

## コロナ禍からコロナ禍明けにおける 影響について

～新年度（令和6年度）の  
子どもたちへのかかわりを考える～

ひろしま災害後のこころの支援勉強会  
資料作成：橋本智恵美 井上真一 岡崎彩 出先早紀

1

## はじめに ～本資料について～

- ・コロナ禍に入った2020年から現在に、何が起きているか
- ・子どもたちはどう体験しているのか、
- ・ひとつの仮説・指標として考えました。

ポイントとその解説のスライドに分かれています。  
解説（色付きのスライド）をお読みいただくと、  
より詳しく理解していただけたと思います。

これからも支援者の皆さまとともに考えていきたいと思ひます

2

## 大人はこの4年をどう体験してきたか①

コロナ禍でのストレスを自覚しないまま  
今（目の前）のことをこなしている

- ・まるでコロナ禍の3年間がなかったかのような大人達
- ・感染流行初期～中期の不安・恐怖、ストレスは置き去りに
- ・現在は、社会や自分の都合に合わせ、都合のいいもの（マスクやオンライン会議）を残しつつ、場面によって使い分けている

3

## 大人はこの4年をどう体験してきたか① 解説 I

- ・コロナが流行し始めた2020年、私たちはどんな体験をしていたのでしょうか。
- ・緊急事態宣言の発出や休校の決定、東京オリンピックの延期、著名人の訃報、物の買い占めのニュース…。
- ・コロナウイルスがどんなものかもわかっていない中で、私たちは死の恐怖や感染することで晒される恐怖、この先どうなっていくかわからない不安を抱えながら生活していたのではないのでしょうか。

4

### 大人はこの4年をどう体験してきたか① 解説2

- 2023年5月、新型コロナが第5類となり、学校行事などをコロナ禍前の動きに戻す流れとなりました。
- 社会の動きについていくために、体験した不安や恐怖、ストレスはさておき、「こなす・動く」スイッチがONになりました。
- マスクやオンライン会議、親睦会の縮小などコロナ禍のまま残ったものもあり、大人は社会の要請や自分たちの都合に合わせて使い分けながら、なんとか目の前のことをこなしています。

5

### 大人はこの4年をどう体験してきたか②

- コロナ禍の3年間に何があったかよく思い出せない  
➔ **解離**が起きているのではないかと
- 大人の体験にも個人差がある  
無力感、苛立ち、諦め、淡々と現実に向かう、楽観的に捉える、もう何も考えたくない・・・

コロナ禍での不安・恐怖・ストレスは、トラウマ的な体験だったそれぞれの対処の仕方です。今を迎えている

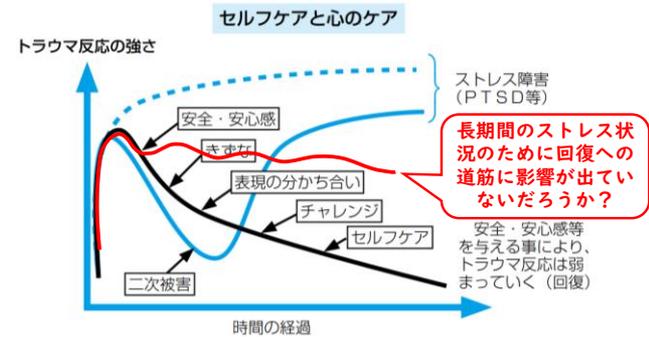
6

### 大人はこの4年をどう体験してきたか② 解説

- コロナ禍の3年間は思い出せなかったり、なかったかのようにして過ごしている動きは「**解離**」のようなことが起きていると考えられるのではないのでしょうか。
- コロナウイルスの実態がよくわからず、当初、多くの人が死の恐怖を感じていたことを考えると、コロナ禍の3年間はトラウマ的な体験だったと捉えられます。
- もちろん、体験や感じ方には個人差があり、私たちはそれぞれの対処の仕方です。今を迎えています。

7

### コロナ禍という長期間のストレス状況の影響



(「兵庫県教育委員会：震災・学校支援チーム EARTH ハンドブック」を一部改変)

今のこころのあり様は**複雑性PTSD**の状態に似ていないか

↓

●家庭内暴力や虐待など、**逃れることが困難な状況**のなかで**日常的に繰り返されてきた出来事**によって生じる

↓

●まさに我々が過ごした**コロナ禍の4年間**

9

「この4年間のことが思い出せない」に関連しそうな**複雑性PTSDの症状** (白川美世子)

