

Practice Report 実践報告

COVID-19 における小学生のストレス反応の変容

大塚芳生*¹・磯谷由希*²

熊本大学¹ 益城町立津森小学校²

Transformation of stress response in elementary school students in COVID-19

Yoshio Ohtsuka*¹, Yuki Isogai*²

Kumamoto university*¹, Tsumori elementary school*²

Abstract

【Purpose】 Corona Virus Disease (abbreviated as COVID-19) occurred in November 2019. In Japan as well, on Thursday, February 27, 2020, Prime Minister Abe requested a temporary closure of elementary, junior high and high schools nationwide. In response to this, the Municipal Board of Education is expected to be temporarily closed on Friday, February 28, and the authors will conduct stress surveys and mental support classes for the purpose of coping with stress from February 28. It was conducted in all classes. In this study, we decided to conduct five stress surveys and analyze the changes in stress.

【Methods】 The survey was conducted on a total of 79 people, including 19 second graders, 16 third graders, 21 fourth graders, 10 fifth graders, and 13 sixth graders in the second year of Reiwa at A Elementary School in Kumamoto Prefecture. The survey was conducted with the permission of the principals of the cooperating schools in the first year of Reiwa and the second year of Reiwa. Except for the 4th survey, which was closed, each class conducted a self-administered questionnaire survey, and the 4th survey used a method in which parents listened to and answered children using Google forms.

【Results】 From the results of the overall average value, the average value of the first stress value was the highest at 4.36, followed by 3.42 after the fifth resumption of school and 3.17 at the third time, showing high values during the commuting period. On the contrary, 2.86 for the second time and 1.80 for the fourth time are both values during school closure, which are lower than the former. In the academic year comparison, the 2nd grade, 3rd grade, and 4th grade are higher than the overall average. (Except for the 4th grade in the 3rd grade) In the 5th grade and 6th grade, it is far below the overall average at all times.

【Discussion/Conclusion】 Since I was afraid that children's anxiety and stress would be high due to sudden school closure measures, the research school had knowledge of COVID-19 and preventive measures (avoid hand washing, cough etiquette, and denseness) from the start of the first survey the day before the school closure. Health guidance such as, learning at home while the school is closed, sharing activities such as ingenuity in life and hardships, human rights consideration for people with COVID-19, their families, medical staff, sleepiness Except for the 4th survey using Google Form, which was closed, we conducted "mental support lessons" for stress coping, such as relaxing methods for calming down and breathing methods for calming down, at the time of the survey. It is also suggested that the effect of this lesson may have led to the acquisition of a sense of security for children and the reduction of stress.

Key words; COVID-19, Kumamoto Earthquake, Mind Support Class, Mind and Body Checklist

Corresponding author: Yoshio Otsuka E-mail: ohtsuka@educ.kumamoto-u.ac.jp

要旨

【問題と目的】 2019年11月に Corona Virus Disease (COVID-19 と略す) が発生した。本邦においても 2020年2月27日(木)に安倍首相が全国一斉の小中高校の臨時休校を要請した。これを受けて、市町村町教育委員会が2月28日(金)に臨時休校になることが予想され、筆者らはストレス対処を目的としたストレス調査と心のサポート授業を2月28日か

ら全学級で実施させた。本研究では、5回のストレス調査を行いストレスの変容について分析することとした。

【方法】調査は熊本県のA小学校の令和2年度の2年生19名、3年生16名、4年生21名、5年生10名、6年生13名の計79名である。調査は協力校の令和元年度・令和2年度の校長の許可を得て実施した。休校中の4回目の調査を除いては各学級にて自記式の質問紙調査を行い、4回目はGoogle フォームを用いて保護者が児童に聴き取り回答する方法を用いた。

【結果】全体平均値の結果から1回目のストレス値の平均値は4.36と最も高く、次いで5回目の学校再開後には3.42、3回目3.17と通学期間は高い値を示している。逆に2回目2.86、4回目1.80はいずれも休校中の値であり、前者に比べて低い値である。学年間比較では、2年生3年生4年生で全体の平均値よりも上回っている。(3年生4回目を除く)5年生6年生ではすべての時期で全体平均値を大きく下回っている。

【考察】急な休校措置に児童の不安やストレスが高く表れることを危惧していたため、調査校では休校前日の1回目の調査開始時からCOVID-19の知識や予防法(手洗い・咳エチケット・密をさける)などの保健指導や、休校中の家庭での学習や生活の工夫やつらいことなどの思いの分かち合い活動、COVID-19に罹った人やその家族、医療従事者への人権的配慮、ねむりのためのリラックス法、落ち着くための呼吸法など、ストレス対処のための「心のサポート授業」を休校中のGoogle フォームを用いた4回目の調査を除き、調査時には行っていた。この授業の効果として児童の安心感の獲得やストレスの軽減につながった可能性も示唆される。

