

令和3年度第2回放課後活動推進協議会

新型コロナが子供にもたらす
ストレスとその対処

2021.10.29

前田潤 (室蘭工業大学大学院 教授)

スペイン風邪（1918-1921）



世界人口20億人
患者: 5億人
死者: 4000万人(8%)

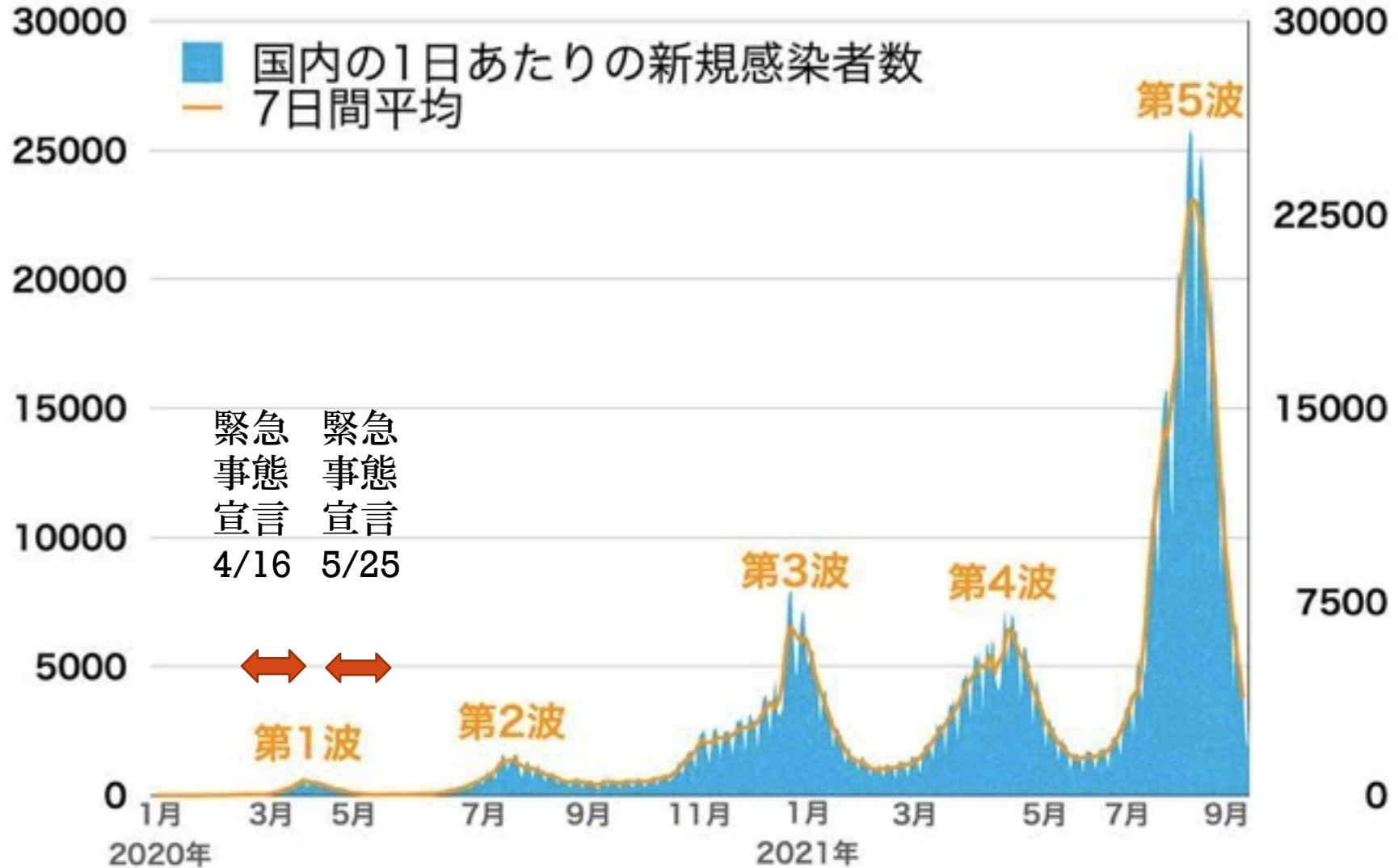
日本人口5500万人
患者: 2380万人
死者: 39万人(2%)



