

新型コロナウイルス感染症対策としての社会的対応（フィジカルディスタンス、休校など）下、診療に来られている方々はどう変わった？

発達クリニックばすてる 院長 東條恵

2020年11月3日

家庭や社会生活で不調なお子さんや、その保護者の方々と、外来で短い会話をしています。さて、今回のコロナ禍の第一波対策としての社会的方策である特に休校は、どのような影響を来所するゲスト側に与えてきたのでしょうか？ 気が付いたことをお伝えします。

- ① それまで社会生活への適応が困難であった方では、コロナ休暇で意外に心を休めることができ、気持ち・行動が安定した方が目立ちます。心の回復には、情報処理を迫られる学校という場所から距離を置く必要があったことを、自身も周りも理解したわけです。うつ病で職場を休む対応と今回の休校は、同様の価値があったと推測できます。人にとっての情報処理の量・質の設定の大切さ、多すぎることの問題性を教えてくれます。具体的中身は、教師やクラスメイトとの軋轢、勉強量の多さなどが、ストレスになる情報の量と質です。「人は、目の前の課題が情報処理できる範囲ならば、そして外の世界に関わり何がしかを得たいとのエネルギーがある時には、その環境に適応しようとする。一方心身共に疲れた時には、自分を保たせるためには休むことが必要」という、「至極当然の話し」が分かったわけです。そして、人（例：発達凸凹）により情報処理システムの違いがあり、情報処理の対象内容（例：処理可能な社会参加時間量や宿題などの量）によって情報処理力に違いがあることがわかるのです。そのために「合理的配慮」の名の下での配慮（個別支援計画）が必要になる訳です。
- ② 毎日の生活リズムを守ることがおそらく必要な、知的な遅れや自閉スペクトラム症の方々は、生活リズムを崩して暴言・暴力が悪化した方もおられました。が、学校生活が再開する中で安定化へ向かいました。「枠組みが明確だと生き易い」人々にとり、リズムある生活＝生存条件での恒常性を保つ事がストレスフリーの方向になるわけです。
- ③ 不登校や登校しぶりのお子さん方で、当方の精神科ショートケア（3時間滞在型）利用者の方々の中には、学校閉鎖後の学校再開へ向けての分散登校＝スモールステップの配慮のおかげで、学校生活の再開につながった方もおられます。フルタイムでなければ情報処理＝社会生活が何とかできる事、ということは一般的学校生活において迫られる情報処理量が多すぎると感じている子供たちが一定数いることを教えていると思います。
- ④ 新潟地区では新型コロナウイルス感染の大流行がなかった中で、精神的ダメージを重大に受けた方は見当たりませんでした。これは想定外でした。気分障害（うつ病など）や不安障害

(不潔恐怖、強迫性障害など) など不安システムが敏感に動いている人にとって、それなりに影響があろうと推測していたからでした。多くの受診児・者にとって、「パンデミック情報は対岸の火事で、気にはなるが基本的には他人事として受け取れていて、自分の心は乱されておらず大丈夫のようだ。でも火の粉が飛んでくると感じているみたいなので、それを払う努力としてのマスクはすることは守る。大人がマスクをきなさいというので、どうもこれは大事なことのようだ」と受けとっていると理解しました。

- ⑤ 新型コロナ感染症の蔓延を防ぐために「休校」になった影響は、子供たちの遊びや余暇時間の使い方に影響したことが指摘されています。想定内のことですが、電子メディアの使用時間の延長が指摘されています。その分、脳への悪影響、生活スタイル・リズムへの悪影響があったでしょう。「やめなさい」「いやだ」といった親子げんかも増えたことでしょう。コロナとの闘いもですが、電子メディアの「子供たちの脳へのパンデミック」との闘いは今後も続くでしょう。親子で明確な枠組み作りをしましょう。楽しみとしてゲームを位置付けられるよう、子供がゲームを自らコントロール下におけるように。

今回の第1波では、当クリニックで見える限り、決定的な精神的ダメージを示した方の存在には気づきませんでした。しかし、今後本格的に新潟地区の感染状況が進行していく時期に突入すると、受診児・者の心身はかなりの影響を受けることが心配されます。

以上です。