



## コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察

|       |  |
|-------|--|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2021-03-31<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 木須, 千明, 安川, 禎亮<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.32150/00009597">https://doi.org/10.32150/00009597</a>                          |

# コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察

木須 千明<sup>\*1</sup>・安川 禎亮<sup>\*2</sup>

## 概 要

本稿では、新型コロナウイルス感染症による子どもたちの心理的影響について考察する。2020年、新型コロナウイルス感染症の影響により、長期の休校やスポーツや外出の自粛など、子どもたちに起こった生活の変化を整理し、コロナ禍において子どもたちの内面に起きた事について検討する。先行研究から「対象喪失」の視点より分析し、子どもだからこそ起こり得る影響をまとめ、学校教育において子どもたちに必要な支援を模索する。

キーワード：新型コロナウイルス 対象喪失 内的対象喪失 ストレス レジリエンス

## I はじめに

2020年、世界を混乱に陥れた新型コロナウイルス感染症流行による影響は、医療の現場だけでなく、教育、経済等、様々な分野に多大な影響を与えることとなった。未だに世界的流行が続き、収束を見せていない状態で、不安や恐怖を感じているのは大人だけでなく子ども達も同様である。学校に通うという当たり前だと思っていたことさえできなくなってしまったように、このコロナ禍において、子ども達の生活は大きく変容した。今回の新型コロナウイルス感染症による世界全体の混乱や感染への恐怖、休校や自粛によって日常が奪われたことなど、子ども達においては危機的状況ともいえるだろう。

文部科学省は、「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営のためのガイドライン」や『学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」』の中で、子どもの心のケアを実施するよう明記している<sup>1)2)</sup>。

文部科学省の「学校における子どもの心のケアサインを見逃さないために」では、平成24年5月に実施された「非常災害時の子どもの心のケアに関する調査」を基に作成され、「災害や事件・事故発生時における子どものストレス症状の特徴を踏まえた上で、健康観察を行い、子どもが示す心身のサインを見過ごさないようにすることが大切」「心の症状のみならず、腹痛や頭痛、眠れない、食欲不振などの身体症状にも注意して行うことが肝要」等、子どもの心のケアに関してまとめられている<sup>3)</sup>。

本稿では、新型コロナウイルス感染症の流行は子どもたちにどんな心理的影響を与えたのか、子どもたちの生活の変化や喪失体験、ストレスに関して分析し、子どもたちに必要な学校教育での支援可能性について模索することとする。ただし、新型コロナウイルス感染症による影響は多岐に渡るため、本稿においては「自分や家族が新型コロナウイルスに感染した」ケースや「身近な人が亡くなった」ケース、そして「急激に経済的に困窮した」ケース等の重大で特別なケアが必要なケースは除き、多

\*1北海道教育大学附属釧路中学校養護教諭（北海道教育大学教職大学院 2020年3月修了生）

\*2北海道教育大学教職大学院（大学院教育学研究科高度教職実践専攻）釧路

くの生徒が体験したと推察される日常の変化を対象として論じることとする。

## Ⅱ コロナ禍による子ども達の生活の変化

新型コロナウイルス感染症流行による子供たちへの影響は、疾病そのものというよりも生活の変化が大きく、子供たちの心に様々な影響をもたらした。感染状況や休校に入った時期は地域によって異なるが、以下の表は世界や日本の状況と、本校を例に実際の子どもの生活の変化について時系列にまとめたものである。

