

令和6年度こども家庭科学研究費補助金  
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業  
分担研究報告書

感染症等の非常時における家庭での子どもへの生活支援に関する資材作成

研究協力者：澤田 なおみ（国立成育医療研究センター社会医学研究部）

研究分担者：小川 しおり（名古屋大学 総合保健体育科学センター）

研究協力者：上島 奈菜子（駒澤大学文学部心理学科）

山脇 かおり（国立障害者リハビリテーションセンター病院 小児科・児童精神科）

研究代表者：石塚 一枝（国立成育医療研究センター 社会医学研究部）

**研究要旨**

【目的】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常に、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者向けに、子どもの心身の様子や注意点や対応方法について情報共有する資料を、子どもに関わる多職種の専門家が連携して作成する。

【結果】『非日常がこどもの心と身体にもたらす変化にどう気づく？どう対応する？—小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス』と題した21ページからなる資料が完成した。乳幼児編と学童編に分けて、生活の様々なシーン別に、4つの視点（「こんな様子に気をつけて」「相談をする目安」「小児医療の専門家から一言」「おうちでもできること」）で子どもの心身の変化と対応法を示した。さらに、保護者のメンタルヘルス、子どもを取りまく地域の相談先、子どもの発達や子どもと保護者の心理の状況の評価法についても補足した。

【考察】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常での子どもや子育てに焦点を当てた資料はこれまでに多くはないが、既存の資料との違いは、不要不急の外出を控えなければならない可能性に備えて、保護者に向けてわかりやすく行動しやすい情報提供の内容と形式にしたことである。日常的に使われている乳幼児健診に関する資料や、危機的状況下での子どもへの心理的応急処置の資料なども参考にした。

【結論】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常が、子どもの心と身体にもたらす変化について、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者が知っておくと有用であると考えられたポイントについてまとめた資料を多職種連携で作成した。今後、オンライン上でのダウンロードや医療・福祉関係機関での配布により広く活用されることを目指す。

## A. 目的

新型コロナウイルス感染症流行下のような社会環境が大きく変わる非日常に直面した際に、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者が、子どもの心身の様子について注視すべき事項や、気になる様子があった場合の対応方法について、小児医療の専門家監修のもと、エビデンスに基づいた情報をわかりやすく共有する。

## B. 方法

本資料の対象者は、乳幼児から学童までの子どもをもつ保護者を想定し、疾病や発達障害の有無、および、子育ての困り感の程度によらない population approach を採用した。

本資料を作成するにあたって、研究事業内の小川・内藤による「評価指標」や小林による「文献レビュー」で得られた内容を基盤にした。

どのような内容、表現、デザインにするかは、研究分担者 4 名および研究代表者 1 名でオンラインミーティングを 4 回（2024 年 5 月、7 月、9 月、10 月）にわたっておこない調整した。

研究分担者には、児童精神科医、小児科医、心理士、小児医療コミュニケーション研究者という子どもの心身の健康に取り組む専門家が参加しており、これらの多職種の視点のもとで協議した。

また、本研究に携わる研究分担者、研究協力者、子ども家庭庁からの参加者を交えた班会議においても、本資料に関するフィードバックをもらい反映した。

本資料の目標は、保護者が読むことで、「何に気をつけたらいいかわかった」（理解の向上）、「なんらかの対応をできそうかも」（自己効力感の向上）となることを目指すと同時に、プレッシャーと感ぜないか、責められているように感じたり不安を煽られるような表現となっていないか留意し、なるべく「安心感」のある読後感となるよう表現を工夫した。

本資料の配布方法は、1) 本研究事業に携わる者が所属する機関などのウェブサイトアップロードし、どなたでも閲覧やダウンロードが可能な状態とすることを計画した。このようにオンライン上にデータを掲載することで、1) 保護者に直接読んでいただくこと、2) 乳幼児健診、子育て