キーワード：COVID-19, 熊本地震, 心のサポート授業, 心とからだのチェックリスト

I. 問題と目的

中国湖北省武漢市で発生した病気 (COVID-19:WHO(2020)) が発生した。COVID-19 は、現在の全世界の感染者数 38,002,699 名で、死亡者数は 1,083,234 名 (WHO : 2020 年 10 月 14 日) と日々感染者と死亡者が増え続けている状況にある。中国での COVID-19 発生段階では、解答者の半数以上が心理的影響を中程度から重度であると評価し、約 3 分の 1 が中程度から重度の不安があると報告している (Cuiyan Wang et.al.,2020)。

本邦においても 2020 年 2 月 27 日 (木) に安倍首相が全国一斉の小中高校の臨時休校を要請した。これを受けて、市町村町教育委員会が 2 月 28 日 (金) に臨時休校になることが予想され、筆者らは「不安なままで児童に自宅待機させるのではなく、自宅待機をする必要性やどんな生活の仕方をするべきか目標を持たせることが重要である」と考え、心とからだのチェックリストを活用したストレス調査とストレス対処を目的とした心のサポート授業を開発した。

2016 年 4 月 14 日と 16 日に熊本県で震度 6 以上の地震が発生したことにより児童生徒の心のケアが急務となった。そこで、大塚ら(2019)は、トラウマ・ストレス反応 11 項目と余震への対処を学ぶためにオリジナルに作成した 2 項目を含む「心理教育のためのトラウマ・ストレス尺度改訂 13 項目版(Traumatic Stress Reactions for Psychoeducation-Revised 13items: TSR-ed-r 13)」を作成し、その妥当性と信頼性を検討した。そして、心のサポート授業は、これから起こりうるかもしれない脅威に対し、防災の知恵を分かち合い、防災教育の知恵を伝えることは安全感を高める可能性があることを示唆した。筆者らは、COVID-19 の対応をこの知見を活かすことで、児童の心のケアにつながるのではないかと考え、COVID-19 対応の心のサポート授業を 2 月 28 日に実施し、登校日となった 3 月 16 日 (月) に改善した授業とストレス調査を全学級で実施させた。本研究では、この心のサポート授業 3 回と 5 回のストレス調査を実施し分析したことについて報告する。

II. 方法

1. 調査期間

全5回の調査は令和2年2月28日から令和2年6月中旬までとした。1回目は2月28日休校開始の前日、2回目は3月16日登校日、3回目は4月10日学校再開後、その後4月14日から5月31日まで2度目の休校に入り、4回目は5月18日の休校中、5回目は学校再開後、3週間目6月15日から19日にかけて実施した。

2. 調査対象者

調査は熊本県のA小学校の令和2年度の2年生19名、3年生16名、4年生21名、5年生10名、6年生13名の計79名である。

3. 調査方法ならびに調査デザイン

調査は協力校の令和元年度・令和2年度の校長の許可を得て実施した。休校中の4回目の調査を除いては各学級にて自記式の質問紙調査を行い、4回目はGoogle フォームを用いて保護者が児童に聴き取り回答する方法を用いた。本研究はCOVID-19の感染拡大予防のための休校やこれまでにない新しい生活様式を強いられることによるストレス値を測定し変化を観察することを目的としたコホート研究である。

4. 調査項目

1) 心とからだのチェックリスト

本チェックリストは、COVID-19の知識や予防行動、生活習慣を問う項目も含めた項目で構成している。(Appendix1) ストレスチェックの項目は、2018年9月～2019年3月に実施された熊本県小学生のデータをもとに心理教育のためのトラウマ・ストレス反応尺度12項目版(1)から、第1著者、第3著者と検討し、調査項目を抽出した。過覚醒は項目1「なかなか眠れないことがある」・項目2「むしゃくしゃしたり、イライラしたり、かっとなったりする」、予期不安は項目3「こわくて落ち着かない」・項目4「“また大変なことが起きるのでは”とずっと考えてしまう」、否定的

認知は項目5「自分の気持ちを分かってくれないと思うことがある」を選択し、それぞれ1週間のうちにそれらのことがどのくらいあったのか「ない」「少しある」「かなりある」「非常にある」の4件法で回答させた。

COVID-19の知識の理解度を測るために、「コロナウイルスが何か知っていますか」「どのように広がっていくか知っていますか」「うつらないためにどうしたらいいか知っていますか」の3項目を「知らない」「すこし知っている」「かなり知っている」「すごく知っている」の4件法で回答させた。この項目は2月28日と4月10日は保健指導の前後で同じ質問を行い、理解度の変容を測定した。3月16日は登校日であり時間の都合上、授業前の1回のみ測定となった。

