

2021年10月28日
令和3年度健康教育部会定例会
仙台市立愛宕中学校

新型コロナウイルス感染症におけるメンタルヘルス

高橋メンタルクリニック
菱沼 正志
(公認心理師 臨床心理士)

本日の研修の内容

- ・新型コロナウイルス感染症についての調査データ
- ・不登校支援事例から
- ・ストレスマネジメント教育について
- ・まとめ

この数字は？

196,127名	30,287名	51万7163件
----------	---------	----------

令和2年度の子どもたちとコロナ

20.3月	4～5月	6～7月	9～10月	11～12月	'21.1～3月
	1波	2波		3波	
<ul style="list-style-type: none"> ・全国緊急事態宣言 ・自粛 (ステイホーム) 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校再開 ・部活動の制限 ・行事・イベントの自粛 ・夏休み (短縮) 	<ul style="list-style-type: none"> ・新人大会縮小 ・新しい生活様式 (ウィズコロナ) ・文化祭中止 ・冬休み 	<ul style="list-style-type: none"> ・受験 ・卒業式 	<ul style="list-style-type: none"> ・不安・無気力 ・うつ気分 ・ストレス反応 	<ul style="list-style-type: none"> ・分散登校 ・生活リズムの乱れ ・ゲーム依存傾向 ・軽躁反応 ・ストレス反応 ・友達関係の問題 ・孤独・孤立の問題 ・個々の問題

11～12月のアンケート調査 (国立成育医療センター実施)
中程度のうつ症状
小学4～6年... 15%
中学生... 24%
高校生... 30%

不登校児童生徒の状況

- ①臨時休校・分散登校、学校再開後の学校からの働きかけた方法
小・中学校・・・電話、家庭訪問、一方向型メール
オンライン双方向:実施した(15.8%)
- ②分散登校・学校再開後の登校状況
分散登校・・・小学校(73.7%)中学校(64.4%)
再開後登校・・・小学校(76.9%)中学校(69.2%)
- ③支援を行う際の課題
感染拡大を理由に家庭からの拒否で家庭訪問が出来ない

新型コロナウイルス感染症影響下における児童生徒の状況調査 令和2年12月 長野県教育委員会

学校再開から6月末までの不登校児童生徒の様子

小学校	中学校
<ul style="list-style-type: none"> ①臨時休校中生活リズムが崩れ、欠席が続いている(23.1%) ②最初は登校していたが、段々足が向かなくなった(18.7%) ③休校中、長時間ゲームをしたことで生活リズムが崩れ欠席が増えてきた(12.1%) ④新型コロナウイルスが不安なため(8.8%) ⑤休校中、母親といる時間が増え母子分離ができない(7.7%) ⑥友人関係の不安から欠席が続いている(6.6%) 	<ul style="list-style-type: none"> ①休校が長引いて生活リズムが乱れ、朝起きれない(17.3%) ②休校中のオンラインゲームにより生活リズムが乱れ欠席が続いている(7.1%) ③原因が不明。本児も理由が分からない(3.2%) ④休校中、家族と家庭で過ごす時間が増えたことで関係が上手いけなくなった(2.6%)

全国データ: 約3万人の子がコロナの不安を訴えて不登校状態になっている。

不登校児童生徒への支援での課題

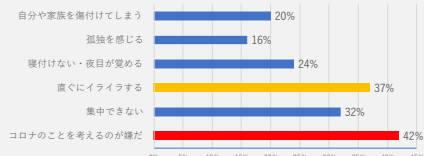
小学校

- ①家庭訪問を控えることを学校が判断した
- ②ゲーム等により生活リズムを崩し昼夜逆転生活
- ③家庭学習や生活の様子が見えづらい
- ④保護者が家庭訪問を断った

中学校

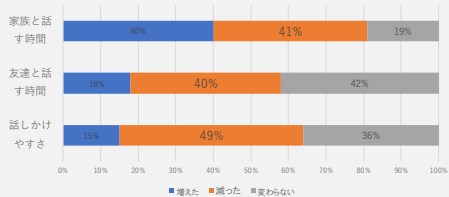
- ①家庭学習の生活の様子が見えづらい
- ②家庭訪問を控えると学校が判断した
- ③学校、家庭におけるオンライン環境が整っていない
- ④保護者が家庭訪問を断った

ストレス症状と頻度



国立成育医療研究センター「コロナ子どもアンケート」(2020)

対人関係の変化 (コロナ前と比べて)

