

視 点

コロナ禍における子どもたちの生活と健康

～『コロナ×こどもアンケート』調査結果より～

半 谷 まゆみ

I. コロナ×こどもアンケート

外出自粛や休校、マスク着用、行事の中止、夏休み短縮…。新型コロナウイルス感染症（以下、コロナ）の流行は、子どもたちの日常にも大きな影響を及ぼしている。

有志の研究者・医師らが立ち上げたコロナ×こども本部（国立成育医療研究センター）は、全国オンライン調査「コロナ×こどもアンケート」をとおして、コロナ禍における子どもたちの生活と健康を調べている。調査は2020年4月より開始され、約2か月おきに実施されている。調査の内容は、前回までの調査結果や、刻々と変化する社会状況を踏まえながら都度吟味している。調査には全国の子ども（小学1年生～高校3年生相当）・保護者（0歳～高校3年生相当の子どもをもつ保護者）が誰でも匿名で調査に参加することができ、回答する体験をとおして参加者が気づきを得られるようにも配慮して設計されている。調査の結果は速やかに集計し、問題の早期発見や予防・対策に役立ててもらえるよう、行政機関や学校、メディア、一般の方などに向けて、広くわかりやすく公開している。

この調査は、オンライン調査であること、SNSやメディア等をとおして参加を呼びかけていることなどから、回答者が一般の集団を代表していない可能性がある。同一集団を縦断的に追跡しているわけではないため、各回の調査結果を単純に比較して時期による違いと捉えることは不適切かもしれない。しかし、このような限界を差し引いても、コロナ禍における子どもたちの現状を調査し、声を集めて届ける試みとして、

各方面で高く評価いただいている。

原稿執筆時点で、2020年4～5月（主に緊急事態宣言下）に実施された第1回調査¹⁾、および6～7月に実施された第2回調査の報告書²⁾、9～10月に実施された第3回調査の中間報告³⁾が発表されている。これまでに公表している調査結果を中心に、コロナ禍における子どもたちの生活と健康について解説する。

II. 子どもたちの生活習慣への影響

第1回調査は主に緊急事態宣言下で実施しており、就園児・就学児の回答者の8割超が登園・登校できていなかった。半数以上の子どもたちが毎日ほとんど外出しない生活を送っており、中高生の1割以上が「（この1週間に）一度も家の外に出なかった」と回答した。体を動かして遊ぶ時間が減った子どもは、全体の7割以上を占めていた。

一方で、スクリーンタイム（勉強以外でテレビ、スマホ、ゲームなどを見る時間）が増加した子どもは3/4を占めた。保護者による回答で、1日2時間以上と回答したのは0～2歳児の4割、3歳以上の子どもの7割以上に上った（図1）。中高生では、自己申告・保護者による申告ともに15%近くが1日8時間以上と回答した。この影響は、第3回調査時（2020年9～10月）にもまだ残っており、スクリーンタイムがコロナ前（2020年1月時点）よりも長くなった子どもは4割以上を占めている。一度習慣づいてしまったことを直すのはとても難しい。後述する生活リズムのほか、運動時間の減少や、眼への影響なども心配である。

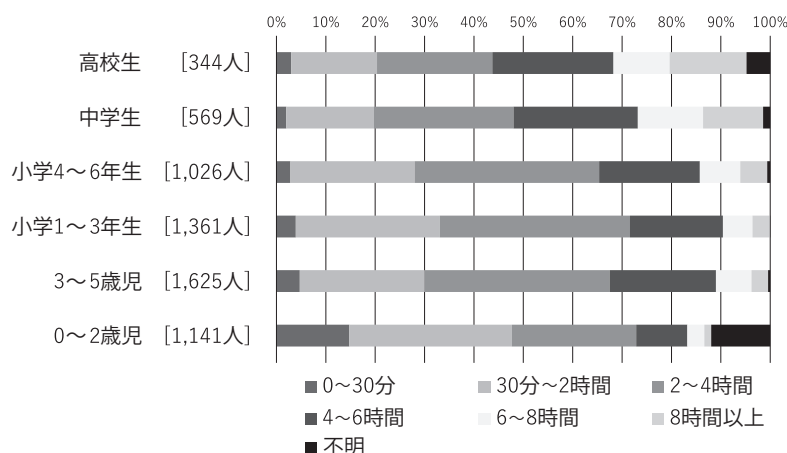


図1 1日あたりのスクリーンタイム (第1回調査/保護者回答)

