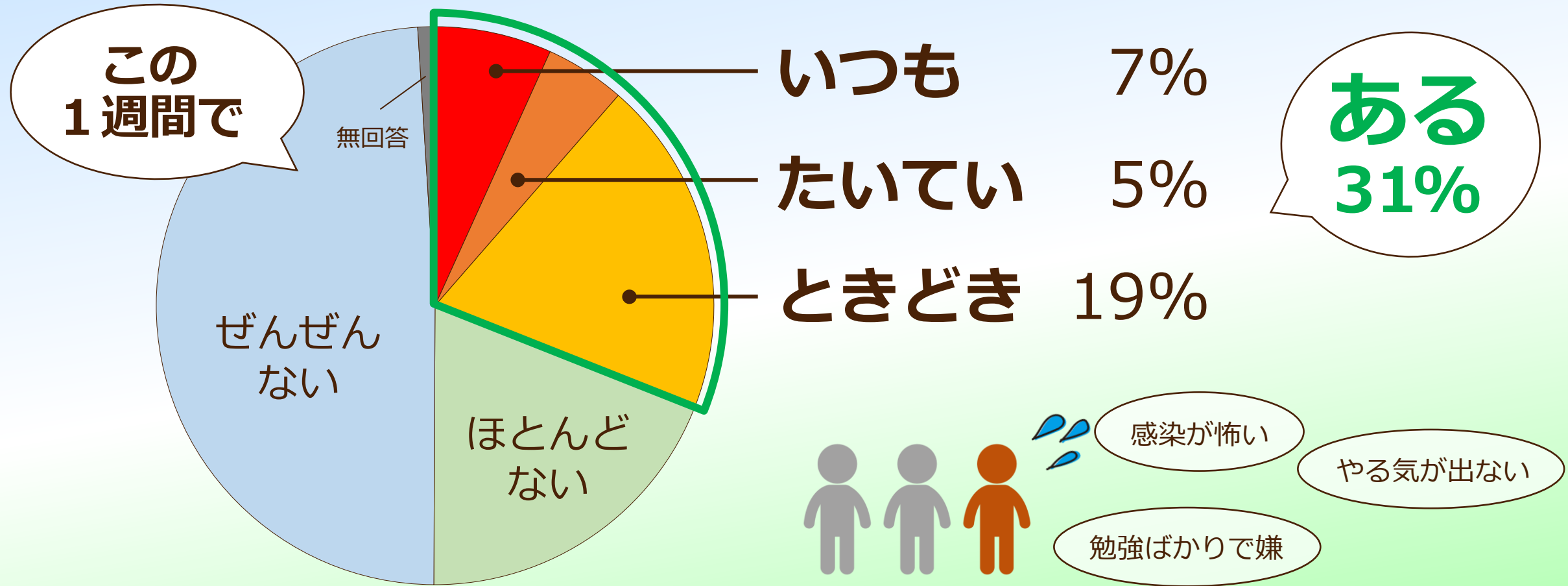




# withコロナのいま こどもたちの生活とこころの様子

第3回（2020年9～10月）・第4回（同年11～12月）の  
コロナ×こどもアンケートの結果をお届けします

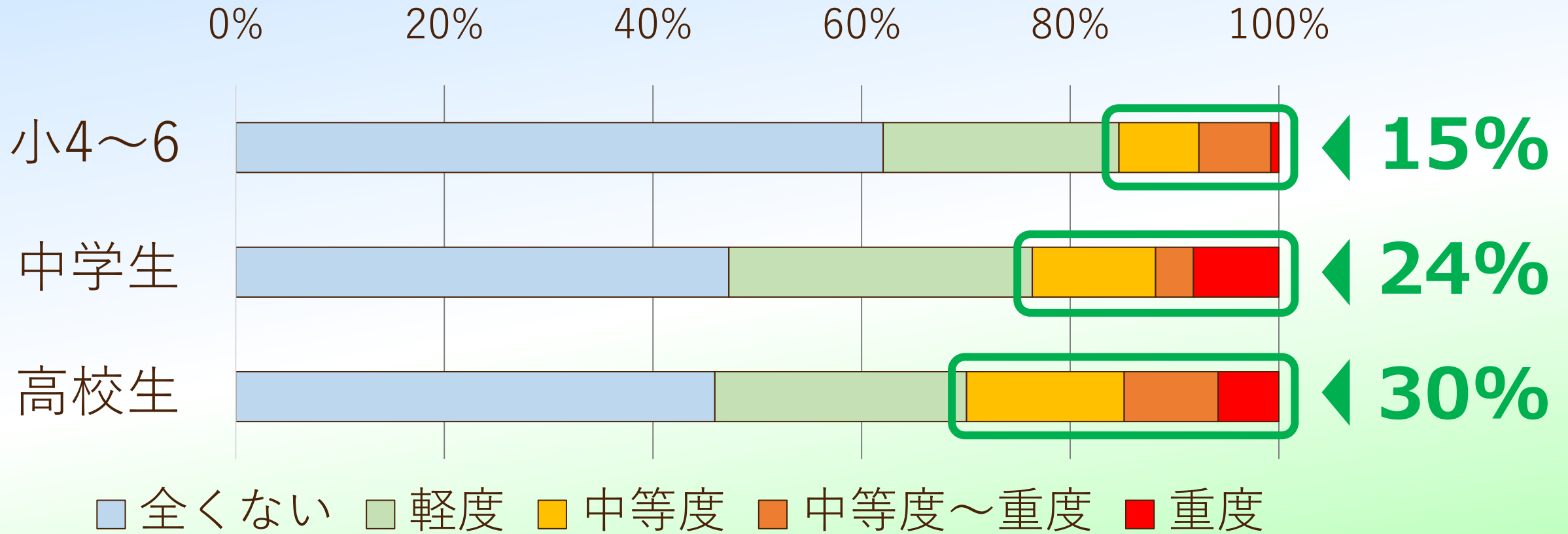
# 学校に行きたくない



約3人に1人が、時々またはそれ以上「学校に行きたくない」と回答しました。理由は様々だと考えられます。ひとりひとりの気持ちに寄り添うことが大切です。

