

みんなの こえで  
みんなを げんきに!

● コロナ×  
こどもアンケート

2021年8月5日作成  
オンデマンド講演資料

# コロナ禍における こどもたちの心とからだ

コロナ×こどもアンケートより



国立成育医療研究センター コロナ×こども本部



# この資料の使い方

---

本資料は、様々な場面でこどもと接する方々に向けて  
コロナとこどもをめぐる現状、課題、対応方法について  
お伝えしています。

こどもたちと接する際や周囲の方々と連携を深める際の  
ヒントとして、ぜひご活用ください。

非営利の勉強会、研修会、セミナー等でご使用いただけますが、  
その場合は事前に下記へご連絡をお願いいたします。

国立成育医療研究センター広報企画室 [koho@ncchd.go.jp](mailto:koho@ncchd.go.jp)



# 目次

---

1. こどもたちの現状
2. こどもたちのSOSのサイン 特徴と対応を知ろう
3. こどもたちと接する皆さんへ 心構えと連携のポイント
4. コロナ×こども本部がおこなう情報提供



# 1. こどもたちの現状

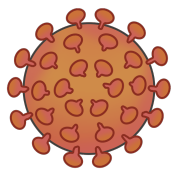


# コロナ×こども本部

- 国立成育医療研究センターは、小児医療・研究を推進する国立機関です。
- こどものアドボケイト（気持ちや意見を社会に届ける）を理念の一つとしています。
- コロナ×こども本部は、同機関の有志研究者・医師らが中心となって2020年4月に設立しました。
- コロナ×こどもアンケートや情報提供などにより、コロナ禍におけるこどものアドボケイトや権利擁護を推進しています。



# こどもたちとコロナ



イライラ

不安

無気力

こどもたちのストレス うつ



# コロナ×こどもアンケート

のべ  
3万人超

こどもの声  
保護者の声

- ・オンライン
- ・匿名調査

問題の早期発見

集計・解析

結果の報告  
情報発信

報告

調査要望

対策・支援

教育機関・行政など



# こどもたちの生活の変化

2020年春の突然の長期臨時休校以降、様々な側面で「新しい生活様式」を強いられているこどもたち。

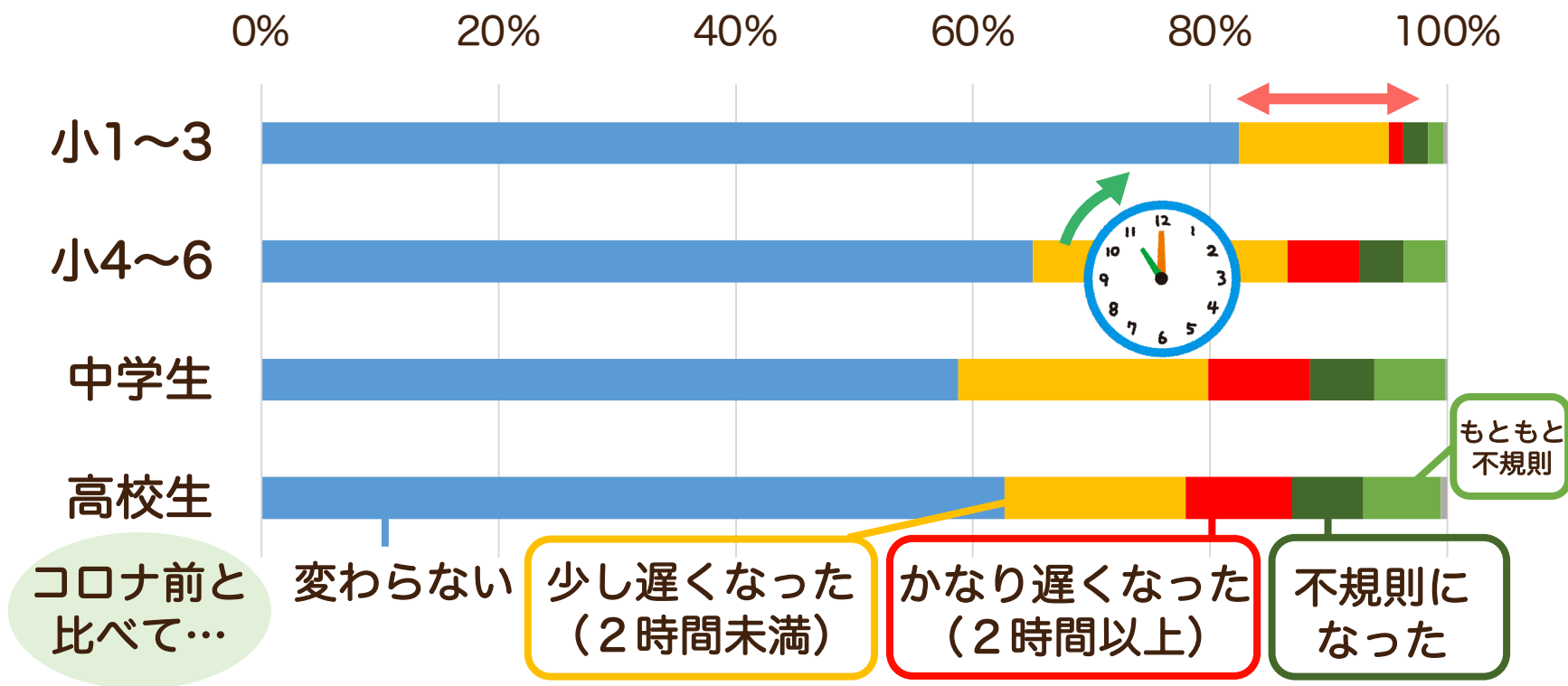
コロナ前と比べてどのような変化があったのでしょうか？





# 就寝時刻

第3回調査 (こども or 保護者; n = 3,605)



