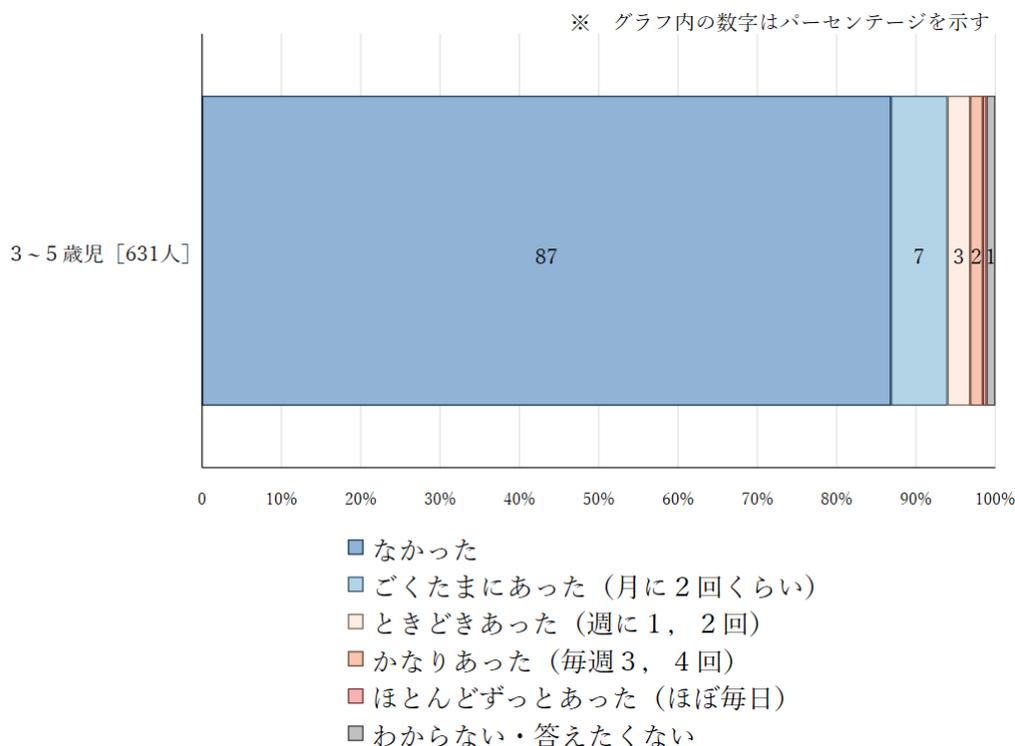


(5) コロナのことを思い出させるような人や、場所、物には近づかないようにしているようだ

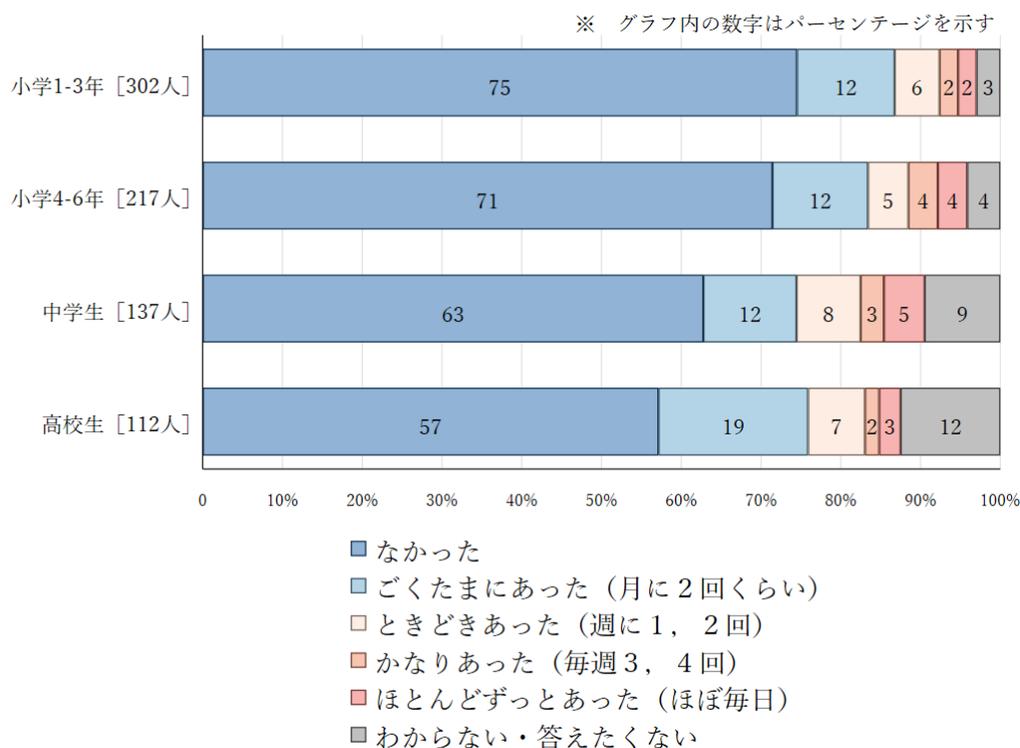


・全体の18%が、過去1ヶ月にこの症状があったと回答した。

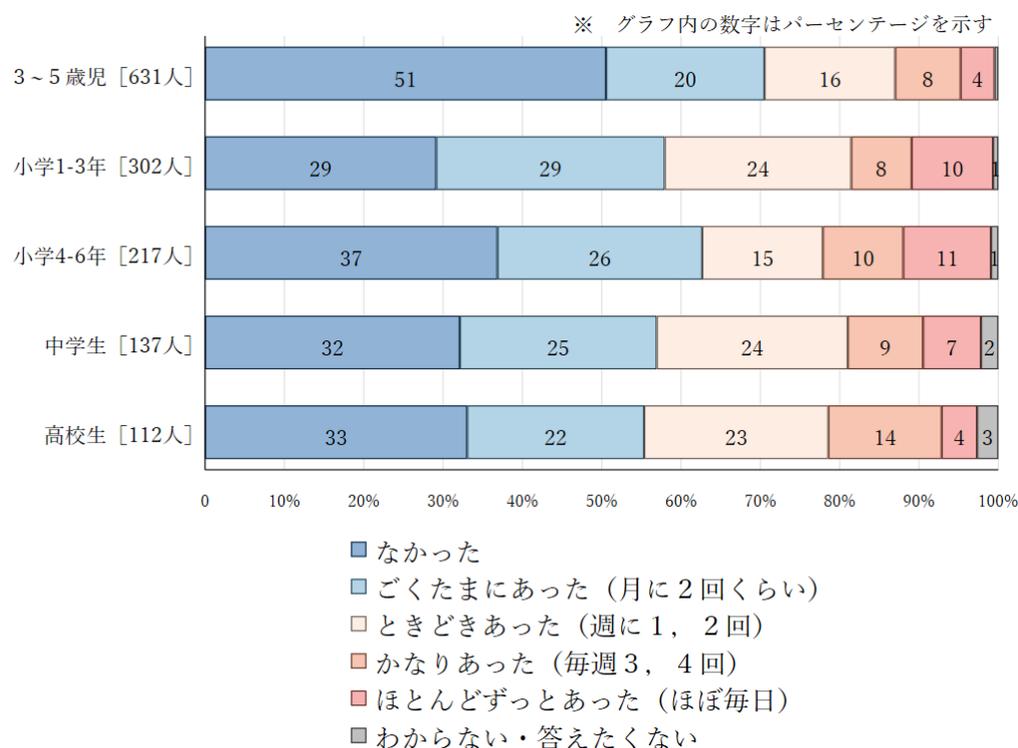
(6) 以前は好きだった遊びや、家族や友達と一緒にしていたことに、興味を示したり参加したりしない (※3歳児から5歳児の保護者回答)



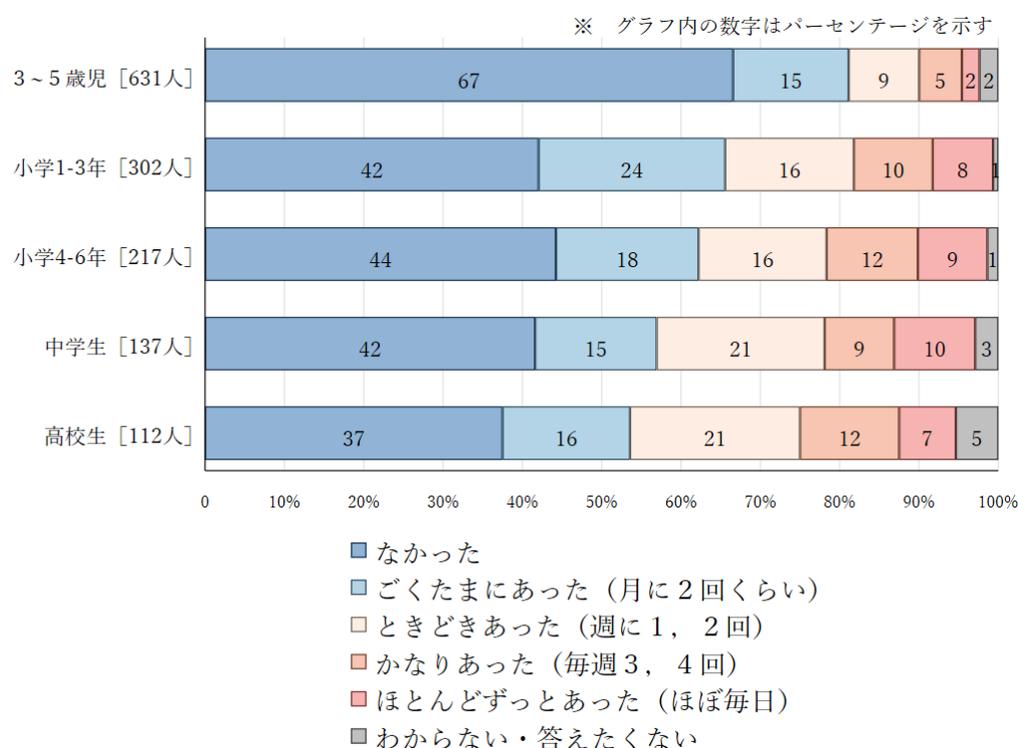
(6') 誰かと一緒にいても、自分はひとりぼっちだと感じるようだ (※小学生以上の保護者回答)