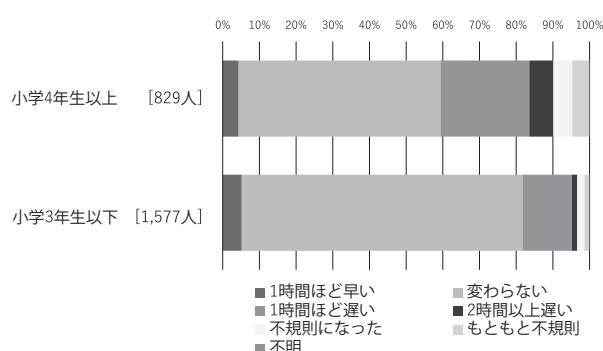


図2 コロナ前と比較した現在の就寝時刻 (第3回調査/保護者回答)

第3回調査では、就寝時刻の変化も尋ねた。3歳～小学3年生までの子どもの約2割、小学4年生以上では3人に1人が、コロナ前よりも就寝時刻が遅くなったり不規則になったりしていることがわかった(図2)。子どもの4割が「朝、ちゃんと目が覚めるのに時間がかかる」にあてはまると回答した。また、3割が「週末は平日よりも2時間以上長く寝ている」に該当した。休校が解除されても、一度乱れた生活リズムをなかなか是正できず、慢性的な寝不足を抱えている子どもが少なくないようである。

Ⅲ. 子どもたちのストレス反応

調査では、コロナに関連したストレス反応について繰り返し尋ねている。質問内容は、DSM-5のPTSD診断基準を参考に、コロナに関連した「再体験」、「回避」、「否定的感情と認知」、「覚醒亢進」の症状10項目を独自に作成したものである。子ども・保護者それぞれに、あてはまる症状を聞いた。冒頭に記載したとおり、各回の対象集団が同一ではないため、結果を比較して単純に変化を語ることはできない。ただ、少なく

ともこの半年間で明らかな改善はなさそうである。

3～5歳児にみられたストレス反応(保護者による回答)で特に多かったのは、「すぐにイライラしたり、怒るような場面ではないのに感情を爆発させたり、激しい癇癪(かんしゃく)を起こしたりする」であった。第1回調査では、直近1か月間「ほとんどずっとあった(ほぼ毎日)」が8%、「かなりあった(毎週3、4回)」が11%を占めた。第2回調査ではそれぞれ、5%、9%であった。緊急事態宣言下という非日常が、年少児にもストレスを及ぼしていたものと考えられる。

小学生にみられたストレス反応(子ども本人による回答)で最も多かったのは、「コロナのことを考えると嫌な気持ちになる」であった。第1～3回調査のいずれでも、約4割の子どもがあてはまると回答した。一方で、中学生・高校生で最も多かったのは、「最近、集中できない」で、約4割が該当した。「自分のからだを傷つけたり、家族やペットに暴力をふるったりすること(たたく・けるなど)がある」と回答した子どもも1割弱おり、強いストレスの遷延が懸念される(図3)。

ストレス要因は、時期や年齢、また個々人によってさまざまなようである。休校期間中の就学児からは「友だちと会いたい」、「退屈」という声が多かった。学校再開後は、「子どもの気持ちも聞いてほしい」という声が多くさん上がっている。「子どものことを決めるとき、おとなたちは子どもの気持ちや考えをよく聞いていますか?」という質問に対して、年長児ほど「そう思わない」と回答する子どもが多かった。3人に1人の子どもは学校に行きたくないことが「いつも」、「たいてい」あるいは「ときどき」と回答している。部活や学校行事などの楽しみが奪われて勉

