

# 揖斐郡PTA連合会研修会Ⅰ

前へ



子どもたちの心や体は大丈夫ですか？

# コロナが及ぼす 心理的影響

各務原病院 臨床心理士

西濃地区 スクールカウンセラー

井上 修一先生



# 井上先生の紹介



- 臨床心理士・公認心理師 です。
- 現在は、各務原病院での相談業務が中心で、西濃地区のスクールカウンセラーもしています。
- 昨年度は複数校勤務していましたが、病院勤務の増加に伴い、本年度は1中学校区の4小学校を担当しております。
- 専門はトラウマ治療(EMDR)です。



## ◇揖斐郡内主幹教諭より

揖斐川町主幹教諭 窪田 洋一 先生

- 提起① コロナの影響は本当はないのか。

大野町主幹教諭 宇野美佳子 先生

- 提起② ヤングケアラー、自傷行為の増加

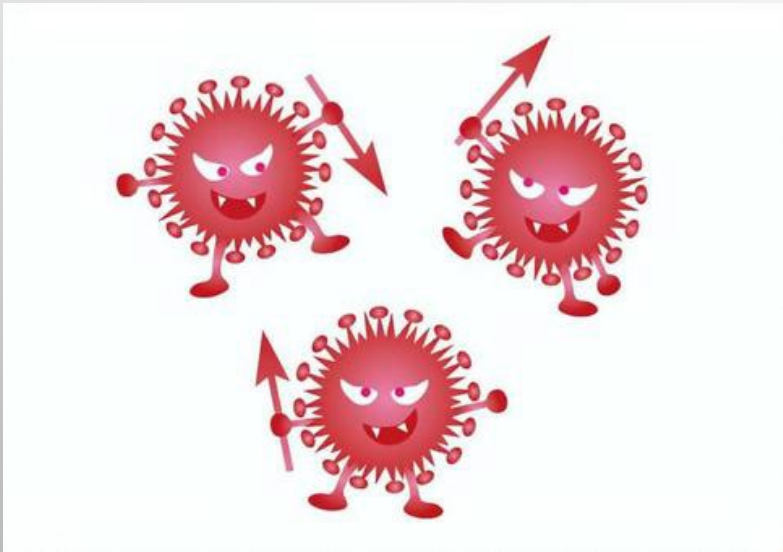
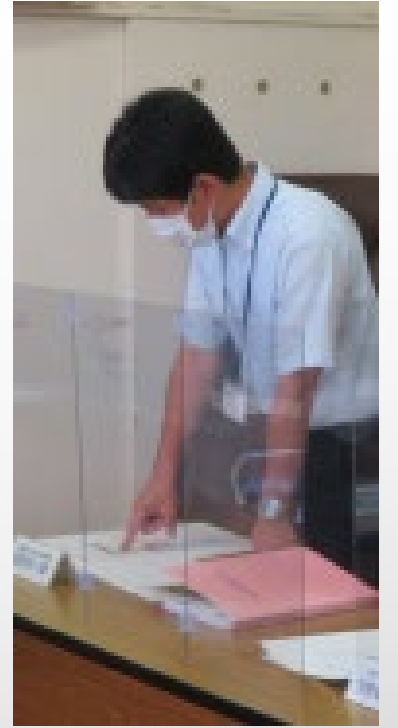
池田町主幹教諭 杉本 哲也 先生

