

学校の先生方へ

こどもたちの生活とこころの様子

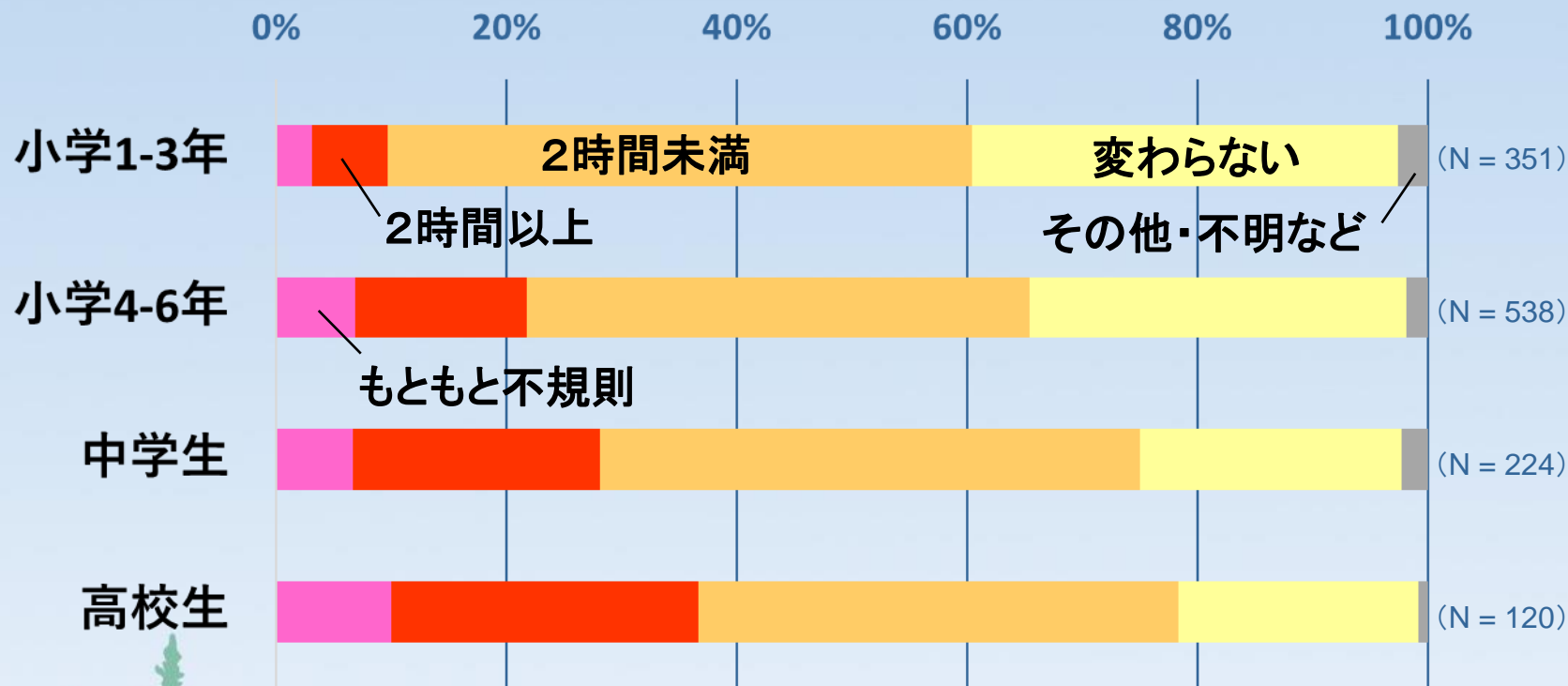
【コロナ×こどもアンケート】 中間報告(教育機関向け)
4/30～5/5(全国緊急事態宣言中)の回答をまとめました