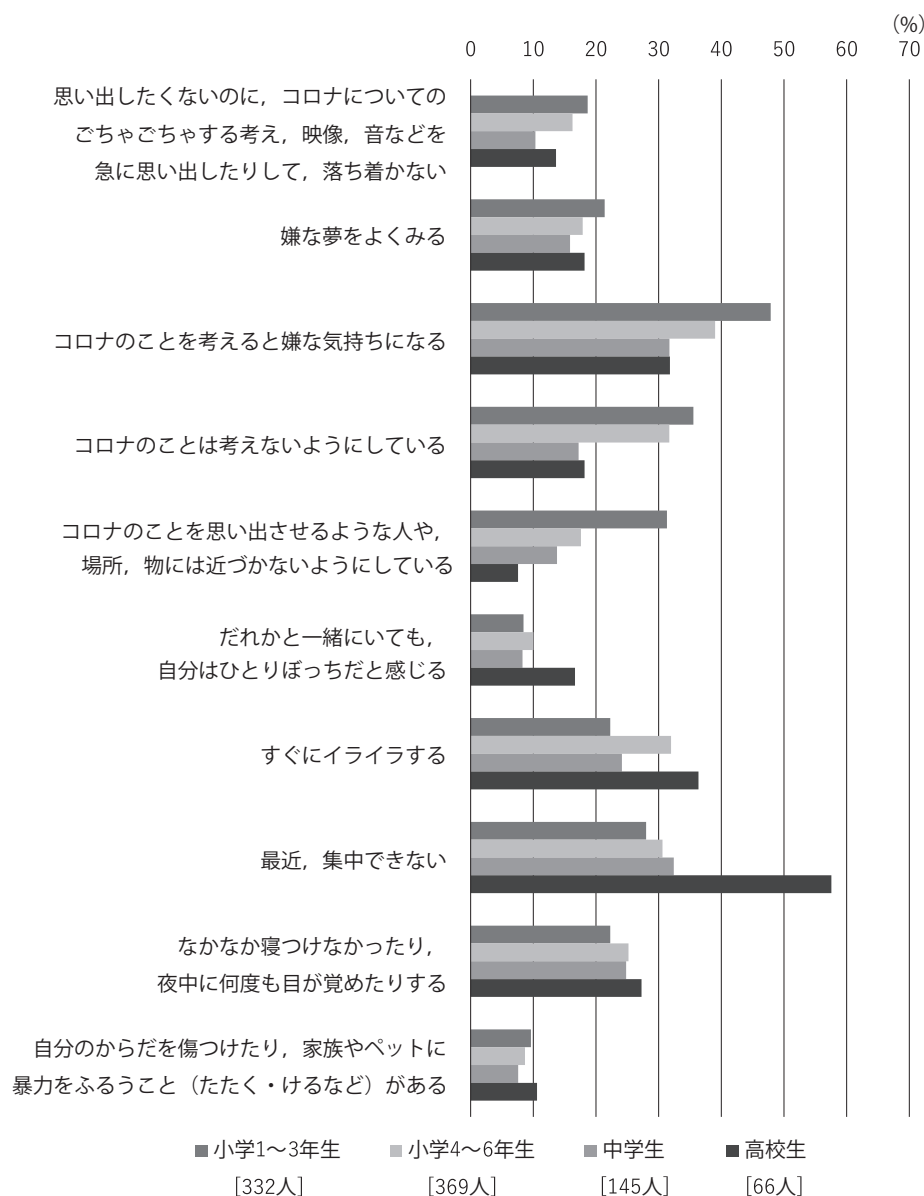


図3 ストレス反応（第2回調査／子ども回答）

強ばかりの学校生活への不満の声もあれば、反対に、学校での集団生活でコロナに感染してしまうのではないかという恐怖から学校に行きたくないという声もある。家庭で親のストレスをぶつけられていることを想起させるような内容、身近な大人たちにもっと自分の気持ちや意見を聞いてほしいという要望も寄せられている。

