

「子どものからだと心・連絡会議」からのメッセージ 新型コロナウイルス感染症で危惧される子どもの“からだと心”

新型コロナウイルス感染症の大流行が世界中を震撼させています。このようななか、感染により大切な命を落とされた方々のご冥福を心よりお祈りいたします。また、自らのいのちと健康を危機にさらしながらも、私たちの健康や生活のために活動をしてくださっているすべての方々に最大限の敬意と感謝を表したいと思います。本当にありがとうございます。

この間、日本では、首相の独断で2月27日に全国の小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校等の臨時休校が要請されました。以降、学校に通えない状況が2カ月近く続いている地域も少なくありません。また現在は、全国的に「緊急事態宣言」が発出されて、不要不急の外出禁止が要請されているところです。

このようなことから、子どもたちの居場所や行動はますます制限されてしまいました。いつまで続くのかさえわからないこのような状況が子どもの“からだと心”に及ぼす影響が小さくないことは容易に想像できます。このことは、国連子どもの権利委員会も危惧しており、4月8日にはパンデミックが子どもに及ぼす重大な身体的、感情的、心理的影響を警告し、「子どもの権利」を保護するよう各国に要請しています。

いうまでもなく、休校期間であっても、“からだと心”の「元気」は大切です。だとすると、休校になってしまった今、生活リズムを整える工夫が必要でしょう。それには、「光・暗闇・外遊び」が有効であることが私たち連絡会議の議論で明らかになっています。つまり、昼と夜を感じる工夫が必要というわけです。そのため、昼は太陽を浴びながらお散歩をしたり、縁側でお茶を飲んだり、夜はリビングの電球を間引きしたり、ローソクの灯りで過ごしたり、といった生活がオススメといえるのかもしれませんが。

一方、心（＝脳）の元気には、ワクワクドキドキできるような活動が大切であることも連絡会議での議論でわかっていることです。だとすると、普段から読みたいと思っていたけれどなかなか読めなかった本やマンガをおもいきり読んでみるのも、大好きなホットケーキをつくってみるのも、木登りをしてみるのも、バットも持って素振りをしてみるのも、ボールリフティングに興じてみるのもいいのかもしれませんが。

ただし、スクリーンに向かう活動は要注意です。ゲームやスマホの使いすぎは、からだにも、心（＝脳）にも、負の影響を及ぼしてしまいます。いずれにしても、不安を楽しみに変えるような、便利すぎる生活を見直すような、ピンチをチャンスに変えるような発想の転換が必要なのかもしれません。



このような状況を鑑み、私たち「子どものからだと心・連絡会議」では、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う突然の臨時休校が子どもの“からだと心”に及ぼす影響の緊急調査も計画しています。結果については、集計結果がまとまり次第、随時報告していきたいと思います。子どもたちをはじめ皆さんの“からだと心”の健康を願いつつ、子どもたちの声にも耳を傾けながら、みんなでこの難局を乗り切っていきましょう。



子どものからだと心・連絡会議
議長 野井真吾