表1 世界・日本の状況と子どもの生活の変化

| 日付           | 世界・日本の状況  | 子どもの生活の変化   |
|--------------|---|---|
| 2019年<br>12月 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・中華人民共和国湖北省武漢市において原因不明の肺炎の確認。</li> <li>・厚生労働省より注意喚起。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・変化無し</li> </ul>   |
| 2020年<br>1月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・世界保健機関（WHO）により新型コロナウイルスの確認。</li> <li>・中旬、国内で武漢に渡航歴のある外国籍の男性の感染確認。</li> <li>・下旬、国内で初の日本人感染者確認。</li> <li>・世界保健機関（WHO）は「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」と宣言。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・変化無し</li> </ul>   |
| 2月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・マスクや消毒液が手に入りにくくなる。</li> <li>・乗客の感染が確認されたクルーズ船が横浜港に入港、クラスター発生</li> <li>・国内での市中感染の出現。</li> <li>・国内で初めての感染者死亡。</li> <li>・初の専門家会議を経て、厚労省は中旬に相談・受診する際の「目安」を公表。</li> <li>・下旬、総理大臣より全国の小中学校、高校の臨時休校の決定。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・上旬、生徒の間でも新型コロナウイルスに関するニュースの話題が多く出てくる。</li> <li>・2/27～3/4まで学校は休校に。生徒が準備をしていた3年生を送る会は中止。</li> </ul>   |
| 3月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門家会議より、3密を避けるよう呼びかけ。</li> <li>・新型インフルエンザ等対策特別措置法（特措法）を改正。</li> <li>・欧州、アメリカ等でも感染が拡大。</li> <li>・世界保健機関（WHO）は「パンデミック」に相当すると認定。</li> <li>・下旬、東京五輪・パラリンピック延期の決定。</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・3年生は学校に来ることなく高校入試へ。</li> <li>・卒業式は、練習なし、在校生不在、合唱無し、出席者の制限の上短時間で実施。</li> <li>・1・2年生は1日限り、1時間に限定して学年別に分散登校し、短時間で通知表の受け渡しと荷物の持ち帰り。</li> </ul>          |
| 4月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・国内の感染者数急増。最多の1日で700人に。</li> <li>・緊急事態宣言の発出。（北海道は「特定警戒都道府県」）</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・卒業式と同様の形で入学式の実施。</li> <li>・4/9より登校開始。時差登校。部活動は自粛。手洗いの徹底、座席をくっつけず個人席、休み時間の体育館使用禁止。</li> <li>・4/20～5/6まで再び休校の決定。</li> <li>・4月下旬よりリモート授業開始。</li> </ul> |
| 5月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・「緊急事態宣言」を5月31日まで延長。</li> <li>・厚生労働省は米国の製薬会社が開発した抗ウイルス薬「レムデシビル」を新型コロナウイルス治療薬として特例承認。</li> <li>・春の選抜高校野球の中止の決定。</li> <li>・下旬、緊急事態の解除宣言。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・休校の延長、リモート授業の継続。</li> <li>・中体連の中止の決定。</li> <li>・文部科学省より衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」の提示。</li> </ul>   |
| 6月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・政府により、自粛要請の緩和。</li> <li>・イベントも一定の人数のもと開催可能、プロ野球の無観客試合開始。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・6/9より登校開始。様々な行事の中止、縮小（校内放送での対応等）。</li> <li>・中旬より部活動開始。3年生は7月末で引退。</li> </ul>  |
| 7月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・Go Toトラベルキャンペーン開始。</li> <li>・国内の一日の感染者最多の1000人を超える。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつ中体連以外のスポーツの地区大会が実施され始める。</li> </ul>   |
| 8月           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・全国的に、新型コロナウイルス感染症に関する差別・偏見・いじめ等の報告が目立つようになる。</li> <li>・文部科学省大臣よりメッセージ（差別等への配慮）</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・時数確保のため夏休みの縮小。</li> <li>・これまで3日日程で行っていた学校祭を1日日程で形を変えて行うことに決定。</li> </ul>  |

時系列でまとめてみると、新型コロナウイルスの出現後、日本での市中感染が始まるまでは子どもたちには大きな混乱もなく、日常生活を送っていたことがわかる。しかし、日本での市中感染が出た頃からマスクが手に入らなくなり、実際の生活にも影響が出始めてからは子どもたちの間でもニュースの話題が出るようになってきた。子どもたちの生活が大きく変化したのは、2月下旬の休校からで、その後4月に登校再開するもまたすぐに休校になり、現在までの継続した学校生活は6