2) 基本属性

学年、出席番号、氏名について回答させた。

5. 分析方法

回答はすべて点数化し、「ない」を0点、「少しある」を1点、「少しある」を2点、「非常にある」を3点とし、5項目の合計点を個人のストレス得点とした。分析にあたっては、学年ごとに個人のストレス得点の平均値と標準偏差を求め、縦断的な推移を求めた。なお解析はすべてSPSSver.25とExcelを用いて行った。

6. 倫理的配慮

本調査における研究の目的や公益性、対象者への人権への配慮、データの管理や解析後の使用に関して、調査校の校長から同意を得たのちに、調査対象者とその保護者に対しても同様の文書で明示した。本調査は調査校においてCOVID-19予防のための休校措置中の児童の心的ストレスや生活習慣を把握し、管理職、教諭、養護教諭が児童の心身の状況を把握し、必要な場合はスクールカウンセラーによるカウンセリングを実施することを目的に独自に行っていたものであるため、全児童が調査に参加することになるがデータの利用について

は拒否する方法を依頼文の中に明記した。また調査結果をもとに、ストレス値が高く出た児童には個別に担任や養護教諭による支援を行い、調査の前には養護教諭によるリラクゼーション法を取り入れ、調査後には COVID-19 の基本的な知識や予防法などの保健指導、休校中の思いの分かち合い、人権的配慮を含む、心のサポート授業を行い、児童の不安やストレスを軽減するよう配慮した。

調査はプライバシーに配慮するために、近隣の児童の回答内容が他者に披見されることのないように机の配置を配慮したうえで実施し、回答後は担任もしくは養護教諭が直接児童から回収した。また、教育活動の中で実施により記名式となるがデータ化する際には個人が特定されることがないように、コード化して保管し、漏洩・盗難・紛失等が起こらないように研究者が厳重に管理した。

7. 心のサポート授業

1) 心のサポート授業1 (2月28日)

第2著者 T1, 担任を T2 として以下の要領で授業を実施した。尚、低学年は特別支援学級担当者を T3 として3人体制で授業を行った。

① 導入

「明日からコロナウイルスに感染しない様に学校が休みになりますが、コロナウイルスとは何か知っていますか」と問い、「コロナウイルスを学んで心とからだの健康を守ろう」と本授業の目的を確認し、COVID-19 の知識実態調査を行った。

② 展開

藤田医科大学感染症科監修のスライドを活用し、コロナウイルスとは何か、感染するとどうなるのか、コロナウイルスをやっつける方法を学ばせた。次に、ストレス調査5項目にチェックさせ、ストレス対処法を体験的に学ばせた。

③ まとめ

導入で行った COVID-19 の知識実態調査と同じ項目で、再度調査を行い休み中の

過ごし方について確認させた。

2) 心のサポート授業2 (3月16日)

担任を T1, 第2著者 T2として以下の要領で授業を実施した。尚, 低学年は特別支援学級担当者を T3として三人体制で授業を行った。

① 導入

「コロナウイルスとは、何でしたか」と問い、COVID-19の知識実態調査を行った。

「今日は、コロナウイルス感染症をおさらいして、休校中の過ごし方について考えていきましょう。」と本授業の目的を確認した。

② 展開

コロナウイルスとは何か、感染するとどうなるのか、コロナウイルスをやっつける方法を確認させた。その後、休校中の過ごし方で工夫した事を個人で考えさせ、グループで共有し全体で確認させた。また、ストレス調査5項目にチェックさせ、眠りのためのリラクセス法やくまモンヨーガを体験的に学ばせた。

③ まとめ

休校中に自分たちに何ができるのか考えさせ、分かち合い活動を行った後、発表させた。

3) 心のサポート授業3 (4月10日)

1・3・5年生は第2著者が T1, 担任が T2での実施, 2・4・6年生は担任が T1, 支援学級担当者が T2で行った。ここで学年によって T1が変わっているのは、調査校へ異動してきたばかりの職員向けに心のサポート授業のための研修を十分にとることができなかつたため、異動直後の担任の学級を中心に養護教諭である第2著者が実施した。

① 導入

「コロナウイルスとは、何でしたか」と問い、COVID-19の知識実態調査を行った。

「今日は、コロナウイルス感染症のおさらいと、新しい情報をもとにこれから始まる

学校生活での予防法を知りましょう。」と本授業の目的を確認した。

② 展開

2月28日と同様に藤田医科大学感染症科監修のスライドを活用し、コロナウイルスとは何か、感染するとどうなるのか、コロナウイルスをやっつける方法を確認させた。また、学校生活の中での予防法として手を洗うタイミングや、マスクの保管方法、密の避け方など具体的な予防行動を確認した。

