

COVID-19の感染拡大と 子どもたちのこころ

国立国際医療研究センター国府台病院
子どもたちのこころ総合診療センター



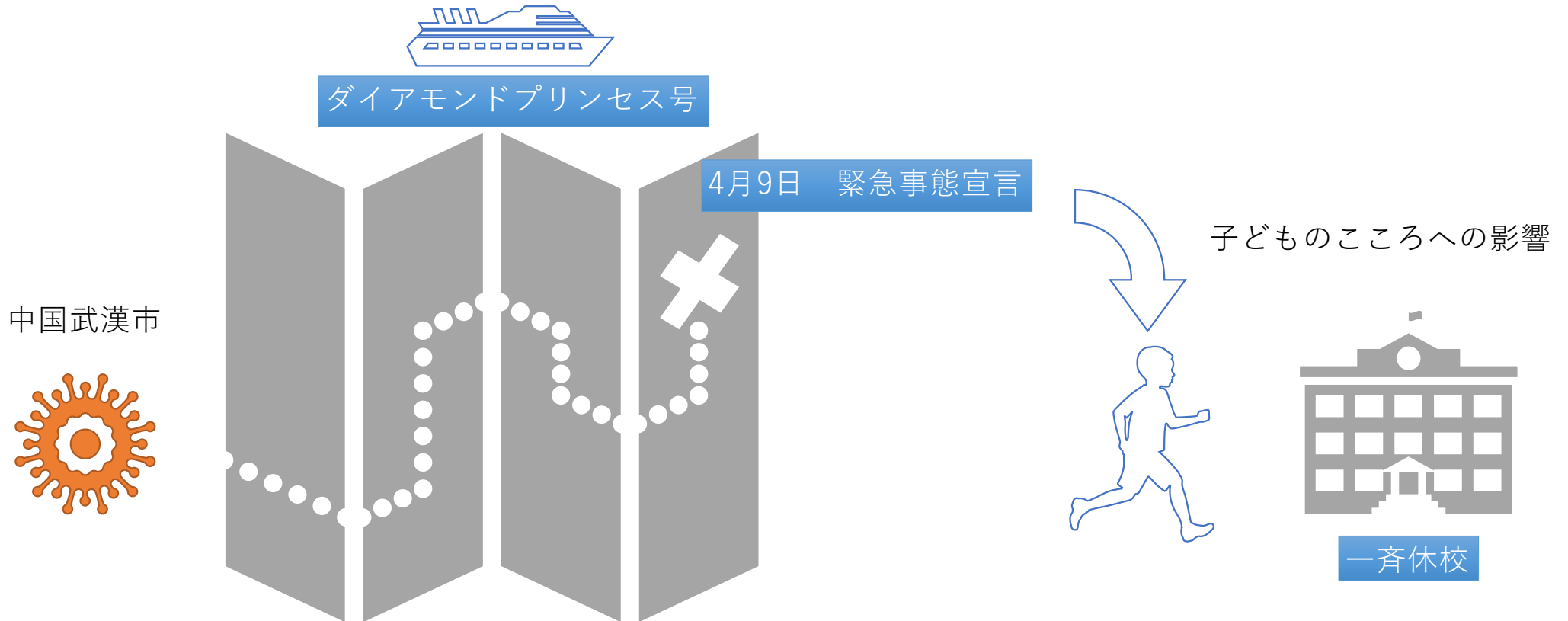


COVID-19の感染拡大と子どもたちのこころ

- 2020年にCOVID-19の感染拡大に伴い、わが国では初の全国一斉休校が開始となりました。この大規模な休校措置に加えて、感染防止の観点から外出ができない子どもたちが自宅に閉居し、そのメンタルヘルスに不調をきたしているというニュースや様々な団体による啓発活動がたくさん行われていますが、その実態はまだまだ不明なところがたくさんあります (WHO, 2020; 日本小児科学会, 2020)。



