

コロナと共に生きる子どものこころ

- 輪(わ)とレジリエンスの視点から -

成育医療研究センター こころの診療部

コロナ×こども本部

山口 有紗

自己紹介



小児科専門医、子どものこころ専門医

- ・子どもの虐待防止センター、児童相談所
- ・成育医療研究センター 臨床研究員
- ・内閣官房子ども政策の推進に係る有識者会議委員
内閣官房こども家庭庁設立準備室室員
- ・ジョンスホプキンス公衆衛生大学院在学中
- ・2歳の子どもの母

1984年産まれ。浜松市出身。

10代：高校を中退後、単身渡英しインド人病院でボランティア。帰国後は児童養護施設や不登校の子どもとかかわりながら大学入学資格を取得。国際関係学部で開発協力を学び、約30の国や地域を歴訪。

20代：医学部に編入、医師免許を取得。病院でできることの限界に気づく。

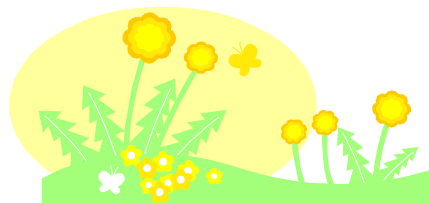
30代：小児科・児童精神科勤務、子どもの多様な専門家がつながるコミュニティづくり。コロナと子どもの健康についての調査研究、虐待の医療相談、政策提言などを行う。子どもの声を聴くこと、参画の重要性に関心を持つ。

キーワード

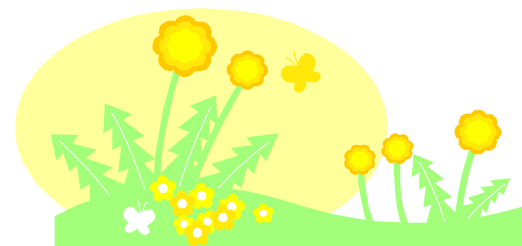
子どもの権利、児童精神科、公衆衛生、子ども時代のポジティブな体験、レジリエンス

「子どもとその周囲が、
少ししんどいときにこそ、
安心してつながることのできる社会」

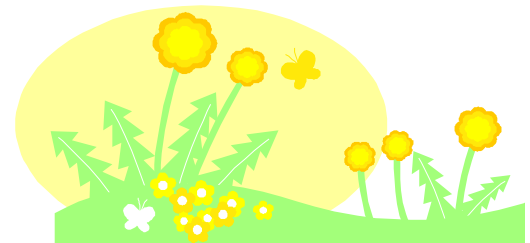
専門性は目的ではなく、手段
つなぐことで「みたい未来」を創る



きょうの目標

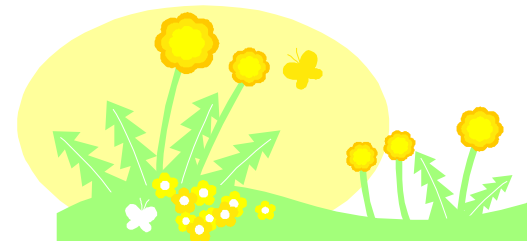


90分後には...



きょうのお話

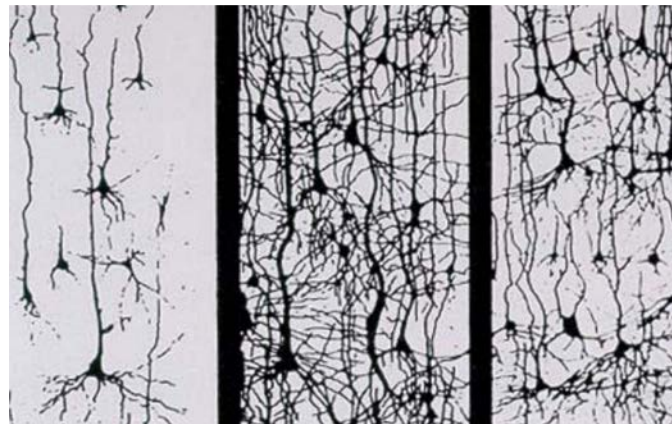
1. 子どもの健康をつくるもの
2. 子ども時代のメンタルヘルス
3. コロナ禍と子どものこころ
4. 危機への対応のポイント
5. リスクからレジリエンスへ
6. ケアする人のケア
7. お役立ち資料



子どもの健康をつくるもの

子ども時代に養われるもの

- 子ども時代の体験がその後の発達の基礎になる
- 乳幼児期には1秒に200万個の シナプスがつながる
- 3歳までの脳活動は成人の2倍
- 思春期までに、必要な神経のつながりが残されていく

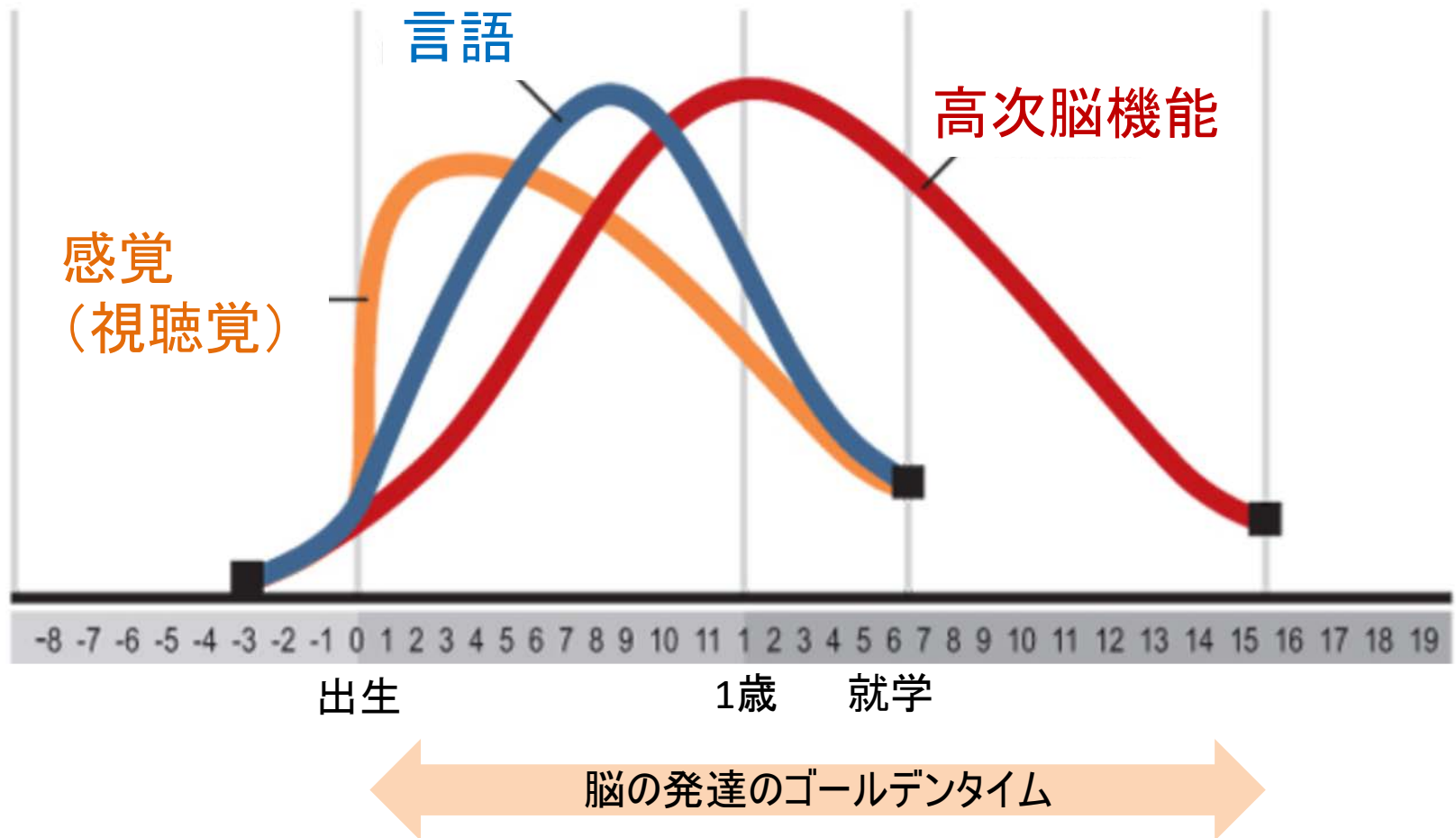


出生

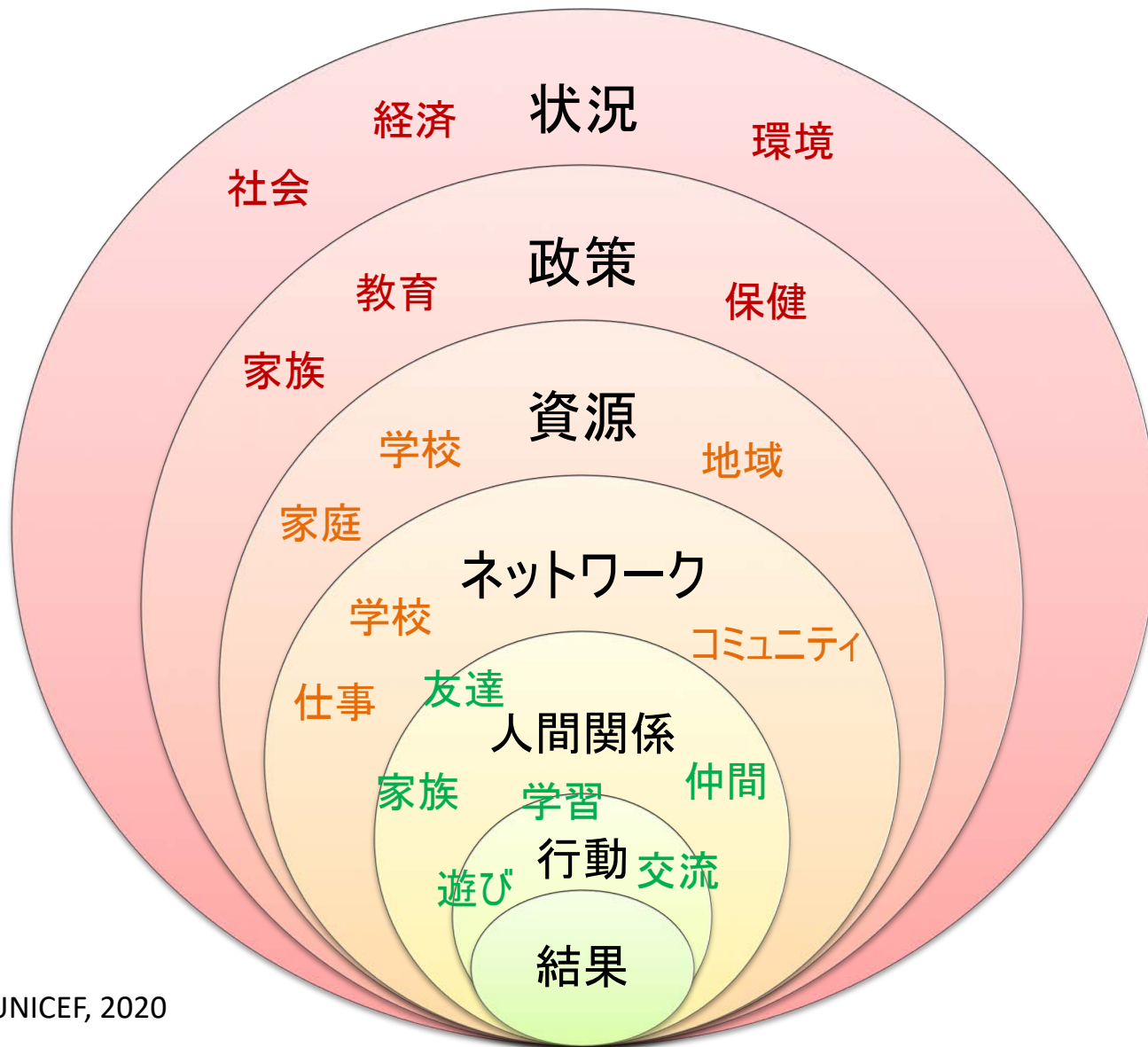
6歳

14歳

みなさんの前の子どもは・・・



子どもの「健康」をつくるもの：輪



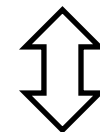
より大きな世界



子どもを取り巻く世界



子どもの世界



精神的幸福度
スキル
身体的健康

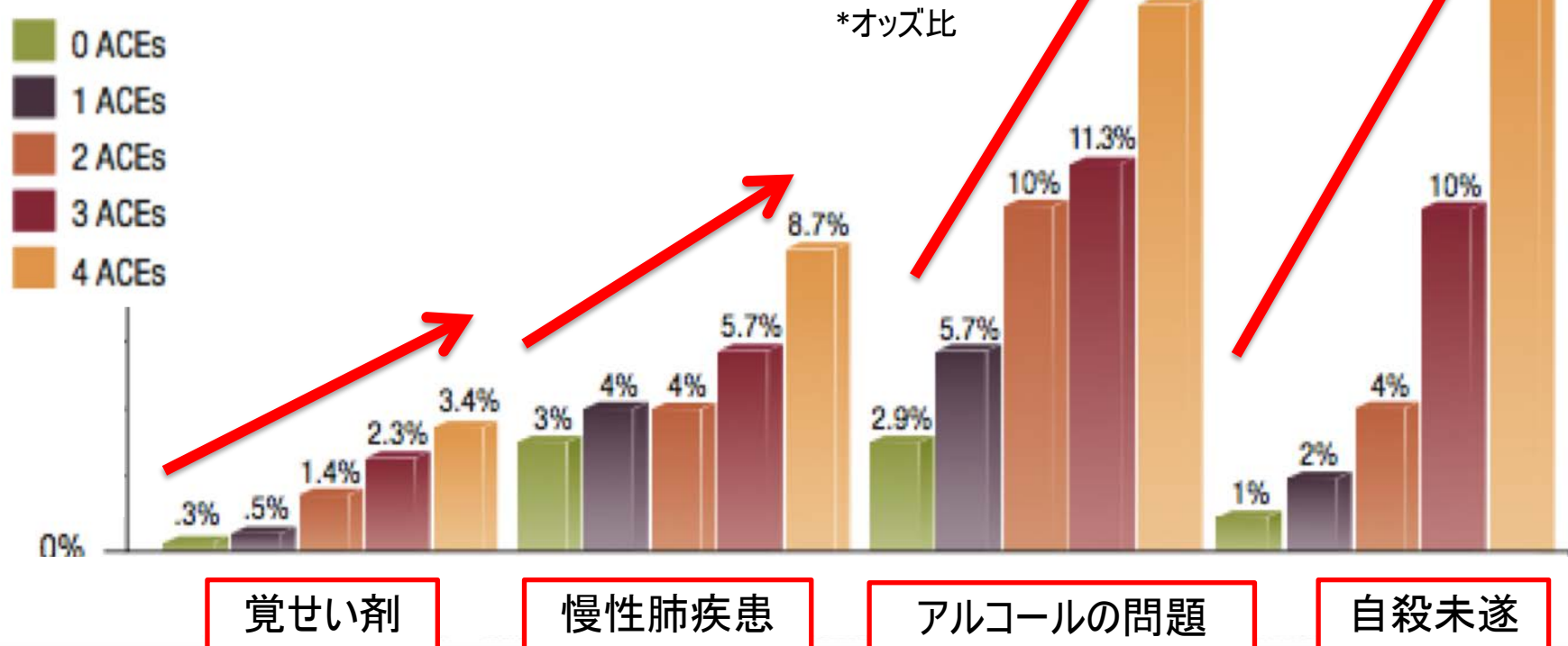
子ども時代の体験の将来への影響

Adverse Childhood Experiences (ACEs)

虐待、ネグレクト、家庭機能の困難(離別、家族の精神疾患、家庭内暴力など)

30%の日本人に1つ以上の逆境体験あり

- 心疾患・呼吸器疾患・喫煙・がん(2-3倍*)
- アルコール、性行為の問題・精神疾患(3-6倍*)
- 他者への暴力、自傷行為、自殺企図(7倍以上*)

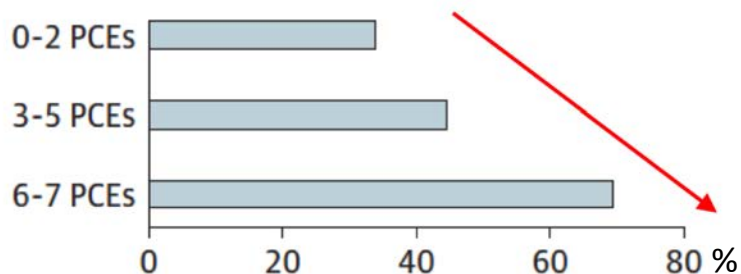


子ども時代のポジティブな体験

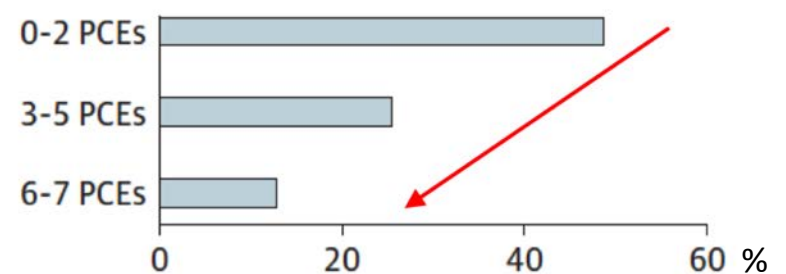
Positive Childhood Experiences (PCEs)