# こどもたちのうつ症状

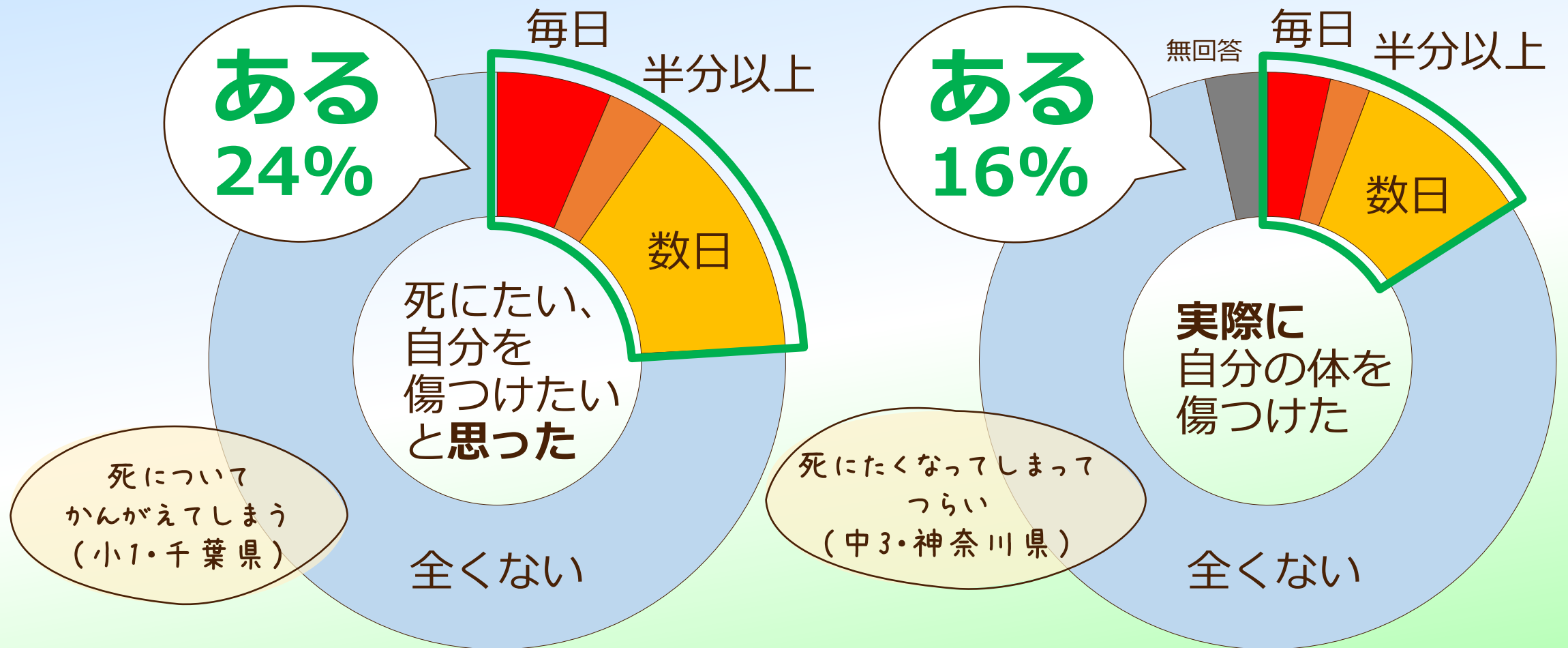
※思春期のうつ症状の重症度尺度PHQ-A



アンケート回答者では、小4~6では約7人に1人、高校生では約3人に1人が、中等度以上のうつ症状を抱えていました。こどものSOSに気づく必要があります。

# 死にたくなる…

この1週間に次のことにどのくらい悩まされていますか？