- 提起③ コロナ禍とゲーム依存



揖斐川町主幹教諭 窪田 洋一先生 より

## 提起① コロナの影響は本当はないのか。







### 不登校児童生徒数の変化（揖斐川町）

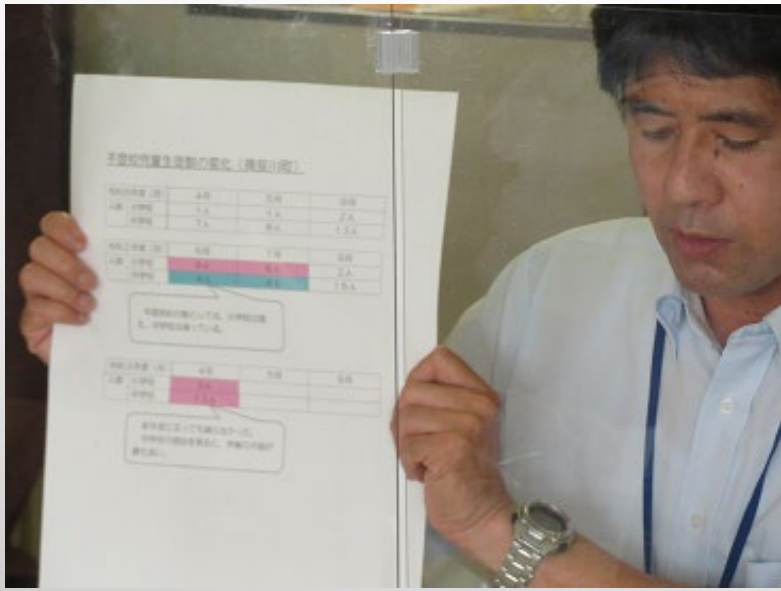
令和元年度（月）		4月	5月	9月
人数	小学校	1人	1人	2人
	中学校	7人	8人	13人

