

# パンデミック中の子供のメンタルヘルスをサポートする方法

このように変化が目まぐるしく困難な時、特にパンデミックが長期間続く中では、子供や10代の若者のメンタルヘルスや幸福について心配になることでしょう。多くの子供や若者は、COVID-19の影響で過去数ヶ月間に起きたあらゆる変化に適応するのに苦労しています。そのため、あなたの子供や10代の若者が時折、心配そうにしたり、悲しそうにしたり、寂しそうにしたり、落ち着かない様子を見せることがあるかもしれません。いつもの活動が中断され続けていることに戸惑ったり、怒ったり、ずっと楽しみにしていたことができなくてがっかりしたりしているかもしれません。多くの生徒は、学校の重要な課題ができなかったことを心配し、今学期には何が起こるのかと不安に感じています。このような感情を持つことは、この不確かな時期には当然のことです。

また、パンデミック中に、大きな困難や喪失感を体験した生徒やご家族、保護者の方がいらっしゃることも承知しています。もしかしたら、あなたの子供や10代の若者は、他の人よりも多くのものを背負っているかもしれませんし、彼らは大丈夫だろうか心配になるかもしれません。

パンデミックが進行する中で、子供や10代の若者がメンタルヘルスを保てるようにするにはどうしたらよいのでしょうか。また、子供や10代の若者が精神的な問題を抱えていて、より多くのサポートを必要としている場合、そのことに気づくにはどのようにすればよいのでしょうか。これらの質問に対する回答を以下に用意しました。

## 緊急時には：

時には助けが必要になることもあります。あなたやあなたの知り合いがメンタルヘルスや薬物使用による緊急事態に陥った場合、**crisis line**（危機管理に関する電話相談）に連絡するか、救急車を呼ぶか、近くの病院の救急外来に行ってください。このような異常事態下であっても、必要な助けをすぐに得ることが大切です。すぐに助けてくれる人がいます。

注意：救急外来を受診する場合は、現時点での標準的なパンデミック規制の一環として、COVID-19の「アクティブスクリーニング」に参加する準備をしてください。また、マスクの着用も求められます。これは標準的な手順であり、ケア専門家によるサポートの一例であることを理解し、落ち着いて行動してください。

緊急を要するのかわからない場合や、相談が必要な場合は、**Telehealth Ontario**（テレヘルス・オンタリオ 1-866-797-0000）や、お住まいの地域の **distress line**（不安に関する電話相談）や **mobile crisis team**（モバイル危機管理チーム）への連絡を検討してください。その他の電話番号については、以下のリストを参照してください。



## 青少年のためのメンタルヘルスリソースハブ

Jack.org (ジャック・オーガナイズーション) と Kids Help Phone (キッズ・ヘルプ・フォン) とが提携して、若者が自分自身とお互いを大切にするための [online hub of COVID-19 youth-focused mental health resources](#) (COVID-19 若者専用メンタルヘルス・リソースの電話相談ハブ) を作成しました。身近な若者たちに広く伝えてください。

## 質問と回答

### COVID-19 のパンデミック時に、子供や 10 代の若者が精神的に元気であるためにはどうすればよいのでしょうか？

親や保護者、家族としてできることは、子供や 10 代の若者とのコミュニケーションを保ち、忍耐を持って理解することです。

ここに、心に留めておいていただきたいヒントを以下に用意しました。もちろん、子供のことを一番よく知っているのはあなたですから、これらのヒントはあなた自身の家族・世帯の状況に基づいて考えてください。