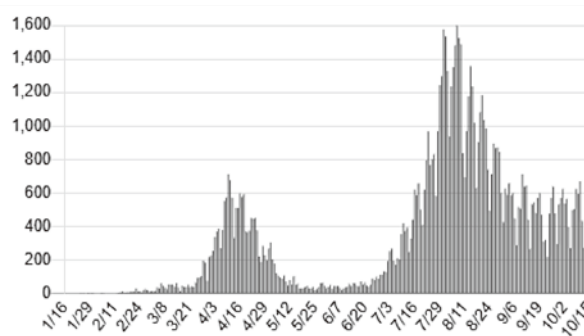


図1 国内のPCR検査陽性者数

月から開始したことになる。図1は国内のPCR検査陽性者数の推移である<sup>4)</sup>。1度目の休校の時は国内の感染者がまだ多くなく、誰もが先が見えない状況であったが、2度目の休校では実際に感染者が増加してきている状況であった。1度目の休校は急遽であったため、学習支援等も限られたものであったが、2度目の休校後は本校ではリモート授業を開始し、オンラインで双方向の授業を行った。しかしながら、多くの学校は双方向のリモート授業は実施できない状況にあった。学校再開後の学校生活では、行事が中止になったり、常にマスク着用であったりなど、様々な活動が制限されており、これまでの学校生活からは大きく変化する事となった。

### III ライフイベントから見る子どもの状況

子どもたちの生活の変化は子どもたちにどのような影響を与えたのかという事について、HolmesとRaheによる社会的再適応評価尺度<sup>5)</sup>を用いて考察する。社会的再適応評価尺度では、人々にとって重大なストレスになる生活上の変化を数量化して表し、この変化による危機を克服して、再適応するために要する努力を生活変化単位としており、経験した生活変化単位が高いほどストレス値が高いこととなる。さらに、体験した生活変化単位の合計点数が高くなれば、疾患発症につながりやすいとされており、3か月から半年間に体験したライフイベントの合計点数が高くなれば、健康状態が損なわれる可能性が高いとされている。

表2 社会的再適応評価尺度

| 順位 | ライフイベント     | 得点  | 順位 | ライフイベント          | 得点 |
|----|-------------|-----|----|------------------|----|
| 1  | 配偶者の死       | 100 | 23 | 子どもが家を離れる        | 29 |
| 2  | 離婚          | 73  | 24 | 親戚とのトラブル         | 29 |
| 3  | 別居          | 65  | 25 | 特別な業績            | 28 |
| 4  | 留置所の拘留      | 63  | 26 | 妻が仕事を始める、あるいはやめる | 26 |
| 5  | 親密な家族の死亡    | 63  | 27 | 学校が始まる           | 26 |
| 6  | 自分の病気あるいは傷害 | 53  | 28 | 生活上の変化           | 25 |
| 7  | 結婚          | 50  | 29 | 習慣を改める           | 24 |
| 8  | 失業          | 47  | 30 | 上司とのトラブル         | 23 |
| 9  | 夫婦の和解       | 45  | 31 | 仕事上の条件が変わる       | 20 |
| 10 | 退職          | 45  | 32 | 住居が変わること         | 20 |

| 順位 | ライフイベント        | 得点 | 順位 | ライフイベント       | 得点 |
|----|----------------|----|----|---------------|----|
| 11 | 家族の一員が健康を害する   | 44 | 33 | 学校が変わること      | 20 |
| 12 | 妊娠             | 40 | 34 | レクリエーションの変化   | 19 |
| 13 | 性の問題           | 39 | 35 | 教会活動の変化       | 19 |
| 14 | 家族に新しいメンバーが加わる | 39 | 36 | 社会活動の変化       | 18 |
| 15 | 新しい仕事への再適応     | 39 | 37 | 1万ドル以下の抵当か借金  | 17 |
| 16 | 経済状態の変化        | 38 | 38 | 睡眠習慣の変化       | 16 |
| 17 | 親友の死亡          | 37 | 39 | 家族が団らんする回数の変化 | 15 |
| 18 | 異なった仕事への配置換え   | 36 | 40 | 食習慣の変化        | 15 |
| 19 | 配偶者との論争の回数の変化  | 35 | 41 | 休暇            | 13 |
| 20 | 1万ドル以上の抵当か借金   | 31 | 42 | クリスマス         | 12 |
| 21 | 担保物件の受戻し権喪失    | 30 | 43 | ちょっとした違反行為    | 11 |
| 22 | 仕事上の責任変化       | 29 |    |               |    |