その後、コロナウイルスに感染した患者や医療従事者とその家族に向けられる差別について、人権的配慮の項目も加えた。

③ まとめ

ストレス調査5項目にチェックさせ、心を落ち着けるために呼吸法を行った。

III. 結果

1. 心のサポート授業での介入

心のサポート授業1と、心のサポート授業3で測定した授業の始まりと終わりのコロナウイルスに関する知識の理解度の平均値 (Table1) を求め、それぞれ授業前後の平均値の差の検定を行った。(Table2) その結果、心のサポート授業1、心のサポート授業3ともに授業前よりも授業後の平均値はすべての項目で有意に高まっていた。

心のサポート授業1と心のサポート授業3の授業前の平均値の差を検定した結果、すべての項目で心のサポート授業3の平均値が有意に高かった。同じく心のサポート授業1と心のサポート授業3の授業後の平均値の差を検定した結果、全ての項目で心のサポート授業3の平均値が有意に高い値を示した。(Table3)

Table 1 Understanding of coronavirus

Q & A	February 27, 2020		March 16, 2020	April 10, 2020	
	Before class (%)	After class (%)	Before class (%)	Before class (%)	After class (%)
Do you know what a coronavirus is?	62.8	78.6	72.3	71.7	81.9
Do you know how it will spread?	58.2	80.4	71.2	72.2	84.4
Do you know what to do to prevent infection?	66.3	82.1	70.5	72.6	83.1

Table 2 Test of the average difference of each knowledge about coronavirus before and after class

Q & A	Mental support class 1 February 27, 2020		Mental support class 2 March 16, 2020	Mental support class 3 April 10, 2020	
	<i>Before class(M)</i>	<i>Comparison</i>	<i>Before class(M)</i>	<i>Before class(M)</i>	<i>Comparison</i>
	<i>After class(M)</i>	<i>T-value (p-value)</i>		<i>After class(M)</i>	<i>T-value (p-value)</i>
Do you know what a coronavirus is?	1.89	-4.85	2.12	2.18	-5.80
	2.30	(0.00)		2.51	(0.00)
Do you know how it will spread?	1.64	-7.10	2.13	2.19	-5.93
	2.32	(0.00)		2.60	(0.00)
Do you know what to do to prevent infection?	1.93		2.10	2.20	-4.40
	2.38	(0.00)		2.56	0.00

Table 3 Mental support Test of the difference between the average values of each knowledge about coronavirus in classes 1 and 3

Q & A	Mental support class 1	Mental support class 3	<i>Comparison of each average value T-value (p-value)</i>
	<i>Before class(M)</i>	<i>Before class(M)</i>	
	<i>After class(M)</i>	<i>After class(M)</i>	
Do you know what a coronavirus is?	1.89	2.18	-3.29(0.00)
	2.30	2.51	-2.43(0.01)
Do you know how it will spread?	1.64	2.19	-4.63(0.00)
	2.32	2.60	5.93(0.00)
Do you know what to do to prevent infection?	1.93	2.20	-2.58(0.01)
	2.38	2.56	-1.92(0.05)

1) 心のサポート授業1 (2月28日)

藤田医科大学感染症科監修のスライドを活用し、授業を実践した結果、心とからだのチェックリストからコロナウイルスに関する知識の理解の項目 (Table1) で、授業前と授業後では、授業後が理解している割合が多くなっている。また、2月3月になるに連れ、理解している割合が多くなっていることから、知識の理解度が高まっていることが明らかとなった。授業後は「コロナウイルスに罹らないように手洗い、マスクをちゃんとしたと思った。」「コロナウイルスはこどもが苦手と聞いて安心した。」「家族がうつらないか心配。」などの感想を持っていた。

2) 心のサポート授業2 (3月16日)

コロナウイルスに関する知識の理解の項目で、心のサポート授業1の授業後と比較した結果、理解できている児童の割合は下がっていた。(Table1) 休校中の工夫を T1 が尋ねたところ、「自分で時間割を立てて勉強の時間を決めている。」「家の人の手伝いをしている。」など児童が頑張っている取組を発表し、学級全体で共有した。心と体のチ

チェックリストの自由記述の欄からは、「学校行事がなくなって悲しい」「自分や家族が移るのではないかと怖い」などの寂しさや不安を抱えている様子が見られた。しかし一方では「予防して、自分の免疫力を高めたい」などポジティブにとらえる児童や、「家でなわとびをしたり、グラウンドで弟と走ったりしたい。」などのころの休校中の過ごし方を工夫しようとする姿も見られた。

