

コロナ禍における子どもの心の精神衛生 (主に幼児から学童期)について

はじめに

最近外出時に財布は忘れても、マスクは忘れないほど、コロナとの生活が当たり前になりました。いまだに一人になるとついマスクを外し息抜きしてしまう自分と比べると、マスクをしながら走り回っている子ども達の姿は、このような社会にほぼ順応しており、子どもの適応力の高さに改めて感服します。でも、本当に順応できているのでしょうか。今回はコロナ禍において子どもの心の健康について大切な考えをお話します。

子どもの心理的発達

まず人の心の発達について少しお話しします。乳幼児期は、親（養育者）がいなければ生きていけません。生理的・心理的に面倒をみてくれる他者は必要であり、その他者との親しく温かい関係が人格の根底に根付きます。その身体にしみ込んだ感覚は大人になり新たな親密な関係を求めさせます。発達心理学の研究では、人間の赤ちゃんは生まれた直後から人を知覚し人と関わろうとする能力を備えていることが分かっています。1歳ごろになると、特に母親（養育者）との関係の中で積極的に近づき、分離を強く嫌がるなど情緒的な結びつき、つまり愛着関係が形成されます。この正常な愛着関係は、その後の生きる力になるととても大切なものです。

家庭の安定

愛着関係の形成のためには、家庭の安定が非常に大切です。すると幼児は安心して自然に自立に向けて成長していけます。家庭の安定には、赤ちゃんにとって一番大切な人、ここでは簡潔に「母親」としますが、母親の笑顔がとても重要です。そのためには「母親」を支える「父親」の笑顔も大切です。つまり子どもに身近な大人がまず心身ともに健康であり笑顔であることが、子どもにとっても大切なのです。このコロナ禍において、目に見えないウイルスに感染する不安を筆頭に、外出制限、収入減など、大人たちを不安にさせる要因が増えています。今までは買い物したり友人と食事したり、つまり外との関係で対処できていました。しかし、自粛生活の中でそれが難しくなり、結果としてストレスが家庭の中に充満しやすくなりました。不安な大人の姿を見た子どもたちが不安になるのは当然です。ストレス対処が難しい子ども

たちは、そのような不安に自分では上手く対処できず、心身に不調をきたすこととなります。

感染リスクと子ども同士の交流のバランス

最近、子どもと一緒に見た某アニメでは、主人公は鬼になった妹を人間に戻すため鬼退治の旅に出て、途中で仲間となった者たちと共に様々な困難を乗り越え、心身共に強くなっていきます。子どもは人との関わりの中で成長します。感染のリスクを考えることも重要なことですが、同時にこの時期の子どもにとっては家族との交流に加えて、子ども同士の交流もその子の人生にとってとても重要だと私は思っています。

おわりに

以上から、子どもの心の健康にとって大切なのは、まずは大人が不安定にならないこと、そのためには過度にメディアに踊らされないように気をつけ、大人自身が上手くストレスを発散させることが大切です。例えば、家で家族そろって食事をゆっくりと楽しんだり、童心に戻って子どもと何かを作ったりすることは、親にも子どもにも、おまけに家計的にも良いと思います。基本的なことですが、それが本来の人間的生活の原点であり、私はその大切さをコロナというウイルスが偶然にも思い出させてくれたように感じています。

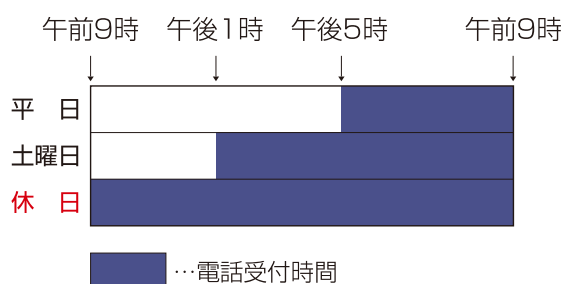
(北里大学病院 精神神経科 神谷 俊介)



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**休日急患歯科診療所☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**