新型 コロナ

過去最大の流行となった第5波

1日あたりの新規感染者数（人）



By 忽那賢志



この間の学校一状況と対応

- 2月27日から3月4日が臨時休業
- 3月2日から3月一杯に延長
- 4月14日から5月6日まで、5月7日と5月8日が午前授業と言われた
- が、5月7日から5月10日が臨時休業となり、結局5月31日まで休業と延長された。

悩みの確認/適切な指導助言/学習/家庭との連携/部活動留意/
登校日の設置/心身状況把握/児童虐待/相談センター/家庭学習/
健康状態把握/修学旅行/ワクチン



日本政府の動き/子どもたち

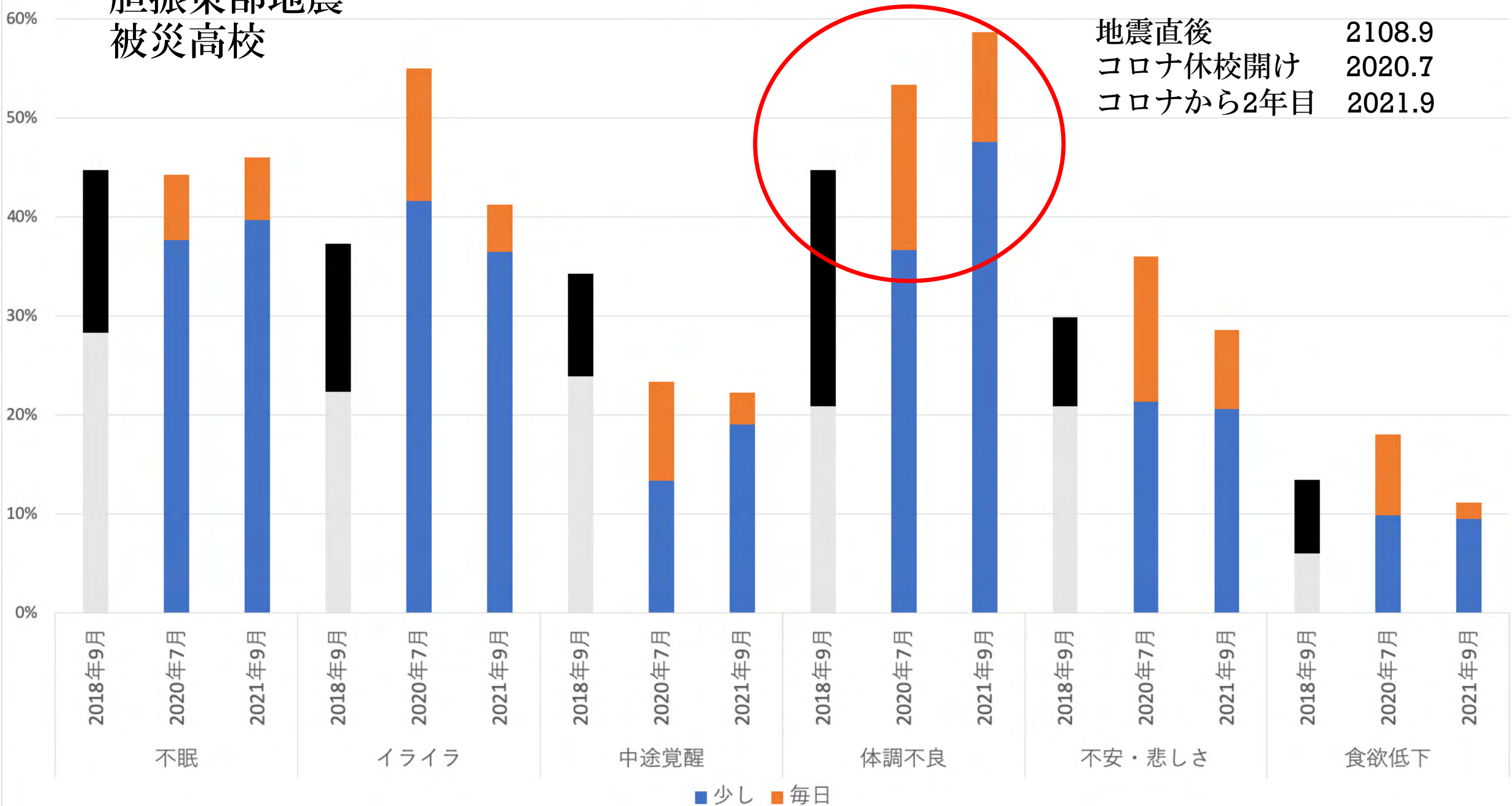
- 新しい生活様式
 - Go Toトラベル
 - 緊急事態宣言
 - ワクチン接種
 - オリンピック小中学生観戦
-
- 不登校増加/自殺率増加/ゲーム・ネット依存