#### 小さな子供の場合

- **落ち着いてください。** 子供たちは、ストレスの多い状況でどのように対応すべきかの答えを私たちに求めています。あなたが落ち着いていれば、子供も落ち着いていられます。自分が抱えているストレスを解消する方法を考えてみましょう (友人や年上の人に相談する、散歩に出かける、感謝の気持ちを持つなど)。精神的に参ってしまいそうになったり、非常に心配になったりしたときは、子供と話す前に一呼吸おいてください。
- **シンプルに考えましょう。** パンデミック、関連する公衆衛生上の制限、人種差別、抑圧、喪失などの事例は、精神的にきつくて複雑なものに感じられるかもしれません。一度にたくさんの情報が押し寄せてきます。そのような情報をかみ砕き、子供にとって最も重要なことに焦点を当てることで、子供を助けることができます。例えば、自分が安全であることを再確認させること、自分や地域の人々をウイルスから守るためにイベントの中止が行われていることを説明すること、定期的に手を洗い、マスクを着用することで皆を助けることができることを伝えること、などです。子供達が状況をよく理解できるようにするための言葉を用意しておき、それを穏やかに繰り返すことが効果的です。
- **よく聞く。** 子供がどのように感じているかを話せるようにしてあげてください。子供の感情を認め、それがどこからくるものかわかるように助けてあげましょう。「そうだね、心配しているのはわかるよ」「今、おばあちゃんに会えないことに腹を立ててもいいんだよ」などと言ってあげてください。子供によっては、自分の気持ちを簡単に話すことができなかったり、さまざまな気持ちがどのようなものでどこからくるのかを知らせるための語彙を持っていなかったりします。もし、



いつもと違う行動に気づいたら、「心配しているの?」「悲しいの?」そして、「何をしたら気分が良くなる?」など話しかけてあげてください。

- **年齢に応じた情報を提供する。** パンデミックや関連する公衆衛生上の制限についての子供の質問には、できるだけ事実に基づいて答え、年齢に応じた回答を心がけてください。COVID-19に関する事実に基づいた情報源へのリンクは、以下の「その他の情報源」のセクションを参照してください。学校での安全対策や手順については、教育委員会からの連絡を確認してください。
- **過度の情報に触れさせないようにする。** 側に幼い子供がいるときは、パンデミックに関するニュースを聞いたり、見たりしないようにしてください。大人が心配していることを子供の前で話さないようにしましょう。年長の子供には、ソーシャルメディアの使用に注意し、休憩を取るよう促してください。オンラインで読んだ情報の信憑性をじっくり考え、間違った情報と事実を区別できるように助けてあげてください。
- **子供のために、柔軟な日常生活を送るようにしましょう。** 自宅学習の場合、多くの世帯では、起床や就寝、食事やおやつの時間を規則的ではあってもリラックスして過ごしていました。これまでに家族やご世帯で、うまくいったこと、それからうまくいかなかったことをみながら、リズムを作ってこられたのではないのでしょうか。今年度は、これらの発見をもとに、これからの生活をより充実したものにしていきましょう。
- **辛抱強く、理解を示してください。** パンデミックなどでストレスがたまると、子供の行動に変化が見られることがあります。子供たちは、日常生活の変化やストレスに対して、さまざまな反応を示します。すぐにイライラしたり、感情的になったり、幼い頃に戻ったような行動をするかもしれません。このような場合は、子供を安心させたり、落ち着かせたりする必要があるかもしれませんので、子供の気持ちを理解してあげてください。

10代の若者の場合、上記のいくつかのヒントに加えて、以下のことも役立つでしょう:

- **辛抱強く、理解を示してください。** あなたが10代の頃、社会とのつながりがどれほど重要だったかを思い出してみてください（そしておそらく今も重要です!）。10代の若者は、人との接触が減ったり、イベントが中止になったりしています。このような状況には動揺してしまいます。彼らの気持ちを最小限に抑えようとせず、辛抱強く理解するようにしてください。彼らの気持ちを抑えつけるのではなく、耳を傾け、正当性を認め、思いやりを示しましょう。
- **バランスをとるよう心掛けさせましょう。** パンデミックという日々の現実から目をそらすために、ストーリーミングやソーシャルメディア、ゲームなどを利用する10代の若者もいるかもしれませんが、これは当然のことで、あなた自身も気晴らしを求めているかもしれません。また、10代の若者たちは、学校の成績に大きな不安を感じ、コンピューターでオンライン学習や課題をする時間を増やすかもしれません。しかし、スクリーンを使いすぎると、メンタルヘルスに悪影響を及ぼします。休憩を取ることが有効です。規則的な睡眠習慣、良質な栄養、そして可能な限り屋外での活動を勧めてください。一緒に散歩することを日課としたり、ボードゲームで遊んだり、一緒に料理をしたりするように誘ってみましょう。スクリーンタイムと他の活動のバランスをとることが心身の健康につな