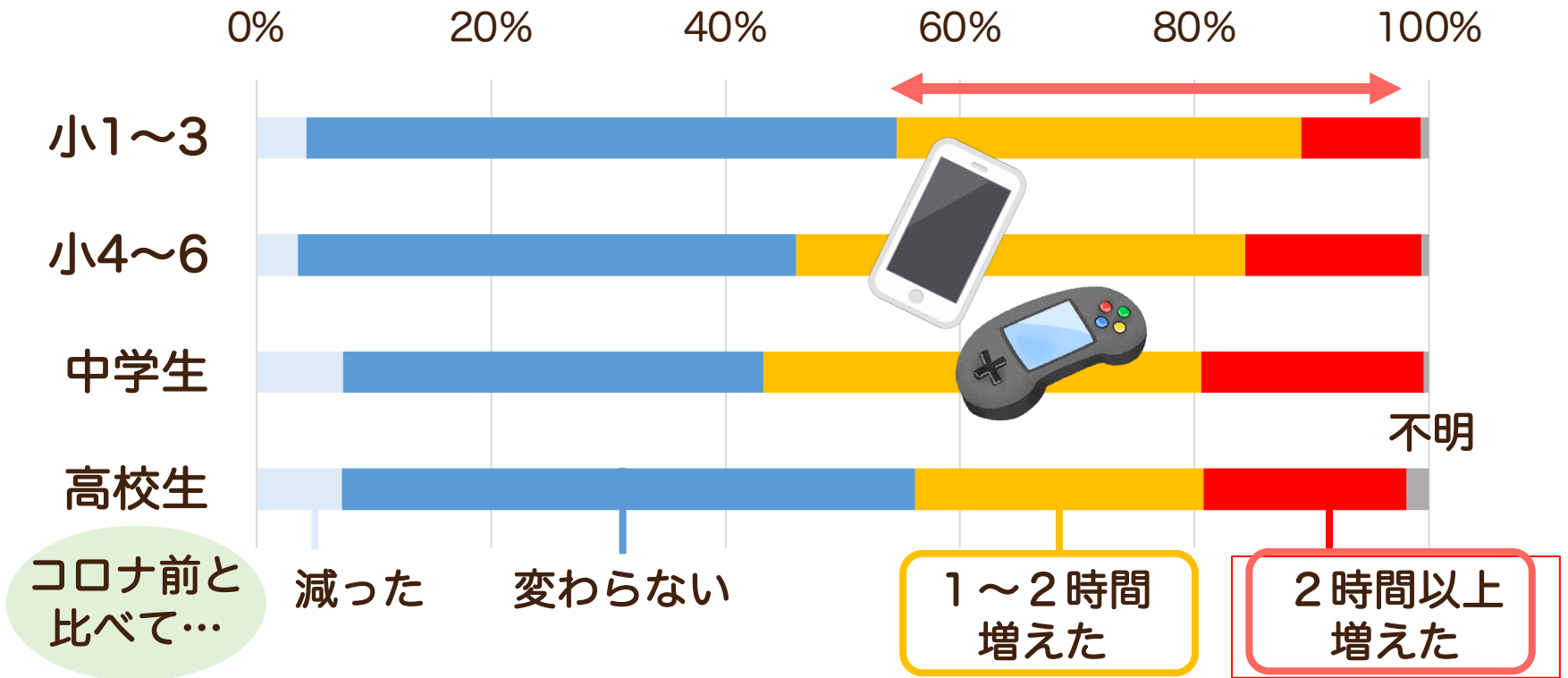
小学高学年以上の3割に遅れや乱れ



勉強以外でテレビ・ゲーム・スマホの画面を見ていた時間

# スクリーンタイム

第3回調査 (保護者; n = 3,091)



4割以上のこどもたちは1時間以上の増加



# 食習慣

第4回調査 (小学生以上のこどもの保護者; n = 1,031)

コロナ前と  
比べて...

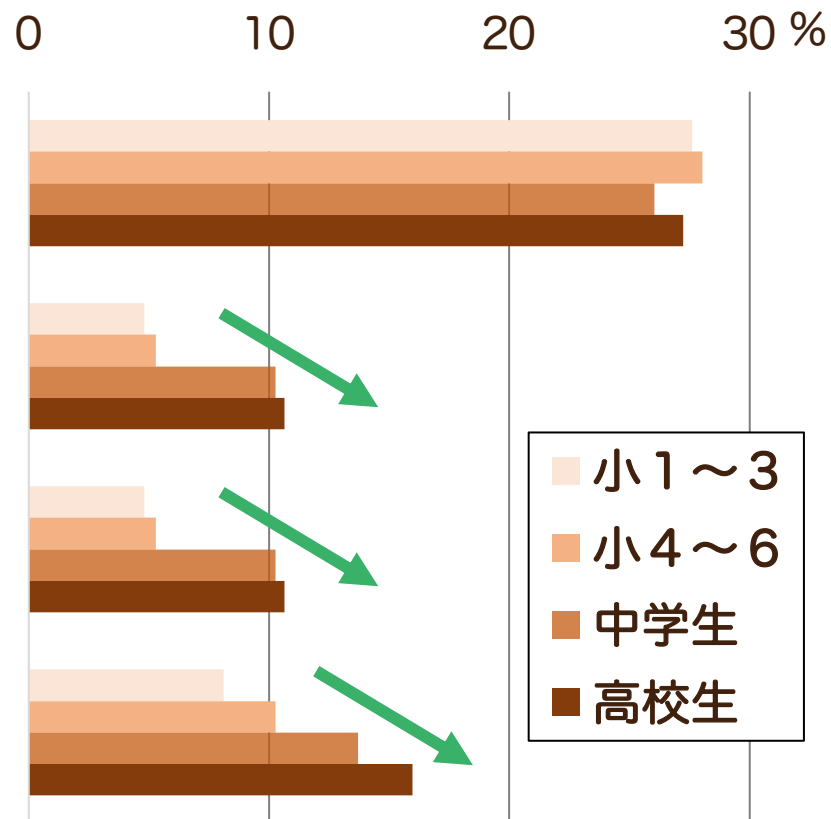
間食の機会や量が増えた



欠食が増えた

食事をする時刻が不規則になった

運動量減により食事量が減った



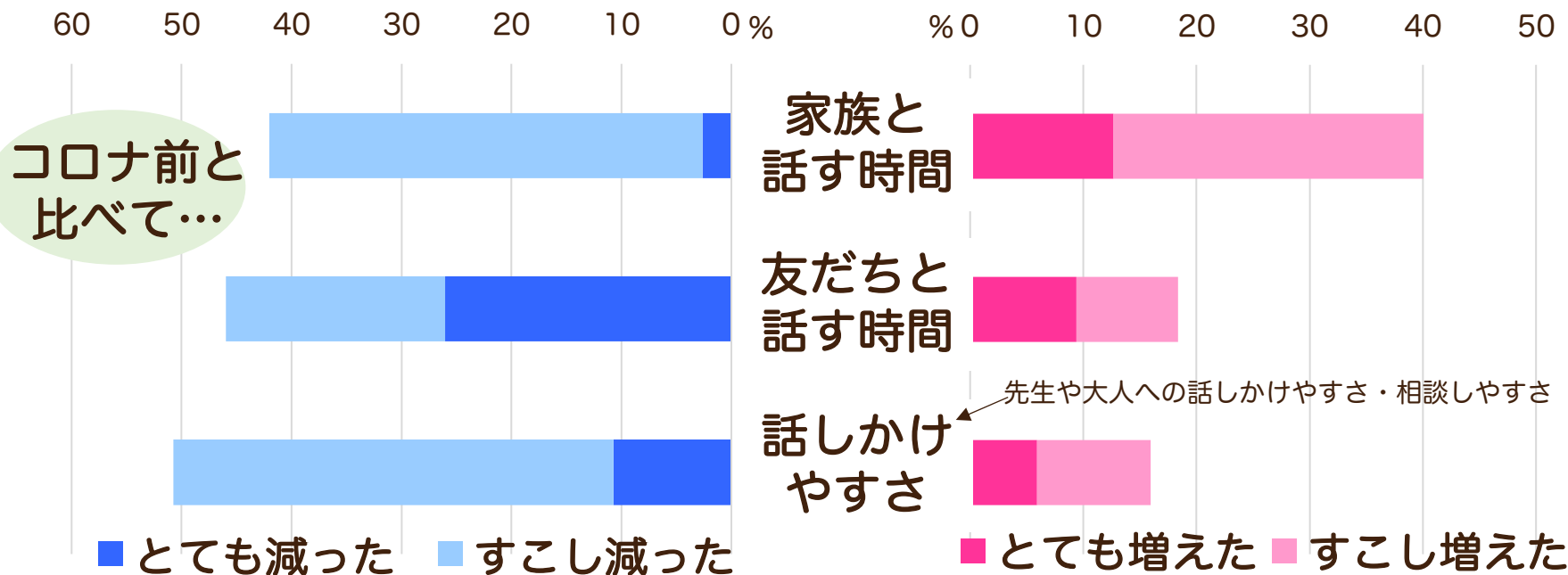
間食の機会や量が増加したのが4人に1人



# 対人関係

第5回調査 (こども; n = 457)

※コロナのせいで・おかげで…の変化として回答されたもの



約半数が先生や大人に話しかけにくくなった



# こどもたちの声

第4回・第5回調査（こども回答から抜粋）

きゅうしょく中にともだちと話せなくなって、  
話したらしかられるようになった

（小4・男子／第5回調査）

なにか、  
疲れてしまう

（小5・女子／第4回調査）

運動不足

（小5・女子／第4回調査）

コロナになって  
悪口や差別されている  
人がいる

（小5・男子／第4回調査）

なんでもコロナだから……ばかりで  
自分の行動や気持ちを制限されている気がした。  
大人は大人で、いろいろ大変なのかなと思って、  
相談しづらくなってしまった。  
みんな常に笑っているときも  
心の中でイライラしている気がした。

