

## 第68回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム2

子ども期の「生活の質」から生活習慣を考える

日本の子どもにおける“からだと心”の試練：  
子どもは「遊び」でヒトになり，人間になる

野井真吾（日本体育大学）

## I. はじめに

日本の子どもの“からだと心”は，かなりの試練に見舞われている。このことは，国際社会からも指摘されている。2019年3月，国連子どもの権利委員会(CRC)から日本政府に示された「日本政府第4・5回統合報告書に関する最終所見」のパラグラフ20(a)では，「社会の競争的な性格により子ども時代と発達が悪化することなく，子どもが子ども時代を享受することを確保するための措置を取る」と勧告された<sup>1)</sup>。このように，「子ども時代」と「発達」の保障が勧告されている国は，世界広しといえども日本だけである<sup>2)</sup>。

ただ，この1年はさらなる試練が子どもたちを襲うことになった。いうまでもなく，新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的流行がそれである。この間，世界中の人々の生活は否応なしに一変させられた。日本の子どもたちも例外ではない。2020年2月27日，全国の小学校，中学校，高等学校，特別支援学校等の臨時休校が首相から要請された。その日を境に，子どもたちは突然学校に行けなくなり，大好きな友だちや先生と会えなくなってしまった。年度末の時期とも重なったことから，気持ちの整理もできないまま，新年度を迎えなければならない状況にもなってしまった。また，登校が再開されてからも，マスクの着用，給食での黙食，学校行事の中止や延期，部活動の制限等々，かつてとはまったく異なる学校生活を余儀なくされている。このような緊急事態が子どもの“からだと心”に及ぼす影響が小さくないことは容易に想像できる。

そこで本稿では，第68回日本小児保健協会学術集会シンポジウム2の報告内容に沿って，CRCから上記

のような勧告が示されるに至った日本の子どもの“からだと心”の状況と筆者らが手がけたコロナ休校緊急調査の結果の一部を紹介する。

## II. コロナ禍以前から続く試練

## 1. 前頭葉機能に関する調査結果

いうまでもなく，心の身体的基盤は脳（なかでも，前頭葉）にある。その点，日本には子どもの前頭葉機能を go/no-go 課題という手法を用いて観察してきた実績がある。そしてそこでは，それぞれの子どもの大脳活動の型を Pavlov 理論に基づいて5つのタイプのいずれかに判定してきた<sup>3)</sup>。

それによると，前頭葉機能の育ちが最も幼稚なタイプといえる「不活発型」の男子の出現率は，1969年調査よりも1998年調査，2007~2008年調査で増加している<sup>4)</sup>。そもそも，このタイプに判定される子どもたちは，大脳新皮質の興奮と抑制が十分に備わっていないことを推測させる反応を示す。そのため，集中が持続せず，いつもそわそわしていて落ち着きがないという特徴を連想させる。かつては，小学校に入学する頃になると，そのようなタイプの子どもは少数派であった。ところが，最近では多数派ともいえる。これでは，1990年代以降話題になっている「学級崩壊」や「小1プロブレム」といった問題が起こってしまうものなうずけるのではないだろうか。

さらに，1969年調査では1人も観察されなかった「抑制型」が，1998年調査で観察されはじめ，2007~2008年調査ではどの学年でも1割程度ずつ観察されることも注目されている<sup>4)</sup>。このタイプの子どもたちは，興奮に比べて抑制が優位であることを推測させる反応を示す。そのため，「真面目で聞き分けがよい子」，「お

となしくて何の問題もない子」といった特徴を連想させる。一方で、この「よい子」という印象は、キレて何らかの事件を起こしてしまった男子に寄せられる印象と酷似する。また、援助交際などの問題行動にのめり込んでしまった女子の中には、「家庭や学校で“よい子”を演じている子どもが少なくない」とも聞く。そのため、このタイプの子どもたちが見受けられるようになったこと背景には、いわゆる「よい子」を演じなければならない子どもの存在を心配させるのである。