胆振東部地震 被災高校

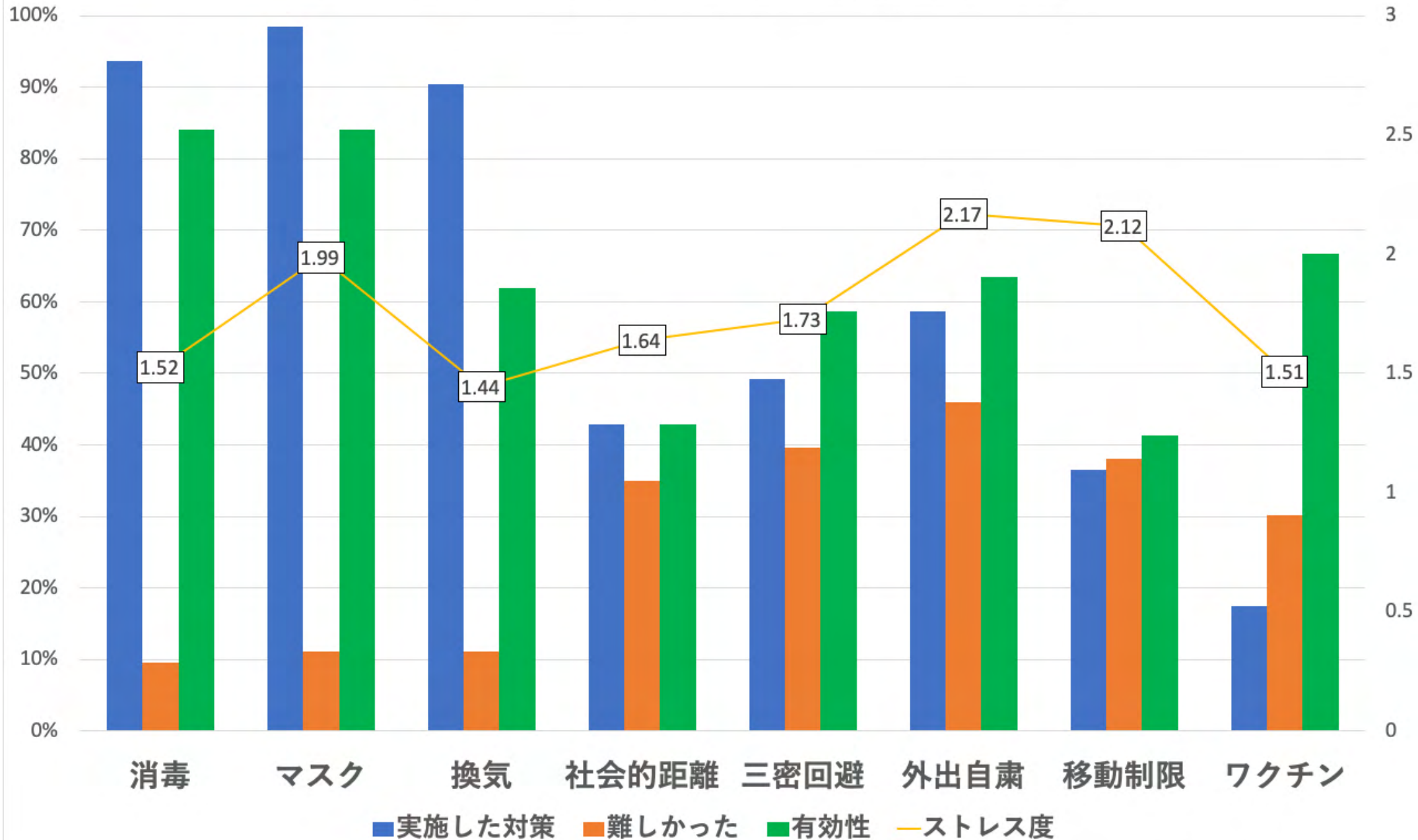
心身の影響

地震直後 2108.9
 コロナ休校開け 2020.7
