

## コロナ禍における子どもの「生活と発達」の危機と発達支援に関する国内外の動向(その2)

—子どもの睡眠・生活リズムの困難を中心に—

○柴田真緒

田部絢子

高橋智

(埼玉県立所沢特別支援学校)

(金沢大学)

(日本大学)

KEY WORDS : 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)、睡眠・生活リズムの困難、発達支援

### 1. はじめに

本報告では、睡眠・生活リズムの困難を中心として、コロナ禍の子どもの「生活と発達」の危機について国内外の研究を検討し、発達支援の課題を明らかにしていく。

### 2. 国内における睡眠・生活リズムの困難に関する研究動向

休校中にはコロナ禍で見通しが持てないことによる不安・ストレスや外出できないことによる睡眠・生活リズムの困難を抱える子どもが急増した。

2020 年 4 月より継続的に子どもの実態調査を行っている国立成育医療研究センター (2020a) によると、4/30～5/31 の時期には「寝つけない・よる目が覚める」25%、「いやな夢・悪夢をよくみる」16%と回答した割合が上位に挙がった。睡眠困難の状況は学校再開とともに徐々に軽減している様子もうかがえるが、「いやな夢・悪夢をよくみる」「すぐにイライラしてしまう」では横這いの状態が続いている (国立成育医療研究センター：2020bc)。柴田・高橋 (2020) は睡眠と「イライラしてしまう」等のストレスは相互に関係していることを示しており、日中のストレスが睡眠困難に繋がり、十分な睡眠がとれないことがまた日中のストレスに繋がっている様子も推測される。

休校期間中にテレビ・スマホ・ゲームを使用する時間が増えた子どもは 72%、学校再開後もコロナ前よりも使用時間が増えたと感じる子どもが 41%いることが報告されており (国立成育医療研究センター：2020ac)、デジタルメディアの過剰な使用が生活リズムの夜型化につながっている様子うかがえる。また、ゲーム等に没頭することでコロナ禍の様々なストレスに何とか対処している子どもが 28%いることにも十分に留意する必要がある (国立成育医療研究センター：2020c)。

世帯年収によって子どもの困りごとが異なる状況もあり、年収 200 万未満世帯では生活リズムの困難が上位に上がりやすい (山野：2021)。子どもの睡眠・生活リズムの困難が子どもを取り巻く家庭や社会の影響を強く受けている様子が推測される。

学校再開後に登校しぶりや不登校、障害・疾病のためにやむを得ず自主休校となる子どもも少なくない。こうした状況について、野井 (2020) は休校中調査に比して休校明け調査では就床時刻、起床時刻、心の状態、子どもが困っていることにおいて好ましい回答結果を示した一方、からだの状態だけは、学校再開に伴って、その訴えが増加する項目が目立っており、およそ 3 カ月ぶりの学校生活に子どものからだに適応しきれていない様子が推測される。

発達障害等の発達困難を有する子どもにおいても、休校期間中では同様の困難が報告されている。北海道教育大学釧路校・特別支援教育研究室 (2020) は特別支援学校に在籍する児童生徒の保護者に行った調査結果について、休校中では運動不足、テレビやネットへの依存傾向、睡眠や食生活の乱れが多いことを示している。国立精神・神経医療研究センター (2021) の神経発達症の子どもの保護者を対象に行った調査においても、子どもと親の QOL は子どもの睡眠リズムの困難により低下したことを報告しており、睡眠・生活リズムの困難が生活の質に与える影響は少なくない。

こうした状況は学校再開後も続いており、「ゲームやインターネットがやめられなくなり、行動の切り替えが難しい」18.9%、

「休校中に乱れた生活リズムが改善するまでに時間がかかる」15.3%というように、学校再開後も休校中に増えたゲームやインターネットの時間や乱れた生活リズムに苦慮している保護者が多いことが示されている (北海道教育大学釧路校・特別支援教育研究室：2020)。

### 3. 国外における睡眠・生活リズムの困難に関する研究動向

コロナ禍では世界各国においてロックダウンや外出制限等の措置がとられているが、生活リズムの乱れや長引くコロナ禍の不安・ストレスから睡眠に困難を有する者が少なくない。

アメリカの睡眠財団はパンデミックに関連する睡眠障害を指す新しい用語を「コロナソムニア」と表現し、コロナ禍における日常生活の混乱、不安や心配ごと、うつ病や孤立、慢性的ストレスによる倦怠感、スクリーンを過剰に見ることが睡眠困難と深く関連することを示している (Sleep Foundation：2021)。

コロナ禍における継続的な不安・ストレスが睡眠に与える影響は大きく、イタリアの調査では睡眠の質、全般性不安障害、COVID-19 に関連する PTSD 症状を伴う心理的苦痛の有意な相関が認められたことが報告されている (Maria,C ほか：2020)。

こうした状況は子どもにも同様であり、特に外出制限に伴って睡眠困難を有する子どもが増えていることが指摘されている。2020 年 5～6 月にイタリアの 1～18 歳の子どもを対象として行われた調査では、全ての年齢層で就寝時刻と起床時刻が大幅に遅れており、特に年齢の若いグループで入眠困難、就寝時の不安、夜の目覚め、悪夢、夜驚症の有病率が増加していたことが指摘されている (Christian,G et al：2020)。

睡眠困難と関わる生活習慣として電子画面を見る時間も長くなっていることが示されており、オランダにおいて学校閉鎖中、および閉鎖後の子どもの調査では、子どもたちは身体的活動が少なく、学校閉鎖中および閉鎖後もスクリーンタイムが長くなったことが報告されている (Gabrielle,V et al：2021)。

発達障害等の発達困難を有する子どもの状況についても同様であり、COVID-19 の拡大と外出自粛は神経発達症の子どもと家族に大きな不安・ストレスを引き起こし、睡眠障害の発生頻度がさらに増加することが懸念されている。コロナ禍において症状が重い ASD の子どもほど重度の睡眠障害を認めたという報告もある (Turkoglu,S et al：2020)。

### 4. まとめ

本報告では、睡眠・生活リズムの困難を中心として、コロナ禍の子どもの「生活と発達」の危機について国内外の研究を検討してきた。コロナ禍では、現代の子どもの多くが有している生活リズムの乱れや心身の不調がより顕在化し、睡眠・生活リズムの困難に付随するゲーム・ネット依存、不登校、自傷、うつといった心身の不調を抱える子どもが少なくない。

こうした困難は子どもを取り巻く家庭や社会の影響を強く受け、障害のある子どもではとりわけ環境との相互作用の中でこうした困難を抱えやすい状況にあると考えられる。コロナ禍における「生活と発達」の危機は今後も続いていくことが推測されるが、子どもが抱える困難について引き続き調査しながら発達支援の課題を明らかにする必要がある。

(SHIBATA Mao, TABE Ayako, TAKAHASHI Satoru)