

「診察室から見える 子どもたちの今」

コロナウイルス感染症のために学校が休みになり、子どもたちが家で過ごさなければならぬ生活が始まってから、ずいぶん時間が経ちました。こころの発達総合支援センターのスタッフは、4月から新しくなった建物でグループ療育などを楽しむにしていたのですが、5月になっても始めることができないので、少し残念な気持ちで過ごしています。相談や診察は、部屋を消毒したりみんなの体温を測ったりして、感染予防に気を付けながら続けています。

ここでは、新年度になってから約1カ月の間に相談や診察に来てくれた子どもたちの様子をお伝えしたいと思います。



コロナウイルスをととても怖がっている子どもたちがいます。小さい子どもでは、不安で落ち着きがなくなったり保護者から離れられなくなったりしますが、成長すると、ウイルスに恐怖を感じていても保護者に話さずに、自分の中で抱えて不安やうつなどの症状を示したり、頭痛や腹痛など身体症状を訴えたりすることがあります。このような子どもたちには、ウイルスに関する事実を理解しやすい形で伝えることで不安を減らせることがありますが、事実を理解していても不安な気持ちが抑えられない子どももいます。もともと環境の変化に慣れることに時間がかかるタイプの子どもの場合は、ウイルスへの恐怖だけでなく、日常のスケジュールが変わってしまったことへの戸惑いが、不安のもとになっているようです。

特に大きな変化がなく過ごしているように見える子どもたちも、現状の生活に対して様々な思いを抱いていました。家の中で何をしたいのかわからず、落ち着かなくなったり、きょうだいとのけんかが増えたりして、「お母さんに怒られてばかり」と、つまらなそうに話してくれた小学生。いつも家族が家にいることで、自分一人の時間が全くなくなってしまうことがつらい、と話してくれた中学生。学校行事がなくなり、楽しみにしていた学校生活が削られて行くことについて静かに怒っていた高校生。

子どもたちと一緒に過ごす保護者の方たちからも、さまざまなお話がありました。長時間を家で過ごす子どもたちの生活リズムを保つことや、学習のこと、今後の生活の心配など、非常に多くの悩みを抱えている方が多く、「自分自身がイライラしてしまって、いつもなら見逃すことのできる事が我慢できず、根気よく子どもと向き合えない」と嘆いていた保護者もいました。

一方で、いつもと違うからこそ見えてくる子どもたちの一面もありました。

悪気はなくても周囲の感情に配慮するのが苦手だと思われていた小学生は、「今はうちが大変だから、お小遣いが減ってもいいんだ」と、保護者のいないところでこっそり教えてくれました。学校に行くことがつらかった中学生は、学校に行かなくてよくなったことで余裕ができ、すすんで家の中のことに取り組めるようになりました。学校生活の中では何に対してもやる気を持てなかった高校生が、春から始めたアルバイトでは、働くことに意欲的で「やりがいがある」と言いました。いずれも、日常の生活の中では見えづらかった、子どもたちが本来持っていた力が、初めて見えるようになったのだと思います。

こんなこともありました。久しぶりに外来にやってきた一人の女性がいました。小学生の時に学校に行くのがつらくなったことで受診して以来のお付き合いの方で、現在は社会人として働いています。子どもの頃の彼女は、とてもまじめで、困ったことや不安なことがあるとずっと一人で考え続けてしまう人でした。上手に気分転換をして視点を変えたり、自分の手に負えないことを誰かに相談したりすることが苦手で、結果的に心身の調子を崩してしまうことが何度もありました。予想のできないことも苦手な方でしたので、きっと見通しの持てない現在の状況は彼女にとってつらいものに違いない、と想像していました。

ところが、彼女の話は私の想像とはかなり異なるものでした。あまり具体的な内容をここに記すことはできませんが、彼女の話の概要はこんな感じです。「最近は何か困ったことがあっても、そのことばかり考えてしまうのではなく、気分転換をしながら自分の体調や生活リズムを整えることを優先しています。今回のコロナウイルスのことも、生活に必要な最小限の情報しかみないようにすることで、過剰に不安になることはなく過ごせています。仕事はやりがいを持ってやっていますが、外出できないことで気分転換ができず、気持ちのバランスが取れないことが出てきました。自分だけで調子を整えることが難しそうなので、先生に相談に来ました。」

現在の彼女は、自分自身のことをよくわかっており、自分で心身の調子を整えながら、日常の生活を楽しんでいました。そして自分一人の手に負えない問題が起きた時には、以前のように立ち往生することはなく、ほかの人に相談する、という判断ができるまでに成長していました。コロナウイルス感染症のおかげで彼女の成長を知ることができ、私にとって、とてもうれしい体験となりました。

今回のような感染症の流行がなくても、私たち大人は、自分たちの未来がよくなっていくと信じるのが難しいことがあります。そんな時、子どもたちとかかわっていると、未来へ向かう力に驚き、励まされることがあります。コロナウイルスのことが不安で泣きながら、「僕がもっと大きかったら、こんなに怖くなかったのに」と言った子どもがいました。彼は、不安に押しつぶされそうになりながら、それでも、未来の自分はもっと強くなっているはずだと信じるのでした。

どのような状態の子どもでも、どこかに、このような未来へ向かって育つ力があります。子どもたちの未来へ向かって育つ力を信じ、守ることが、私たち大人に課せられた使命だと思います。

(金重 紅美子 こころの発達総合支援センター次長)

イラスト：Yさん 16歳

