

コロナ禍が若年者の睡眠習慣に与えた影響

名古屋市立大学大学院薬学研究所
糸 和彦 教授

2019年末から中国を中心に全世界に広がった新型コロナウイルス感染症（パンデミックCovid-19）は、2021年4月時点でも収束せず、世界中に莫大な影響を与えています。日本では、2020年3月1日、幼稚園から高校まで全学校が一斉休校となり、大学の多くも1年間のオンライン講義を行いました。会社でもテレワークが導入され自宅勤務が増え、その結果、若年者の生活に多大な影響がありました。その結果は、これから検証されますが、全国規模の休校要請と緊急事態宣言が出された2020年春から夏の自粛生活の影響について、興味深い報告がされました。

日本の若年者は世界的にも睡眠時間が短いです。他国でも高校生以上は睡眠時間が短く、睡眠時間を確保するために、高校の始業時間を遅くする規則を作った国もあります。しかし、中学生の睡眠時間が短いのは、高校受験のあるアジアの国（日本、台湾、韓国など）だけで、欧米では中学生以下の睡眠時間はある程度確保されています。平日に睡眠時間が足りなくなると、週末に補うため、週末だけ寝坊する生活リズムになります。身体には体内時計があり、起床時間に合わせてリセットされますが、週末に普段より遅くまで寝ていると、体内時計が遅れることから、平日の朝起きるのが辛くなります。これが、海外旅行でおきる「時差ボケ」と似ているため、「社会的時差ボケ」と呼ばれます。平日の起床時間と休日の起床時間が2時間以上ずれると睡眠不足の危険信号です。

食事管理アプリ「あすけん」の利用者を対象に早稲田大学の時間栄養学研究グループが10代から30代の3万人を対象に行ったアンケート調査（注1）によると、コロナ禍の自粛生活の影響で、平日の起床時間が遅くなったことで、社会的時差ボケが、有意に減少したことがわかりました。平均値で見ると、自粛前の就床時刻は平日23.9時、休日24.4時と0.5時間の差で、睡眠時間は平日6.8時間、休日7.9時間と1時間以上の差がありました。しかし、自粛中は、就床時刻は平日24.3時、休日24.4時と差がほとんどなくなり、睡眠時間は平日7.3時間、休日7.8時間と、平日は伸び、休日は少し短くと、大きく変化しました。毎日夜更かし・寝坊をするようになったわけです。

睡眠時間が伸びたことは悪くはありませんが、夜型化が固定したことは、大きな問題です。実際、同じアンケートで、自粛中に夜型がひどくなった人は体重が増加し、逆に朝型になった人は体重が減ったため、夜型が代謝に悪影響を与え肥満傾向をもたらすことも示されました。

以上、コロナにより夜型が進んだことを紹介しましたが、睡眠以外にも、小児には種々の影響があることが報告されつつあります。小児科学会のホームページ（注2）には、世界の最新研究の抜粋が日本語で紹介されていますので、興味のある方はご覧ください。

最後に、私はCAPNAの会で一度講演させて頂きましたが、会誌への寄稿は初めてです。大学では睡眠を作る脳の仕組みを研究し、病院では過眠症、概日リズム障害などの睡眠障害や不

コロナ禍での小中高生の生きづらさ

～2020年自死・自殺統計から～

CAPNA 理事 山本秀樹

「第一波」「第二波」自死・自殺者の変化

新型コロナウイルスの感染拡大による一斉休校から1年がたった。愛知県でも2020年3月～5月までの休校が3カ月にも及んだが、学校は再開しても学校生活は大きく変わってしまった。

厚労省が3月16日に発表した2020年自死・自殺者数は前年比4.5%増の21,081名で男性が14,055名（同2%減）、女性が7,026名（15.4%増）で女性の増加が目立った。自死・自殺者数は経済の回復とリンクしており2003年の34,427名をピークに減少し続けており2019年には20,169名まで減少していた。

東京都健康長寿医療センター研究室の調査によれば、2020年2～6月までの「第一波」の自死・自殺者数は過去3年間の同時期比14%減だったが、7～10月の「第二派」では同16%増になった。「第一波」では一斉休校に伴い、「学校での人間関係に悩む児童、生徒にとっては救われた面があり、大人は長時間労働による過労から解放された」ところもあったと専門家は指摘する。しかし「第二派」では男性の自殺者数が同7%増、女性は同37%増で、特に主婦は2.3倍と急増した。原因としてコロナ禍による経済状況の悪化により、解雇・雇止めの対象になりやすいパートや非正規労働者が女性に多いことや、在宅勤務によるDVや親子関係の不和が背景にあると思われる。