令和2年度（月）		6月	7月	9月
人数	小学校	6人	6人	2人
	中学校	4人	4人	15人

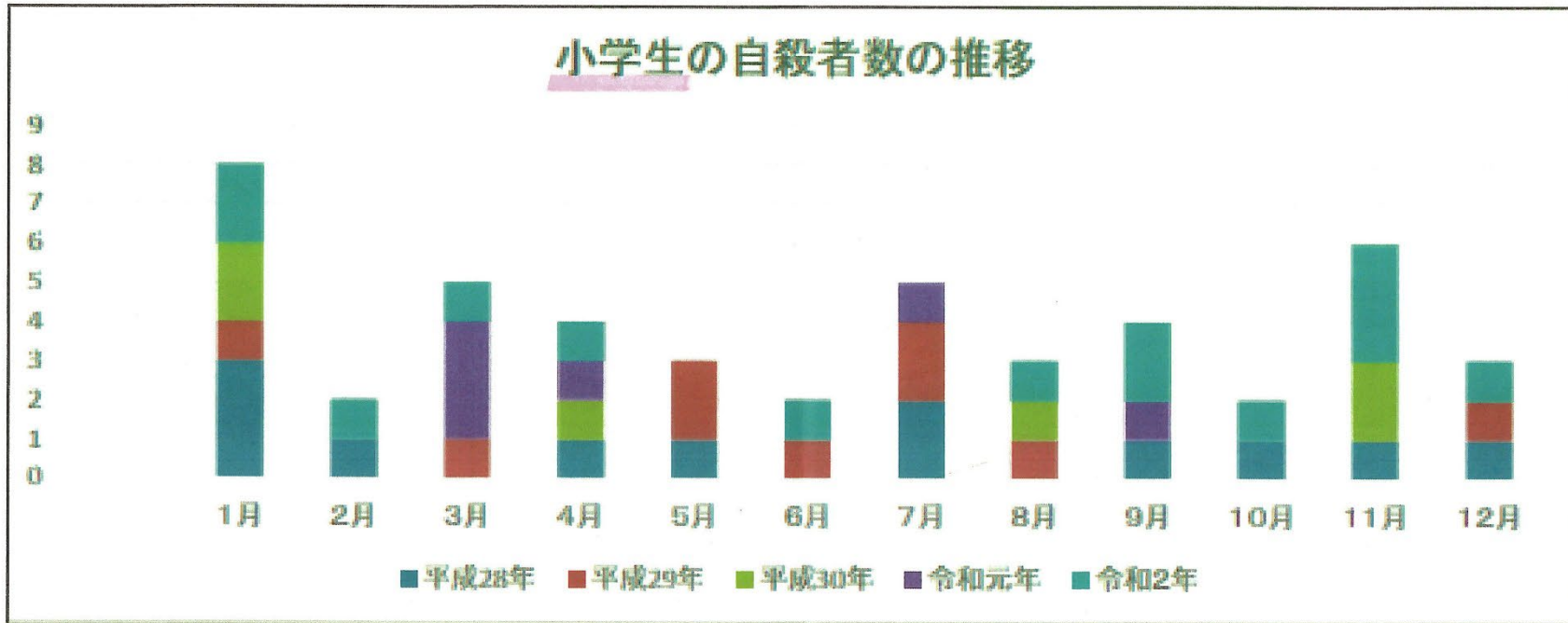
年度初めの数としては、小学校は増え、中学校は減っている。

令和3年度（月）		4月	5月	9月
人数	小学校	3人		
	中学校	12人		

新年度になっても減らなかった。  
中学校の理由を見ると、学業の不振が最も多い。



### 小学生の自殺者数の推移

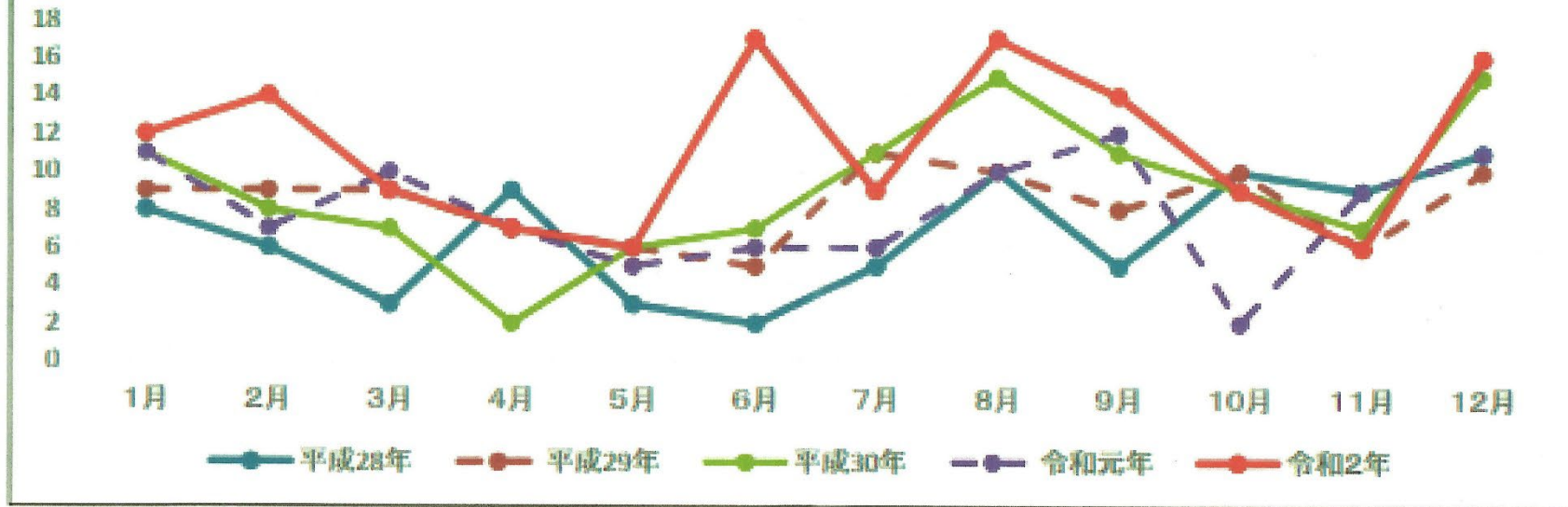


#### 小学生

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
平成28年	3	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	1	12
平成29年	1	0	1	0	2	1	2	1	0	0	0	1	9
平成30年	2	0	0	1	0	0	0	1	0	0	2	0	6
令和元年	0	0	3	1	0	0	1	0	1	0	0	0	6
令和2年	2	1	1	1	0	1	0	1	2	1	3	1	14

厚生労働省「自殺の統計: 地域における自殺の基礎資料」(暫定値)を基に文部科学省において作成

### 中学生の自殺者数の推移



#### 中学生

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	計
平成28年	8	6	3	9	3	2	5	10	5	10	9	11	81
平成29年	9	9	9	7	6	5	11	10	8	10	6	10	100
平成30年	11	8	7	2	6	7	11	15	11	9	7	15	109
令和元年	11	7	10	7	5	6	6	10	12	2	9	11	96
令和2年	12	14	9	7	6	17	9	17	14	9	6	16	136

厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」(暫定値)を基に文部科学省において作成

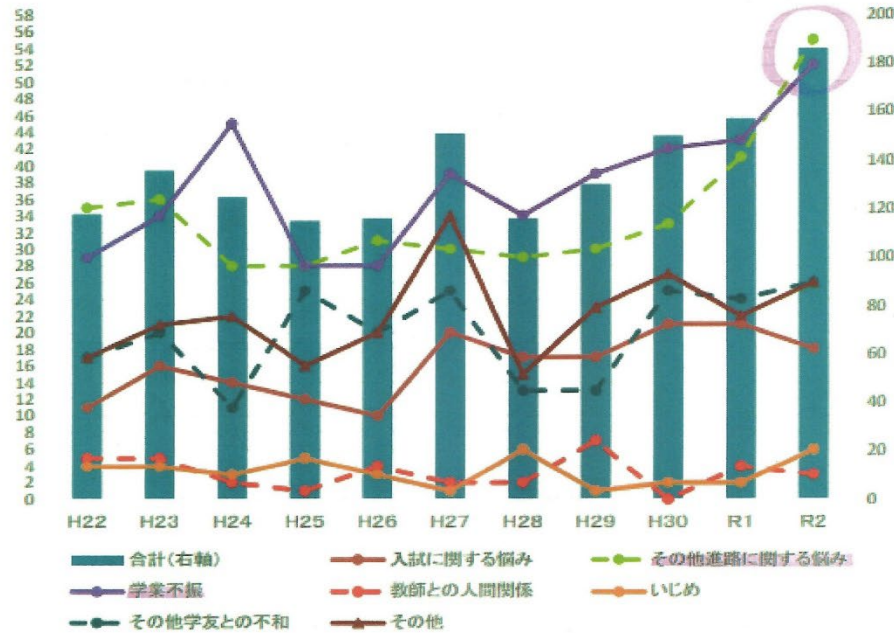


## これらの原因

- 進路に関する悩みや学業の不振
- 部活動が減ったり、諸活動に打ち込む時間が削られ、うち込むべきことがなくなり、学校生活における目標を見失いがちになっていた。
- ストレスの発散場所もなく、教育相談やそれにかかるアンケート等で子どもたちの声を聞こうとしてはいるものの、それが十分ではなかった

それ故今まで以上の丁寧な見届けや声かけが必要となっている

過去11年の児童生徒の原因・動機別自殺者数の推移  
～学校問題～



児童生徒(小・中・高)

学校問題	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2
合計(右軸)	118	136	125	115	116	151	116	130	150	157	186
入試に関する悩み	11	16	14	12	10	20	17	17	21	21	18
その他進路に関する悩み	35	36	28	28	31	30	29	30	33	41	55
学業不振	29	34	45	28	28	39	34	39	42	43	52
教師との人間関係	5	5	2	1	4	2	2	7	0	4	3
いじめ	4	4	3	5	3	1	6	1	2	2	6
その他学友との不和	17	20	11	25	20	25	13	13	25	24	26
その他	17	21	22	16	20	34	15	23	27	22	26

※R2の数値は令和3年2月5日時点の暫定値であり、今後、変わり得る場合があることに留意  
(出典)厚生労働省「自殺の統計:各年の状況」及び特別集計を基に文部科学省において作成



提起①「コロナの影響」を受けての井上先生のお話

## コロナの影響

公立小中学校でのクラスターはほとんど発生していない。

コロナ前の状況に戻ってきた。

それほど大きな影響はないと思う。

子どもたちの表情もそれほど変わらない。

個人的な話をしてくる子が増えた。

元気がなくなっている子がいる。





国立研究開発法人

国立成育医療研究センター

National Center for Child Health and Development

## 国立成育医療研究センターの調査では

- 新型コロナウイルスの影響で先生や大人への話しかけやすさが減ったと答えた人が50%以上いた。

(2021年3月末 小・中・高までの子ども及び保護者3000人)