 コロナから2年目 2021.9

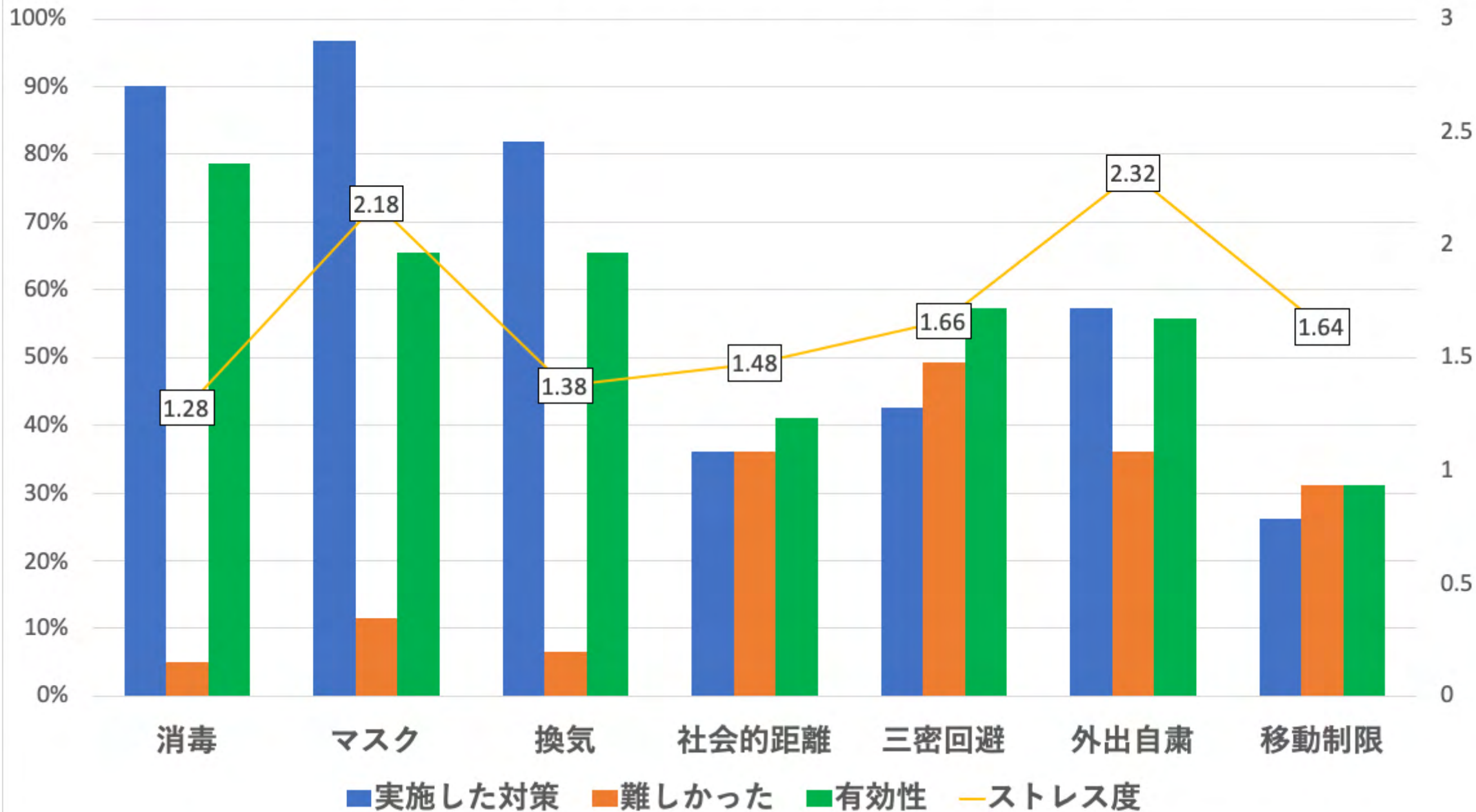


■ 少し ■ 毎日

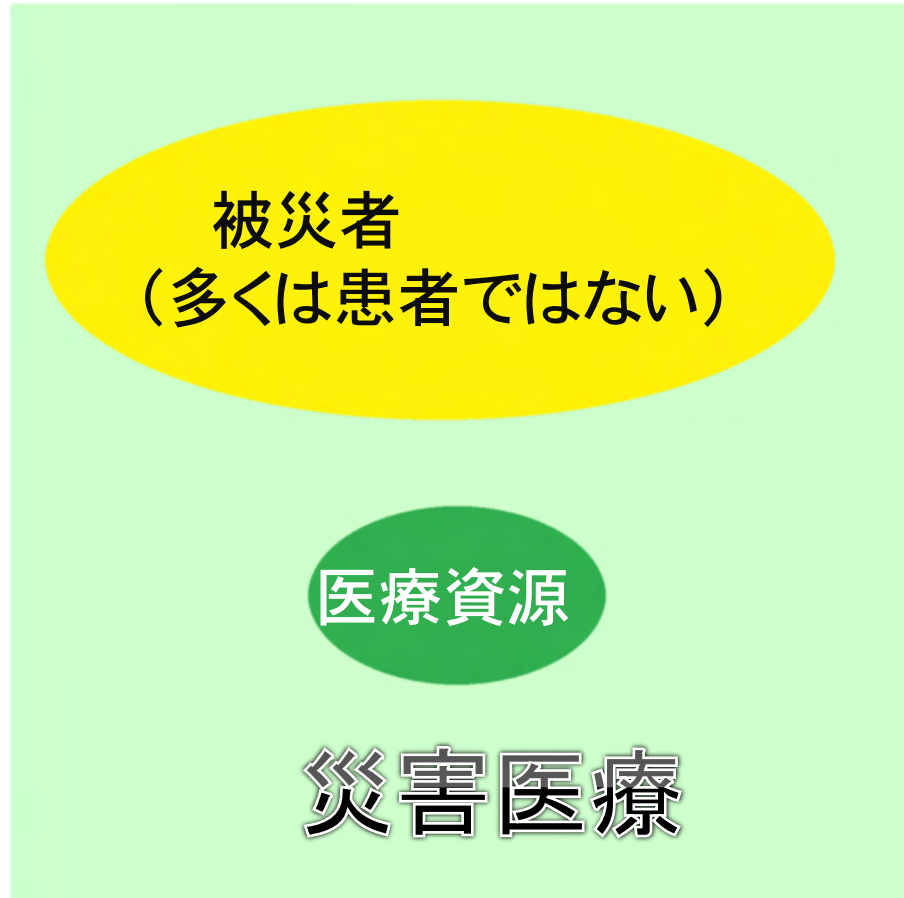