2020年5月22日

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部

Email: co_kodomo@ncchd.go.jp

夜ねる時間・朝おきる時間の変化

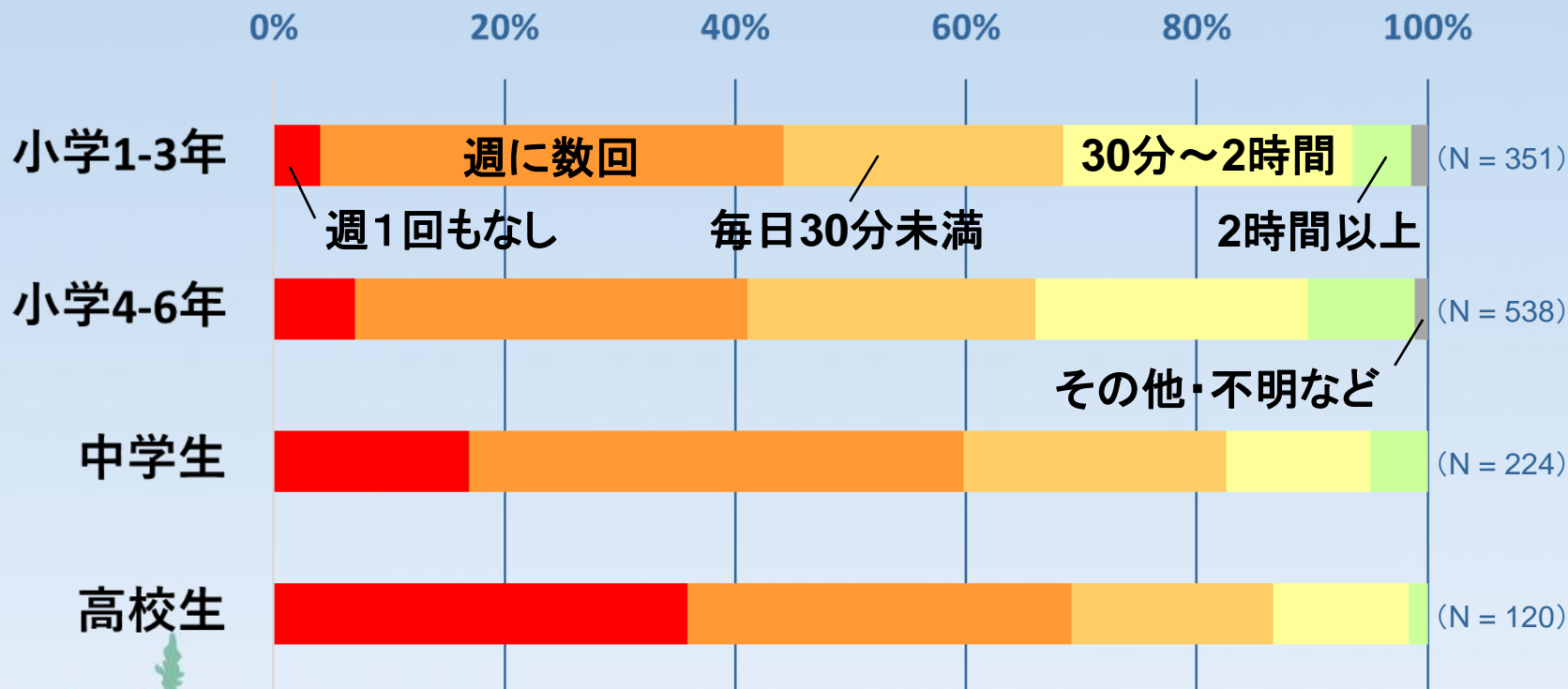


こどもによる回答

学校再開後、遅刻や居眠り、学校に行きづらくなるなど、
学校生活への適応が難しく感じるお子さんかもしれません。
個人を責めるのではなく、ゆっくりリズムを取り戻す支援を！



