

★以下の内容は、株式会社 LITALICO 発達ナビより掲載の許可を頂きご紹介しています。



急な環境変化によるストレス、不安定…そんな時に

▼参考

■よりそいホットライン

0120-279-338

<https://www.since2011.net/yorisoi/>

■育児相談電話

03-3222-2120

<https://www.nippo.or.jp/soudan/>

■児童相談所

189

<https://www.orangeribbon.jp/counter/>

## メンタルへの影響大。子どもも保護者も不安定に

子ども自身も不安定になり、そうした子どもと一日中過ごす保護者自身もストレスを感じているという状況が浮かび上がりました。また、適切な情報が入ってこないことも保護者の不安を大きくさせています。

子ども自身「気持ちのバランスを崩し、特に寝付きが悪い。一日に何度も突然のハイテンションと突然の沈黙を繰り返したり、ADHDの困り事が急増。慣れたと思っていた、社会性が必要な場への緊張感が増してしまい、自傷行為が目立つ」「スケジュールに対するこだわりがより強くなって、混乱している」など不安定になっています。

また、外出できないストレスなどに加え「課題を親が管理しなければならない。あれこれやれと言えばキレたりして物に当たる。本人もどう手をつけて良いか分からなくなっている」「家庭学習を集中して行える環境になく(テレビ、本、おもちゃなどが見える)、大人が見守っていないと課題をやらない。親の疲れが増大」など、通常学校で行っている学習を保護者が管理・確認することで子どもとの摩擦がおきているという状態もあるようです。

また、「今は休みで嬉しいと言って過ごしているが、日中留守番で見守りできない状況の中、テレビやゲームを長時間やっており、体を動かさないこともあり夜には疲労が蓄積している様子。イライラや不機嫌などが長く続くと精神的な不安定さが増すと考えている」など、生活リズムの乱れから健康面で影響が出てきているという心配も。

きょうだいも24時間一緒にいることから「きょうだい児へのストレス」「兄・姉・妹トラブル。常に衝突をする。3人共に発達障害がありトラブルの連続」など、家庭内でのトラブルが起きています。

子どものメンタル面をサポートするため、スキンシップをとったり、細かく言いすぎない、好きなことをできる時間を多く設けたりといったことを心がけているご家庭も多くありました。また「暴れないかヒヤヒヤ。服薬させお腹を満たしあまり強く言わない」「刺激しない、親ががまんする」など刺激しすぎないようにしているという声も。保護者へのストレスも大きくなっている現実があります。

