

2021年7月2日

第11回響きあい教育シンポジウム

日本女子大学カウンセリングセンター
北島歩美

コロナ禍、今子どもたちに何が起きているか

大学の今

2020年度、オンライン授業（オンデマンド型が中心）

2021年度、対面授業+オンライン授業（オンデマンド型、オンライン）
学寮開始、サークル活動徐々に再開

大学生の相談から

- 抑うつ状態、うつ病の増加、重篤化
- 生活リズムの深刻な問題（昼夜逆転、不規則な食事、アルバイト中心の生活など）
- 食行動の異常（体重減少、体重増加）
- 就職活動への不安
- 孤立感、孤独感の増加（小さな相談のニーズ）

コロナ禍、今子どもたちに何が起きているか

コロナの心理的影響

- 自然発生的な（わざわざ設定する必要のないコストのかからない）
関係の喪失：他者との間で感情調整ができない
 - 家族と社会との相互作用の減少：独自ルール、生活リズムの乱れ
 - 家庭内の心理的距離の変化
よい側面：家族と共に過ごせる時間が増える
悪い側面：逃げ場のなさ、過剰な情緒的にかかわり
- 孤独感、不安感が増大する。
大人自身もつらい状態。

子どもが不安定な社会をたくましく生き抜いていくために
必要な力とは？

学力・体
力などの
能力

スキル

自律の
力



繋がる
力

家庭内の安心
感
コミュニティ
力（教育・地
域）
非認知の力



子どもの育ちを支えるうえで私たち大人が意識しておきたいこと

子どもに対して

- 子どもがSOSのサインを出したときは、**時間を作って共感的に応答する**準備が必要です。（⇒つながる力をはぐくむ）

子どもが自分の活動をしているときは、見守る姿勢が大事です。

例) 小さな相談（明日、この服でいいかな？試験大丈夫かな？ラインの返信これでどうかな？）

子どもの揺れ（イライラ、不平・不満）をまずは「そういう気持ちなんだね」と聞き、受け止める。

- 分断を助長しないような関わり方を工夫しましょう

例) めんどくさい → ちょっと動いてみようか

どうせ友達なんていないし → う～ん、そうかな？そうでもないよ。

子どもの育ちを支えるうえで私たち大人が意識しておきたいこと

大人自身のメンタルヘルス維持

- 大人も不安定になっている現状を認識しましょう。
「いざという時に助けてもらえる」というイメージがあると、心理的に安定します。
- 育児、自分のこと、家族のことに関して、気軽に相談できる場（夫婦、友人、学校、職場、ゲートキーパー（小児科のドクター、美容師、町内会など））を作りましょう。

家庭、園、学校、地域でできること

○ 既存のつながりを意識的に強くする

- ・ 学校地域との普段からのつながりを作るような会合（保護者会、連絡会、委員会など） → 信頼関係を作っておくと危機対応が容易です。例）大学の試み：昨年度、既存の教職員研修会のテーマを「メンタルヘルス」として2回実施。

○ 地域・学校でのつながりを作る「しかけ」

- ・ イベント、オンラインでのよびかけ、助け合い、育児なんでも相談会、全市民対象の心理相談など。駆け込み寺のイメージ。行けば誰かがいる場を作る。できれば定期的な発信を心がける。（例）大学の試み：コロナ禍を受けて、ピアサポート制度、大学アンバサダーなどを設立。