コロナ禍における若年者のメンタルヘルスと自殺予防

林　みづ穂[1)]

キーワード：1. 新型コロナウイルス感染症　2. コロナ禍　3. 若年者メンタルヘルス
4. 自殺予防
Key words：1. COVID-19 infection　2. COVID-19 pandemic　3. Mental health of youth
4. Suicide prevention of youth

抄　録

新型コロナウイルス感染症は、「新しい生活様式」をはじめとする感染予防のための日常生活ならびに家族関係の変化や経済的困窮など、さまざまな変化をもたらした。新型コロナウイルス感染症自体の精神的影響のみならず、随伴する日常生活変化などの影響もあいまって、若年者には、うつ症状やストレス症状、自傷行為などがあらわれている。かつ、2020年の小中高生の自殺者数は、前年から25%増加した499人で、統計の残る1980年以降では最多となった。これらに対する支援としては、新型コロナウイルス感染症に関する正確な知識の周知を前提とした上で、本人や保護者らに対する心理教育や一般向けの普及啓発、支援者の人材育成、関係機関の連携、アクセスしやすい相談体制、生きることの促進要因を増やすことが挙げられる。今後は、ポストコロナをも視野に入れながら、自殺予防を含む若年者のメンタルヘルスの向上に、一人一人が立場を活かして努めることが求められる。

1. はじめに

新型コロナウイルス感染症は、2019年12月に中国湖北省武漢市で発生が確認されて以来、日本を含む世界各地へ急激な勢いで拡大し、2020年1月31日には、世界保健機関（WHO）が、「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」に該当すると発表した。今や、われわれの生活には、新型コロナウイルス感染拡大防止への配慮が日常的に欠くことの出来ないものとなっている。このような日常生活の変化や、波はあれども当面は留まることのない感染拡大などが、メンタルヘルスに及ぼす影響は幅広い。こうした状況に鑑み、本稿では、特に児童生徒を中心とする若年者に焦点を当て、現状や望ましい支援のあり方について述べる。

2. コロナ禍による生活上の変化

新型コロナウイルス感染者が我が国で初めて確認されたのは、2020年1月16日であった。同年2月

Mental health and suicide prevention of youth in COVID-19 pandemic
Mizuho Hayashi
1）仙台市精神保健福祉総合センター、Sendai City Mental Health and Welfare Center

には死者が発生し、3月には感染拡大が目立ち始めてその後の流行に繋がり、2021年8月現在、感染状況は第5波を迎えている。

このコロナ禍における、児童生徒の生活上の最も著しい変化は、学校の全国一斉臨時休業であろう。すなわち、小中高等学校及び特別支援学校等では、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、2020年3月2日から臨時休業、同年6月1日から再開措置が取られた。文部科学省より同年2月28日に発出された「新型コロナウイルス感染症対策のための小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）」には、「今がまさに感染の流行を早期に終息させるために極めて重要な時期であることを踏まえ，何よりも子供たちの健康・安全を第一に考え，多くの子供たちや教職員が，日常的に長時間集まることによる感染リスクに予め備える観点から」全国一斉の臨時休業要請が示されたことが明記され、この時期の感染予防の重要性が強調されている（文部科学省，2020）。

この期間はちょうど年度替わりを含む時期にあたり、入学、卒業、進級やクラス替えなど、児童生徒にも保護者や教職員など周囲の者にとっても、一つの節目でありかつ環境変化を伴う時期でもある。しかし、感染拡大防止に鑑みて、式典等は縮小や中止・延期を余儀なくされ、さらに、新しい学校や学級などにおける対人関係構築や学習その他の適応にかかる負荷も、これまでに類を見ないものとなった。

大学生も、同じく感染予防の観点から、講義室での対面講義やサークル活動等が困難となり、長期にわたってオンライン授業が行われており、新たな友人ができにくく、相談相手も得られにくくなっている。しかも、入学にあたって転居や一人暮らしの開始を伴った学生にとっては、新環境への適応も、マスクで相手の顔が見えなかったり外出や雑談がはばかられたりして、従来とは異なる新たな難しさを伴っている。