再体験	フラッシュバック、悪夢、 <b>解離性健忘、物忘れ</b>
脅威感	眠れない、イライラ、 <b>集中できない</b>
回避	<b>考えることを避ける</b> 、きっかけになりそうなことを避ける、解離、アルコール・薬物依存、自傷行為、性的逸脱
感情の調節障害	ネガティブな感情が消えない、ポジティブな気持ちがわからない、そもそも感情の調節のしかたがわからない、 <b>現実感がなくなる、感情麻痺</b>
ネガティブな自己概念 (認知の調節障害)	自分自身・相手・世界を否定的にとらえる、ありのままをとらえられない「 <b>トラウマ眼鏡</b> 」、絶望感、希望の喪失、 <b>無力感</b>
対人関係の障害	安定的な人間関係が結べない、ほどよい距離感を保ちにくい、相手への期待・評価が両極端になりやすい、支配-被支配の関係から逃れにくい

新たな災害の影響について

- 2024年1月、能登半島地震や羽田空港における飛行機事故、大きな火災の発生
- 被災地の様子、事故の爆発の映像が報道される
  - ⇒ 「日本はどうなるのだろう…」

大人の不安が一気に高まり、表情に緊張が走った  
その表情を子どもたちはそばで見ているのではないだろうか

11

新たな災害の影響について 解説①

- 2024年1月1日、お正月で休みを取っている中で、能登半島地震が発生しました。
- メディアでは津波の映像が流れたり、緊張感のある声で被災地の様子が報道され、**大人は東日本大震災を想起したのではないのでしょうか。**
- 翌日、立て続けに羽田空港における飛行機事故が発生し、3日には大きな火災が発生しました。

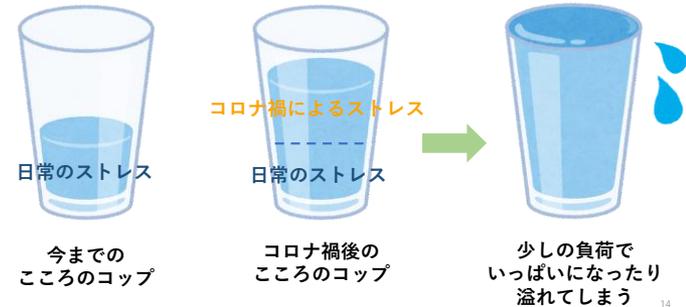
12

### 新たな災害の影響について 解説②

- ・「日本終わり」がトレンド入りしたように、日本はどうなってしまうのかと、大人の不安が一気に高まりました。
- ・子どもたちは、緊張の走った大人の表情を見ていたのではないかと、大人の表情から世の中の動きを感じ取っていたのではないかと考えられます。

13

### 大人はどのような状態になっているか①



14

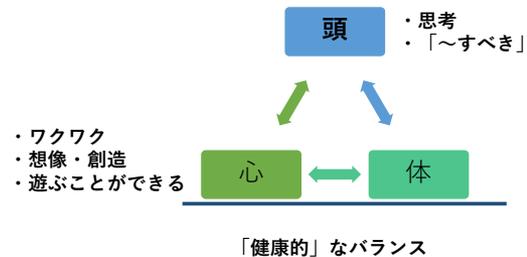
### 大人はどのような状態になっているか① 解説

- ・こころを水（ストレス）の入ったコップで例えてみます。
- ・コロナ禍後は、日常のストレスに加え、コロナ禍で体験したストレスが加わった状態といえるのではないのでしょうか。
- ・コップはコロナ禍前よりも多くの水が注がれた状態のため、少し新たな水が加わると、溢れてしまう状態にあると考えられます。
- ・つまり、新たなストレスや負荷で不適応に陥りやすい状態にあるといえます。

15

### 大人はどのような状態になっているか②

「健康的」なバランスは頭・心・体が正三角形！



16

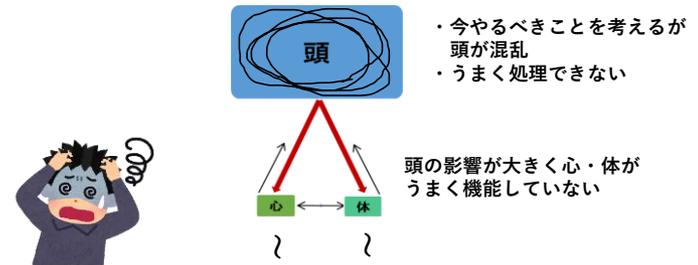
### 大人はどういう状態になっているか② 解説

- ・「頭」「心」「体」の3点で考えてみます。
- ・人の「健康的」な状態を、この3点のバランスが取れた状態、つまり正三角形に配置できる状態とします。
- ・ある程度「健康的」な状態であれば、それぞれが相互に影響しあいながら、様々な負荷がかかっても、力を入れたり抜いたりして、なんとか適応して過ごしていただけます。