- 家族と、自分の気持ちについて話せる
- つらいときには、家族がそばにいてくれる
- 家庭で、安全で大人に守られている感じる
- 学校に居場所がある
- 友人に支えられている
- 地域の伝統行事に参加するのが好きだ
- 家族以外に、少なくとも2人、自分のことを真剣に考えてくれる大人がいる

成人期の心理社会的なサポート



成人期のうつ

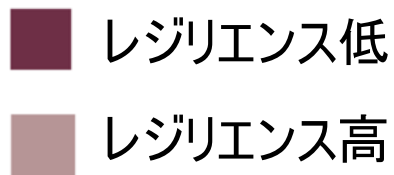
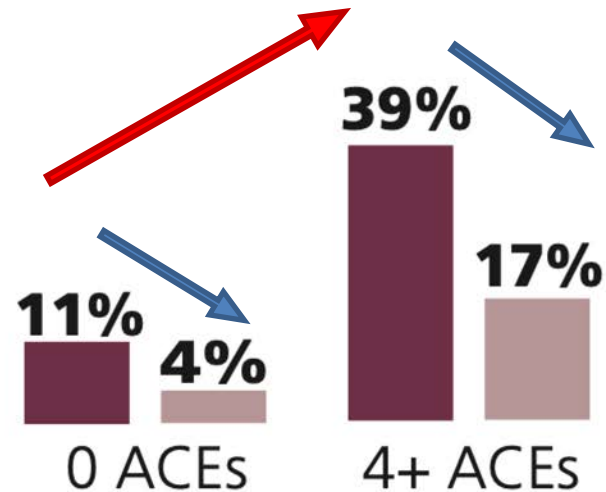
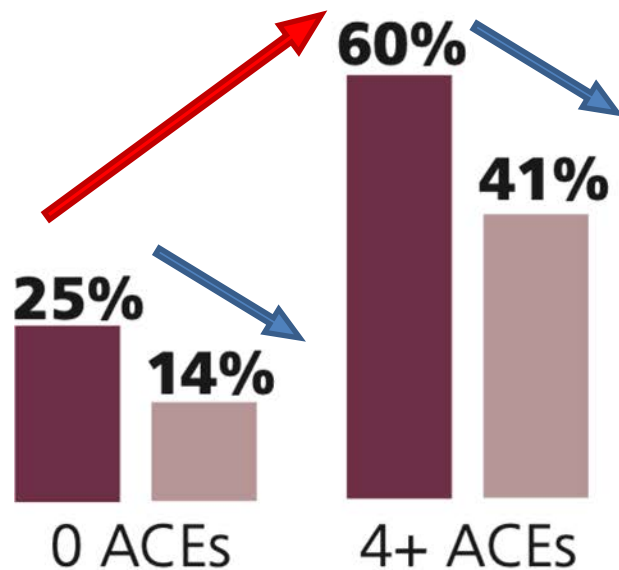


子ども時代のつらい体験を減らし、ポジティブな体験を増やすこと

こころの健康への影響

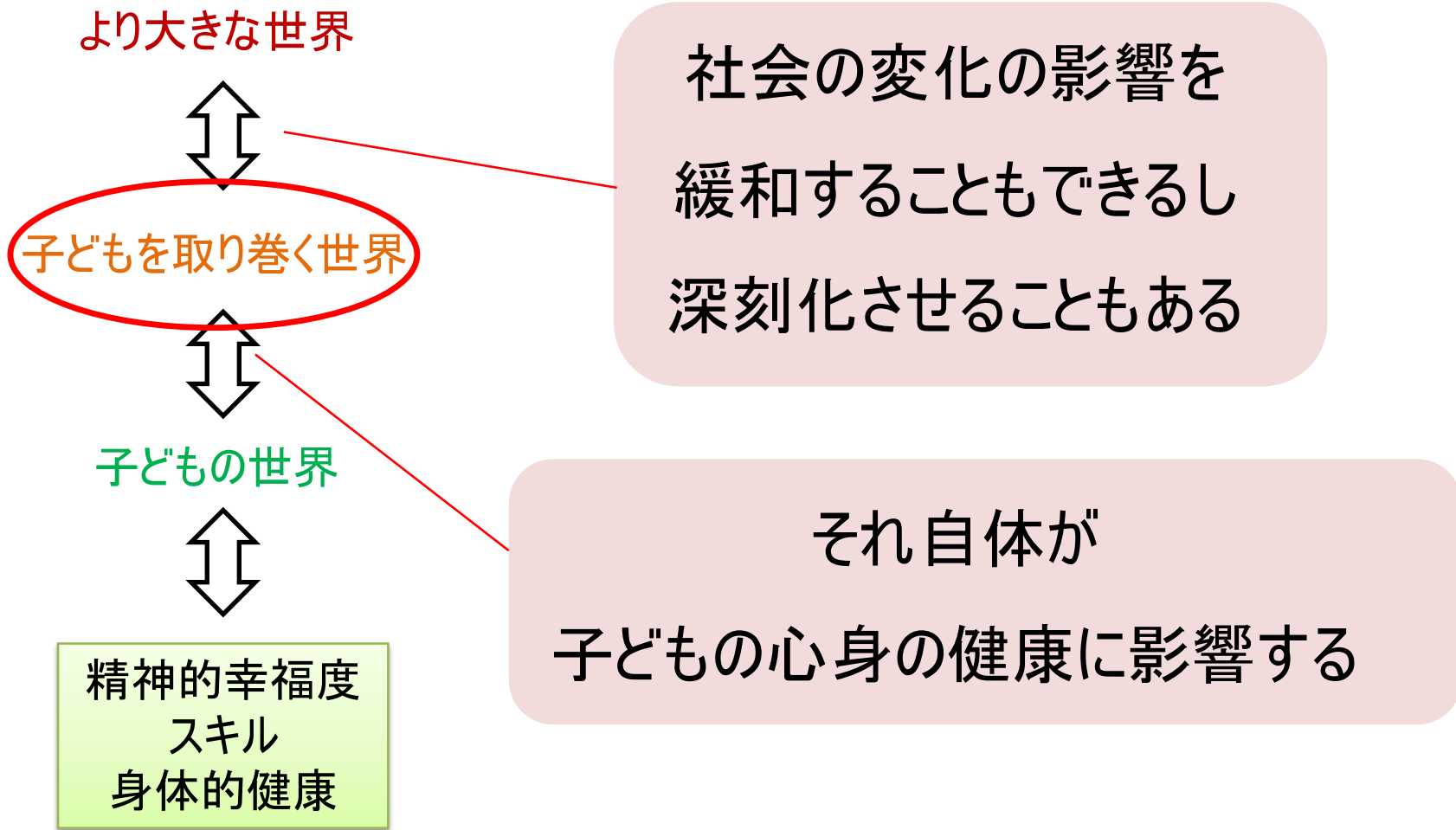
精神疾患での治療歴

希死念慮・自傷行為

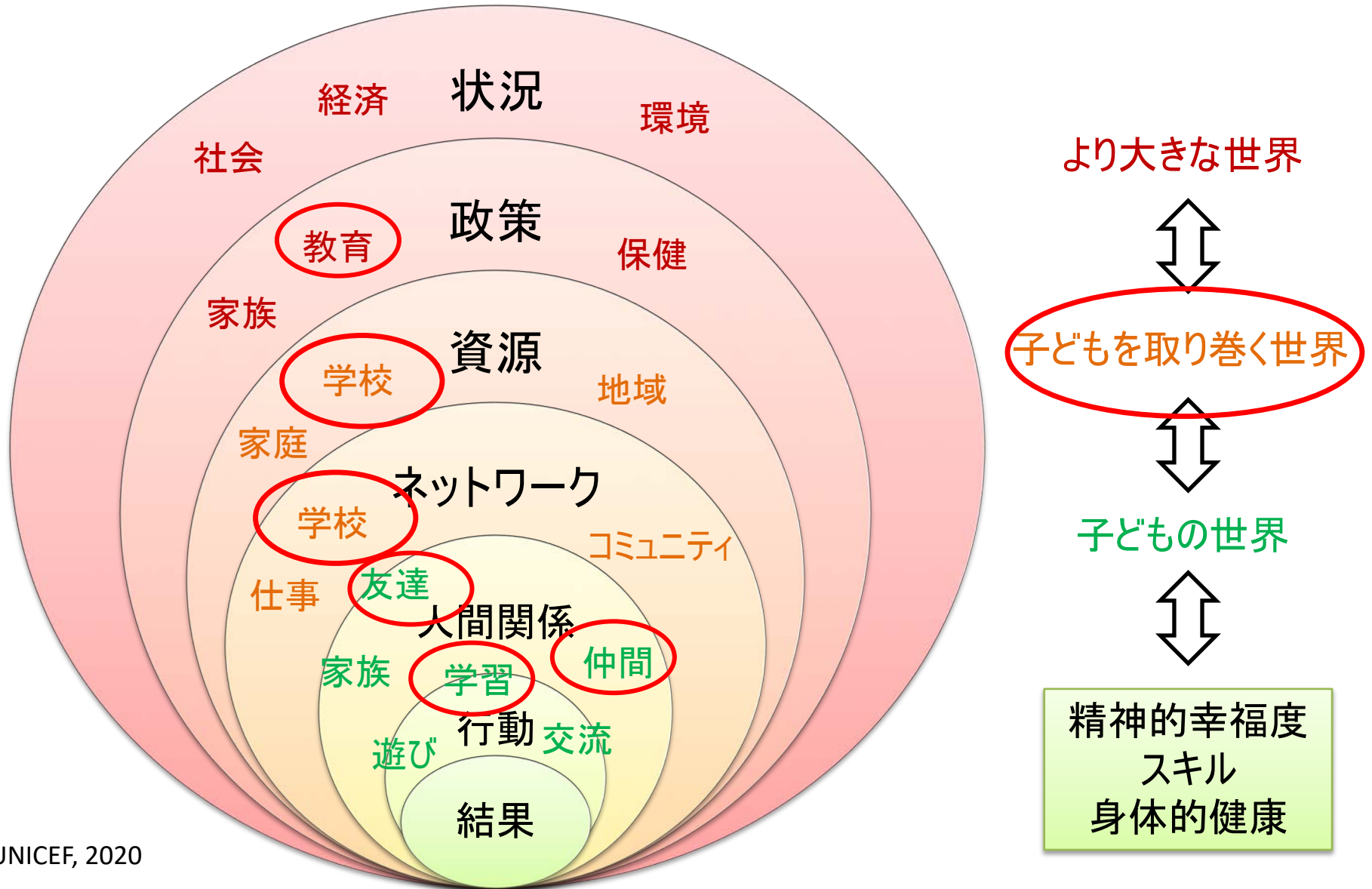


逆境は生涯のこころの健康を蝕む
レジリエンスを高めると影響は(残るが)弱まる
逆境がない子どもでもいい効果がある

子どもを取り巻く世界の重要性



子どもの「健康」をつくるもの：輪



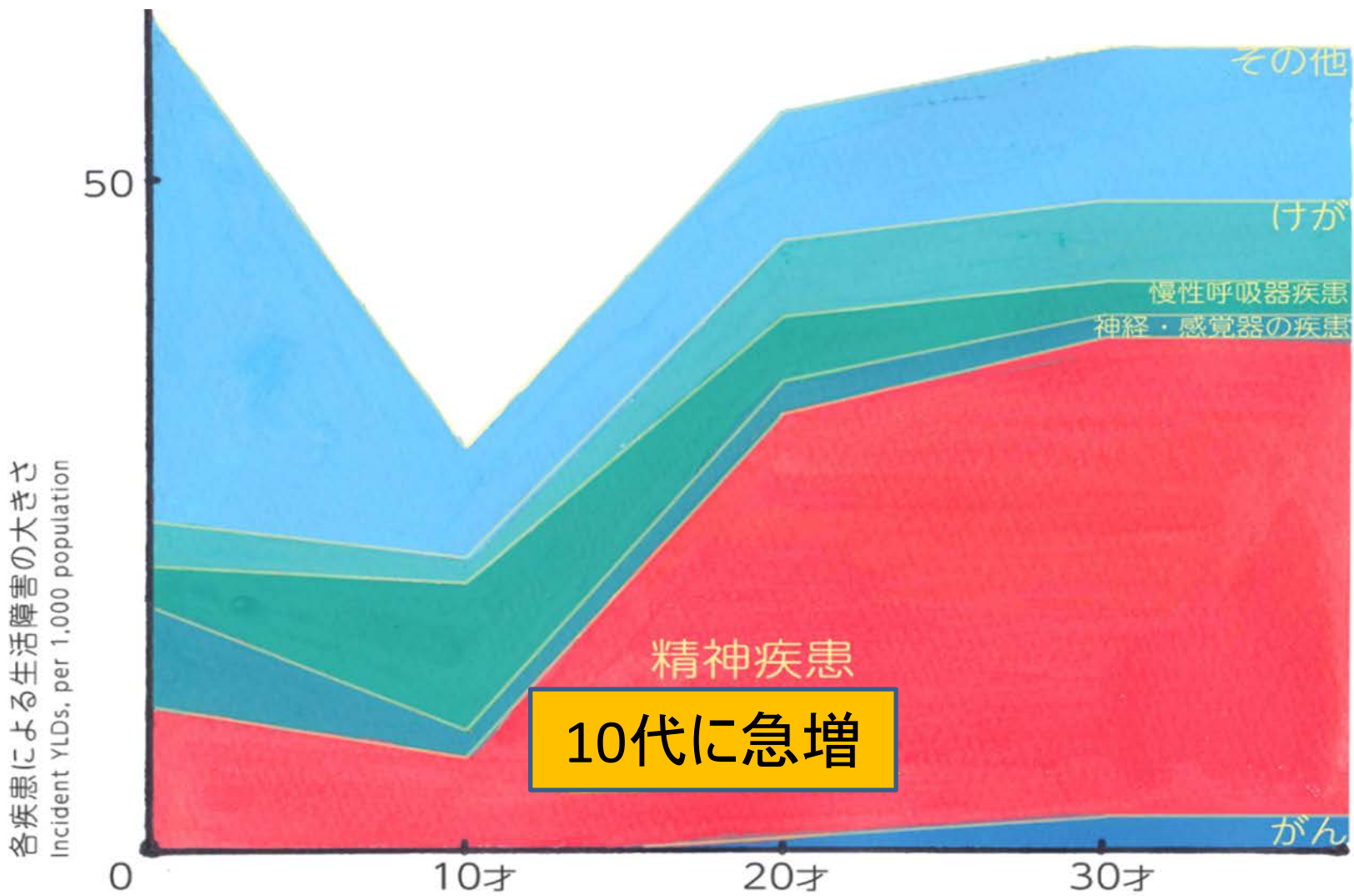
子ども時代とメンタルヘルス

精神疾患は珍しい??