支援施設、一般のかかりつけ小児科医による診療等、子どもに関わる専門職から、保護者に向けて周知・配布いただくことを想定した。

上記の配布方法に合わせて、パワーポイントでデータを作成し、PDF ファイルで保存することで、オンライン上での閲覧と印刷での使用がどちらもおこないやすいように配慮した。

さらに、読者が一般の人々であることから、医学専門用語を避け、わかりやすい文言や表現を選択した。ページ数や各ページ内の情報量は多すぎないように注意した。

## C. 結果

別図 A を参照。

全 21 ページからなる資料となった。タイトルは、『非日常がこどもの心と身体にもたらす変化にどう気づく？ どう対応する？ — 小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス』とした。

まず、乳幼児と学童でページを分けることで、年齢発達段階に応じた変化を捉えやすくした。乳幼児編では、発達、睡眠・食事、園生活、家庭生活について取り上げた。学童編では、生活習慣、食事、学校生活、家庭生活について取り上げた。これらのテーマは、研究事業内の小川・内藤による「評価指標」の区分にもとづいて決定した。

各テーマ内では、4 つの視点「こんな様子に気をつけて」「相談をする目安」「小児医療の専門家から一言」「おうちでもできること」から保護者の方々に情報提供した。

1) 「こんな様子に気をつけて」では、子どもの心身の様子で変化があらわれやすいポイントについてチェックリスト形式で表示した。

2) 「相談をする目安」では、非日常の状況では相談に行くことすらもはばかれる（例：医療機関への受診控えなど）ことから、相談するかどうかの判断の目安となる事柄を紹介した。このような状況がみられたらぜひ相談してほしいという、保護者を後押しするような内容になるよう意識した。

3) 「小児医療の専門家から一言」では、子どもの気になる様子が出てくる背景や対処法について具体的な助言を掲載した。医療が逼迫した場合

には、こうした助言を直接聞いたり、ゆっくり話し合ったりする時間がない可能性を想定してメッセージを作成した。

4)「おうちでもできること」では、非日常の状況において相談するのをためらったり迷ったりする間でも、家庭内で保護者が今すぐに試してみることができる工夫を紹介した。

参考資料として、「保護者の皆さま あなたのこころ」「相談先」「専門家がつかう評価法」について補足した。

「保護者の皆さま あなたのこころ」では、保護者に対して自身のメンタルヘルスを大切にしたいというメッセージやその具体的な手段（セルフケア）を、心理士の視点で作成した。非日常の状況下では、子どもだけでなく保護者を含めた大人のメンタルヘルスも影響を受け、大人のメンタルヘルス（の状態）がまた子どもに影響を与えうることから、子どもに関する情報提供だけでなく、保護者にも自身の心身の様子を振り返ってもらう機会とした。

「相談先」では、保護者にとって、相談するという行為自体のハードルが高く、どのようなところに相談すればよいかわからない場合に備えて、地域に必ずあることが想定される子どもや子育てに関する相談先を、具体例を挙げて示した。子どもを取り巻く地域機関のうち、園や学校、医療機関、保健機関、子ども家庭センターなど、教育・保健医療・福祉にまたがって例を挙げた。また、相談先を探すために信頼できる情報検索窓口を保護者の方々に知っていただくために、こども家庭庁の相談窓口検索用のウェブサイトや、子どもの心の診療ネットワーク事業のウェブサイトをあわせて紹介した。

「専門家がつかう評価法」では、子どもの心身で気になる様子があった際や、保護者の心の不調が懸念された際に、医療機関などで行われる可能性がある発達検査や心理検査についての簡単な紹介文を掲載した。

#### D. 考察

本資料のように、新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常での子どもや子育てに焦点を当てた資料は多くはないが、2020年以降の新型コロナウイルス感染症流行中にいくつか開発

されてきた。例えば、国立成育医療研究センターのこころの診療科・子どもリエゾン室や、同コロナ×こども本部の資料がある。本資料は、このような国立成育医療研究センターで開発された資料も参考にしながら、保護者が子どもの変化やその対応について理解・判断し、行動しやすくなるような情報に絞って資料を作成した。

