

児童思春期専門外来 (Child adolescent outpatient) を受診されているご家族様、診察の待ち時間や日常の隙間時間にお気軽にお読みください。

今回は、**<コロナ世代>**ともいわれる**今の子どもたちのこころのケア**について、臨床心理士の岩倉拓先生にお話を伺いました。

こころのケアの視点で考える

「コロナ世代」の子どもたち

「コロナ世代 損ばっかりだよ！」



ある高校生がこう愚痴を言ってくれました。
ゆとり、さとり世代の次はコロナ世代なのではないでしょうか。

新型コロナウイルスによって緊急事態宣言を体験し、ステイホームを余儀なくされ、さらに“新しい生活様式”の中を生きていく子どもたちは、そう呼ばれることになるのでしょうか。

この「コロナ世代」の子どもたちが何を体験し、何を感じているのか、こころのケアの点から耳を傾け、目を凝らし、それに対処する工夫について考えてみましょう。

この体験がこの世代の生き方や考え方に影響を与え、それがコロナ世代の強みにもなり、弱みにもなるのかもしれない。

「やっと学校が再開したら、授業の進みが早すぎて行事もなくなってしまった」

友達との再会を喜ぶ暇もなく、遅れた授業を取り戻すためハイペースで授業が進んでいます。運動会は中止、修学旅行もどうなるかわからない……。オリンピックの開催も危ぶまれています。コロナ世代は、このように本来行われるさまざまな行事を体験できないことが増えてしまいそうです。

行事は長年かけて積み重ねられてきたものであり、私たちのこころを意識・無意識に育む大事なものです。**行事を行わないことは、こころの視点では「喪失」体験**であり、それを失った悲しみや憤り、不平等さを感じるものなのです。

この世代が喪失だけの世代にならないように手当てをしましょう。

新しい形での行事や体験の機会を作ること、家族などの小さな集団単位でも思い出をつくっていくことを特に心掛ける必要があるでしょう。

学校でも、勉強だけでない気分転換の工夫が必要です。長く一緒に家にいるだけで煮詰まってはいませんか？

そんな時は家族で河原に遊びに行く、自転車でピクニックなど、何かできることはないでしょうか？ 家庭生活にもプラスアルファのイベントを子どもたちと考えてみて下さい。



もちろん、このコロナ禍という危機の体験がこの世代の一つの共有財産になるとも言えましょう。

この危機をさまざまな工夫をして共に乗り越えることが、この世代の大切なミッションなのかもしれません。

「学校、部活、習い事のリズムで普通にやってたのに、突然全部なくなって途方にくれた」

この言葉にもあるように、子どもたちにとっては”普通”や”当たり前”が突然なくなってしまった体験となったようです。

はじめは、「学校がなくなってラッキー」と言っていた子どもたちも、大なり小なりダメージを受けています。

当り前の生活や営みが突然奪われるという体験は、「世界が安心できる、安全な場所なのだ」という<基本的信頼>というこころの基礎部分を揺さぶります。

これは、震災などの大災害の場合は見えやすいですが、実はこのコロナ禍も**「当り前がなくなってしまう」という傷つきの体験であり、こころの視点ではトラウマ(心的外傷)**なのです。

子どもたちは、またこんなことがおこるのではないかと努力してもまた中止になるのではないかとあきらめやすくなったり、無気力になることもあります。



表面では明るく見えても、不安反応や恐怖反応が起こっていないかよく注意してみてください。どの子も傷つきを体験していて、その傷を修復しようとしていると考える視点が大切です。自分のペースを取り戻せるように手助けしていきましょう。

その一方、このような危機を乗り越えることができれば、それはトラウマを消化し、**困難に立ち向かうことのできる力を身に着けることにもなりえます。**

たくましく生きていく力をもつ、頼もしい世代になるかもしれません。



「ひきこもりの方が安全じゃないかな」

ひきこもりの男の子はそう言いました。コロナ禍は、3密を避け、ステイホームが感染予防の手段となります。不登校やひきこもりの子どもたちはこの期間、プレッシャーがなくなって気が楽だったと口をそろえました。

ただ、3密は“親密な接触”ですから、そのような関係がリスクになってしまうのは、こころにとっては大変な事態です。そのため、**感染予防のためのフィジカルディスタンス(からだの距離)とこころを育むメンタルディスタンス(こころの距離)を明確に分けることがカギ**となります。感染は予防しても、**こころの密接や親密さは大事にし、そのような機会をなるべく提供**すること。それをいつも意識して子どもたちに接していく必要があります。

また、ひきこもりの彼が言うように、一人で自分の時間を楽しむことの価値も再注目されそうです。コロナによって自分と向き合う機会や、自分の内面について語る子どもが増えました。それはよい面もありますが、一人で向き合う孤独な作業ばかりでは苦しくなることもあります。<コロナうつ>という言葉も聞かれるようになってきました。**少しお節介でも、話を聴いたり、交流の機会をもつことも心掛けましょう。**

コロナウィルスによってさまざまな変化が急激に起こっています。まだまだ先が見えず不安な状態ですが、失ったものをよく見極めたうえで、新しい生活や、生き残るために必要な工夫をしていきましょう。

「損ばかり」なコロナ世代ではなく、たくましく生き残るコロナ世代に育っていくために、私たち大人もその当事者として、子どもたちの成長を手助けしていければと思っています。