実際に自分の体を傷つけたり、そのようにしたいと思ったりするこどもが多くいる  
ということを念頭に、気持ちに寄り添い、安全を確保することが求められます。

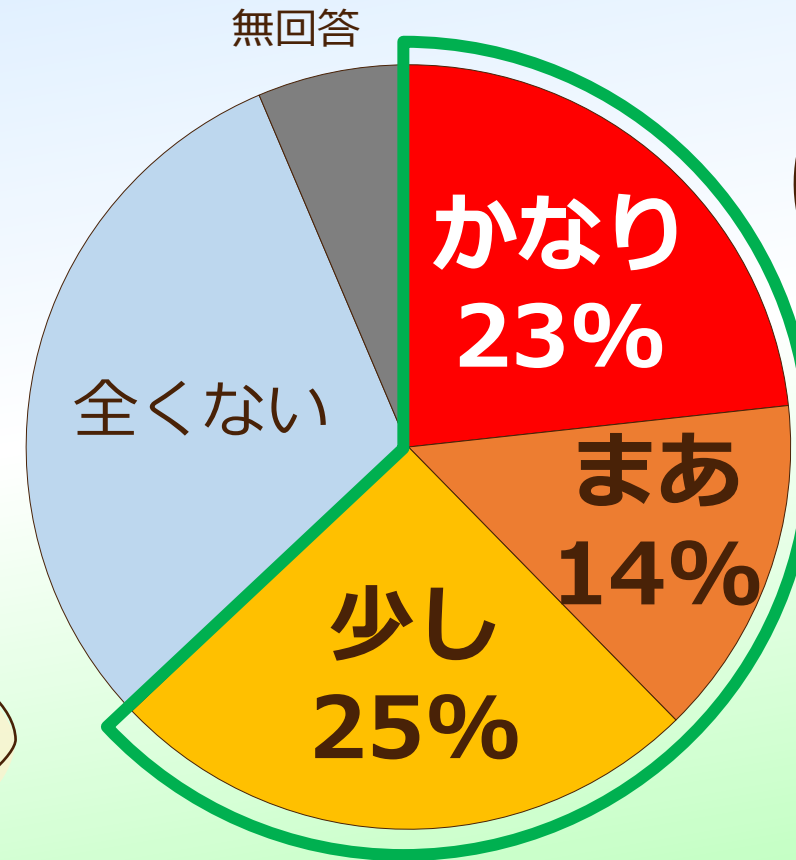
# コロナになったら秘密に!?

もし自分や家族がコロナになったら  
そのことは秘密にしたい？



コロナになって  
悪口や差別されている人がいる  
(小5・宮崎県)

コロナになったら  
いじめられないかな  
(小5・福岡県)