さらに、学校一斉臨時休業中の2020年4月7日に、東京や大阪など7都府県を対象に新型コロナウイルス感染予防としては初めての緊急事態宣言が出されて、同年4月16日から5月14日までは、対象地域が全国に拡大された。外出自粛が推奨され、飲食店やスポーツジムその他の幅広い業種が休業要請の対象とされたのみならず、一時は、不要不急とみなされる品物の売り場や店舗等が営業を自粛したり、カップラーメンやパスタやトイレットペーパーなどの日用品が品切れになったりして、非日常性が際立つこととなった。感染予防のために需要が急激に高まったマスクの品不足や高値転売も目立った。

その後も、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置、自治体独自の宣言等は、感染拡大状況に応じて適用区域を変更しながら頻繁に出され、しばしば期間が延長されている。かつ、お願いレベルで強制力を持たないながらも、ゴールデンウィークやお盆や年末年始の移動自粛を求める政府関係者のコメント等もみられている。

また、2020年5月には、「新しい生活様式」の実践例が厚生労働省から示された（厚生労働省，2020）。これには、身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いおよび移動を控える等の感染対策を一人ひとりの基本的感染防止対策とした上で、手指消毒及び咳エチケットの徹底、「密閉」「密集」「密接」といったいわゆる「3密」の回避、換気、体温測定や健康管理などが具体的に記載されている。このことにより、現在に至るまで、感染拡大防止を意識した日常生活における実践が求められている。

これらを受けて、学校生活にも、さまざまな変化が生じている。例えば、手洗い場に並ぶ際に密集・密接せずソーシャルディスタンスを保つために、床に立ち位置を示す足形のシールが一定間隔で貼られた。給食は、机を向き合わせることなく、黙って食べる「黙食」形式となった。休み時間も、友人ら

と声高に騒ぎ合ったりせず、なるべく静かに過ごすことが推奨された。授業では、グループ毎の活発な話し合いは縮小されて挙手による発言が主体となったり、音楽では合唱やリコーダーなど飛沫拡散の恐れのある内容が制限され、体育ではプール使用が中止もしくは回数制限されたりするなど、随所に変更や制限を要している。さまざまなスキンシップを伴う遊びや指導も手控えられることとなった。手洗いや手指消毒やマスク着用が日常化し、校舎の消毒に保護者らが協力している学校も少なくない。運動会や学習発表会や文化祭や修学旅行などの校内行事はもとより、スポーツ関連の大会ならびに対外試合や文化活動のコンクールなども、中止や延期や縮小開催を余儀なくされている。また、家庭生活にも、外出自粛によるこもりがちの生活、リモートワークの推奨による保護者の在宅と家族関係の変化、保護者の失業による経済的困窮など、コロナ禍の影響は幅広く及んでいる。

3. メンタルヘルスに対するコロナ禍の影響

新型コロナウイルス感染症とその感染拡大自体に加え、前述のような多種多様な日常生活変化に伴って、若年者のメンタルヘルスには、さまざまな影響がみられている。以降の記載には、現在も進行しているコロナ禍の最中にあるため、因果関係の検証を経ていない個人的見解も一部含まれることをご容赦いただきたい。

1)「コロナ×こどもアンケート」の結果から

コロナ禍における子どもと保護者の生活と健康の現状に関するオンライン調査として、国立成育医療研究センターの「コロナ×こどもアンケート」がある(国立成育医療研究センター, 2021 a)。2020年11月17日から12月27日に実施された第4回調査では、小学生から高校生(相当)の子ども924名が回答しており、Patient Health Questionnaire Adolescents (PHQ-A)尺度による中等度以上のうつ症状がある子どもが、小学4～6年生の15%、中学生の24%、高校生（相当）の30%を占めていた。かつ、自傷行為に関して、小学生から高校生(相当)の17%が、調査回答前の1週間のうちに「自分のからだを傷つけた」と回答し、小学4年生から高校生（相当）の24%が「からだを傷つけたい、死にたいと思った」と回答している。偏見・差別に関しては、「もし自分や家族がコロナになったら、そのことは秘密にしたい(63%)」「コロナになった人は、なるようなことをしたのだと思う（56%)」「コロナになった人とは、コロナがなおっても、一緒にあそびたくない(22%)」と、一定割合が有していた。

さらに、2021年2月19日～3月31日に実施された第5回調査によると、小学生から高校生（相当）の子ども501名のうち、7割超が、「コロナのことを考えるとイヤだ（42%)」「すぐにイライラしてしまう(37%)」「最近集中できない(32%)」などの何らかのストレス症状を抱えており、中でも「自分や家族を傷つけてしまう」は20%で過去最多であった。