## 2. 自律神経機能に関する調査結果

自律神経機能に関する調査結果でも、最近の子どもたちが危機に直面している様子を確認することができる。

日頃われわれは、4℃の冷水に1分間指先を浸したときの血圧上昇の程度（昇圧反応）を測定する「寒冷昇圧試験」という手法を用いて、子どもの自律神経機能を観察している。それによると、中国・昆明の子どもに比して、日本の子どもの昇圧反応が大きいことが確認されている<sup>4)</sup>。冬場の測定は避けているため季節の影響はないものの、昆明は標高が高い地域に位置することから気圧や気候等の影響は否定しきれない。そのため、慎重に解釈すべき結果であるものの、あまりに大きな差に少々困惑している。

もとより、外界からの刺激に対する過剰な反応は交感神経が優位であることを示しており、“臨戦態勢状態”ともいえる。そのため、疲労にもつながりやすい。事実、昇圧反応が大きい子どもは、それが小さい子どもよりも多くの疲労自覚症状を訴える様子も確認されている<sup>5)</sup>。つまり、日本の子どもたちの自律神経機能は、疲れをため込みやすい状態にあるといえるのである。

## 3. 睡眠・覚醒機能に関する調査結果

前頭葉機能や自律神経機能に関するこのような調査結果は、その背景に睡眠・覚醒機能の問題が存在していることも予想させる。確かに、世界で一番寝ていないのが日本の子どもたちといわれている<sup>6)</sup>。また、「元気がない子どもが多いのは午前中。とりわけ元気がないのは土日明けの月曜日の午前中」といった声は、多くの保育・教育現場から寄せられる実感である。そのような実感が見当違いでなく、背後に睡眠・覚醒リズム

の乱れがあることは、睡眠導入作用を有するメラトニンの調査結果がそれを教えてくれている。例えば、平日と休日明けとにおけるメラトニンの経時的変化を観察した検討<sup>7)</sup>では、平日であっても21:30と翌朝6:30のメラトニン濃度は同程度であり、同じくらいの眠気を抱えている様子がうかがえる。これだけでも子どもたちの“つらい朝”の様子はわかるが、“月曜日の朝”は一層多くのメラトニンが分泌している。これでは、月曜日の朝に元気がないのも、授業中にウトウトしてしまうのも、さらには保健室でいびきをかいて眠り込んでしまうのもうなずけるのではないだろうか。

ただ、このような子どもたちの睡眠問題の背景は、それほど単純ではない。別の検討では、「近隣の社会的資本」→「親の生活習慣」→「子どもの身体活動／スクリーンタイム」→「子どもの睡眠問題」といった経路の問題構造も確認されている<sup>8)</sup>。つまり、子どもの睡眠問題は、単に子どもだけの問題にとどまらず、社会全体の問題ともいえるのである。

## 4. CRC に届けられた市民・NGO 報告書

米国の精神科医 Herman は、著書『心的外傷と回復』<sup>9)</sup>の中で、虐待を受けている子どもの多くが「警戒的過覚醒状態」にあり、「よい子にしていること」を強いられ、「睡眠と覚醒、食事、排泄などの正常な周期の乱れ」を呈することを指摘している。

一方で、日本の子どもの“からだと心”に関する上記のような調査結果は、いずれも学校に通っている、いわば「健康」と思われている子どもたちを対象に実施されたものばかりである。にもかかわらず、そこに示されている症状は、虐待を受けている子どもたちと共通のものばかりといえないだろうか。つまり、日本の子どもたちの多くは虐待を受けている子どもたちと同じ身体症状を呈していると解釈できるのである。

当然、虐待には加害者がつきものである。ただ、仮に虐待を受けていなくても、塾や習いごとで忙しい毎日を送っている今の子どもたちの生活は、誰の目にも明らかである。そればかりか、自己責任さえ問われ、常に競争することを強いられるうえに、将来の希望さえ抱きにくい状況もある。加えて、教育費の公的支出が十分とはいえないなか、子どもの相対的貧困率は高値安定といった状況が続く。これでは、虐待を受けているのと同じ影響が子どもの“からだと心”に及んで

も不思議ではないように思う。

虐待を発見した者には、それを通報する義務がある。私の所属する「子どもの権利条約市民・NGOの会」がCRCにこの事実を報告した<sup>10)</sup>所以である。また、「子ども時代の享受」と、そのことによる「発達」の保障といったCRCによる先の勧告は、このような報告に基づくものと理解できるのである。