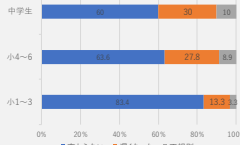


国立成育医療研究センター「コロナ子どもアンケート」(2020)

子どもたちの生活変化

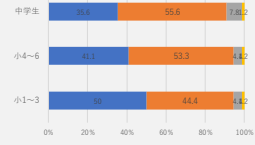
国立成育医療研究センター「コロナ子どもアンケート」0020

就寝時刻



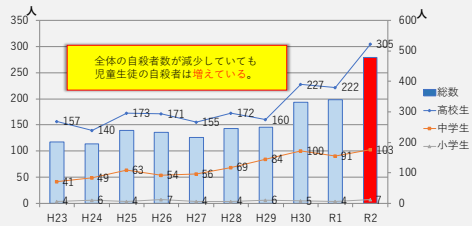
小学校高学年以上の約30%は「遅れ・乱れ」

スクリーンタイム



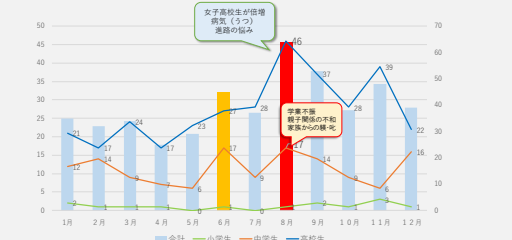
40%以上の子どもたちは1-2時間「増えた」

H23～R2年度 児童生徒の自殺者数の推移



資料 文科省「令和2年における自殺の現状」一部抜粋

R2年度児童生徒の月別自殺者数



出典 厚労省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」

事例を通して考える不登校支援

- ①A君(中学1年)・居場所つくり
- ②B君(小学5年)・ゲーム依存

事例 A君(1年生) 不登校支援①

- ・ 中学校への期待と不安・・・①
- ・ 4～5月の休校。分散登校でクラスに入る
- ・ 6月学校再開。最初の2日だけ登校。授業の進みが速いことに戸惑。登校渋り、身体症状が出現・・・②
- ・ 家庭訪問、電話などで家庭と学校との関係性を継続
- ・ A君の変化について保護者と話し合う
- ・ 保護者との信頼関係を保ちつつ、別室への誘いを続ける
- ・ A君の居場所として別室。教室復帰へのスモールステップ

point

①対人関係を構築するのに必要な力
・ソーシャルスキル
・共感性

②行動特性(不登校)
・特定の状況において繰り返す行動

6月からの学校再開で通常行われる4～5月の友達作り行事がなく、一気に勉強モードに入ったことで、学校生活に不安を感じた子どもは結構多い。環境変化への前性の弱い不登校状態の子は、より強い不安感をもった可能性がある。



不登校生徒からの聞き取りアンケート (長野教育委員会の調査一部)

- ①臨時休校中、どのような気持ちで過ごしていたか
A:学校に行かなくて良いからゆっすり過ごせた・・・小34.6% 中37.1%
 - ②分散登校時、登校したか。その時の気持ちは？
A:人数の少なさ、時間の短縮が良かった・・・小80.8% 中91.0%
 - ③臨時休校が終わリ、学校が再開した時の気持ちは？
A:一日もつか不安 頑張ろうと思った。特別変わらない(小中共)
- 不登校児の心理:みんなが休みの時が一番ほっとする。
居場所については、とても敏感である。

事例 B君(小学5年生) 不登校支援②

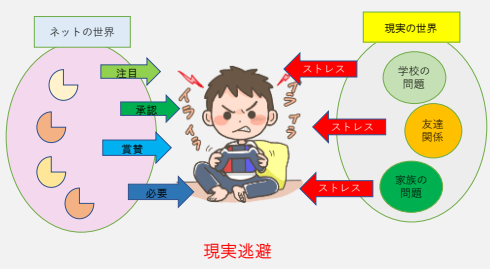
- ・ 2020年3月学校が休校になる。
- ・ 「これで朝からゲームが出来る！」
- ・ 共稼ぎ家庭。午前中は学校で一時間残り。午後は児童館
- ・ 4月休校継続。生活リズムが少しずつ乱れる。
- ・ 6月学校再開。朝の寝起きが不機嫌。学校では喧嘩が多い
- ・ 7月児童館で大喧嘩。物を投げて相手に怪我をおわせる。
- ・ 8月夏休み中は昼夜逆転生活でオンラインゲーム
- ・ 夏休み明けから不登校