2)チャイルドラインに寄せられる声から

また、18歳までの子どもの声を聴く電話で、筆者も関与している「チャイルドライン」にも、新型コロナウイルスに関するさまざまな声が寄せられている(表1)。「入院中で長いこと家族に会えない」「友達がコロナにかかって心配」など、感染に直接関連する声もある。「今日、急に卒業式、実感がわかない」「不登校気味。コロナで休校は安心して暮らしているが新学期が怖い」「志村けんが死んでしまったのがショック」「せっかく大学に入学したのに行けない、毎日死にたいと思ってしまう」「就職したけどコロナで自宅待機になって給料も入らない」「友達と遊べないし、話せないし、外出できないから考

える事が増えた」「部活で大会を目指して頑張ってきたのになくなってしまってすごく落ち込んでる」など、その時々の社会の状況を反映した声も寄せられる。「親は仕事が休みで収入も減ってけんかばかりしている」「ストレスで母親がたたいてきてつらい」など、家族関係の変化や虐待の疑われる声、「学校は自分にとって避難場所、家にいるのがつらい」との声も聴かれる。さらに、「お母さんが看護師。友達にコロナとか言われ嫌だ」と、偏見に関する訴えもあった。

チャイルドラインは、相談に限らず子どもの話に耳を傾けることを基本とする電話であるが、2020年2月28日から4月20日の新型コロナウイルスに関連する電話730件を感情で分類したところ、「ネガティブ感情」が62.3%、「葛藤・迷い・戸惑いなどの感情」が18.6%を占めていた。しかし一方では、「ポジティブ感情」も6.2%みられている(チャイルドライン支援センター, 2020)。

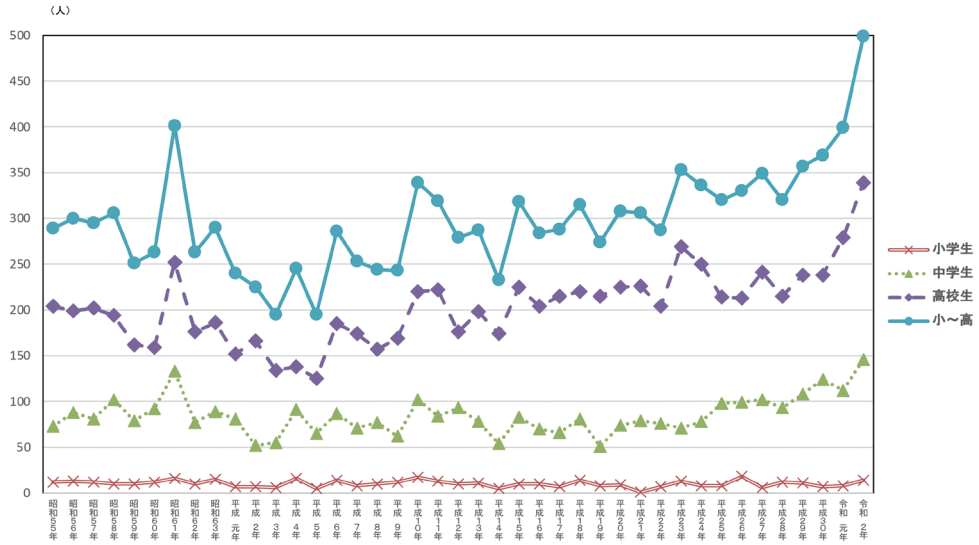
感染に直接関連する声	入院中で長いこと家族に会えない
	友達がコロナにかかって心配
社会の状況を反映した声	今日、急に卒業式、実感がわかない
	不登校気味。コロナで休校は安心して暮らしているが新学期が怖い
	志村けんが死んでしまったのがショック
	せっかく大学に入学したのに行けない、毎日死にたいと思ってしまう
	就職したけどコロナで自宅待機になって給料も入らない
	友達と遊べないし、話せないし、外出できないから考えることが増えた
	部活で大会を目指して頑張ってきたのになくなってしまってすごく落ち込んでる
家族関係の変化や虐待の疑われる声	親は仕事が休みで収入も減ってけんかばかりしている
	ストレスで母親がたたいてきてつらい
	学校は自分にとって避難場所、家にいるのがつらい
偏見に関する訴え	お母さんが看護師。友達にコロナとか言われ嫌だ