がります。詳しくは、情報シート [Helping Your Child Manage Digital Technology \(子供のデジタル技術の管理をお手伝いします\)](#) をご覧ください。

- **話す前に一呼吸置く。** COVID-19をはじめ、人種差別や抑圧に関連した心理的に困難な出来事が多く報道され、話題になっており、情報過多となる可能性が大きいです。10代の若者の前でそのような話をしないことで、彼らの心は休まります。同時に、身の回りで起きている出来事について考え、処理する機会を作ることも重要です。例えば、多くの家族や世帯では、カナダのレジデンシャル・スクールの外にある子供たちの無名の墓や、それに伴うトラウマや悲しみについて考える時間を設けています。あなたの10代の若者が気になる問題を提起したときには、彼らが自分の考えや感情を探求する場を設け、彼らの気持ちが正当であると認めてサポートの言葉をかけてあげてください。
- **できる限り耳を傾け、安心感を与えてください。** 10代の若者の中には、友人や家族の健康状態、地域や世界でのパンデミックの広がり、授業時間の減少やコースを修了できないなどについて心配する人もいるでしょう。心配していることを話してくれたら、その内容に耳を傾け、安心感を与えるようにしてください。人々の安全を守るためにどのような対策がとられているか、家族や世帯でどのような準備をしてきたか、生活がどのようにして新しい日常に戻っていくかなどを話してください。授業が受けられなくなることやコースを修了できなくなることを心配している10代の若者たちには、学校のスタッフがその心配を理解し、正しく評価していることを伝え、安心させてあげてください。さらに詳しい情報が入ってくるので、一緒に乗り越えていこうと伝えてください。
- **子供の気持ちを肯定してあげてください。** 問題を解決するためにすぐに行動するのではなく、子供が自分の気持ちを十分に表現できるように、話を聞く時間を設けましょう。子供が自分の気持ちを言葉にできるよう、耳を傾けてあげましょう。例えば、子供が悲しいと表現するための言葉を見つけ、何を悩んでいるのかを少しでも話せるようになったら、次のように返してあげてください。「そうよね、今、悲しいと感じるのは当然よね。だって、友達と以前のように過ごすことができず、家に閉じ込められている感じがして、楽しみにしていた多くのことを逃してしまったのだから。」本当に理解していることを示すことで、チームとして前に進むことができます。

### 自分の子供やティーンがメンタル面で悩んでいる場合、どのようなサインがありますか？

行動や感情の変化が、生徒のメンタルヘルスにさらなるサポートが必要であることを示すサインであることもあります。

ここでは、いくつかのサインをご紹介します：



- 現在の状況とは比例しないような行動や感情の変化。（例：怒りが爆発する、気分が落ち込む、パニックになる）
- その変化は、1日の大半、毎日続く。
- その変化が継続している。（例：1週間以上）
- 変化が、子供や10代の若者の思考、感情、日常生活に支障をきたしているように見える。例えば、普段楽しんでいる活動をしなくなったり、いつもより泣いたり、いつものようにあなたと交流しなくなったりしているかもしれない。
- 子供や10代の若者が、悲しみや不安を感じる人が多いと話している。
- 子供が自傷行為を考えたり、自殺行為をしたりした場合は、すぐにメンタルヘルス専門家の助けを求めてください（上記および下記の緊急時の手順を参照）。
- [Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#)（子供のメンタルヘルスの問題に気づくために）または、[WITH CARE – How do you know if you should be concerned about your child/teen’s mental health and well-being?](#)（WITH CARE 自分の子供や10代の若者のメンタルヘルスや幸福について心配な場合、どのようなケアが必要ですか？）といった情報シートをご覧ください。