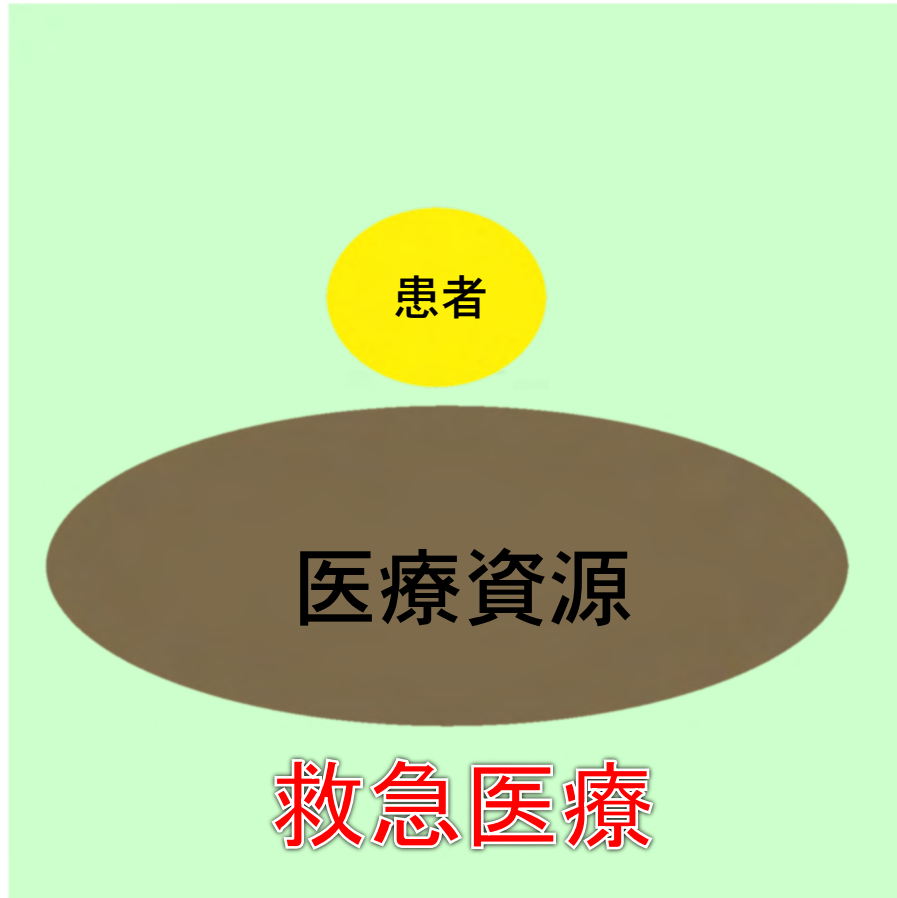
2021年9月実施した・難しかった・有効対策・ストレス度