3) 心のサポート授業3 (4月10日)

授業を実践した結果、コロナウイルスに関する知識の理解の項目(Teble1)で、授業前と授業後では、授業後が理解している割合が多くなっている。授業の中で、基礎疾患のある高齢者の死亡率や3密において感染が拡大することについて説明したことから、「お父さんばことパチンコやめて。」と答えた児童がいた。また芸能人の感染による死亡のニュースが報道されたこともあり、ショックを受けている児童もいた。

この授業から初めて人権的配慮の項目を加えたこともあり、「コロナに感染している人を差別せずに受け入れようと思った。」という感想を持った児童もいた。

4) Google フォームを活用したチェック (5月18日)

4回目のチェックでは、休校中ということもあり、Google フォームを活用したチェックを行った。この時の自由記述の欄には「子供にどのように勉強を教えたらいいのか分からない。」「勉強をさせようとするとう泣いて大変。」というような保護者の負担や悩みの声が出てきた。その後の家庭訪問で担任が具体的に話を聞くための資料として活用できた。

5) 5回目のチェック (6月15日)

学校再開後3週間目で、予防行動としての毎朝の検温、手洗い、マスクの着用は定着化した様子であった。しかし疲れも見られていた。生徒指導上でもトイレの中に便器が投げ込まれるトラブルが男子トイレ女子トイレ共に発生した。低学年児童では朝からの登校渋りや、友だちとのトラブルによる相談での保健室来室が増加した。

2. ストレス値の変化

対象者全体の平均ストレス値(Table 1)と学年ごとのストレス値の推移(Fig. 1)は以下の通りである。全体平均値の結果を見ると1回目のストレス値の平均値は4.36と最も高く、次いで5回目の学校再開後には3.42、3回目3.17と通学期間は高い値を示している。逆に2回目2.86、4回目1.80はいずれも休校中の値であり、前者に比べて低い値である。