（小6・女子／第5回調査）



# こどもたちの心の健康

---

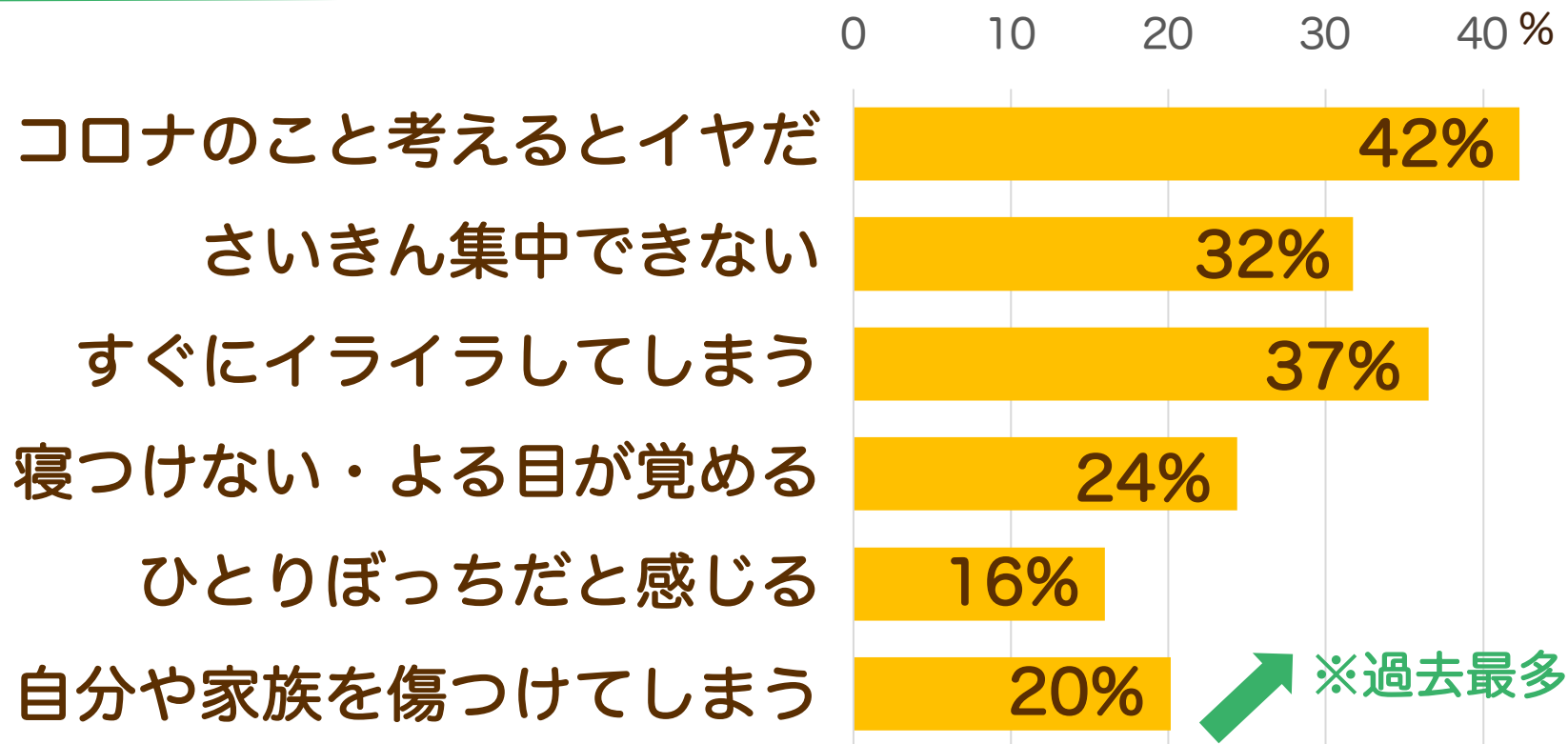
コロナ禍において、こどもたちの心の健康への影響が世界中で指摘されています。

日本のこどもたちはどうなのでしょう？



# ストレス症状と頻度

第5回調査（こども; n = 501）



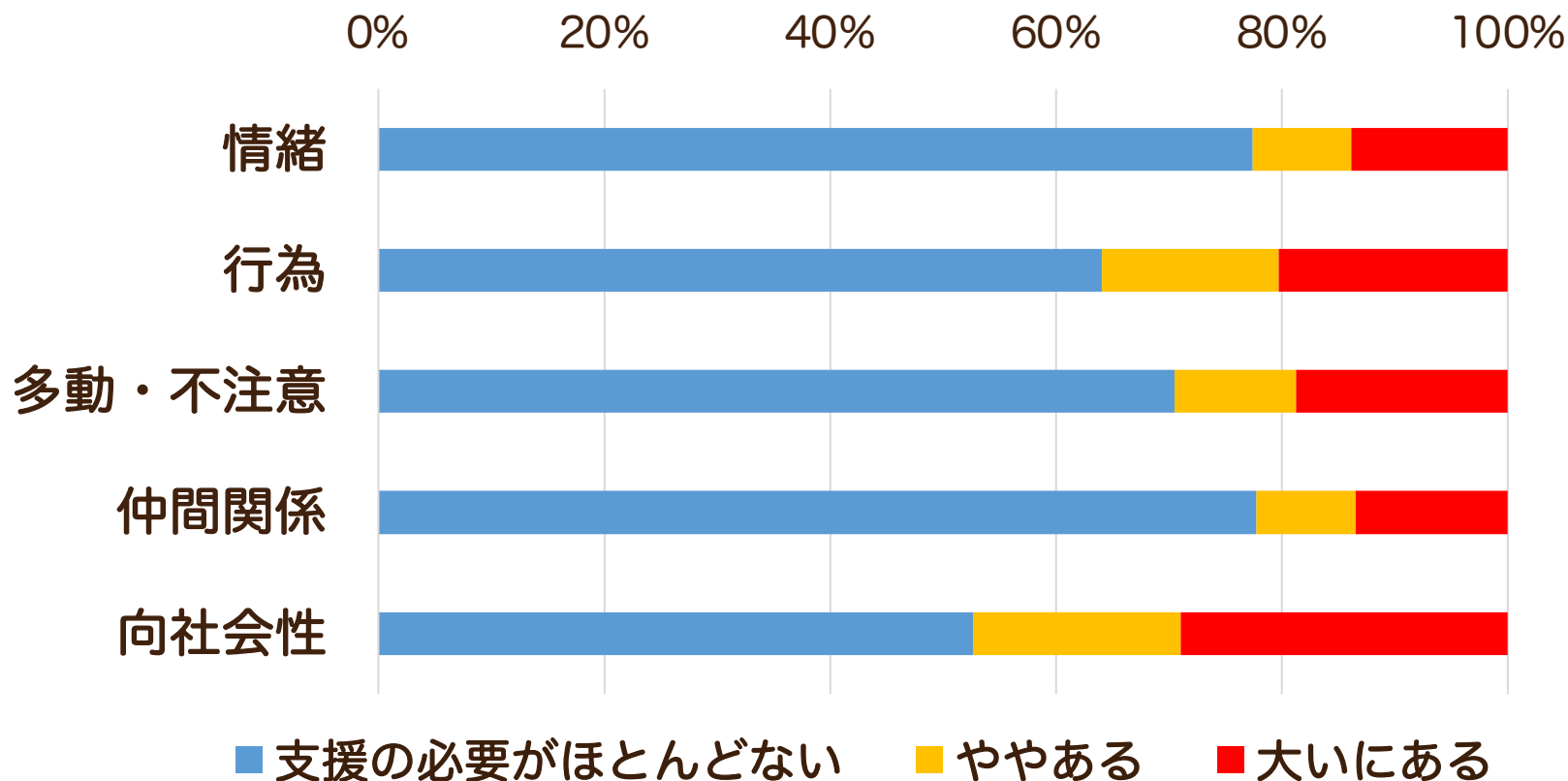
7割超が何らかのストレス症状を抱えている



# 未就学児の心の健康

※SDQ尺度

第4回調査 (2~5歳児の保護者; n = 1,455)