これまで、「平時」の子育てにまつわる重要なポイントや注意点をまとめて保護者向けに提示した様々な資料が、公的機関や民間機関から公表されてきた。国内では乳幼児健診、米国ではBright Futures などがある。非日常と日常は地続きであり、上記のような日常での対応のポイントも参考にしたが、膨大な情報量にならないよう、重要かつ困りごとの頻度が高いものや、非日常時に顕在化しやすいものを中心に解説するようにした。

逆に、「危機的状況下」の子どもへの対応にまつわる資料もいくつか公表されている。例えば、地震や事故など、緊急度が高く危機的な出来事に直面した子どもには、「子どものための心理応急処置」(Psychological First Aid for Children; PFA)<sup>\*</sup>が必要となる。危機的状況下で子どもが示す反応は、新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常の環境で子どもが示す反応と共通する部分があるが、今回の研究では、PFAの項目との比較と検討は行わなかった。今後本資料をさらに充実させる機会があれば、こうした内容も補う必要があるだろう。

<sup>\*</sup>人道支援の国際ガイドラインで推奨されており、WHOなどがPFAの研修マニュアルを発行。

#### E. 結論

新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常が、子どもの心と身体にもたらす変化について、乳幼児から学童の子どもへの保護者に知っていただきたいポイントについてまとめた資料を、子どもに関わる多職種の専門家が連携して作成した。保護者向けの資料については厚生労働科学研究成果データベースよりダウンロード可能

である。

### 参考文献

国立成育医療研究センター子どもリエゾン室、  
子どものストレスとそのケアのお話～コロナ禍  
での体験をばねにして～、

[https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/kodomo\\_liaison/stress.html](https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/kodomo_liaison/stress.html)

国立成育医療研究センターコロナ×こども本部、  
2022年度新型コロナウイルス感染症流行による  
親子の生活と健康への影響に関する実態調査  
保護者さま用アンケート、

[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/related\\_info.html](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/related_info.html)

国立成育医療研究センター 乳幼児健康診査身  
体診察マニュアル(平成30年3月)P88～92 保  
護者への助言・保健指導例

Bright Futures 米国小児科学会作成「乳児、小  
児、青年のための個別健康相談ポケットガイド：  
第4版」

セーブ・ザ・チルドレン、緊急下の子どものこ  
ころのケア「子どものための心理的応急処置」、

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

### F. 健康危険情報

該当なし

### G. 研究発表


該当なし

### H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

該当なし


図 A

2024年11月作成



**非日常がこどもの心と身体にもたらす変化  
どう気づく？ どう対応する？**

小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス



実施主体：令和5年度こども家庭科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業  
「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法 及び対処法の確立に向けた研究」

### はじめに

私たちは、新型コロナウイルス感染症の流行という  
前例のない「非日常」を経験しました。

この先も、感染症が流行したり、災害や事故に見舞  
われたり、それ以外でも様々な理由で、まわりの環  
境が大きく変わることがあるかもしれません。

このような非日常では、**どんなお子さんでも親子を  
崩したり、どなたでも子育てや日々の暮らしに困難  
を感じたりすることがあります。**

また、様々なつながりやサポートが十分に機能しな  
くなくて、「相談したくてもできない」という状況  
におちいることがあります。

本資料では、「非日常」において、保護者の皆さま  
が心配であろう2つのポイントをお伝えします。

**「こどものどこに気をつけたらいいの？」  
「気になる様子があったらどうしたらいいの？」**

とは言い、非日常と日常は地続き。  
いざという時だけでなく、平時の子育てにも活か  
していただけるものとなっています。

お子さんが、いつでも、自分らしく、すこやかに、  
心地よく過ごしてもらえように。

保護者の皆さまのお子さんとの関わりに、本資料が  
役立つことを願っています。

### 目次

● はじめに	2	● 生活習慣	11
● 目次	3	● 食事	12
● 本資料の使い方	4	● 学校生活	13
		● 家庭生活	14
● 発達	6		
● 睡眠・食事	7	● 参考	16
● 園生活	8	● 保護者の皆さま あなたのこころ	16
● 家庭生活	9	● 相談先	17
		● 専門家が見つかる評価方法	19
		● おわりに	21