体を動かす遊び・運動をした頻度



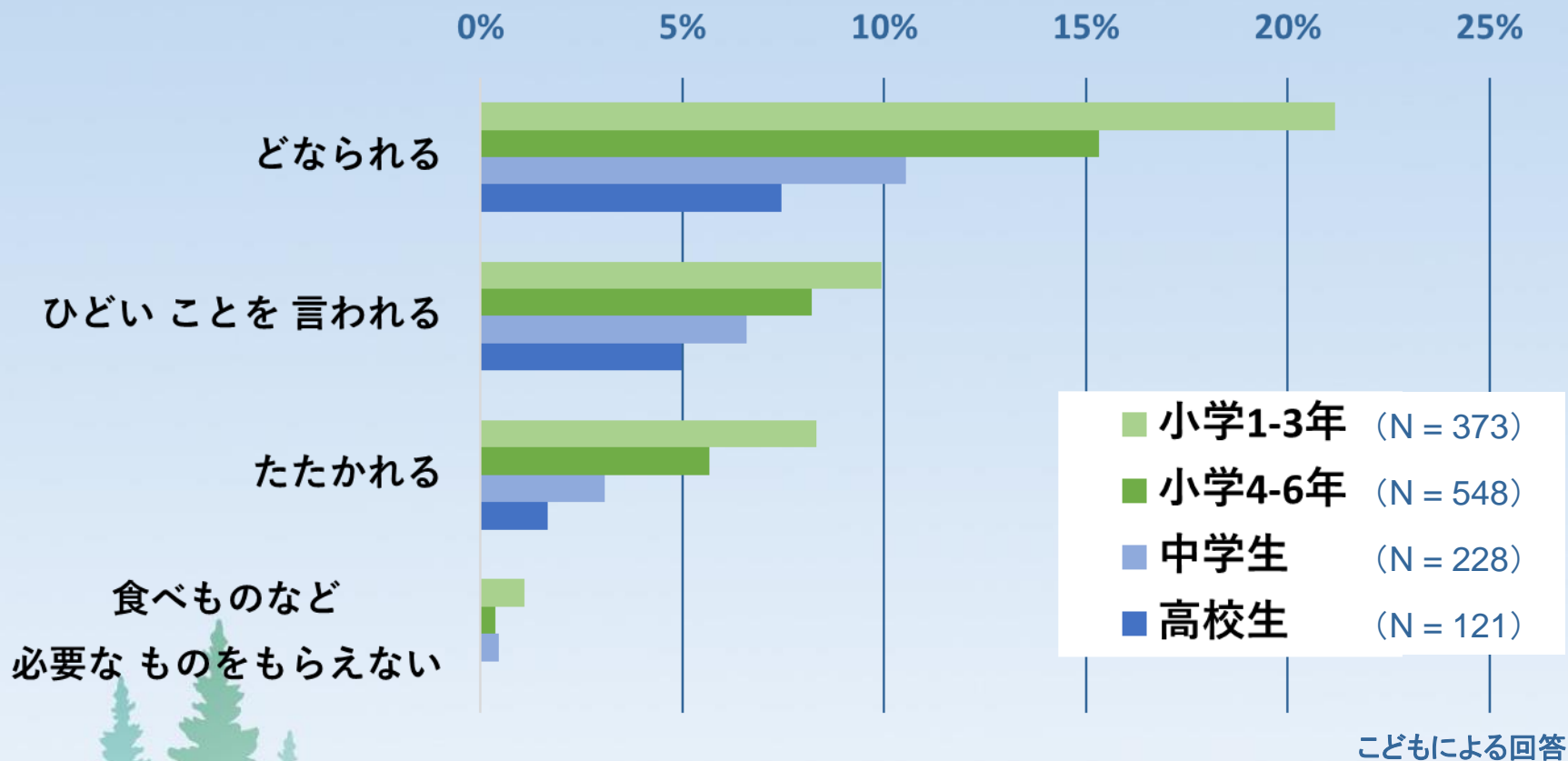
※ 2020年1月時点と比較して頻度・時間が減ったこどもは 75%

こどもによる回答

慢性的な運動不足のあるお子さんが多そうです。
ゆっくりと体を運動に慣らすことから始められるとよいですね。