- 5人に1人が何らかの精神疾患にかかる
- 50%は10代半ばまでに発症
- 75%は20代半ばまでに発症
- 多くの子どもは診断・治療を受けていない

学校や地域でのかかわりが
早期発見と介入のきっかけになるかも

精神疾患は子ども時代に急増する



子どものメンタル不調の特徴

- 精神症状の出方が大人とは異なる
 - イライラ、不登校、非行、「問題行動」など
- 環境の影響を受けやすい
 - 年少児：家族
 - 青少年：学校や友達関係
- 症状の認知や言語機能が不十分
 - 直接観察
 - 第三者の観察
- 適切な対処や治療により回復が可能



環境も含めてアセスメントする

見えている精神障害

個人

年齢、性別、遺伝的な要因、身体疾患、薬剤
認知機能、自尊心、ストレス因子、トラウマ体験

家庭

虐待、ネグレクト、子育てのスタイル、親の期待、
親の精神疾患、貧困、離別、家族のつながり

学校・保育

友人関係、いじめ・暴力、学業成績、先生との関係、
仲間の行動、学校でのケア

地域

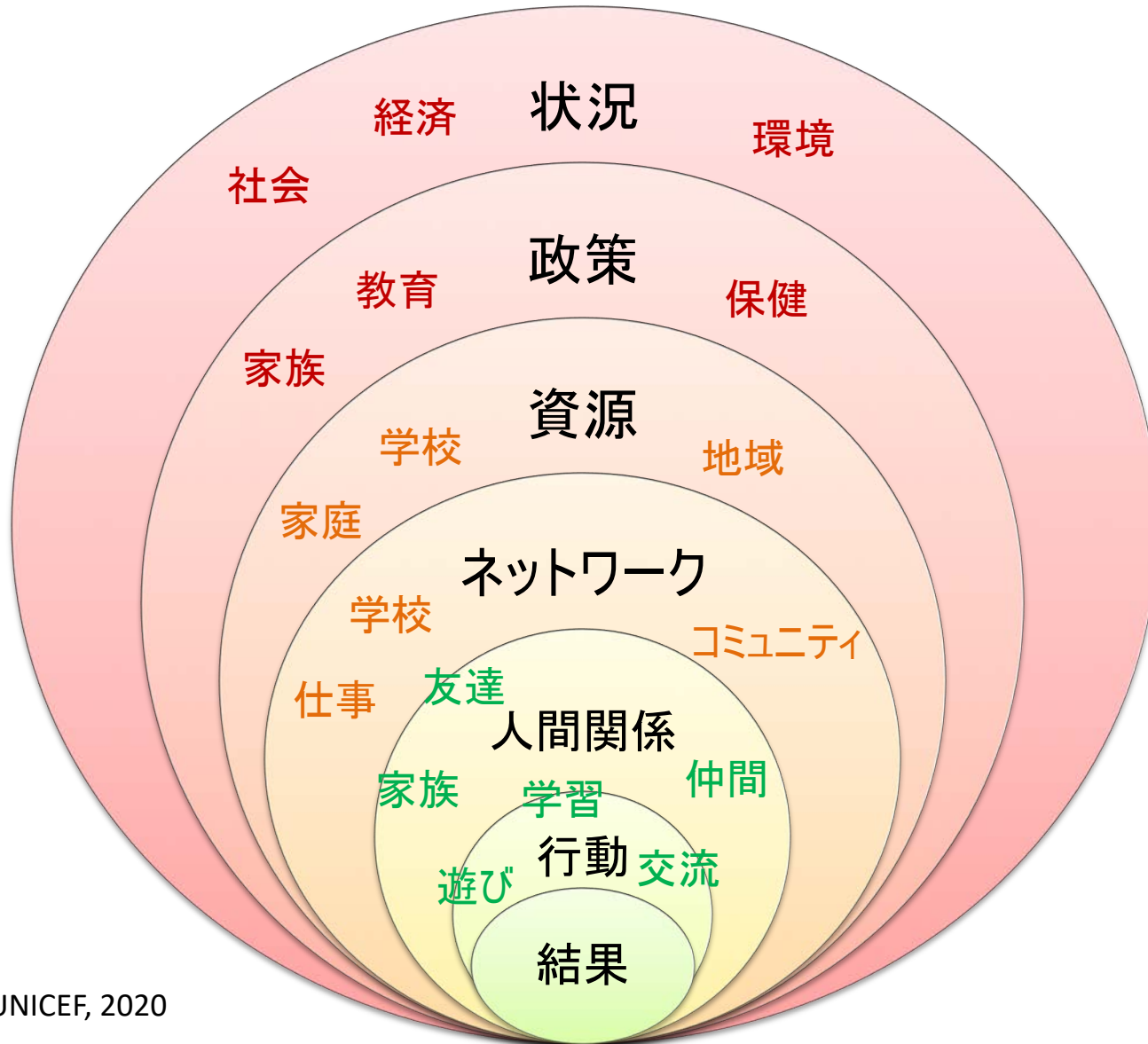
ネット・SNSでのつながり、ソーシャルサポート、社会的孤立、
福祉・医療サービスへのアクセス、精神疾患への差別・スティグマ

健康は個人の問題ではない

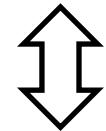
生活、こころ、リソース

コロナ禍と子どもものこころ

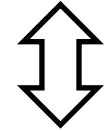
敵は「感染症そのもの」ではない



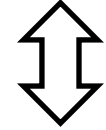
より大きな世界



子どもを取り巻く世界



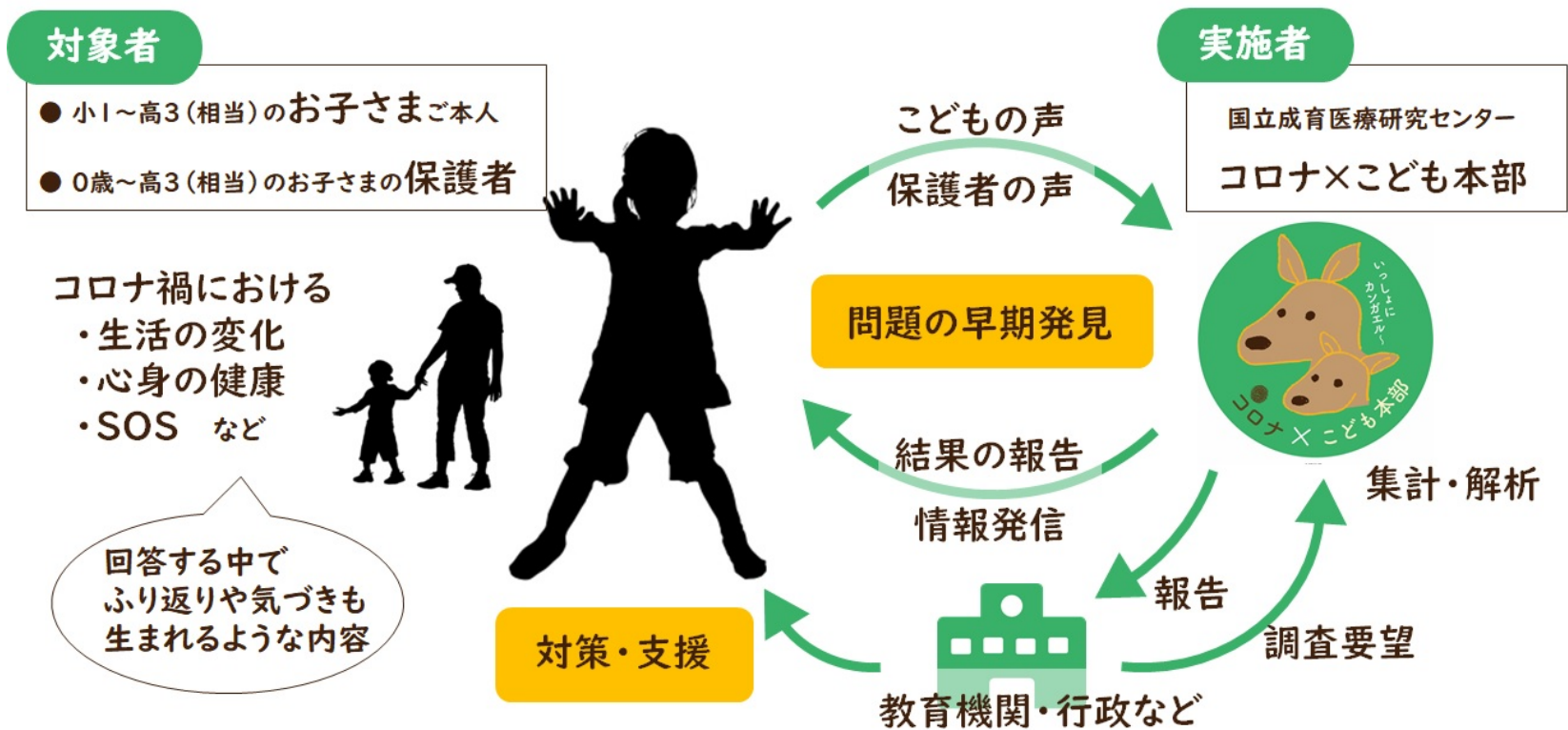
子どもの世界



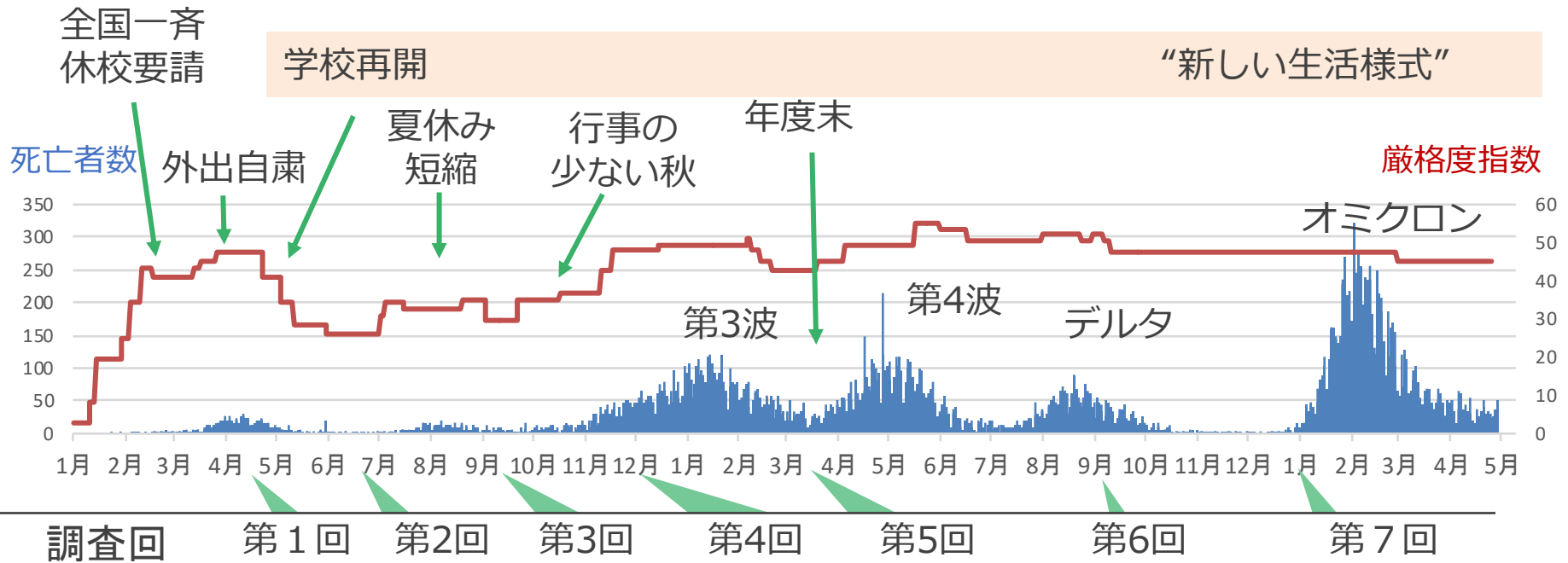
精神的幸福度
スキル
身体的健康

コロナ×こども本部

「コロナ×こどもアンケート」の実施や情報提供により、コロナ禍におけるこどものアドボケイトや、こどもの権利擁護を推進



コロナ × こどもアンケート



子どもたちに聞いたこと

生活変化

コロナ差別

大人へのお願い

悩んでる・困っていること

気持ちを楽にする工夫

オンライン授業

ワクチン

こどもの気持ちや考えの聞き方

ストレス・イライラ

抑うつ

子どもたちの生活の変化

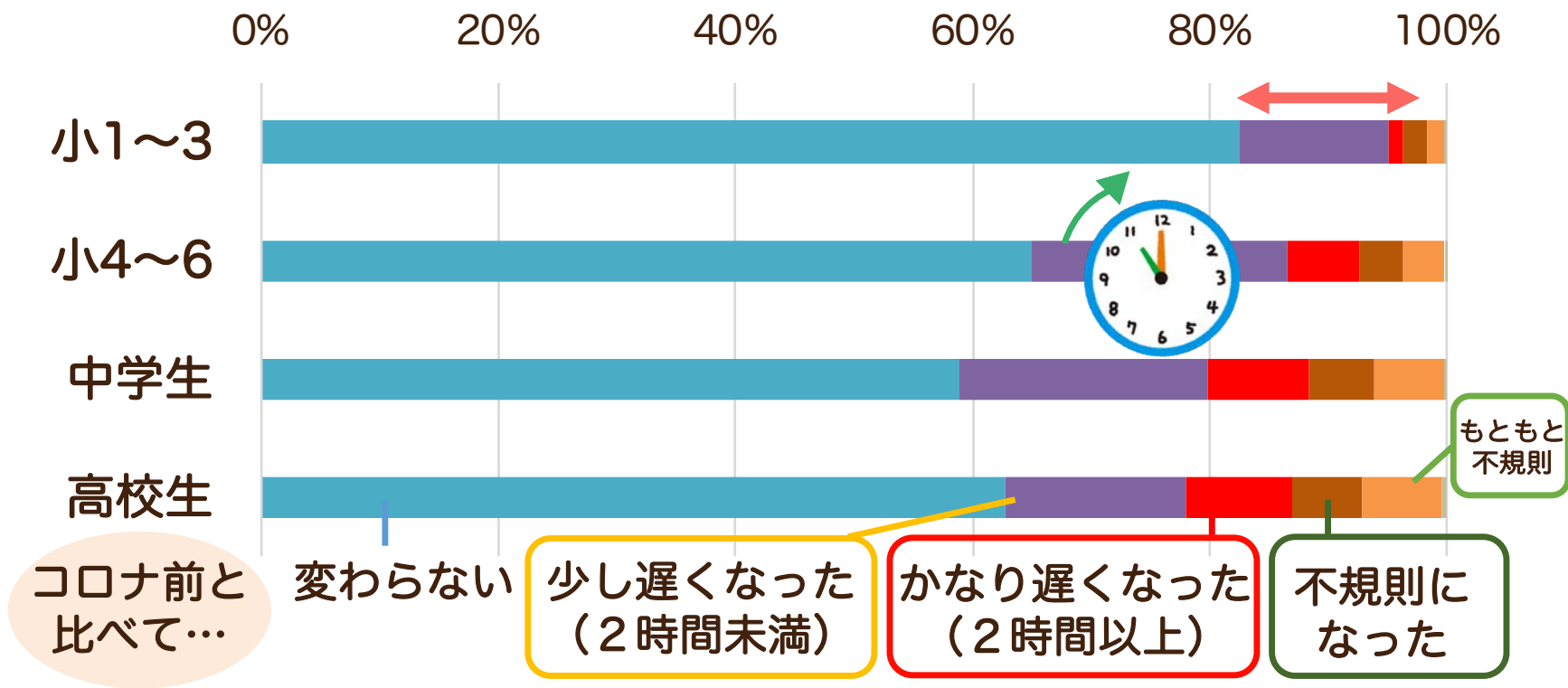
2020年春の突然の長期臨時休校以降、様々な側面で「新しい生活様式」を強いられている子どもたち。

コロナ前と比べてどのような変化があったのでしょうか？



就寝時刻

第3回調査 (こども or 保護者; n = 3,605)

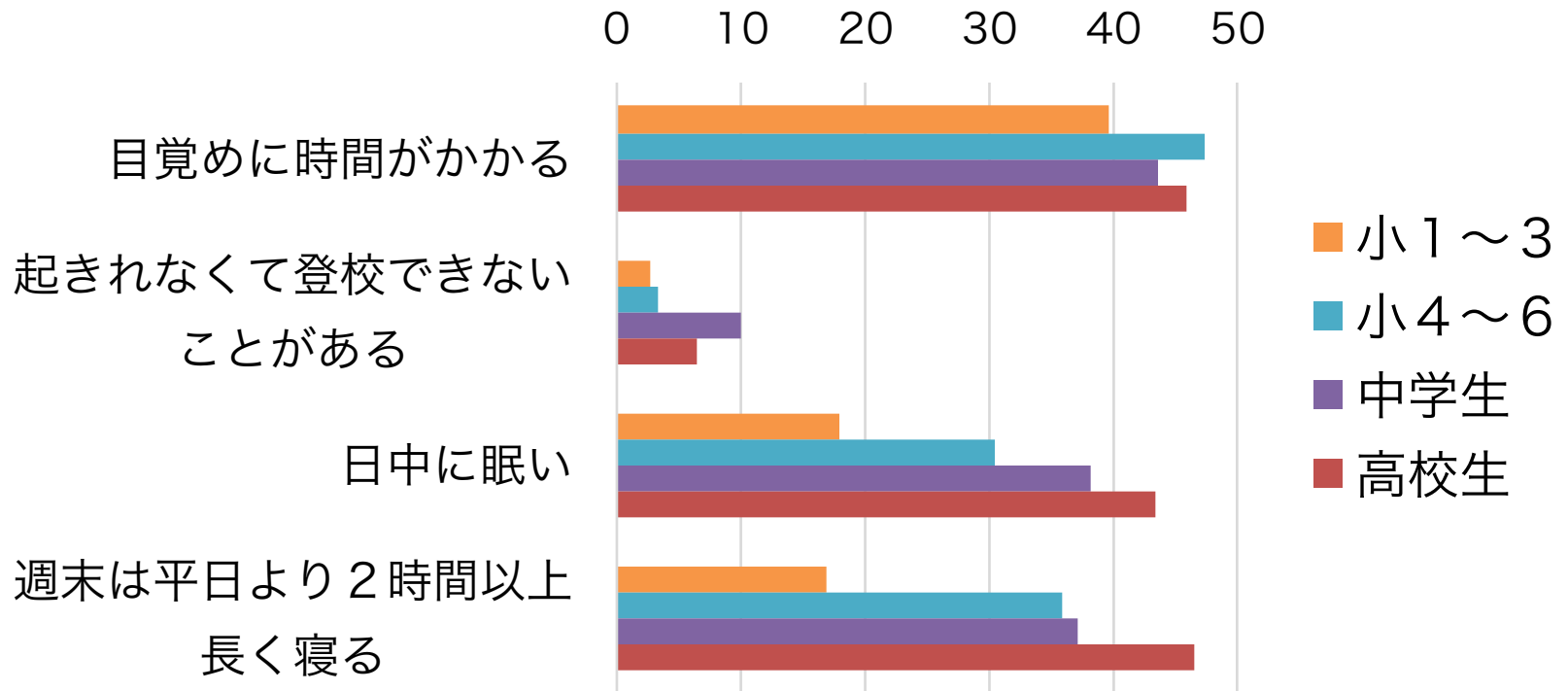


小学高学年以上の3割に遅れや乱れ



睡眠トラブル

第3回調査 (こども; n = 2,111)