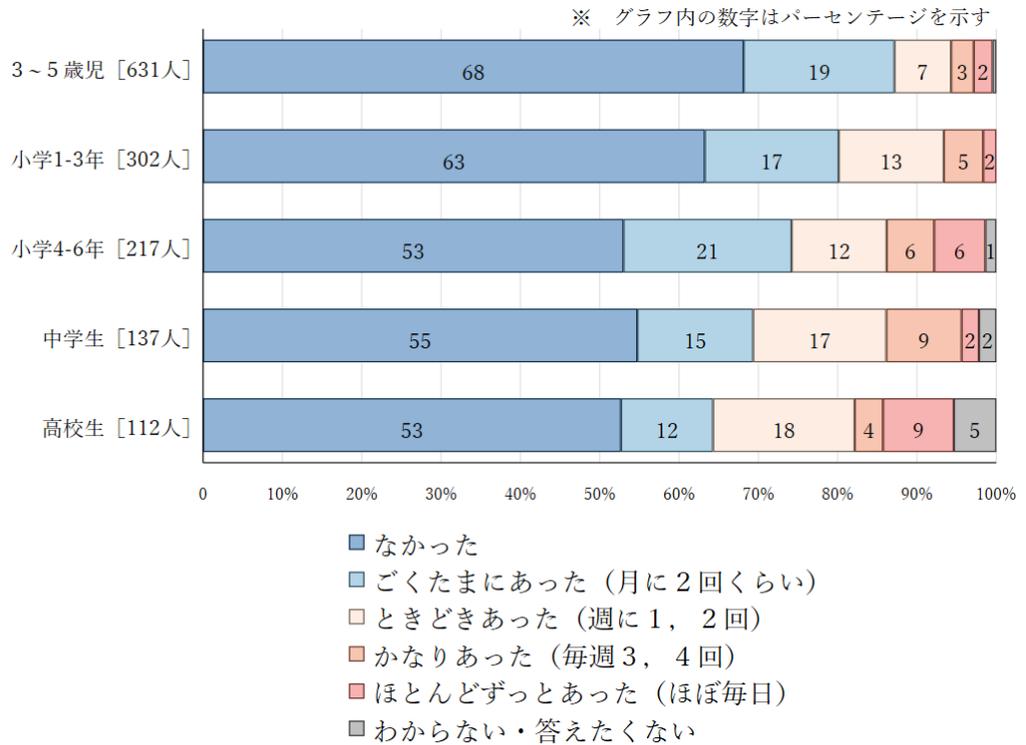
(7) すぐにイライラするようだ



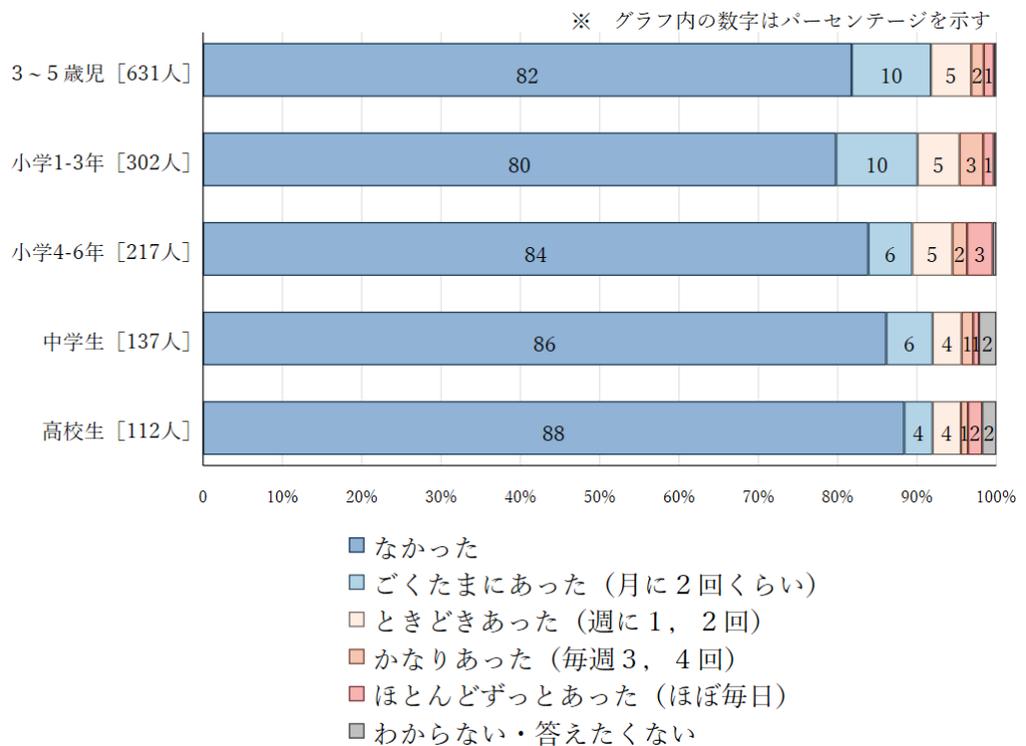
(8) 最近、集中できないようだ



(9) なかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めたりするようだ

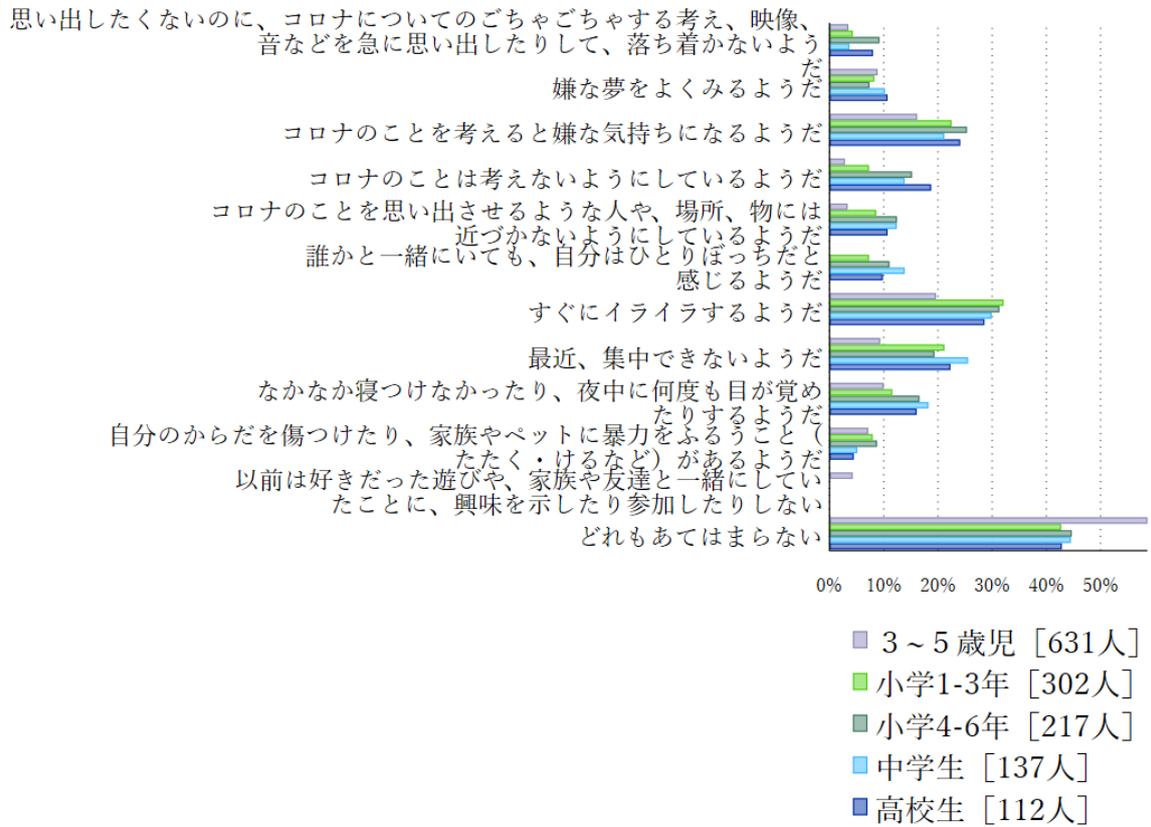


(10) 自分のからだを傷つけたり、家族やペットに暴力をふるうこと (たたく・けるなど) があるようだ



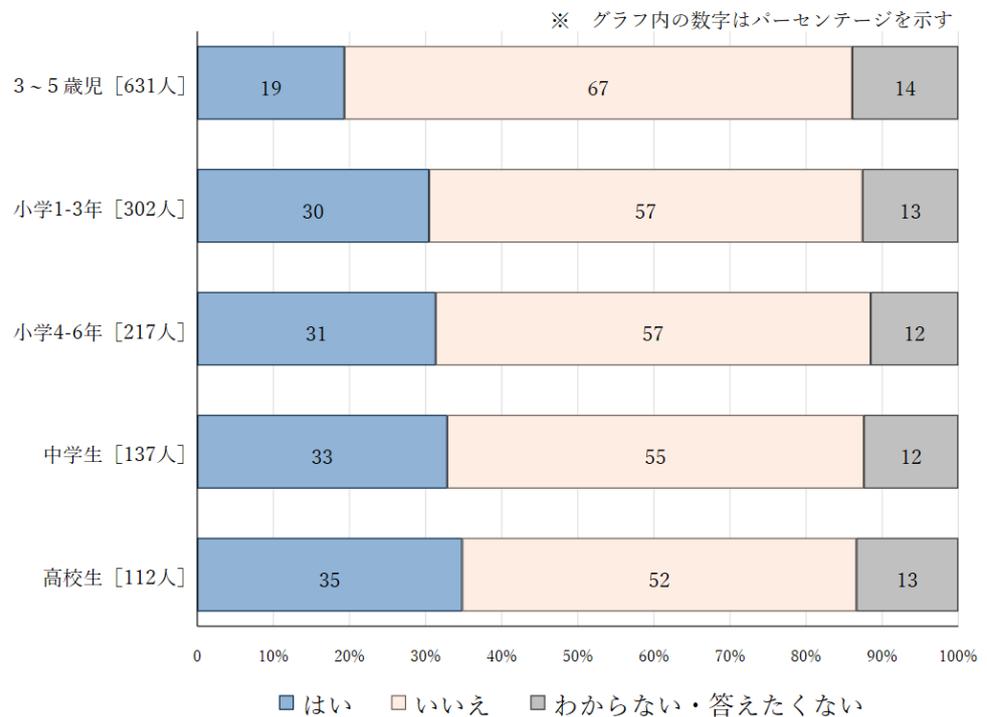
・全体の17%が、過去1ヶ月にこの症状があったと回答した。

上のうちで、1ヶ月以上続いているものをすべて選んでください。



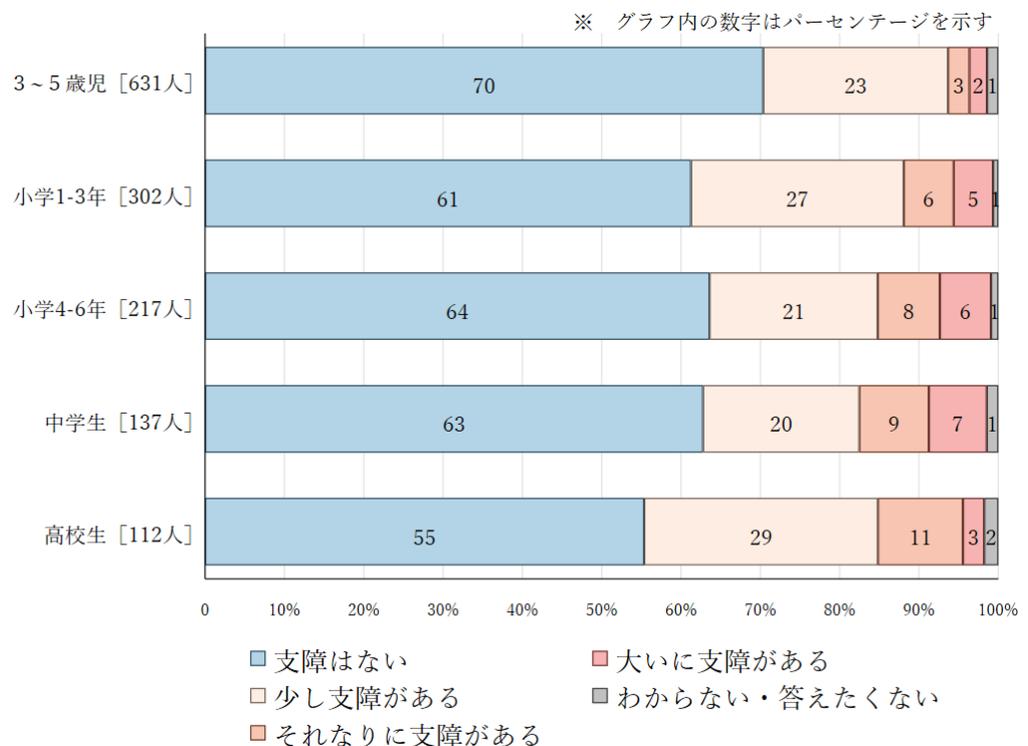
「(7) すぐにイライラするようだ」は26%、「(3) コロナのことを考えると嫌な気持ちになるようだ」は20%、「(8) 最近、集中できないようだ」は16%、「(9) なかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めたりするようだ」は13%が、1か月以上続いていると回答。

上の（１）～（１０）のいずれかによって、お子さまは、苦痛やストレスを感じたり、落ち着かなくなったりしていますか？



全体の26%が「はい」と回答。

上の（１）～（１０）のいずれかによって、お子さまのご家庭での生活に支障がありますか？



全体の10%が「大いに支障がある」「それなりに支障がある」と回答。

小学生以上（保護者回答）

保護者 小学生以上で子どもと保護者の双方が回答した場合は、保護者には、KINDLの代わりに日本語版 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。

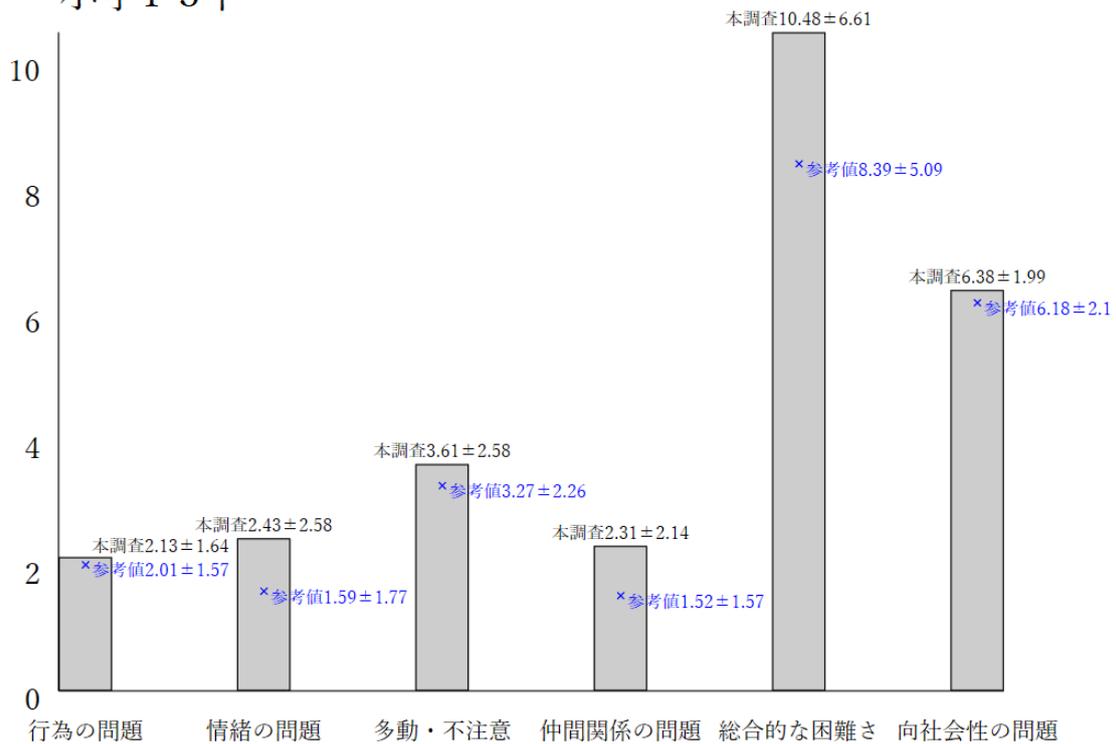
* 強み：「向社会的な行動」（0-10 点）で評価。得点が高いほど強みが多い。

* 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多い。

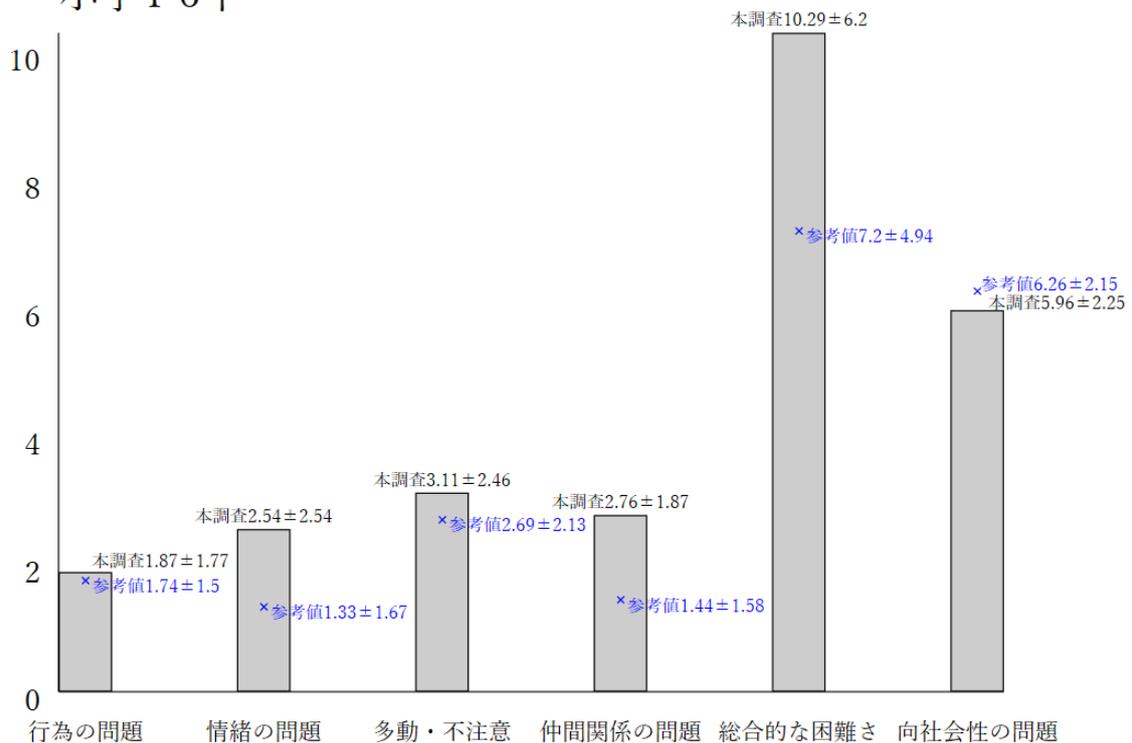
- 各下位尺度について、過去文献（Brain & Development. 2008;30:410-415）を参考に、得点によって 3 つの群（Low Need: 支援の必要性は低い, Some Need: いくらかの支援が必要, High Need: 支援が必要）に分けた。

	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

小学1-3年



小学4-6年

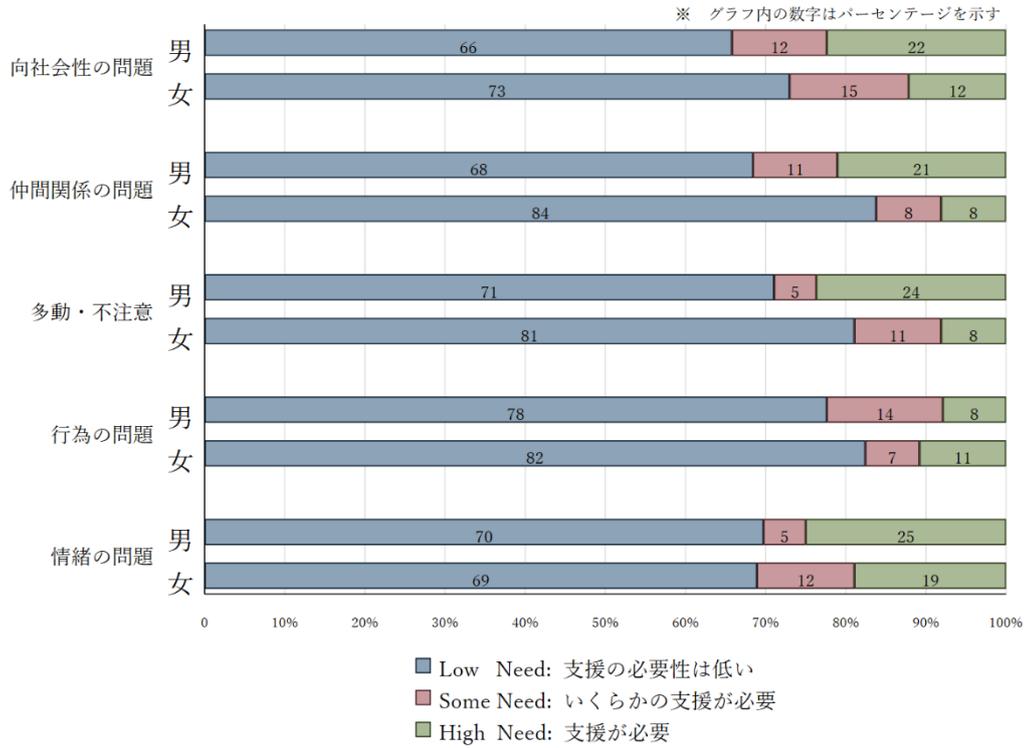


・上のグラフでは、先行する日本の調査*によって示された標準の平均点と標準偏差を参考値として示している。

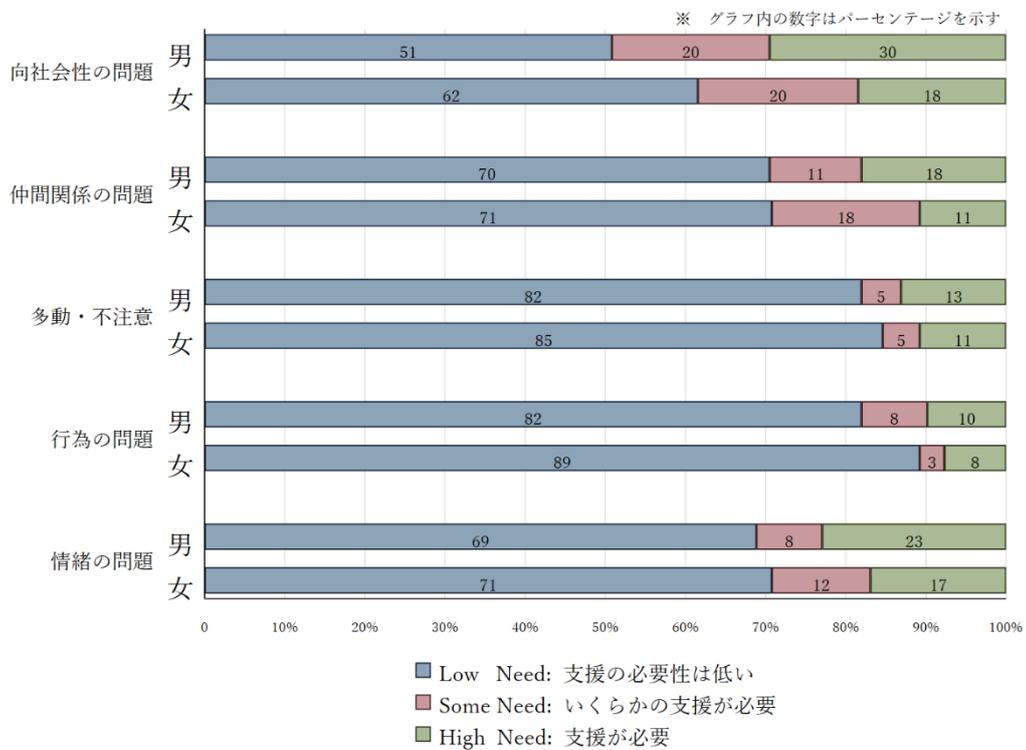
本調査の小学生のデータは、参考値と比較して困難さの得点が高くなっていた（より困難さが大きくなっていた）。

*Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health 2014, 8:1

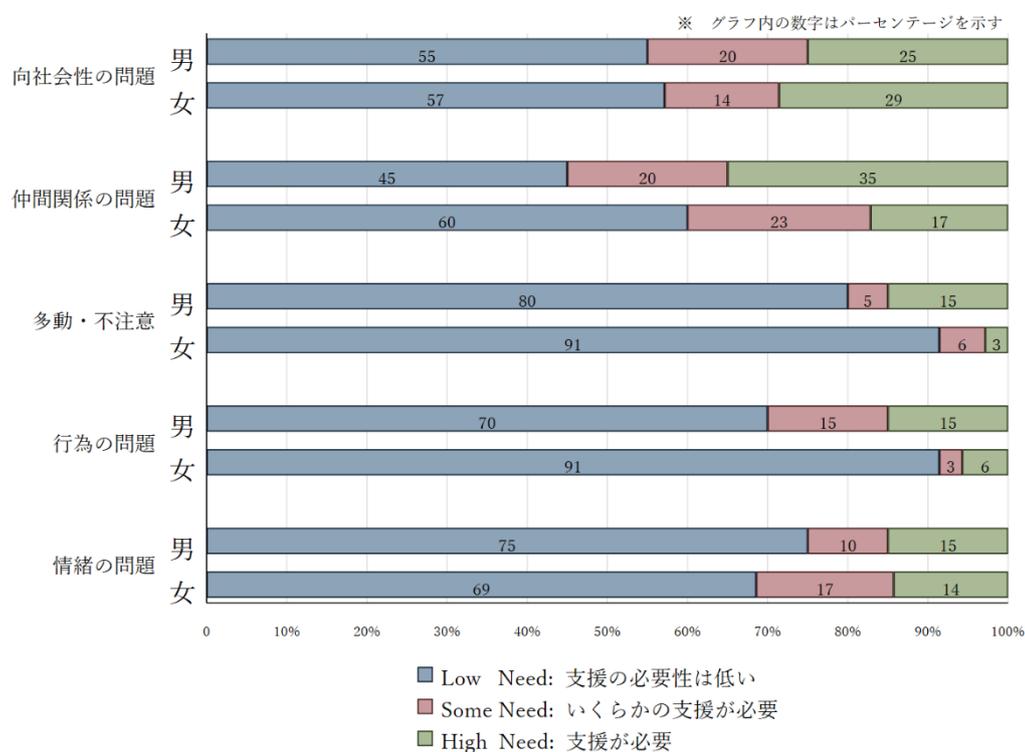
小学 1-3 年（男児 76 人、女児 74 人）のデータ



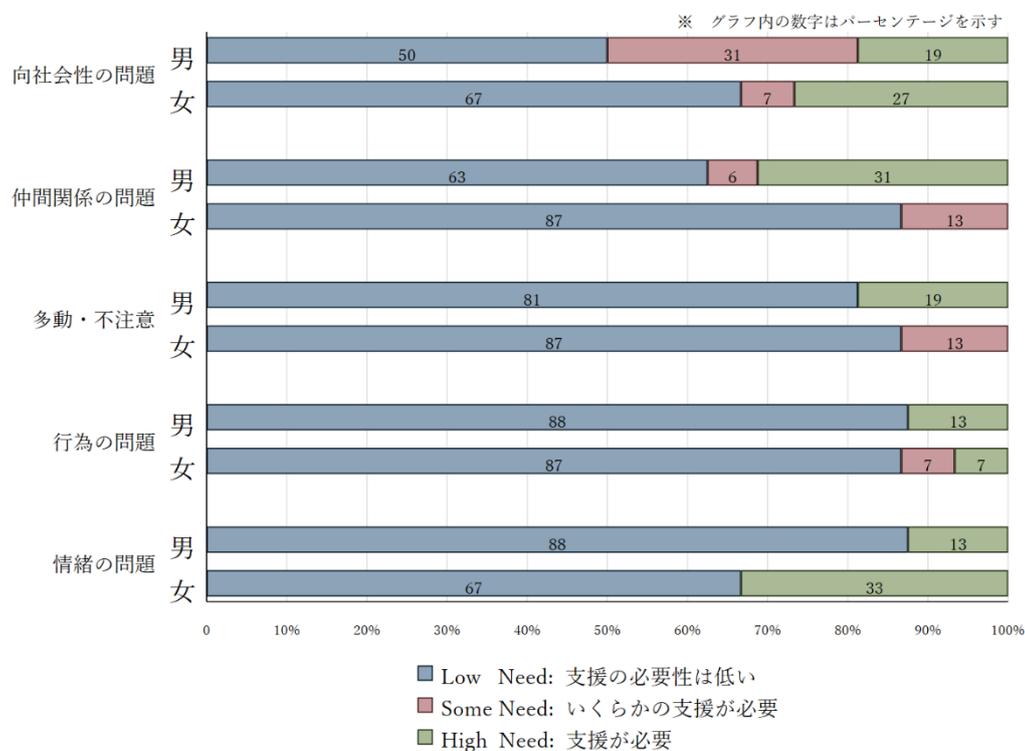
小学 4-6 年（男児 61 人、女児 65 人）のデータ



中学生（男児 20 人、女児 35 人）のデータ



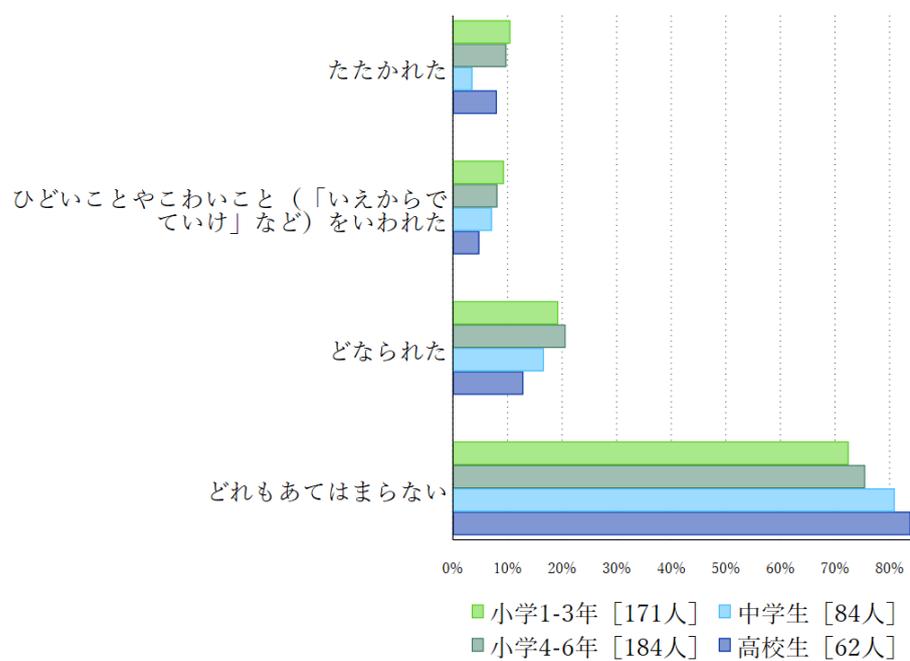
高校生（男児 16 人、女児 15 人）のデータ



親子の関わり

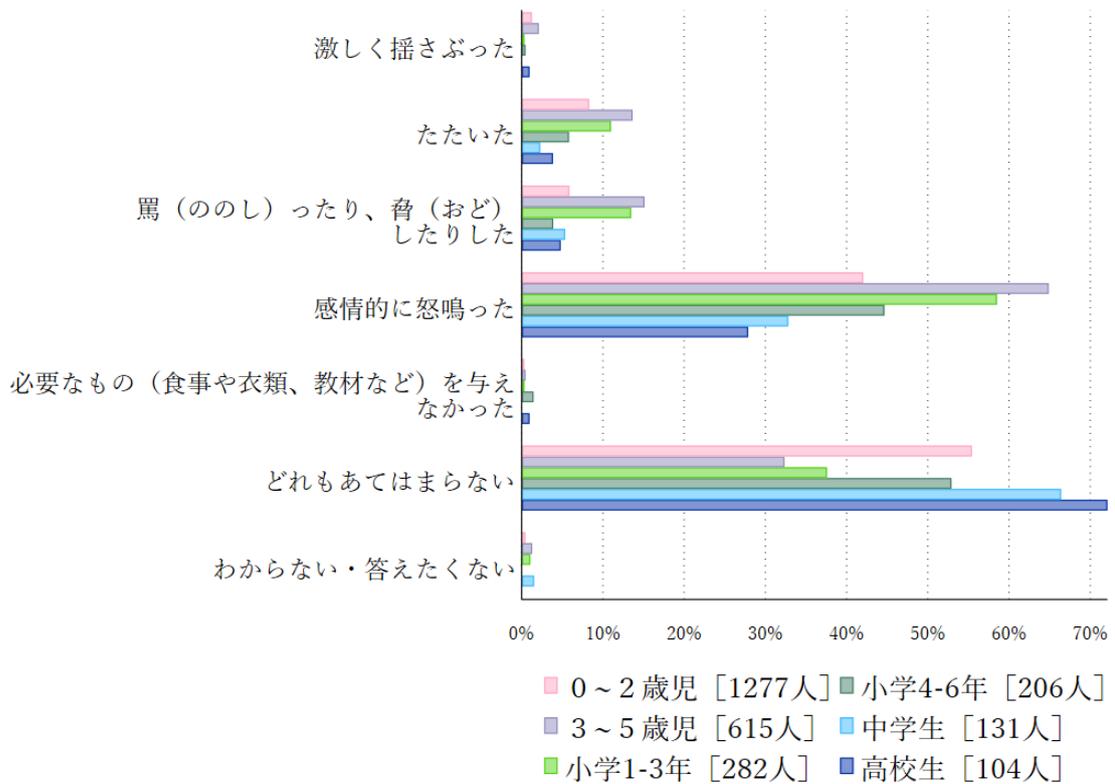
好ましくない関わり

子ども さいきん 1 かげつのおうちでのあなたにあてはまるものをぜんぶえらんでください。



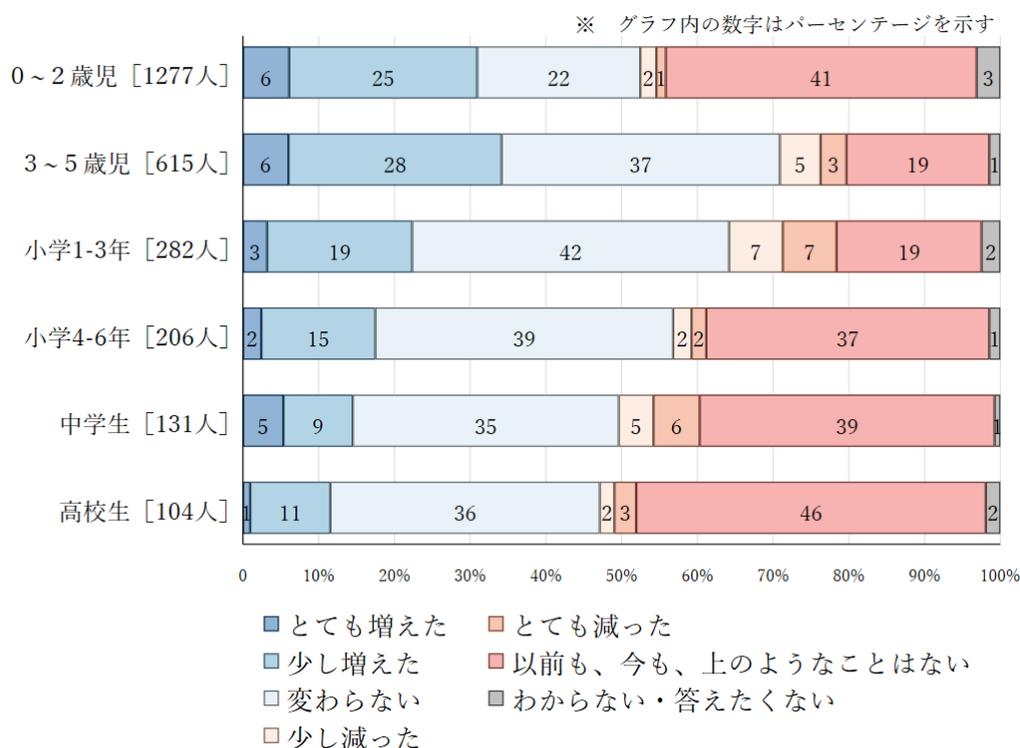
・小学生以上の子どもによる回答全体では「たたかれた」は9%、「ひどいことやこわいこと（「いえからでていけ」など）をいわれた」は8%、「どなられた」は19%であった。

保護者 あなたやご家族のおとなが、お子さまに対して、次のようなことをしたことがありますか？ あてはまるものを、すべて選んでください。



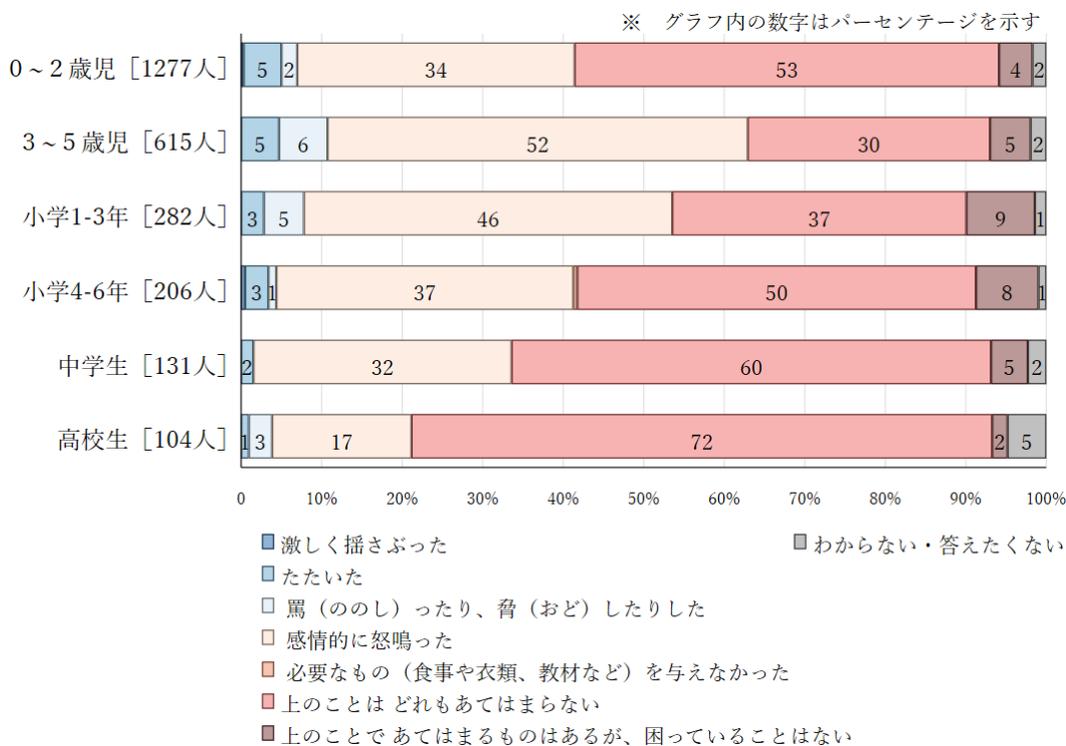
・「激しく揺さぶった」は1%、「たたいた」は9%、「罵（ののし）ったり、脅（おど）したりした」は9%、「感情的に怒鳴った」は48%、「必要なもの（食事や衣類、教材など）を与えなかった」は0.5%であった。

上であてはまったことの頻度は、2020年（去年）1月時点と比べて、どうですか？



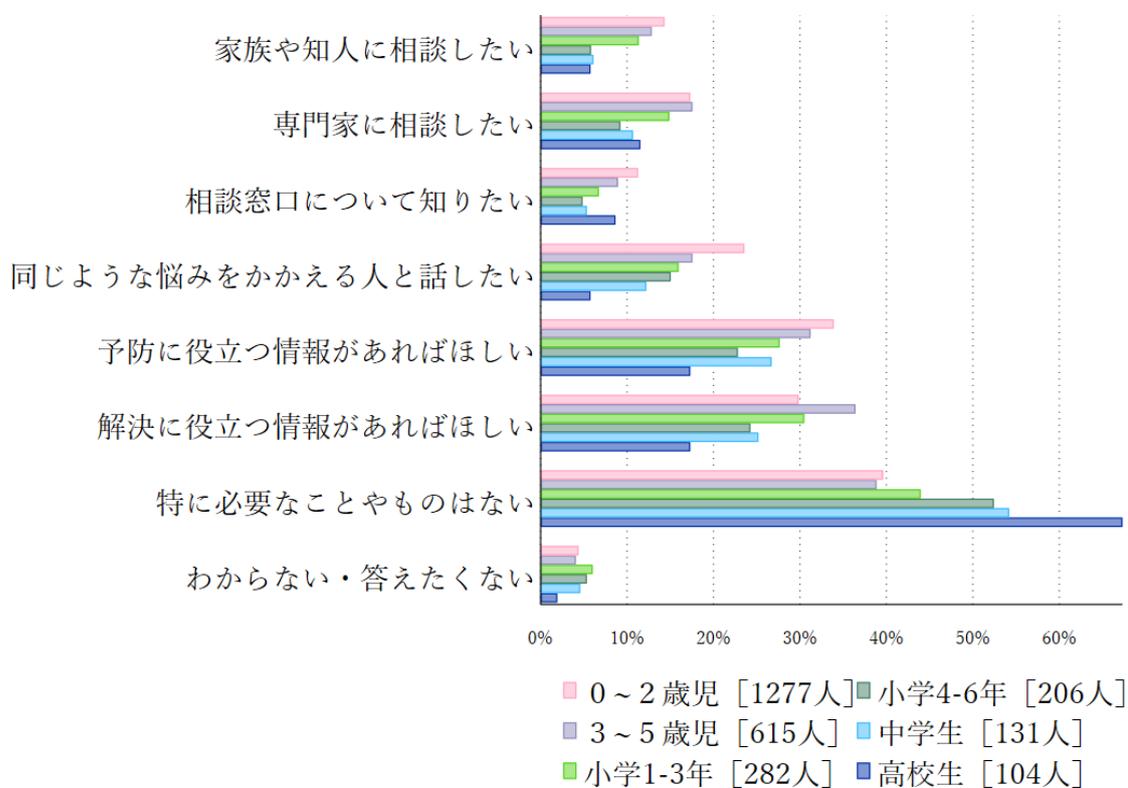
・「とても増えた」「少し増えた」は28%であった。

上であてはまったことの中で、あなたが1番困っているのはどれですか？



・「感情的に怒鳴った」が39%、「たたいた」が4%であった。

上のようなことについて、あなたが必要なことやものはありますか？あてはまるものを、すべて選んでください。



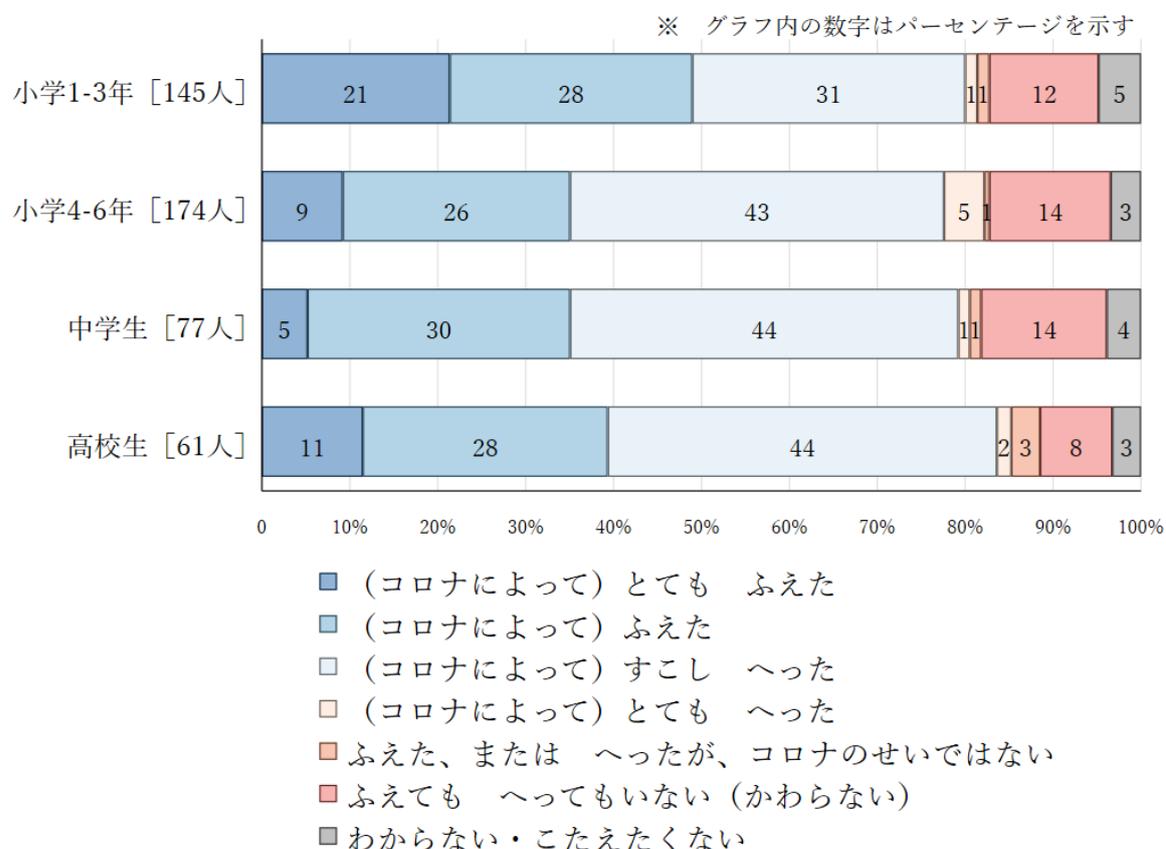
・「家族や知人に相談したい」は12%、「専門家に相談したい」は16%、「相談窓口について知りたい」は9%、「同じような悩みをかかえる人と話したい」は19%、「予防に役立つ情報があればほしい」は31%、「解決に役立つ情報があればほしい」は30%であった。

コロナが与える影響

こども この1年をふりかえって、次のそれぞれの事からについて、あなたの気持ちに1番あてはまるものをえらんでください。

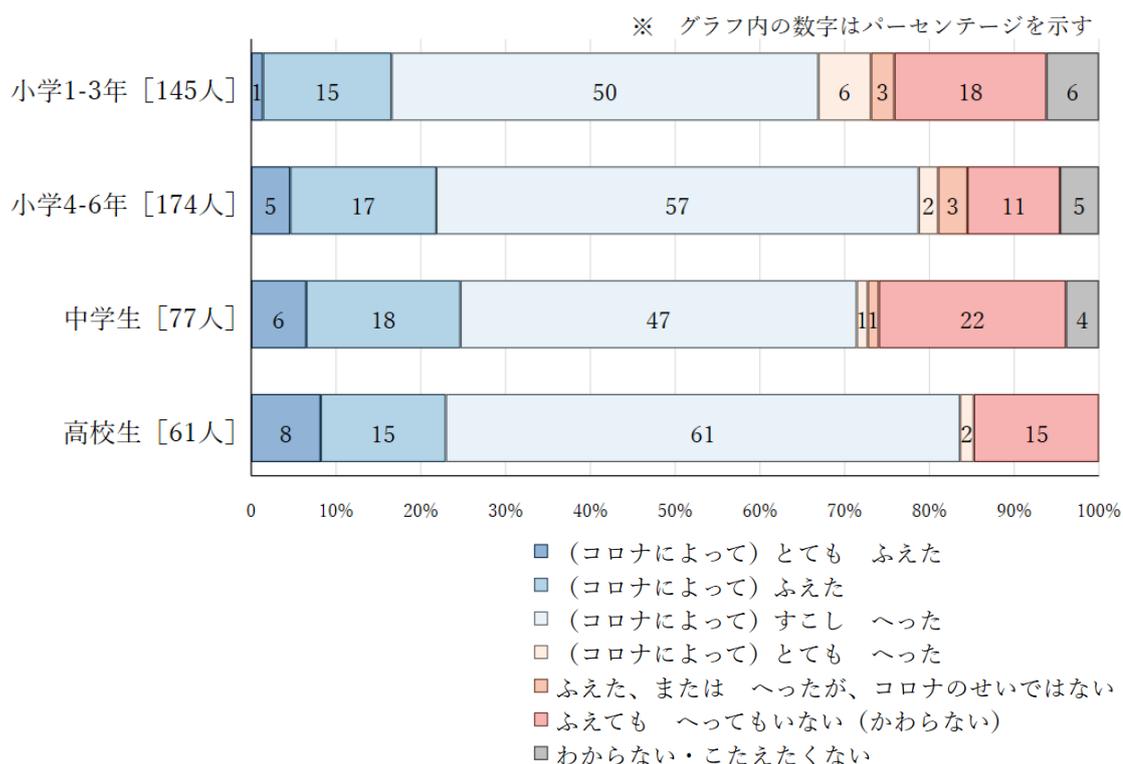
[(コロナによって) とてもふえた, (コロナによって) ふえた, (コロナによって) すこしへった, (コロナによって) とてもへった, ふえた、または へったが、コロナのせいではない, ふえても へってもいない (かわらない) , わからない・こたえたくない]