COVID-19への国内の対応



COVID-19という不確実性と社会的な孤立感に対処する必要



COVID-19の感染拡大と子どものこころ

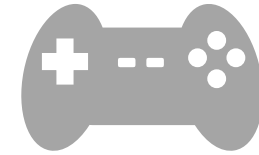
- COVID-19による精神科医療への影響はすでに指摘されています (Y.-J. Zhao, Liu, Li, Zhao, & Cheung, 2020; Zhu, Chen, Ji, Xi, & Li, 2020)。災害後には職を失った父親による家庭内暴力や児童虐待が増えるという指摘もあり、わが国でもその可能性を想定しておく必要があると言われています (Harville, Taylor, Tesfai, Xu Xiong, & Buekens, 2011; Salloum, Carter, Burch, Garfinkel, & Overstreet, 2011)。
- インターネット依存やゲーム障害など、新たな問題が浮上してきている昨今でもあり、子どもたちが自宅に閉居してネットゲームばかりしていることについても指摘されることが多いです (Paulus, Ohmann, Gontard, & Popow, 2018; Sussman, Harper, Stahl, & Weigle, 2018; Yoo, Renshaw, & Petry, 2018)。

子どものこころへの影響



過度な不安と恐怖

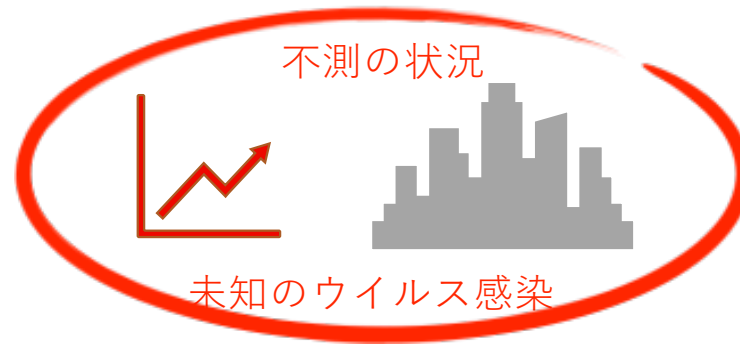
不測の状況に対する健康的なこころ反応と精神的な不調とが混在する可能性



ゲームへの過剰没頭



友達と会えず、孤立感



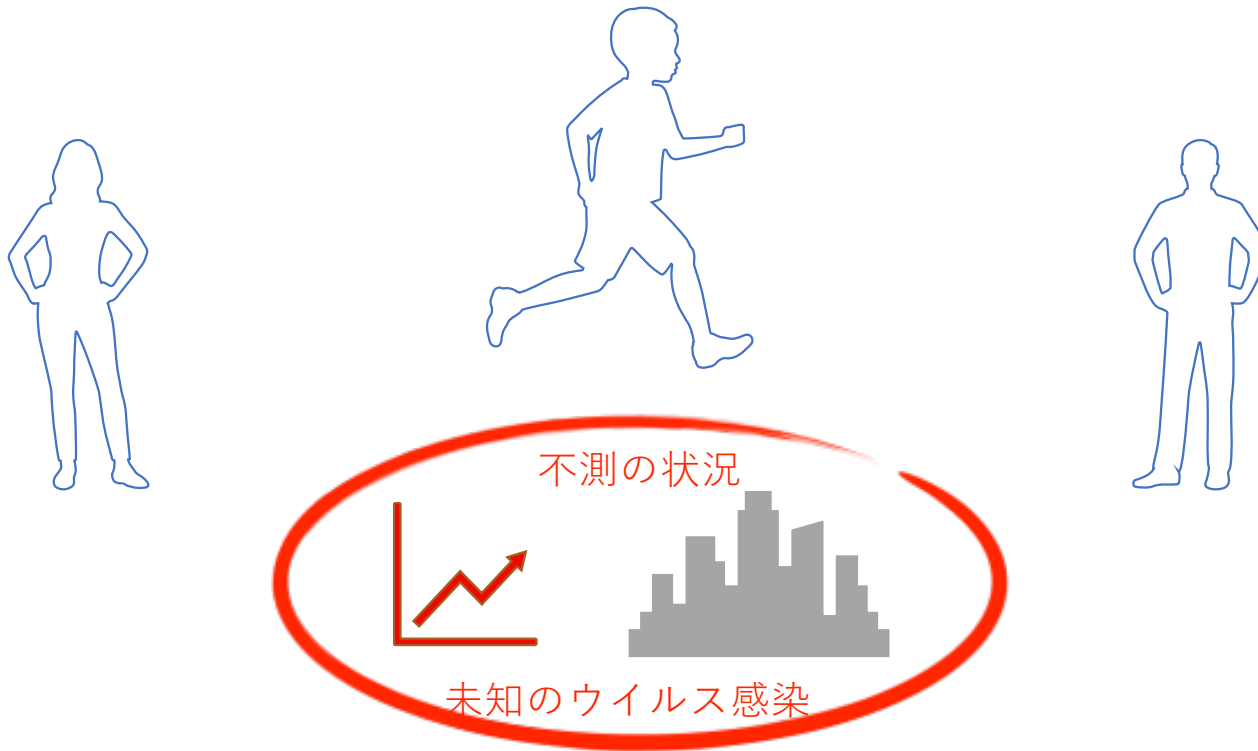
不測の状況

未知のウイルス感染



運動不足
生活リズムの崩れ

親子関係への影響



保護者の皆様にとっても、子どもたちの世話をしながら、状況がどのくらい続くのかははっきりしないまま、離れた場所で仕事をしたり、仕事を失うかもしれない不安と闘っています(Cluver et al., 2020)。



児童精神科医療の現状

- これらの問題が複合的に重なり、子どものメンタルヘルスの問題がさらに複雑化することが考えられます
- 一方で、わが国には児童精神科医は少なく、専門病院も全国に30ほどしかありません。総務省も発達障害児への初診待機児童数の多さを改善することを勧めています(総務省)。
- 医師の働き方改革の中でもその人数の少なさと必要性の高さから地域の児童精神科医療の維持の必要性を指摘しています(厚生労働省医政局 医療経営支援課)。