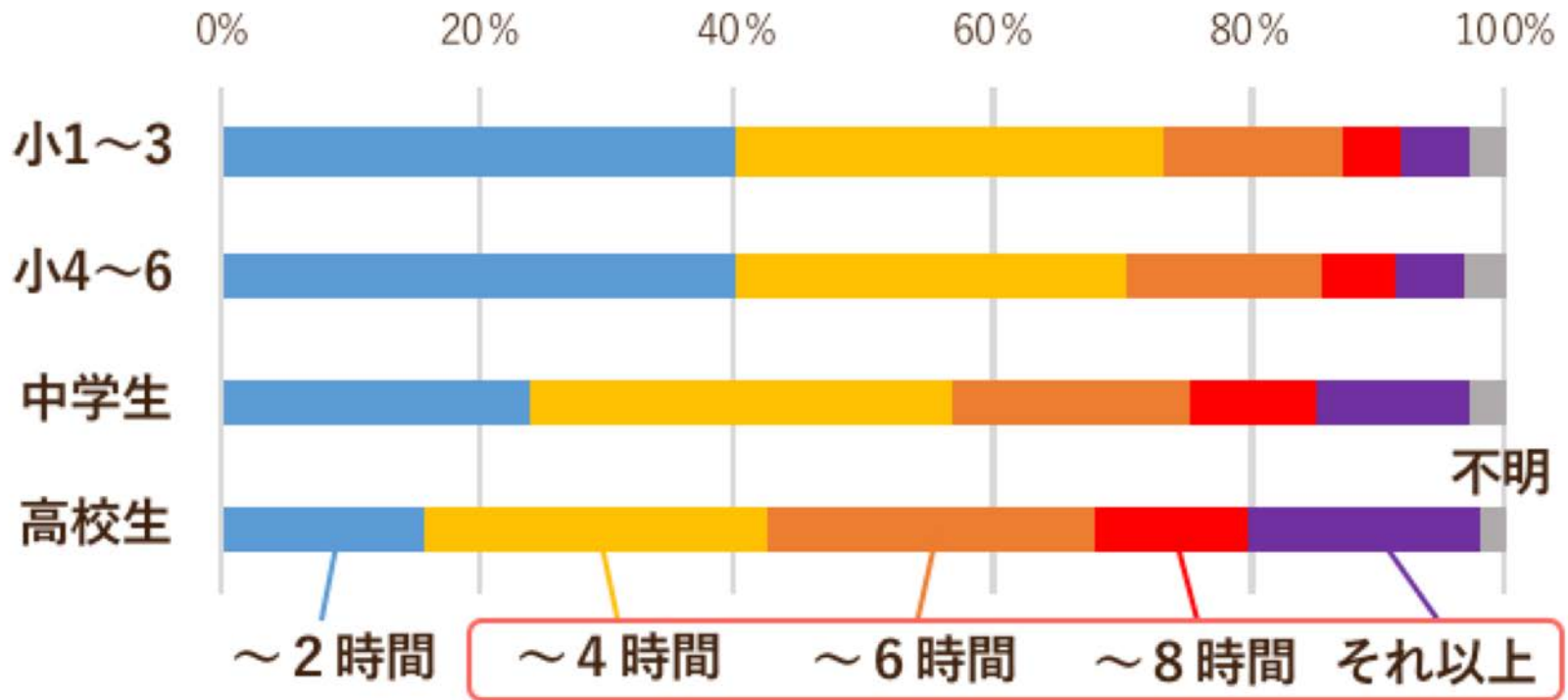
日常生活への影響が懸念される



勉強以外でテレビ・ゲーム・スマホの画面を見ていた時間

スクリーンタイム

第1回調査（こども; n = 2,348）

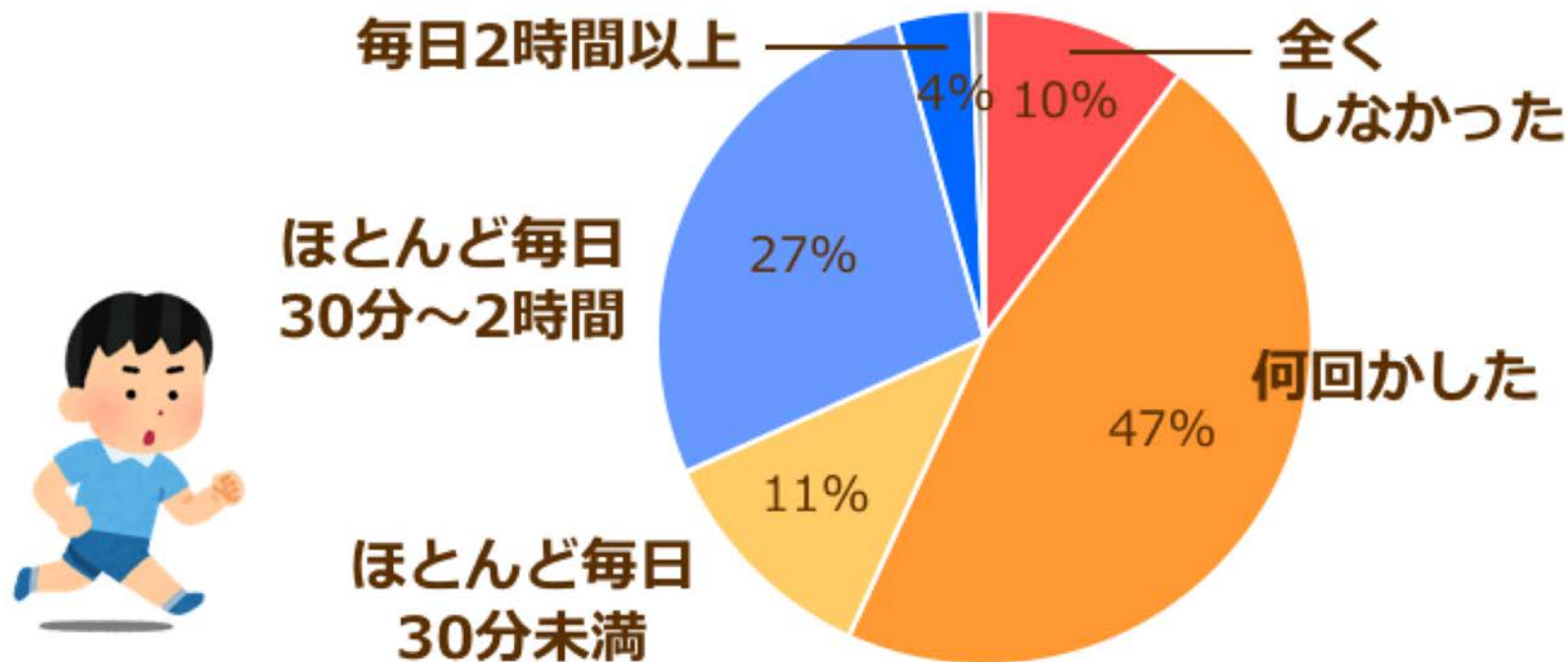


休校中、多くの時間がスクリーンタイムに



運動する機会

Q.最近1週間、あなたはどのくらい運動（からだを動かす遊び）をしましたか？（学校の体育の授業やクラブ・部活動も含みます）



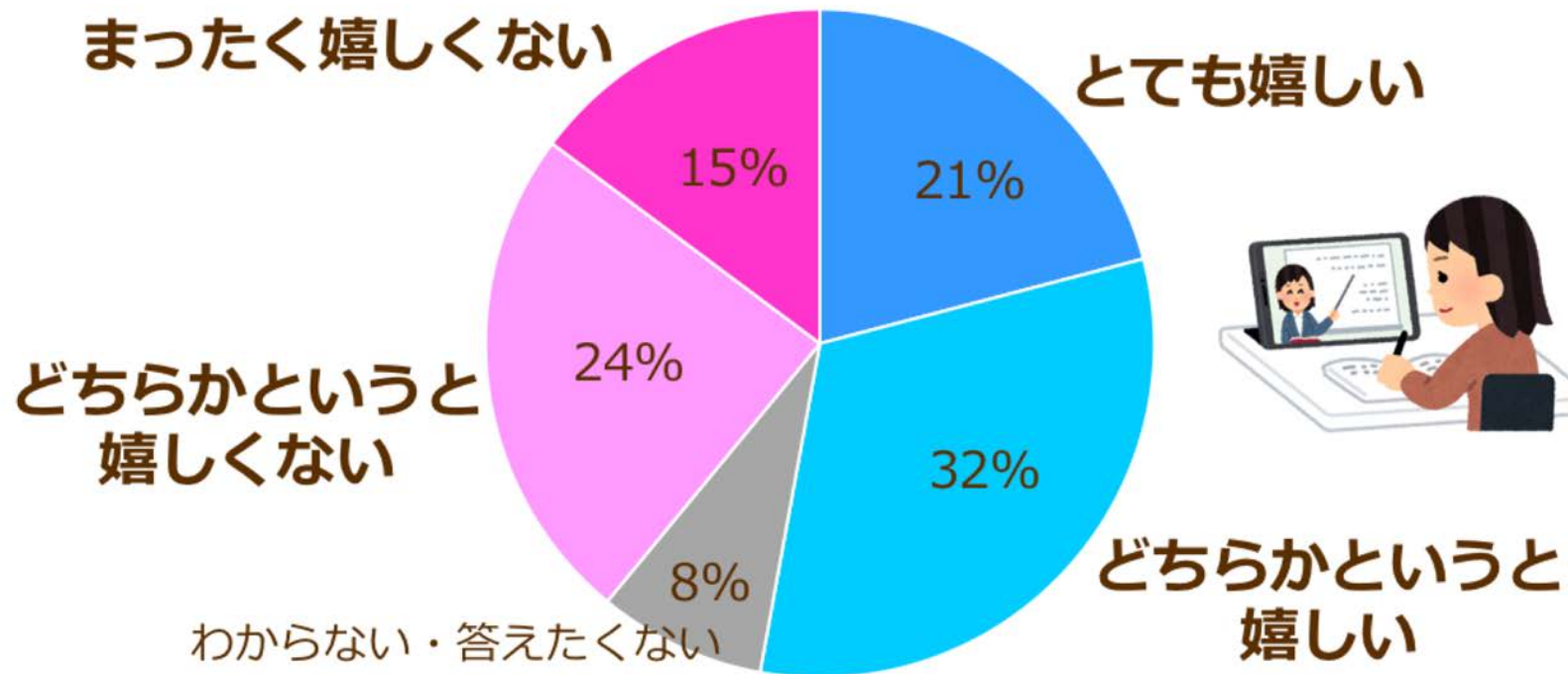
身体を動かす機会が少なくなっている



子どもからみたオンライン授業

第6回調査（こども; n = 1,271）

Q. コロナで学校がお休みになったりすることがあるかもしれません。
「授業を オンラインで やります」といわれたら、どうでしょうか？



子どもによって受けとめはさまざま

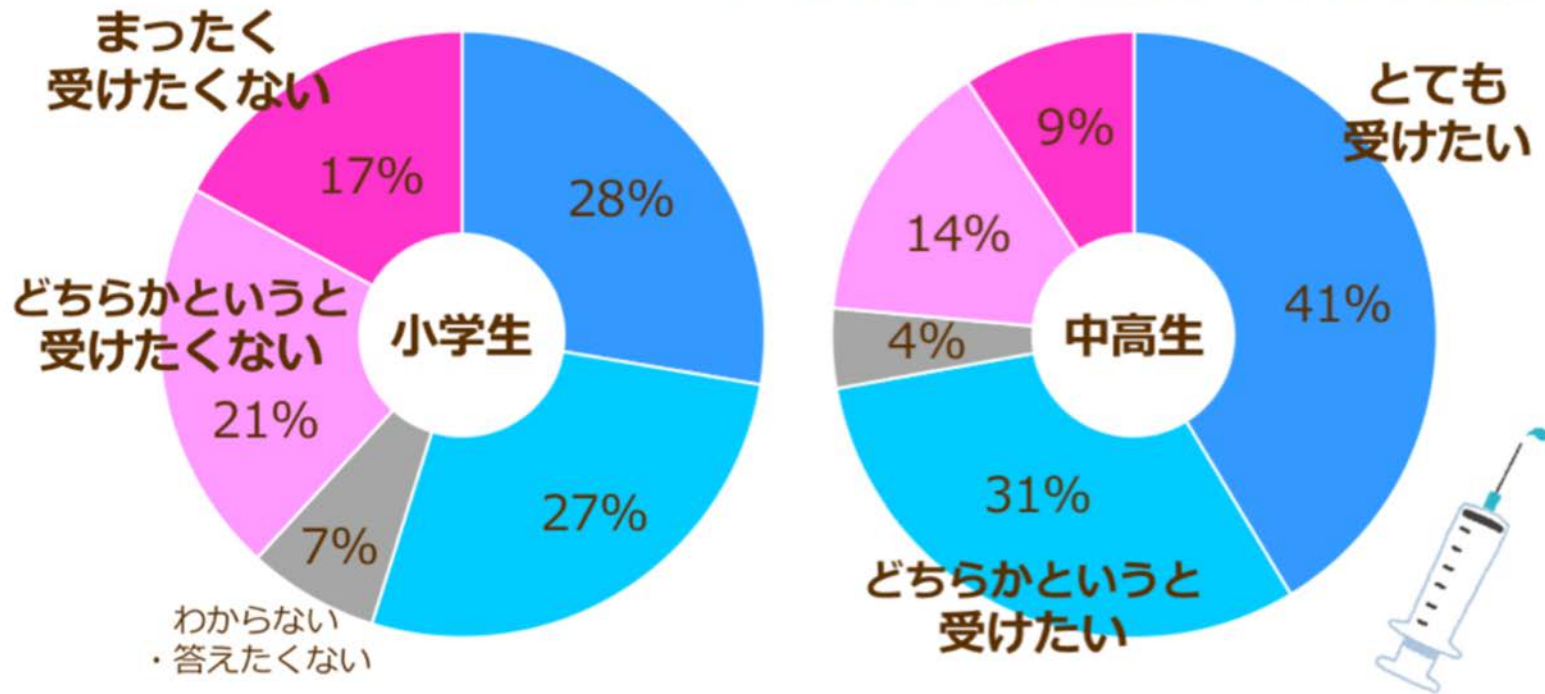


コロナワクチン接種への気持ち

第6回調査（こども; n = 1,271）

Q. ワクチンを受けられるようになったら、すぐに受けていますか？

（もう受けた方は、受ける前の気持ちをおしえてください。）



正しい情報のもと、一緒に考えたい



「接種したい」理由

第6回調査（こども; n = 1,271）

自分もまわりも
安心できるから
(小5・女子)

コロナがはやく
終わってほしいから
(小1・女子)

おばあちゃんに
あえるから
(小6・女子)

部活や**体育祭**がやれるようになるし、
修学旅行に行きたいから
(中1・男子)

できることはしよう
と思ったから
(高3・女子)

ワクチンをうたないと、
その事で**いじられそう**だから
(小5・女子)



「接種したくない」理由

第6回調査（こども; n = 1,271）

副反応や長期的な体への影響が
予測できないから
(中2・女子)

急いで作った
ワクチンだから、打ちたくない
(小3・女子)

今は受けることに賛成の意見も反対の意見も、
色んな意見が飛び交っていて混乱してる場所もあると思うので、
受けようと思ったら受けることは出来ると思うので
一旦待とうと思っているから
(高3・女子)

だって
いたいもん
(小1・女子)

ワクチンを打ったら、
気がゆるむ気がするから
(小5・女子)

