

## 新型コロナで生じるストレスと学校（題名）

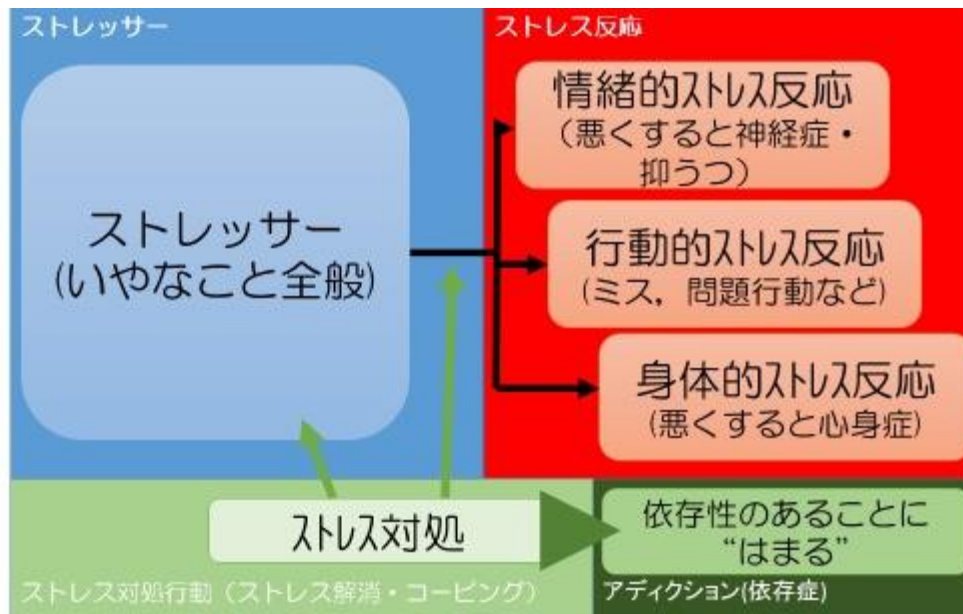
今年になってから急速に広がった新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、世界史的な大事件になってしまいました。2月の休校が始まって以来、学校も子どもも保護者も様々な不安や焦りを感じて過ごしている状況ではないかと思います。学校にとって今回の災害（コロナ禍）の今現在と後々に生じると予測される混乱をストレスという視点から整理してみましよう。できるだけ、明るい議論になるように努めて考えてみたいと思います。

### ストレスは過程(プロセス)【目次1】

まず、ストレスという言葉をおさえてきましょう。日常いう「ストレス」(正確には後述のストレッサー)という脅威を感じることを全般を指します。動物は自分の身に脅威を感じると、「戦うか逃げるか？」の選択をいつでもできるように心も体も自動的に緊張するようになっています。しかし、人間は脅威に触れても社会的に戦うことも逃げることも基本的に許されません。だから、脅威を感じることの緊張が蓄積しすぎてしまうと様々な反応が心と身体と行動との間に生じます。これは最後には病気になります。このような脅威をストレッサーと呼び、その結果起きる心や身体、行動面での変化のことをストレス反応と呼び、ストレスはこの過程全体をさします。

ストレッサーによる緊張は発散か緩和ができます。これをストレス対処(コーピング)と言います。緊張の発散には身体運動や感情を吐き出すなどといったものがあり、いわゆるストレス解消ともいいます。緊張の緩和は癒しやリラックスなどのことです。気を付けないといけないことは、ストレス対処は依存性(やめたくてもやめられない快楽)を有するものがある点です。人は依存対象や依存行動に支配されてしまうことでも病的になりかねません。例えば、アルコールや薬物、暴力的言動により得られる快楽は依存の危険性を持ちます。このようなストレス対処を嗜癖(アディクション)とも呼び「偽りの癒し」と表現することができます。

## ストレスの 地図



### コロナ禍による子どものストレス 【目次 2】

今回のコロナ禍で増えると想定される子どものストレスと依存的なストレス対処の問題を列挙してみましょう。

#### 【増加が想像される子どものストレス】

- ・急にレベルの高まった清潔水準についていけない（不適応や情報の葛藤）
- ・日常習慣の禁止による違和感(ホメオスタシスの失調)
- ・社会・経済的影響での大人からの八つ当たりの被害(被虐待)
- ・社会・経済的影響での大人の不安(根拠のない心的不快感)の伝染
- ・経済的影響での不自由の実感(行動選択余地の限定)

例えば、学校でのマスク着用の1点についても衛生・防疫的な科学的根拠は議論途上といえます。リスク対処に厳密性を求めればその分だけ“着いていけないストレス”（不適応）が多発することが想像できます。当面、あるべき清潔の水準（スタンダード）は混乱を伴った変化が続く印象です。“音の漏れない密閉空間での合唱”や“どの程度、近づく運動が危険なのか”、“どこまでマスクをすべきなのか”などの再定義を求められます。学校の日常の多くが“人や学校や地域によって言うことが異なり、どうしていいのかわからないストレス”（情報の葛藤）も多発するものと想像できます。

また、コロナ禍は防疫上の問題よりも経済的な影響は大きく長く続くことが確定しているといえます。今の子どもは私たちの子ども時代よりも緻密に日常が生まれ、猛烈な情報量の世界を驚くほど器用に生活しています。この緻密さと情報の器用さは親の経済力により支えられています。今回、社会の経済的打撃はかなり大きく、気持ち次第で景気はさらに悪化します。不景気の怖さは気持ちを変えることであり実在する危機よりも大きな漠然とした不安で自殺者まで出してしまう点です。景気と不安は長期にわたり子どもに不自由と不満というストレスを与え続けるといえます。