### 子供のメンタルヘルスをサポートするにはどうすればいいですか？

子供のメンタルヘルスに不安を感じたら、まずは子供や10代の若者と話し合うことが大切です。ここでは、子供や10代の若者が精神的な問題を抱えているのではないかと心配になったときに、[どのように話をすればよいかのヒント](#)をご紹介します。

心配になるようなことを言われたら（例：自殺を考えている、精神的に参ってしまったと不安を感じている、リストカットなどの自傷行為をしている）、子供が話してくれてよかったと伝えて安心させ、適切な専門家に相談できるように手助けし、その間ずっとそばにいてあげましょう。

Children’s Mental Health Ontario（オンタリオ州子供のメンタルヘルス）は、[tips on talking to anxious children about COVID-19](#)（COVID-19を心配している子供たちに声をかけるときのコツ）を用意しました。

### 子供や10代の若者のメンタルヘルスのために、どのような支援を受けることができますか？

あなたやあなたの子供、10代の若者がメンタルヘルスの緊急事態に陥った場合、救急車を呼ぶか、最寄りの病院の救急外来に行ってください。

オンタリオ州の各教育委員会には、メンタルヘルス・リーダーがおり、利用できる地域サービスについて情報を提供しています。メンタルヘルス・リーダーは、[こちらのウェブサイト](#)で検索できます。他にもいくつかの方法があります。





- 子供たちや 10 代の若者は、キッズヘルプフォン (1-800-668-6868) に電話するか、686868 に CONNECT とテキストすることで、年中無休 24 時間カウンセラーと話すことができます。
- 地元の教育委員会のウェブサイトで、この時期に教育委員会を通じてメンタルヘルスサービスが提供されているかどうかを確認してください。
- かかりつけの医師に連絡して、利用できる地域のサービスについて聞いてください。
- Children's Mental Health Ontario (オンタリオ州子供のメンタルヘルス) が利用できます。ここでは、子供や若者にバーチャルや電話でサポートを提供しています。サービスを受けるのに、医師の紹介や OHIP カードは必要ありません。[お住まいの地域のチルドレンズ・メンタル・ヘルス・センター](#)をお探してください。
- [The Hope for Wellness Help Line](#) (健康への希望電話相談 1-855-242-3310) は、カナダ国内のすべての先住民に、メンタルヘルスに関するカウンセリングと危機管理を提供しています。

The Métis Nation of Ontario (MNO、オンタリオ州メティス・ネイション)は、[24-hour Mental Health and Addictions Crisis Line](#) (24 時間のメンタルヘルス・依存症危機管理電話相談を提供しています。オンタリオ州の成人、若者、家族を対象に、文化的に特化したメンタルヘルスと依存症のサポートを、英語とフランス語で提供しています、こちらへお電話ください。1-877-767-7572.

- The Indian Residential Schools Resolution Health Support Program (インディアン・レジデンシャルスクール・解決健康支援プログラム) では、元インディアン・レジデンシャルスクールの生徒に即時に精神的サポートを提供する [National Indian Residential Schools Crisis Line](#) (ナショナル・インディアン・レジデンシャルスクール・ライシスライン) (1-866-925-4419) を設けています。週 7 日、毎日 24 時間利用可。
- [The Black Youth Helpline](#) (ブラック・ユース電話相談 416-285-9944 またはフリーダイヤル 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (LGBT 若者電話相談) (text 647-694-4275) は、電話、テキスト、チャット・サービスを通じて、秘密厳守で偏見のないピア・サポートを提供しています。
- [Trans Lifeline](#) (トランス電話相談 877-330-6366)
- お住まいの地域で利用できるサービスを調べるには、Ontario 211 をご利用ください。
- [Kids' Help Phone Resources Around Me](#) (身近にあるキッズヘルプ 電話番号)にお電話ください。
- [Mental Health Supports for Indigenous Students](#) (先住民生徒へのメンタルヘルス支援) への追加支援

