

新型コロナウイルス感染拡大による こころへの影響とその対応

～ 学校再開にむけて～

2020/5/24 第5回公開セミナー
主催：ひろしま災害後のこころの支援勉強会
ひろしま思春期シンポジウム

1

1

3月末までの状況

- 日本国内では1月16日に初めて感染者が発生し、その後増加。広島県内でも3月7日に初めて感染者が確認された。
- 学校は2月末で突然休業となり、3月上旬には多くのイベントが中止となり、下旬には東京オリンピック延期が決定、デマによるトイレットペーパーの買い占めが起こるなど、私たちの生活に大きな影響が出始めた。

➡ この状況を鑑み、当会として何かお役に立てることはないかと実行委員で考えた。そして、これまでの当会の参加者には、子どもを対象としている方が多いことから、子ども達をサポートするために、特に4月からの学校再開に向けてどのようなことが大切か、ということについて資料にまとめた。

2

2

3月30日発信の資料について(1)

3月末の大人

- ①何が起きているのか分からない
- ②何をしたらいいのか分からない
- ③いつ当事者になってしまうか分からない

➡ 「フワフワ」「現実感がない」感覚で、地に足のつかない動き

不安 ← 質が異なる

3月末の子ども

表面上、手洗いなどの行動や自粛を、ある程度素直に受け入れているように見えるが、外からは見えない「思い」を持っている。

- ①なんでこんな目に遭わなければならないのか
- ②面倒くさい
- ③大人たちはあたまと動いて、きちんと向き合ってくれない…

怒りや不満

3

3

3月30日発信の資料について(2)

2月末の突然の休校の決定はどういった体験？

落ちついた中での儀式(終業式や離任式など)がなく、バタバタした中で学年最後の日を終えた学校がほとんどだった。
子どもも教職員も、全員が年度終わりという節目の振り返りや実感を持ってなかった。

➡ 子どもたちは、自分の力だけでは次の学年へのシフトチェンジをすることができず、**前の学年の体験が収まらないまま、新たな集団へ入っていくことが想定される**

そこで…新たな集団に入る前に、元のクラスでの**終わりの儀式(解散式のようなもの)**を行うことを提案。
大人が自分のこころの中にある不安を自覚しながら、きちんとした儀式を行うことは、子どもの気持ちの切り替えはもちろん、大人にとっても意味がある。

4

4

3月30日発信の資料について(3)

- 儀式を行った上で、次の取り組みを行うことを提案した。

- 子どもたちを労う**
- 現実的な対応(消毒や行事の規模縮小など)については“意味のあること”として伝える**
例)「まずはみんな頑張ってくれたね。みんなの協力もあって、この地域での感染の拡大を防ぐことができ、そして無事学校を再開することができました。これからは学校でもみんなの協力が必要です。次のステージはみんなで協力して手洗い、消毒、換気を丁寧にしましょう。そうすることで、学校が安心して過ごせる場所になります。」
- 新しい集団生活の開始後、再び突然休校になる可能性を視野に入れておく**
 - 顔を合わせた時、大人が子どもときちんと向き合う姿勢を見せることが、信頼関係の基盤となる。再び休校になる場合、その直前に教職員が自分自身の不安を自覚しながら、きちんと学校生活の締めを行うことが大切
 - 休校中の過ごし方について見直しを持ってよう、事前に準備しておく必要がある。子ども一人ひとりのつながり(連絡手段や頻度など)や登校日の計画など、できるだけ具体的な動きを考え、子どもに伝えておく

5

5

4月末までの状況

- 国内での感染者が急増し、広島県内でもクラスターが発生。
- 感染拡大のニュースが連日報道され、有名人の訃報も報道された。
- 緊急事態宣言が全国に拡大し、GW明けまで延期となった。広島県内の学校は、2月末からの休校を経て新学期をスタートしたが、4月中旬に再び休校となった。

➡ 事態の長期化が予測され、私たちも見通しが持たず、大きな不安を抱えながら過ごしている状況だった。

- この状況に、気象系災害の時以上に「**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、「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た資料を発信した。

6

6

4月30日発信の資料について(1) ～子どもの「こころの変化」～

子どものこころ: 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、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。**

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

7

7

4月30日発信の資料について(2) ～大人の「こころの変化」～

大人のこころ: **不安+恐怖+閉塞感**
 ・「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。**
 ・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、先の見えない閉塞感**が生じている。

