

はじめに

新型コロナウイルス感染拡大の防止対策により、日常生活は大きく変化しています。事態は長期化が予測され、連日の危機的な報道等にも煽られ、私たち支援者も「これからどうなるのか」「いつまで続くのか」といった見通しが持てず、大きな不安を抱えながら過ごしています。

このような事態は一種の災害ととらえられます。自然災害の時以上に「私たち支援者も当事者（被災者）である」という自覚、だから支援者自身が自分の体験・感覚で動いてしまうという認識が必要と考えます。また、正しい知識を持ち、支援者のつながりを保ち続けることも大切です。

そこで、「いま」を理解しながら支援する対象と関わるために、大切な視点をまとめました。

1. この1か月の子ども・大人の「こころの変化」

●子ども

【3月末】「しょうがない」 → **【4月末】 怒り「何でこんな目に遭うのか」 + 不安**

春休み明けまでの休校は期限付きのものとして、子どもたちは表面上、自粛の行動をある程度素直に受け入れていた。新学期、多くの子どもが久しぶりの集団に適応的に過ごしていたが、期限の見えない再休校に混乱し、目の前のことに追われる大人の姿に不安が強くなり怒りも出現している。

●大人

【3月末】「不安」 → **【4月末】 不安 + 恐怖 + 閉塞感**

1か月前は「自分は大丈夫」とよそ事として切り離していたが、連日の報道等によって「自分の命は大丈夫か」「感染源になったら」といった恐怖へと変化している。また、ウイルスという見えない存在に「どこまで対処すればよいか」という徒労感や無力感、「これからどうなるのか」「いつ収束するのか」という先の見えない閉塞感が生じている。

2. 「いま」起きていること

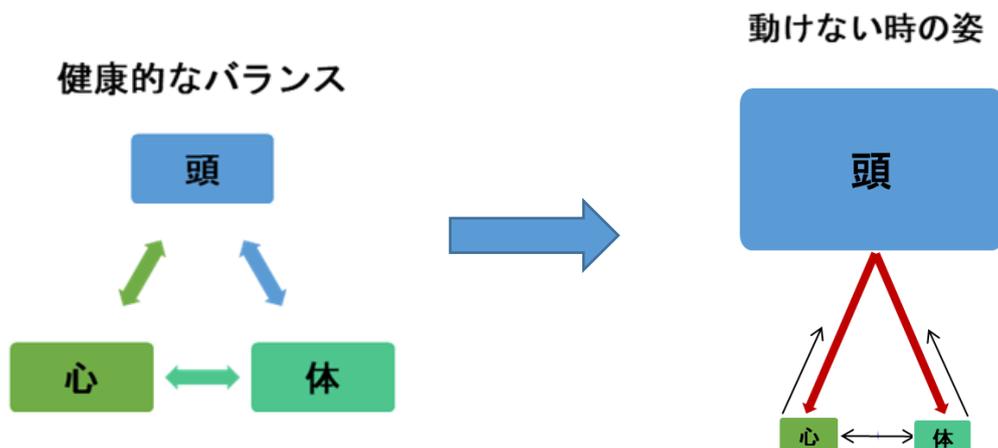
●大人の体験

飛行機のエコノミー席に座り、遠く離れた目的地を目指しているようなもの

- ・ とりあえず目的地（感染の収束）まで、窮屈な座席に整然と座って我慢している
- ・ 身体や時間の感覚を感じることに鈍く（トイレや食事、水分摂取が後回し） になっている

⇒ どういうことが起きているのか？

★ 3つのバランスが崩れている



(1) ものごとを頭で解決（頭でっかち）して、急いで先に進めようとしている

例 家で掃除など何かしなければ！という姿勢

この子は〇歳だから〇〇できてあたりまえ！というとらわれ など

(2) あふれる情報に振り回され、感情に支配され、身動きが取れない

例 有名人の訃報に触れ、ささいな体調変化にも敏感

自分や家族に過度な行動規制をかける など

●子どもの体験

集団で居たいが、休校や外出自粛で叶わず、その思いを口にもできない

- ・自分の居場所が分からず、身動きが取れなくなる
 - ・長引いて追い込まれてくると、大人にとっての“いい子”ではなくなる
 - ・思春期の場合、孤独や不安感を強めることに繋がる
- ⇒ (部屋に引きこもり、長時間ゲームやSNSを利用)

●子どもと大人の間で起きていること

子どもも大人も「空間」「間」がもてていない、こころの「遊び (Playing)」がない

- ・大人はウイルスの不安・恐怖によって、子どものこころをイメージできない
- ・大人が現実的な「今やるべきことは！」という、子どもに「あるべき姿」ばかりを求める
- ・子どもは大人にきちんと向き合ってもらえず、どう動いていいかわからない

→ 虐待等のリスクも深刻化してくる

3. 発達障害傾向の子(人)について



発達障害の子(人)の理解が、多くの子ども(大人)の理解に通じる

本来、発達障害は刺激に反応して動く

→ 大人は、刺激で動いている

例 報道等に情報をもとに政府を批判
休校中の指導に対するささいなクレーム など

→ 子どもは、「いま」のさまざまな刺激に反応するはずが、動いていない(おとなしい)



どういうことが起きているのか？

★ あまりの大きな刺激に、反応しきれていない可能性が高い

ちょっと物を動かすと騒ぐが、引越しレベルだと意外と落ち着いている感じ

事態が長期化すると、体力・コミュニケーション能力等が落ちてきて、
学校再開時に集団に入る不安も高じてくるだろう

4. 学校再開までの過ごし方



自分の感覚を意識する ～エコノミークラス症候群の予防～

在宅勤務の大人も、ずっと家にいる子どもも、身体感覚・時間の感覚を大切に

例 家の中でも歩く（庭、廊下や階段、ベランダ など）

時間を決めて休憩をとる（1時間に5～10分、10時と15時はお茶の時間 など）換気も！

喜怒哀楽の表出できるもの（お笑い・映画・本 など）に触れる



“つながっている” 感覚を持てる工夫をする

家族、友達、先生、みんな同じ思いにいるという共感できる体験を

・家の中では……

家族の時間を大切にしながらも、それぞれの距離を保つことが大事

しんどい感覚が強まると、体を動かすなどして、こころと体の空間を作る

家族それぞれの「ひとりの時間」をお互いに尊重する など

・教員・生徒間では……

一方通行の文字情報ばかりでなく、「生」（電話やテレビ電話等）のやり取りも取り入れる

教員を媒介に、集団（他の生徒）の情報も知らせる など

☆ この資料に関してのお問い合わせ先 ☆

ひろしま災害後のこころの支援勉強会事務局

〒731-0103 広島市安佐南区緑井1丁目27-4-104 メイプル内

h.saigaisien@gmail.com/FAX:082-876-4332

【HP】<http://shisyunkisympo-h.sakura.ne.jp/studygroup.html>