子どもはストレスに気づいたりそれをおさめたりする力が未熟で、ストレスが《癇癪・イライラ》などの形で表れることが多いとされている。子どもの様子について気になることを保護者に自由記載形式で尋ねたところ、上記の《癇癪・イライラ》のほか、《甘え・分離不安》、《爪噛み・自傷》、《吃音・チック》、《尿トラブル（夜尿やおもらし・頻尿）》などを心配する声

が寄せられた。アンケートに寄せられた保護者の声をもとに、心配されていることの多い症状とその対処法・アドバイスを児童精神科医・臨床心理士らでまとめた資料「うちの子のこんな様子が気になります」をホームページ（末尾のQRコードよりアクセス）で公開している（図4）。保護者への説明などに適宜役立てていただけると幸いである。

また、子ども・保護者双方からの回答の比較で、大人が気づいている以上に、子どもたちがストレスを抱えていることも調査からわかっている。子どもたちは大人に比べて、気持ちや意見を言葉にして伝えるのが難しい。大人は、いろいろな物事をわかりやすい表現で伝えてあげること、子どもが気持ちや意見を表出しやすいように工夫してあげること、子どもが話してく

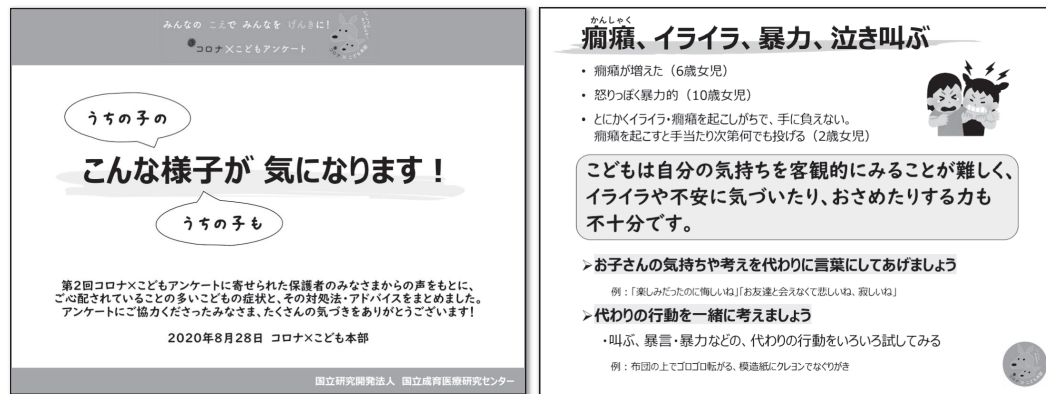


図4 「(うちの子の) こんな様子が気になります」資料より抜粋

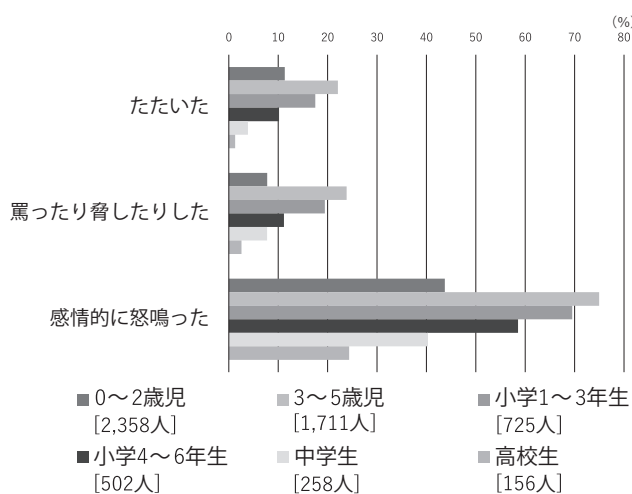


図5 好ましくない関わり
(第2回調査／保護者回答)