ある  
63%

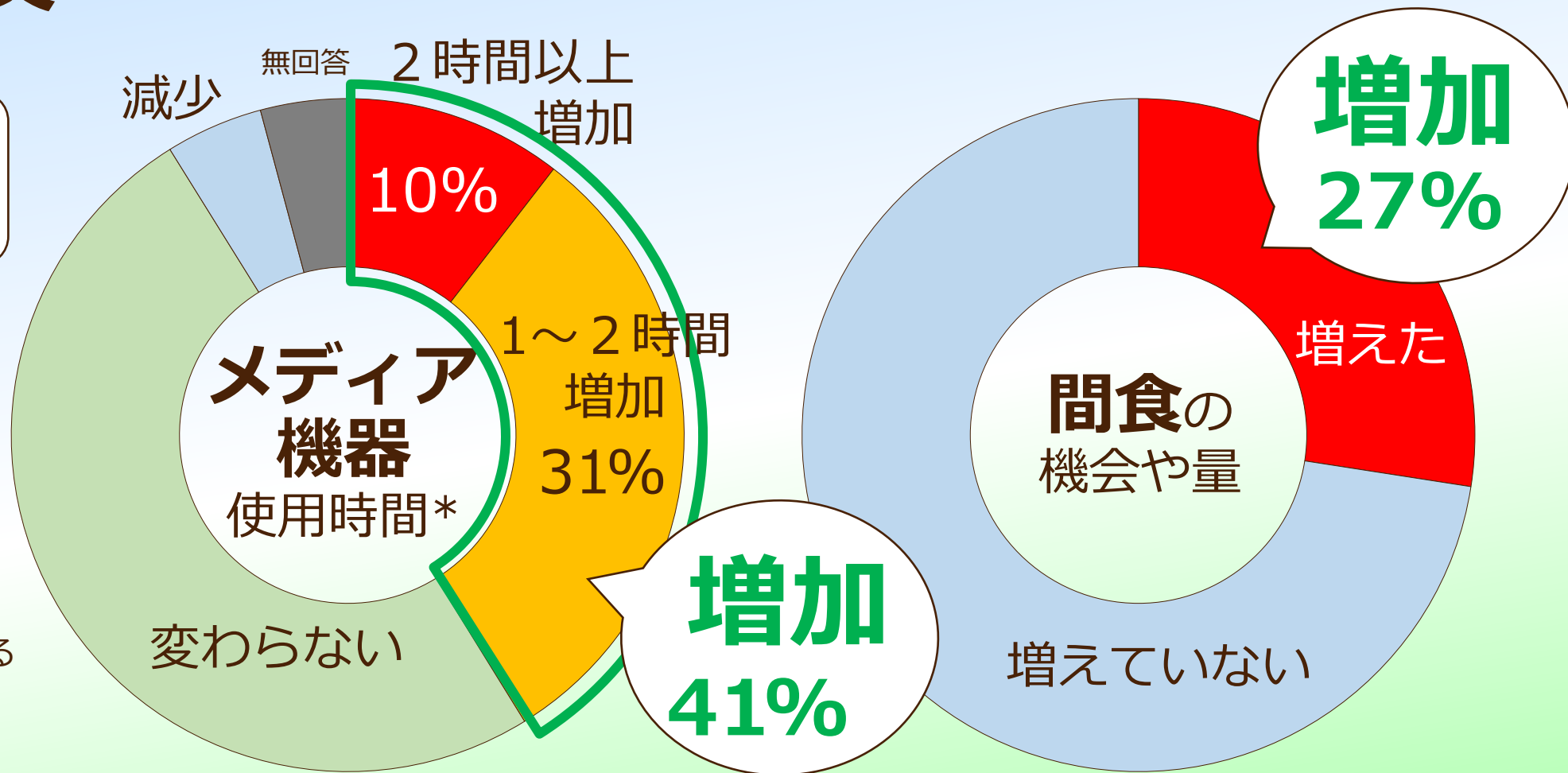
「秘密にしたい」と考える背景に、「知られたらいじめられるんじゃないか」といった心配があるのかもしれない。繰り返し話し合っておくことも大切です。