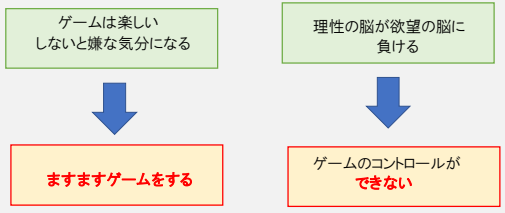
point

生活リズムの乱れ、イライラの背景にゲームが影響していないかのチェック。眠り、食事、適度な運動

オンラインゲームでは、俺は必要とされている



ゲーム・ネット依存度チェックポイント



I 起床に時間がかかる相談への対応(小学生)

- ①夜型で朝起きれないこともあります。起立性調節障害のこともあります。午前中の様子や水分量などのチェックが必要
- ②「怠けている」「行きたくないだけ」などと決めつけない
- ③起きれないことに葛藤し余計に辛くなっていることを理解する
- ④症状が長引くときは、背景に病気がないか小児科を受診を勧める

II イライラ、家庭内暴力への親へのアドバイス

- ①小学生(中学年頃まで)は、イライラや不安を言葉で表現する力が弱い
- ②怒るよりも、より安全な方法、行動と一緒に考える
- ③中学生になるとイライラ、ストレスを自傷行為で表現することもある
- ④家庭内での落ち着ける場所の確保と保障を与える

III 身体の不調への親へのアドバイス対応

- ①身体症状(身体言語)は、「怠け」「さぼり」と決めつけない
- ②症状が続く場合は、背景を考える必要があるので小児科受診
- ③子どもと向き合う際は、とにかく否定しないで聴く態度
- ④少しでも話し出したら、話してくれたことを労い言葉の勧め「ありがとう」「よく話してくれたね」を伝えてみて

IV 自傷行為への対応

リストカット、爪を噛む、髪の毛、まつげを抜く、頭を壁に打ちつけるなどの行為は、子どもからのSOS信号

- ①まずは、心配している気持ちを伝えてから関わること。今のしんどさ、辛さを否定しないで共感する。
- ②無理にやめさせようとしない。振り返りは時間を置いて行う
- ③外部機関(医療)や専門家(SC)と相談する

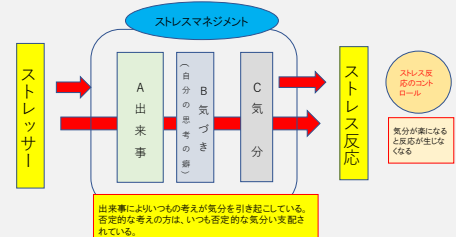
point
医療機関・専門家が
必要とき

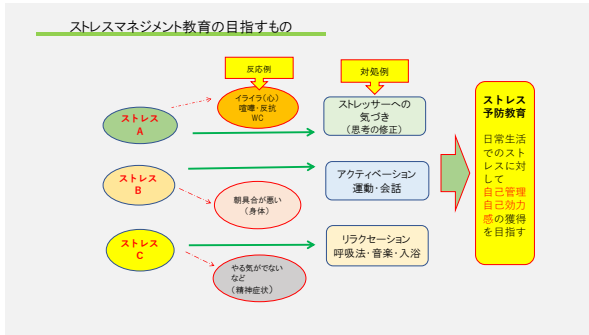
- ・眠れない日が続く
- ・食事が摂れない
- ・不安や緊張が強い
- ・いつもイライラしている
- ・自傷行為が激しい
- ・死にたい・消えたい

V 無気力への対応

- 行事や部活の大会中止などで楽しみや目標がなくなって、自分の意思に関係なくエネルギーが切れる。
- ①十分な休養が必要。無理をさせない。周りが焦らない
 - ②残念、悔しい気持ちに共感する。今できることを一緒に考える
 - ③うつ状態がないか専門家に相談する。

ストレスマネジメント教育(心理教育)





- 子どもたちへのメンタルヘルス対応
- ①規則正しい生活リズムが、良い体調を維持する
 - ②新型コロナウイルスの感染防止についての正しい知識を伝える
 - ③不安をおおるようなメディア情報には注意が必要
 - ④家族、友人、先生と話す時間が孤立化を防ぐ
 - ⑤ストレスに伴う反応予防のための心理教育
 - ⑥発達系に課題のある子にはこれまで以上の配慮が必要

- 日常のストレスに対する対応
- 長期間のストレスは気持ちと行動のバランスを崩す
 - 非日常の生活の中でこれまでの日常の積み重ね
 - 子どもの心身の変化にはこれまで以上に注意
 - 友達関係が苦手な子の孤立化に注意