コロナになったけど、
重症化しなかったし、打ちたくない。
ワクチン打たないで行動制限されるなら、
その時は打ちたいと思う。
(中3・男子)



子どもたちのこころの健康

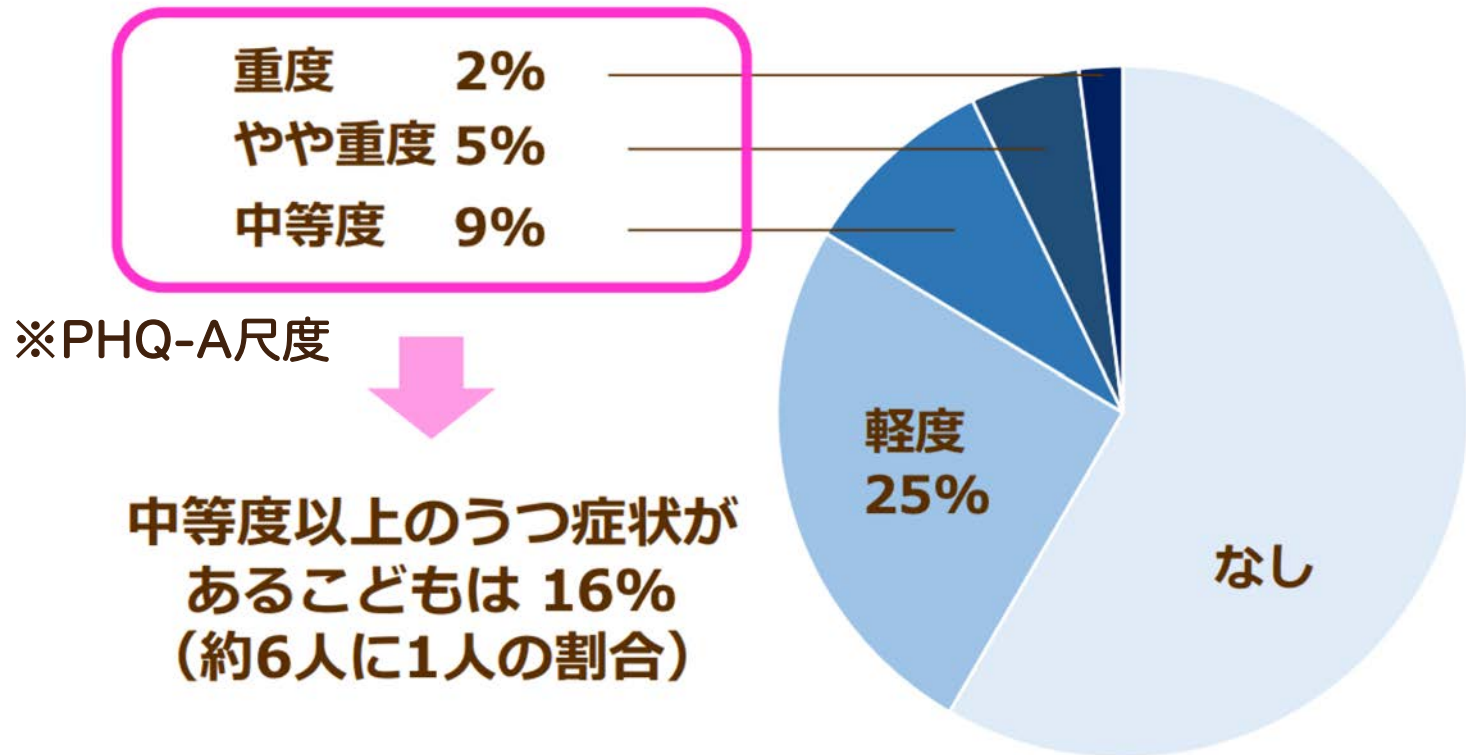
コロナによる子どものこころの健康へ短期的・長期的な影響が世界中で指摘されています。

日本の子どもたちはどうなのでしょう？



思春期世代のうつ症状

第7回調査（小4以上の子ども; n = 293）



うつ症状を抱える子どもが少なくない



ストレス症状

第4回調査(子ども回答から抜粋)

死にたい気持ちが多い

(小4・女子)

なぜイライラしてしまうかわからなくてイライラする

(小2・女子)

体と心がおもいどおりにならない。
いつもつかれたかんじだし、
ねむれなかつたりこわいゆめをみたりする。
がっこうにあさからいけないひとかあると
ともだちやせんせいになにかいわれたりして
どんどん学校にいきたくなくなっちゃう。

(小2・男子)

なにか、
疲れてしまう

(小5・女子)

梅^{ウメ}鬱^{ウツ}っぽくなっててきつい。

(中3・女子)



しんどさの背景

第4回・第5回調査(子ども回答から抜粋)

きゅうしよく中にもだちと話せなくなって、
話したらしかられるようになった

(小4・男子)

運動不足

(小5・女子)

コロナになって
悪口や差別されている
人がいる

(小5・男子)

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。
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。

(小6・女子)



保護者からみて

第2回調査(保護者回答より抜粋)

母親の姿が
少しでも見えないと不安で
「ママどこー！」と呼ぶ
以前は自分でできていたことも
「できない！ママやって！」と言う
(小2男子)

学校に行くと
気持ちが悪くなる
(小4男子)

無気力。意欲がない。
家にいる事が中心になっている。
(小4男子)

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。
(中2女子)

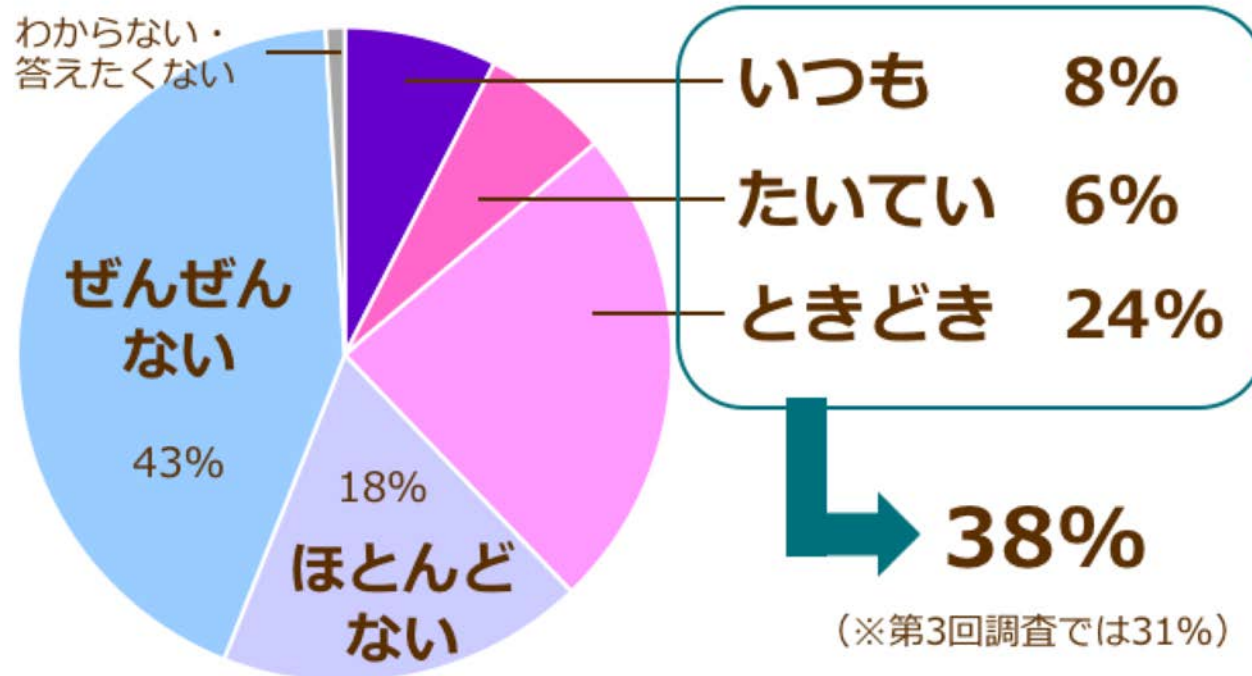
怒りっぽく暴力的
(小5女子)



学校に行きたくない

第6回調査(子ども; n = 1,271)

Q. さいきん1週間、学校に行きたくないことがありましたか？



「学校に行きたくないことがある」が約4割



理由1: 感染が怖い

第4回調査. (こども回答より抜粋)

感染するかもしれないところに
毎日通うのも怖いし、
正直休校にしてほしいくらい。
(中1女子)

マスクがくるしくて
鼻を出していると、
お友だちにちゅういされる
のがいやです。
(小2女子)

学校は何の感染対策もしていないと感じる。
感染者が出た時も休校にならなかったし、怖い。
周りの友達は割と楽観的で、そういう悩みをオープンにできない。
大人もそうかもしれないけど、意識の差が浮き彫りになって、
それを隠して過ごすのがつかれてしまう。
(中2女子)



理由2: 変化の中での不満や疲れ

第4回調査. (こども回答より抜粋)

学校のコロナ対策に**参加**したい。
決められたことしかしないのはおかしい。
(中2男子)

コロナを理由に
なんでもかんでも
中止にしないでほしい。
(小5男子)

学校の**勉強**がむずかしくて
でも教えてもらえなくて
時間割も7時間もあってしんどい
(中2男子)

友達と笑い合うことも、
部活に取り組むことも
させてもらえず、
ちっとも幸せではありません。
(中2男子)

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
(小3女子)



うつ症状だなと思ったら

第7回調査（小4以上の子ども; n = 293）

典型的な「うつ症状」がある太郎君

太郎君は、この数週間、いつもとちがって、なんだか悲しくなったり、つらい気持ちになったりすることが多くなりました。

いつもより体がだるく、つかれていて、夜はしっかりねむることができなくなっています。あまり食欲もなく、体もやせてきています。勉強も手につかず、成績も落ちてきました。