**Q. 学校休校により生じるメンタル面での悪影響を教えてください**（複数選択可）

**1位** 急な環境変化により子どもが不安定になる  
134件（48%）

**2位** 24時間子どもと過ごすことによる  
ストレス 118件（42.3%）

**3位** 急な環境変化により保護者が  
不安定になる 100件（35.8%）

**4位** 適切な情報が得られないことによる  
不安感の増大 81件（29%）

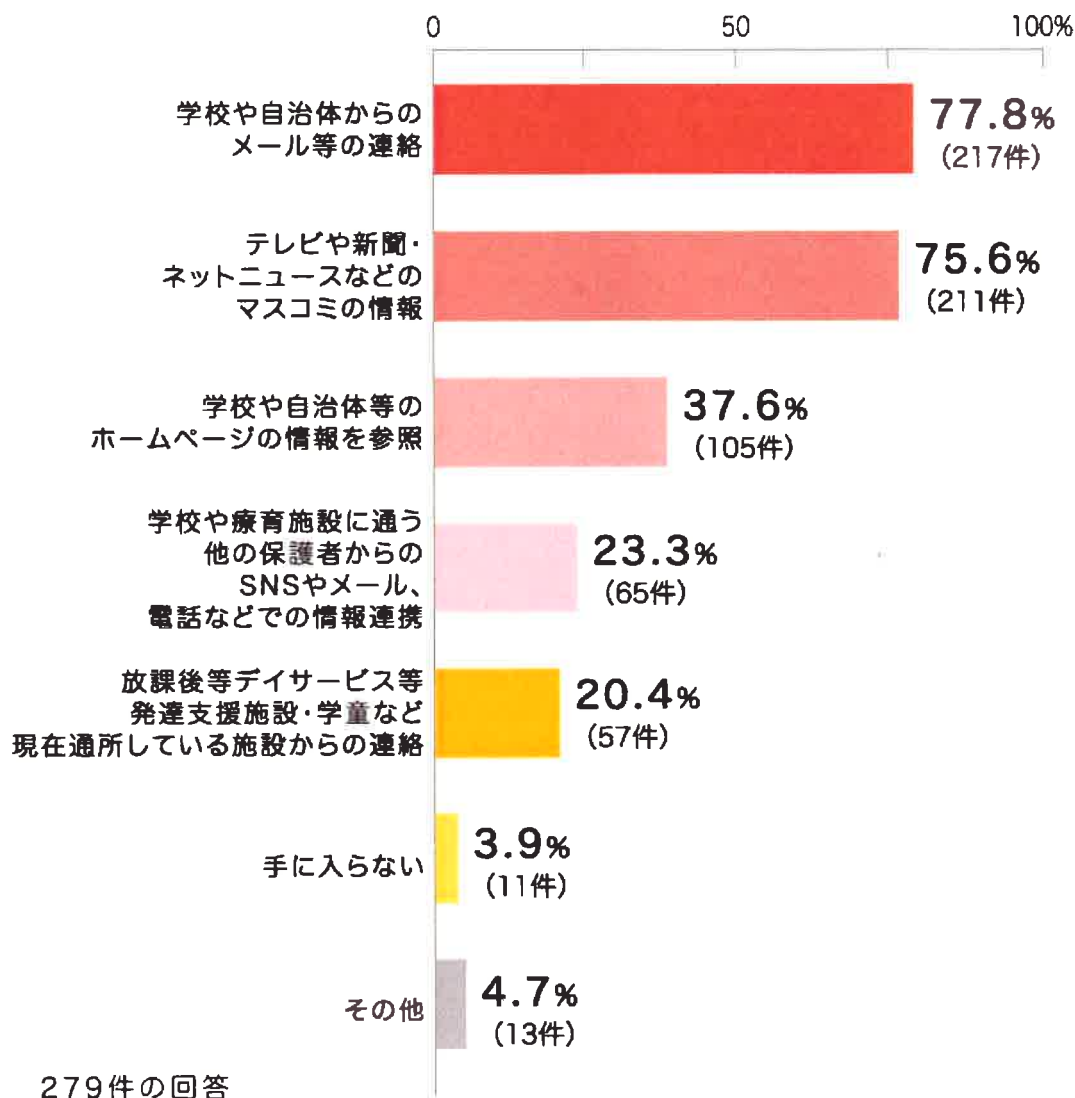
**5位** 学童利用児童が多く感染リスクが  
あるのではないかという不安感  
33件（11.8%）

279件の回答

Upload By [発達ナビニュース](#)

**情報はどこから得ている？必要な情報は届いている？**

## Q. 保護者の皆さんは地域の状況の情報はどのように入手していますか？（複数選択可）



Upload By 発達ナビニュース

「保護者の皆さんは地域の状況の情報はどのように入手していますか？」という設問に対し、自治体や学校からのメール連絡、テレビのニュース、自治体のホームページを見るという回答が多い反面、「必要な支援はなんですか？」という設問に対して、最も多くあげられたのが「学校や自治体からの速やかな情報連携(115名)」でした。なかなか十分な情報が届いていない様子を感じ取れます。

平日日中、子どもはどのように過ごしている？

**Q.** 日中ご自宅で過ごすとき、どのようなことをしていますか？（複数選択可）

**1位** ゲームをさせている  
168件（60.2%）

**2位** 学校の宿題を行っている  
162件（58.1%）

**3位** 漫画や本を読ませている  
119件（42.7%）

**4位** 映画コンテンツなどの動画配信サービスを利用している 115件（41.2%）

**5位** ドリルなど教材をさせている  
106件（38%）

279件の回答

Upload By [発達ナビニュース](#)

ゲームをしているという答えが最も多く、次に学校から出た宿題、漫画や本、動画配信サービス、ドリルや教材という順でした。勉強もさせているものの、どうしても一人で楽しめる遊びに傾きがちな様子が浮かび上がります。

**家での生活、それぞれの家庭ではどんな工夫をしている？**

「タイマーを使って、学校の時間割のように、勉強時間を区切り、学校でのリズムを真似ている」「毎日、やるべきこと、遊びの選択肢を箇条書きして見える場所におく」など見通しをつけやすくしたり、「子どもがいかにか課題に取り組めるか課題を小分けにしたり、声かけ」「なるべくしりとりやクイズ、逆にクイズ(問題)づくりなどやって一緒に楽しむ」といった課題の出し方の工夫、「朝、親が出かける前に、今日やっておいてほしいことを伝える。skypeなどで連絡がとりやすい状態にしておく」「休憩時間に電話やメールで安否確認と指示。どうしても困ったら連絡するように伝えている」など保護者が不在でも不安にならないようにするという声が多くありました。

「なるべく会話をするようにしている。テレビも見せっぱなしではなく、感想を言い合ったりしている」など、動画配信サービス等も一人だけで完結しないよう関わるようにしているというユーザーもいました。

「夕飯のメニューやおやつを子どもにリクエストしてもらい、イベントにして機嫌を良くする」「ひたすら子どもの好きなメニューをつくる」と、食事面でメンタルを安定させる工夫をしているという方も。

「和室にテントを張ってレジャー気分。秘密基地にもなって楽しそう」など、屋内であっても小物などを使いいつもと違う雰囲気になっているというご家庭もありました。