

# Tokyoヘルスケアサポーター養成講座 「コロナ禍における子どもの心」(概要)

講師 小児総合医療センター 児童・思春期精神科医長 長沢 崇



都立・公社病院で日々患者と向き合う  
児童精神科医が講師として、テーマにつ  
いてわかりやすく解説

学校の休校やマスク生活といったコロナ禍に  
おける子ども達への影響を説明

## 子ども達への影響

- ・ウイルスという目に見えない恐怖
- ・毎日繰り返される報道、学校生活の変化
- ・いつもマスクで他者の表情を読み取りにくい
- ・休校により仲間と交流できず、学校外の活動場所も縮小、休止
- ・卒業式や入学式など“節目”に影響
- ・保護者の在宅勤務、家庭内不和、衝突
- ・保護者の雇用問題、経済的不安



## 子どもの心の問題

-コロナ禍以前から-

- ・発達障害、イライラ、暴言、暴力
- ・集団不応、不安、強迫症状
- ・不注意、多動、衝動性
- ・不登校、頭痛、腹痛
- ・不眠、起床困難
- ・拒食、過食、抜毛
- ・うつ、希死念慮、リストカット、自殺
- ・虐待、マルトリートメント



+コロナ禍による様々な影響

発達障害、不登校、不眠等といった  
子どもの心の問題の概要について、説明

架空事例をもとに、具体的な状況を  
説明

## 架空事例 A子さん

- ・父、母、姉、弟との5人家族
- ・真面目で頑張り屋、学業も優秀
- ・小学4年から中学受験向けの塾に通った
- ・ピアノ、スイミング、塾と多忙な生活
- ・小学6年時、友達との間で小さなトラブル
- ・その後学校では1人で過ごすことが増加
- ・悩み事については誰にも相談できず
- ・中学受験を経て中高一貫の私立中学校に入学



## コロナ禍における 子どもたちへの対応

- ・子どもの生活リズムを維持する
- ・日々の予定やスケジュールを話し合っておく
- ・子どもと一緒に運動する
- ・子どもと一緒に遊ぶ
- ・子どもの話を聴く
- ・子どもの不調に気づく
- ・友だちとのつながりを保つ
- ・祖父母や親戚ともつながりを保つ



コロナ禍でなくても本来はたいせつなこと

生活リズムの維持や子どもと一緒にい  
ることの必要性等、子どもたちへの対  
応方法について、説明