(1) 家族と話す時間



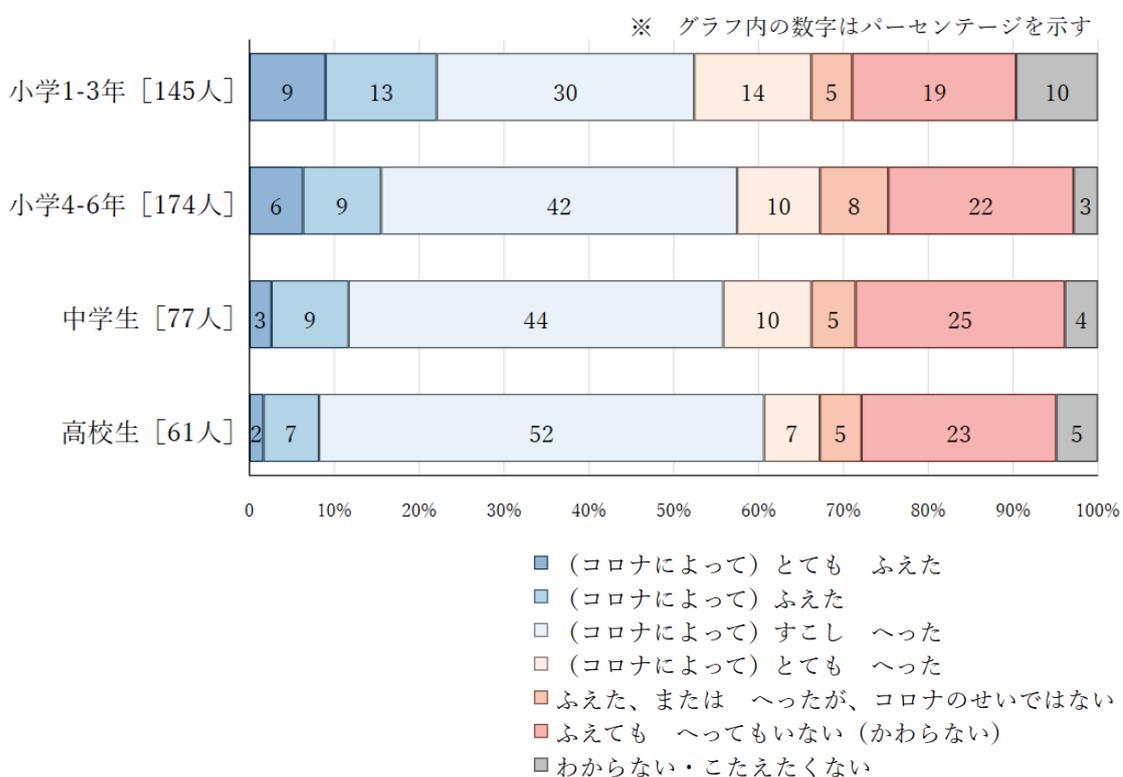
・コロナによって『増えた』は40%、『減った』は42%であった。

(2) 家族とのトラブル (すれちがい・けんかなど)



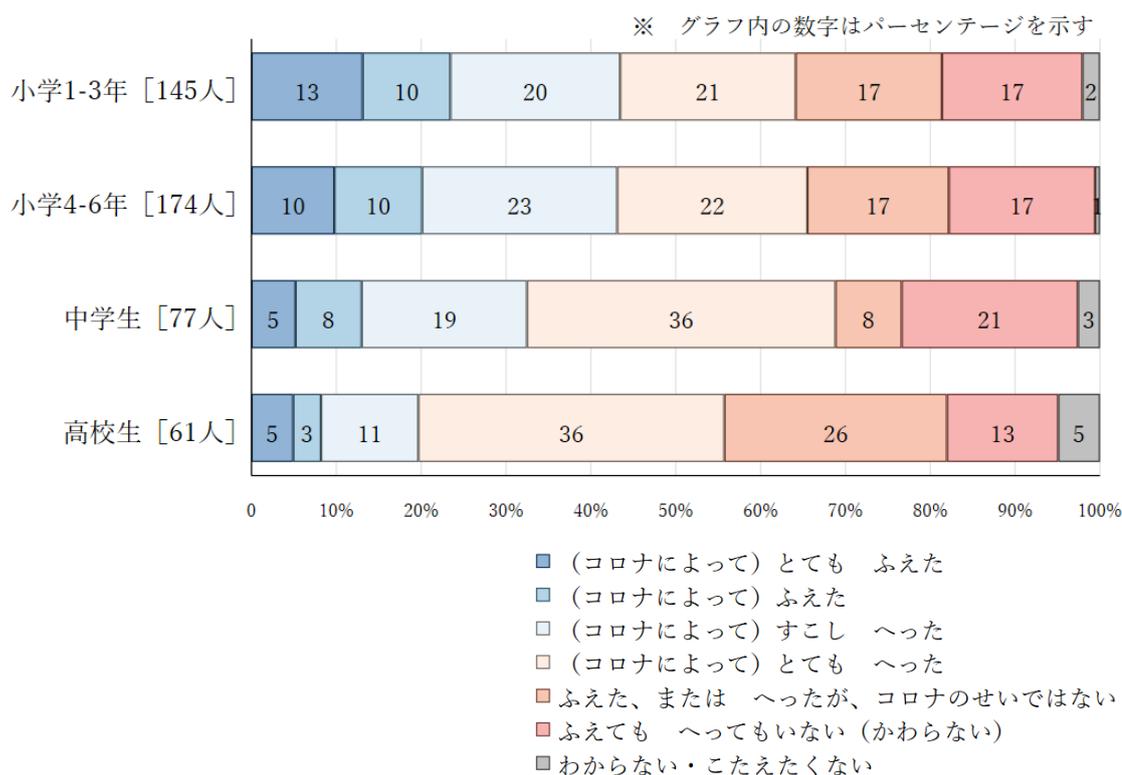
・コロナによって『増えた』は21%、『減った』は57%であった。

(3) 先生や大人への話しかけやすさ・相談(そうだん)しやすさ



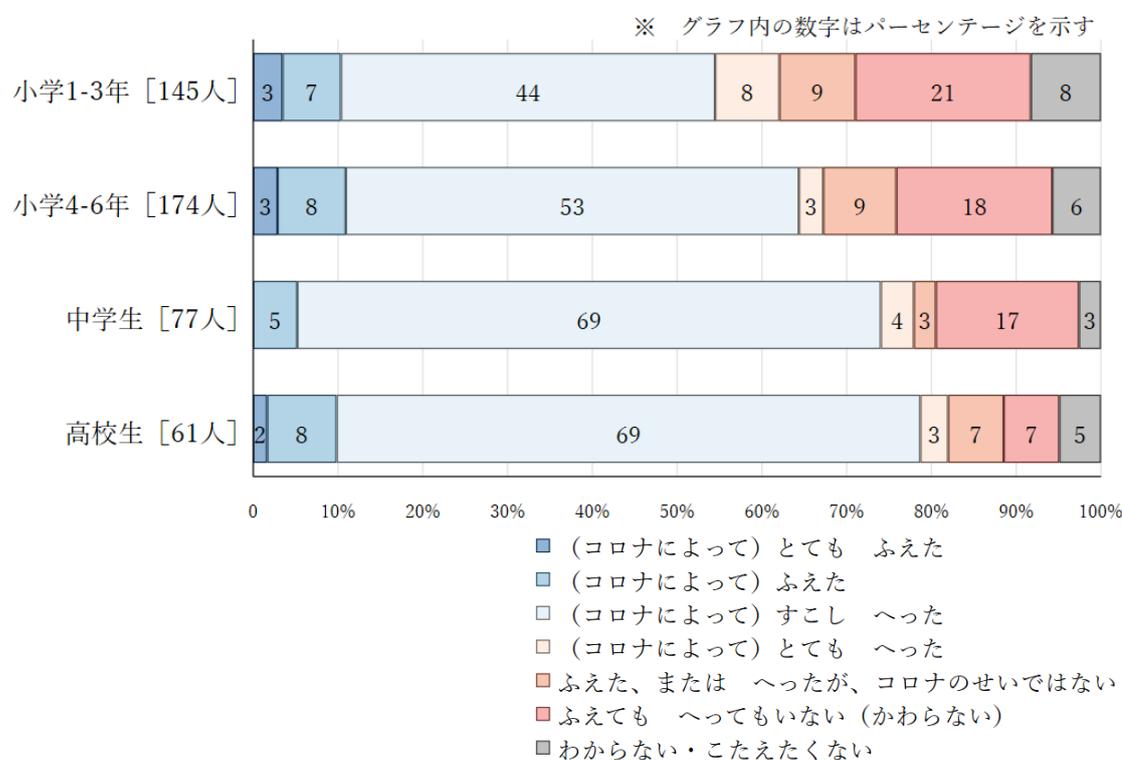
・コロナによって『増えた』は16%、『減った』51%であった。

(4) 友だちと話す時間



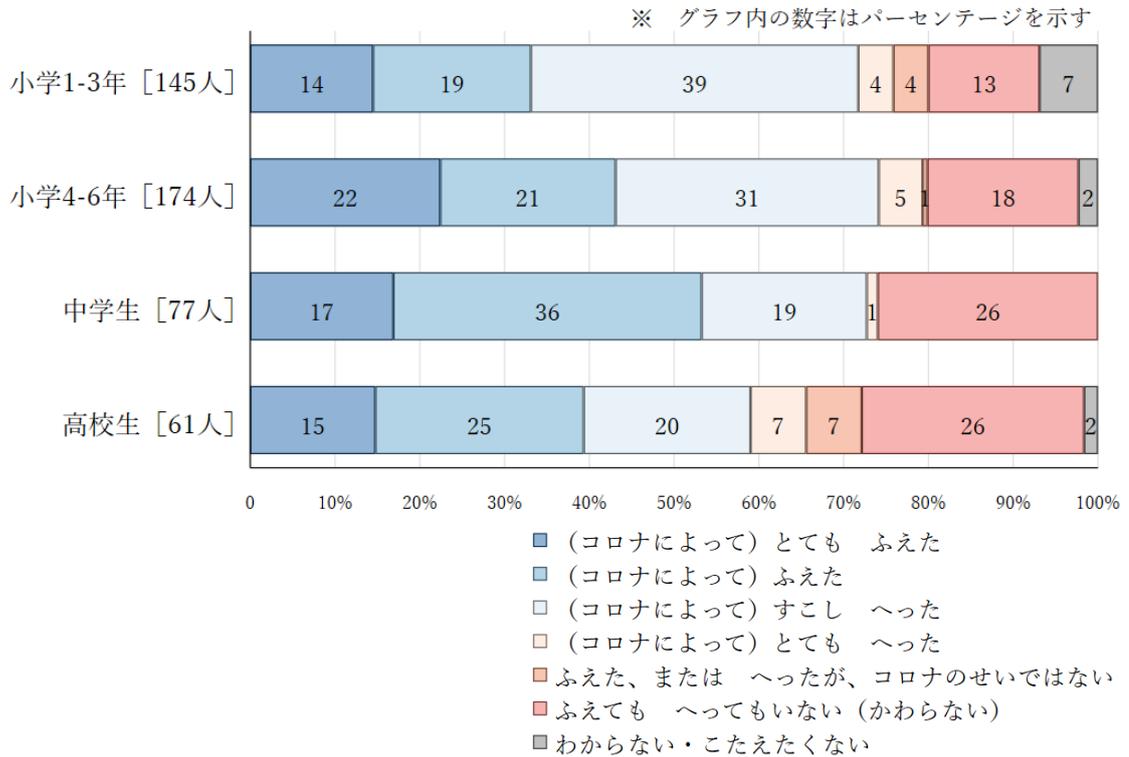
・コロナによって『増えた』は18%、『減った』は46%であった。

(5) 友だちとのトラブル (すれちがい・けんかなど)