さらにセロトニン（別名安心ホルモン）と呼ばれる脳内物質があるが、これは高揚感や興奮を引き起こす他の脳内物質の過剰な分泌を抑えて精神のバランスを保ち、自律神経の働きを整える働きがあるといわれており、その分泌量が女性は男性の約半分、これにより女性の方がストレスを受けやすいという専門家の指摘もある。



背景とウェルテル効果

自死・自殺が起きる背景には、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬物乱用、パーソナリティ障害などの心の病が隠れていることが多いが、特にうつ状態が悪化すると自殺に至るケースがあるといわれている。2021年2月に国立成育医療研究センターはコロナ禍の影響で、中等度以上のうつ症状がある子どもの割合が、高校生30%、中学生24%、小学4～6年生15%にのぼることを報告した。センターでは「不安やストレスが半年以上続いて、うつ症状になっている子やストレスを抱えている子が増加している」と危機感を募らせる。

さらにウェルテル効果（マスメディアの報道に影響されて自殺が増える事象を指す）で若年層に影響が出たという指摘もある。5月に女子プロレスラー、7月に男性俳優、9月に女性俳優、そして10月には、女性ロックバンドメンバーの自死・自殺が相次いで報じられていたことは記憶に新しい。

以下は3月16日厚労省発表の児童生徒の自殺者数「推移」（確定値）である。
2020年の中高生の自殺者数は前年比47%増の499名で急増している。
中高生を含む10代の自死・自殺の増加が特徴だ。



＜2019年・2020年児童生徒の自殺者数「推移」確定値＞

	自殺者総数	男性	女性	小学生	中学生	高校生	小中高合計	10代
2019年	20,169	14,078	6,091	6	96	237	339	659
2020年	21,081	14,055	7,026	14	146	339	499	777

毎年18歳以下の自殺は長期休業明けの時期に増加する傾向があるが、＜2019・2020年中高生・高校女子の月別自殺者数「推移」2020年は速報値＞では8月に高校生が前年同月比2.4倍の46名、中学生は同1.7倍の17名であった。また高校女子に限れば年間で前年比71名増の138名と大幅に増加した。また8月だけのデータによれば前年比7.7倍の23名にもなった。

原因、動機は……

自死・自殺の原因や動機は「学業不振」、「進路の悩み」、「親子関係の不和」が1～3位で前年と大差はなかったが、2020年には「病気の悩み・うつ病」、「その他の精神疾患」が4位・5位と急上昇しており、前述の国立成育医療研究センターの調査報告とともに小中高の精神疾患の増加が大変気になる。

そのように小中高生にとって2020年は「学業不振」や「進路の悩み」に加え、コロナウイルスの影響で学校が休校になり「晴れ」の行事が無くなった喪失感や友達と交われない孤立感、初めてのリモート学習の戸惑いなどで深刻さが増したと思われる。一方家庭では「ステイホーム」の呼びかけによる親のストレス（雇用不安・経済不安・DV等）が増加し、潜在化していた「親子関係の不和」が虐待というかたちで顕在化し、その状態が長期間続くことで子どもの精神疾患のリスクが増え、さらにウェルテル効果も重なり、特にストレスを感じやすい女性の負担が増大したと思われる。

文科省は自殺対策の中で、子どもたちが「身近にいる信頼できる大人に相談」できるよう、学校での「SOSの出し方に関する教育」を推進しているが、実はそれ以上に大人たちのSOSの受け止め方に関する啓発や研修が急務になっている。

＜2019・2020年中高生・高校女子の月別自殺者数「推移」2020年のみ速報値＞

	年/月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
中学生	2019	11	7	10	7	5	6	6	10	12	2	9	11	96
	2020	12	14	9	7	6	17	9	17	14	9	6	16	136
高校生	2019	21	24	22	20	22	15	13	19	29	22	14	16	237
	2020	21	17	24	17	23	27	28	46	37	28	39	22	329
高校女子	2019	4	8	9	5	9	5	6	3	7	5	4	2	67
	2020	8	10	7	6	7	12	12	23	16	10	16	10	138
		コロナ第一波						コロナ第二波				コロナ第三波		



事務局だより

CAPNAの2020年度はコロナ対応に追われた1年でした。4月に緊急事態宣言が出され、電話相談のボランティア対応を一部中止し、養成研修も中断しました。その後、マスク着用・消毒などの対策をとり徐々に再開しました。しかし、電話相談ボランティアの皆さんがこれまで行ってきた定例研修会などの開催ができませんでした。

イベントや研修会は中止またはオンライン開催となり、その準備や対応に時間をとられました。

コロナのために子ども虐待やDVが増えているとのことで、マスコミからの取材もたくさんあり、事務局はその対応に追われました。全国から受けているメール相談では、「家庭内で親子とも息が詰まりそう」との相談もあり、外出や投稿ができずに家庭で引きこもり状態になっている親子の現実を受け止めることになっています。