表2より、コロナ禍で子供たちが経験したと推察されるものは、順位が高いライフイベントから「仕事上の責任の変化」「生活条件の変化」「個人的習慣の修正」「レクリエーションの変化」「社会活動の変化」「睡眠習慣の変化」「団らんする家族の数の変化」「食習慣の変化」「休暇」などが該当すると考えられる。すべて表中では順位が半分以下を占めるが、当てはまる項目が多いため、小さなストレスがたくさん積み重なった状態であることが想像できる。HolmesとRaheの研究にあるように、ストレス値の大きなライフイベントが1つあるだけが健康状態を損なうのではなく、様々なライフイベントが重なった時にも健康状態を損なう要因となるため、子どもたち自身が「自分も家族も新型コロナウイルス感染症に感染したわけではなく、ただ学校が休校になっただけ」と認識していて、ストレス要因を自覚していなくても、知らず知らずのうちに細かなストレスが溜まっている状況も考えられる。

また、ここでは考察を省略するが、中には「親族の死」「個人のけがや病気」「家族の健康上の大きな変化」「経済状況の大きな変化」などの高い得点のライフイベントを経験した子どももいることを忘れてはならない。

#### Ⅳ コロナ禍における子ども達の喪失体験

大切な家族を新型コロナウイルス感染症で亡くした子供については、最大の喪失体験を経験したことになるが、それ以外の多くの子供たち、つまり、「家族を亡くした経験はしていないが、当たり前だった日常が崩れ、先が見えない不安の中生活をしていたすべての子ども」は一見何も失っていないように見える。このことについて、「喪失」というキーワードから整理することとする。

子どもの喪失体験について述べるに当たり、対象喪失について説明する必要がある。対象喪失についての権威である小此木（1979）が説明する対象喪失について、少し長いが引用する<sup>6)</sup>。

「対象喪失（object loss）とは次のような体験を言う。第一に、すでに述べたような近親者の死や失恋をはじめとする、愛情・依存の対象の死や別離である。またそれは子どもの成長にともなう青春期の親離れに対する、父母の子どもを失う体験と、子ども側の心の中での親離れによって、父母を失う体験をも含んでいる。第二に、住み慣れた環境や地位、役割、故郷などからの別れである。引っ越し、昇進、転勤、海外移住、帰国、婚約、進学、転校……などは、いずれもこのような環境の変化で

ある。そしてそれらを対象喪失と呼ぶのは、次のような意味においてである。

- (1) 親しい一体感をもった人物の喪失—これらの環境変化は、必然的に親密感や一体感を共にする人々をも喪失する体験をともなう。たとえば結婚は、生まれ育った家族を失う経験をともなうし、転勤は、一体感や連帯感を抱いていた上司、同僚を失う体験をともなう。
- (2) 自己を一体化させていた環境の喪失—人間は、一定の環境に適応して暮らしていく過程で、その環境の構造や自然の風物に密着し依存することで、安定感を得るようになる。それはその場面の映像、におい、雰囲気との親密さと一体感である。あたかもそれは、動物が自分の領域をつくるために、小便をし自分の体臭や排泄物のしみついた場所を、自分の拠り所にするのと同じような環境依存性である。つまりこうした環境は、それ自体、依存対象の意味を持っている。
- (3) 環境に適応するための役割や様式の喪失—人間が特定の環境に適応している状態は、その環境に適応するために必要な役割や生活様式を身に付けることによって獲得されている。職場にはその職場の役割やしきたりがある。ところが転勤や転職は、こうした役割や様式に、大きな変化をもたらし、人びとは、心の拠り所を一時的に失う。結婚・海外移住・転校・進学の場合も同様である。」(p.28)