### 本資料の使い方

コロナ禍で保護者の皆さまから  
聞かれた声も合わせてご紹介いたします。

### テーマ

こんな様子に気をつけて

お子さんの心や身体の様子について  
—最近で見ている保護者の皆さまの  
「気になる」「いつもとちがう」  
という感覚はとも大切です。  
おうちで特にチェックしていただきたい  
ポイントをまとめています。

相談をする目安

誰かに相談するって想像以上に大変で、  
なかなか踏み出せないこともあると思います。  
「こんな感じなら大丈夫だよ」  
「こういう時は相談するといひよ」  
…といった目安をお伝えします。

小児医療の専門家から一言

非日常下ではなかなか相談に行きづらいことも、  
気になる様子が出てくる背景や対処法について  
具体的にアドバイスします。

おうちでもできること

「相談するほどじゃないと思うけれど、  
なんだかちょっと気になる…」  
そんな時におうちで保護者の皆さまが  
試してみられる工夫を紹介いたします。

## 乳幼児編

### 乳幼児編

### 発達

こんな様子に気をつけて

- 敏感で不機嫌になりやすい
- おとなしくミルクも飲まずに寝ていることが多い
- 動きが少ない、または活発すぎる

相談をする目安

- 運動の遅れ (首すわり、座る、歩くなどが遅い)
- 言葉の遅れ (1歳半で単語、3歳で2語文が出ない)
- よく動き回るのに、いつもついていけないのではない
- 名前を呼んでも振り向かない、目が合えばいい、音に敏感
- ひたひたかんしゃく □ 自分を傷つける行為を繰り返す

小児医療の専門家から一言

指っこを繰り返す、あやしても喜ばない、1歳近くなくても  
真似っこやジェスチャーなどが見られなかったりすると、  
親子がお互いの反応を見て心を通い合っている実感が  
得られにくいものです。不安な時に親の顔色を見る、本  
本を認めてほしいと持ってくる、指差した方向を一緒に  
見て共有するなどの愛が少ないお子さんもあります。「育  
て方が悪いのか」と自分をなくしたり「困った子だ  
な」とイライラしたりすることも、発達の違いや環  
境について相談することは勇気がいりますが、お子さん  
の育ちを促すためのプラスとなる第一歩です。

おうちでもできること

- コミュニケーションが難しいお子さんには  
— お子さんの喜ぶことと関わる (くすぐり遊び、  
スキップ遊び、ジェスチャー、短い言葉で声かけ)
- ぐずったり泣いたり離れたりして収まらないうちは  
— 好きな刺激を入れてあげながら切り替えを促す  
(トントントンする、ハグする、好きなおもちゃを見せる)
- なみかへんべいと一緒に遊んで、離れや声かけや  
見守りで気持ちを立て直せるようだめる