支援の必要がある子は20~40%

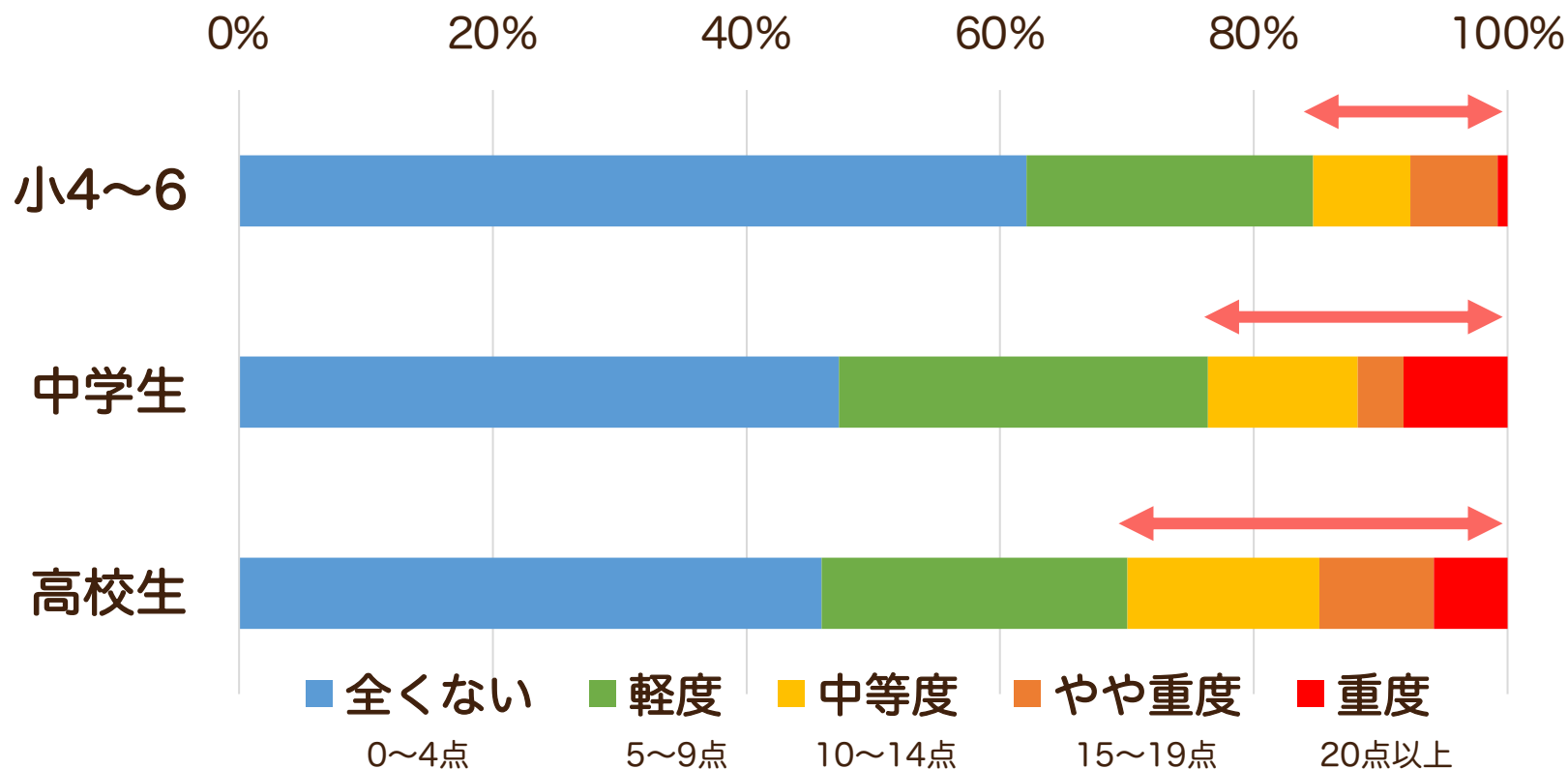




# 思春期世代のうつ症状

※PHQ-A尺度

第4回調査 (小4以上の子ども; n = 715)



15~30%に中等度以上のうつ症状



## 2. こどもたちのSOSのサイン 特徴と対応を知ろう



# コロナ禍のこどもたち

---

- 環境の変化は、心や身体、行動面のストレス反応を生じさせる要因（ストレッサー）になることがあります。
- 個人の年齢や性格、考え方などによって現れるストレス反応は様々です。
- 保護者の方々が気になった症状を例に挙げながら、こどものSOSサインの特徴と対応をお伝えします。



さらにくわしく知りたい方は…

子どもの心の診療ネットワーク事業，国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/>



# かんしゃく、イライラ、暴力

- 癇癢が増えた（6歳女兒）
- 怒りっぽく暴力的（10歳女兒）
- とにかくイライラ・癇癢を起こしがちで、手に負えない。  
癇癢を起こすと手当たり次第何でも投げる（2歳女兒）



こどもは自分の気持ちを客観的にみることが難しく、イライラや不安に気づいたり、おさめたりする力も不十分です。

- 危険なものは取り除き、安全を確保する
- イライラや不安な気持ちには共感する
- こどもの気持ちや考えを代わりに言葉にする
- より安全な方法・行動をとれるように一緒に考える
- 落ち着ける場所を確保する



# 分離不安、甘え、赤ちゃんがえり

- 私（母親）の姿が（トイレなど）少しでも見えないと、不安で「ママどこー！」と呼んだり、以前は自分でできていたことも「できない！ママやって！手伝って！」と言うことが増えています（7歳男児）
- 親の後追いと愛情の確認頻度が上がった（2歳女児）

こどもにとって信頼できる大人は、不安を感じた時の心のよりどころです。こどもが安心できるような関わりが大切です。

- 姿が見えなくなると不安がるときは安心できる方法を見つける
- いつも見守っていることを優しい口調で伝える
- こどもとの時間はメリハリをつけて、こどもが一人で過ごせたことをたくさん褒める



# 遊びとコロナ

- 家族の絵を描いた時に黒い点々でコロナを描いていたのが少し気になった。(5歳男児)
- 遊びの中でコロナにかかった、と言う(3歳男児)



こどもは遊びの中で、コロナやその他に感じているストレスや葛藤を表現することで、言葉にできない気持ちを表現することがあります。

- 遊びの中で表現することをやめさせないようにする
- 危険がないように見守る、安全に遊べるように環境を整える
- そのような遊びに没頭し、食事や睡眠、その他の日常生活が崩れてしまっているような時は、専門家につなぐ



# 身体の不調

- カゼでは無いが、微熱と腹痛が続いていて、ストレスではないかと感じている（7歳女兒）
- 頻繁に腹痛を訴える（6歳女兒）

心と身体はつながっています。気持ちを言葉で上手く伝えるのが難しかったりすると、身体の不調となって現れることがあります。

- 「怠けている」「行きたくないだけでしょ」などと決めつけない
- 症状が出ている時はゆっくりと休むことも大切
- 症状が長引く場合は、背景に器質的な疾患がないか病院を受診する
- こどもが気持ちを話せるように聴く
- 気持ちを話し始めたら、聞き手に回り、話してくれたこと、話してくれた内容について、労いの言葉をかける



# 朝、目が覚めるのに時間がかかる

- 寝起きが悪く朝、食欲がない（6歳女兒）
- 朝起きられない（17歳男児）
- 起立性調節障害（13歳女兒\*） \*ご本人からの訴え



夜更かしをして朝起きられないこともあります、  
起立性調節障害という「身体の病気」である場合も考えられます。

自律神経系の不調から、朝起きられない、立ちくらみ、倦怠感、頭痛、動悸などが起こり、  
学校生活に支障をきたすことがある。周囲の人の理解や適切な支援で改善につながる可能性が高い。

- 「怠けている」「行きたくないだけでしょ」などと決めつけない
- 起きられないことに葛藤し、余計にしんどくなってしまうことがあることを理解する
- 症状が長引く場合は、背景に身体の病気がないか病院を受診する



さらにくわしく知りたい方は…

「起立性調節障害対応ガイドライン 知っていますか？起立性調節障害」，岡山県教育委員会

<https://www.pref.okayama.jp/page/604493.html>





# 無気力

- 学校行事や部活の大会が全て中止になり楽しみや張り合いをなくしてしまっている。やる気を無くしている感じがする（13歳女兒）
- 無気力。意欲がない。家にいる事が中心になっている（9歳男児）