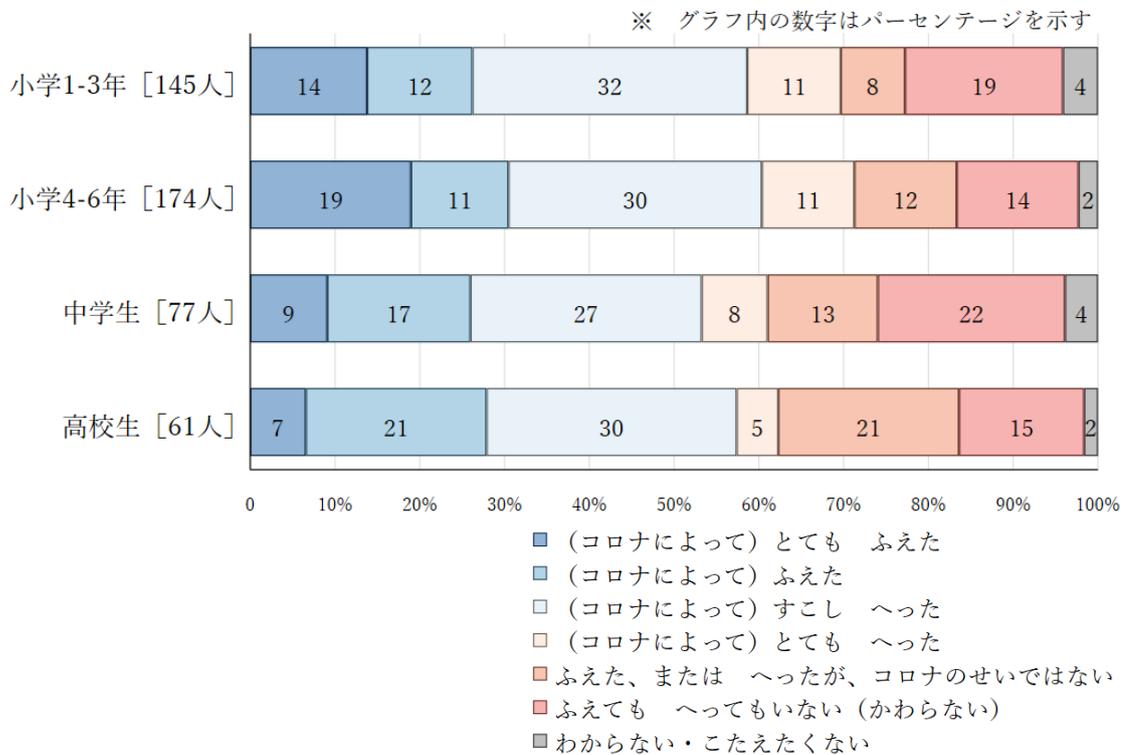
・コロナによって『増えた』は10%、『減った』60%であった。

(6) 勉強の大変さ



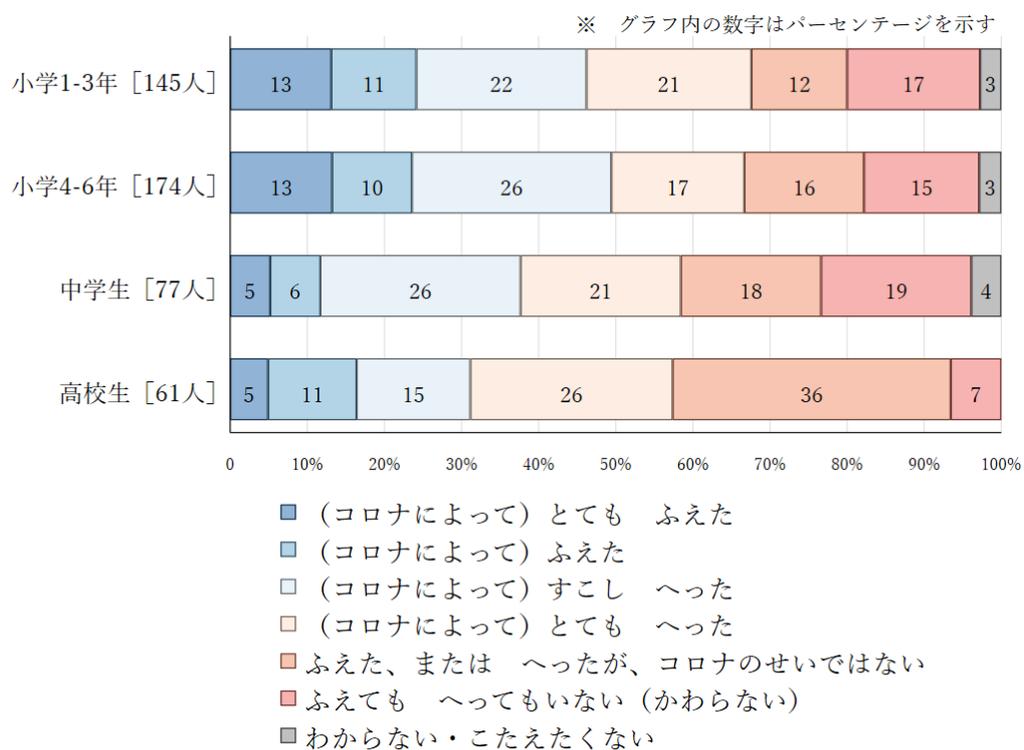
・コロナによって『増えた』は41%、『減った』34%であった。

(7) 学校に行きたいという気持ち



・コロナによって『増えた』は28%、『減った』は40%であった。

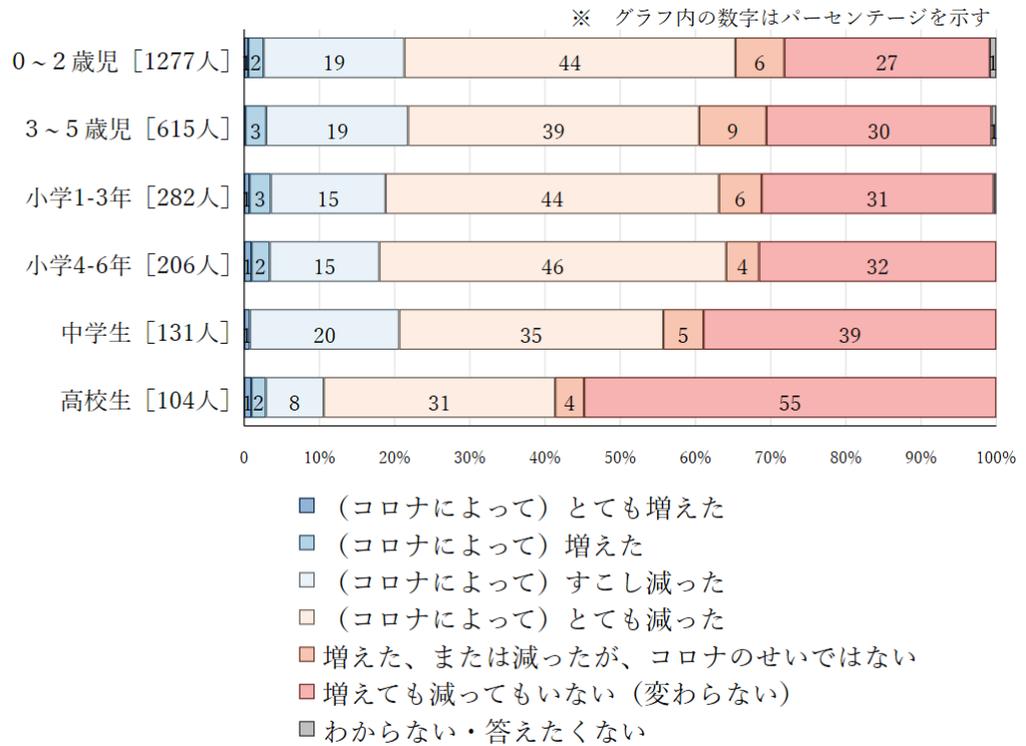
(8) 楽しいと思うこと



・コロナによって『増えた』は21%、『減った』は44%であった。

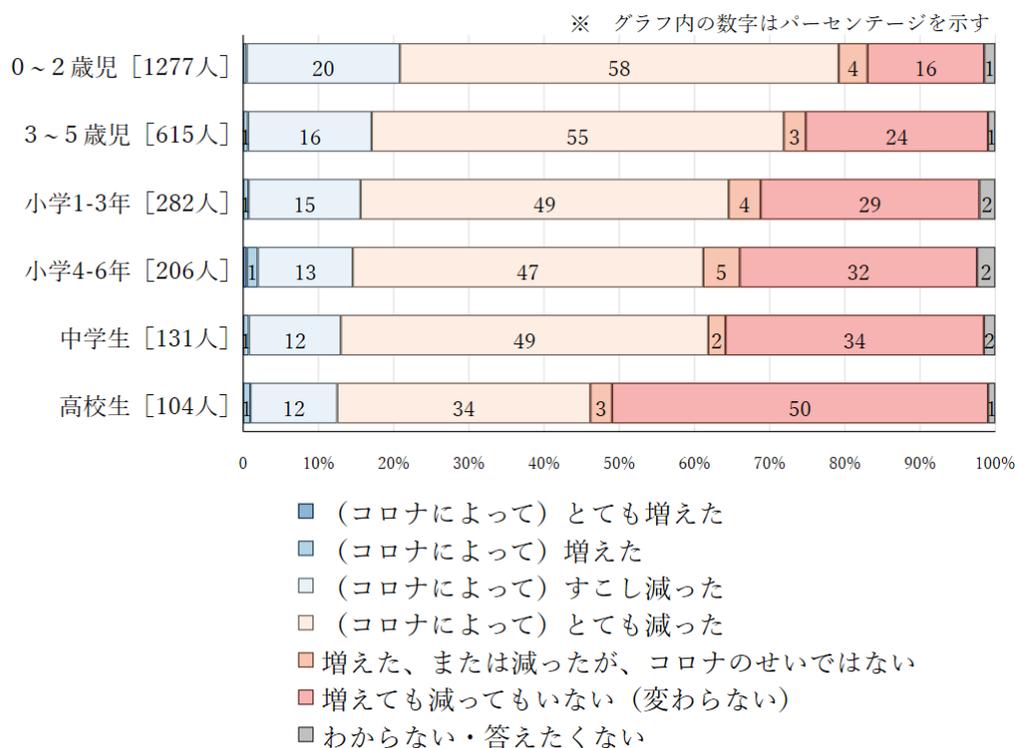
保護者 この1年をふりかえって、次のそれぞれの事がらについて、あなたの気持ちに1番あてはまるものをえらんでください。

(1) 子育てについてプライベートで気軽に話せる相手や機会（祖父母・ママ友など）



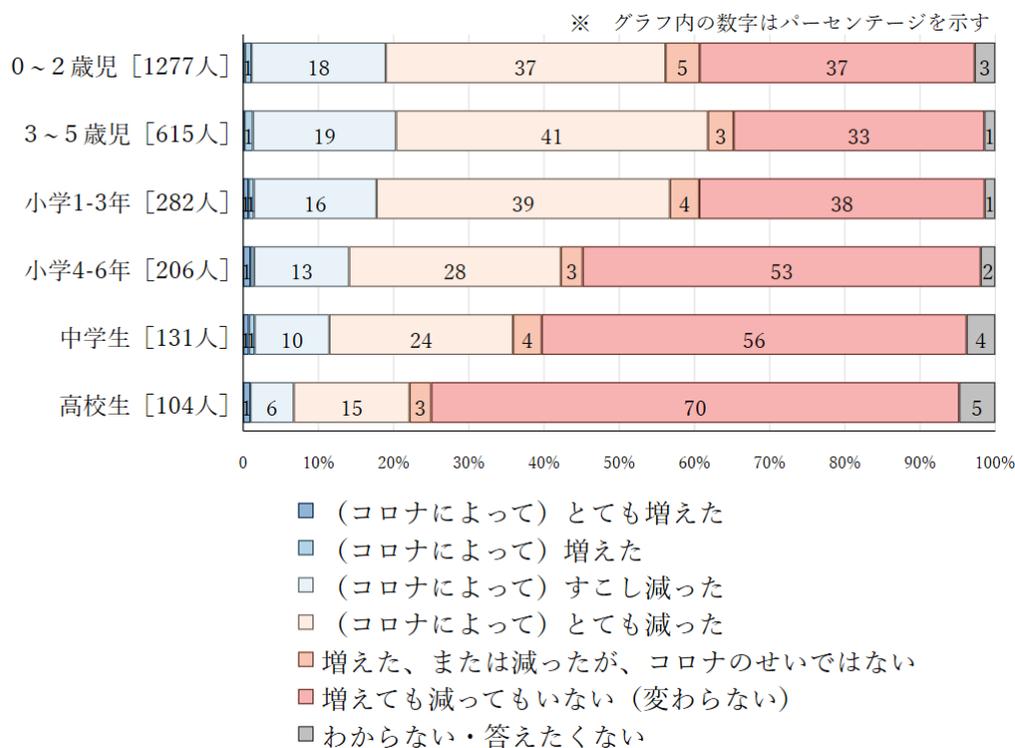
・コロナによって『増えた』は3%、『減った』は60%であった。

(2) 子育てについて相談できる公的な場や機会（子育て広場・健診・保護者会など）



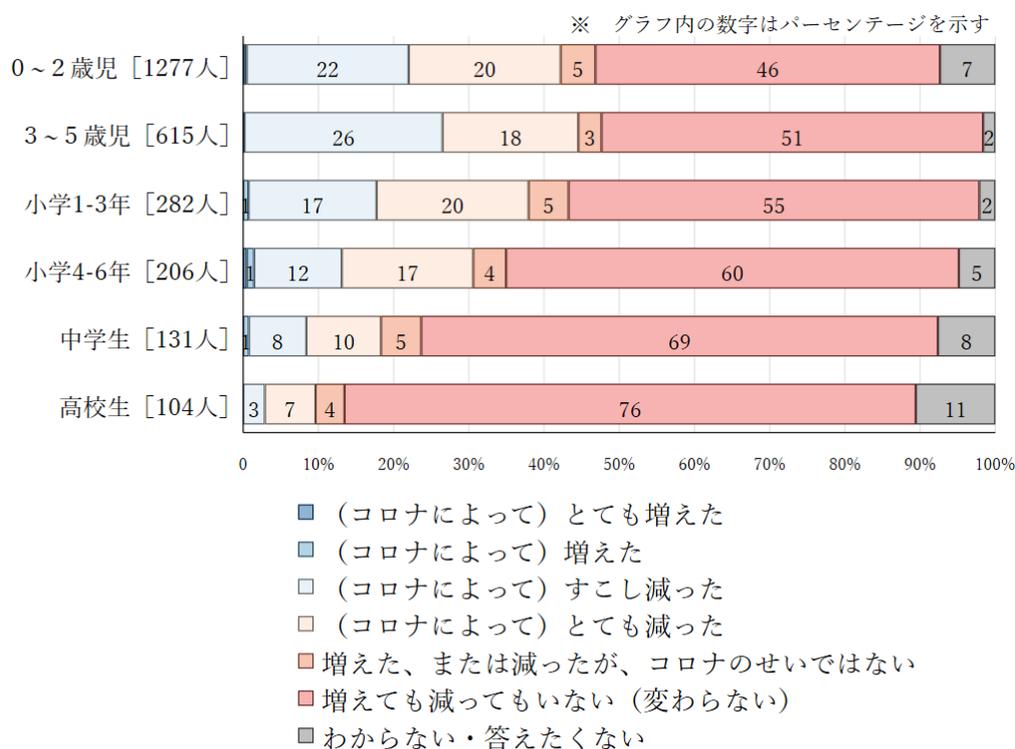
・コロナによって『増えた』は1%、『減った』は72%であった。

こどもをプライベートで預かってもらえる相手や機会（祖父母・ママ友・ベビーシッターなど）



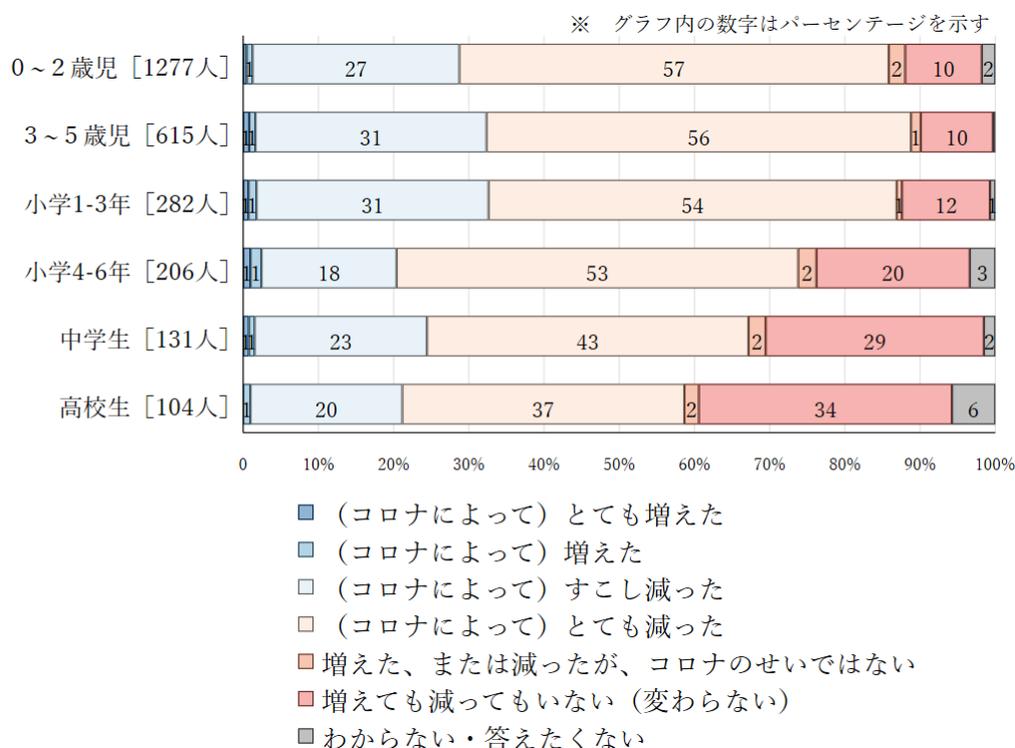
・コロナによって『増えた』は1%、『減った』は53%であった。

こどもを預かってもらえる公的な場や機会（保育園・一時保育・学童など）



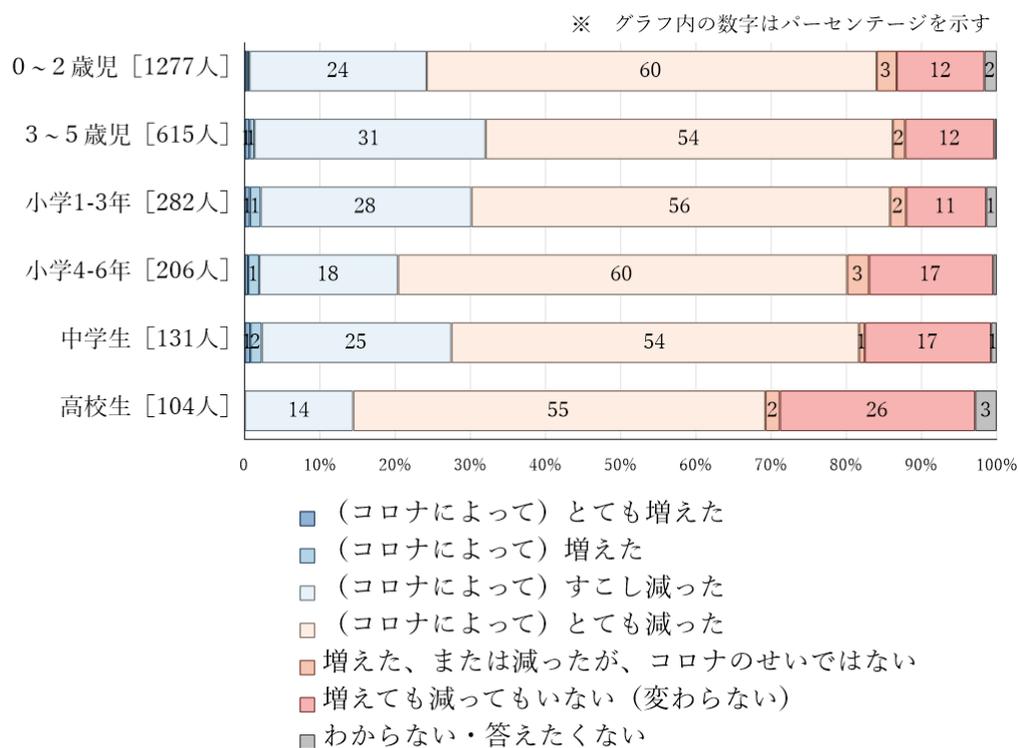
・コロナによって『増えた』は0.5%、『減った』は38%であった。

こどもを自由に遊ばせられる場や機会（公園や子育て広場など）が減った



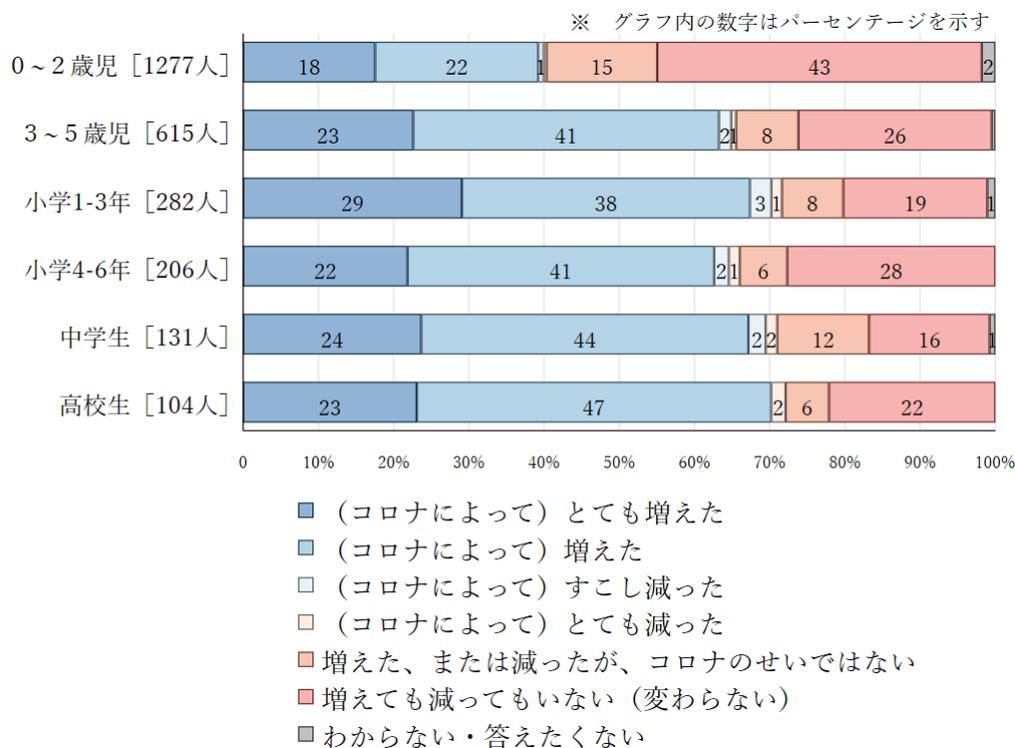
・コロナによって『増えた』は1%、『減った』は82%であった。

こどもが同世代と遊べる場や機会（園や学校、子育て広場、個人的な交友など）が減った



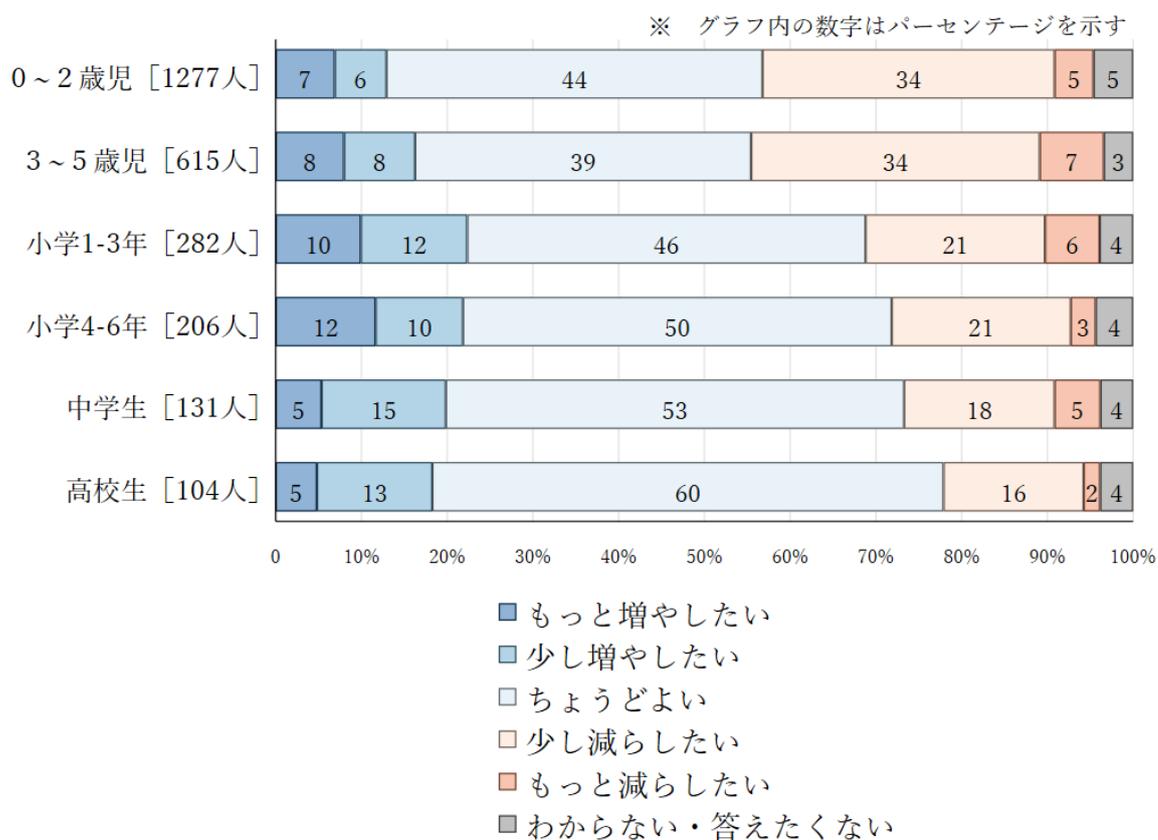
・コロナによって『増えた』は1%、『減った』は83%であった。

こどもと過ごす時間



・コロナによって『増えた』は52%、『減った』は2%であった。

こどもと過ごす時間に対する気持ち



・コロナによって『増やしたい』は16%、『減らしたい』は35%であった。

一年を振り返って（自由記載）

こども コロナで、こどもの社会もおとなの社会も、色々なことが変わりました。がまんしたこと、いやだったこと、たくさんあるかもしれません。逆によかったこともあるかもしれません。この1年をふりかえって、あなたの体験や気持ち、意見などをきかせてください。