⇒ストレスを抱えていても相談しにくい。



# ストレスの状態は？

- 「コロナのことを考えると嫌だ」...42%
- 「すぐにイライラしてしまう」...37%
- 「最近集中できない」...32%

⇒何らかのストレスを感じていると思われる子どもは70%





## 去年4月以降の調査結果

コロナを考えると嫌だ

2020年5月 39%

2020年7月 41%

2020年10月 42%

**2021年3月 42%**



すぐにイライラしてしまう

2020年5月 34%

2020年7月 28%

2020年10月 30%

**2021年3月 37%**



# 去年4月以降の調査結果

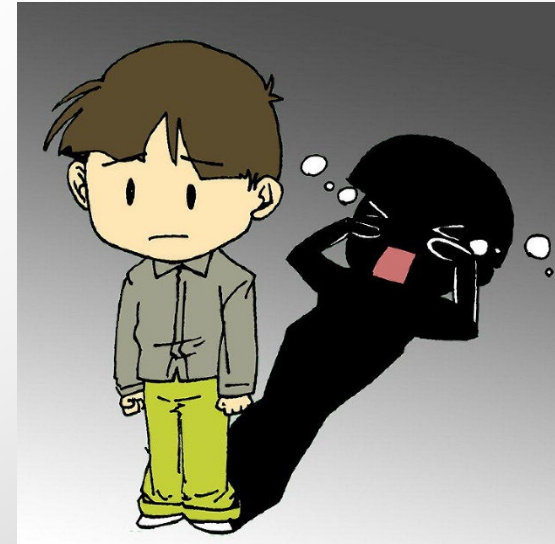
自分や家族を傷つけてしまう

2020年5月 10%

2020年7月 9%

2020年10月 7%

**2021年3月 20%**



## 1回目の緊急事態宣言から1年

- 周りの大人に相談しにくくなっている。
  - ⇒ 一見すると、影響がないように見える。
- コロナに対するストレスは低減していない。
  - ⇒ 子どもたちは高ストレス下にあると認識するべき。

＜対処法＞話を聞く。大きな声を出す。紙に書く。運動する。

動画に撮る。あまえる。



## 提起② ヤングケアラー、自傷行為の増加



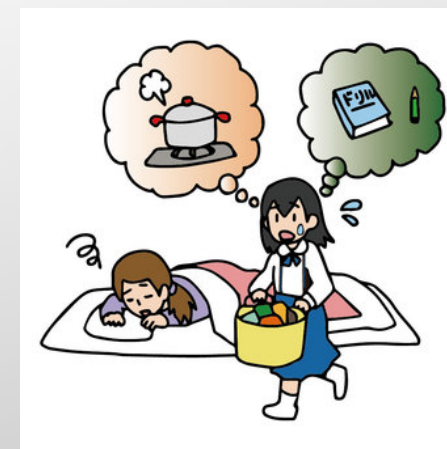
大人の役割をこどもがなりかわり、家族や家庭を日常的に支えていく

大きな負担になり、それをだれにも相談することができない



苦しいことを我慢して抱え込み、大人が気づいたときには  
自傷行為に及んでいる

子どもの声を聴き、心の寄り添うことが大切





提起②「ヤングケアラー・自傷行為の増加」を受けての井上先生のお話

## ヤングケアラーとは

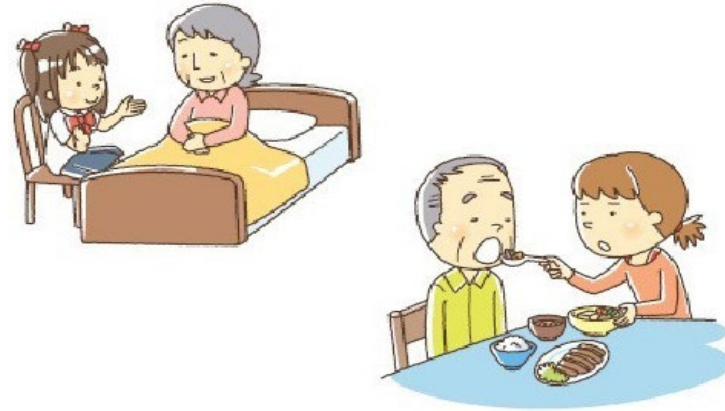
家族の介護や身の回りの世話をしている18歳未満の子どもたち

2021年初頭の調査・・・17人に1人がヤングケアラー

- 食事の準備や洗濯
- きょうだいの保育園送迎
- 祖父母の介護や見守り など



# 事例から



## <13歳 A子さん>

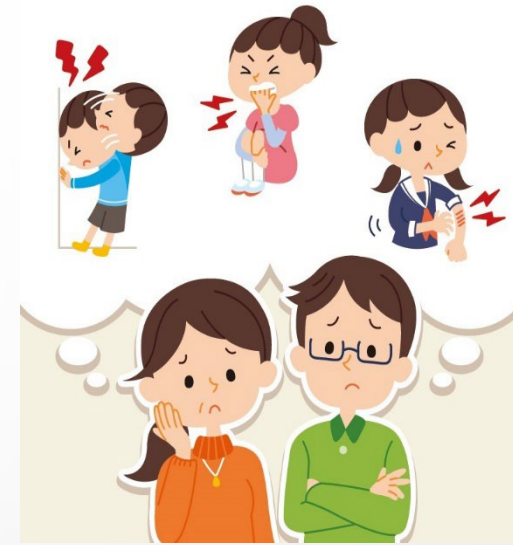
コロナ不安から、母が強迫性障害を発症。車の運転、外出が困難になった。父の付き添いで医療受診をされ、投薬及び心理療法を開始となった。

