

パンデミック下のニューヨークにおけるメンタルヘルス事情

森真佐子 ● ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室相談員

12月に突然新型コロナウイルスが発見され、世界中で誰もが予想しなかった非常事態となりました。3月にはニューヨーク（以下、NY）がこのパンデミックのエピセンター（世界の中心地）となりロックダウンが発令されました。NY市の街中から人の姿がほとんど見られなくなるという異様な事態となりました。人々の生活はもちろん、心理状態にも大きな影響を与えました。6月末現在NY市の感染者は約21万5000人、死者は1万5600人、失業保険の申請をした人は全米で4420万人に上りました。

NY日本人教育審議会教育相談室（以下、NY教育相談室）では通常の活動として、①邦人児童と保護者（駐在員家庭が過半数）を対象にした心理療法や養育コンサルテーション、②全米、日本他からの無料電話相談、③保護者対象の講演会などの啓蒙活動を行っています。この

4か月、新型コロナウイルスに関わる多くの相談を受けウエビナー^{*1}も行いました。NY市周辺には日本語が通じる医療、教育、福祉機関が数多くあります。邦人医療支援ネットワーク（JAMSNET）という非営利団体もあり、日常的な連携・協力が行われています。邦人メンタルヘルス専門家の数も多く、NY邦人メンタルヘルスネットワーク（以下、JMHN NY）という団体もあり、普段から有志による邦人コミュニティへの支援・啓蒙活動が行われています。5月と6月には大人対象の新型コロナウイルスに関する無料電話・メール相談を提供しました。NY教育相談室とJMHN NYが受けた相談は多岐に渡りました。以下に自身の経験から、およびJMHN NYの有志メンバーから得た情報に基づき、パンデミック下のNYにおけるメンタルヘルスの現状をご紹介します。ただここで述べる情報が必ずしも

NY市全体の傾向と同じであるとは限りませんのでご承知ください。

子どもと親のメンタルヘルス

NY州では3月に全ての学校が休校となりオンライン学習に切り替わりました。子どもたちは全体的に落ち着いていました。登校せずにすみ学校関連のストレスがないこと、家に親とずっと一緒にいられる安心感によるものと思われる。特に駐在員家庭では普段忙しくあまり顔を見ない父親が在宅勤務でいつも家にいることの嬉しさや安心も大きかったようです。全般的に見て、子どもの心の状態は、親のそれが反映されている印象が強いです。親が精神的に落ち着いている家庭では子どもの心も安定しており、親が不安定な家庭では子どもも情緒的に不安定で行動的な問題も起こりやすい傾向があります。これは普段心理臨床活動をしていると感じることもあります。9・11事件（2011年アメリカ同時多発テロ）やハリケーン・サンディ（2012年に東海岸に上陸した大型ハリケーン）のような大災害の時も同じ印象を受けました。他のセラピストも同じ印象をもつ人が多く、児童心理学の研究でも、親の心理状態が子どものそれに及ぼす影響が示されています。親が心理療法を受け心の状態が良くなることにより、子どもの心理状態も良くなるという結果が報告

されています。

自粛生活は子どもの生活から様々なものを取り上げました。友達と遊ぶこと、習い事やスポーツ、学校生活、プライベートなどです。卒業式やプロムなど大事なイベントも中止され悲しい思いをした子どもが多かったです。もともと不安障害があった場合（大人も同様でしたが）、一時的に症状が悪化する傾向も見られました。自分や家族の感染が怖くて外に出られない、手を執拗に洗わなければ安心できないなどの強迫性行為が起こった子どもいました。うつ病の場合も、抑うつ気分や気力の低下他、症状が一時的に悪化する子どもいました。

子どもに関する相談は母親からのものがほとんどでした。自粛生活は母親にとって、かなりストレスフルなものとなったようです。専業主婦の場合、突然父親が在宅勤務、子どももオンライン学習となったことで、普段の家事と子育てに加え、四六時中家族全員の世話、また毎日のオンライン学習の手助けをしなければなりません。授業のセットアップから、課題・宿題に必要なものを把握しダウンロード、必要なヘル