以上の対象喪失に今回の新型コロナウイルス感染症による子ども達の実態を当てはめてみると、(2)ないし(3)が該当すると考えられる。子どもにとっての学校、部活動、習い事、友達と会うことなどは、「自己を一体化させていた環境」であり、そこでの自分は「環境に適応するための役割や様式」を全うするのが日常となっている。また、この喪失体験について、子どもはまだ精神的に未成熟であるため、いくつかの大人との違いが散見される。

森(1995)は対象喪失の中でも、特に「子どもの対象喪失」についてまとめ、対象を5つに分類している(表3)<sup>7)</sup>。(p.22)

このように、小此木(1979)と森(1995)のどちらの対象喪失の分類からも、今回のコロナ禍において子どもたちが当てはまるのは「環境の喪失」と「自己イメージの喪失」である。「環境の喪失」について、森

表3 子どもの対象喪失の分類

| 分類  | 対 象 喪 失                     |
|-----|-----------------------------|
| 第1群 | 親密感や一体感を抱いていた「人物」の喪失        |
| 第2群 | かわいがっていた「動物」や使いなじんでいた「物」の喪失 |
| 第3群 | 慣れ親しんだ「環境」の喪失               |
| 第4群 | 自分の身体の一部の喪失                 |
| 第5群 | 目標や自分の描くイメージの喪失             |

(1995)の第3群を引用する。「たとえば、故郷、住み慣れた家、通い慣れた学舎や職場、いきつけの場所などを、転居したり転勤したり、あるいは卒業したりすることで失う体験である。この場合、喪失したという感覚は前の2つの群と比べて弱いが、やはり心に何か空洞ができ、寂しさを抱く。大人よりも順応性の高い子どもでも、住み慣れた家を替わったり、学校を卒業したりすることは、友達を失うというような人間関係の変化を伴い、寂しさを抱いたりする。これも対象喪失である。」(p23)このように、「環境の喪失」についてはまさにコロナ禍での長期の学校の休校が一番わかりやすく、それに付随して部活動や習い事、外出の自粛等が考えられる。一方で「自己イメージの喪失」は目に見えるものではなく、個々の心の中で起こっていることであるため、非常にわかりにくい。自己イメージの喪失については、次項で考察することとする。

## V 子どもの心の中で起こっている対象喪失について

喪失は大事な人を死別によって失うなどのわかりやすく重大なものだけではない。人物や環境が実際に失われる経験を外的対象喪失といい、その人物の心の中だけで起こる対象喪失を内的対象喪失という。矢吹（2019）は内的対象喪失を「実際にはまだ対象は存在していても、その人の心の中では失っている、あるいは失いつつある状態である。」（p.21）としている<sup>8)</sup>。矢吹（2019）は内的対象喪失をErikson, E. Hのライフサイクル論と結び付けて述べており、ライフサイクル論における第5段階の青年期に当たる中学生はアイデンティティ（自我同一性）、つまり自分が何者で、何を志向しどうなっていきたいか、というひとまとまりの自分の感覚を持つことが課題とされている。さらに、先に述べた小此木（1979）の「対象としての自己の喪失」の中にもアイデンティティの喪失は含まれる。

前項で述べた「自己イメージ」の喪失は、内的対象喪失に含まれ、中学生の時期では矢吹（2019）が述べるようにアイデンティティの拡散が主に挙げられるだろう。「自己イメージの喪失」について森（1995）の第5群を引用する。「たとえば、自分の掲げた目標を達成できないと思ったとき、あるいは自分がこうあるべきだ、こうあるだろうと思い描く自己イメージが崩れてしまう体験である。人間は未来に向けて何らかの目標を持ち、また、何らかの自己イメージを抱きつつ生きている。ところが人間、いつも順風満帆とは限らない。何かにつまずいたり、何かの妨げにぶつかって目標を失ったり、大変な困難に出会ったり、誰かに蔑まれたりして自己イメージを碎かれることがある。これも一種の対象喪失、自己の内的対象の喪失であり、他人には気づきたくない対象喪失である。」（p.23）また、光元ら（2010）の心理的居場所の先行研究によると、思春期から青年期にかけて友人や恋人が心理的居場所として機能するようになっていくとされている<sup>9)</sup>。