# 生活習慣

左：小学生以上のこどもの保護者5,037名の回答（第3回調査）

右：小学生以上のこどもの保護者1,031名の回答（第4回調査）

コロナ前と比べて



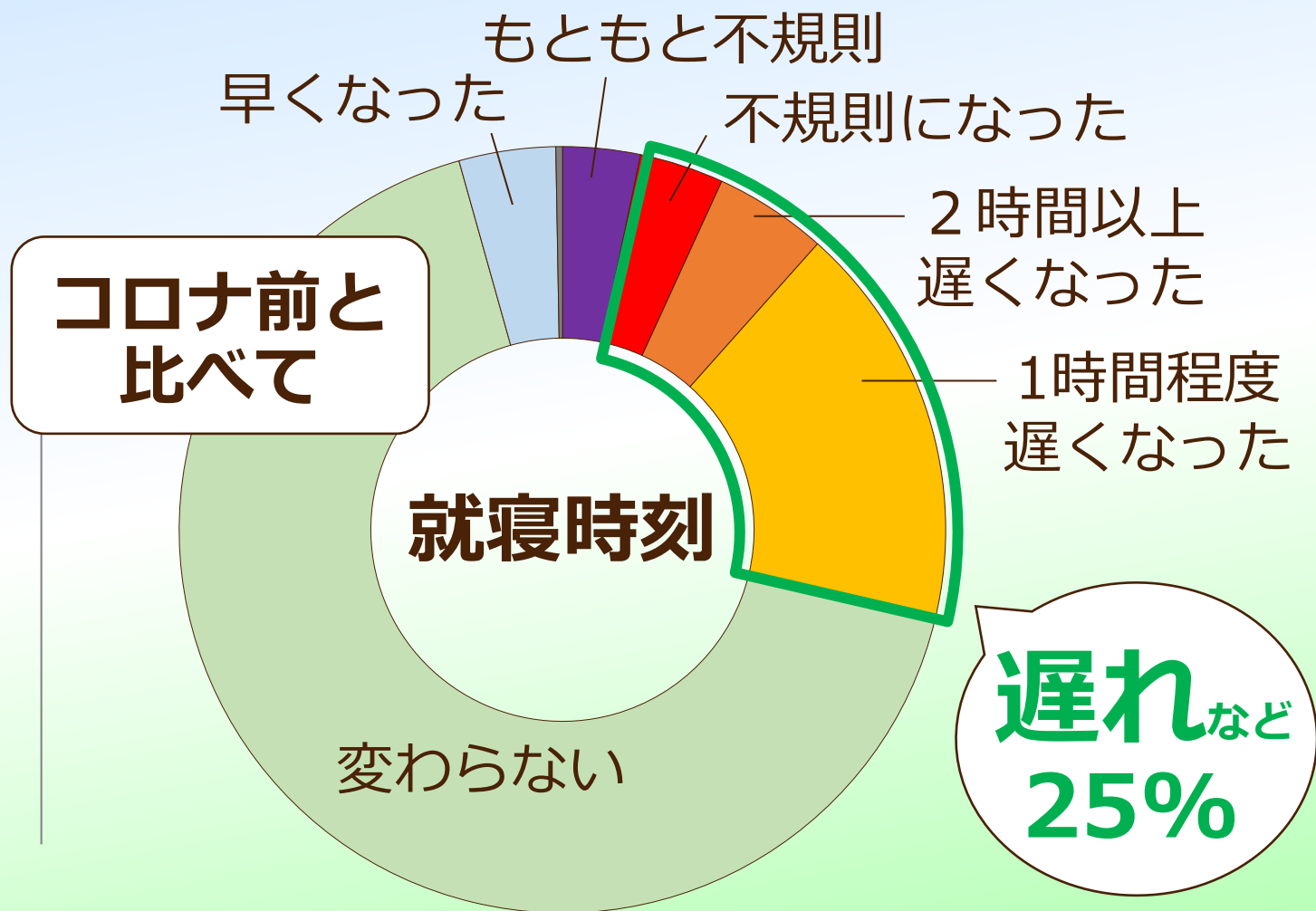
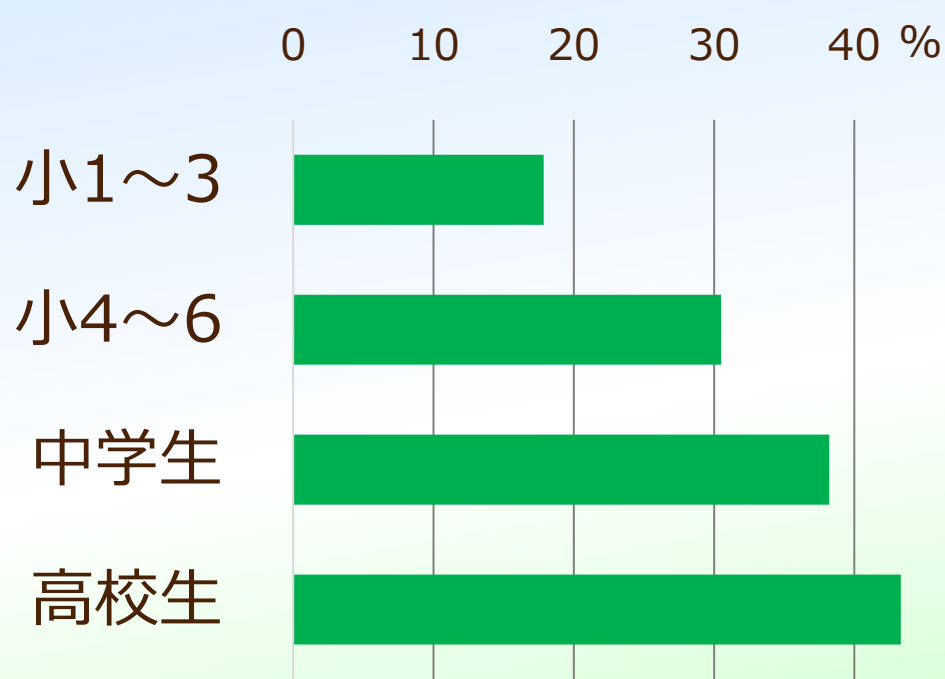
コロナ禍でおうち時間が増え、メディア機器使用時間や間食が増えたこどもが少なくありません。家庭への働きかけ・注意喚起もぜひご検討ください。