目標や日課としていたものを、自分の意思に関係なく突然奪われてしまい、心のエネルギー切れを起こしているのかもしれない。

- 無理をさせないようにする、十分に休養をとる
- 周りが焦らない
- 残念な気持ちや悲しい気持ちに共感する
- 今できていることを一緒に探す
- うつ状態がないか専門家に相談する



# 登園・登校しぶり、不登校

- 登園を嫌がる（4歳女兒）
- 登校するのを嫌がっている（6歳男児）
- 学校に行けない状態（7歳男児）



嫌がったり、行けないのには様々な理由があります。  
たとえば、「ママと離れたくない（分離不安）」  
「コロナが不安」「疲れた」「体調が悪い」などです。

- 無理に登園・登校させない、周りが焦らない、プレッシャーをかけない
- 回復するための休みは重要であることを理解する
- 保護者と連携しながら段階的な登校を試してみる
- 背景に身体の病気がないか、必要によっては病院を受診する
- こどもが気持ちを話せるように聴く
- 気持ちを話し始めたら、聞き手に回り、話してくれたこと、話してくれた内容について、労いの言葉をかける



# 自傷行為

- 爪を噛むようになった（5歳男児）
- 髪の毛を抜いていた（16歳女児）
- わざと傷つける、というか、自分を叩くことがあります（5歳男児）



望ましくない行動のように思えても、  
こどもにとっては心を落ち着けるための1つの方法であり、  
大事なSOSのサインであることもあります。

- 行為や傷跡を見かけたら、SOSであることに気付く
- 背景にあるしんどさ・つらさを否定しないで共感し、こどもが話せるように聴く
- 無理にやめさせようとしたりしない
- 安心・安全を確保する
- 話してくれたことを労ったり、心配している気持ちを伝えてかかわる
- 外部機関や専門家につなぐ



# 「死にたい」と言われたら・・・

驚いたり、不安になってしまうかもしれませんが、こどもの気持ちを否定せず、落ち着いて対応することが大切です。

## 「TALKの原則」

Tell	心配していることを言葉にして伝える
Ask	「死にたい」という気持ちについて率直に尋ねる
Listen	「死にたいほどつらい」という絶望的な相手の気持ちを傾聴する
Keep safe	危ないと思ったら、まず本人の安全を確保する

- 定期的に話をしようと伝える
- 支援者が一人で抱え込まない



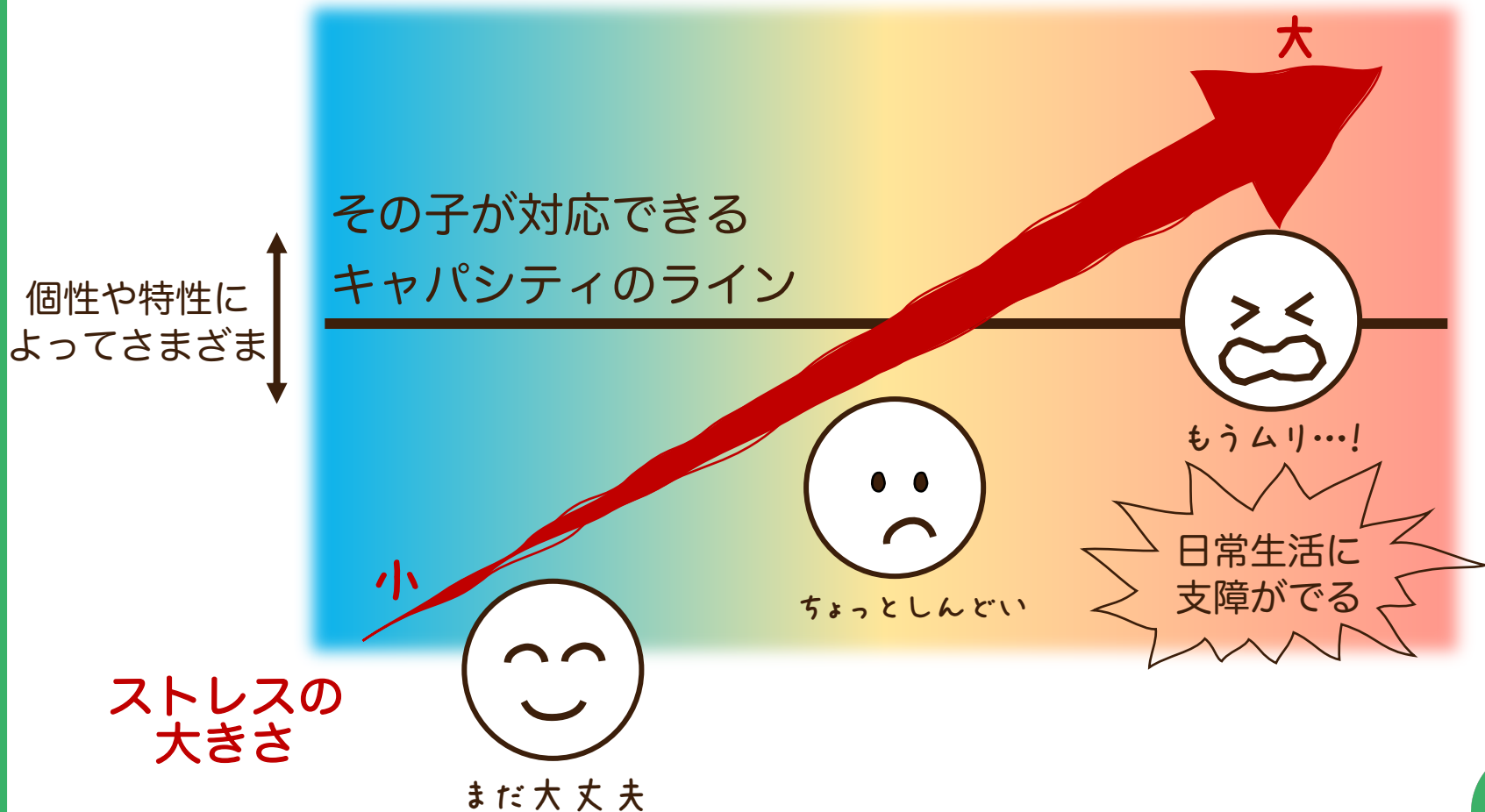
さらにくわしく知りたい方は…

「教師が知っておきたい子供の自殺予防」 文部科学省

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/046/gaiyou/1259186.htm)



# ストレスによる影響の考え方



# ストレスによる影響の考え方

その子に対応できる  
キャパシティのライン

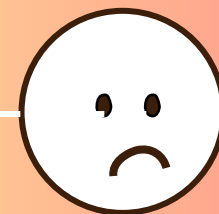
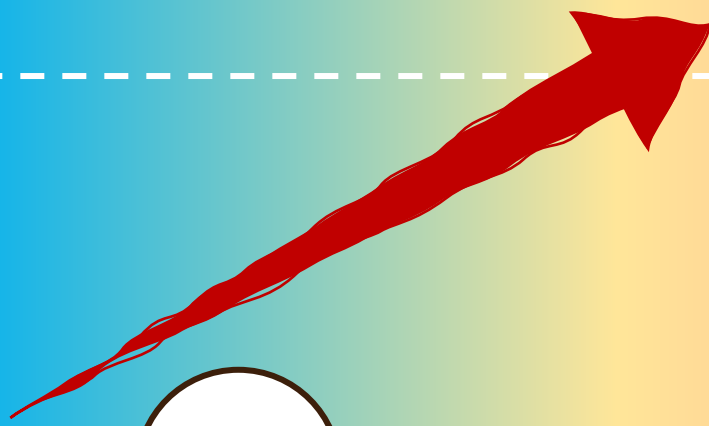
周困からの  
サポートで  
キャパUP

