

とこはweb通信『新型コロナウイルスと共に生きる』



# 思春期の子供達に 周囲の大人ができること

常葉大学 教育学部  
准教授 太田正義

# 周囲の大人の関わり方の影響

- 私どもの研究グループでは、教師や保護者の関わり方が子供達に及ぼす様々な影響について調査してきました。
- なかでも、子供のいうことを真剣に聞いてくれる、子供が困っているときに励ましてくれる、子供の気持ちをわかってくれる、といった項目で構成される「先生や保護者との関係」がよいことが、思春期の子供達の問題行動の軽減や、気分の落ち込みを防ぐことなどがわかってきました。
- つまり、周囲の大人が子供の話を真剣に聞いたり、困っているときに励ましたりすることは、当たり前のことですが、子供の健全な成長に欠かせない関わりといえるでしょう。

# 中学生の抑うつと保護者との関係

- 抑うつとは「気力や意欲の減退や頭痛、腹痛、睡眠障害などの不定愁訴を伴いやすい状況が一定期間続くこと」をいいます。抑うつの原因としては、ストレスが考えられます。
- 中学生548人を保護者との関係得点で3つの群に分け、抑うつ得点を比較したところ、保護者との関係が悪いほど抑うつ得点が高いことがわかりました。とくに関係が悪い群はカットオフ値の7点（これより高い得点の者が抑うつ状態とみなされる値）を超えていました。

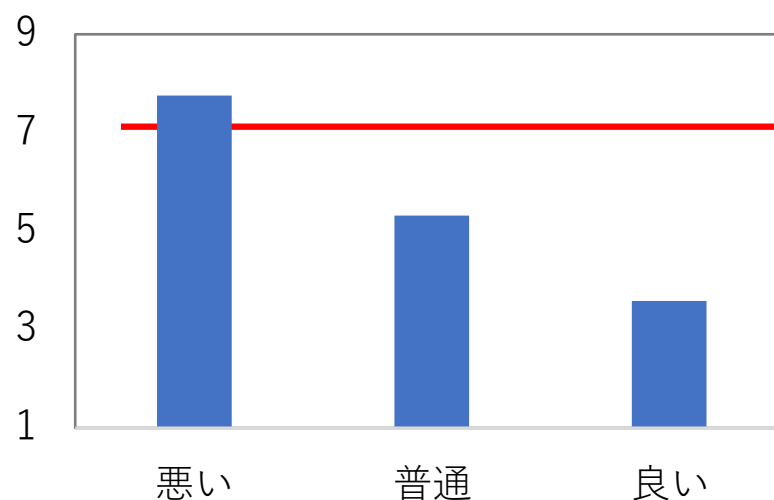


図1 保護者との関係各群の抑うつ得点

# 中学生のいじめ経験と大人との関係

- 中学生18,877人を対象とした調査の結果、週に1回以上の加害を行った群、週に1回以上の被害を受けた群ともに、一般の群と比べて、教師や保護者との関係が悪いことがわかりました。話を聞く、励ましが少ない関係性、いかえると、教師や保護者の目が届きにくい子供が、深刻ないじめの加害・被害者になる可能性があるといえます。

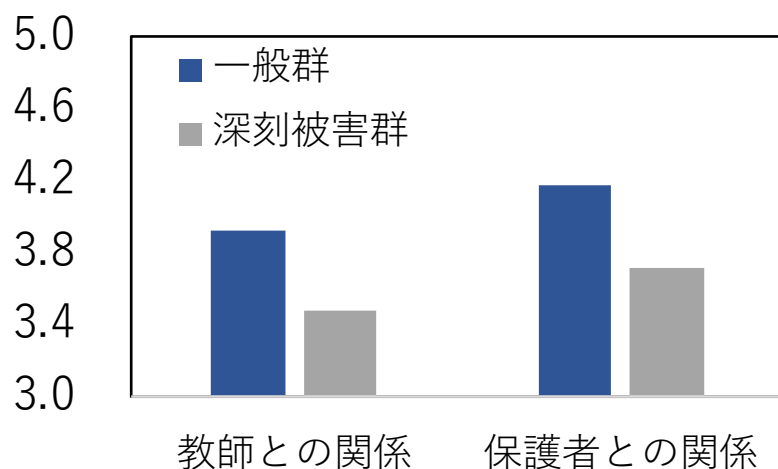


図2 いじめ被害と教師・保護者との関係

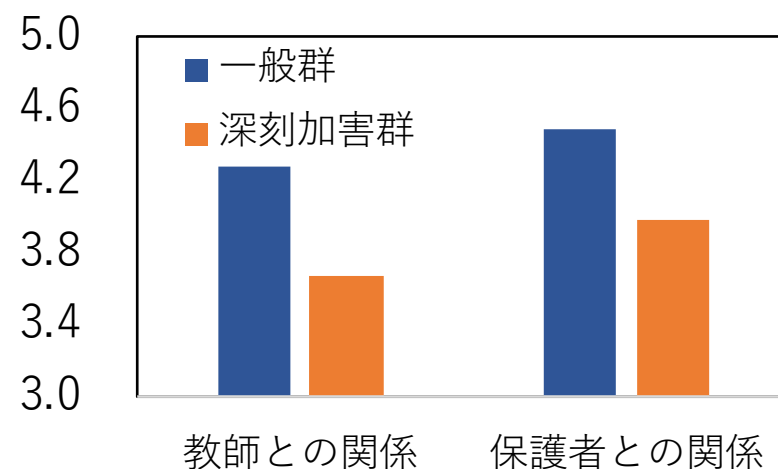


図3 いじめ加害と教師・保護者との関係

# 高まる子どものストレス

- 新型コロナウイルス感染症の流行による、突然の休校と外出自粛措置は、子供達の生活をガラリと変えました。
- 6月に入り学校が再開されましたが、以前の状態に戻ったのではなく、「新しい生活様式」に則った、新しい学校生活が始まっています。
- 子供達は大人が考えている以上に変化に対して敏感です。何も感じていない、考えていないようにみえても、心の中では様々な気持ちが渦巻いていると考えるべきでしょう。そして、そうした気持ちは、何らかの反応（ストレス反応）として表現されます。

# 子供のストレス反応

- 子供の示すストレスに対する反応は様々です。
- ダラダラする。やるべきことをやらない。落ち着きがない。イライラする。ものにあたる。反抗的になる。暴言を吐く。など、一見すると問題とも思える行動も、コロナによる生活の変化に必死に対応しようとして生じた反応かもしれません。



# 周囲の大人の関わり方

- そんな状態の子供に、周囲の大人はどのように関わってあげればいいのでしょうか。
- 調査の結果からもわかるとおり、**子供達の話**を聞こうとすること。**可能な限り子供の話**を遮らず、**耳を傾けることを試してみましよう**。
- たとえ会話にならなくても、周囲の大人に気にかけてもらったと思えることで子供の気持ちは安定し、ストレスの低減につながります。



## 最後に

- 新型コロナウイルスの流行によって、子供だけではなく、大人の生活環境も大きく変わりました。気づかないうちに大人も大きなストレスにさらされている可能性もあります。
- 挿絵のような子供の姿を見て、怒ってしまうこともあるでしょう。もしかしたら、イライラが募るのはストレス反応かもしれません。話を聞いてもらうのは、子供だけではなく大人にも有効です。怒りが収まらない時は、積極的に誰かに話を聞いてもらいましょう。