- 子どものメンタルヘルスに関する相談が急増する一方で、児童精神科医と専門医医療機関が少ないわが国の児童精神科医療の現状があります。
- COVID-19の感染拡大、一斉休校と学校の再開など子どもたちを取り巻く環境も大きく変化することから、児童精神科医療の必要性が高まると考えられます。



Q & A : COVID-19と子どものこころ

- COVID-19は私たちの生活を大きく変化させ、子どものこころに少なからず影響を及ぼしていることでしょう。ただし、私たちはこの影響の全てが異常反応と考えなくてもよいと考えています。パンデミックという異常事態に対する子どもたちの健康的な反応かもしれません。人は集団の中で成長していきますが、今はその集団に参加することが難しいのが今の生活かもしれません。
- 子どもたちの健全な心を育てていくために、COVID-19を正しく恐れながら、子どものこころの変化を肯定的に捉え、その健全な情緒発達を促していければと思います。



Q & A：一斉休校と子どものこころ

- 子どもにとっても親にとっても、なんとも見通しが立たない状況で、急な休校という事で夏休みと違って、計画的に宿題が出されたり、家族で旅行に行くことや、親が休みをとったりということが難しかった現状があります。
- 休校中は外に出てはいけないという指示もありました。子どもたちは友達と遊ぶ場をなくし、自宅でテレビゲームにふけるしかない状況に陥ってしまいました（もちろん、勉強している子もいます！）。
- このような生活の変化に伴って、外来で兄弟喧嘩が増えた、運動不足でイライラが増えた、昼夜逆転した生活になった、などを診療で多く聞きます。



Q & A：一斉休校と子どものこころ

- 一斉休校によって家にいてゲームばかりをしていると保護者の皆様からゲーム依存症ではないかという心配もたくさん聞きました。しかしながら、ゲームに飽きてしまう子もいました。そして、友達にも会いたくなる子もいました。
- あれほど、ゲームをさせると親と喧嘩をしていた子どもたちですが、友達とボイスチャットを駆使してゲームをしていても飽きてしまうということです。
- 実際に顔を合わせて遊ぶのとは違いを感じ、物足りなくなってきたということです。子どもは、人と会って話すことを欲しているのだなと日々の臨床で感じるところです。



Q&A：アフターコロナを見据えた子ども のこころへの対応

- 新型コロナウイルスの感染拡大への対応はしばらく続くことになるでしょう。
- 子どもたちもこの新たな感染症と付き合いながらも、私たちは以下の5つの視点から心身の健康を保っていく必要があると考えています。
 - 感染症の理解とその不安
 - 家での過ごし方での工夫
 - ゲームとの付き合い方
 - リラクゼーションの取り入れ方
 - 地域での相談先の確保