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。

1. 学校について

【よかったこと】

- ・コロナで学校が休校になり、改めて学校の楽しさ、友達や先生、先輩の存在の大切さに気づくことができた 🍷 （中学1年生/女兒/北海道）
- ・学校の修学旅行の代わりにGO to 遠足で自分たちで企画してトンネル通って〇〇公園に行って遊んだのが楽しかった。（中学3年生/女兒/岐阜県）
- ・小学校が休校になって、心が休まった。（小学5年生/女兒/神奈川県）
- ・学校から早く帰れるようになり、睡眠時間を前より多めに取れるようになってきたことが嬉しい。（小学6年生/女兒/東京都）
- ・人と一緒にご飯を食べるのが苦手なので、コロナ対策で学校で喋らずに一人で食べられるのは嬉しい。コロナの前からマスクを一年中夏でもつけていたから周りの人の反応が気になっていたけど、コロナでみんな着けるようになって心配いらなくなった。冬に学校内でコートを着ても良くなったりした。（高校1年生（15歳相当）/女兒/愛知県）

【よくなかったこと】

- ・コロナで、卒業遠足がなくなりそうです。社会見学もなくなりました。勉強以外の、楽しいイベントがなくなって学校が楽しく感じなくなりました。（小学6年生/女兒/大阪府）
- ・きゅうしょくもだまって食べるのがつまらない。（小学2年生/男児/新潟県）
- ・学校でやっちゃだめが増えたのは嫌だ。沢山遊びたい。早く前みたいになりたいです。（小学5年生/女兒/東京都）
- ・部活動ができなくなって、モチベーションがなくなりとても毎日つまらなく、辛いです。（高校1年生（15歳相当）/女兒/埼玉県）
- ・休みが多いため授業が増えて勉強がいそがしかった（小学5年生/男児/福岡県）

2. 我慢、自粛、中止について

- ・我慢をいっぱいした1年だった。（小学5年生/女兒/北海道）

- ・コロナで旅行に行けなくてかなしい。(小学3年生/女兒/和歌山県)
- ・友達と遊園地とかに遊びに行きたいのに行けなかった(中学1年生/女兒/兵庫県)
- ・発表会がコロナのせいで、中止になった。(小学4年生/女兒/愛知県)
- ・バスケのがっしゅくにいけなかったのが悲しい(小学3年生/男児/東京都)
- ・外にでかけにくくなったことが嫌です。公園で遊んでいても、うるさい、密になりすぎると何度か通報されました。水泳教室や体操教室が休校になりました。(小学4年生/男児/東京都)

3. ともだちや家族について

【よかったこと】

- ・お母さんとのゲームやゲームやらの時間がふえた。(小学1年生/男児/神奈川県)
- ・コロナでお友達ともいっぱい話すことが出来た(楽しかった)(小学4年生/女兒/東京都)
- ・両親との会話やハグ(恥ずかしくて嫌がってしまうこともある)や握手などをする事で安心すると思うことが増えたと思います。(中学2年生/女兒/宮城県)
- ・私は、家族と話す機会がふえて、よかったと思います。(小学3年生/女兒/千葉県)
- ・大学受験で大変だった。兄弟もたくさんいて、小さい子も家にいるので、休校期間中は勉強中によく邪魔をして来て大変だったが、だんだんわかって来てくれたので、ラストスパートの時は協力してくれたり、何か手伝ってくれたり、家族、兄弟の絆が深まったと思う。また、普段は仕事で夜遅くに帰ってくることの多い両親もリモートワークになり、ほぼ毎日家族でいたので、一緒に遊んだりできて、弟たちも俺もみんな嬉しそうだった。
(高校3年生(17歳相当)/男児/わからない・答えたくない)

【よくなかったこと】

- ・高校生になってみんなの価値観が変わって行く中ですれ違いが多くなった。しかし、コロナの影響で話す機会が減り、いままでならすぐに解決できることも難しくなったと思う。(高校2年生(16歳相当)/女兒/愛知県)
- ・夕方におともだちとあそぶじかんがないから、つまらないし、おともだちと話がぜんぜんできない。せきがでちゃっただけでも、コロナ！キヤー！ヤダ！！って言われていやな気持ちになった。お母さんのお仕事がコロナの場所だから、お友達がお友達のお母さんに、近くに行っちゃダメだよ！って言われたって言ってたから話してもらえなくなって悲しかった。(小学2年生/女兒/千葉県)
- ・休みの期間、みんなに会いたかった。(小学4年生/女兒/福岡県)
- ・親がコロナやそれに関する政治に対して、不満を言っているのを聞くのが嫌だった。
(中学1年生/女兒/埼玉県)
- ・学校でしゃべるとクラスの子が注意してきてめちゃうざい(小学3年生/男児/東京都)

- ・父や祖父母と会えなくなってあまり話さなくなって悲しい（小学5年生/男児/神奈川県）
- ・自肅中は兄と今までにないようなケンカをしました。（小学3年生/女児/新潟県）
- ・わたしはまずくできないのにまずくしろといじみめられるしおかあさんもぜんそくでまずくできないのにせんせいからしろとおこられてたりみたくない（小学1年生/女児/東京都）

4. 感染対策について

【よかったこと】

- ・良かった事・マスクをすると唾が飛ばないから、沢山話せる！（小学3年生/女児/北海道）
- ・手洗い除菌の習慣が多くの人に着いたことで、感染症が減った事(インフルエンザなどの.)（中学3年生/女児/埼玉県）
- ・予防しながらも、家族と美味しい食事を食べたり工夫して過ごせた。（小学3年生/女児/東京都）
- ・自分の通っている学校では、特に夏の間は暑さ対策も大事だからと、登下校の間は人と距離が保てるならマスクを外して良いことになっていた。（中学1年生/男児/大阪府）

【よくなかったこと】

- ・マスクで肌荒れして、それをかくすためにまたマスクをしていやだ（小学5年生/女児/佐賀県）
- ・この1年で社会がすっかりおかしくなったと思う。効果のわからないような感染症対策（間違ったマスクの使い方、中途半端な位置に置かれたただ邪魔なだけのアクリル板など）をどこに行ってもやっていて、それをやらない人は自己中扱いされる。「新しい生活様式」がいつからか、誰もが何が何でも守らなければならない最優先ルールになっているのがおかしいです。（中学1年生/男児/北海道）
- ・町内の人々がマスクしてない事を学校に言いつけて来るから、町内の人々が怖いどこに居るかわからないから、どこにも行きたくない（中学2年生/女児/富山県）
- ・マスクがいきぐるしくてすぐにのどがかわく（小学2年生/男児/愛知県）
- ・頑張ってるけどマスクが苦しい。なるべく取りたい。でも先生が怒る。友達も怒る。怖い人が増えた。お母さんとかの家族は外していいと言ってくれるから助かってます。汗でベタベタするし気持ち悪い。（小学5年生/女児/東京都）
- ・おうち時間とか、かっこいいマスクとか、無理やり楽しいことのように押し付けないでほしい、どれも全然楽しくないから。フェイスシールドきもい。家にいたいなら、その人が勝手にいればいい。（小学4年生/男児/東京都）

5. 気持ちや考えについて

【ポジティブ】

- ・楽しい1年でした。(小学2年生/男児/北海道)
- ・コロナで家にいる事が増えて新しいことが沢山あったのでだいぶ楽しい一年になった
(小学3年生/女児/埼玉県)
- ・小さい頃にしてたゲーム類で遊べて楽しかった。(高校1年生(15歳相当)/女児/大阪府)
- ・親にも自分自身にも持病があるので、この1年間は自分の意思で学校へ行かず、ずっとお家で勉強しています。オンライン授業はなかなか進まないけれど、今はネットや電話でお友だちとも繋がれるので寂しくはありません。感染対策の出来ていない学校へ行くことに比べれば、ストレスも全くありません。むしろ、自分でしっかりしなくちゃという意識が芽生えて、勉強やゲームや運動する時間、早寝早起きなど自分で決めて守ることができるようになりました。(小学5年生/その他・答えたくない児/大阪府)
- ・コロナで厳しい制限のある中で何とかその中で楽しさを見つけようとした。(中学3年生/男児/山口県)
- ・このアンケートによって、気持ち良くなったりした。(小学4年生/女児/神奈川県)

【ネガティブ】

- ・いやな1ねんでかなしかった(小学2年生/女児/東京都)
- ・もう死にたい 心の限界が近づいている(中学1年生/男児/神奈川県)
- ・嫌なことがあっても一人で抱え込んでしまう、ついたたいたり、嫌な言葉を言ってしまったりすることがあり自分でも嫌になる。(小学5年生/女児/福岡県)
- ・成長できたが、気持ちが疲れた(中学2年生/女児/茨城県)
- ・コロナだからやらなきゃいけないこと、やっちゃいけないこと、頭でわかってても、つらい。かなしくて、いらいらした。(小学2年生/男児/新潟県)
- ・受験生だったが志望校を諦めた。看護師になりたかったけどコロナ怖いし自分自身も体力なくなっているので看護は無理だと思った。正直諦めたくなかったし毎日辛くて泣いてます(高校3年生(17歳相当)/女児/東京都)
- ・良い意味でも悪い意味でも、この一年のことがあまり記憶にない。もう慣れてしまったのか、とても怖いこととしてコロナが印象に残っていない。(高校2年生(16歳相当)/女児/神奈川県)
- ・なんでもコロナだから……ばかりで自分の行動や気持ちを制限されている気がした。せっかくの小学校生活最後の年なのに、なんだか悲しかった。大人は大人で、いろいろ大変なのかなと思って、相談しづらくなってしまった。みんな常に笑っているときも心の中でイライラしている気がした。コロナが大人になってもあったら、人生が変わっちゃうかもしれないと思った。(小学6年生/女児/鹿児島県)

6. 政府や大人に言いたいこと

- ・自分たちは密な場所を避けたり、大人数での会食(外食)を控えたりなど自分たちでできるコロナ対策をしているのに、大人だったり政治家が夜に飲んだり遊んだりしていたと

いうニュースを見る度に「なんで？」と思う。（呆れたり、情けないなと思ったりする）
（高校2年生（16歳相当）/その他・答えたくない児/わからない・答えたくない）

・最悪でした。専門家や医師を盲信する大人たちに振り回されて。思考停止した人たちのせいで、青春が踏みにじられ、嫌な思いをして、弱ってる人を助けるために健康な人が自殺してしまったり、経営破綻に陥る人を増やしたりするのは果たして正しいことなのでしょうか。2021年はもうこんな騒ぎをやめて今まで通りの生活に戻しましょう。新生活様式とかソーシャルディスタンスとか気持ち悪い言葉を使うのもやめて、本当たのみますよ。（高校3年生（17歳相当）/男児/群馬県）

・大人の皆さんも仕事が無くなったり私達とは比べ物にならないくらいつらい思いをしていたかもしれません。けど、「子供は大人になってから集まって遊べばいいじゃん」「これからあるんだから行事無くてもいいだろ」みたいに言われたのはすごく悔しかったです。今のこのメンバーでいれるのは今だけ、今年だけです。だから、それだけは分かって欲しいです。学生も我慢してきました。一部の大人の人はいもう我慢の限界だあって飲みに行ったり騒いだりしているけど学生もこれからもコロナ対策で出来ないこと、我慢を強いられること沢山あります。大人だけが我慢している訳では無いからみんなが安心して出掛けられるまで耐えて欲しいな、って思います。（中学3年生/その他・答えたくない児/神奈川県）

7. その他

- ・電車に乗ってる人が減ったなあ。（小学3年生/男児/東京都）
- ・頭痛が増えた。（中学2年生/女児/大阪府）
- ・休みの日もずっと、おかあさんがしごとでいないから、早くコロナがへってほしい（小学2年生/男児/大阪府）
- ・コロナはだいきらい。お父さんもお母さんも医者だから、コロナにかかってしまったら大変だから。（小学3年生/女児/東京都）

保護者 コロナで、こどもの社会もおとなの社会も、色々なことが変わりました。がまんしたこと、いやだったこと、たくさんあるかもしれません。逆によかったこともあるかもしれません。この1年をふり返って、あなたの体験や気持ち、意見などをきかせてください。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリ一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。)

【過ごし方】

- ・緊急事態宣言中の楽しい過ごし方についての例をあげてほしい。出かける友達家族、自粛する自分の家族、ベストな形が分からず悩む子供。友達を非難してしまう。改善策があれば教えてほしいです。(中学2年生/男児/茨城県)
- ・自粛中、家族みんなが家にいました。いつもは長女がバイト、次女は部活、ほぼ三女と2人で夕食をとっていましたが、あの時は毎日毎食家族4人で食事をしていました。「おうち時間」のために、とテレビでおいしいレシピを紹介していたので、何度も作り、家族にも好評でした。朝、三女と2人で毎日散歩していました。〇〇のライブをYouTubeで見ながら筋トレもしました。「食べること」「運動すること」かとても大切な時間でした。(中学3年生/女児/静岡県)
- ・子どもと家で過ごすことが増えました。ゲームなど画面を見る時間が親子とも激増しています。せまい自宅でお互いうまく過ごすために多少は必要なことですが、外出するという生活のリズムがなくなったため、無制限になってこれで良いのかと悩んでいます。(小学5年生/男児/神奈川県)

【園・学校】

- ・私の仕事のせいで、子供が友達から嫌な事を言われて可哀想で親子で泣いてしまった。近寄るな！コロナになる！って言ってシカトをされたらしい。それについての先生の対応も悲しいものだった。。。 (小学2年生/女児/千葉県)
- ・不登校児にとってはホームステイは罪悪感が減った。大多数にはオンライン授業がされるのに、少数派では学校からの手立てもなかったことが改めて理不尽さを感じた。(高校1年生(15歳相当)/男児/長野県)
- ・自宅で授業が受けられることが新鮮だった。インフルエンザが流行る時期など遠隔授業を取り入れられたら良いのに、と思う。(高校1年生(15歳相当)/男児/千葉県)

- ・自分の子供はたくさん我慢をさせてしまっているのに、幼稚園の同じクラスの中に以前とあまり変わらない行動をされているご家族がいると聞くと、幼稚園に登園させて、その方達から感染してしまったら、我慢させてきた子供が不憫だなと思い葛藤がありました。

(4歳(年中)/男児/東京都)

【社会・政策】

- ・ワクチンはガンガン進めてくるのにPCR検査は抑制しようとしているように感じる。コロナ初期の頃からオリンピックありきでの対処だと思えることがほとんど。(4歳(年中)/男児/千葉県)
- ・政治が私たちの命に直結していたことをこの年になって初めて痛感しました。(小学1年生/男児/神奈川県)
- ・周りの大人が子供が自粛中に家の外で遊んでいることなどに対する視線や、嫌がらせがあったことは本当に残念でした。(2歳/男児/東京都)

【仕事・経済状況】

- ・子どもと長く過ごせることは幸せですが、それは子どもの経験の機会喪失や、大人の仕事量の減少(自営業の場合は、そのまま収入減になります)と表裏一体のものと思うと、気持ちは複雑です。この一年がそれほど悪いことばかりだったとは思いませんが、この先も続くとすれば、かなり不安もあります。(小学6年生/女児/京都府)
- ・コロナによって在宅勤務の時間が増えました。仕事と家事の両立がよりストレスになりました。夫はコロナによってより多忙になりました。(小学3年生/女児/埼玉県)
- ・コロナ禍で自分自身が難病を発症した。仕事も続けられず、かといって他の仕事もコロナ禍で求人が少なく、働けない状況が辛い。(0歳/男児/熊本県)

【からだ・ころろ】

- ・子供がだんだん無気力になってきた気がします。自分達はどんなに感染予防を頑張っても、大人たちはGotoやら出かけ感染が拡大し、自分達は学校行事もほとんど無くなりながら、学校で感染者が出てクラスターがおきても休校にならずで…。不安と虚無感の一年だったようです。自分もなんだか疲れてしまいました。(高校2年生(16歳相当)/男児/東京都)
- ・先の見えない漠然とした不安が続くことは、ジワジワと心身を消耗させるのだなと実感しました。くたびれました。(小学6年生/男児/東京都)

[妊娠・出産]

- ・コロナのおかげで妊娠中から夫も在宅勤務となり、一緒に妊娠から育児を支えてもらっている。しかし3月から夫の仕事内容が変わり入社となってしまう急な生活環境の変化によりワンオペが辛い。また、都内勤務ということもあるのでコロナが不安。育児よりもコロナに対する不安が強い。(0歳/男児/千葉県)
- ・コロナのため出産前の母親学級や出産後の教室などが中止になってしまい大変残念な気持ちと不安な気持ちになりました。丁度コロナウイルスが蔓延し出した時期だったので都内で仕事をする夫がウイルス感染しないか大変不安でした。そんななかでzoomでの産後の教室を病院で行ってくれたり、写真の共有アプリを活用して祖父母に様子を見てもらったりしました。本当に欲しい感染症についての情報はテレビではなく専門家の皆さんのSNSをもとに得る事が多かったです。(0歳/男児/埼玉県)

[新型コロナウイルス]

- ・主人の母が入院してすぐに新型コロナに院内感染。重症化一歩手前で戻ってこられたもののPCRが陽性のままなのでがんの治療は全くできないまま年末に亡くなってしまった。このことから私も主人もコロナに過敏になってしまい、子供にもそれが移ってしまって髪の毛を抜くようになってしまったと思う。(小学3年生/女児/東京都)
- ・周囲の誰よりも気を付けていたのにコロナに感染して、後期高齢者の同居人に移してしまい、娘にも移して心から辛い。幸い誰も重症化しなかったが、何のために努力して感染対策をしていたのか分からないと感じる。自分を最低だと感じている。(2歳/女児/東京都)

【家族・友人】

- ・子どもと向き合う時間が増えたことはこれから先の人生でプラスになると思うが、毎日同じことの繰り返しに疲れる(0歳/女児/鹿児島県)
- ・夫が在宅勤務になり通勤時間が不要なため、家族と過ごす時間が増えた。一方で勤務時間中は物音を立てないように気を使う。特に休日勤務の時は子どもにも静かにさせるのでのびのび遊べないことがある。また、コロナ前は自分は昼食を食べない日もあったが夫のために毎日昼食を用意するのが負担に感じることもある。(小学6年生/男児/兵庫県)
- ・私の家庭はコロナによってむしろ絆が強まり、有意義に過ごせたと感じます。ですが、私の友人夫婦の家では、旦那さんがリモートワークになったことによる、子ども(5歳)

児)に対する虐待が始まってしまいました。このようなとき、身近な人間がどのように動けばいいものか、相談窓口を知りたいと感じました。(小学4年生/女児/東京都)

- ・感染対策への考え方に隔たりがあり、関係性がぎくしゃくした。ママ友とも、感染対策に関する考え方をうまく共有できなかつたりして、人間関係が大変だった。(0歳/女児/神奈川県)
- ・遠方の親戚、両親、友達に全く会えないことが非常に辛い。今の子どもたちが会える機会を1年以上失っていることが悲しい(小学3年生/男児/神奈川県)

【医療従事者の方へ】

- ・SNSでお医者さんたちの話す正しい情報を見る事で落ち着くことができました。SNSで情報発信してくれている医療従事者には感謝しています。メディアには、不安を煽るのではなく、正しい情報を提供してほしいと強く思いました。(小学3年生/女児/栃木県)
- ・子供が、これまで知らなかった医療従事者の皆さんや保健行政に携わる方々への興味と感謝の気持ちを持ってくれたように思う(小学2年生/女児/山口県)
- ・人との物理的な距離感は良くなりました。手洗いうがいの習慣づけも自分たちも世間一般的にも良くなりました。ただ、マスクをしてない子供が咳した時などの周りからの視線は怖かったですし、子供の原体験できる機会や旅行などが制限されたのは少し悲しかったです。人の心の余裕で大きく左右された1年だったと思います。あと医療関係者の皆様や飲食観光などの方々には褒賞や補償などがあると何も出来なかった自分に後ろめたさを感じずに済みます。子育て世代やひとり親への給付金とても助かりました。(2歳/女児/長野県)