決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。



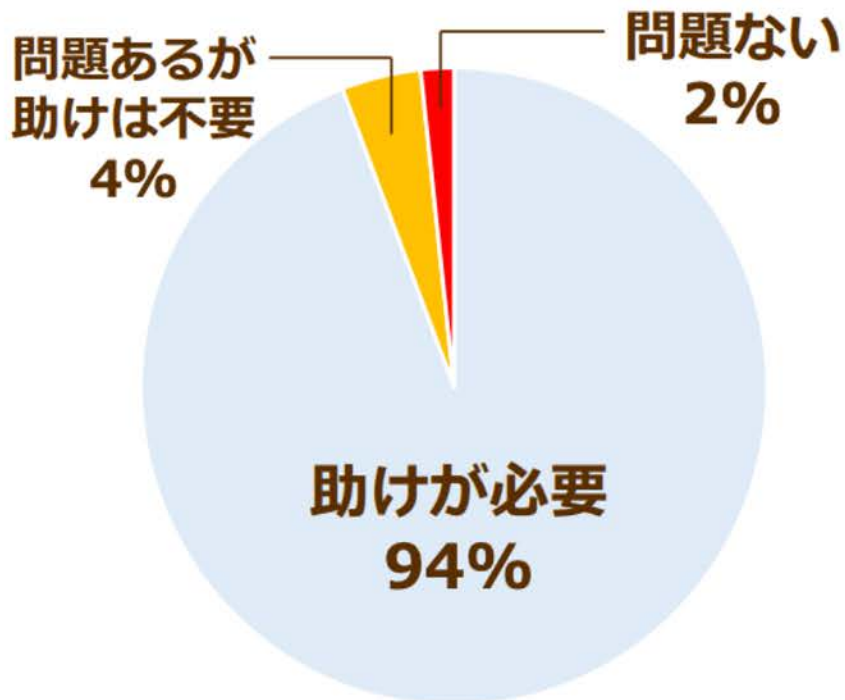
この文章を読んでから、次の質問に答えてもらいました



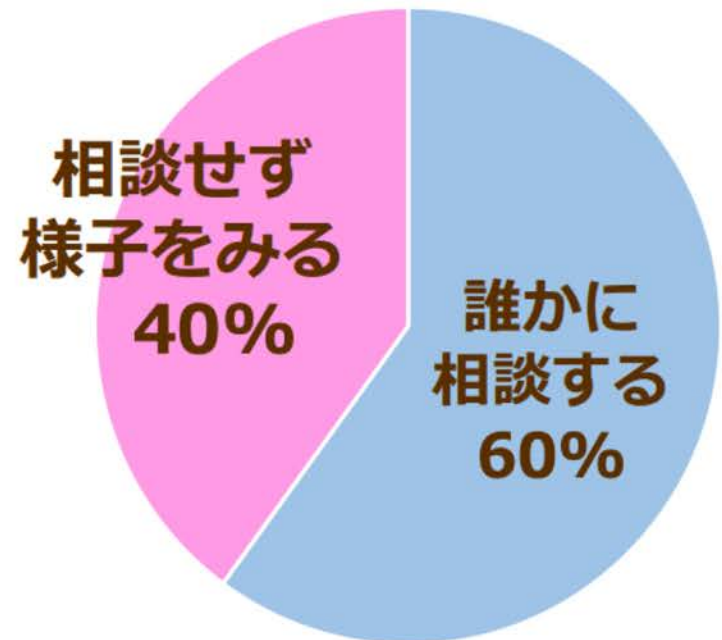
うつ状態だなと思ったら

第7回調査（小4以上の子ども；n = 293）

Q1. 太郎君の状態はどれ？



Q2. あなたが太郎君だったら？

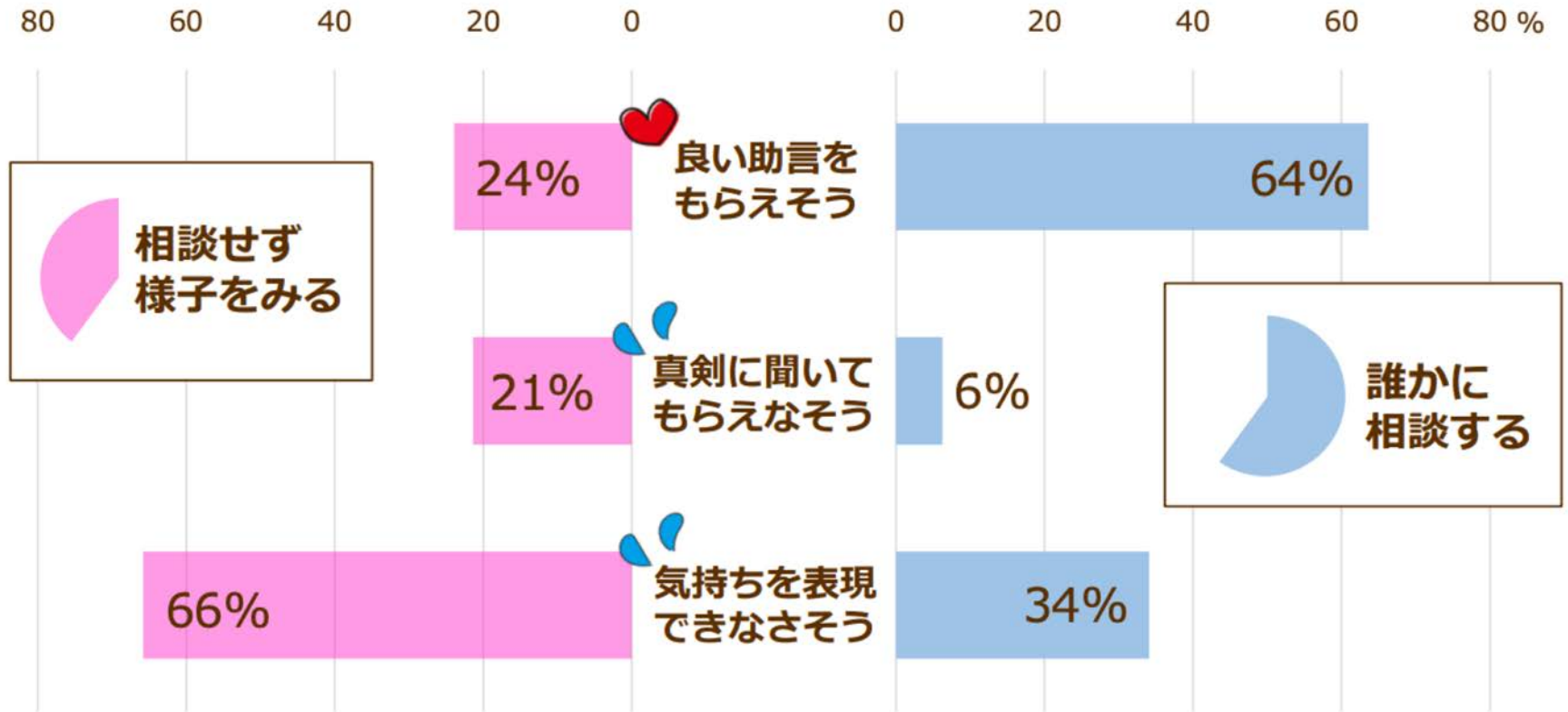


わかっているけど、相談しない・できない



「相談する」とどうなる？

第7回調査（小4以上の子ども；n = 293）



期待が低い・表現へのハードルが高い



相談って言われても

第3回調査 子ども回答より抜粋

どうしたらいいかよく
わ
分かりません

なにがふあんなのかが
わからない

それをかんがえるのは
むずかしい

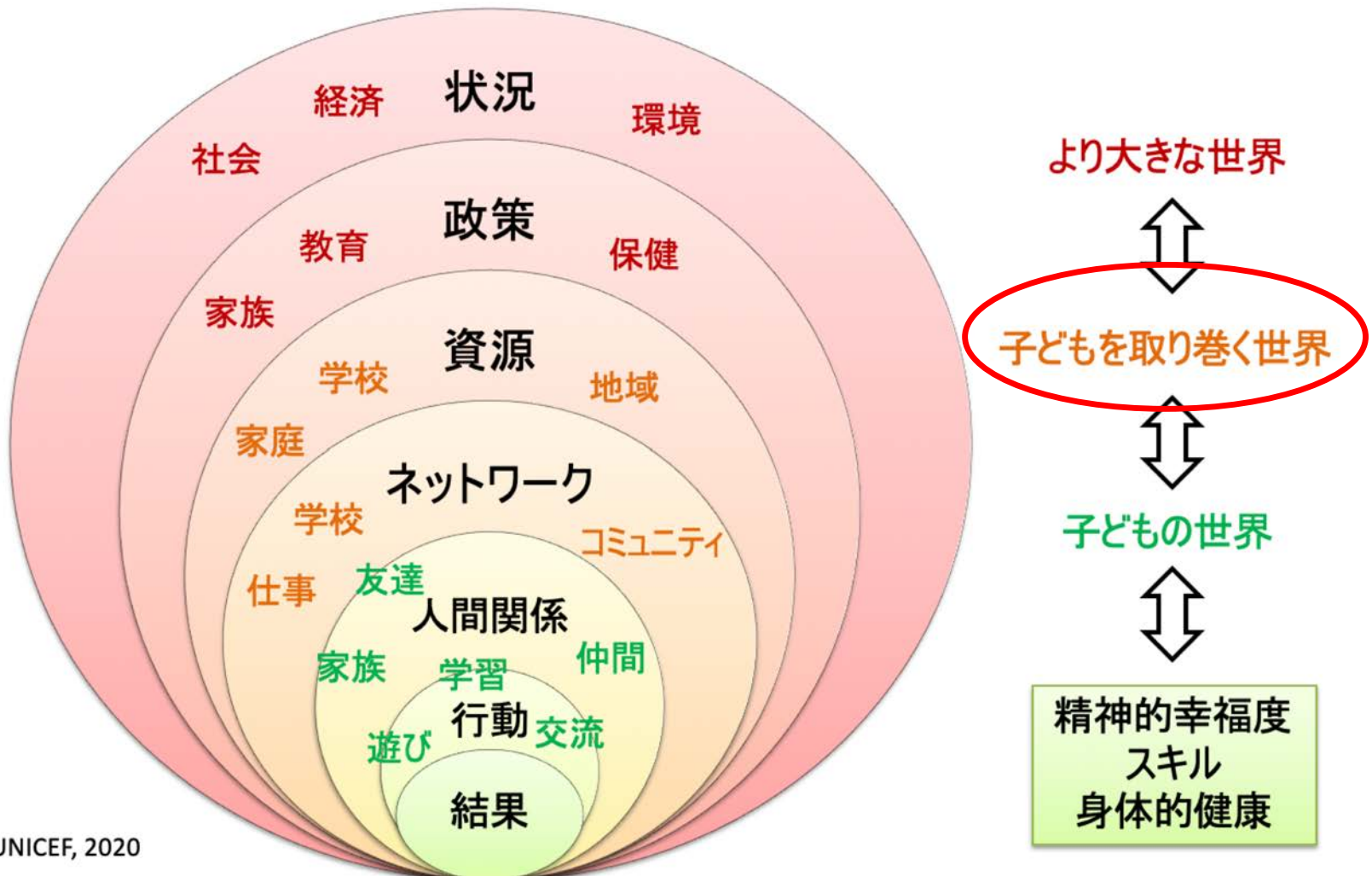
わからない

わからなくて困^{こま}ってるから教^{おし}えて
ほしいです それに相^{そうだん}談するのは
むずか^{むずか}しいから手^{てつだ}伝^{くだ}って下さい

はな
話してもどうにも
ならないことだってある



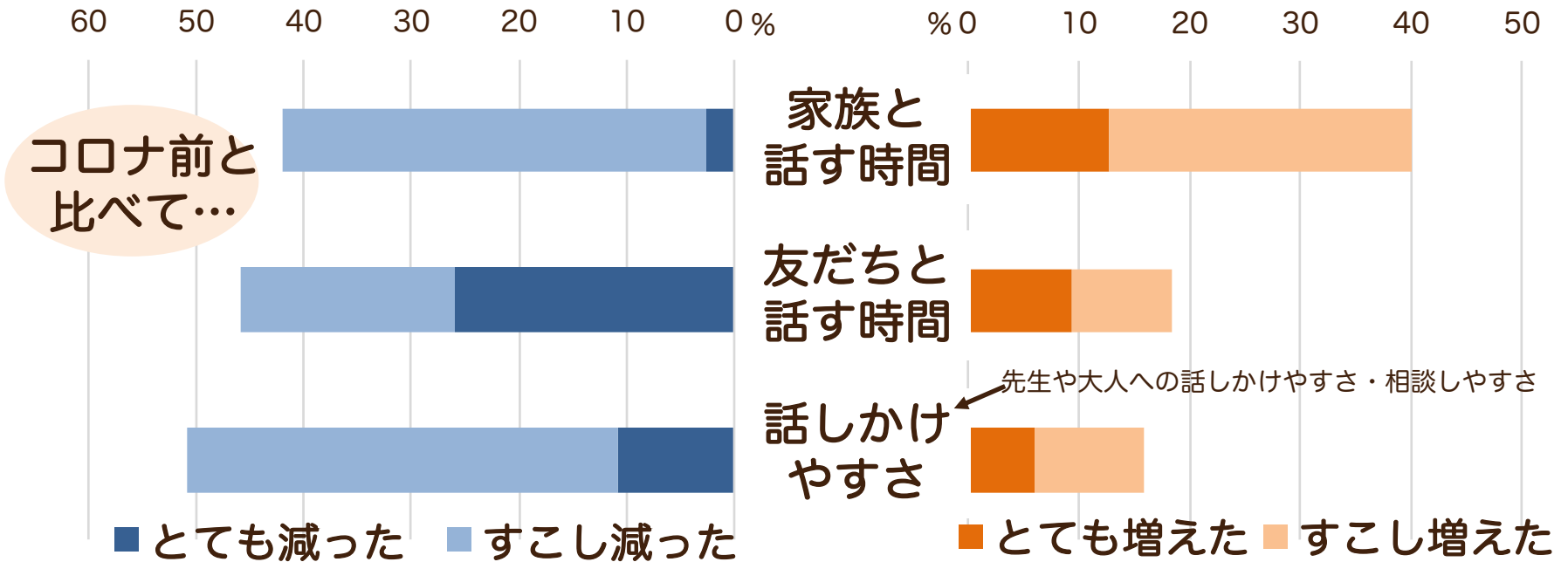
子どものリソース



誰かと話す時間

第5回調査（こども; n = 457）

※コロナのせいで・おかげで…の変化として回答されたもの



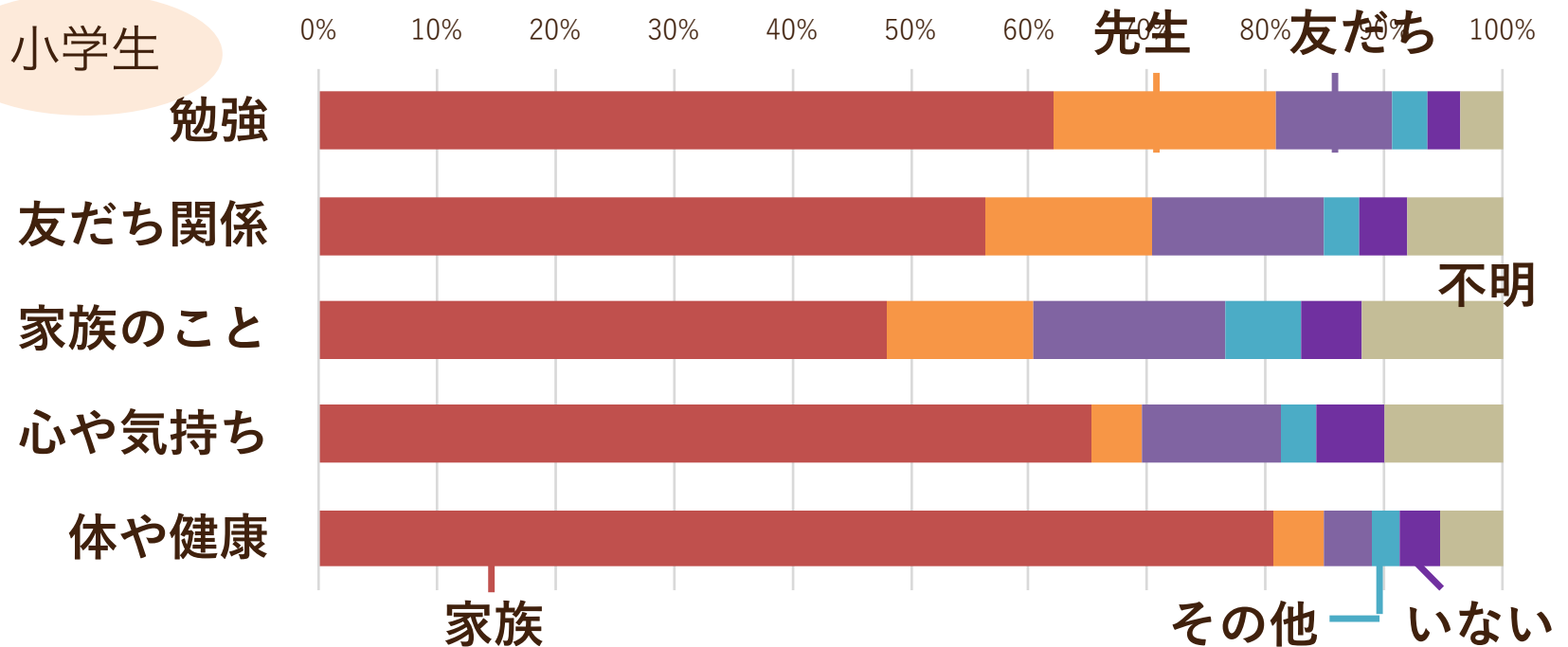
約半数は「大人に話しかけにくくなった」



困ったときに相談できる人

第2回調査. (こども (小学生) ; n = 701)

Q. 次のことについて困ったときに今一番相談できる人は誰ですか？



家庭内での相談が多い

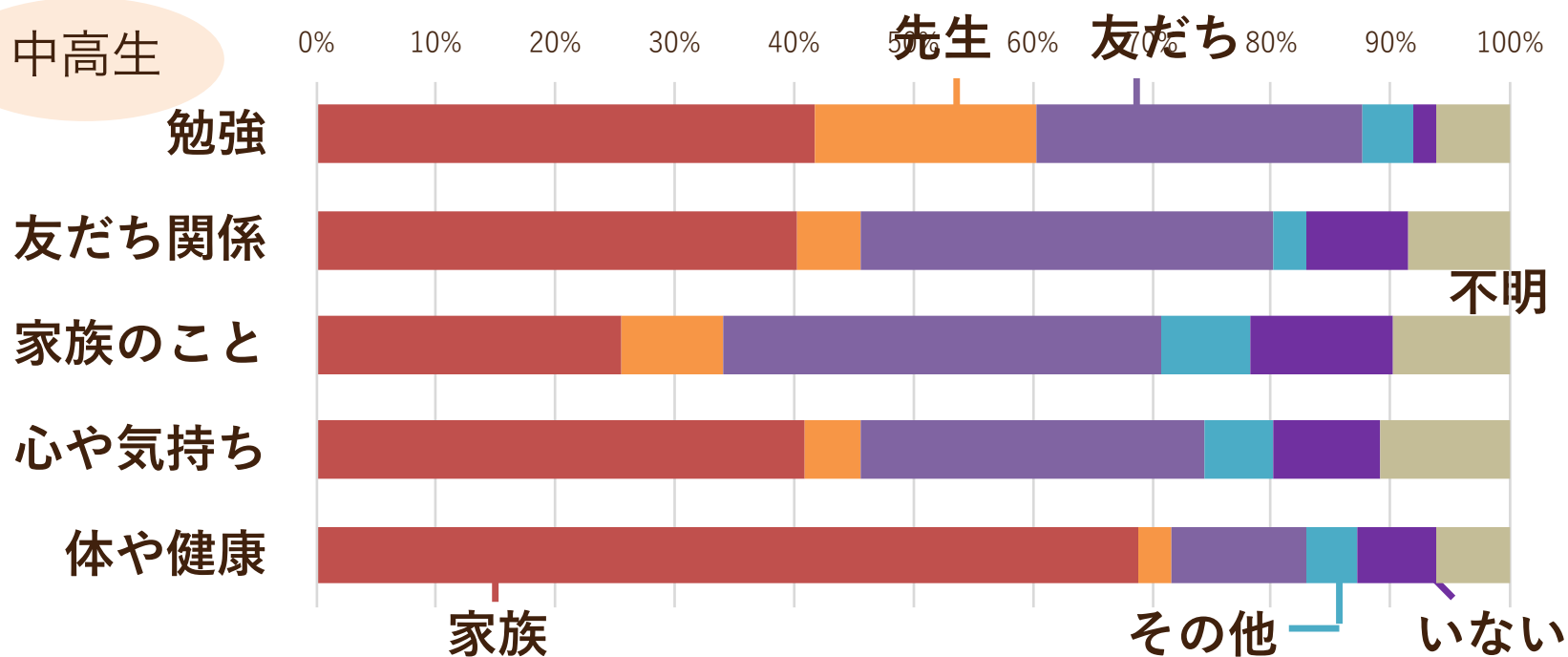


困ったときに相談できる人

第2回調査. (こども (小学生) ; n = 701)