表1　チャイルドラインに寄せられたさまざまな声
出典：2020チャイルドライン年次報告

3)自殺統計から

厚生労働省及び警察庁の自殺統計に基づく児童生徒の自殺者数の推移をみると、2020年の小中高生の自殺者数は、前年から25%増加した499人で、統計の残る1980年以降では最多となっている(厚生労働省, 2017)(図1)。このうち、女子は219人で66%増であり、特に、女子中高生は209人で、前年と比較すると約1.7倍にのぼっている。

また、2020年における児童生徒の自殺の原因・動機数の上位項目を2019年と比較すると、「その他進路に関する悩み」が最多の55人で前年から14人増、次いで多い順に「学業不振 (52人, 9人増)」「親子関係の不和(42人, 12人増)」「病気の悩み・影響(その他の精神疾患)(40人, 14人増)」「病気の悩み・影響(うつ病)(33人, 13人増)」となっている(文部科学省, 2021)(表2)。



	小学生	令和2年1月～12月　:14人
	中学生	令和2年1月～12月　:146人　（過去最大値）
	高校生	令和2年1月～12月　:339人　（過去最大値）
小中高校生		令和2年1月～12月　:499人　（過去最大値）

図1　小・中・高生の自殺者数の年次推移

出典：児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議（令和３年度）（第１回）配付資料３「厚生労働省説明資料」

（人）

令和元年の順位	小項目	令和元年の人数	令和2年の人数（順位）	大項目
1	学業不振	43	52（2）	学校問題
2	その他進路に関する悩み	41	55（1）	学校問題
3	親子関係の不和	30	42（3）	家庭問題
4	家族からのしつけ・叱責	26	26（6）	家庭問題
5	病気の悩み・影響（その他の精神疾患）	26	40（4）	健康問題
6	その他学友との不和	24	26（7）	学校問題
7	入試に関する悩み	21	18（8）	学校問題
8	病気の悩み・影響（うつ病）	20	33（5）	健康問題
9	失恋	16	16（9）	男女問題
10	その他交際をめぐる悩み	13	5（17）	男女問題

※児童生徒の自殺の原因・動機について、令和2年における10位の項目は「その他家族関係の不和」（家庭問題）16人。
（令和元年の場合、「その他家族関係の不和」は11位（11人））
※同順位の項目が多く表に記載しきれない場合がある。 ※小項目の「その他」は除く。 ※複数計上あり。
※自殺の多くは多様かつ複合的な原因及び背景を有しており、様々な要因が連鎖する中で起きている。

表2　令和元年（平成31年）及び令和2年における児童生徒の自殺の原因・動機別表
～原因・動機数における上位10項目～

出典：児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議（令和３年度）（第１回）
参考資料２「コロナ禍における児童生徒の自殺等に関する現状について」

4)学校現場から

筆者が学校精神保健の支援で訪れている複数の学校現場でも、さまざまな影響がみられている。

まず、学校の一斉臨時休業の影響である。一斉臨時休業中は、それまで不登校であった児童生徒にとっては気兼ね少なく休養できて、休業明けに再登校できた者も一定数みられた。逆に、進級・進学に伴う変化の大きい時期の滑り出しが数か月間にわたって休業となったため、学業や友人関係上の不適応を生じた者も少なくなかった。生活習慣の乱れやゲーム・インターネット等への没頭を呈したり、親子関係の悪化を招いたりして、休業明けを迎えても回復困難であった者も珍しくない。

さらに、感染自体にまつわるさまざまな影響がある。自分自身が感染するのではないかという不安に限らず、家族や友人などに感染させはしないかという不安、感染したらどうなってしまうのだろうかという不安、感染に関する差別や偏見やいじめの懸念などがみられる。

そして、感染予防に関しては、学校生活全般に及ぶこれまでと異なる生活様式の中で、日常的に我慢や警戒を強いられ続けてストレスを感じ、不満を口にしたり、じっと耐えたり、感染予防に対する温度差が対人トラブルを生んだりしている。マスク着用によって表情が読み取りにくく、学習やコミュニケーションなどに支障を生じている場合も少なくない。