こどもたちのストレス対処行動（コーピング）

こども コロナのせいでも そうでなくても、人はさまざまなストレスの中で生活しています。ストレスを感じた時（いやなことがあったりイライラしたりした時）、あなたはどんなことをして気持ちを楽にしていますか？ お気に入りのストレス発散（はっさん）方法をおしえてください。

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。

【誰かに話す・聞いてもらう】

- ・仲の良い人に話す（中学1年生/男児/北海道）
- ・家族に聞いてもらう（小学5年生/女児/愛知県）
- ・安心できる人に話す（小学4年生/男児/東京都）

【声に出す】

- ・さけぶ（小学2年生/女児/埼玉県）
- ・動画を撮って、言いたいこと全部言う（小学5年生/女児/神奈川県）
- ・嫌なことを一人で言葉に出す（高校3年生（17歳相当）/男児/群馬県）

【書き出す】

- ・嫌なことを紙に殴り書き（高校3年生（17歳相当）/女児/埼玉県）
- ・愚痴をLINEの1人グループに打ち込んだ（中学3年生/女児/東京都）
- ・日記に書く（小学4年生/男児/福岡県）

【絵を描く】

- ・鉄道の絵を描く（小学2年生/男児/東京都）
- ・イラストを描く（高校2年生（16歳相当）/女児/静岡県）
- ・お絵かき（小学1年生/女児/東京都）

【歌う・音楽を聴く・楽器を演奏する】

- ・お風呂で思いっきり好きな歌を歌う（小学3年生/女児/東京都）
- ・好きな音楽を聴く（高校3年生（17歳相当）/男児/兵庫県）

- ・ピアノを弾く。(小学5年生/女児/神奈川県)

【読書(マンガ・雑誌などを含む)】

- ・えほんをよむ(小学1年生/男児/愛知県)
- ・本を読む(小学5年生/男児/鳥取県)
- ・漫画を見て忘れる(小学6年生/女児/福岡県)

【SNS・動画・テレビなどを見る】

- ・好きな動画をみる(高校1年生(15歳相当)/女児/埼玉県)
- ・Twitter(高校1年生(15歳相当)/男児/岡山県)
- ・好きなアニメを見る(小学2年生/男児/大阪府)
- ・映画を、見る。(小学5年生/女児/海外在住)

【ゲームをする】

- ・ゲームをしまくる(高校1年生(15歳相当)/男児/東京都)
- ・お母さんと一緒にゲームをする。(小学1年生/男児/神奈川県)
- ・ボードゲームをする(小学3年生/女児/東京都)

【遊ぶ】

- ・ペットと遊ぶ(小学5年生/女児/東京都)
- ・いっぱいこうえんであそぶ(小学1年生/男児/愛知県)
- ・兄弟で遊ぶ(小学1年生/女児/大阪府)
- ・おりがみをきって工さくをする(小学1年生/女児/東京都)

【運動する・体を動かす】

- ・ストレッチする(小学4年生/女児/大阪府)
- ・散歩をする(中学3年生/女児/東京都)
- ・走りに行く(小学5年生/女児/京都府)
- ・おどる(小学3年生/男児/鹿児島県)
- ・何もなかったらでじたばたスル。(小学3年生/男児/神奈川県)

【物で発散する】

- ・物に体当たりする(小学4年生/女児/京都府)

- ・いやなことをかみにかいてやぶる（小学3年生/女児/岐阜県）
- ・家に帰ってマスクを思いきり破り捨てる（高校1年生（15歳相当）/女児/北海道）
- ・何かに八つ当たりをして力いっぱい叩く（小学6年生/男児/茨城県）
- ・練り消しに鉛筆をぶすぶすする（小学4年生/女児/東京都）

【リラックス】

- ・おふろにはいる（小学3年生/女児/岐阜県）
- ・深呼吸を落ち着くまで繰り返す（小学4年生/女児/愛知県）
- ・ポヨポヨしてるところで寝ころぶ。が（小学3年生/男児/神奈川県）
- ・アロマオイルを嗅ぐ（中学1年生/女児/東京都）

【寝る・布団にくるまる】

- ・布団にダイブして、寝る（小学4年生/男児/東京都）
- ・大好きなぬいぐるみを抱っこして眠る（小学3年生/女児/東京都）
- ・布団にくるまる（中学3年生/女児/東京都）

【何かを抱きしめる・甘える】

- ・猫を抱っこする（小学6年生/女児/愛知県）
- ・ママとパパにぎゅーしてもらう（小学1年生/男児/愛知県）
- ・お母さんによしよししてもらう。（小学1年生/男児/神奈川県）
- ・ママに甘える（小学5年生/男児/神奈川県）

【外出・場所を変える】

- ・ストレスを感じているものから一旦離れてすごす（中学1年生/女児/北海道）
- ・自分の部屋でひとりになる（小学3年生/女児/大阪府）
- ・そとできぶんてんかんする（小学1年生/女児/青森県）
- ・犬の散歩に行く（小学4年生/女児/千葉県）

【考える・瞑想する】

- ・楽しいことを思い浮かべる（小学2年生/男児/石川県）
- ・ヨガや瞑想をする（高校1年生（15歳相当）/女児/東京都）
- ・狭い所で、何もせずに座る。（小学6年生/男児/兵庫県）
- ・ぼーっとする（高校3年生（17歳相当）/女児/東京都）

- ・死を考える。好きな人を思い出す。(小学4年生/女兒/わからない・答えたくない)

【好きなことをする・何かに打ち込む】

- ・好きなことをする。(小学3年生/その他・答えたくない児/新潟県)
- ・習い事に打ち込む(小学5年生/男児/北海道)
- ・推しを拝む(高校1年生(15歳相当)/女兒/神奈川県)
- ・勉強(中学1年生/女兒/東京都)

【食べる・料理をする】

- ・美味しいものを食べる(小学5年生/女兒/茨城県)
- ・おいしいお茶とおかしを食べる(中学1年生/女兒/京都府)
- ・料理をする(高校3年生(17歳相当)/男児/兵庫県)

【自分を傷つける】

- ・痛みでごまかす(つらさを)(中学3年生/その他・答えたくない児/神奈川県)
- ・自傷する(中学2年生/女兒/茨城県)
- ・自分でももうとめれないときは自分を傷つけたりとかまでいっちゃう(中学3年生/女兒/愛知県)

【泣く・笑う】

- ・泣いて発散する(中学1年生/女兒/北海道)
- ・安心できる所で泣く。(小学2年生/女兒/東京都)
- ・マンガやテレビでひたすらわらう(小学2年生/男児/愛知県)
- ・とりあえず歯をみせて笑う表情をつくる(中学1年生/女兒/北海道)

【自然に触れる】

- ・鳥を見る(小学3年生/女兒/東京都)
- ・自然の景色を見る(小学5年生/男児/神奈川県)
- ・自然の音を聞くこと(小学2年生/男児/埼玉県)

【その他】

- ・いつも通りに過ごす(小学4年生/男児/兵庫県)
- ・好きなタオルをハムハムする(小学1年生/男児/埼玉県)

ストレスとうまく付き合う方法を考えよう！4コマ漫画

コロナが与える影響に関する設問の後には、こども・保護者ともに次の4コマ漫画を読んでいただいた。



保護者のメンタルヘルス

こころの状態

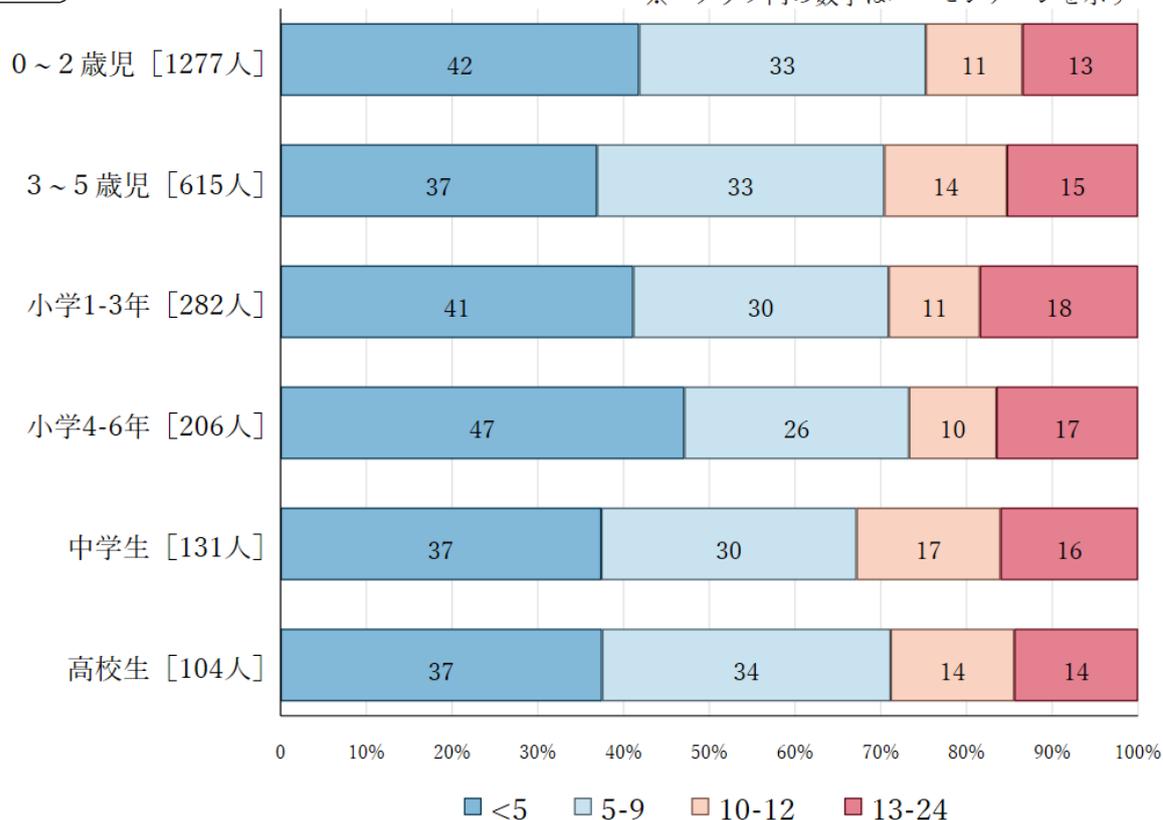
日本語版「K6」尺度により、保護者自身のこころの状態を尋ねた。直近1ヶ月について、6つの質問について、5段階[全くない, 少しだけ, ときどき, たいてい, いつも]で尋ね、点数化した。

合計点数は0～24点で、高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしている。

- ・ 5点以上：中等度(こころに何らかの負担がある状態)
- ・ 10点以上：高度(気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている状態)
- ・ 13点以上：極高度(深刻なこころの状態のおそれがある)

保護者

※ グラフ内の数字はパーセンテージを示す



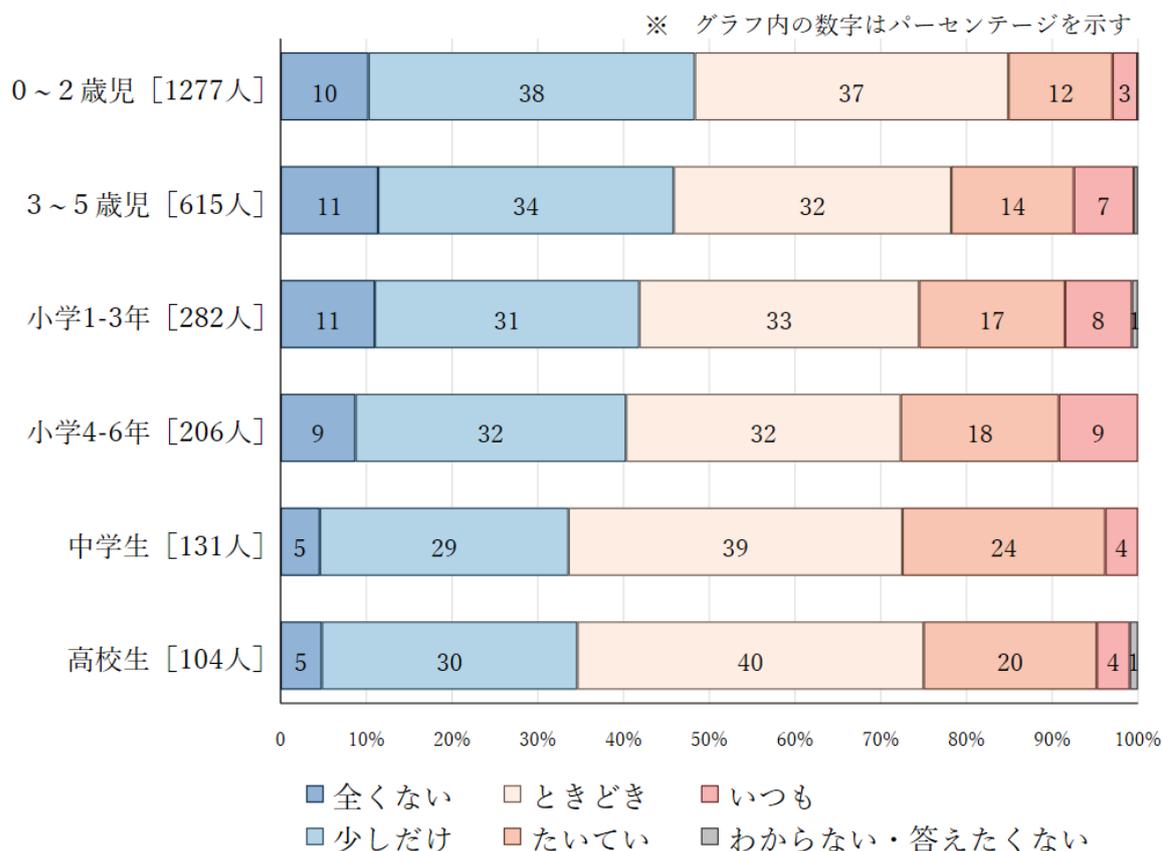
・ K6尺度で5点以上が全体の59%を占めた。

・ 未就園児、年少-年長、小1-小3、小4-小6、中学生、高校生では、13点以上がそれぞれ13%、15%、18%、17%、16%、14%であった。

保護者のストレス対処行動（コーピング）

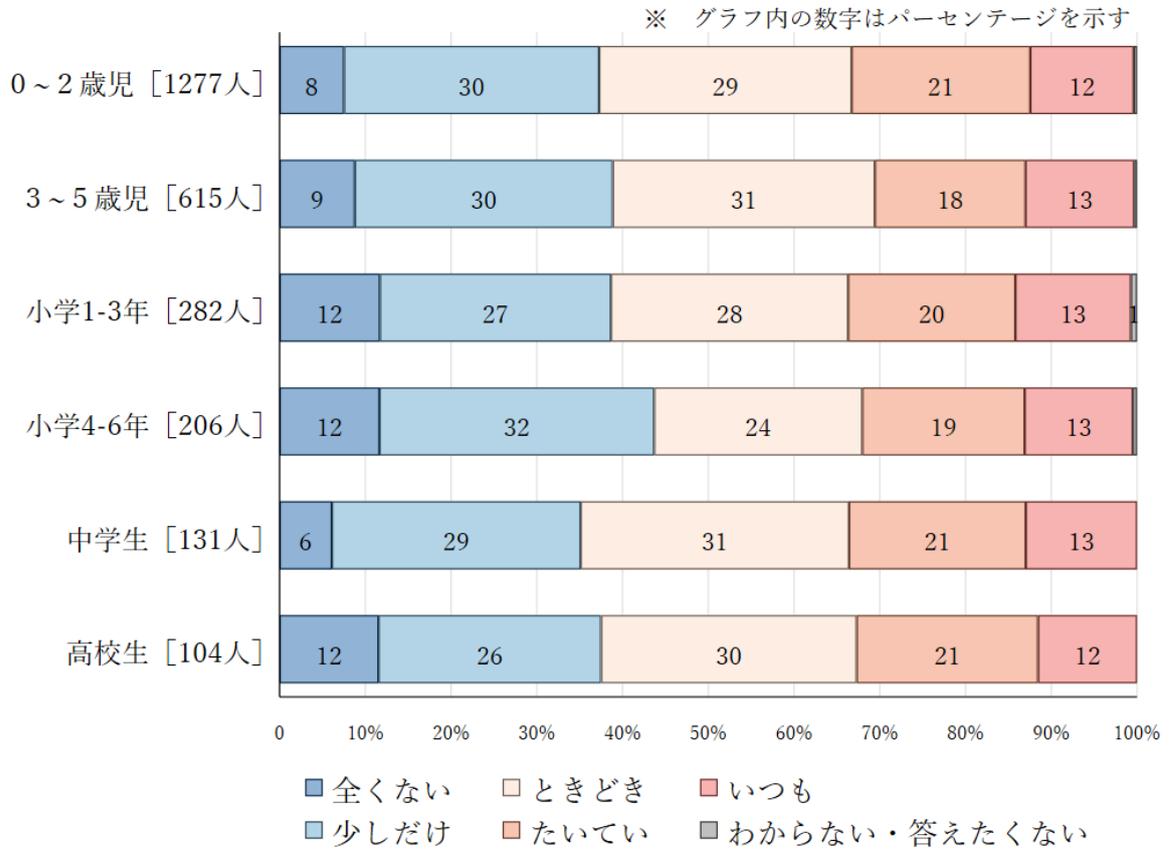
保護者のセルフケアについて、こころの状態同様に、直近1か月について、5段階<全くない,少しだけ,ときどき,たいてい,いつも>で尋ねた。

保護者 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10%、「少しだけ」「ときどき」は合わせて70%であった。