17

### 大人はどういう状態になっているか③

今は頭・心・体のバランスが崩れ、地に足がついていない



18

### 大人はどういう状態になっているか③ 解説

- ・今は、「頭でっかち」の状態になっているのではないのでしょうか。また、その頭もぐるぐると混乱して整理されていない状態ではないのでしょうか。
- ・「心」「体」は小さくなり、ワクワクしたりイメージすることが難しくなり、体の感覚を意識したり、ほどよくほぐしたりすることが難しくなっています。
- ・地に足がつかず、とりあえずなんとか形を整えながら目の前のことをやってしのいでいる状態だと考えられます。

19

### 子どもたちの体験①

コロナ禍での生活様式は、子どもたち一人ひとりが

“カプセル”に入れられたかのような体験だったのではないかと



## 子どもたちの体験① 解説1

- ・マスク生活、ソーシャルディスタンス、黙食、アクリル板などのコロナ禍の生活様式では、人と人とのかかわりが隔てられていました。これらは子どもたち一人ひとりが“カプセルに入れたような体験だったのではないか”と考えました。
- ・そして、カプセルに入っている間は、その子個人の体験でしかなく集団としての体験ができなかったのではないのでしょうか。

21

## 子どもたちの体験① 解説2

- ・子どもたちは、同性同年代の中で、他者をモデリングしたり、他の子の動きをみて「自分も同じだ」と安心したり、一体感を体験します。
- ・その中で人とのかかわり方や集団の中で役割・ふるまいを経験しながらそれぞれの発達段階の課題に取り組んでいきます。
- ・コロナ禍の生活様式・行事の中止や縮小により、このような体験が少なかったのではないのでしょうか。

22

## 子どもたちの体験②

- ・おとなしくカプセルに入っていた子どもがよい子とされた。



その年代（発達段階）に大切なことよりも  
今必要なことで動かざるを得なかった状況がある

23

## 子どもたちの体験② 解説

- ・おとなしくカプセルに入っていた＝マスクすること、消毒や手洗いをする、お友達とソーシャルディスタンスをとり密集して遊ばない子どもたちというイメージ。
- ・大人たちにとって、このような子どもたちがよい子であり、命を守るため（お年寄りを守る）にも、カプセルに大人しく入ることが推奨されました。
- ・その年代・発達段階に大切なことよりも、今必要なことで動かざるを得なかったという状況がありました。

24

### 子どもたちの体験③-1

- ・2023年5月 新型コロナウイルスが第5類へ



- ・学校などでは様々な行事がコロナ禍前に戻されていた。

25

### 子どもたちの体験③-2

- ・それは子どもたちにとって入っていたカプセルを取るように言われるという体験となったのではないのでしょうか。

時期	コロナ禍	コロナ禍明け
かかわり	人との距離を保つ	人とのかかわりを求められる
体験	カプセルに入っているかのよう、 個の体験	カプセルを取るように言われる 体験。集団の中で、未熟な交流 やふるまいにつながっているの ではないか。

26

### 子どもたちの体験③-1・2 解説

- ・2023年5月にコロナが第5類となり学校などでは様々な行事がコロナ禍前に戻りました。
- ・この体験は、子どもたちにとって入っていたカプセルを取るように言われるという体験となったのではないのでしょうか。
- ・子どもたちは人と距離を保つというところから、人とのかかわりを求められるようになりました。
- ・これまで個々の体験の中でしか体験できなかったため、集団の中で未熟な交流やふるまい、かかわりの未熟さが見受けられるのではないのでしょうか。

27

### 子どもと大人との間にズレが生じている

- ・大人はその年代としての対応、ふるまい、かかわりを求めるが、何回言ってもうまく伝わらない、うまくいかない、身動きがとれなくなってしまう子どもたちの姿…
- ・大人側：支援者は3年前や自分の学生の頃の記憶でやっている？
- ・子ども側：3年間のカプセルから放り出されたイメージ

求める像と現実の像にズレが生じている可能性

28

### 子どもと大人との間にズレが生じている 解説

- 子どもたちと関わる際に、幼さを感じることはないでしょうか。支援者として、その年代としての対応やふるまい、かかわりを求めても、何回言ってもうまく伝わらない、うまくいかない、身動きが取れなくなってしまう子どもたちの姿はありませんか。
- 大人は、コロナ禍前の自分たちの記憶でやっている可能性がある。
- 子どもたちは、3年間のカプセルから放り出されて、3年間の様々な体験の積み残しもあると考えられるため、その年代としての対応やふるまいが難しいことが考えられます。
- 大人が求める像と現実の子どもたちの像にズレが生じている可能性があるのではないのでしょうか。