参考文献

- WHO. (2020, March 18). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak . Retrieved April 15, 2020, from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
- Zhao, Y.-J., Liu, Z.-H., Li, X.-H., Zhao, N., & Cheung, T. (2020). The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform. *International Journal of Biological Sciences*, *16*(10), 1741–1744. <http://doi.org/10.7150/ijbs.45072>
- Zhu, Y., Chen, L., Ji, H., Xi, M., & Li, Y. (2020). The Risk and Prevention of Novel Coronavirus Pneumonia Infections Among Inpatients in Psychiatric Hospitals. *Neuroscience Bulletin*, *36*(3), 299–302. <http://doi.org/10.1007/s12264-020-00476-9>
- 日本小児科学会. (2020). 「がんばっているみんなへ 大切なおねがい」 「お子様と暮らしている皆様へ」 を掲載いたしました。 . Retrieved April 16, 2020, from https://www.jpeds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=23



参考文献

- Harville, E. W., Taylor, C. A., Tesfai, H., Xu Xiong, & Buekens, P. (2011). Experience of Hurricane Katrina and reported intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence, 26*(4), 833–845. <http://doi.org/10.1177/0886260510365861>
- Paulus, F. W., Ohmann, S., Gontard, von, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology, 60*(7), 645–659. <http://doi.org/10.1111/dmcn.13754>
- Salloum, A., Carter, P., Burch, B., Garfinkel, A., & Overstreet, S. (2011). Impact of exposure to community violence, Hurricane Katrina, and Hurricane Gustav on posttraumatic stress and depressive symptoms among school age children. *Anxiety, Stress, and Coping, 24*(1), 27–42. <http://doi.org/10.1080/10615801003703193>
- Sussman, C. J., Harper, J. M., Stahl, J. L., & Weigle, P. (2018). Internet and Video Game Addictions: Diagnosis, Epidemiology, and Neurobiology., *27*(2), 307–326. <http://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.015>



参考文献

- Zhao, Y.-J., Liu, Z.-H., Li, X.-H., Zhao, N., & Cheung, T. (2020). The COVID-19 outbreak and psychiatric hospitals in China: managing challenges through mental health service reform. *International Journal of Biological Sciences*, *16*(10), 1741–1744. <http://doi.org/10.7150/ijbs.45072>
- Zhu, Y., Chen, L., Ji, H., Xi, M., & Li, Y. (2020). The Risk and Prevention of Novel Coronavirus Pneumonia Infections Among Inpatients in Psychiatric Hospitals. *Neuroscience Bulletin*, *36*(3), 299–302. <http://doi.org/10.1007/s12264-020-00476-9>
- 厚生労働省医政局 医療経営支援課. (2019). 医師の働き方改革について
- . Retrieved March 15, 2020, from <https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000516867.pdf>
- 総務省. (2019). 発達障害者支援に関する行政評価・監視 <結果に基づく勧告> Retrieved March 15, 2020, from https://www.soumu.go.jp/main_content/000458760.pdf



参考文献

- Cortese, S., Asherson, P., Sonuga-Barke, E., Banaschewski, T., Brandeis, D., Buitelaar, J., Coghill, D., Daley, D., Danckaerts, M., Dittmann, R. W., Doepfner, M., Ferrin, M., Hollis, C., Holtmann, M., Konofal, E., Lecendreux, M., Santosh, P., Rothenberger, A., Soutullo, C., ... Simonoff, E. (2020). ADHD management during the COVID-19 pandemic: guidance from the European ADHD Guidelines Group. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2019(20), 2019–2020. [https://doi.org/10.1016/s2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/s2352-4642(20)30110-3)
- Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., Blight, S., Hillis, S., Bachman, G., Green, O., Butchart, A., Tomlinson, M., Ward, C. L., Doubt, J., & McDonald, K. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, 395(10231), e64. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30736-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30736-4)
- Yoo, M., Renshaw, P. F., & Petry, N. M. (2018). A cohort study of patients seeking Internet gaming disorder treatment., 7(4), 930–938. <http://doi.org/10.1556/2006.7.2018.102>