ストレス  
そのものを  
減らす

ストレスの  
大きさ



まだ大丈夫



ちょっとしんどい

早めに  
気づいて  
ケア

医療や福祉と  
連携する

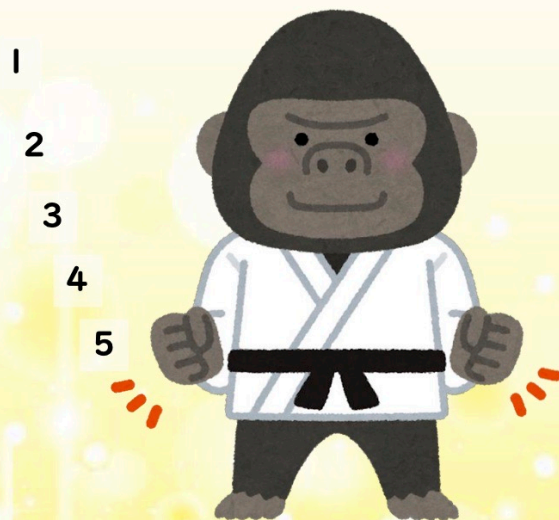


# ”手をぎゅー”

🌀 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🌀

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって…

② ふっと手の力を抜きます。



手がじんわりあたたかくなってきます

「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」 国立成育医療研究センター  
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



# 3. こどもたちと接する皆さんへ 心構えと連携のポイント





# SOSのサインを感じたら

- まずはこどもから話を聴くこと
- でも、「話を聴く」ってどうしたらいいの？

抱えないで、相談してね

大丈夫…

べつに…



# 相談するのは、けっこう大変

---

悩みに  
気づく

相談先が  
わかる

反応を  
受け止める

言葉にして  
相談する



# こどもだってわからない

どうしたらいいか  
よく分かりません

話してもどうにもならない  
ことだってある

それをかんがえるのは  
むずかしい



なにがふあんなのかか  
わからない

わからなくて困ってるから教えてほしいです  
それに相談するのは難しいから手伝ってください



# 話を聴くときに心がけたいこと

- プライバシーの保たれた静かな場所を用意する

- 率直に、心配していることを伝える

最近なんとなく元気がないように見えるよ

- 誘導しないで、オープンに尋ねる

コロナのこと考えるとどんな気持ちになる？

コロナ嫌だよね

体育なくなっって悲しいね



# 話を聴くときに心がけたいこと

- 評価・解決しようとする前に、こどもの体験を共有する

もう少し教えて

それってどんな感じなの

それってつらいね

こんな方法もあるよ

- こどもの力と一緒に気づく

そういうとき、どうしてる？

それってどんな風に役に立っている？



# こどもが持っている力を支える

こどもが考えた  
気持ちを楽にする  
23のくふう♡

17 かんが 考えない



1 だれかに話す  
聞いてもらう



14 だきしめる  
あまえる



13 ねる  
ふとんにくるまる



3 か だ  
書き出す



19 た べ  
食べる  
りょうり 料理をする



# 「大丈夫」と言われても大丈夫

- 心配をかけてもいいことを伝える

こどもの仕事は、遊び、学び、心配をかけること

- 声をかけて欲しいポイントを伝える

眠れない

いつもやる気が出ない

自分や周りを傷つけたいと思う

家や学校で、嫌だなと思うことをされている

- お守りの相談先を伝える



# こどもが相談できるところ

「しんどくなる前に」  
連絡してもいいんだよ

成育医療研究センター

こどもの心の診療ネットワーク事業

「お役立ちリンク集」

<https://www.ncchd.go.jp/kokoro/public/link.html>

## そうだんできるところ むりょうです

チャイルドライン

◆ 18 さいまでのこどもがなんでもそうだんできます ◆

でんわ 0120-99-7777 (ごこ 4じから7じ)

<https://childline.or.jp>

よりそいホットライン

◆ おとなもこどももそうだんできます ◆

でんわ 0120-279-338 (24じかん いつでも)

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

児童相談所(じどうそうだんじょ)

◆ 家庭内の問題や虐待のそうだん ◆

おうちでたたかれたり ひどいことをいわれたり せわしてもらえないとき

そのほか いえのことで しんばいなことがあるとき

でんわ 189 (24じかん いつでも)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo\\_kosodate/dial\\_189.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial_189.html)