れたらどんな内容でもしっかり受け止めてあげてことを、普段以上に心がける必要がある。

IV. 保護者のメンタルヘルスと子どもへの関わり

子どもの生活と健康を守るうえで、保護者のメンタルヘルスは重要である。この調査では、日本語版「K6」尺度を用いて、保護者自身のこころの状態についても繰り返し尋ねてきた。第1回・第2回調査いずれでも、6割以上の保護者が「こころに何らかの負担がある状態」(K6尺度で5点以上)であり、「深刻なこころの状態のおそれがある」(K6尺度で13点以上)も2割近くみられた。また、保護者自身のセルフケア・ストレス対処を「いつも」あるいは「たいてい」大事にしているのは3人に1人程度にとどまっており、「全く(大事にしてい)ない」保護者が1割以上いた。

家庭での虐待行為(好ましくない関わり)が増えていることにも注意されたい。保護者からの申告に

よる過去1か月の家庭における子どもへの虐待行為を図5に示す。3~5歳児の保護者で特に該当者が多く、75%が「(自分や家族の大人が、子どもに対して)感情的に怒鳴った(ことがあった)」と回答した。「たたいた」、「罵(ののし)ったり脅(おど)したりした」も20%以上いた。コロナの影響が長期化する中、いわゆるハイリスクの家庭だけでなく、多くの家庭にひずみが生じているものと考えられる。一方で、このような行為の申告者の大部分は、それについて「困っている」と回答している。子どもに対して感情的になってしまう背景に、保護者自身が余裕を失っている可能性がある。保護者のストレスケアも重要な課題である。

保護者からは、「家にこもりきりの生活で、子どもの発達に悪影響はないのか」と心配する声、「どの程度(外出などの)活動を再開していいものか」と悩む声が、これまでの調査で多く寄せられている。「年齢に応じた家遊び」、「子どもが安心して遊べる場所」、「オンラインで無料の歌や手遊び歌の教室」などのサービスや情報も求められていた。また、集団健診や育児相談の場が減っていることを受け「療育相談ができなくて苦しい」という悲痛な声、家庭の経済状況の変化について「給料が減り経済的な負担が大きく、それが子どもの対応に影響してしまう」という切実な声も届いている。感染症対策で保育園の一時保育・一時預かりが中止されている地域もあり、また、以前は得られていた祖父母の援助を、感染リスクなどを考慮して受けにくくなっているケースも少なくないだろう。「短時間だけ子どもを預かってもらえるととても助かる」、「少しの間でも子どもから離れて、心身ともに穏やかになるための方法があるとありがたい」という声も上がった。在宅勤務と子育ての両立困難を訴えるものと