## コロナ禍による子どものストレス対処の問題【目次2】

次に依存に関わるようなストレス対処の問題を考えてみましょう。

### 【想定されるストレス対処の問題】

- ・引きこもり欲求の固定化（引きこもりのホメオスタシス化）
- ・暴力的ストレス解消の表面化(生徒指導・反社会的行動の増加)
- ・無常観・自己効力感の低下・無気力(生徒指導・非社会的行動の増加)

外出自粛が日常化すると子どもだけでなく、大人自身の気持ちも変化します。正直なところ子どもだけでなく大人も“できれば引きこもりたい”人は少なくありません。つまり、家の中に留まることの快樂が“時限的正しさ”とされ日常(ホメオスタシス)化してしまうことによる依存の問題が少なからず生じるでしょう。大人にとっても子どもにとっても今はスマホ一つで情報収集から娯楽までもが手に入り、通信販売で欲しいものが届くという“家の中だけでの快適世界”が構築可能です。一方で働き方改革が必要なほどの労働環境と前述したような緻密な予定・高度な情報が組み込まれた家の外（リアルな社会生活）を“実は疲れていました”という感覚は大人にも子どもに少なくないはずです。外出自粛の“時限的正しさ”が解除されたときに不登校や働く意欲を“持ちたくても持つことができない”という依存症（親の引きこもりや子どもの不登校など）に頭を悩ますはずです。

また、今現在、コロナ禍のリスク（危険に陥る確率）が分からない状況で、「正しい行動選択の基準」が揺れています。正しい（倫理）が曖昧になると暴力的な言動が正当化されか

ねない状況となります。学校の再開や特定の教育活動自体が「懸念申し立て」として紛争や暴言、嫌がらせの対象になりかねません。また、SNSを見れば実感できますがコロナ禍で大人ですら暴言や嫌がらせをすることの魅力(高ストレス下の暴力的なストレス対処)に取りつかれてしまっている状況を見ることができます。過食などの生活習慣は伝染性のあるストレス対処であることが指摘されていますが、困ったことに攻撃性を伴ったストレス対処も人間関係を見苦しく混乱させる伝染力があることは経験的に理解できると思います。大人も子どもも皆がその被害者や加害者になりかねない規律不在のなかで、根拠は不十分でも基準や倫理を共有し規律を作り、攻撃性という欲情を押さえる努力が必要です。

さらに、命を守るための予定変更の数々は自分の努力が空しくなることを繰り返し思い知ったということでもあります。その心の苦痛の対処方法は「諦める」ことですが、努力全般を諦めること自体に依存してしまう感覚が動物にすら存在する無気力の学習です。哲学で言うところのニヒリズムであり心理学でいうところの自己効力感の放棄という依存の問題です。予定変更に擦り切れて努力するというストレスの許容放棄の快楽に屈してはいけません。

### コロナ禍を乗り越える生きる力としての非認知的能力【目次3】

ところで、学校も勉強も人間関係も休校もそして今回のコロナ禍も、世の中のすべてのことは感じ方次第でストレス者になったり、なんとも感じなかったり、楽しみになったりします。命と健康を守ることの次の課題は、ストレス者をなくすのではなく、自分を変化(適応)させるきっかけとして付き合うことであると考えられます。外出自粛や休校やその後しばらくの学校での不自由さを今だからできる社会的に意義があるものとなるように充実を図り(例えば、家族関係を再構築したり、調理やプログラム学習などの家で出来る知識・技能習得を模索したり、教育課程や教職員の働き方を再構築したり)、社会的に害のある楽しみ方をし過ぎない行動を選ぶ力が求められているといえます。この力はこの10年間、学習のための積み木や非認知的能力と呼ばれ、学歴やテストで測ることができる力(認知的能力)とはまた別の人生を豊かにするための力として提案されてきました。

多分、学校再開や従来の学校の教育活動の是非をめぐって感情的なやりとりが今後増えるものと想像します。ストレスが増えると教職員の病気休職者も増える恐れが高いといえます。しかし、これはストレス対処を間違えて自滅や自爆を防ぐことの重要性を学ぶ試練であり機会となるように考えられます。このような自爆や自滅を防ぐには、ストレッサーである不安(理由のない心の不快)と危機感(理由がありリスクという確率論で把握できる脅威に持つ感情)をそれぞれ区別して付き合い、ストレス反応を悪化させすぎず、依存症にならないストレス対処を選び続ける力がポイントです。これらは大人にも子どもにも必要な非認知的能力と言い換えることができます。非認知的能力は今まで乳幼児期の課題とばかり指摘されてきましたが、コロナ禍のため大人にとっての課題にもなりました。非認知的能力は教えることができない、環境とのかかわりの中の結果として身に就く力だといわれています(ポール・タフ『私たちは子どもに何ができるのか』)。コロナ禍は皆が教えてもらうことができない非認知的能力を、試行錯誤の中で学んでいく大事件なのだと理解できます。それは難しいことではなく、“ストレスに溺れない”ことであり、“危機や脅威やストレスは酷くても、それに負けなかった”という一生懸命大人が生きたことを子どもに見てもらうことであるといえるでしょう。