2020年7月実施した・難しかった・有効対策・ストレス度



救急医療と災害医療



医療崩壊/自宅療養

≠救急医療

=災害医療

∴新型コロナは災害である



新型コロナ：感染症としての災害 社会生活・対人交流に被害

事実1：発症する前から感染

事実2：初めはほとんどが軽症：重症化は加齢と基礎疾患

事実3：変異株で若年者も感染/重症化

事実4：ワクチン・集団免疫力の効果は？

事実5：ワクチンの副反応（副作用）

事実6：後遺症

→これはグローバルな問題

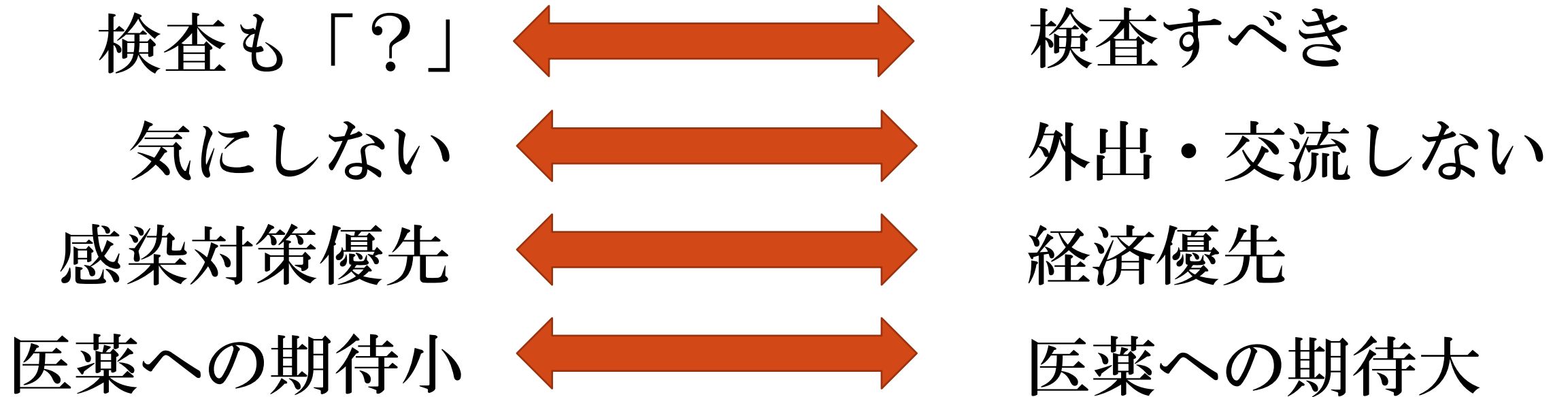


最も大きなストレス ー差別と偏見・外出交流制限

- 手洗い、マスク、換気、外出交流制限で防げる
→「感染者はこれらを怠った」
- 新型コロナは重症化もある・感染したら大変
→ 外出者や感染者に厳しい批判的な目
差別と偏見
- 誰が感染しているか不明
→ 過度に恐れる・楽観的考え



行動の二分極化



現実はこちらの間で揺れ動いた

今（2021.10）はなぜ収束したかわからないと言う



子どもをめぐる状況

- 家庭状況が違う（父母の職業、家族構成、様子）
- それぞれの子どもの放課後生活が違う
（部活、習い事、塾、児童クラブ、家庭）
- ワクチンについて家族内でも考え方が違う
（積極的、消極的、父母で考えが違う）
- 体力や体質が違う



教職員として、大人として??

- ワクチンは打つべき？
- 僕は打ちたいけど、お父さんお母さんはダメと
- コロナにうつったら困る修学旅行どうしたら良いの
だろう？/部活に出たいけど心配/学校に行きたくない
- なんでも中止でつまらない/いつまでこうしてなければ
ならないの？
- 楽しみはゲーム/スマホ/Youtubeしかない



新型コロナという時代を、 しっかりと受け止める

(ミネルバ病院 荻野貴子談)

我々にも未知 → 免疫力の向上と支え合う力

- 感染予防だけでなく、免疫力の向上も大切

感染予防：手洗い、マスク、三密を避ける

免疫力を高める：栄養と睡眠、適度な運動 他



援助する側のストレス反応 (災害支援から学んだこと)