平日は父の帰りは遅く、家事ができなくなった母に代わり、13歳の娘A子さんが、食事の準備や洗濯をするようになった。母の疾患は少しずつ回復したものの、A子さんの負担は変わらず、欠席日数は増えた。

A子さん⇒ヤングケアラー、その後摂食障害に



## 自傷行為の増加



病院・学校現場の状況から、体感的には自傷行為は増加傾向ではないかと思われる。

その理由・・・不快感情の発散

自殺企図

相手にわかってもらいたい



# 現場で感じること

自傷行為の背景に親子関係の変化がある場合も。

コロナ禍で保護者自身が不安定



親子関係がぎくしゃくする



子どもの感情が不安定になる



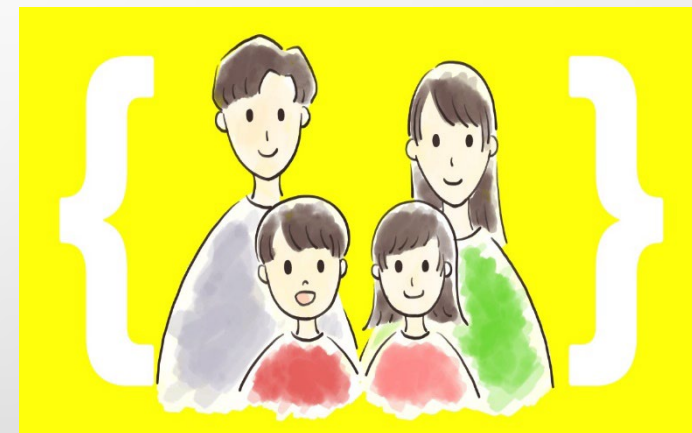
その結果として、様々な精神症状(自傷行為も含む)





# 自傷行為への対処

- ・傷の手当をする。  
→「あなたは大切な人である」というメッセージになる
- ・傷つけなければならないほど辛かった気持ちを認め、話を聞く。
- ・家族関係の変化にも注目し、  
場合によっては保護者に対するケアも必要。



## 提起③ コロナ禍とゲーム依存

- コロナ禍で子どもたちは、学校生活や家庭生活で様々な制約を受けている。
- 集団での所属感、充実感、達成感を持たず見通しの持てない生活を過ごしている。
- 動画やオンラインゲームなどに快楽を求め、生活リズムを乱したり、心のバランスを崩したりすることがおおくなる。

そのような状況のなか、私たち大人(教師や保護者)の子どもたちへの関わりがキー・ポイントとなる。

- ・私たち大人が子どもたちにどう関わっていけばよいか。
- ・どう関われば子どもたちの心は安定するのか。
- ・学校・保護者・諸機関がどう連携していけばよいか。