2009年から実施している「全国 子育て・虐待防止ホットラインメール相談」のシステムが老朽化したため、新たなシステムを構築し、2021年2月から運用を開始しました。この11年間に全国から15600件以上の相談が寄せられたことは私たちの活動が社会のインフラとして重要なものであると確信しているところです。

年が明け2021年になってもコロナの感染は収まらず、新年度を迎えることになりました。今年度もコロナ対策を行いながら、子どもたちの笑顔のために活動を続けたいと思います。



CAPNA事務局 兼田智彦



コロナの一年、雑感

コロナに明け暮れた一年が終わりましたが、一向に収束の気配が見えません。

ワクチンの接種が始まってはいますが、新たな変異種との戦いも始まっています。

多くの研修会、講演会等が対面で開催することが難しくなり、動画、オンライン、リモート、Zoom…いろいろな言葉と共に工夫を凝らして取り組まざるを得なくなりました。これからは常にこうした形で開催することになるのでしょうか。

多くの人たちが居ながらにして参加できるという利点はあるものの、対面による雰囲気、臨場感を伴った場に参加するということの有効性もあるのでは、とつい思ってしまいます。

果たして、今年度中にコロナの終息を見ることはできるのでしょうか。

(田崎)

厚生労働省

◇CAPNA シェルター事業報告◇

◇ メール相談事業 ◇

2020.4.1～2021.3.31

令和2年度 利用数5件(大人8名、子ども1名)

利用日数 延べ112日間

	受付先	経路	判断	支援	支援結果
4月	事務局	機関	該当	利用せず	
4月	事務局	機関	非該当	利用せず	
4月	事務局	機関	該当	利用せず	
6月	事務局	機関	該当	利用	14日間
9月	事務局	機関	該当	利用	6日間
9月	事務局	機関	非該当	利用せず	
10月	事務局	機関	該当	利用	31日間
12月	事務局	機関	該当	利用せず	
12月	事務局	機関	該当	利用せず	
1月	事務局	機関	該当	利用	48日間
3月	事務局	機関	該当	利用	19日～

月	件数
4月	111件
5月	150件
6月	140件
7月	140件
8月	136件
9月	89件
10月	167件
11月	94件
12月	75件
1月	
2月	94件
3月	97件
合計	1293件

寄付者一覧

2020.12.1～2021.3.31

皆様のご支援こころより感謝します。

浅野あかね 加藤明宏 杉本万亀子 成田朋子 古川敏一
 中島 拓 塩出澄子 石川咲稚子 川崎高子 川崎純夫
 山中洋子 正司園美智代 和田絵里香 榊原明美 横地香代子
 松山光代 原 末子 矢澤 克子 谷田 悟 芳賀 裕子 池
 谷 智子 小久保 裕美 石田 金司 匿名希望
 デンソーハートフル基金 パブリックリソース 吉田潤喜講演会



今年度の活動の状況

◇電話相談◇

子どもの虐待防止ホットライン 2020年4月1日～2021年3月31日 電話相談報告

① 受信件数507件

1) 相談者性別・年代

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	不明	合計
女性	1	29	34	105	62	13	30	274
男性	1	0	3	213	1	3	9	230

性別不明 3件

2) 利用回数

初回	継続	不明
107	400	0

3) 相談時間

～9	～19	～29	～39	～49	～59	60分以上
34	122	148	69	50	41	43

4) 被虐待経験の有無

あり	なし	不明
397	15	95



② 内容別件数

虐待(含む危惧)	32
18歳以上の虐待	325
育児不安	27
マスコミ・問合せ	5
その他の相談	115
無言・ノイズ	1
妊娠・出産	2

虐待の型

身体的	心理的	ネグレクト	性的	不明
68	251	10	28	0



編集後記

ニュースレター103号をお届けします。2020年新型コロナウイルスの影響による学校の一斉休校で、子どもたちの生活は一変しました。それから一年がたちますが、子どもたちにとっての新型コロナウイルス感染症は「通常の社会生活上ではかかりにくい」・「通常の社会生活上ではうつしにくい」・「かかっても重症化しにくい」・むしろ多くは無症状であることが日本小児科医会の報告で分かってきました。勿論徹底した感染対策については言わずもがなです。一方様々な情報で子どもたちの生活や行動が規制され、こころや体への影響が顕著になってきました。むしろそちらの方が感染症としての影響よりもはるかに大きくなっていることが心配です。このような時だからこそCAPNAは「子どもたちの笑顔のため」という旗印を掲げ続けるのです。

(小久保裕美・山本秀樹)