Q. 次のことについて困ったときに今一番相談できる人は誰ですか？

中高生



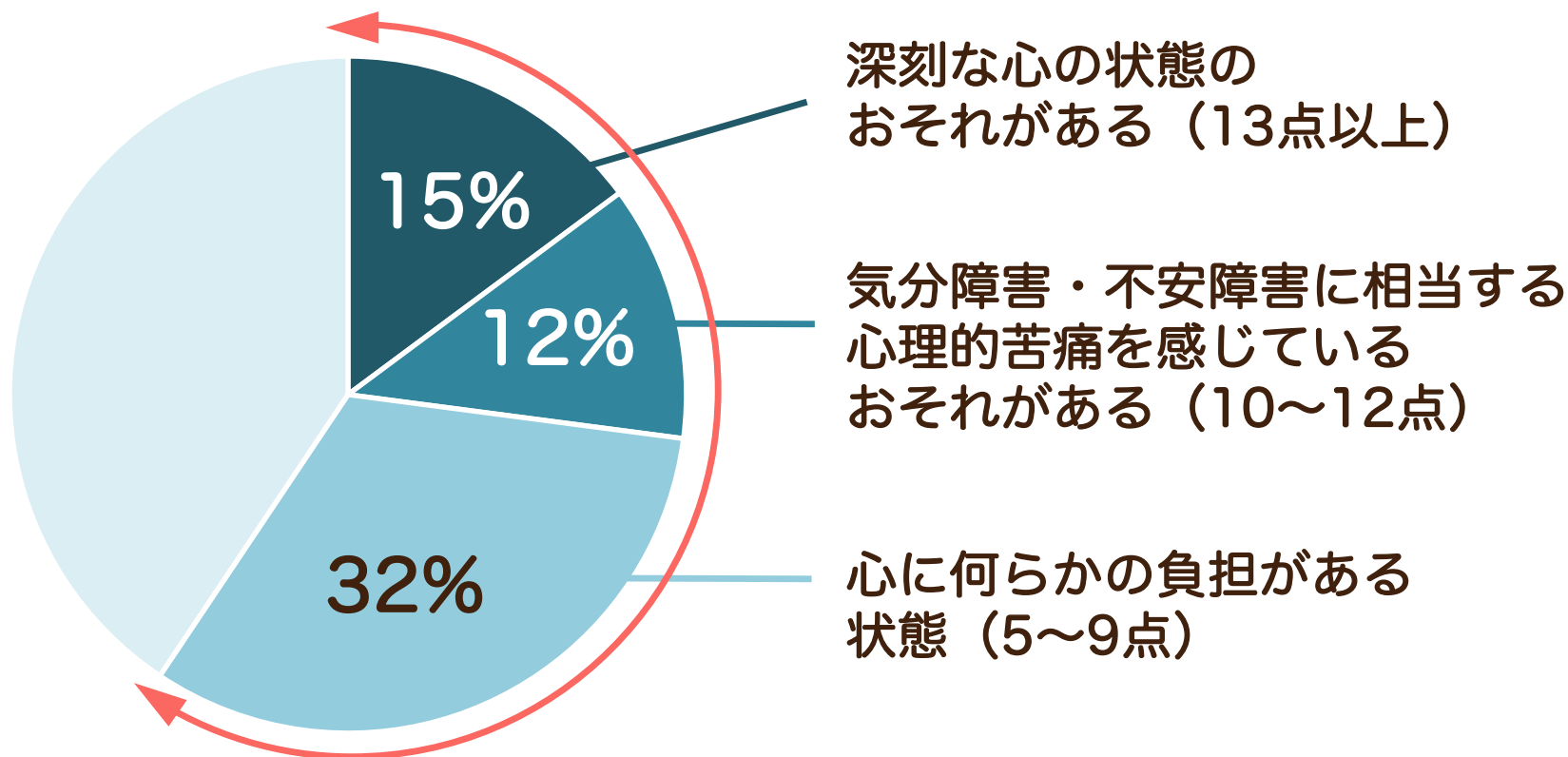
誰にも相談できない子どももいる



保護者のメンタルヘルス

※K6尺度

第5回調査（保護者; n = 2,615）



過半数の保護者が「心に負担」抱える

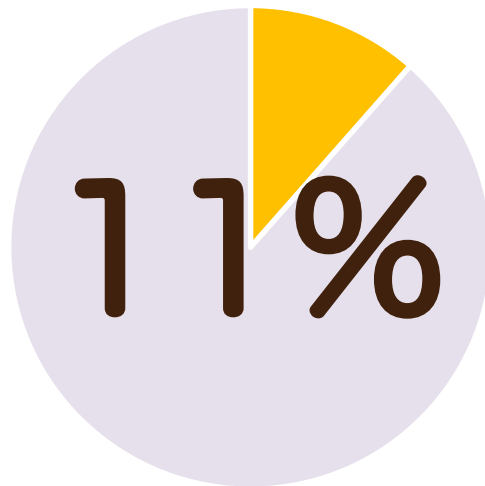


家庭での好ましくない関わり

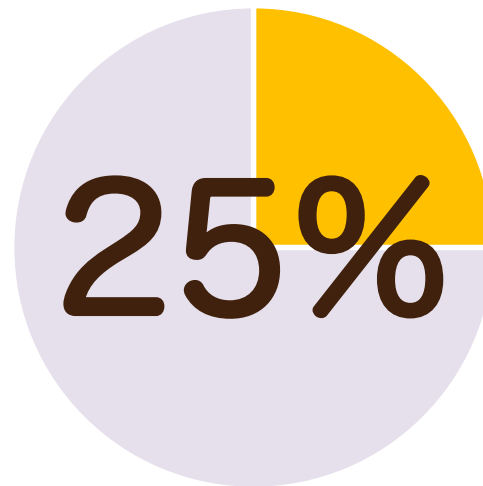
第3回調査 (小1~小3の子ども; n = 792)

Q. この1ヶ月間の、おうちでのあなたは？

叩かれた



怒鳴られた



家庭環境の悪化は見えづらく、注意が必要

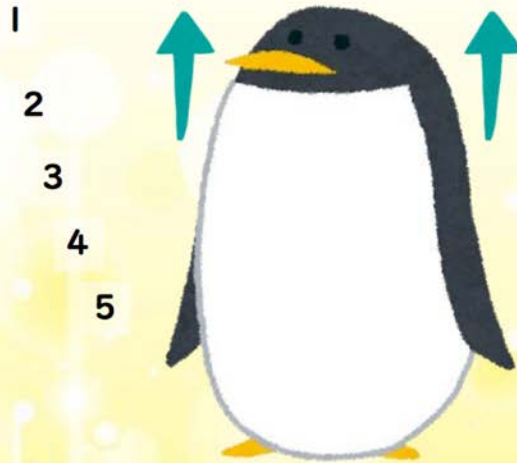


”肩をぎゅー”

🌀 いつでも、どこでも、“肩をぎゅー” 🌀

① 肩をぎゅーっと上げて…

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

死にたい気持ち・自分を傷つけたい気持ち

危機への対応のポイント

希死念慮への対応の原則

T

心配だよ

ell: 言葉に出して心配していることを伝える

A

どんな時に死にたいと思うの？

sk: 「死にたい」気持ちについて、率直に聞く

L

死にたいぐらいつらいんだね

isten: 絶望的な気持ちを傾聴する

K

ひとりにしないよ

eeep safe: 安全を確保する

自殺の危険性を評価する

- 計画が具体的であるほど自殺のリスクは高い
 - 「実際に死ぬことを考えている？」
 - 「方法は考えている？」
 - 「場所や時間は決めている？」
 - 「やってみたことはある？」
- 抑うつ状態では、突発的な行動に出ることも
- 自殺系サイトとのつながりにも留意する

自傷行為への対応のポイント

「孤独な自己治療」「生き延びるための手段」という前提に立つ

- × 禁止する・命の大切さを説く
悲しいからやめてと情に訴える
2度としないように約束させる
勝手に周囲と共有する
- TALKの原則で寄り添う
専門家と連携、相談先の具体的な提供
ひとりにしない見守り

受けとめ、力に光をあて、 できることを一緒に悩む



しんどいって 言えない

—ひとりで自分を傷つけ
癒しているあなたへ—



言葉にできないしんどさを 心の内に抱えながら
少しでも楽になる方法を ひとりで探してきた
出口の見えないトンネル
こっそり刃物で身体を切って 薬、お酒、煙草をやって
食べたものを無理やり吐いて 知らない誰かと身体を重ねて
生きている自分を なんとか確かめてきた
一瞬は楽になっても まだ出口は見えないし 光は遠すぎる
でも、暗闇のトンネルの中 きっと、きっと、ひとりじゃない

リスクからレジリエンスへ

子どもの力に注目する

レジリエンス

とてもつらいことがあっても
自分の内外のリソースを
周囲と協力しながら利用して
自分のいい状態を保つ力

- 個人が逆境を跳ね返す力ではない
- 学校や地域は子どもにとってのレジリエンスになれる


子どもの力をささえるもの

「安定」と「自己感」

自分はいまここにおいて、大丈夫で、明日もたぶん大丈夫

- 突然やってくる
 - 日々の生活が読めない
 - 自分ではコントロールできない
 - 無力だと感じる
 - 誰も答えを教えてくれない
 - ひとりぼっちだ
- } 予測のできる生活リズム
- } 選べる・意見を言える
- } つながりを感じる

子どもたちが持っている力を支える

こどもが考えた
気持ちを楽にする
2 3 のくふう 

17 かんが 考えない



1 だれかに話す
聞いてもらう



14 だきしめる
あまえる



3 ねる
ふとんにくるまる



3 か書き出す



19 た食べる
りょうり料理をする



子どもの声を聴く

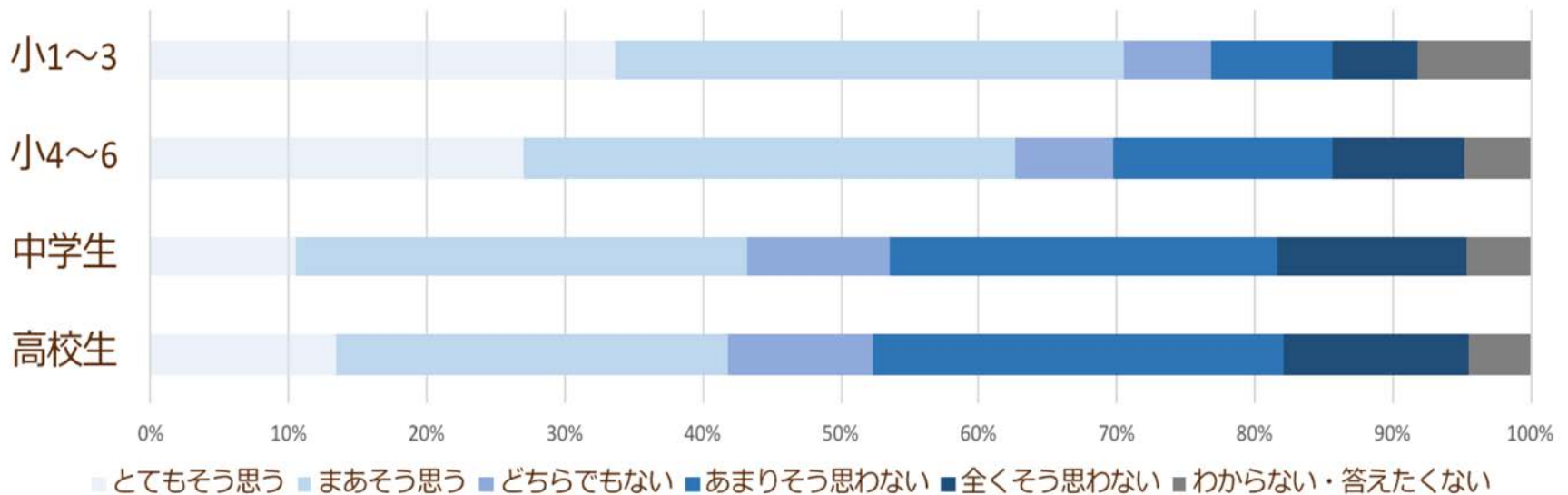
“いまは死にたい気持ちはない。
いろいろな大人に話をちゃんと聴いてもらって、
世の中悪い人ばかりでもないなって思った”

虐待が背景にあり、過量服薬の経験のある女の子のことば

声を聴かれているか

第2回調査 (子ども; n = 980)

「こどものことを決めるとき、大人たちは
こどもの気持ちや考えをよく聞いていると思いますか？」



声を聴かれていないと感じる子どもが多い



大人に伝えたいこと

第2回調査(子ども回答から抜粋)

ニュース見てると、大人は夜友達とご飯食べに行ったりしてるみたいなのに、
どうしてこどもだけダメダメと中止ばかりになるんだろう？

学校の**コロナ対策に参加したい**
決められたことしかしないのはおかしい

コロナが今どういう状況か
くわしく**教えてほしい**

大人が思っている以上に、**部活と学校行事**はこどもにとってとても大事な物です
大人もこどもだったはずなので忘れないでほしいです

大人だけで色々議論しないで
こどもの気持ちも聞いてください

休校や登校、休校期間の勉強について
発言する場所がない



子どもの権利条約 4原則

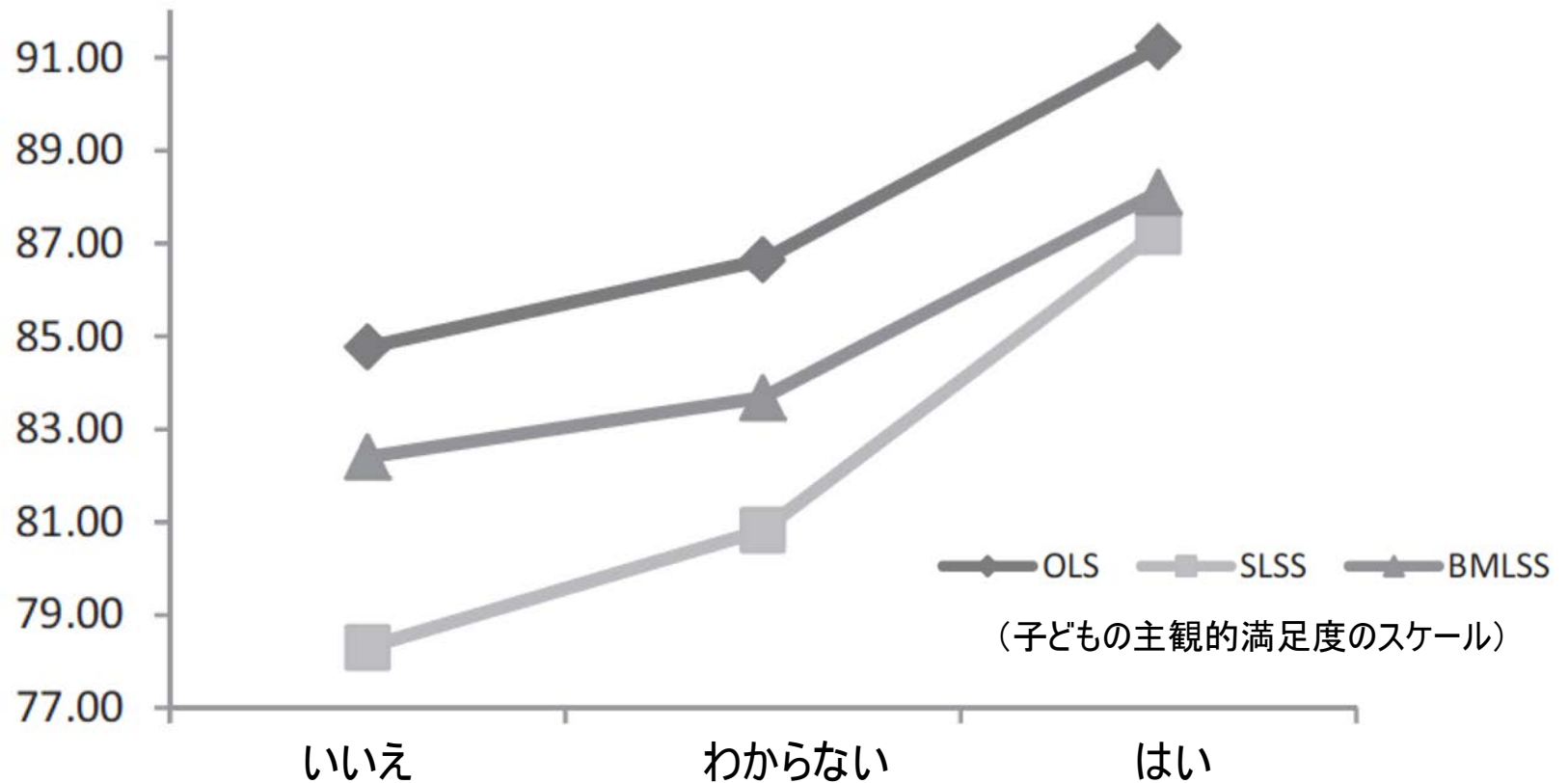
命を守られ
成長できること

子どもにとって
最もよいこと

意見を表明し
参加できること

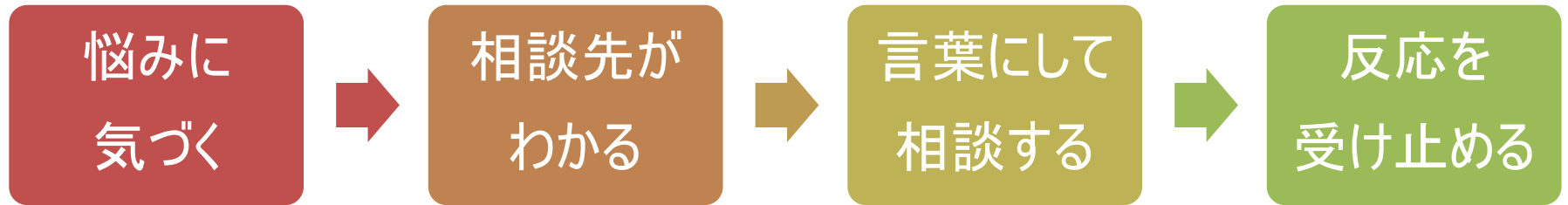
差別のないこと

「あなたには権利がある」と伝える



子どもの権利について知っている子どもほど、
主観的なウェルビーイングのスコアが高い

「なんでも相談してね、とかいう大人が 一番信用できない」



- 言葉にできないしんどさに気づく
- 「SOSの出しかた教育」の前に、「SOSへの気づきかた・声のかけ方」をおとなが学ぶ

話を聴くときには

- プライバシーの保たれた、静かで安心できる場所
- 率直に、心配していることを伝える

最近なんとなく、元気がないように見えるよ

- 誘導しないで、オープンに尋ねる

それで、どんな気持ちだった？

話を聴くときには

- 事実の詮索ではなく、純粹な興味を持って聴く
- すぐに評価や提案をしないで、体験を共有する

そうなんだ...もう少し教えて

それって...どんな感じなの

- 子どもの力に、一緒に気づく

そういうときって...どうしてる??

それってどんなふうに役立ってる??