また、学校行事や大会の中止や縮小は、楽しみや励みにしてきたことが理不尽に奪われ、積み上げた努力が無になる体験となると同時に、巻き返しの余地なく諦めを強いられることにもなった。今後も同様のことが生じる可能性への恐れを抱く児童生徒や教職員も多い。

かつ、前述の事態がいつまで続くかわからず、先の見通しが立たないと同時に、努力に見合う感染拡大予防効果が不明瞭なこともあいまって、疲労感や閉塞感が蔓延している。こうした影響は、入学当初からこうした学校生活を送っている小学1年生よりも、途中から変化を受け入れざるを得なかった学年の方が、より大きくみられている。

また、このような学校生活の変化による影響だけでなく、家族による影響を指摘する声も少なくない。コロナ禍による保護者の在宅勤務やリストラなどの影響によって、心身の不調を呈して保健室やスクールカウンセラーのもとを訪れる児童生徒も出てきている。もともと不適切な養育や保護者のメンタルヘルスが懸念されていた家庭における養育状況の悪化や、数としては目立たないものの欠席理由として保護者の感染不安による登校控えがうかがわれる場合もあるという。

しかし一方では、この感染拡大予防策によってメリットを得ている者もある。対人関係や集団適応に困難や苦痛を抱えている者にとっては、集団活動の制限や黙食などによって精神的負担が緩和されており、「次の休み時間に誰の所で何を話すか悩んでつらかったのが楽になった」との声も複数聞かれている。学校行事自体やそのことに向けた練習などに負担を感じる者のストレスも緩和された。ソーシャルディスタンスを保つべく床に貼られた足形のシールが立ち位置の視覚化となったため、列の横入りによるトラブルが減少したり、発達障害児の一部がスムーズに並べるようになったりした。校舎消毒の協力を担った保護者の一部は、担任にわざわざ時間設定して貰うことなく消毒作業の合間に話せるようになったため相談しやすくなり、担任との疎通が改善し、子どもの安定にもつながっている。

5)仙台市精神保健福祉総合センターの相談から

政令指定都市である仙台市の精神保健福祉センターと自殺対策推進センターを兼ねる当センターに寄せられる若年者の相談にも、コロナ禍の影響はしばしばみられる。大学入学後に一人暮らしを始めたが、オンライン講義のため登校できずに大学入学の実感が湧かないだけでなく友人もできず、外出

自粛で近隣の様子も十分把握できないまま、一人で家にこもって心身の不調を呈し、実家への帰省で改善した例や、もともと悩みを抱えやすく友人や学生相談室に相談しながら適応を保っていたが、コロナ禍のために登校できず飲み会など気軽な交流も出来にくくなって対面相談や気分転換の機会が奪われ、些細な失敗を過大に捉えて思い詰めた末に希死念慮を呈した例、自粛生活の持続や見通し不安による疲弊に加え、旅行や外食の推進と制限が同時発信されたり二転三転したりすることに混乱し、感染リスクを減らしたいにもかかわらず若年者の予防接種が進まないことへの焦燥感が重なって、抑うつを呈した例などがある。

6)まとめ

これらをまとめると、新型コロナウイルス感染自体に関する不安もみられるが、「あたりまえの日常」の変容による精神的影響も大きく、加えて、感染拡大予防を理由とした行事や大会の中止など目的や励みが突然奪われることの影響も無視できない。「新しい生活様式」では、感染予防に配慮した生活への移行が提唱されているが、これを恒常的と捉えるよりも感染が終息して流行前の生活に戻るまでの一時的な我慢と考える者は多く、感染拡大傾向のために先の見通しが持てないこともあいまって、「コロナ疲れ」と称される疲弊を生じている。また、行事や大会などの中止は、苦渋の決断の結果とはいえ、児童生徒にとっては大きな喪失であり、精神的負荷も多大である。また、低年齢であるほど庇護を要する児童生徒では、保護者など家族関係の変化や疲弊する教職員などの影響も無視できない。かつ、これらは、もともと心身の問題を抱える者に、より発現しやすい可能性も推察される。

しかし一方、一連の感染拡大予防策によって、精神的負担の軽減や適応の改善が得られている者も存在しているため、もたらされるのは悪影響だけとは限らないことにも注目しておきたい。