- 私にしか出来ない状態
- 燃え尽き症候群
- 被災者離れ困難症
- 元に戻れない状態

燃え尽きを防ぐ3原則

- ① 相棒をつくる
- ② 自分の限界を知る
- ③ ペースを守る

教職員も大きな
ストレスを抱える



支援者のストレス反応	状態	特徴
私にしかできない状態	支援活動を休みなく続けて、まるで自分にしかできないと思い込んでいるかのように、人に仕事が任せられなくなっている状態	本人は高揚した気分で、休息も取らずにいることがある。この状態が続くと燃え尽きてしまうことになる。
燃え尽き症候群	高いストレス下で能力や適応力を使い果たした後に陥る極度の疲弊状態。	同僚や被災者に辛く当たるようになり、冷笑的になる。被災地から帰っても仕事に没頭して周囲を顧みなくなる。逆にお酒やギャンブルに溺れる。
被災者離れ困難症	長く支援活動を続けているうちに、被災者から支援を拒否されているように感じたり、いらぬ存在であるかのような気持ちを味わう状態。	被災地がだんだんと平常生活を取り戻してくると、支援を必要となくなることは自然なことであるが、援助者にとってはそこにいる意味を失った気になる。
元に戻れない状態	支援活動が終わって、被災地から戻って日常生活を送っても被災者のことが頭から離れなかったり、日常生活に価値を見いだせず、被災地こそが自分の居場所だという感覚が強烈に残る状態。	体はここにあるが意識は被災地にあるような感覚と、自分の支援実績が適切に評価されていないという失望や怒りを周囲に感じ孤立した感覚を味わうこともある。



危機介入/緊急支援の心得では

- 無事に行って無事に帰る
- 支援者支援
- Do No Harm (傷つけない)
- 出来事や反応には流れがある
- 直後は異常な出来事に対する正常反応
- 安心感・生活環境がスタート 幅広く連携
- 出来れば仕事をする



最後に

- 決して侮れないが、恐れすぎず、予防とともに感染後の行動手順をみんなで共有することも必要
(避難訓練のように)
- 人は困難を経験しても、そこから新しく学ぶことがある。今私たちは新しく何を学んでいるか？学んだか？

