

## ＜特集 コロナ禍における心理臨床＞

### コロナ禍の生活における喪失

李 敏 子

#### 1. はじめに

コロナ禍は社会のルーティーン（日常）を崩壊させ、人々はその再構築を余儀なくされた（神谷、2021）。当初は大きな不安と混乱が主として見られたが、その後は、コロナ疲れ、コロナうつ、コロナ慣れなどが生じてきており、長期化に伴う支援が必要になっている。

心理的援助の現場では、2020 年 4 月の緊急事態宣言により相談機関が閉室になったことは、多くのケースに影響を及ぼした。疾患があっても感染を恐れて医療機関受診を控える人が多くいたなかで、平時なら何となく続いていたようなケースの多くはその後中断になった。「不要不急」の外出は自粛するように言われていたが、「不要不急」とまでは言わなくても、それほど切迫性や重要性を感じていなければ中断になるケースが多かったと思われる。

その一方で、相談を継続していた機関では、緊急事態宣言下であっても、「ここに来ることは不要不急ではない」と言って他府県から通い続けるクライアントもいた。

日常生活では「不要不急」のことを禁止されることで、不要不急のことがいかに生活を豊かにしているかを考えさせられる機会にもなった。

学校では新学期の開始が遅くなり、結果として春休みが延びたことで、新しく小中高生になる子どもたちにとっては、学校に慣れるための期間が少なくなった。不登校児にとっては、休み期間が延びたことでのんびり過ごせる時間は増えたが、いったん生活リズムが乱れてしまうと元に戻すことが難しくなった。

一方で、外出制限のため、少年による非行は減った。

大学生では、4 月～5 月は緊急事態宣言下で遠隔授業が導入され、はじめは不安が大きかったが、6 月ごろ遠隔授業に慣れたころには、生活リズムの乱れや抑うつ状態が多く見られた。家にいる時間が長くなったために、家族の干渉がふえた。もともと家族のなかに暴力がある家庭では、学生は外出することができなくなったため、逃げ場を失った。

高齢者施設や病院では面会が制限されたため、家族間交

流が遮断され、看取りのない死、送りのない死もふえた。

このように、コロナ禍は、今まで当然のこととしてあった日常生活に多くの変化をもたらした。本稿では日常生活から失われたものに焦点を当てて考察したい。

#### 2. コロナ禍における子育て

出産の立ち合いや産後の入院中の面会の禁止により、孤独な出産となった。産後うつ病も増加した。公的な子育て支援を受けられず、祖父母も育児を助けに来られない。母親の子育ても感染に神経質にならざるをえず、ストレスに満ちたものになった。保育園・幼稚園・小中学校・子育て支援施設などの多くは休止となり、母親への育児負担が増加した。このことが児童虐待の増加をもたらす要因となったと思われる。

令和 2 年 1 月～9 月の児童虐待相談対応件数（速報値）は 147,665 件であり、前年の 137,827 件に比べて 9,838 件（7.1%）増加した（厚生労働省、2020）。

夫婦関係においては、家庭内で密着状態になり、DV が増加した。内閣府男女共同参画室（2020）によれば、2020 年の DV 相談は 11 月までの総数が 132,355 件にのぼり、過去最多となった。5 月、6 月の DV 相談件数は前年同月の約 1.6 倍であった。父親の失業など経済的困窮もそれに拍車をかけたと推測される。

もともと家族機能が脆弱な家庭は、家庭にすべてをゆだねられた結果、すぐに綻びをきたしたと思われる。児童虐待や高齢者虐待の事件で明らかにされているように、家族だけに負荷を集中させることは、最悪の場合、家族間殺人にいたる危険性を高めることにもなる。

江崎グリコ株式会社（2020）は 2020 年 9 月 6 日～9 月 7 日に、47 都道府県の現在妊娠中もしくは 0～2 歳の子どもがいる男女（20～40 代）を対象にインターネットで「コロナ禍における子育てに関する意識調査」を行った。回答数は 600 件であった。