こんな風に聴いてほしい

第7回調査 子どもの回答から

はなし き 話を聞いてくれるときは…

- さいご しず はなし き ほ
最後まで静かに話を聞いて欲しい（小学3年生/女）
- しんけん き ほ
もっと真剣に聞いて欲しい（中学3年生/男）
- いや
嫌がらないではなしをきいてほしい（小学3年生/男）
- おはなしをきいてといたときにならずきいてほしい（小学1年生/女）

せつ 接してくれるときは…

- やさ
優しくしてほしい（小学2年生/女）
- しゃべ かた
キレる喋り方をしてほしくない（小学6年生/男）
- むずか ことば つか
難しい言葉を使わないでほしい（小学1年生/男）
- み
スマホ見ないでほしい（小学4年生/女）

そんちょう 尊重してほしいな

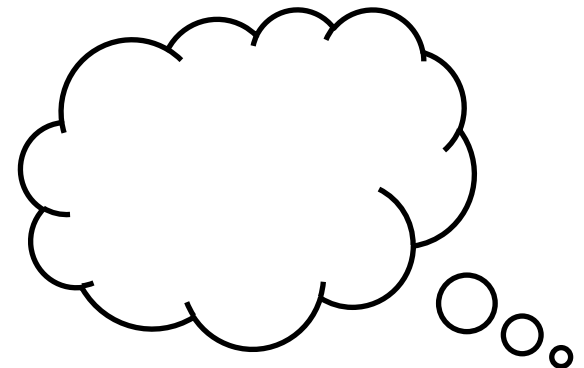
- もっとほめてほしい（小学1年生/女）
- じぶん いけん き い ふぶん
自分の意見を聞き入れてくれないから。その部分を
なお ほ
直して欲しい。（小学6年生/男）
- ひと ものさ べんきょう べんきょう うんどう
人の物差しを勉強だけにしないでほしい。勉強や運動
こと お つ
する事を押し付けられるのがうんざり。（中学1年生/
男）

じかん きょうゆう 時間を共有してほしいな

- はやくかえってきてほしい（小学1年生/女）
- いえ ほ
もっと家にいて欲しい。（小学2年生/男）
- いっしょにいる時間がほしい（小学3年生/男）
- いっしょ あそ ほ
一緒に遊んで欲しい（小学1年生/女）

言葉だけが「声」ではない

- なかなか話をしたからない
- 固まってしまう
- 「大丈夫」と言われて、話が進まない
- 言葉にはしないけれど、何だかふだんと違う感じがする
- わざと明るくしているように見える
- 心身の調子が悪そう
- しんどそうに見える



すべての行動はコミュニケーション

子どもの「問題行動」の意味

- 心身の安全を必死に守るため
 - 満たされなかった欲求を代わりに満たすため
- 不登校、自傷行為、暴言、無気力...
 - もしかしたら、つらい心の症状を（意識・無意識に）なんとかしようとしているのかも
 - 「事実確認」「介入」の前に「丁寧な観察」



「大丈夫」と言われたら

- 「あなたのことを気にかけている」ことを伝える
- 「心配をかけていい」「いつでも話を聴ける」ことを伝える
- 声をかけてほしいポイントを具体的に伝える

眠れない

家や学校で嫌なことをされている

いつもやる気が出ない

自分や周りを傷つけたいと思う

- 発達に応じたスキンシップや、一緒にただ穏やかな時間を過ごすことも大切

子どもが相談できるところ

「しんどくなる前に」
連絡してもいいんだよ

成育医療研究センター
子どもの心の診療ネットワーク事業
「お役立ちリンク集」
<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/public/link.html>



厚生労働省
主な相談窓口一覧
電話・チャット・SNSでつながります
<https://www.mhlw.go.jp/content/000787909.pdf>



そうだんできるところ むりょうです

チャイルドライン
◆ 18 さいまでのこどもがなんでもそうだんできます ◆
でんわ 0120-99-7777 (ごこ 4 じから 7 じ)
<https://childline.or.jp>

よりそいホットライン
◆ おとなもこどももそうだんできます ◆
でんわ 0120-279-338 (24 じかん いつでも)
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

児童相談所(じどうそうだんじょ)
◆ 家庭内の問題や虐待のそうだん ◆
おうちでたたかれたり ひどいことをいわれたり せわをしてもらえないとき
そのほか いえのことで しんばいがあるとき
でんわ 189 (24 じかん いつでも)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial189.html

ミークス
◆ 10 代(だい)の こどもの そうだんさきの まとめサイト ◆
<https://me-x.jp/>

相談機関との連携

- 「ほかの人には言わないで」と伝えてくれたときは、なぜそう思っているのか、その背景を丁寧に聴く
- 子どもの様子をだれかに伝えるときには、子ども自身に同意を得た上で、できれば子ども同席で話す
- 子どものことは、おとな同士で決めない
- 必要に応じて、複数の関係者や機関と連携をとる



地域の保健・福祉機関に連絡するとき

- 家庭内での安心と安全に不安があるとき
 - 暴力をふるわれているかも
 - ひどい言葉や態度で傷つけられているかも
 - 無理やり性的なことをされているかも
 - 必要なものを与えてもらっていないかも
 - 「家に帰りたくない」と言っている
- 「かもしれない」「匿名」でも大丈夫
- 連絡したあとも、一緒に協働できるとよい

医療との連携のポイント

- 眠れない日が続く
- 食事がとれないことが続く
- 不安や恐怖感が強い
- いつもイライラしていて落ち着かない
- 不登校や外に出られない状態が続く
- 自分や人を傷つける
- 死にたい・消えたいと思うときがある



など

どこに受診したらいい??

- かかりつけの小児科医
 - 「子どもの心相談医」
- 児童精神科医
 - 「子どもの心の診療 機関マップ」
- スクールカウンセラー
- 地域の精神福祉保健センターの窓口 など



ご本人が嫌がる場合には、無理せず「病院に行くのはなにが心配？」と尋ねてみましょう
養育者だけが相談するときには、できるだけそのことを子どもと共有しましょう

児童精神科について子どもに伝える

子どものみなさんへ

「児童精神科ってどんなところ？」

- 最近、なんだかやる気が出ない…
- 学校に行くの、しんどいな…
- なんだかすごくイライラしてコントロールできない…
- なんてがんばっても勉強できないって言われるんだろう…
- じっとしているより動いている方が楽なのに怒られちゃう…
- たくさんの人の中にいると、とても疲れるのはなんでだろう…
- 自分を傷つけると、少しホッとするんだ…
- 思い出したくない記憶を思い出して、とても嫌な気持ちになる…
- 実は夜眠れていないんだ…
- 何が苦しいのかわからないけれど、なんだかつらくて、話を聞いてほしい…

メンヘラだと思われた

無理やり話を
させられるのでは…

誰がいるのか
わかんないから…

こんなふうに思うのは、実はあなたひとりではないかもしれません。

家での生活、学校、友達、習いごと、ネットの中の付き合い、遊び、恋愛、受験、将来のこと…

みなさんの日々の生活には、たくさんのエネルギーを使います。

みなさんが時々疲れたり、しんどくなったりするのは、とても自然なことです。

そうすると、身体やこころが、色々なサインを出して教えてくれます。

ちょっと休もう、とか、少し環境を変えて欲しいな、とか、話を聞いてもらおうよ、とか。

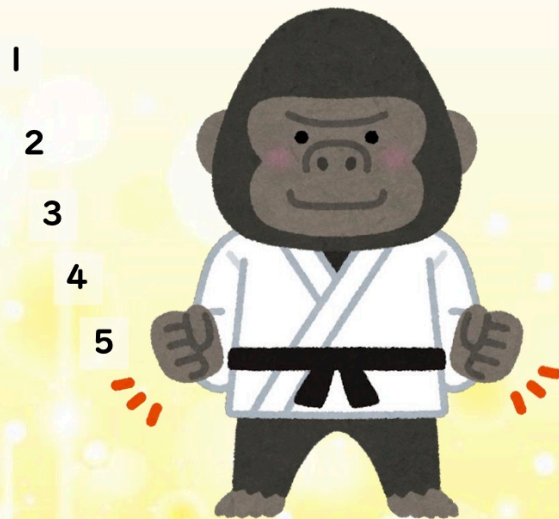


”手をぎゅー”

🌀 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

ケアする人のケア

傷ついている人といると、自分も傷つく

いつも「その人の気持ちになって」仕事をしていると...

- まるで自分が体験したかのような症状が出る（代理受傷）
- 共感のエネルギーを使いすぎて心身とも疲弊する（共感性疲弊）
- 自分のことと過度に重ね合わせてしまう（逆転移）

能力や経験によらず、誰にでも起こりうる
「起きるか起きないかではなく、いつ起きるか」
予防は、孤立を防ぎ、自分をやさしく癒すこと

組織としての傷つき

- 子どもを支える人や組織に、子どもと同じような反応ができることがある

子ども	現場の職員	組織全体
自分はダメな子	自分は何もできない	組織としてできることはない
話したってムダ	誰にも相談できない	自己責任なのでは？
こんなの大したことない	私はこれまでのりこえてきた	それくらいやってください
ほっといて	新しいことをする余裕はない	余計なことをしないで
たたかわなきゃやられる	力で抑え込まなくては	言われた通りにしなさい



しんどいサイン？

こころ

イライラする
集中できない
気持ちが落ち込む
孤立している感じがする

からだ

いつも疲れている
だるくて起きられない
食欲がない
眠れない

行動

自分を責める 全部自分でしようとする
飲みすぎる・食べすぎる・買いすぎる
いつもケースのことを考えている すぐ怒鳴る

セルフケアのヒント



🏠 ホーム
HOME

♡ マインドフルネス
呼吸と瞑想

👁️ 行動活性化
元気になる行動

👤 身体活動
体を動かす

🛌 睡眠
睡眠の質改善

🌐 English

新型コロナウイルス感染拡大防止のために自宅で過ごす方に向けたメンタルヘルス情報サイトです



東京大学医学系研究科精神保健分野「いまこケア」ホームページ

<https://imacococare.net/>

ひとりで悩まないで

セルフケア ≠ 自分でなんとかする
子どもたちに言うように、ご自身にも...

本当に、がんばっているね
だれかを頼って、いいんだよ

お役立ち資料

コロナ×こども本部 公式WEBサイト

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/



調査報告書
&ダイジェスト版



こどもたちの声



保護者さまの声



教育機関
&保育機関向け



NPO法人ぷるすあるは 子ども情報ステーション

<https://kidsinfost.net/>



親が精神障がいをかか
えている子どもの体験
にふれられている絵本
リスト

ヤングケア
(きもち・
ジ・こんな
る)



ハルのきもちいろいろ
メーター

気になっていることリス
トと相談メモ (ゆるっ
とこそだて応援ブック
版)





兵庫県こころのケアセンター 子どものこころのケアに役立つ資料

<https://www.j-hits.org/document/child/page1.html>

子どものトラウマへの心理
教育

心理教育に役立つ絵本4冊 ▼

心理教育に役立つ冊子3冊 ▼

TF-CBT ト라우マフォー
カスト認知行動療法 ▶▶

子どもの心的外傷性悲嘆 ▶▶

トラウマインフォームドケ
ア ▶▶

トラウマと発達障害 ▶▶

心理教育に役立つ絵本

傷ついた子どものこころに適切な情報を届けるためのツールとして、絵本は最適なものです。子どもによっては、つらくて怖い体験に触れることが難しい場合があります。絵本の中の登場人物(動物)が自分と同じトラウマ反応を示しているのを見て、子どもの孤立感は和らぎます。回復していく登場人物(動物)にわが身を重ね、子どもは治療への意欲を高めることができます。この絵本シリーズは、一般の子どもたちの健康教育のための教材としてもご利用いただけます。

子どものトラウマ治療のための絵本シリーズ(誠信書房)



えがおをわすれたジェーン

ジュリー・カプロー、ドンナ・ピンカス作、ベス・シュピーゲル絵(亀岡智美訳) 大好きなパパを亡くし笑顔を忘れてしまったジェーンが、笑顔を取り戻すまでのお話です。

同じような体験をした子どもにどのように対応したらよいかわかります。

こわい目にあったアライグマくん

こわい目にあったアライグマくん

マーガレット・ホームズ作、キャリー・ピロー絵(飛鳥井望、亀岡智美)

こころの診療ネットワーク事業 一般の方へ



<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/public/index.html#3tab>

ことばが遅れているかな…

Q&A

ことばの発達には理解の側面と発言の側面があり、おおむね次のように発達していきます。

- 簡単な指示を理解する（1歳ごろ）
- 意味のある単語を話す（1歳半）
- 単語の数が増える
- 二語文（「わんわんきた」など）を話す（2歳ごろ）
- 会話をする（3歳ごろ）



リストカットをしているみたい…

リストカットは、様々な方法で自分を傷つける**自傷行為**のひとつです。

通常は理解から発言

切です。また、コミ

ケーションをする

ことばが遅れる原因

大きな個人差があ

もあります。気づ

照ください。

リストカットをする理由はさまざまです。中には気がついたら切っていたという子もいますが、不安・恐怖・怒りなどの感情を和らげたり、自分が存在していることを確かめたりと、その子にとってはなんとか今を過ごすための手段として存在していることもあります。

子どもや親しい人がリストカットをしていると知ると、驚いて叱ったり、悲しいからやめるように言いたくなったりするのは当然の反応です。でも、そうするとその子はより、外ではなく内側を攻撃する方法に頼らざるを得なくなってしまいます。まずは自分を傷つけるほどにつらかったことに寄り添い、教えてくれたことに感謝を伝えます。「次に切りたくなったらきには声をかけて」と、ひとりではないというメッセージを共有しましょう。

自傷行為はうつや**自殺**、そのほかのこころの疾患と関係していることもあります。周囲だけで抱えず、専門機関や相談窓口

産後うつ病 / 周産期うつ病

産後のうつ病は10%程度の母親にみられ、めずらしいことではありません。多くは産後3ヶ月以内に発症します。気分の落ち込み、楽しめていたことに興味がなくなるなどの抑うつ症状のほかに、母乳への強いこだわりや、**子どもを可愛く思えない**という方もいます。ホルモンバランスや生活の変化による影響が大きく、本人のせいではありません。周産期の女性は精神的に不調でも自分を責めたり育児を優先したりしてSOSを出せないことが多いとされ、周囲の気づきが大切です。また、父親でも10%ほどにうつ病の症状がみられるとされています。



自殺企図

自傷行為とは異なり、少なくともある程度は**死ぬことを目的として行った行動**を指します。ただし、実際には、どのくらい死ぬつもりがあったかの判断は難しいことが多いです。計画性や他人の介入、その時の精神状態、周囲の環境などにより危険度は変わります。自殺行動は**双極性障害**、**うつ病**、**統合失調症**など様々な精神疾患を合併している状況で見られることがほとんどです。本人を叱ったり励ましたりするのではなく、つらい状況をねぎらいながらも、安全と安心を確保することが重要です。

思春期心性 [ししゅんきしんせい]

思春期は心身ともに大きな変化を体験する時期です。身体は大人に近づき、性的な衝動に戸惑うこともあるかもしれません。自分で色々なことを決めたいと感じる一方で家族や学校などの枠組みからは独立できず葛藤を覚えます。自分とは何者なのかを探る時期でもあります。こうした苦悩や自己不全感を感じる中で、抑うつや不安など気持ちに変化が現れる子どもや、攻撃性や非行などの行動が現れる場合もあります。



自傷行為 [じしょうこうい] / リストカット

リストカットなどの自傷行為は、多くの場合、不安や怒りなどのつらい気持ちを和らげる対処行動として行われます。死ぬことを目的にする**自殺企図**とは異なり、自傷行為は死なないだろうという予測をもって身体に損傷を与える行動を指しますが、一方で、自傷行為のある場合には自殺のリスクも高く、注意が必要です。叱ったり禁止したりする前に、その背景に目を向ける必要があります。

自閉スペクトラム症 [じへいスペクトラムしょう] / 自閉症 / ASD

発達障害のひとつです。人や社会との関わりの持ち方に特徴を持っていて、生活に困難をきたします。ま

子どものみなさんへ

「児童精神科ってどんなところ？」

受診のま
えに

- 最近、なんだかやる気が出ない…
- 学校に行くの、しんどいな…
- なんだかすごくイライラしてコントロールできない…
- なんてがんばっても勉強できないって言われるんだろう…
- じっとしているより動いている方が楽なのに怒られちゃう…
- たくさんの人の中にいると、とても疲れるのはなんでだろう…
- 自分を傷つけると、少しホッとするんだ…
- 思い出したくない記憶を思い出して、とても嫌な気持ちになる…
- 実は夜眠れていないんだ…
- 何が苦しいのかわからないけれど、なんだかつらくて、話を聞いてほしい…

こんなふうに思うのは、実はあなたひとりではないかもしれません。

家での生活、学校、友達、習いごと、ネットの中の付き合い、遊び、恋愛、受験、将来のこと…

みなさんの日々の生活には、たくさんのエネルギーを使います。

みなさんが時々疲れたり、しんどくなったりするのは、とても自然なことです。

「子どもとその周囲が、
少ししんどいときにこそ、
安心してつながることのできる社会」

専門性は目的ではなく、手段
つなぐことで「みたい未来」を創る





Thank You!
ご質問やご意見をどうぞ！