

新型コロナウイルス感染症は、子どもたちの生活、そして心にどのような影響を与えたのでしょうか。今回は、心身医学的に新型コロナウイルス感染症がどのような「ストレス」になっているかを考えてみました。

子どもの心の問題の対応では、「準備因子」「誘発因子」「持続・増悪因子」「軽快因子（レジリエンス）」の4つの心理社会的因子への理解が重要です。新型コロナウイルス感染症は、全ての子どもに共通する経験ですが、その影響はお子さんの置かれている状況によって様々です。新型コロナウイルスは「誘発因子」に過ぎず、それまでにどのような困難さを子どもたちが抱えていたか（「準備因子」）によって経過は異なります。家庭での居場所がなく学校が支えになっていた子どもにとっては、休校やその後の活動制限は「持続・増悪因子」となりました。一方で、学校が「持続・増悪因子」だった子どもにとっては、休校やオンライン授業など学校と一定の距離をとれたことが「軽快因子」となりました。制限の多い生活に対処する中で、新しい発見や経験をしたことが「軽快因子」となり、他者を思いやりや自分の目標をみつけたりするなど、成長していった子どももいます。

コロナと共に暮らすことは大変な経験で、子どもたちに与える影響について大人は理解と配慮をせねばなりません。しかし同時に、ストレスがすべて悪いわけではなく、これに対処することで、子どもがたくましく成長することもあるという視点を大切にしたいと思います。我々周囲の大人が気をつけることは、主に3つです。1) 可能な範囲で、安心・安全・安定した生活を子どもたちに提供する、2) 関わる大人もストレスを感じているので、自分自身を大切にすること、3) こどものサイン（こころ・からだ・行動の症状）を認めたら、周囲に相談をする。

緊急事態宣言が延長されるなど見通しが持てず、大人も、そして社会も不安を抱えています。が、「子どもの成長する力」を信じて、一緒に困り、一緒に対処していくことができればと思います。

## 略歴

岡山大学学術研究院医歯薬学域（岡山大学大学院医歯薬学総合研究科小児医科学）・准教授

岡山大学病院小児医療センター小児心身医療科・科長

平成4年（1992年）岡山大学医学部卒業

平成8年（1996年）から3年間こども心身医療研究所で研修し、平成11年（1999年）より岡山大学病院で心身症や不登校のお子さんの診療を担当

医学博士、日本小児科学会専門医・指導医・こどもの生活環境改善委員会委員、日本小児心身医学会認定医・指導医、日本心身医学会心身医療「小児科」専門医、子どもの心相談医、子どものこころ専門医

## 所属学会

日本小児科学会（こどもの生活環境改善委員会）

日本小児心身医学会

日本心身医学会

日本児童青年精神医学会

日本子ども虐待防止学会

日本小児科医会

箱庭療法学会 他