森真佐子（もり・まさこ）—— ニューヨーク州認定クリニカル・サイコロジスト（米国臨床心理学博士）。ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室相談員。ニューヨーク周辺在住の邦人児童と保護者を対象に心理療法および養育コンサルテーションを行っている。

プをして子どもが完了したものをアップロードするなどの操作全てを英語でしなければなりません。授業のとき母親についてほしい子どもも多く、中には授業を受ける3人の子の間を忙しく行き来するという日常もあったようです。課題や宿題の量も多く日本では不慣れなものもあり（自作の詩を朗読する動画を撮りアップするなど）子どもにも大変でした。できないものは仕方ないと気持ちを切り替えられればよいですが、不安が強く完璧主義の母親は朝から夕方までかかりその日の課題を終わらせ、親子ともに疲れ果てるという家庭もありました。ADHDの子どもが自力で全ての授業に参加し、課題・宿題を把握し期限内に終え提出するのにはかなりの困難を伴います。通常親の密なサポートが必要です。自粛生活が長引き親子双方にストレスが溜まる中、子どもがやる気をなくし、親もイライラが溜まり、親子のやりとりが陰悪になることも少なくありませんでした。するとますます子どもが言うことを聞かなくなるといふ悪循環も見られました。母親も仕事をもち在宅勤務の場合はさらに負担がかかります。シングルペアレントの家庭では、親が全てを1人でこなさなければなりません。時間がいくらあっても足りず、睡眠時間を削って在宅勤務、家事、育児、学習支援を続け、心身ボロボロになりながら学年末まで頑張ったという母親もおられました。自粛生活が長引くことで、親子・夫婦間にす

でに存在していた問題が顕著になり、家庭のやりとりが険悪になる傾向も見られました。ストレスが高い状態では相手を見る目がネガティブになりがちです。四六時中一緒にいると、気になる子どもや夫・妻の行動がより頻繁に目につきます。「受験生なのにスマホばかり見てうだうだして」などと心配とイライラから注意する言葉がきつくなり、子どもも気分を害し親に攻撃的に反応します。親子間でいさかいになり、その結果さらに互いを見る目が批判的になるといふ悪循環につながります。子どもから見た親の行動にも同じことがいえます（「お母さん、いつも同じこといってうざい」など）。些細なことが引き金となり親子でイライラをぶつけ合い、相手への態度や言動がさらに悪化するという悪循環が起こりやすい状態がきました。完璧主義で相手への要求・期待度が高い、気質が敏感で情動反応が強い、感情調整力が弱い、衝動性や自己抑制の問題がある場合は特にそうでした。時間の経過とともに状態が悪化し、きょうだいや母親への暴言や攻撃的行動が起こったり、ティーンが部屋に閉じこもり出てこなくなったりという家庭もありました。

幼い子どもにとって、いつも仕事でいない母親がせっかく家にいるのに在宅勤務のため相手をしてもらえないということは、かなりのストレスとなったようです。仕事中の母親の注意を引こうとしても追い払われることが続き、子ど

もがくずったりかんしゃくを起こす頻度が増えました。母親が自分の役割と責任について再度見つめ直し、やはり優先すべきは家族の幸せだと気持ちを切り替え、1日を通してできるだけ子どもと向き合うようにしたところ、子どもがみるみる安定したという家庭もありました。

シングルマザーの中には「自分がコロナにやられたらこの子はどうなるのか」という不安が募り、思い詰めて遺書を作成した方もおられました。また離婚した子どもの父親が不特定多数と接する仕事であるため、子どもが父を訪ねる際に感染するかもしれないという不安が募る場合も多いです。ドメスティックバイオレンス(DV)・カウンセラーによれば、DV被害者の母親のストレス要因は多様で、父親が解雇され飲酒量が増え精神的な暴力が悪化する、加害者である別居中の父親が「心配」を口実に頻繁に連絡してきて母親の行動をコントロールしようとする、あるいはDVに耐えかねて別居を覚悟しても自粛生活中は家を出られないなど様々な相談があります。先に、全般的な傾向として、子どもたちが精神的に安定していること、また親が精神的に落ち着いている家庭では、子どもも同様に落ち着いていることに触れました。これはDV被害を受けた家庭にも言えることです。母親が安定していれば子どもも心穏やかにいられ、母親の心が不安定であれば子どもも情緒が不安定になりやすく、学習や行動の問題も起こ