学年間比較では、2年生3年生4年生で全体の平均値よりも上回っている。(3年生4回目を除く)5年生6年生ではすべての時期で全体平均値を大きく下回っている。

Fig.1 Changes in average stress value for each grade

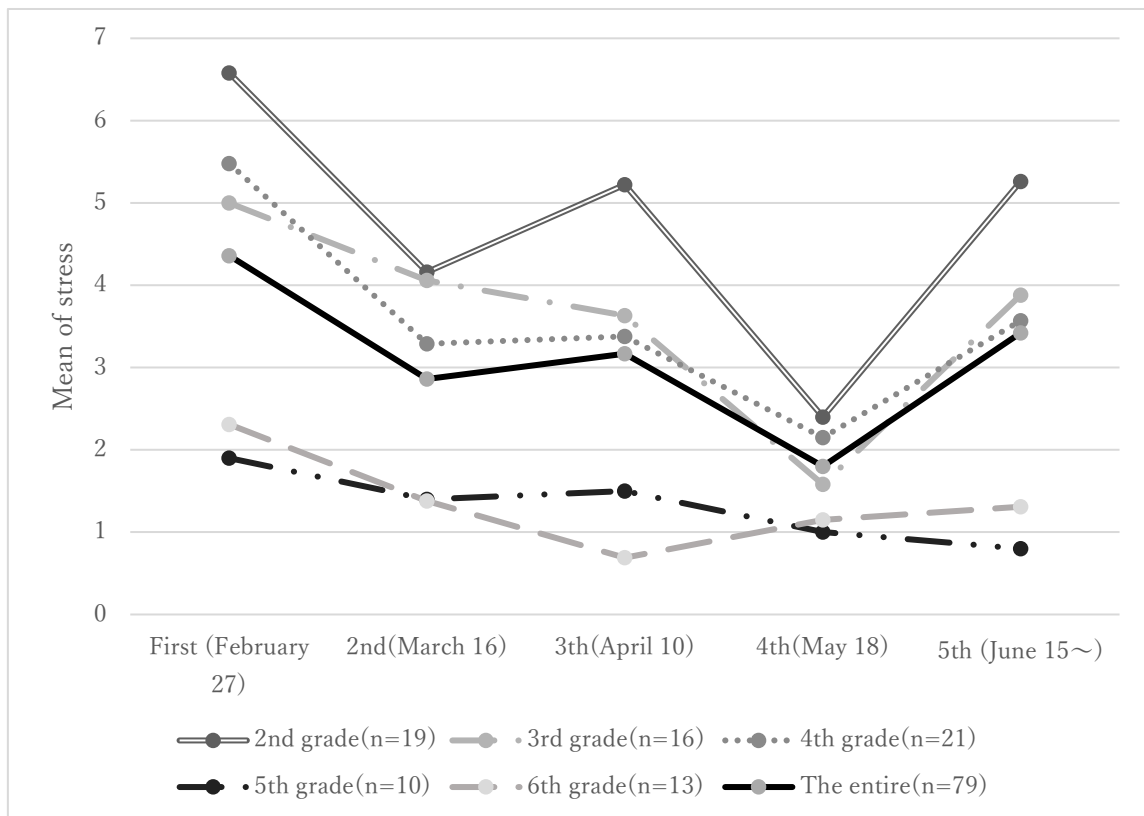


Table 4 Mean and standard deviation of stress values by grade

	2nd grade	3rd grade	4th grade	5th grade	6th grade	The entire
	n=19	n=16	n=21	n=10	n=13	n=79
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)
First	6.58	5	5.48	1.9	2.31	4.36
February 28, 2020	-4.95	-3.93	-3.6	-3.35	-1.8	-4.09
2nd	4.16	4.06	3.29	1.4	1.38	2.86
March 16, 2020	-3.45	-3.64	-2.61	-2.31	-1.45	-3.05
3th	5.22	3.63	3.38	1.5	0.69	3.17
April 10, 2020	-4.02	-3.28	-2.91	-1.77	-1.03	-3.22
4th	2.4	1.58	2.15	1	1.15	1.8
May 18, 2020	-1.72	-1.31	-1.98	-0.87	-0.99	-1.55
5th	5.26	3.88	3.57	0.8	1.31	3.42
June 15, 2020	-3.77	-2.91	-3.49	-1.77	-1.68	-3.41

IV. 考察

本研究は COVID-19 感染拡大予防のための休校措置に伴う児童のストレス値の変化を縦断的に検討することを目的に行った。

今回の研究でストレス値の変容が COVID-19 拡大予防のための休校措置に伴うものであると考えるためには、同じ集団でかつ休校措置を伴わない対照集団を設定し、比較する必要があった。しかし、休校措置は全国の小中学校で実施されたことから困難であり内的妥当性を高く保持するために、2度の長期間の休校前後に同じ質問紙による調査を行った。

調査前にすべての学級で養護教諭が COVID-19 による不安やストレスについての回答を求め、調査の意義を説明できた点では調査データの信頼性を高めることに寄与したと考えられる。

推移グラフの形はW型となっており、最もストレス値が高いのは1回目の休校になる前日となっている。ストレス値が下がっている2回目と4回目はどちらも休校中に取ったデータであり、休校中は児童の不安やストレスは少なくなり、学校再開直後から児童のストレスが上がったと考えられる。長根(1991)は学校生活における児童の心理的ストレスは友だちとの人間関係にきわめて大きく左右されると述べており、友だちと関わる機会が少なかった休校中と比較し、学校生活でのストレス値が上がったと考えられる。また、右高(2009)は

小学生にとってストレスになるものは「勉強」であり、学校を楽しんでいるためには友だちや先生との人間関係が大きく関係すると述べており、勉強が苦手な児童にとって休校中は一時的に勉強のストレスからも解放され、ストレス値が下がったと考えられる。

当初、急な休校措置に児童の不安やストレスが高く表れることを危惧していたため、調査校では休校前日の1回目の調査開始時からCOVID-19の知識や予防法(手洗い・咳エチケット・密をさける)などの保健指導や、休校中の家庭での学習や生活の工夫やつらいことなどの思いの分かち合い活動、COVID-19に罹った人やその家族、医療従事者への人権的配慮、ねむりのためのリラクセス法、落ち着くための呼吸法など、ストレス対処のための「心のサポート授業」を休校中のGoogleフォームを用いた4回目の調査を除き、調査時には行っていた。この授業の効果として児童の安心感の獲得やストレスの軽減につながった可能性も示唆される。

学年間でデータを比較すると、2年生、3年生、4年生は全体的に見て平均値よりも高い値をとっており、5年生、6年生では平均値よりも大幅に低い値である。調査校において本地震後から年に3回実施しているトラウマ・ストレス反応尺度(大塚 2019)の結果、同様に2年生では高いストレス値を示しており、本調査の結果と一致している。このことについて、2年生の日常生活の様子を観察した臨床心理士であるスクールカウンセラーは、熊本地震発生時、3歳で親に甘えたいと思っていた時期に、避難所や仮設住宅での生活により家庭生活が安定せず、親に甘える経験や安心感を得た経験が乏しく、幼児期に達成すべき発達課題を獲得できていないことが高いストレス値に影響している可能性があるとして指摘した。本調査において地震後のストレス反応とCOVID-19などの災害後のストレス反応は関連する可能性の一端を示すものとなった。