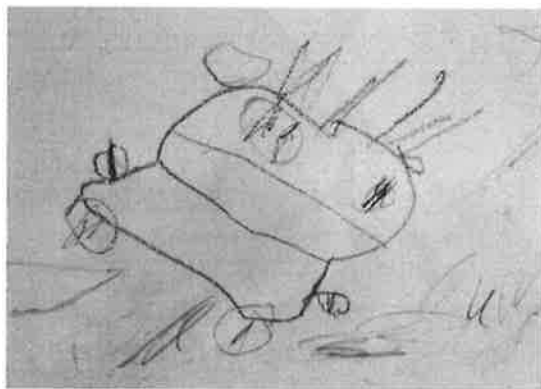
その結果、「やや」「とても」をあわせて 73%の男女が、新

型コロナウィルスは子育てに影響があったと回答した。そのうち約 6 割が「家族と一緒に過ごせる時間が増えた」と回答している一方で、コロナ禍の子育てにおいて孤独感や心細さを感じている女性は「少し感じる」「感じる」「強く感じる」「とても強く感じる」をあわせて 67%であった。

女性が孤独感、心細さを感じる理由としては、「地域のコミュニティに参加できない」「ほかの子育て中のお母さんとは交流できない」など、外の世界との接触機会が減ったことが多かった。

このように母親にとっては、頼る場所、外の世界との交流が失われた。一方、幼児・児童にとってはいつも遊びに行っていた児童館が休館となるなど、大切な遊び場が失われた。これらは緊急事態宣言が解除されて再開したあとも、時間制限があり、遊ぶおもちゃも自由に選べず制限されるなど、元通りにはならなかった。それまでは泥まみれになった手で平気で物を触っていた子どもが、厳しく手洗い・うがいを習慣づけられ、強迫的に手洗い・うがいをするようになった。

ここに 3 歳の男児が描いた絵を示す。テーマは「コロナが目と手についてくる」というものであった。



母親にとっても子どもにとっても失うものが多く、遊びを制限されることによるストレスから母子両方に負荷がかかった。このような母子のストレスに対して、外的機関からの援助は不十分であり、家庭内のみで対応するには無理があったと思われる。

### 3. テレワークの問題

このような母子の状況があるため、父親がテレワークになると、自宅にいるのだから子育てに少しは協力してほしいという気持ちが母親には生じる。父親は自宅にいても仕

事の時間なので、子育てにはあまり協力できず、逆に狭い空間だと家にいる子どもの声がうるさくて仕事に集中できないといったストレスやイライラが募り、家族に当たるようなことも起きた。母親は子どもを連れて行く場所が制限されるなかで家にいるが、家では父親の仕事にも気がつかわなければならない、ストレスがたまったと思われる。仕事と家庭のけじめのつきにくい状況では、お互いにとってストレスが加重されるのではないだろうか。

仕事と子育てを両立している女性にとっても、仕事モードと子育てモードは異なるので、家庭で子育てをしながら仕事することは困難であり、どちらにも悪影響を及ぼしたと思われる。日頃は仕事と家庭でスイッチを切り替えることで、どちらにも引きずられることなく集中でき、そのことが両立を支えて充実感をもたらしているが、その適切な切り替えが難しくなることは大きなストレスになっただろう。

NHK (2020) の Web 特集「“テレワークうつ”を防ぐために」によれば、「満員電車で出社する必要がない」などとテレワークに賛成する意見も多い一方で、心療内科の医師からはうつ病のリスクが指摘されていた。慣れない在宅勤務のストレスや、仕事とプライベートの境目がわからなくなり長時間労働につながる懸念もあるという。

SPACEMARKET (2020) によれば、テレワークうつとは、テレワークを実施することでかえってストレスを溜め込んでしまい、結果としてうつ状態になってしまうことを指す。テレワークは多くのメリットがある働き方であるが、新型コロナウイルス感染症の拡大対策のために急激かつ半強制的に導入されたことで、テレワークうつが問題視されている。外出がなかなかできない中で、慣れない環境に急に適応することを求められたことなどがストレスとなり、脳疲労に繋がり、結果として「うつ状態」になってしまうという。

その要因として、オンとオフの切り替えがしづらい、慣れない環境への適応を求められる、コミュニケーション不足、現場がないことへのストレス、過覚醒による脳疲労があげられている。対策の一つとして、ちょっとした相談事や雑談など気軽にコミュニケーションをとれる場を遠隔であっても設けることが提案されている。

普段は職場で同僚と会って業務以外の何気ない雑談をかわすことが多いが、メールなどだと業務連絡のみとなり、この雑談が必然的に省かれることになる。雑談という不要不急で一見むだな時間つぶしのように見えるものが、職業生