うにパンデミックによるストレスや不安の要因は多岐に渡りました。

自粛生活のプラス要因

非常事態でも何か良かったことはあるかと親御さんに聞くと、家族一緒の時間が増えたことをあげる人が多いです。他にも親子・夫婦の絆が深まった、父親が育児に参加するようになった、子どもの学習内容がよく理解できたという声もあります。オンライン授業の画面をオフにすることでプレッシャーが減り授業に出られるようになった不登校児もいました。また自閉症スペクトラム障害の子が学校があったときと同じルーティンをよく守り、むしろ調子がよくなったというケースもあります。マイペースで自宅で学習でき、苦手な他生徒とのやりとりをせずにすみ落ち着けるようです。大人も子どもも社会不安が強くひきこもりがちなのは全般的に落ち着いていました。世の中全てひきこもり生活で、登校や外出をせず人とも関わらずにすみます。罪悪感や劣等感を感じることなく心おきなく家にいられるので逆に安定する傾向が見られました。OCDがあり手洗いをせずにいられない人は、現在世界中で頻繁に手洗いされていることで気分的に楽だと感じるようです。またもともと自宅でオンラインのビジネスをしている人の中には、今後仕事を広げられそう希望と充

りやすいとのことでした。

NY教育相談室での面接相談や保護者向けウェビナーでは、このような非常時には誰もが通常の精神状態ではいられないこと、ストレス反応があっても自然であることをまず伝えます。普段よりイライラしがちだ、容易にできていたことができなくなる、周りの物事や人、自身自身を見る目がネガティブになりやすいなどの反応があっても不思議はありません。自粛生活中は家族の問題行動を見る頻度が増えていることも認識し、時には相手や自分への要求・期待度を下げ、「まあいいか、今はしょうがない」とある程度受け流すことも大事であることを強調しました。加えて親のセルフケアの重要性も伝え、ウェビナーで実際にマインドフル瞑想も行いました。参加者のほとんどは母親でした。感想には「瞑想で癒された、疲れが溜まっていたのだと実感した、優しいものに包まれているように目頭が熱くなった」「オンライン学習への子どものやる気がだんだんなくなっていくにつれ、自分にあせりや心配が溜まっていたように思う。こんな非常時にはストレスを感じやすくなっている」と聞いて、自分も普通なんだと安心した」「この3か月半がむしろに生きてきた。セルフケアなど考えもしなかった、今日の話を聞いて気持ちがずっと楽になった」などの声がありました。非常事態が続く3か月半、ストレスや不安を抱えながら必死で頑張ってきた

実感を覚え、前より元気が出たという声もあります。それぞれの人が置かれてた状況と、もともある個人の資質により差が現れるようです。

テレセラピー

3月中旬にNY州では全ての心理療法がテレセラピーに切り替わりました。以前からテレセラピーを用いていたセラピストも多く、突然切り替わってもあまり動揺などは見られないようでした。ただ、中には自殺念慮があり危険性が高いクライアント(以下、CI)の対応を画面を通して行うことの難しさや、アディクションがあるCIが素面で参加しているかわかりにくいなどの問題も聞かれました。

またセラピーに抵抗を示すティーンとのラポール作りや幼い子どもとのプレイセラピーを画面上で行う難しさや、ADHD児が席を立ちスクリーンからはみ出たり、ミュートボタンなどを触りセラピーが中断されるという問題も聞かれました。当初CIの中には、自宅でセラピーを受けたくないという理由や、邦人主婦で