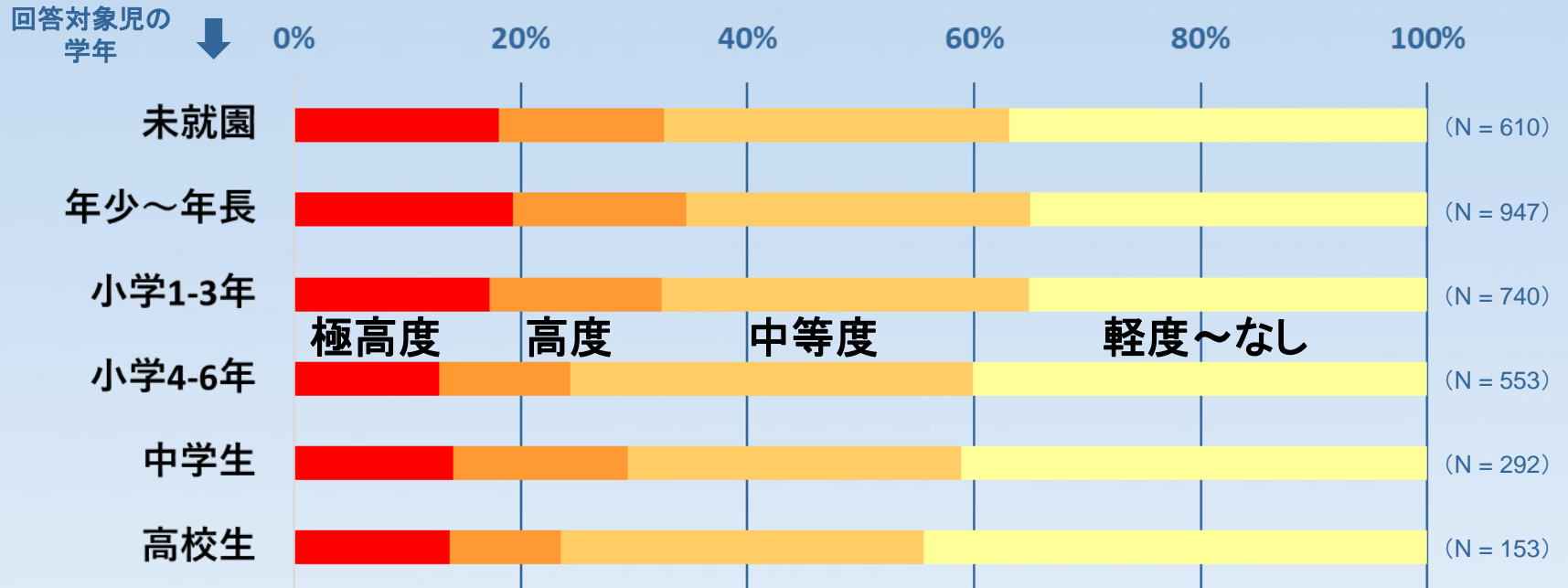
家庭でのトラブル内容とその頻度



安心や安全を、必ずしも家庭で保障されないこどもも、います。
不安な気持ちや悩みを打ち明けやすい大人が必要です。



保護者のこころの状態 (※K6尺度)