このように、コロナ禍において、休校や部活動、習い事等がこれまで通りできなくなることにより、子どもたちはこれまで目標にして頑張ってきたことが突然できなくなり、目標を失った。また、学級での役割や友人関係における心理的居場所など、集団の中での自己イメージから離れ、孤独感を味わったことと考えられる。

ただし、内的対象喪失ともいわれるように、目に見えるものではないため大変わかりにくく、個々の自己イメージや集団での自己有用感等様々であるため、一概に述べることはできない。

## VI 子どものストレス反応

ここまで述べてきた新型コロナウイルス感染症による子どもへの心理的影響によるストレス反応は、大人と子どもでは違いが見られる。対象喪失における大人との差異については、森（1995）は以下のように述べている。「第一に、子どもの場合は、うつ病を中心にする大人とは違った多彩な病像、とりわけ様々な問題行動を示すこと。第二は、心病める子どもたちに関与すると、彼らの示す様々な症状の背後には、必ずといってよいほど、何らかの対象喪失が認められること。第三は、子どもはまだ発達途上にあるために、対象喪失という事態が彼らの人格形成に大きな影響を及ぼし、その後の人生を方向づけること。第四は、前の三つの理由から、子どもが体験する様々な対象喪失をうまく解決していくことが、子どもの将来を豊かなものにすると考えられることである。」（p.38）子どもの対象喪失の特徴について、森（1995）を基に、以下の表4のようにまとめた。

子どもの対象喪失の特徴から、まだ精神的に未発達であることから、ささいなことで対象喪失につながったり、大きなストレス反応が現れることもある。これらのことから、コロナ禍で大人は気づか

表4 子どもの対象喪失の特徴

| 種類  | 特 徴   |
|-----|---|
| 特徴1 | 子どもは幼ければ幼いほど母親あるいはその代理者に依存し、愛着する存在である。そのために、もしそういう養育を担う愛着対象が目の前から消えるとすればそれ自体、生命が脅かされる体験となり、強い対象喪失反応が起こりうる。  |
| 特徴2 | 子どもはまだ人生経験が少ないために、身近な対象に対して強い愛着を示しやすく、それらを失うときも、対象喪失反応が起こりやすい。したがって、大人が気づかなかったり、ほとんど感じないようなことでも、子どもでは大変な対象喪失につながりうる。  |
| 特徴3 | 子どもはまだ人格が未熟で、対象喪失によって生じる悲哀感情をうまく処理できない。精神分析的に言えば、心の防衛機制が十分獲得されていないために、些細な対象喪失に出会っても、自我がそれを抑圧や昇華といった高次の防衛機制を駆使して処理することができず、大人よりも精神的混乱に陥りやすい。子どもの場合、対象喪失あるいはその予期不安を契機に心の病が現れることが、実はかなり多い。 |
| 特徴4 | 子どもはまだ知的な理解力や自覚する力に乏しいために、対象喪失を意識領域よりもはるかに無意識的領域で体験する。無意識的であればあるほど、それだけ症状形成との因果が不明瞭である。   |

ないような場面でも、実は傷ついたり、無自覚の中でストレスを抱えている子どもがいることを理解し、子どもであるがゆえの適切なサポートが必要であると考える。

## Ⅶ 学校教育における支援

文部科学省の「学校における子どもの心のケアサインを見逃さないために」では、平常時と危機発生時の両面からの子どもの心のケアについて明示されている<sup>10)</sup>。特にその中の教職員用の指導参考資料の中では、ストレスについての知識やその対処方法についての取り組みの流れが示されており、まさにストレスマネジメント教育が平常時にも危機発生時にも必要不可欠であるといえる。ストレスマネジメントには、ストレス反応の緩和と、ストレス反応が起きにくくするための予防的効果の両面がある。