# 睡眠

左：小学生以上のこども2,111名の回答（第3回調査）

右：小学生以上のこどもと保護者3,605名の回答（第3回調査）

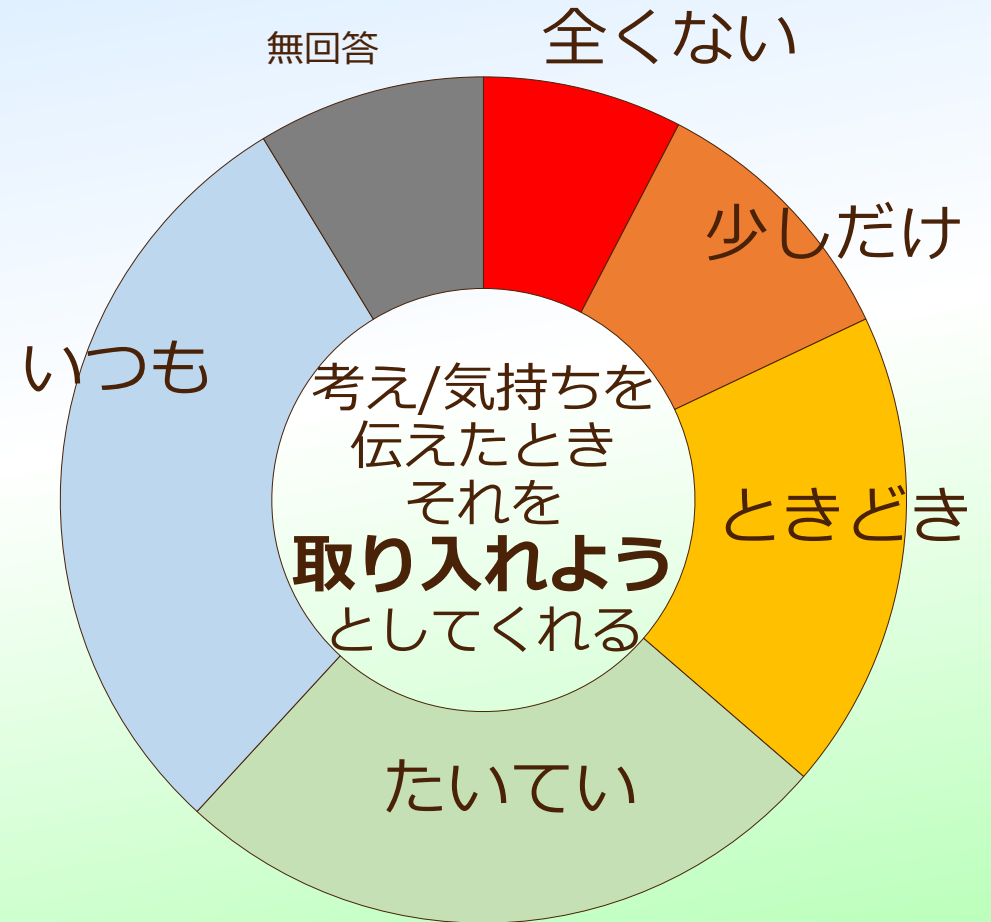
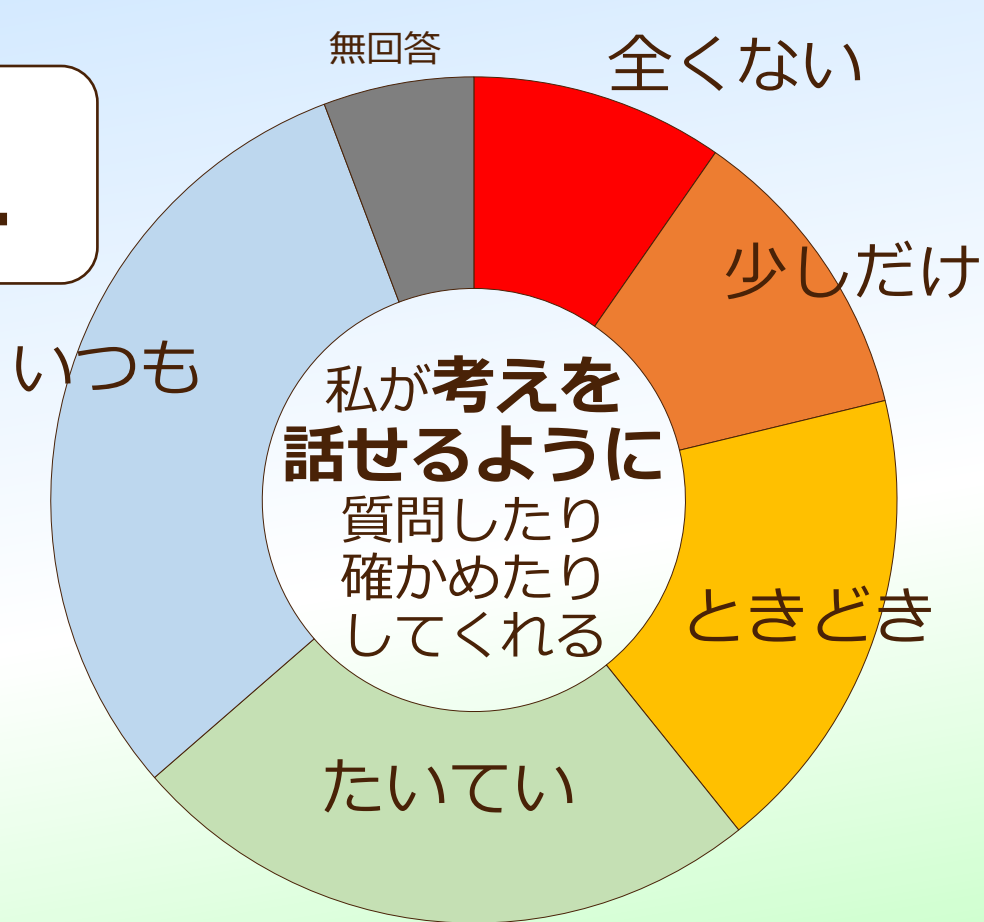
## 「昼間に眠い」