## 相談先

### ●幼稚園、保育園

…通園している場合は、園の先生とお話を聞いてみるのもひとつ。お子さんの集団生活での様子や生活上の工夫をよく知っています。

### ●学校

…担任の先生や養護教諭、学校によってはカウンセラーやソーシャルワーカーが在籍します。学校生活や学習に関して経験や知識が豊富です。

### ●医療機関（病院やクリニック）

…小児科や児童精神科の医師、看護師、心理士などが、心身の病気がないかを調べ、対応の仕方を一緒に考えます。

### ●保健所、保健センター

…保健師が中心となって地域の保健活動全体の取り組みをしています。お子さんへの集団健診など相談しやすい機会があります。

### ●子ども家庭センター

…お子さんや子育て家庭の方々の様々な困りに対応します。地域によって様々な呼び名があります。

### ●発達相談センター

…専門の相談員が発達の心配があるお子さんへの支援をしています。

16

## もっと相談先

をさがす

### ●子ども家庭庁 相談窓口

…皆さまがお住まいの地方自治体で設置している相談窓口の情報を探することができます。

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries/>



### ●子どもの心の診療ネットワーク事業

…子どもの心の診療に取り組む医療機関や療育施設などの情報を検索することができます。

<https://kokoro.nchd.go.jp/>



### 小児医療の専門家から一言

どこに相談したらいいかわからない場合は、まずはアクセスしやすいところや話しやすい人へ。相談先で出会う人々と皆さまとの相性は様々で、できるサポートも異なります。もしかしら「期待とちがうな…」と思うことがあるかもしれません。そういうときは、1か所だけであきらめないで、別のところにも相談してみてもいいです。皆さまが信頼できる相談先を見つけられることを願っています。

17

## 専門家がつかう評価法

### ●お子さんの発達を確認するもの

新K式発達検査、ベイルー乳幼児発達検査	お子さんの心身の発達の状態について、検査課題への反応や保護者の皆さまへの聞き取り等を通して多面的に確認します
WISC、田中ビネー-知能検査	お子さんの知的機能について、検査課題の実施を通して確認します
SDQ	お子さんの情緒や行動の強みと困難について、保護者の皆さまや先生にお聞きします
PARS、M-CHAT	お子さんの自閉スペクトラム症の特性について、保護者の皆さまにお聞きします
ADHD-RS	お子さんのADHD（注意欠如・多動症）の特性について、保護者の皆さまや先生にお聞きします

### ●お子さんの精神面への影響を確認するもの

UCLA的的外傷後ストレス障害インデックス、IES-R お子さんが強いストレスを伴う出来事があったときに生じる様々な反応や症状について、保護者の皆さまやお子さんご本人にお聞きします

18

### ●保護者の皆さまの心の状態について確認するもの

エジソバラ産後うつ病質問票	産後のお母さんの心の状態について、お母さんご本人にお聞きします
うつ病に関する二質問法	過去2週間の抑うつ症状について、ご本人にお聞きします
K6	過去1ヶ月の抑うつや不安について、ご本人にお聞きします

### 小児医療の専門家から一言

お子さんや保護者の皆さまのお困りことについて、専門家は上記のような評価法をつかって確認し、診断・支援・治療などに役立てることがあります。

評価の結果はあくまで参考のひとつです。限られた評価法をおこなうだけで、すべてがわかるわけではありません。

評価法についてもっとくわしく知りたいときや、結果についてわからないことがあったときは、実施している専門家とよく相談してくださいね。



19

## おわりに

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。本資料では、保護者の皆さまが「非日常」で対面するかもしれない、困りごととその対処法についてお伝えしてきました。

「非日常」がもたらす変化というのは暗いものばかりではありません。

たとえば、お子さんとの関係がより深くなったり、お子さんの思いがけない成長を感じたり、保護者の皆さまご自身としても新たな出会いや価値観につながったり・・・そんなチャンスでもあります。

もしも「非日常」がふたたびやってきたときに、

「こういうことが起こったりするんだ。」  
「うちの子（自分）だけじゃないんだ。」  
「こんなことを相談してもいいんだ。」

と保護者の皆さまに感じていただき、ほんの少しでも気持ちにゆとりが生まれることを願っています。

気になる行動が心配になるのは自然なことですが、今できていることにも目を向けて、お子さんや皆さまご自身に「よく頑張ってるよね」とほめてあげてくださいね。

「非日常が子どもの心と身体にもたらす変化はどう気づく？どう対応する？」 小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス

制作年： 2020年11月22日

実施主体： 令和5年度子ども家庭科学研究補助金成育医療先進部等次世代育成基盤研究事業

「感染流行下等社会的環境変化による子どもの心身への影響の評価方法及び対処法の確立に向けた研究」

制作協力： 石塚一穂、上原香雪子、小笠しおり、菊田なほみ、山根 かのり

20