ミークス

◆ 10代(だい)の こどもの そうだんさきの まとめサイト ◆

<https://me-x.jp/>

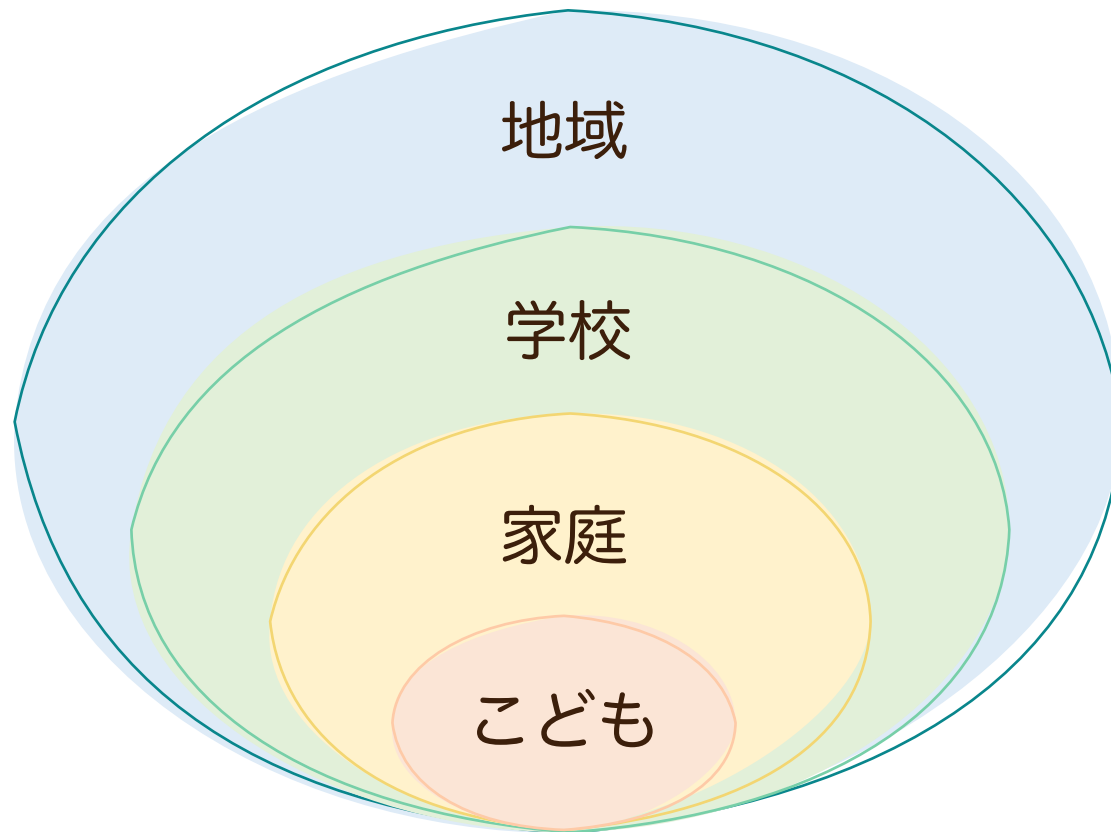




# 大人同士の連携のポイント

---

「一人で抱えないで」は大人も同じ



# 保護者との連携のポイント

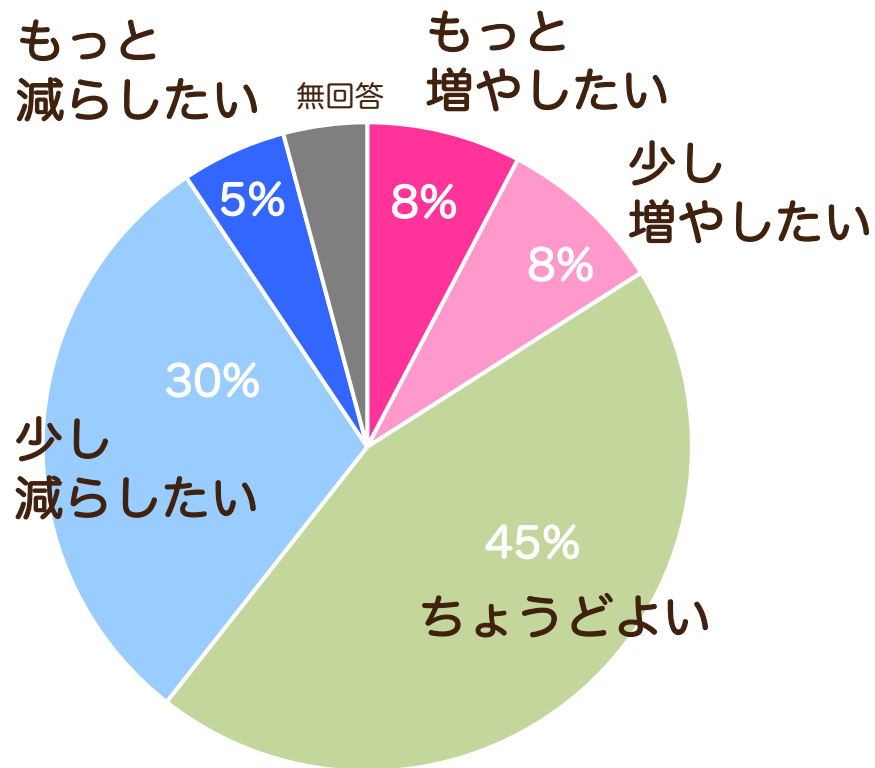
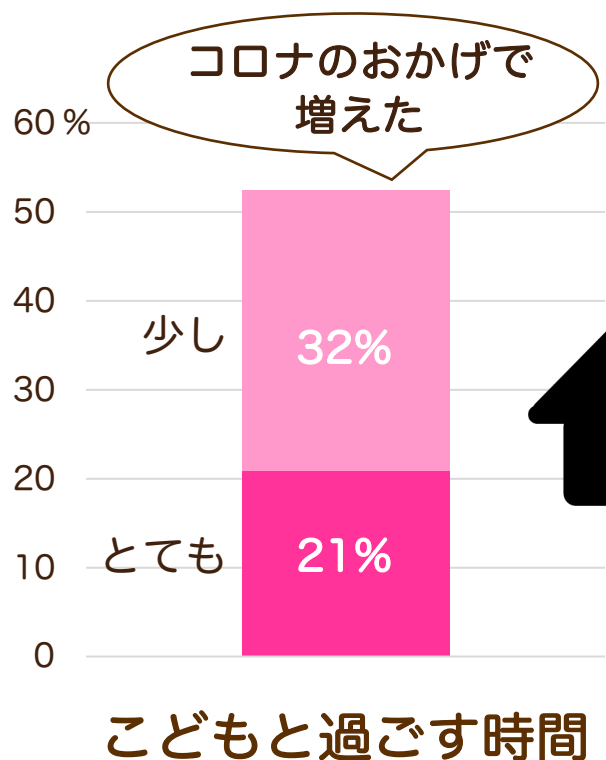
---

- こどもの様子を伝えるときには、こども自身に同意を得たうえで、できればこどもも同席で話す
- 「親に言わないで欲しい」と伝えてくれたときには、まずその背景を丁寧に聴く
- 情報共有のあとも、こどもに関わることは大人同士で決めないこと
- 保護者自身も心理社会的な負担を抱えている場合がある