昼間眠いことは、おうちの人に気づかれていないこともあります。就寝時刻以外に起立性調節障害などの問題が隠れていることもあり、家庭との連携が重要です。

# 意見をきいて

学校の先生は…



考えや気持ちを話せるように工夫したり、それを聞いて取り入れたりすることは、こどもたちの大切な権利を保障することでもあります。



# こどもたちからの伝言

もっとたくさん  
話を聞く時間を  
つくってほしい

マスクで声も聞こえないし  
顔も見えない人と話すの無理だ

話し合える場が  
欲しい

相談するのは難しいから  
手伝ってください

生徒の気持ちを  
知って欲しい

（こどもの意見を）  
取り入れられないなら  
理由をきちんと話して

一人一人に  
アンケートなどを実施すると  
よいと思います

大人にも子供と同じように  
ストレスが溜まっていると思うから  
大人にも寄り添ってあげて  
大人の心に余裕ができれば  
子供のことも考えられるようになると思う

# おわりに

最後まで読んでくださり、ありがとうございました。

withコロナのいま、子どもたちが抱えている問題を中心にご報告させていただきました。  
子どもたちのSOSに気づき、寄りそうことがいま一層求められています。

一方で、子どもや保護者から寄せられる声から、教育に携わる先生方の負担の大きさも垣間見られます。

ほっと一息ついたり、リラックスしたり、好きなことや元気が出ることをしたり、「ご自身をいたわること」もどうかお忘れなく。

国立成育医療研究センター コロナ×子ども本部



セルフケアのヒントに！  
<https://imacococare.net/>

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野



## コロナ×子ども本部公式サイト

- 全体報告書
- 教育機関向け資料シリーズ
- 気になる症状への対応
- 子どもたちの声 など



すべての資料をご覧いただけます。

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/)

## LINE公式アカウント

友だち追加 すると

- アンケートの最新結果
- 関連するお役立ち情報など

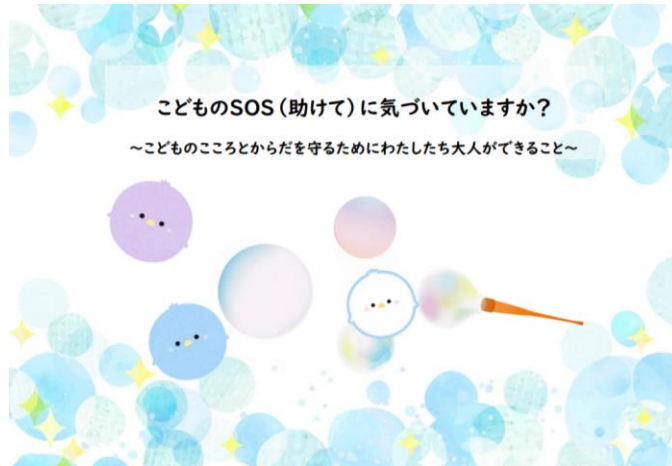
があなたのスマホに届きます。  
<https://lin.ee/3qAnrVQi5>