心のサポート授業1, 3のそれぞれにおいて、授業前よりも授業後は有意に平均値が高まっていたことは(Teble2), 各授業における知識理解の成果と言える。

また、心のサポート授業1の授業前と、心のサポート授業3の授業前の平均値の差を検定した結果、すべての項目で心のサポート授業3の平均値が有意に高かったことから(Teble3),

継続した心のサポート授業によって、COVID-19の知識の定着が図れたと考えられる。

限界と課題

本調査の対象校は著者が勤務する学校で教育活動の一環として行ったが、対象校の規模が小さく学級ごとの児童数に偏りがある中で比較している点や4回目の調査は休校中であり、質問紙調査を行うことは困難であったことからGoogleフォームを用いた保護者による回答となってしまったことは、本調査の限界と考える。

謝辞

本研究は科研費「研究活動スタート支援，課題番号20K22214」の支援を受けた。記して、謝意を表す。

引用文献

<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-remarks-at-the-media-briefing-on-2019-ncov-on-11-february-2020> (2020.10.9 取得)

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/covid (2020.10.16 取得)

Cuiyan Wang, Riyu Pan, Xiaoyang Wan, Yilin Tan, Linkang Xu, Cyrus S. Ho and Roger C.Ho (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019, Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China

<https://doi.org/10.3390/ijerph17051729> (2020.10.16 取得)

大塚芳生・藤野亮・木山邦博・竹永真也・種子永香織・馬場康弘・干川隆・富永良喜

(2019) 大地震後の中学生の心理教育のためのストレス尺度に関する研究 - 中学生版 1 5 項目の信頼性と妥当性検討 -, ストレスマネジメント研究, vol.15, No.2

長根光男(1991)学校生活における児童の心理的ストレスの分析-小学4,5,6年生を対象にして-, Japanese Journal of Educational Psychology, 39, pp.182-185

右高和生(2009)児童生徒の学校と家庭における生活とストレス-市内小学生と中学生の実態調査の結果から-, 現代教育学部紀要第1号, pp.179-189

Table1 コロナウイルスに関する知識の理解度

質問項目	2月27日		3月16日	4月10日	
	授業前%	授業後%	授業前%	授業前%	授業後%
コロナウイルスが何か知っていますか	62.8	78.6	72.3	71.7	81.9
どのように広がっていくか知っていますか	58.2	80.4	71.2	72.2	84.4
うつらないためにどうしたらいいか知っていますか	66.3	82.1	70.5	72.6	83.1

Table2 授業前後のコロナウイルスに関する各知識の平均値の差の検定

	心のサポート授業1 2月28日		心のサポート授業2 3月16日	心のサポート授業3 4月10日	
	授業前平均値	授業前後の比較	授業前平均値	授業前平均値	授業前後の比較
	授業後平均値	T値 (p値)		授業後平均値	T値 (p値)
コロナウイルスが何か知っていますか。	1.89	-4.85 (0.00)	2.12	2.18	-5.30 (0.00)
どのように広がっていくか知っていますか。	1.64	-7.10 (0.00)	2.13	2.19	-5.93 (0.00)
うつらないためにどうしたらいいか知っていますか。	1.93	-5.16 (0.00)	2.10	2.20	-4.40 (0.00)

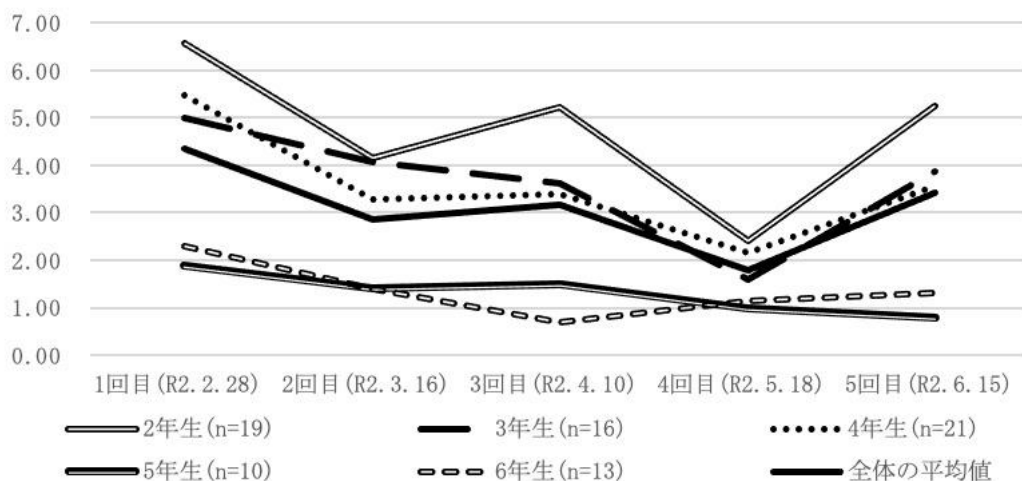
Table3 心のサポート授業1と3のコロナウイルスに関する各知識の平均値の差の検定