# 親子でいっしょに過ごす時間

第5回調査（保護者; n = 2,615）



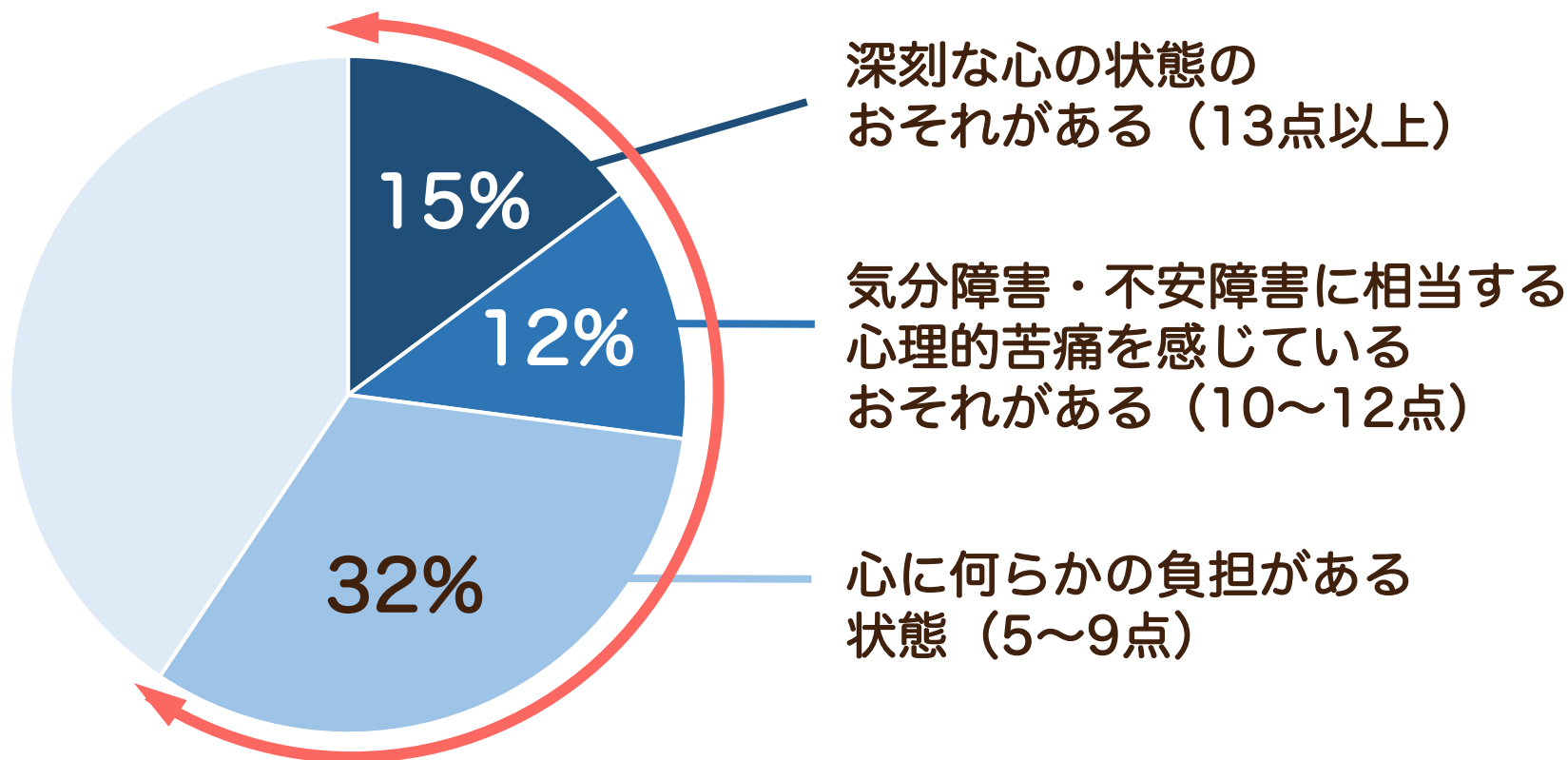
半数以上の家庭で親子で過ごす時間が増加



# 保護者のメンタルヘルス

※K6尺度

第5回調査（保護者; n = 2,615）



過半数の保護者が「心に負担」抱える

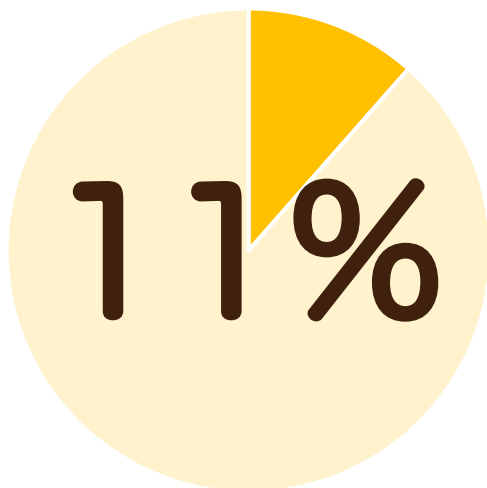


# 家庭での好ましくない関わり

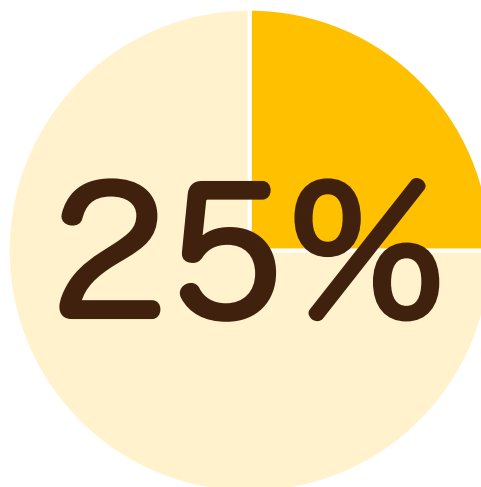
第3回調査 (小1~小3の子ども; n = 792)

Q. この1ヶ月間の、おうちでのあなたは？

叩かれた



怒鳴られた



家庭環境の悪化は見えづらく、注意が必要



# 子育て資源

第5回調査（保護者; n = 2,615）

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90%

## 私的に相談できる人・機会

子育てについてプライベートで気軽に話せる相手や機会（祖父母・ママ友など）



## 公的に相談できる場・機会

子育てについて相談できる公的な場や機会（子育て広場・健診・保護者会など）



## 私的に預けられる人・機会

こどもをプライベートで預かってもらえる相手や機会（祖父母・ママ友・ベビーシッターなど）



## 公的に預けられる場・機会

こどもを預かってもらえる公的な場や機会（保育園・一時保育・学童など）



## 子が自由に遊べる場・機会

こどもを自由に遊ばせられる場や機会（公園や子育て広場など）



## 子が同世代と遊べる場・機会

こどもが同世代と遊べる場や機会（園や学校、子育て広場、個人的な交友など）



■ とても減った      ■ すこし減った

さまざまな子育て資源が減少



# 医療との連携が必要なとき

---

- 眠れない日が続く
- 食事がとれないことが続く
- 不安や恐怖感が強い
- いつもイライラしていて落ち着かない
- 不登校や外に出られない状態が続く
- 自分や人を傷つける
- 死にたい・消えたいと思うときがある

など



# 保健・福祉と連携が必要なとき

- 家庭内での安心と安全に不安があるとき
  - 暴力をふるわれているかも
  - ひどい言葉や態度で傷つけられているかも
  - 無理やり性的なことをされているかも
  - 必要なものを与えてもらっていないかも
  - 「家に帰りたくない」と言っている
- 「かもしれない」「匿名」でも大丈夫
- 連絡したあとも、こどもの様子に気を配り関係機関とも連絡をとりあう





# こんなときこそ「つながり」を

- 安心できる大人・真剣に話を聴いてくれる人の存在が、こどもの回復には大切
  - 家族、祖父母やいとこなどの親戚
  - 園や学校の友達、先生
  - 部活の仲間 など
- オンラインでも、双方向性のコミュニケーションをとれるような工夫
- SNSを安全に使えるように配慮



# ケアする人のケア

- 大人ももちろん、コロナの影響を受けています
- 仕事の内容の変化、感染への対応、ご自身の家族のケアなど、、、
- しかも、リフレッシュはこれまで通りにいきません

一人で抱えないで、共有しましょう  
ご自身のケアをしましょう  
リラックス・・・



# ”肩をぎゅー”

🌀 いつでも、どこでも、“肩をぎゅー” 🌀

① 肩をぎゅーっと上げて…

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう



# 4. コロナ×こども本部が おこなう情報提供



# 公式WEBサイト

国立成育医療研究センター「コロナ×こども本部」公式サイトでは  
第1～5回のコロナ×こどもアンケートの結果や資料を公開中です。

第4回調査 2020年11月17日-12月27日

みんなのこえでみんなをげんきに!  
● コロナ×こどもアンケート その4

調査報告書      ダイジェスト版

調査報告書  
&ダイジェスト版

コロナ×こどもアンケート その2

大人たちに  
伝えたいこと



こどもたちの声

コロナ×こどもアンケート

保護者さまの声

第1回～第3回アンケートで  
保護者の皆さまからいただいた  
ご意見やご要望をご紹介します

クリックして読む

保護者さまの声

教育機関向け資料 2021年3月

Withコロナのいま  
こどもたちの生活と  
こころの様子

毎日大変な学校の先生たちに  
「これだけは知ってほしい」  
アンケート結果を厳選しました

教育機関  
&保育機関向け



さらにくわしく知りたい方は…  
コロナ×こども本部公式サイト, 国立成育医療研究センター  
[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

こどもと保護者向けの「手元に届いてすぐ読める」情報です。  
週1回配信、過去の記事も見られます。（2021年6月 約9500名が登録）

アンケートの  
募集や結果公表

ニーズに基づいた  
信頼できる情報

今すぐ行動に移せる  
具体的なアドバイス



今週からコロナ×こどもアンケートの第5回調査をスタートしました👏  
(回答期間は3月21日まで)

このアンケートには①お父さま②保護者の方が回答いただけます💡

平均回答時間は、お父さま・保護者の方それぞれ10分程度です🕒



第1回アンケートでは、お子さんやご家族が身体、気持ち、家族、学校などについて相談したいと感じていることがわかりました😊

誰かに話したいけど、どこに相談したらいいの？ということもあるかもしれません。

そこで今回は「無料で相談できるところ」をまとめたリストをご紹介します🌻

こどもの疑問には、わかる範囲で、やさしい言葉で応えてあげましょう🍀  
わからないことは、「わからない」と伝えて大丈夫です。

「これからも手洗いを続けよう」「かかっても一緒に考えよう」「聞いてくれてありがとう」などと、できることを伝えてみましょう📧



LINE 友だち追加

「@codomo」ID検索 または QRコード→



# 読者のおたより

LINE公式アカウントのアンケート回答より

“毎日行っていた学校がなくなること、お友だちに会えないことが  
どれほどこどもに影響を与えるのかを知ることができて、一斉休校の時の  
こどもの毎日のパニックと痙攣に納得できて、本当に良かったです。”

“カラフルだったり、やさしいテイストだったり、大変読みやすいです。  
こどもがわかる言葉は大人にも優しい言葉。  
家族でコロナについて話すときにも役立っています。”

“学校で働いているため、こどもたちの相談をよく受けています。  
アンケート調査を参考にし、こどもたちが思っていることを  
教員や保護者に発信させていただきました。”

“コロナとの戦いは孤独を感じています。このような取り組みは、  
同じような方がいると実感できて嬉しいです。”



# 情報提供で心がけているポイント

- こどもと保護者のニーズに基づいた内容である  
コロナ×こどもアンケートの結果をふまえた資料づくりをしています。
- 正確な情報を中立な立場でお伝えする  
小児保健医療分野の専門家がお互いに確認をしています。
- 読みやすい、理解しやすい、行動にうつしやすい  
相手の立場に応じて、伝わるデザインや内容になるよう工夫しています。
- 読後に、希望やあたたかみを感じられる  
気持ちに寄り添う、ほっとする、前向きな言葉・表現にしています。





# おわりに

---

オンデマンド講演をご覧いただきありがとうございました。

これまでのアンケート結果や作成した資料の総決算とも言える盛り沢山な内容となりました。

こどもたちと一緒に、そして、皆さんと一緒に  
この日々を乗り越えていくヒントになれば嬉しいです。

これからもどうぞよろしく申し上げます。

コロナ×こども本部 一同