29

### 中学1年生を例に挙げると・・・

(※2023年度時点)

- 中学1年生…小4～小6の時期をコロナ禍で過ごし、この時期の集団体験が抜けている、と考えてみると…  
小4…集団の中での個としての自分を、相手を鏡としながら理解を深めていく。  
小5、小6…思春期に突入。両親の価値観から自分たちの価値観へシフトチェンジしていく時期。そのためには仲間とのいろいろな体験や交流が必要となる。

今私たちの目の前にいる子どもたちは  
このような体験が抜けている姿と考えることができるのではないか

### 中学1年生を例に挙げると… 解説1

(※2023年度時点)

- 中学1年生は、小学4年生～小学6年生の時期をコロナ禍で過ごしてきました。
- 小学4年生の時期は、**集団の中で個としての自分を、相手を鏡としながら理解するようになります。**
- 小学5年生・6年生の高学年に入ってくると思春期に入り、両親の価値観から自分たちの価値観へとシフトチェンジしていく時期である。価値観をシフトチェンジするためには仲間といういろいろな体験・交流をしながら、価値観を書き換え、親からの分離、仲間からの承認、自分づくりなどしていきます。
- そのような体験がコロナ禍では難しい状況がありました。

31

### 中学1年生を例に挙げると… 解説2

(※2023年度時点)

- コロナに対応するためには「**大人が決めた価値観**」を守ることが要求され、守らざるを得ない状況がありました。
- コロナ禍では、大人に反発・反抗して、自分たちらしさを育てる(=自分づくり)ということができにくい状況にあったと考えられます。
- 中学1年生は小4～小6の体験が抜けたまま、中学1年生を迎えていると考えることができ、自分づくりを体験できないままに環境の変化を迎えたタイミングで、積み残しによるかかわりの未熟さや幼さが表面化しているのではないかと考えます。

32

### 中学1年生を例に挙げると… 解説3

(※2023年度時点)

- このように、いろいろなことを体験することが難しかったコロナ禍で、どの年代においても、積み残しがあるのではないかと考えています。
- 特に中学1年生、高校1年生、大学1年生、など環境の変化を迎えるタイミングで積み残しが表面化しやすくなっていることが考えられます。
- 目の前にいる子どもたちを見るときに、このような視点が必要になってくるのではないのでしょうか。

33

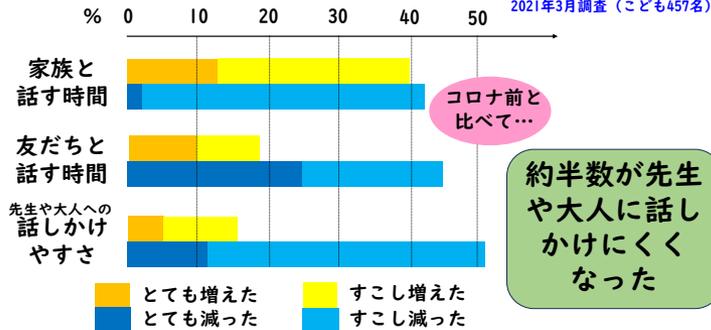
### 子どもたちは大人たちをみてどう思っている？

- コロナ禍に入ってから子どもたちは大人たちの動きをどのように見ていたのでしょうか。
- 国立成育医療研究センターが実施したアンケートから子どもたちの体験を見ていきたいと思います。

34

### 子どもたちの体験④

(コロナ×子どもアンケート第5回調査 国立成育医療研究センター)  
2021年3月調査 (子ども457名)