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



8

8

4月30日発信の資料について(3) ～大人に何が起きている?～

3つのバランスが崩れている



健康的なバランス (頭、心、体) → 動けない時の姿 (頭、心、体)

(1)ものごとを頭で解決して、急いで先に進めようとしている (頭でっかな姿)
 (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

9

9

4月30日発信の資料について(4)～子どもと大人の間で起きてくること～

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

→ 虐待等のリスクが深刻化

10

10

4月30日発信の資料について(5) ～発達障害傾向の子(人)は?～

本来は刺激に反応して動く
大人: 刺激で動いている (例) 報道等の情報をもとに政府を批判、休校中の指導に対するささやかなクレーム など

子ども: 「いま」の様々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、引越す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

★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

11

11

4月30日発信の資料について(6) ～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(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)、喜怒哀楽の表出できるもの(面白い映画・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、**みんな同じ思いで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、体を動かすなどで、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。教員を媒介し、集団(他の生徒)の情報も知らせる など

12

12

子ども達のこころの状況・我々、支援者のこころの状態について

いま、子ども—家庭—学校間で起きていること

学校再開後の子どもと大人の感覚の違い

休校中に子ども集団で起きていること

規制緩和によって何が起きてくるのか

13

13

いま子ども—家庭—学校間で起きていること(1)

子ども

- ・休校(5/7からの休校延長)
- ・家に居ないといけない(あきらめ)
- ・集団に入っていない(つまらなさ!)
- 不安・恐怖心・動けなさ

学校 → 課題 → 子ども

家庭 → 勉強させたい → 子ども

子ども → きちんとして! → 学校

子ども → 追いつかなくての息抜き(ゲームや動画) → 家庭

子ども → 仲間との交流をしている → 家庭

子ども → でも面白くない! → 家庭

学校

- ・とりあえず、間を埋めない!
- ・動けないことから、より詰めた動きになっていないか?
- ・余裕(間)がない

家庭

- ・うちの子がやっていることは普通なのか
- ・他の子よりも勉強が遅れるのでは…
- ・という不安・心配・静かな怒り! きちんとしてほしい
- ・家族のバランスが変わったことへのストレス

14

14

いま子ども—家庭—学校間で起きていること(2)

子ども

押し付けられる体験

学校 → 知らない担任・教科担からの課題 → 子ども

子ども

- ・訳が分からない
- ・どうやったらいいか…
- ・「あの先生ならこんな感じでやればいい!」(抜け道)を知らない
- ・でも、やらないと!…気持ちに乗れない

↓

何をやっているのか希望を持たなくなる

※私立校
知っている担任・教科担
⇒ 文句を言いつつなんとか課題をこなす

15

15

学校再開後の子どもと大人の感覚の違い(1)

4月までの教員…「この状況は仕方がない」
GW明け(5/7~)の教員…「課題をやらせなくちゃ!」
⇒ 追われている、急に動き始めた

学校 → スレ → 子ども

学校

- ・密な職員室で同僚と顔を合わせている
- ・遅れた授業内容を消化するための動き
- ・学校再開が夏休み後の学校という感覚
- 「皆がんばったね。さあ! 授業をやっぴこう」

子ども

- ・新しい集団と直にやりとりができていない
- ・新しい集団への不安・期待
- ・休校によるプランクを埋めるための動き
- ・夏休み後の学校という感覚

16

16

学校再開後の子どもと大人の感覚の違い(2)

それぞれ(子ども/大人)がスレに気づかず、目の前の現実をこなすことが考えられる

↓

子どもや先生のかかわり+先生の心身に影響大なのは
⇒ このスレに敏感であることが大切!

- ・子どもたちの反応(なぜかここで寝るなあ…とか)をみていく
- ・一方、進めていかなければならない現実もある(現実原則)

3か月子どもの前に立っていなかった先生が、集団に入っていない子どもの前に立つ
⇒ 子どもも大人も、未だかつて体験していない

17

17

休校中に子ども集団で起きていること

表面上、大人しくしている
⇒ SNSが動いていないわけがない(いじめ、仲間はずし)

学校に居ると何かのひずみで大人にバレル
現在は「学校へ行っていない」「親も学校も読み取れない」

⇒ 家にいる子どもは学校に行かない・身体症状など大きな反応という表現がされていない

※先生も親も、子どもの交友関係に以前ほど敏感でないかも…

18

18