	心のサポート 授業1	心のサポート 授業3	心のサポート 授業1と授業3の 各平均値の比較
	授業前平均値	授業前平均値	
	授業後平均値	授業後平均値	T値 (p値)
コロナウイルスが何か知っていますか。	1.89	2.18	-3.29 (0.00)
どのように広がっていくか知っていますか。	1.64	2.19	-4.63 (0.00)
うつらないためにどうしたらいいか知っていますか。	1.93	2.20	-2.58 (0.01)
うつらないためにどうしたらいいか知っていますか。	2.38	2.56	-1.92 (0.05)

Table4 学年別ストレス値の平均値と標準偏差

	2年生 n=19	3年生 n=16	4年生 n=21	5年生 n=10	6年生 n=13	全体 n=79
	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)
1回目	6.58 (R2.2.28) (4.95)	5.00 (3.93)	5.48 (3.60)	1.90 (3.35)	2.31 (1.80)	4.36 (4.09)
2回目	4.16 (R2.3.16) (3.45)	4.06 (3.64)	3.29 (2.61)	1.40 (2.31)	1.38 (1.45)	2.86 (3.05)
3回目	5.22 (R2.4.10) (4.02)	3.63 (3.28)	3.38 (2.91)	1.50 (1.77)	0.69 (1.03)	3.17 (3.22)
4回目	2.40 (R2.5.18) (1.72)	1.58 (1.31)	2.15 (1.98)	1.00 (0.87)	1.15 (0.99)	1.80 (1.55)
5回目	5.26 (R2.6.15 ~) (3.77)	3.88 (2.91)	3.57 (3.49)	0.80 (1.77)	1.31 (1.68)	3.42 (3.41)

Fig.1 学年ごと平均ストレス値の推移



Appendix1 心とからだのチェックリスト

心とからだの チェックリスト	名前		1小学・2中学・3高校
	年	組	出席番号

このチェックリストは、コロナウイルスへの考えや対さくを考えるためのものです。テストではないので、答えたくないときは、答えなくてもいいです。質問をみて、やるのは「いやだな」と思った人はやらなくてもいいですよ。担任やスクールカウンセラーや保健の先生がみて、教育相談につかうことがあります。

1. コロナ・ウイルスのことや、学校が休みのあいをふりかえて、チェックしましょう！

つぎのことをどれくらい知っていますか？ ○をつけてください

1	コロナ・ウイルスってなにか、していますか？ ①知らない ②すこし知っている ③かなり知っている ④すごく知っている
2	コロナ・ウイルスはどのようにひろがっていくか、していますか？ ①知らない ②すこし知っている ③かなり知っている ④すごく知っている
3	コロナ・ウイルスが自分や家族にうつらないためにどうしたらいいか、知っていますか？ ①知らない ②すこし知っている ③かなり知っている ④すごく知っている

つぎのことをどれくらいしましたか？ ○をつけてください

4	手あらいは石けんや指のあいだや手くびまであらい、せいけつなタオルでふいていますか？ ①まったくふいていない ②あまりふいていない ③どちらかというふいている ④しっかりふいている
5	せきエチケットはできていますか？ ①できていない ②あまりできていない ③どちらかというできている ④しっかりできている
6	朝食を毎日、食べていますか？ ①まったくたべていない ②あまりたべていない ③どちらかといえばたべている ④しっかりたべている
7	昼ごはんや夕食を毎日、食べていますか？ ①まったくたべていない ②あまりたべていない ③どちらかといえばたべている ④しっかりたべている
8	家で自分で計画をたてて勉強をしていましたか？ ①まったくしてなかった ②あまりしてなかった ③どちらかといえばしていた ④しっかりしていた
9	お家の人や兄弟ケンカがふえていませんか？ ①まったくふえていない ②あまりふえていない ③どちらかといえばふえた ④かなりふえた
10	からだは、うごかせていますか？ ①うごかせていない ②あまりうごかせていない ③どちらかといえばうごかしている ④かなりうごかしている

2. ストレスをチェックしてみよう(ストレス反応5) ○をつけてください

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか？	ない(0)	少しあ る(1)	かなりあ る(2)	非常にあ る(3)
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとしたりする	0	1	2	3
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3
4 「また大変なことが起こるのでは」とずっと考えてしまう	0	1	2	3
5 自分の気持ちを、だれもわかってくれないと思うことがある	0	1	2	3

3. いま思っていること、考えていることを書いてみましょう。