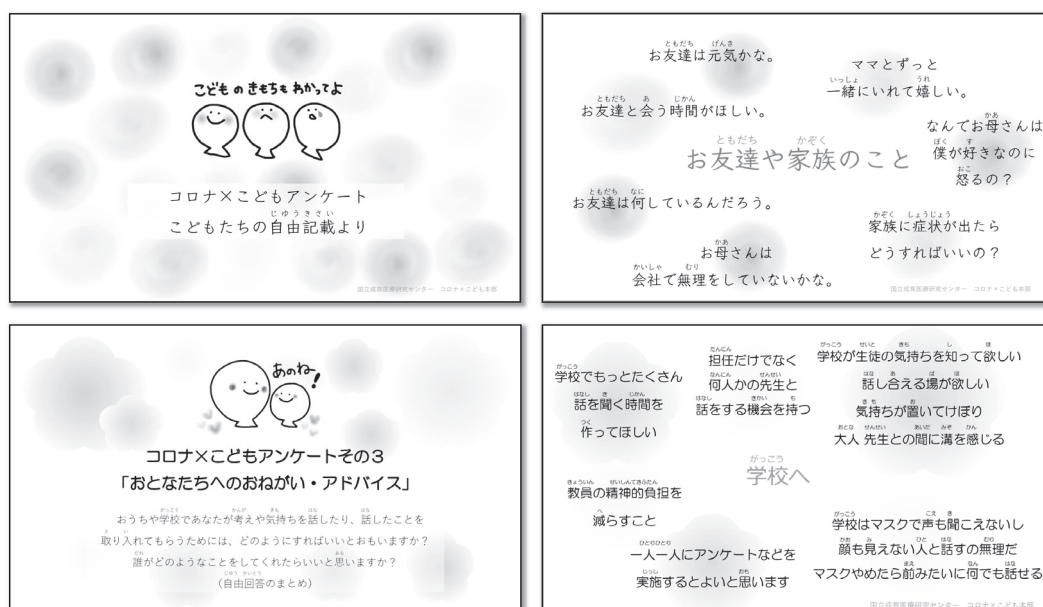


図6 コロナ×こどもアンケート報告書より

して、「共働き世帯への子育ての支援サービス」、「協力しない夫へ介入してくれる第三者機関」を求める意見もあった。

子育てをしている保護者のこころの負担を少しでも取り除けるよう、社会の対応が求められている。

V. 医療へのアクセス

親子の医療受診行動にも影響が出ている。第1回調査では、保護者に予定受診と予定外受診について受診行動を尋ねた。過去1か月間に受診の予定（予防接種や健診、持病の定期受診など）があったと回答したのは全体の59%で、このうち30%が「(予定があったが)受診できていない(ものがある)」と回答した。受診の予定があった回答者の中で「オンライン診療や電話診療・処方箋発行などを利用して受診した」と回答したのは12%であった。他方、過去1か月間に、普段なら医療機関を受診するような症状があったと回答したのは全体の48%で、このうち45%が「受診を控えた(ことがあった)」と回答した。

第2回調査では、0～2歳児の保護者を対象に、乳幼児健診に関する意識を聞いた。回答者の25%が、「(会場で感染予防が実施されていても)集団健診は受けたくない」と回答した。一方で、個別健診については全体の99%が「受ける」と回答した。オンライン健診(スマホなどのビデオ越しに子どもの様子を見てもらったり相談したりできる)については、83%が「受ける」と回答した。

子どもたちから、必要な医療受診や健診の機会が奪われることがあってはならない。コロナの第2波・第3波、あるいはまた別の脅威によって同様の事態が発生した際に、小児医療・保健として何ができるかを、改めて考えておく必要があるかもしれない。

VI. おわりに

「コロナ×こどもアンケート」の調査結果や関連情報は、国立成育医療研究センターのホームページで公開している(右のQRコードよりアクセス可能)。今回紙面で紹介したデータ以外にもたくさんの情報を報告書で公開している。特に、自由記載形式で子どもたちから寄せられた声には、ハッとさせられるものがたくさんある(図6)。小児に関わるすべての大人に、ぜひご一読いただきたい。

また、コロナ×こども本部では、LINE公式アカウント【コロナ×こども本部】(@codomo)には、全国の子どもや保護者約7,000人が「友だち登録」している。まだ落ち着かないコロナ禍で、アンケートをとおして見えてきた子どもたちの周りの問題を中心に、子どもやその家族に毎日を少しでも安心して健やかに過ごしてもらえようという情報を発信している。新規友だち登録(無料)や過去配信内容の閲覧も、同ホームページより可能である。



過去の大規模災害で、子どもたちのこころの傷・症状は時間が経ってから顕在化してくることが知られている。一種の災害とも言えるこのコロナ禍で、中長期的な影響にも注意が必要である。コロナの流行は、子どもにも大人にも、新しい社会問題を突き付けている。一方で、これまでは潜在的だったが、コロナをきっかけに表在化してきた問題も、少なからずあるように感じられる。子どもたちが健やかに幸せに生活できるために今、何が必要なのか、社会全体で考えていく必要があるだろう。

文 献

- 1) 国立成育医療研究センターコロナ×こども本部. “コロナ×こどもアンケート第1回調査報告書” https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/report_01.pdf
- 2) 国立成育医療研究センターコロナ×こども本部. “コロナ×こどもアンケート第2回調査報告書” https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/report_02.html
- 3) 国立成育医療研究センターコロナ×こども本部. “コロナ×こどもアンケート第3回中間報告” https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CoxCo_3rdmidrepot20201007_2.pdf