### Ⅲ. コロナ禍によるさらなる試練

#### 1. 緊急調査の概要

以上のように、日本の子どもの“からだと心”はコロナ禍以前からかなりの試練に見舞われていた。まずは、この点を押さえておく必要がある。

そのうえで、昨今のコロナ禍が子どもたちをさらに追い込んでいることは想像に難くない。2020年4月8日、CRCはCOVID-19パンデミックが子どもに及ぼす重大な身体的、感情的、心理的影響を警告し、「子どもの権利」を保障するよう各国に要請している<sup>11)</sup>。そのため、「子どものからだと心・連絡会議」と「日本体育大学体育研究所」は、webによるコロナ休校緊急調査を実施するに至った。まずは、子どもたちが置かれている現実を知る必要があると思ったからである。

その結果、急な呼びかけであったにもかかわらず、2020年5月実施の休校中調査には、埼玉、東京、神奈川、静岡の公立小学校、中学校が31校も参加してくれて、2,423組の小中学生とその保護者の声を集めることができた。その後、およそ3ヵ月間に及んだ休校措置が解かれて、多くの地域で学校が再開されたのは5月下旬のことであった。分散登校や時差登校から始まり、次第にいつもの日常を取り戻すのかと思いきや、そうとも行かずに窮屈な学校生活が強いられるなか、休校明け調査が行われたのは2020年6～7月のことであった。この調査にも、1,341組の小中学生と保護者が回答を寄せてくれた。現在は、2021年5～7月実施の1年後調査の分析にも努めているが、ここでは休校中、休校明け調査の結果の一部を紹介したい。併せて、今回の緊急調査では、調査校における2019年度と2020年度の健康診断データの収集にも努め、その分析も行っている。その一部も紹介したい。

#### 2. 子どもの困りごと、保護者の心配ごと

今回の調査では、子どもの困りごと、保護者の心配

ごとを尋ねた。すると、子どもの困りごと、保護者の心配ごと、同一項目で比較できるすべての項目(12項目)で、休校中に比して休校明けの訴えが減少していた。また、休校中調査における子どもの困りごとと、保護者の心配ごとの上位5項目が、見事に一致する様子も示された。このような結果は、突然の臨時休校が子どもを大いに困らせ、保護者を大いに心配させていたことを教えてくれている。当然といえば、当然の結果である。

ところが、上位5項目の順位を丁寧に見比べてみると、両者の順位が微妙に異なる様子も示された。具体的には、子どもの困りごとの第1位が「(思うように)外に出られないこと」、第2位が「友だちに会えないこと」、第3位が「運動不足になってしまうこと」、第4位が「感染症が不安なこと」、第5位が「勉強を教えてもらえないこと」であったのに対して、保護者のランキングではその第1位(外に出られないこと)と第3位(運動不足になってしまうこと)、第2位(友だちに会えないこと)と第5位(勉強を教えてもらえないこと)が入れ替わっていたのである。

このような結果は、おとなの認識とは異なる子どもから見た学校の存在意義を教えてくれているようにも思う。

#### 3. ローレル指数、視力

他方、コロナ禍の影響は健康診断の分析結果にも表れていた。身長と体重から求めたローレル指数の判定結果では、「肥満」または「肥満傾向」に判定された者の割合が、小学6年生女子を除くすべての学年の男女で2020年度に高値を示した。また、小学生に限っては、男女とも6学年中4学年で「やせ」と判定された者の割合も高値を示した。

さらに、「裸眼視力1.0未満」または「矯正のみ計測」に判定される者の割合も、9学年中男子8学年、女子6学年で2020年度に増加していた。それだけでなく、そもそもA(1.0以上)であった者よりも、B(0.7~0.9)やC(0.3~0.6)と判定されていた者が低下を示すケースが多いこと、視力判定の左右差を有する者が2019年度よりも2020年度に多い様子もうかがえた。

このような結果は、長期の自粛生活による身体活動量の低下やオンライン学習も含むスクリーンタイムの増加が、子どもの体格や視力にマイナスの影響を及ぼしていることを教えてくれているといえよう。