などを見直していきたい。



提起③「コロナ禍とゲーム依存」を受けての井上先生のお話

## コロナ禍で加速したゲーム依存

長期にわたる臨時休校



外出制限のある中で家族関係が行き詰まる



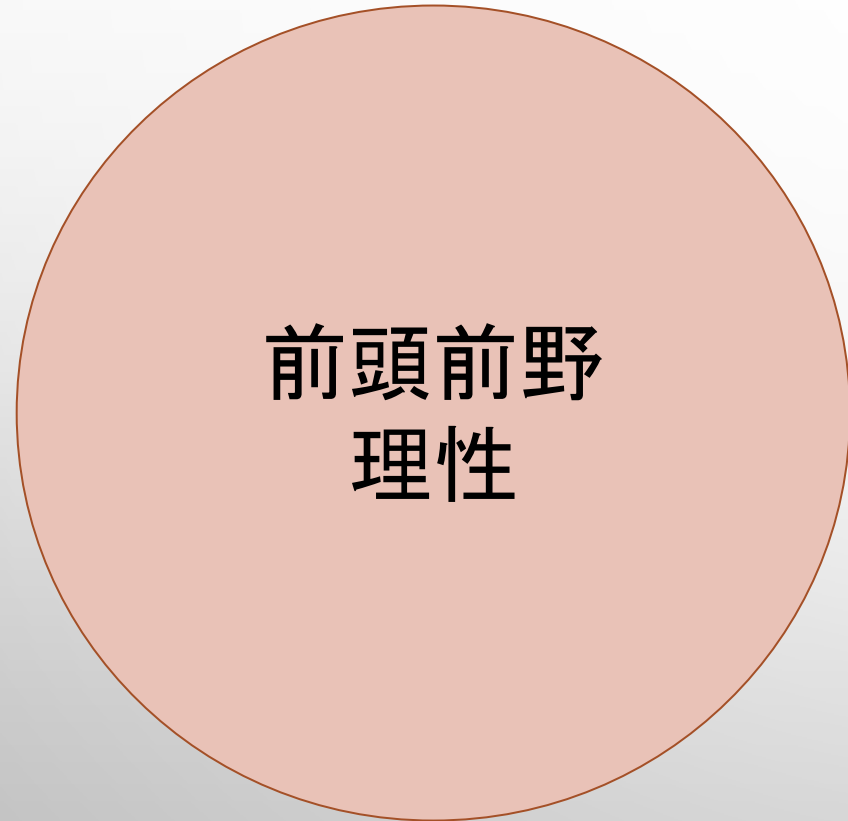
ゲーム(特にオンライン)の制限が弱まる



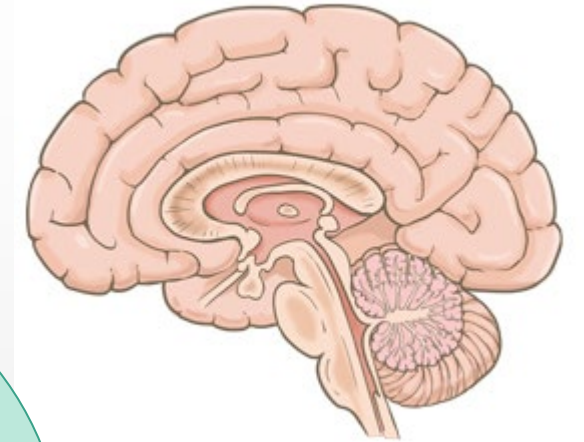
ゲーム依存の増加



普通の状態は



>

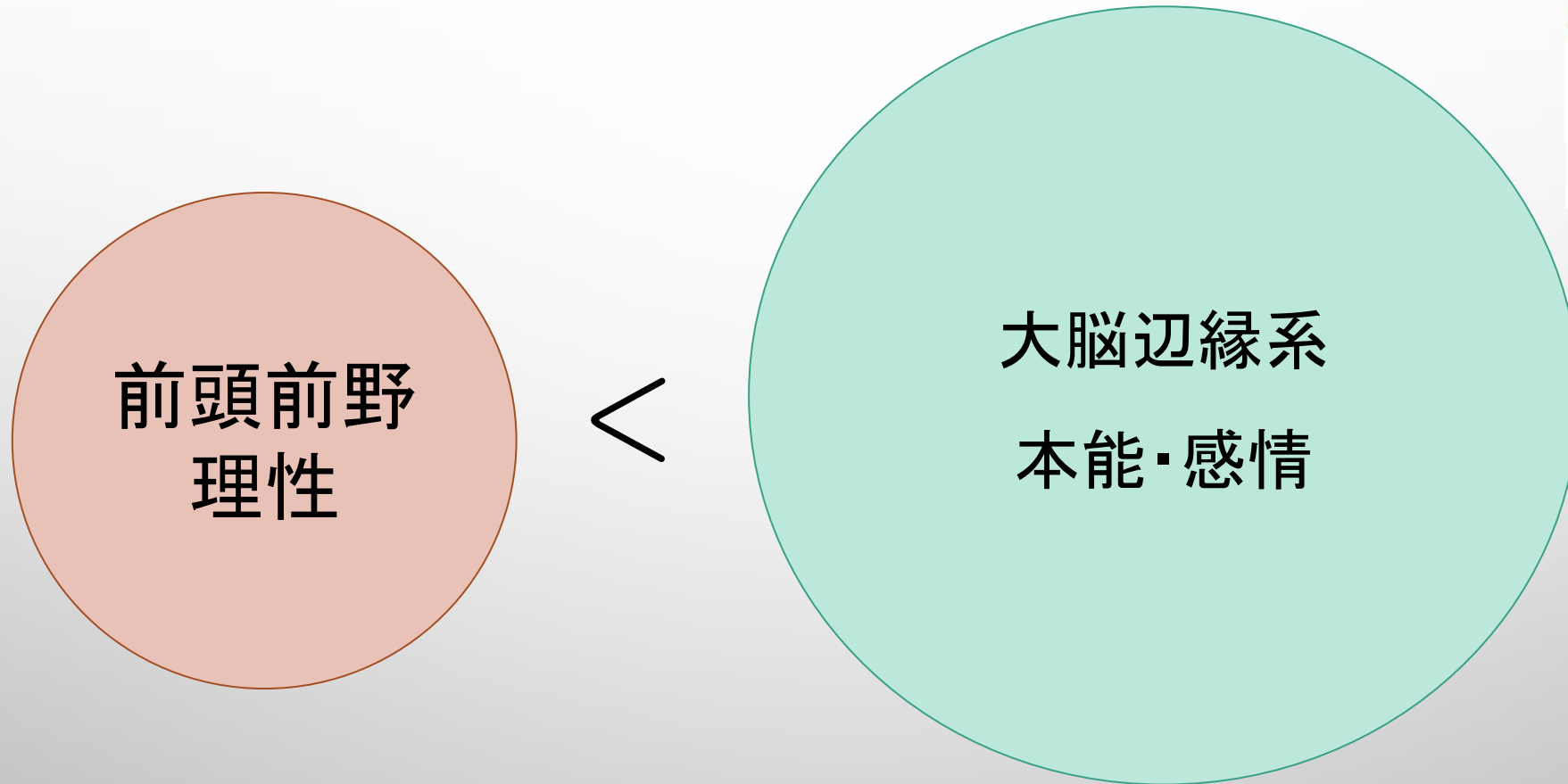


理性が優勢＝活動をコントロールできる





# ゲーム依存とは



ゲーム依存 = 大脳辺縁系優位となる



# ゲーム依存は...

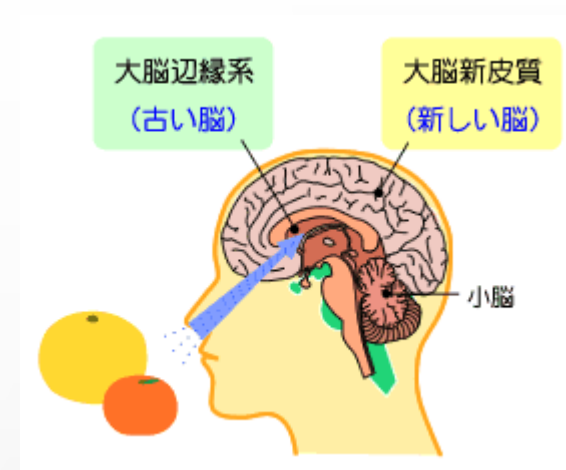
ゲーム依存の人がゲームを見たときに活性化される脳の部位  
アルコール依存・ギャンブル依存の人と同じ

報酬系への影響

報酬系＝生きていくのに必要なものを得たときに活性化

ゲーム・アルコール・ギャンブル→報酬系の活性化を低下させる  
→脳を変化させてしまう

成長過程の子どもであれば、なおさら。



# ゲーム依存 8つの兆候

1. ゲームをする時間がかなり長くなった
2. 夜中までゲーム続ける
3. 朝起きられない
4. 絶えずゲームのことを気にしている
5. ほかにことに興味を示さない
6. ゲームのことを注意すると激しく怒る
7. 使用時間や内容などについて嘘(うそ)をつく
8. ゲームへの課金が多い



# ゲーム依存から子どもを守る

子どものゲーム障害を予防する方法

☆ゲームを始める年齢を遅くすること

☆すでにゲームを始めている場合

- ・1日のゲームをしてもいい時間やゲームができる時間帯・場所を明確に決めること
- ・ルールを紙にかいて部屋に貼るなど見える形にすること
- ・子どもの意向も取り入れること
- ・ゲーム以外のリアルの生活を充実させること



# 声掛けで大切なこと

感情と行動をわける

感情



行動

嫌だったけど、頑張ってできたね。

やりたかったけど、我慢できたね。







ご清聴ありがとうございました