保護者 近しいと感じる・信頼できる人と、望む程度の連絡をとっていましたか？

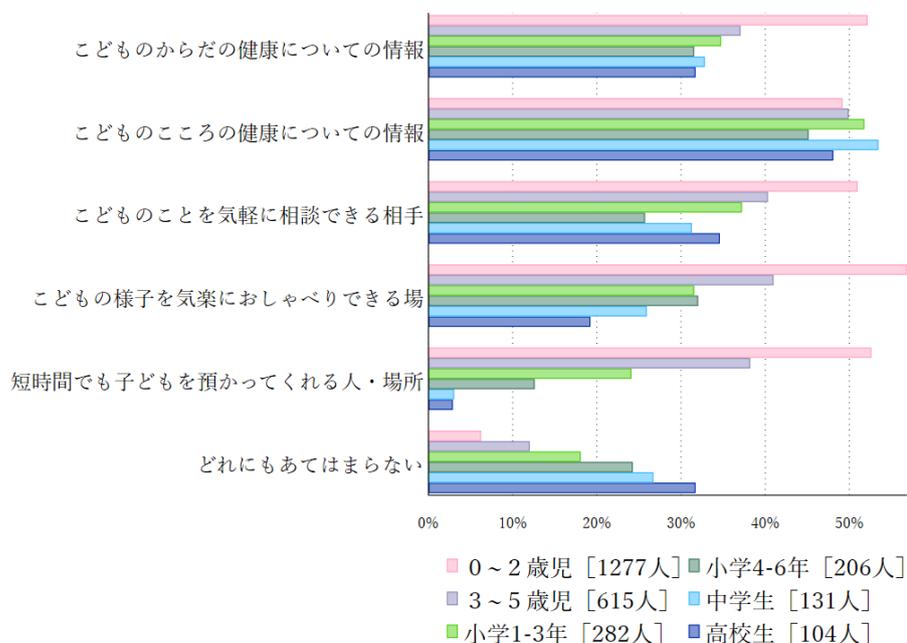


・「全くない」は9%、「少しだけ」「ときどき」は合わせて59%であった。

保護者の気持ち

保護者 あなたご自身の気持ちを教えてください。

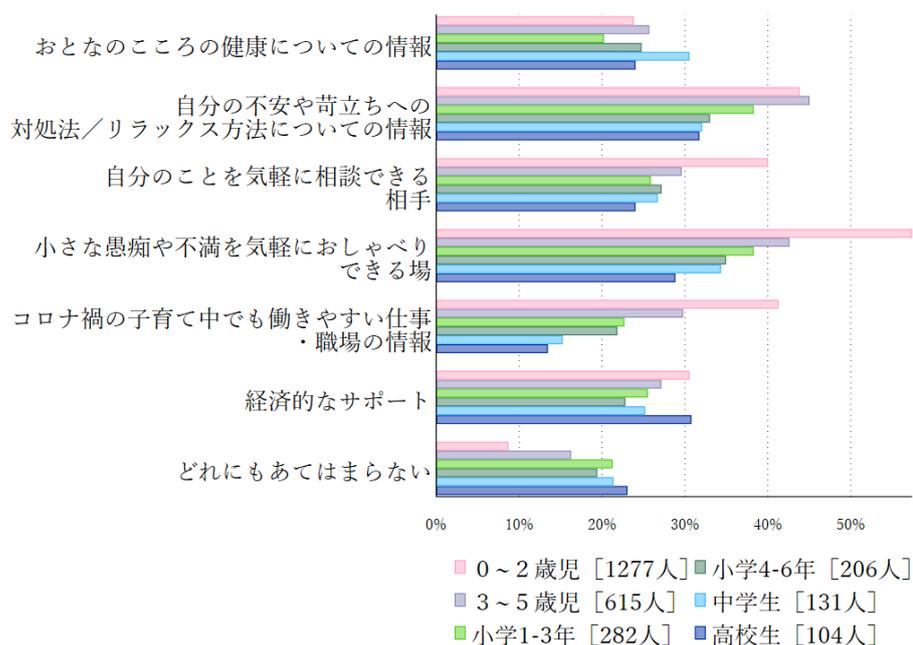
(1) お子さまの支援に関することで、あなたが今知りたいことや必要なものは何ですか？
あてはまるものを、すべて選んでください。



- ・0~2歳児の保護者の約半数が、「こどものからだの健康についての情報」「こどものこころの健康についての情報」「こどものことを気軽に相談できる相手」「こどもの様子を気楽におしゃべりできる場」「短時間でも子どもを預かってくれる人・場所」を選択した。
- ・すべての年齢群のこどもの保護者も半数近くが「こどものこころの健康についての情報」を選択した。

(2) あなたへの支援に関することで、あなたが今知りたいことや必要なものは何ですか？

あてはまるものを、すべて選んでください。



・保護者全体のうち、48%が「小さな愚痴や不満を気軽におしゃべりできる場」、42%が「自分の不安や苛立ちへの対処法／リラックス方法についての情報」、34%が「自分のことを気軽に相談できる相手」を選択した。

・多くの項目について、特に0～2歳児の保護者のニーズが目立った。

(3) 上記以外で、あなたが今知りたいことや必要なものがあれば、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。

【家族】

- ・ どうしたら夫婦が家庭において平等になるか知りたい (5歳 (年長) / 女児 / 東京都)
- ・ 家族 (夫) からの経済的DVの対処方法 (小学1年生 / 女児 / 東京都)
- ・ 家族 (子ども・母親) へ暴力・暴言をしてもいいという夫の考えを改める方法 (中学1年生 / 男児 / 東京都)
- ・ 夫婦二人の時間: 仕事以外の理由で子どもを預けられる環境がないため (2歳 / 女児 / 熊本県)

【からだ・こころ】

- ・ 「気のせいだ」「過敏なせいだ」と絶対に言わない話し相手。カウンセリングを受けたいと思ってもどこがいいのかを調べて実際に行かないとわからないので行く気になれないから。(中学1年生 / 男児 / 北海道)
- ・ コロナ禍での妊婦への配慮・支援 (1歳 / 男児 / 新潟県)
- ・ 大人 (自分) の体の健康について。医者にかかるほどでもない不調がいくつかある。(0歳 / 男児 / 東京都)
- ・ 子供と離れられる息抜きの時間 (数日間) (4歳 (年中) / 女児 / 神奈川県)
- ・ 精神的に苦しいときに医療へアクセスする方法 (3歳 (年少) / 女児 / 群馬県)

【子育てに関して】

- ・ 支援学校に通う医療ケアを伴った重度障害児を育てているので、新型コロナが発生して預け先が減ると親が疲労回復する場所がなくつらい もっと預け先に選択肢が欲しい (小学1年生 / 男児 / 兵庫県)
- ・ 自治体の定期検診もアンケートのようなものになってしまい、発達が順調なのか心配 (1歳 / 女児 / 千葉県)
- ・ 子供の心のケア (小学1年生 / 女児 / 大阪府)
- ・ 発達障害でも程度が軽い場合の支援の情報 (療育に通わなくてもいいぐらいの障害だと意外と無いです) (3歳 (年少) / 男児 / 愛知県)

・思春期の子供との距離（もういい加減親が遊び相手ではない年齢なのに友達と遊びにでかけられない）（中学2年生/男児/東京都）

【仕事・経済支援】

・職場でのコロナいじめへの対処法です。相手はいじめているつもりはないです。「幼稚園は汚い。ニュースでコロナは20～30代が多いらしいから。この職場で一番若いのはあなただから。幼稚園の子供がいるのもあなただけだから。気をつけなさい。」と言われて傷つきました。その後私は職場で一言も喋らない生活です。私以外の40～60代の方々は県外各地へ観光旅行に行き度々お土産を配るという矛盾。コロナにかかったからといって責めるべきではないし、差別やいじめをするべきでもない。ましてやコロナにかかってもなく、公園への外出すら自粛して無駄話もしない私をその対象にするのはただのいじめでしかないと感じました。今、私の対処法はただただ黙って耐えるのみ。（4歳（年中）/男児/埼玉県）

・上記と重複するがとにかく経済的な支援を。コロナの前の消費税増税時点から経済状況が非常に厳しくなった（小学2年生/女児/山口県）

・学費についての補助金など（高校1年生（15歳相当）/男児/岡山県）

・必要なもの：職場の働きやすさ向上（情報が欲しいわけではなく、実際にテレワークやフレックスタイムなど働きやすくなってほしい）（5歳（年長）/男児/東京都）

・前回のよう国民全員への持続化給付金10万円（2歳/女児/東京都）

【園・学校】

・住民がマスク警察とかして学校にクレームを入れている その事でストレスになって子がおかしくなっている（中学2年生/女児/富山県）

・感染対策に個人差があり、PTA活動や地域活動が負担になっている。任意ではなく半強制なので相談先も分からず何もかも投げたしだくなる。子育てが辛い。（小学2年生/男児/東京都）

・自分は学校関係者です。学校関係者は学校関係者同士で情報を交換しあい科学的に検証しません。専門機関からしっかり情報をおろしてしっかり指導してもらいたいです。切実です。（高校1年生（15歳相当）/女児/東京都）

・不登校児童生徒への公的支援。当事者に安心と自信を取り戻せるような政府からの呼びかけ。決して不登校状態は個人の劣性によるものではないという啓蒙を国民全体に届くように伝えてほしい。（中学1年生/男児/東京都）

- ・大学生への対応。学生への支援が全くない中での高校卒業から1年が過ぎ、フォローから抜け落ちた子ども達だと思う。(中学3年生/女兒/神奈川県)
- ・コロナ禍リモートで学びを提供してくれる園や学校の情報 医学的見地に基づいたコロナ関連情報(4歳(年中)/女兒/静岡県)

【社会・政策】

- ・日本全体の感染症予防の意識の向上(小学6年生/女兒/東京都)
- ・Twitterを情報源として見る機会(自分は一切投稿したことはない)が多いのですが、医療従事者の方々や政府、国、企業などの公式アカウントからのまめな発信(マスコミ等で無駄に煽るだけの情報が蔓延した時とか特に)をお願いしたい。情報過多に陥った時ほど目先のインパクトがある誤情報に惑わされやすいので。(中学2年生/女兒/海外在住)
- ・学校へ安心して通わせるために感染者が疑われる時に、広範囲での検査をする体制を今すぐ整えて欲しい。不安で休む事が許可されてるのもかかわらず、休んだ子は基本放置で自己責任。オンラインでの学校とのやり取りは急務で必要だと思います。学校幼稚園クラスターがこれだけ多発しているのにきちんと検査もせず、最初のままの基準で子どものことがきちんと調査されておらず、いつまで文科省と日本小児科学会は放置するのか知りたいです。変異株も無視してるのは何故なのか知りたいです。(小学2年生/男児/東京都)

【新型コロナウイルス】

[ワクチン]

- ・予防接種は必須になる時代となるのか…耐性ウイルスが増えるだけではなからうか。(小学2年生/男児/北海道)
- ・妊婦へのワクチン接種のリスクとベネフィット(5歳(年長)/女兒/東京都)
- ・ワクチンを子どもが接種したときの副反応症状やアナフィラキシーを起こす割合。(小学4年生/女兒/栃木県)

[政策]

- ・認知症で独居の実母がもしコロナになった時の対応や行政の体制について、あるいは、世話をしている私がコロナになった時の実母への対応や行政の体制について。(小学4年生/男児/福岡県)
- ・この先感染した場合の手続きや準備など。初期の頃と対応が変わってきていると思うので。コロナではないと思われる風邪など発熱がある時はまだ発熱外来へ連絡するのかなど。(中学1年生/女兒/愛知県)

・自分がいなくなったとき、コロナなどになったときの子どもの支援体制について事前に相談したい。食物アレルギー児の防災対策。(3歳(年少)/女児/栃木県)

[情報]

・コロナ対応と友達との距離感が掴めなくて困っている。こどもの友達を気軽に家に呼べなくなった。そのせいでこどもが友達と遊ぶ時間が減っている。どこまで気にすべきかわからない。そういう事を相談したい。(小学3年生/女児/奈良県)

・コロナ後遺症で困っているの、そういった人たちが今どうしているか。(小学3年生/女児/埼玉県)

・変異株に関する情報(子供も重篤化しやすい?)が不足しているように思います。(0歳/男児/東京都)

・専門家視点による「今後コロナはどう、いつ頃、どういう経過で収束をしていくのか」という目測があればストレス緩和が図れるかもしれません(中学1年生/女児/東京都)

・コロナについての正確な情報を日本は隠す傾向にあるので(特に小児科学会と文科省の提言は酷い)いちいち海外論文をあさらないでも得られるようにして欲しい 小児科学会の子供の感染・入院データはもっとわかりやすい位置に置くべきだし提言に添えるべき 予後不明とは何なのか解説が欲しい(4歳(年中)/その他・答えたくない/長野県)

【その他】

・同じような家庭環境の人と話したい(高校3年生(17歳相当)/男児/わからない・答えたくない)

・歯医者や健康診断に行く時間がほしい(1歳/女児/千葉県)

・一人でリラックスできる時間と場所(小学2年生/女児/愛知県)

・職場以外の社会的な居場所(中学1年生/女児/滋賀県)

・コロナ禍でも、家族で仲よく笑顔で暮らせている人の、工夫をしりたい。ご本人の言葉で。(母、父、子それぞれの立場から)(高校1年生(15歳相当)/女児/神奈川県)

・家族や友人と会えること、その時間(0歳/男児/神奈川県)

・テレビの情報を鵜呑みにせず、コロナのリスクやマスクの弊害などについて積極的に調べ、子どもたちの日常を取り戻せるように動いてくださる専門家の方、議員さん、先生方です。(小学2年生/女児/愛知県)

自由記載

こどもたちの声

ここでは、すべて の回答を集計した。

自由記載で尋ねた。記載された内容をカテゴリ一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。

このアンケートについて、きになることや いたいことがあれば、おしえてください。

【アンケートに関して】

- ・これからもこういうアンケートがあると安心するのでよろしくおねがいします。
- ・どうしてアンケートするのですか？
- ・相談などできますか？
- ・これはお母さんには見せますか？
- ・いいアンケートだと思うのもっと拡散してほしい。学生間の sns で共有できたらいいなと思います、
- ・最初はこの LINE を入れて、何が良いのか正直、よく分かりませんでした。でも、アンケートで、周りの人達の過ごし方や情報が知れて今ではこの LINE を削除してなくて良かったなと思っています。これからもお世話になります!! よろしくおねがいします!

【からだ・こころ】

・ストレスで暴れる子たちだけじゃなくて、おとなしく我慢している子たちの意見もわかってもらえるとうれしいです

・いつ前みたいに戻れますか？

・ますくてきないひともいるのにげんきなのにますくをするのくるしいだけでかなしい。げんきなひとはいらないとおもうますくしてるひとたちかおみえなくてこわいみたくない

・このアンケートに初めて答えましたが、アンケートという形だからこそ家族には言いづらい自分の気持ちを答えたり、自分の心の中を整理し、知っていくことにも繋げることができると思ったので、これからもこのアンケートは続けていって欲しいと思います。

皆の意見が聞けて、自分だけじゃないことがたくさんあると分かって、少しほっとしました。

【学校】

・どうして、日本はこどもがコロナにならないように、がいこくみたいにオンラインで先生がべんきょうを教えてくれないの。こどもはコロナになってもいいの。こどもはお母さんお父さんお兄ちゃんにうつらないってテレビのおとなはいうけど、外国ではネットで先生がべんきょうを教えてコロナにならないようにしてるのは、こどもがコロナになるとなにかよくないことがあるから、そうしているんだと思う。だからテレビのおとなが、子どもはコロナになってもだいじょうぶっていうのは、ほんとうのことだと思えないです。

保護者の声

ここでは、すべて **保護者** の回答を集計した。

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。

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。

【アンケートに関して】

- ・個人情報の観点から LINE 承知ついて不安がある
- ・自分の気持ちを吐き出せるだけでなく、他の方の意見も伺えることが、自分に冷静さを取り戻すために、なにより貴重な機会に思います。
- ・高校生以下の子供に関するアンケートの実施、ありがたいと思います。声の大きい世代の意見や、発信力が備わってきた世代の声は拾ってもらえても、回答の能力に差が大きいせいもあってか、なかなかこの世代に焦点を当てての取り組みがなされていない事に疑問を感じていたので…
- ・過去のアンケート結果を見て、大人だけでなく子供でしんどい思いをしている子がいるということが分かり、愕然としました。子供のメンタルケアを何とかしてあげたいです。
- ・子供の回答を全部はみていませんが、質問されたタイミングなどで子供の様子がすこしだけわかりました。新鮮だし、よかったです。

[要望]

- ・アンケートに協力することができありがたいです。本当に困っている人、苦しい人はアンケートに答えている余裕もないかも知れないとも思います。このアンケートが、困っている人の助けに繋がってほしいです。
- ・もっと広く周知されるべき。テレビラジオ店頭などマスコミやNHK に対してより強く働きかけるべき。
- ・このアンケートがどんな形であれ親子の心の安心、経済の安定につながることを願っています。

【園・学校】

- ・専門家でもない一保護者から学校や園に意見しても、殆ど取り合ってもらえません。コロナにさえならなければ、マスクで頭痛や熱中症になってもいいのでしょうか。マナーだと押し付けて、体調を崩すのは仕方ないとでも言うような雰囲気本当に絶望しています。
- ・このような調査は社会的に重要であると思います。継続的な質問紙調査をするとともに、保育園や小学校へ出向いたヒアリング調査などもしていただき、調査で明らかになった問

題点の深堀を是非していただきたいです。一番こまっているこどもたちに是非還元して頂きたいです。

- ・園や学校などに保護者の率直な意見を伝える機会はほぼありません。コロナに関すること＝クレームとなりがちです。特に対策を疑問視することはクレマーとされてしまいがちです。今の対策が子供達にとってマイナスになっていると感じている保護者はいます。このようなアンケートで出てきた意見をしっかり受け止めて欲しいです。

【社会・政策】

- ・コロナで禁止事項が増えましたが、あまりこれがダメだという発信だと反発が生まれてしまうので、これなら出来る、こんな過ごし方はどうですか？などポジティブな発信が増えたら良いなと思います。
- ・今までのアンケートに答えてきましたが、果たしてその結果を見て国は変わってくれているのでしょうか。状況が悪化してばかりでこのアンケートの意味がわからなくなってきました。
- ・子供、若者の自殺率の増加が異常です。ほとんど軽症無症状ですむ子供若者の自殺率の増加を許容してまで、この過剰な対策、煽りをしなければいけないのか文科省、教育委員会、自治体はよく考えてほしいです。このアンケートでの結果も報告してほしいです。
- ・これからも続けていただきたいのと、この結果を全国の教育委員会に伝えて欲しいと思います。

【からだ・こころ】

- ・ストレス解消する時間がそもそもありません
- ・今回は回答できましたが、本当にコロナがこわいときは、回答できませんでした。また、このアンケートにより、コロナをおもいだすので、感染していませんが、あまり嬉しい気分ではありません。感染者があちこちででているので、すごくいやです。こんなに気をつけているのに
- ・吐き出せて、少し楽になりました。ありがとうございます。

【意見・感想】

- ・継続的にアンケートを実施し、毎回の結果をフィードバックして頂けたことがとても良かったです。合わせて情報提供して頂くのも良いアイデアだと思います。引き続き定期的の実施して欲しいです。
- ・大変お手間かとは思いますが解決の窓口を合わせてご紹介いただけると物凄く嬉しいです。
- ・最後の漫画が良かった！具体的にどこに電話すれば相談できるのか書いてあるとなおいいと感じました。

おわりに

この一年間、こどもたちは新型コロナウイルス感染症流行による影響をたくさん受けてきました。約一年前、2020年の春には長期の臨時休校がありました。日常的にマスクをつけソーシャルディスタンスを意識しながらの生活が、新しいスタンダードになりました。楽しみにしていた行事が中止になったり、今までと違う人間関係構築に戸惑ったりしたこともあったかもしれません。でも、アンケートには「悪いことばかりでもなかった」「今まで気づかなかったことに気づけて良かった」といった声も少なからず寄せられ、少しほっとすると共に、こどもたちのたくましさ・しなやかさに改めて驚かされました。一方で、強いストレス状態の遷延がうかがわれ、周囲が今すぐにでも手を差し伸べる必要があると考えられるこどもたちも少なからずいるということも分かっています。

こどものSOSは分かりづらいこともあります。周りの大人の方々には、ぜひ、これまで以上にこどもたちの様子をよく見て、話しかけていただきたいと思います。すぐには心を開いてくれなくても、「心配しているよ」「気にかけているよ」というメッセージを伝え続けてください。そして、どうしたらよいかを、一緒に考えていただけたらと思います。コロナ×こども本部のロゴでは、大小のカンガルーが同じ方向を向いています。今は辛いけれど、きっと明るい未来が来るから大丈夫、こどもも大人もみんなと一緒に考えよう（いっしょにカンガエル〜）という思い・願いを込めています。

これまで計5回実施してきた【コロナ×こどもアンケート】には、のべ7千人以上のお子さま、2万6千人以上の保護者の方々にご参加いただきました。こどもたちや保護者のリアルな声・データは、各方面で役立てていただいています。「みんなの声でみんなを元気に」することにご協力・ご支援くださったみなさまに、改めて心よりお礼を申し上げます。

慢性期に入った今、本調査の頻度を下げ、焦点を絞っていく必要があると考えています。次回調査時期・形は未定ですが、引き続き【コロナ×こども本部】・【コロナ×こどもアンケート】をどうかよろしく願い申し上げます。

2021年5月25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