#### IV. with/post コロナ時代の「育ち」と「学び」

##### 1. 子どもは群れて育つ

以上のように、日本の子どもの“からだと心”はコロナ禍以前からの試練に加えて、コロナ禍による試練にもさらされている。

そもそも、子どもは群れて育つものである。換言すると、「3密（密集、密接、密着）」が子どもを育ててきたともいえる。そのため、with コロナ時代の日常においては、身体的な「密」を回避しつつ、子どもの声に耳を傾けてそれに寄り添い、精神的な「密」をどのようにつくり出していくかが問われている。前述したCRCの声明には、「今回のパンデミックに関する意思決定プロセスにおいて、子どもの意見が聴かれ、かつ考慮される機会を提供すること。子どもたちは、現在起きていることを理解し、かつパンデミックへの対応の際に行われる決定に参加していると感じることができるべきである」<sup>11)</sup>と明記されている。今こそ、運動会や修学旅行等の学校行事をどうするか、休み時間や部活動のあり方をどうしたらよいか等々といったことを、子どもたちと一緒に考えてみてはどうだろうか。

##### 2. 動いてヒトになり、群れて人間になる

また、ヒトは動物である。動物は、「動く物」と記すように、元来動かなければヒトにも、人間にもなれない。このことは、ゴリラ研究の世界的権威である山極氏が、「そもそも人間の身体はまだ狩猟採集生活に適した身体のままです。女性なら一日に9キロ、男性なら15キロくらいゆっくり歩行し、繊維質のものを食べて胃腸を活性化させるようにできています。それなのに、たいした距離も歩かず、椅子に座ったまま、糖分が高い炭水化物をたくさん食べている。胃腸が働かずに内臓脂肪が溜まるのは当然です」<sup>12)</sup>と記していることと通じる。さらに、ヒトは人間でもある。人間は、「人の間」と書くように、一人で進化してきたわけではない。家族や仲間とともに協力、共存しながら進化してきた。この点についても、山極氏は「ゴリラやチンパンジーの子どもの脳は、4歳ほどでおとなの大きさに達する。しかし、人間の子どもの脳は12~16歳まで成長を続けて、ゴリラの脳の3倍になる。(中略)おかげで、頭でっかちで手のかかる子どもをたくさん持つことになったのだ。これが、家族とコミュニティーの必要になった原因である」<sup>13)</sup>と記している。

このように考えると、私たち人類は「生きるために動き、子育てのために協力しながら進化してきた」といえる。もっと言うと、「動いてヒトになり、群れて人間に進化してきた」のである。このことは、Society 5.0時代が到来しても、GIGA スクール時代が到来しても同じである。むしろ、「動くこと」、「群れること」を制限してしまう恐れがあるそのような社会になればなるほど、そのことを強く意識しておく必要があるように思う。その点、遊びには「動くこと」、「群れること」が必然的に内包されている。正に、「子どもは『遊び』でヒトになり、人間になる」のである。そのように考えると、先の休校中調査において、「(思うように)外に出られないこと」(第1位)、「友だちに会えないこと」(第2位)に困っているという子どもの声は、私たちがヒト(動物)であること、人間であることを敏感かつ本能的に感じて、私たちに教えてくれているようにも思う。

#### V. おわりに

高度経済成長期以降の日本では、多くの国民の生活が便利で快適なものに変貌した。AI時代の到来が見え隠れする近年は、コロナ禍の影響もあって、さらにその変化が加速している。多くの駅では、階段を昇り降りする人よりもエレベーターやエスカレーターを待つ人の方が目立つ。公衆電話を探さずとも、手元には常にスマホがある。必要な情報を入手したいときも、多くの辞書や本を開かずとも、PCやスマホがあれば十分である。そればかりか、自動運転さえ夢の話ではない。これが現代社会である。つまり、獲物を探してサバンナを歩き続けた人類の多くは、椅子に座って一日中スクリーンに向かう生活を余儀なくされている。