4. 望まれる支援　取り組み

さて、このような現状を踏まえて、支援をどのように展開すれば良いのであろうか。

大前提は、新型コロナウイルス感染症に関する正確な知識の周知である。ウイルスの特徴、感染時の症状と経過、検査や治療、感染者数の推移と予測される見通し、感染予防などについて、信頼性の高い情報を得られるよう、情報源も含めて周知しておきたい。メンタルヘルス対策を講ずる際に、専門性の相違からこのような基本的知識の普及啓発に目が及ばず、断片的情報や煽り記事や噂などに翻弄されるままの本人や周囲に支援を行っている場合がしばしばみられるため、留意しておきたい。

これを前提に、若年者のメンタルヘルス対策として望まれる支援としては、「心理教育」「人材育成」「連携」「アクセスしやすい相談体制」「生きることの促進要因を増やすこと」が挙げられる。以下、これらの支援について詳述する。

1)心理教育

コロナ禍の子どもたちの心身に対する影響を懸念する保護者は少なくないが、情報の氾濫する現在、確かな知識にたどり着くのは必ずしも容易ではない。このため、医学的または心理学的知見に基づく、正しくかつわかりやすい心理教育が必須である。具体的には、不安・イライラ・抑うつ・退行などがあらわれる可能性があるがコロナ禍などのストレスによる反応であること、これらは話に耳を傾けたりリラックスさせたり安心させたりすることで改善する可能性があること、新型コロナウイルス感染症に関する正しい知識を与えるとともに不安をあおる情報への暴露を制限し、食事や睡眠をとと

のえることなどがある。

本人に対してはもちろん周囲の者にも、このように適切な心理教育を行い、安心感を提供することが望ましい。さらに、個別の心理教育のみならず、地域精神保健や医療機関の広報誌などで、広く普及啓発を行うことも欠かせない。このような知識によって気付きと対応のアンテナを高くすることが、支援を要する子どもたちの早期発見と早期対応・早期治療だけでなく、予防にもつながると考えられる。

なお、心理教育に関しては、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会による「新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」(日本児童青年精神科・診療所連絡協議会, 2020) や、弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座の「こころの健康のためにできること (COVID-19への対応について)」(弘前大学大学院医学研究科神経精神医学講座, 2020) が詳しく、実際の資料としても活用可能と考えられる。

2) 人材育成

児童思春期で自殺企図や希死念慮を呈する患者の診療を行う精神科医療機関は現実的には限られるものの、関連学会参加やe-ラーニングなどを通じて、児童思春期を専門としない医師も、未然防止の意味で各々の間口を広げていただけるようお願いしたい。

一方、教職員、養護教諭、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー、学生相談室の専門職など、身近な立場で教育相談や心理的支援にあたる者の人材育成も欠かせない。特に教職員は、担任や教育相談担当や管理職など、各々の立場を活かして一人一人が子どもに向き合い、早期発見や対応に当たることができるような、実践的な内容の研修等による人材育成が必須である。また、スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーは、多くは1校あたり1名以下の配置で気付きが十分でない場合がときにみられるため、資質向上のための研修やスーパーヴァイズ体制が望まれる。

3) 連携

先に述べたように、自殺の原因・動機が心理的要因だけに留まらないことから、児童生徒の悩みに応じた幅広い支援を可能にするための連携は、職種を問わず不可欠である。教育機関と関係機関の連携は、文部科学省が自死予防のみならず不登校やいじめ等に関しても連携の重要性を強調していることに牽引され、以前に比して敷居は下がっているように思われる (文部科学省, 2021)。医療機関に関しても同様に連携が進みつつある一方で、既に自殺企図に及ぶか危険性が高まった状態で紹介される場合がしばしばみられるため、切迫した状況下の危機介入以前の段階における紹介について、これまで以上に周知する必要がある。また、医師にも、医学的視点だけに留まらずに視野を広げて丁寧に背景要因を探り、必要な連携を図れるための準備が必須である。

4) アクセスしやすい相談体制

国の自殺総合対策大綱に「自殺は、その多くが追い込まれた末の死である」とあるように、命を絶たざるを得ない状況にまで追い込まれる前の時点で何らかの相談が出来ることが、予防の上では非常に重要である。そのためには、悩みに応じた相談先の幅広い周知はもちろんのこと、特にコロナ禍においては、対面を伴わない相談方法も重要な選択肢の一つとなる。電話、メール、SNSのみならず、最近は、熊本市や大阪府吹田市のように、1人1台端末のメッセージ機能や相談ツールを活用したSOS発信