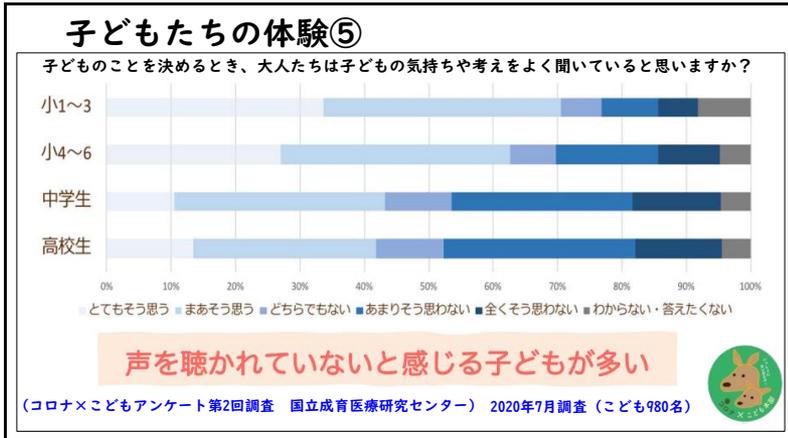


### 子どもたちの体験④ 解説

- 2021年に国立成育医療研究センターが実施したアンケートでは、約半数の子どもたちが「先生や大人に話しかけにくくなった」と答えました。
- 国立成育医療研究センターでは回答結果の背景として考えられることを2点挙げています。
- 背景① 大人の余裕がない、あるいはそのように子どもたちに映っている事、親や先生の精神的余裕がないことを心配する声も子どもたちから挙げられていた。
- 背景② マスクにより表情がわからない、距離を取らないといけない、いつ話しかけていいかわからないなどフィジカルディスタンスによる影響。

大人はいるけど、そばにいない  
大人をみて安心することができなかった

35



### 子どもたちの体験⑤ 解説

- ・国立成育医療研究センターが実施したアンケート結果です。声を聴いてもらえていないと回答する子どもたちが多くいたことがわかります。さらに年代が上がるごとに聞いてもらえていないと回答する子どもが多くなっていることも述べられていました。
- ・子どもの権利は『どのような状況にあっても、子どもは等しくその「声」を真剣に聴かれ、社会に影響を与える力のある存在として尊重される権利がある』とされています。

### 子どもの権利条約の4つの原則

日本ユニセフ協会ホームページより

**2** 差別のないこと

**6** 命を守られ成長できること

**3** 子どもにもっともよいことを

**12** ・子どもの意見の尊重  
・子どもが**意味のある参加**ができること

### 子どもの「意味のある参加」 解説

日本ユニセフ協会ホームページより

- ・参加する「場」、意見を言える環境、**意見を聴くおとなの存在**があり、そして、参加が**実際**の意思決定に何らかの影響を与えることによって、「**意味のある参加**」となる。
- ・意味を感じられない時、**抑うつ**、**無気力**となってしまう
- ・コロナ前から出来ていただろうか？
- ・コロナ禍という緊急事態の中で、より明らかとなってきた？

## 今、大切にしたいこと

- 支援者自身が今の状態や支援者自身もカプセルに入っていたかもしれないということに気づく必要がある
- “日常ってどうだったっけ？”をゆっくりとやっていく
- 子どもたちの今の年齢と、それぞれの発達段階を見ながら対応していく

発達段階や経験の未熟さを考慮し、積み残しを“ゆっくりと”積み重ねていくことが必要ではないか

41

## 困難を乗り越える3つのポイント

(アーロン・アントノフスキー)

- おそらくこうなるだろう
- なんとかなるだろう
- きっと意味があるのだろう

42

## 困難を乗り越える3つのポイント 解説

(アーロン・アントノフスキー)

首尾一貫感覚 SOC (sense of coherence)

- 「おそらくこうなるだろう」把握可能感
  - 「なんとかなるだろう」処理可能感
  - 「きっと意味があるのだろう」有意味感
- ・ ナチスの強制収容所を経験したにも関わらず健康に生活している人々のインタビューから抽出された3つのポイント
- ・ コロナと共に過ごした4年間には、きっと意味があるのだろう

43

## 引用・参考文献

- ・ “コロナ禍における、子どもたちの心とからだ。コロナ×子どもアンケートより、2021年8月5日作成。オンデマンド講演資料”。国立成育医療研究センター。コロナ×子ども本部。ondemand20210802.pdf (ncchd.go.jp)。2021-08-05。(参照2024-4-11)
- ・ “教育機関向け資料。子どもたちのためにできること。第2回コロナ×子ども(6～7月実施の結果を先生方にお届けします)コロナ×子どもアンケート調査報告一覧”。国立成育医療研究センター。2020-04-08。[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/#3tab](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/#3tab)。(参照2024-04-11)
- ・ 兵庫県教育委員会、震災・学校支援チーム EARTH ハンドブック、2006。
- ・ 山口有紗 “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 -”。国立成育医療研究センター。2022-09-01。[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/20220720semi.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/20220720semi.pdf)。(参照2024-04-11)
- ・ “子どもの権利条約の考え方”。日本ユニセフ協会。<https://www.unicef.or.jp/crc/principles/>。(参照2024-04-11)
- ・ アーロン・アントノフスキー、健康の謎を解く、有信堂、2001。
- ・ 白川美也子、トラウマのことがわかる本、講談社、2019。

44