無論、そのような生活はおとなだけのものではない。子どもも同じである。放課後、街を走り回る子どもの姿や子どもが集う秘密基地は過去の産物になってしまった。公園に掲げられている禁止事項の立て看板をよくよく見てみると、ボール遊びはダメ、木登りはダメ、時には大声もダメである。これでは、ゲームやスマホに手を伸ばさざるを得ない事情も見えてくる。おまけに、子どもであっても常に友だちと競うことが強いられ、学校や家庭では生活行動の一切を管理され、失敗すれば自己責任さえ問われる社会である。これでは、塾や習いごと忙しい毎を送らなければならない事情も見えてくる。正に、私たちの社会がCRCか

ら「子ども時代の享受」といった課題を突きつけられる所以である。子どもにしてみれば、育ちにくい環境を完璧に整えられたなかで、それでも“からだと心”の育ちを要求されているのである。

「ホモ・サピエンス (Homo sapiens)」というラテン語は、「賢い人」という意味を持つ。今こそ、その真価が問われている。まずは、子どもの“からだと心”が求める「育ち」と「学び」を考え直すことから始めてみてはどうだろうか。また、その際、巷に流布する「コロナ前の生活に戻りたい」という声とは裏腹に、こと子どもの“からだと心”ということでは、決してbefore コロナに回帰してはいけないとも強く思うのである。

### 文 献

- 1) Committee on the Rights of the Child. “Concluding observations on the combined fourth and fifth periodic reports of Japan, 2019” [https://tbinternet.ohchr.org/\\_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC%2fC%2fJPN%2fCO%2f4-5&Lang=en](https://tbinternet.ohchr.org/_layouts/15/treatybodyexternal/Download.aspx?symbolno=CRC%2fC%2fJPN%2fCO%2f4-5&Lang=en) (参照2021-09-10)
- 2) 野井真吾. 国連子どもの権利委員会の「最終所見」にみる日本の子どもの健康課題の特徴—“競争的な社会”における子どもの状況に着目して—. 日本教育保健学会年報 2021; 28: 3-15.
- 3) Shikano A, Noi S. The characteristics of five higher brain function types as assessed with a go/no-go task in Japanese children. *School Health* 2019; 15: 1-10.
- 4) 子どものからだと心・連絡会議編. 子どものからだと心白書2020. 東京: ブックハウス・エイチデイ, 2020.
- 5) 鹿野晶子, 野井真吾. 子どもの疲労自覚症状の実態と自律神経機能との関連: 自覚症状しらべと寒冷昇圧試験を用いて. *発育発達研究* 2014; 62: 34-43.
- 6) 野井真吾. 日本の子どもの睡眠事情と対策. *体育の科学* 2018; 68: 810-814.
- 7) Noi S, Shikano A. Melatonin metabolism and living conditions among children on weekdays and holidays, and living factors related to melatonin metabolism. *School Health* 2011; 7: 25-34.
- 8) Noi S, Shikano A, Tanaka R, et al. The pathways linking to sleep habits among children and adolescents: a complete survey at Setagaya-ku, Tokyo. *Int J Environ Res Public Health* 2021; 18: 6309.
- 9) Herman JL. 中井久夫訳. 心的外傷と回復. 増補版. 東京: みすず書房, 1999.
- 10) Citizens and NGOs Association for the Convention on the Rights of the Child, Japan. “The childhood impoverishment in Japan under the neo-liberal and neo-nationalistic momentum (final version). 2017” [https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/JPN/INT\\_CRC\\_NGO\\_JPN\\_29989\\_E.pdf](https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/JPN/INT_CRC_NGO_JPN_29989_E.pdf) (参照2021-09-10)
- 11) Committee on the Rights of the Child. “The Committee on the Rights of the Child warns of the grave physical, emotional and psychological effect of the COVID-19 pandemic on children and calls on States to protect the rights of children. 2020” [https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/1\\_Global/INT\\_CRC\\_STA\\_9095\\_E.docx](https://tbinternet.ohchr.org/Treaties/CRC/Shared%20Documents/1_Global/INT_CRC_STA_9095_E.docx) (参照2021-09-10)
- 12) 山極壽一. スマホを捨てたい子どもたち. 東京: ポプラ新書, 2020.
- 13) 山極壽一. ゴリラからの警告. 東京: 毎日新聞出版, 2018.