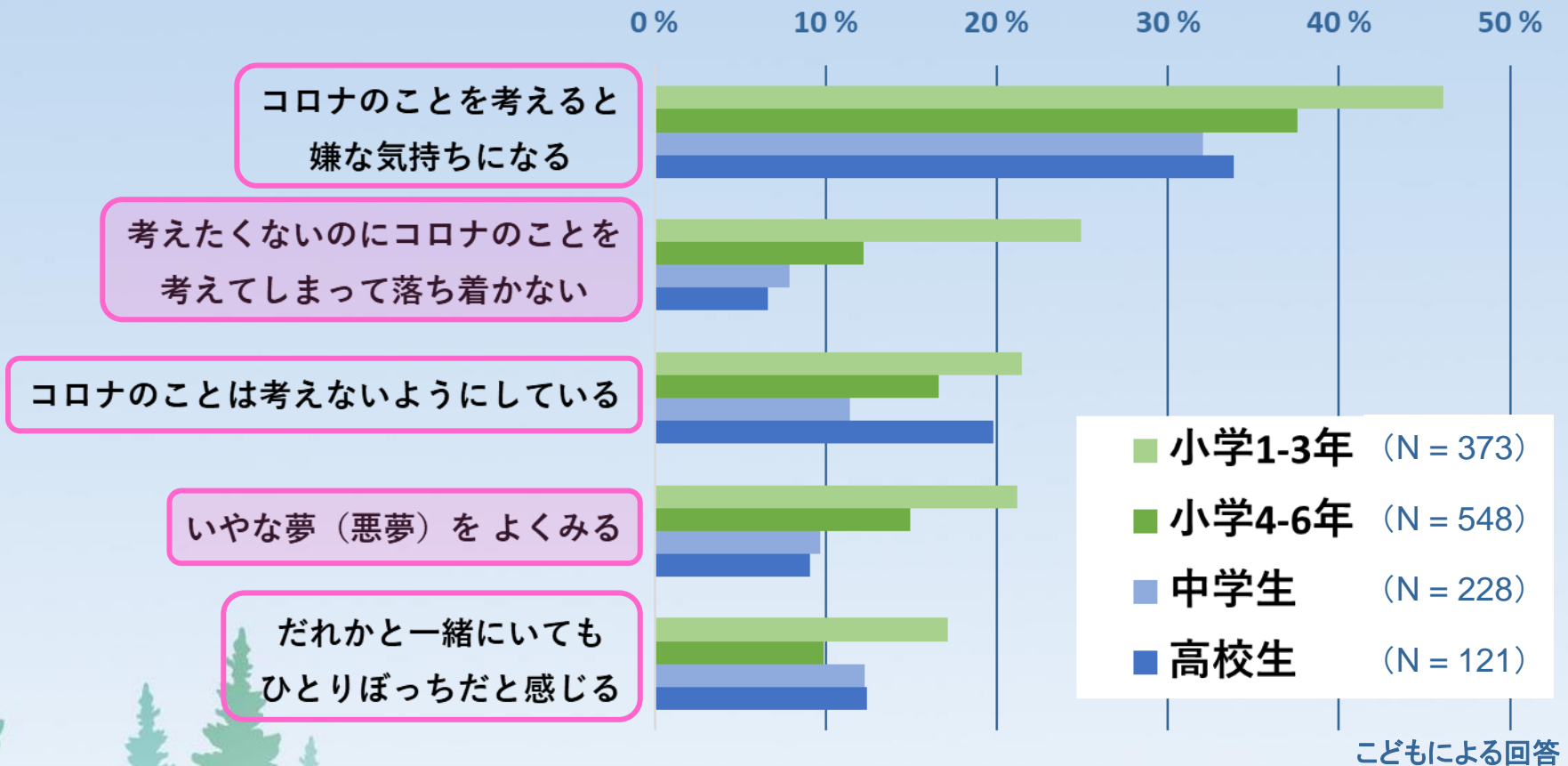
- 極高度 (13点以上) 深刻なこころの状態のおそれがある
- 高度 (10点以上) 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている状態
- 中等度 (5点以上) こころに何らかの負担がある状態

保護者による回答

保護者の半数以上がこころに何らかの負担を感じています。
こどもだけでなく保護者のこころの状態にも配慮が必要です。



こどもたちの急性ストレス症状①



保護者が思っている以上に、こどもたちが様々なストレス症状をかかえていることも分かりました。
学校と家庭で連携し、こどもたちの心を見守ってあげてください。



こどもたちの急性ストレス症状②

0% 10% 20% 30% 40% 50%

すぐにイライラする

さいきん集中できない

なかなか寝つけなかったり
夜中に何度も目が覚めたりする

自分の体を傷つけたり
家族やペットに暴力をふるうことがある

■ 小学1-3年 (N = 373)
■ 小学4-6年 (N = 548)
■ 中学生 (N = 228)
■ 高校生 (N = 121)

こどもによる回答

こどもたち本人も、こころの変化に戸惑っています。
一方的に責めるのではなく、ぜひ気持ちを聴いてあげてください。



アンケート結果「こどもたちの生活とこころの様子」は、いかがでしたか？

先生方におかれましては、臨時休校で遅れた学習面のキャッチアップなど、これからますますお忙しくなることと拝察します。

そんな折、釈迦に説法とは存じますが、こどもたちの生活とこころの様子にいつも以上に目を向けて、日々のご指導にあたっていただけましたら幸いです。

下記サイトでは、こども・おとなのストレスケアの情報が提供されています。
(こどもたちをケアする前に、先生方のこころのセルフケアも大切です！)
よろしければぜひご活用ください。

国立成育医療研究センター・こころの診療部提供



東京大学大学院医学系研究科・精神保健学分野提供



国立成育医療研究センター コロナ×こども本部