活を健康に送るうえで役立っていることがわかる。職業生活だけではなく、人間が精神的に健康に過ごすためには、いわゆる遊びの部分が必要なのである。

遊びには、辞書的にはいくつかの定義があるが、「物事にゆとりのあること」、「機械などで、急激な力の及ぶのを防ぐため、部品の結合にゆとりをもたせること」といった意味をもっている。機械でもスムーズに機能するためには遊びの部分が必要であり、それがないとギスギスした摩擦が生じる。テレワークは人々のここから余裕やゆとりを失わせやすいと言えるだろう。

#### 4. 自殺者の増加

厚生労働省自殺対策推進室(2021)によれば、令和 2 年間の累計自殺者数(21,077 人：暫定値)は、対前年比 908 人(約 4.5%)増であり、令和 2 年 12 月の自殺者数(1,694 人：暫定値)は、対前年同月比 200 人(約 13.4%)増であった。男性 14,052 人、女性 7,025 人で、男性の方が多いが、女性は 6 月から 7 カ月連続で増加するなど過去 5 年で最多となった。原因・動機特定者の内訳を見ると、男性では「健康問題」5,506 人(58.4%)、「経済・生活問題」2,673 人(28.4%)、「家庭問題」1,778 人(18.9%)の順に多かったのに対して、女性では「健康問題」4,410 人(84.2%)、「家庭問題」1,256 人(24.0%)、「経済・生活問題」412 人(7.9%)の順であった。

小中高生の自殺者は 479 人で、内訳は小学生 14 人(前年比 8 人増)、中学生 136 人(前年比 40 人増)、高校生 329 人(前年比 92 人増)であった。小中高生は同様の統計のある 1980 年以降で最多となった。高校生は男子 191 人、女子 138 人で、男子の方が多いが、女子高校生が前年より 71 人増えた。自殺の原因では「進路に関する悩み」(55 人)や「学業不振」(52 人)が多く、「親子関係の不和」(42 人)が続いた。前年と同じ傾向だったが、精神疾患やうつ病の影響が前年よりも増えた。

新井(2021)は、コロナ禍で社会不安が広がり、「新しい生活様式」によって孤立化が進んだこと、「長期間の休校とそれに伴う学習の遅れの挽回で、家庭に問題を抱えている子と学校が苦手な子の両方に負荷がかかった」ことなどを要因としてあげている。

このように女性と子どもに自殺の増加が見られ、コロナの影響は女性では家庭問題に、子どもでは学校問題に及んでいることが、自殺者の増加につながっていると推測され

る。神谷(2021)は、一斉休校や外出自粛により、子どもにとって当たり前がなくなることは目に見えない精神的負担となったと述べている。当初はストレス因である学校がなくなり元気になる子どもが多数を占めていたが、特に自閉スペクトラム症の子どもでは、当たり前の構造や枠組みがなくなること混乱してしまう例が目立ったという。

#### 5. あいまいな喪失

Boss(1999)は、存在と不在をめぐる不確実性を伴う喪失を「あいまいな喪失」と呼び、「はっきりしないまま、解決することも、終結することもできない喪失」と定義している。これには二つの類型があり、第一のタイプは、行方不明者などに見られるように、身体的には不在であるが心理的には存在する場合であり、「さよならのない別れ」と呼ばれる。第二のタイプは、認知症などのように、身体的には存在するが心理的には不在である場合であり、「別れのないさよなら」と呼ばれる。もはや以前のその人ではなくなってしまうのである。

Boss(2020)は、コロナ禍における喪失は、広い意味で「あいまいな喪失」と呼べると述べている。人々を悩ませているのは、単にウィルスではなく、取り巻く状況のあいまいさであるという認識をもつこと、あいまいな喪失によって引き起こされる不確実性は、より高いストレスになるため、この状況を「あいまいな喪失」と名づけることで、自分のストレスを理解し、それに対処しやすくなるとしている。

コロナ禍において、物理的な環境は今まで通り存在するのに、今までの日常生活は失われてしまったことは、「別れのないさよなら」に当てはまるだろう。

心理的援助においては、長期的視点を持ち、災害と同様に「喪失と再適応」(高橋、2020)への援助に取り組んでいくことが求められる。喪失があいまいであることは、いつ収束するかわからないあいまいさの中に置かれ続けていることでもあるが、逆にすべてが完全に失われたわけではないとも言えるので、想像力を駆使して残された資源を生かしながら、日常生活に楽しみを見いだしていくことが重要であろう。