LINE ID検索は  
**@codomo**

# 参考

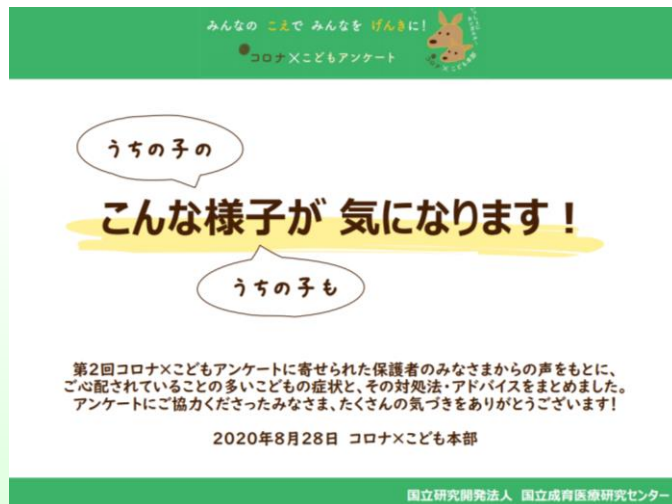
教育機関やご家庭などでぜひご活用ください。



## こどものSOS (助けて) に気づいていますか？ こどものこころとからだを守るためにわたしたち大人ができること

【国立成育医療研究センターこころの診療部】  
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/leaflet15.pdf>

こどものSOSに気づくためのヒント、気づいたときの対応についてまとめられています。



## (うちの子の) こんな様子が気になります！

【国立成育医療研究センターコロナ×こども本部】  
[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/pcare\\_symptom0828.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/pcare_symptom0828.pdf)

コロナ×こどもアンケートに寄せられた保護者の声をもとに、多くみられる症状とその対処法・アドバイスをまとめました。

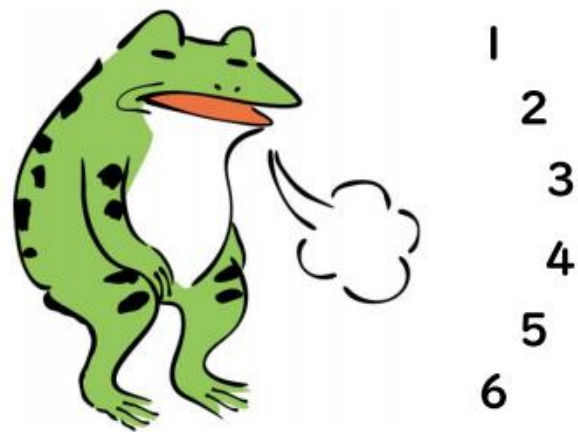
# 付録①

## 気持ちを入れ替えたいとき… まずは“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



息を吐ききるような動きも効果的です



# 付録②

## 気持ちを入れ替えたいとき…… まずは“リラックス体操”

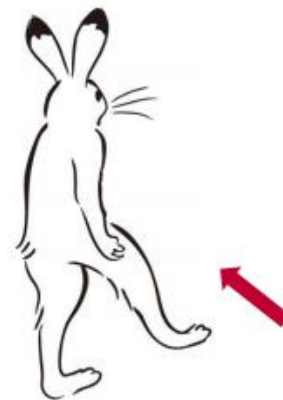
① お布団の上で仰向けになります。  
凝っているところがありますか？



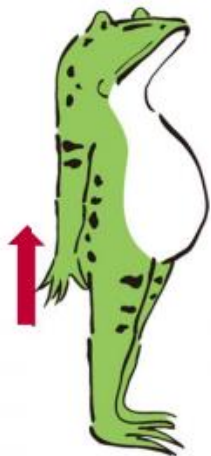
② 手首を手の甲の方に倒して10秒  
キープ。ふっと力を抜きましょう。



③ 足首を足の甲の方に倒して10秒  
キープ。ふっと力を抜きましょう。



④ 腰・お尻に力を入れて10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



⑤ 両肩を上げて10秒キープ。  
ふっと力を抜きましょう。



⑥ 顔の中心に向かって力を入れて10  
秒キープ。ふっと力を抜きましょう。