やWeb会議システムによるカウンセリングを実施している自治体もある。また、宮城県仙台市では、各区保健福祉センター（保健所支所）において、児童精神科医や心理職が広く心の問題に関する相談を無料で受ける「子どものこころの相談室」を実施している。医療のみならずさまざまな場所で相談が可能となり、「ちょっと気になる」レベルの悩みの解決が図られ安心感が提供されることは、自殺予防の面でも有用と考える。

5)生きることの促進要因を増やすこと

これはコロナ禍や若年者の自殺予防に限らないが、自殺総合対策大綱にもある通り、生きることの阻害要因（自殺のリスク要因）を減らし、生きることの促進要因を増やすことである。促進要因としては、自己肯定感、信頼できる人間関係、危機回避能力等が挙げられており、文部科学省の推進する「SOSの出し方に関する教育」（文部科学省, 2014）も、この一つになり得ると考えられる。また、前述の国立成育医療研究センターアンケートから作成された「こどもが考えた気持ちを楽にする23のくふう」（国立成育医療研究センター, 2021 b）も、ストレスコーピングや危機回避などに関して子ども自身の視点で記載されており、有用と思われる。

自己肯定感や信頼できる人間関係の構築などは、いずれも一朝一夕には得られ難いものの、若年者の発達促進やメンタルヘルス向上の意味でも、極めて重要な要因と言えよう。

5. おわりに

本稿を執筆している2021年8月現在では、コロナ禍は未だに終息の見通しが立たず、先々の不安や閉塞感なども拭えない状態にある。対人接触の制限やマスク着用による他者の表情の読み取りにくさなどの日常化により、特に母子保健関係者から、今後の乳幼児の発達を懸念する声も多数聞かれる。その一方で、教職員や支援者の気付きのアンテナが高くなることによって若年者の精神面の問題に気付きやすくなるメリットもみられ、これは、東日本大震災後のメンタルヘルスケアにも通ずるところである。

今後は、ウィズコロナのみならずポストコロナをも視野に入れながら、本人のみならず保護者や教職員らへのエンパワメントと安心感の提供を心がけ、自殺予防を含む若年者のメンタルヘルスの向上に、一人一人が立場を活かして努めることが求められる。

なお、本稿に関連して開示すべき利益相反はない。

【参考文献】

1) 弘前大学大学院医学研究科　神経精神医学講座：こころの健康のためにできること（COVID-19への対応について）. 2020. Available from <http://www.med.hirosaki-u.ac.jp/~psychiat/pdf/kokoronokenkounotameni_pamphlet20200417.pdf>

2) 国立成育医療研究センター：コロナ×こどもアンケート調査報告一覧. 2021. a. Available from <https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/>

3) 国立成育医療研究センター：こどもが考えた「気持ちを楽にする23のくふう」. 2021. b. Available from <https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/cxc05_coping20210525.

pdf>
4) 厚生労働省：自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～. 2017. Available from <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/0000172329.pdf>
5) 厚生労働省：「新しい生活様式」の実践例. 2020. Available from <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf>
6) 文部科学省：児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議：子供に伝えたい自殺予防　学校における自殺予防教育導入の手引. 19-24, 2014. Available from <https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/__icsFiles/afieldfile/2018/08/13/1408017_002.pdf>
7) 文部科学省：新型コロナウイルス感染症対策のための小学校，中学校，高等学校及び特別支援学校等における一斉臨時休業について（通知）. 2020. Available from <https://www.mext.go.jp/content/202002228-mxt_kouhou01-000004520_1.pdf>
8) 文部科学省：児童生徒の自殺予防に関する調査研究協力者会議：令和3年度第1回配付資料【資料3】厚生労働省社会・援護局総務課自殺対策推進室説明資料. 小・中・高生の自殺者数の年次推移. 2021. Available from <https://www.mext.go.jp/content/20210507-000014796-mxt_jidou02-003.pdf>
9) 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会：新型コロナに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージVer.8: 2020. Available from <https://jascap.info/wp-content/uploads/2020/03/>
10) 特定非営利法人チャイルドライン支援センター：2020チャイルドライン年次報告. 4-8, 東京, 2020