#### 6. おわりに

青木(2021)は、三密の回避を求められることで私たちの場合は急速に変化してきており、不要な刺激が減るといった

プラスはあるかもしれないが、人からのかかわりや働きかけが減るといったマイナスもあると述べている。遠隔授業やテレワークは対人緊張の高い人には適応しやすい形態だったが、それによるマイナスの影響もあったと思われる。

ホイジンガ（1938）は「ホモ・ルーデンス」として人間を定義し、「文化は遊戯の中に——遊戯として——発生し、展開してきた」と述べている。文化には遊戯が不可欠であり、遊戯には文化を創造する機能があるという。河合（1994）は、文化は生きることの最低条件から見ると余計なことともいえるが、この余計なこととしての遊びがあってこそ文化も生まれるのだから、ホイジンガが遊びを「いかなる文化よりも根源的」というのは首肯できると解説している。

コロナ禍では、不要不急のことが禁止されたため、この遊びが大きく制約された。また、学校では入学式や卒業式、修学旅行などが中止され、地域では伝統的な祭りなどが中止された。「ハレ」（非日常）と「ケ」（日常）からなる通常の生活から「ハレ」が失われ、「ケ」だけになったことは、抑うつ増加と無関係ではないだろう。本来はこの二つを行き来することで、こころの健康が保たれているのである。

また、テレワークの導入は、家庭生活と職業生活の境界をあいまいにし、家庭生活の場に職業生活が侵入することになった。日本の住宅事情を考えても、このことは家庭で過ごしている家族に多大なしわ寄せをもたらしたと思われる。

失われた遊びと文化、非日常性を生活のなかに取り戻すこと、あいまいになった仕事と私的生活の境界を明確にすることが、長期化が予想されるコロナ禍におけるこころの健康にとって重要であろう。

## 文献

青木省三（2021）場に引き出される子どもの姿。こころの科学, 215, 1.

新井肇（2021）関西外国語大の新井肇教授（生徒指導論）の話。「児童生徒の自殺、最多479人 前年比140人増 長期休校も影響か 20年」毎日新聞（2021年2月16日）<<https://mainichi.jp/articles/20210216/ddm/012/040/147000c>>（2021年2月16日取得）

Boss, P. (1999) Ambiguous Loss : Learning to live with unsolved grief. Harvard University Press. 南山浩二訳（2005）「さよなら」のない別れ 別れのない「さよなら」——あいまいな喪失. 学文社.

Boss, P. (2020) 瀬藤乃理子・石井千賀子訳 「あいまいな喪失理論」を感染症流行に役立てるために. 日本家族療法学会. <<https://www.jaft.org/archives-1094/>>

江崎グリコ株式会社（2020）コロナ禍における子育てに関するパパママ意識調査. <<https://www.glico.com/assets/files/NR20200924>>（2021年1月25日取得）

Huizinga, J. (1938) Homo Ludens. ホイジンガ, J. 高橋英夫訳(1981) ホモ・ルーデンス——人間文化と遊戯. 中央公論社.

神谷俊介(2021) 学校・家庭の変化と子どものこころ. こころの科学, 215, 24-28.

河合隼雄（1994）青春の夢と遊び. 岩波書店.

厚生労働省（2020）児童虐待相談対応件数の動向について（令和2年1月～9月分（速報値））. <<https://www.mhlw.go.jp/content/000723853.pdf>>（2021年2月13日取得）

厚生労働省自殺対策推進室(2021) 警察庁の自殺統計に基づく自殺者数の推移等<<https://www.mhlw.go.jp/content/202012R2-sokuhou.pdf>>（2021年1月25日取得）

内閣府男女共同参画室（2020）DVへの対応について. <<https://www.mhlw.go.jp/content/12201000/000707300.pdf>>（2021年2月13日取得）

NHK（2020）“テレワークうつ”を防ぐために.<<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20200618/k10012473751000.html>>（2021年1月25日取得）

SPACEMARKET（2020）テレワークうつが増加中？原因とリフレッシュ方法をチェック.

<<https://event.spacemarket.com/magazine/know-how/telework-depression/>>（2021年1月25日取得）

高橋晶（2020）総論：新型コロナウイルス感染症が社会に与える影響とストレス. こころの科学, 215, 16-23.