また、人間にはレジリエンスと呼ばれる「心の回復力」が備わっている。本郷（2015）はレジリエンスには2つの側面があり、1つは、一時的には落ち込んだとしても、比較的短期間で元の状態に回復するという側面（復元力）、もう1つは、何らかのストレスを引き起こす原因や自体（ストレッサー）に直面しても不具合を起こしにくいという側面（抵抗力）であるとし、レジリエンスは個人に閉じた能力ではなく個人を取り巻く環境もレジリエンスにとって重要な要因であるとしている<sup>11)</sup>。これらのことから、コロナ禍においてストレスの高まった子どもの心の健康問題に対応して知識や対処法を教えることも大事だが、それに加え、日常的にストレスマネジメント教育を行い、レジリエンスを高め、ストレスからの復元力を高めたりストレスへの抵抗力を高めることが重要であると言える。

併せて、小林（1997）はストレスによる健康への作用に関して、諸要因による健康への害作用をソーシャルサポートが緩和・軽減するという考え方（緩衝仮説）と、ソーシャルサポートが直接的に好影響をもたらす、あるいはソーシャルサポートが欠如し孤立した状態そのものが強い害作用を及ぼすとする考え方（主効果仮説）の2点について述べている<sup>12)</sup>。このように、コロナ禍で人と会うことが制限されている中ではソーシャルサポート自体が欠如した状態であることから、オンライン等を積極的に使用して、直接会えなくてもサポートが受けられる体制作りなども重要であると考える。



## VIII おわりに

これまでに経験したことのない新型コロナウイルス感染症による社会的変化等は、子どもたちの心に大きな影響を与えた。しかしながら、何がどのような影響を与えたのかの具体については語られることは多くはない。これからもおそらく長い期間、新型コロナウイルスと付き合っ生きていかなくてはならない。また、ワクチンが開発されたとしても、別のウイルスの出現もあり得るだろう。本稿では、ストレス状況にある子どもの内面について喪失体験という概念を用いて掘り下げ、コロナ禍におかれた子どもたちの心理面について考察した。今後はこの考察を基に、実際の子どものデータと比較してより適切な支援方法を模索するとともに、今後も予測できない様々な危機的状況に対応するべく、心のケアの日常化に重点を置いて取り組んでいくことが課題と考える。

### 【引用・参考文献】

- 1) 文部科学省HP. 「新型コロナウイルス感染症に対応した持続的な学校運営のためのガイドライン」 [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00049.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00049.html) (2020.10.1)
- 2) 文部科学省HP. 学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル「学校の新しい生活様式」. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/coronavirus/mext\\_00029.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/coronavirus/mext_00029.html) (2020.10.1)
- 3) 文部科学省. 2014.3. 「学校における子どもの心のケアサインを見逃さないために」
- 4) 厚生労働省HP. <https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kokunainohasseijoukyou.html> (2020.10.17)
- 5) Holmes TH, Rahe RH. The Social readjustment rating scale. J Psychosom Res 1967; 11: 213-218.
- 6) 小此木啓吾. 1979. 『対象喪失 悲しむということ』. 中公新書
- 7) 森省二. 1995. 『子どもの悲しみの世界 対象喪失という病理』. ちくま学芸文庫
- 8) 矢吹弘子. 2019. 『内的対象喪失 見えない悲しみをみつめて』. 新興医学出版社
- 9) 光元麻世・岡本祐子. 2010. 「青年期における心理的居場所に関する研究—心理社会的発達の視点から—」. 広島大学心理学研究. 第10号
- 10) 文部科学省. 前掲書(3)
- 11) 本郷一夫. 2015. 「人との関係を通して育つレジリエンス」. 全日本特別支援教育連盟(編集). 特別支援教育研究. 8. 696. 2-7
- 12) 小林章雄. 1997. 「ソーシャルサポート研究における今日の諸問題」. 行動医学研究. 4(1). 1-1