母親の苦勞と心情がうかがえる言葉でした。

大人のメンタルヘルス

大人も子どもと同様、もともと不安障害があった人は不安が強まり症状が悪化する傾向が見られました。事態が急激に深刻となるにつれ、不安や恐怖も強まりました。病院のベッドが不足していく中、感染の恐怖が募りパニック発作が起こったり、手を1日100回以上も洗う、また夜中まで手洗いや家の掃除を続けなければ安心できないというOCDの症状が起こった人もいました。解雇されたり自営のビジネスが不振で今後の生活への心配が増し、不安やうつ症状が悪化する人も見られました。パンデミック当初アジア人への差別や暴力行為が繰り返し報道されましたが、自分も被害にあうのではという恐怖から外に出られなくなった人もいました。また、以前アジア人として受けた差別や暴力のトラウマが蘇り、PTSD症状が再発した人もいました。怖くて外出できない、電話もかけられない、人と関われない状態に陥ったようです。駐在員では、日本のほうが安全だと帰国を考えるが、この時期NYから帰国し子どもがいじめられないか心配という声もよく耳にします。様々な情報が交錯する中、特に渡米してまだ長くない人は、慣れない異国で何が正しいか判断せねばならない不安が募ったようです。このよ

家族がいつも家においていること、CIが全体的に落ち着いていることです。もちろん先述のように親子の悪循環があったり、不安・うつ症状が悪化したりすることはあっても、ほとんどのCIがセラピーを受けることで安心したり、セラピーで得たスキルを用いて自分の症状をマネージし、問題に対処できているという印象が多いです。また多くのCIがセラピーの必要性を認識されているようで、テレセラピーとなりキャンセル率が全般的に減りました。安心したいというニーズの高まりや、家でセラピー

家族でコロナウイルス対策: ストレス対処法

ニューヨークすすく会による、コロナウイルスパンデミックによって家族が受ける様々なストレスと、対応の仕方についてのオンライン講演です。アメリカで働く日本人の教育専門家、精神科医、小児科、内科医の先生に直接質問が出来るQ&Aセッションも講演の後にあります。日本語のみの講演となります。

日程: 6月8日(土) 17:00-18:00 参加費: 無料
登録はコチラから: <https://forms.gle/QVhL3DUr7EM8ZGG7>
お問い合わせ: info@sukusukukai.org

主催: ニューヨークすすく会(NYSK)
協力: New York Japanese-American Lions Club
ニューヨークすすく会は小児科医をはじめとする医療・ソーシャルサービス関係の仲間や先輩お母さんが、ニューヨーク近辺で妊娠・出産、育児をしている日本人家族を支援するボランティアグループです。
www.sukusukukai.org

パネリスト:

バーンズ山崎子(Shizuko K. Barnes)
ニューヨーク州認定スクールカウンセラー
NYSK 役員
加納麻紀(小児科、内科医)
金原聡子(小児科、内科医)
田辺美穂子(家庭医)
藤村奈(内科医)
加納良雄

森 高佐子(Masako Mori, Ph.D.)
ニューヨーク州認定スクールカウンセラー
ニューヨーク日本人教育委員会教育文化交流センター教育相談室相談員

松本茂弘(Takashi Matsuki, M.D.)
マウントサイナイ医科大学精神科助教授

NYの育児支援団体が主催したウェビナーの案内
筆者もパネリストとして参加

が受けられる便利さもあると思われます。セラピストがストレス反応をノーマライズすることで安心できる、人とながるのが難しい中、定期的に話ができて救われるという声も多かったです。新規の相談件数が3月から5月にかけて減少する傾向がありましたが、6月になり増加傾向が見られました。DV被害者支援団体への相談も同様です。理由としては、パンデミック当初は生活の大きな変化への対応に必死でサバイバルモードで時が過ぎました。しかし2、3か月経ち、非常な生活が日常化し、パンデミックの全貌も見えてきて、自分や家族の本来の問題に向き合う余裕ができたことが大きいかなと思います。

この4か月を振り返って

この4か月を振り返り、まず心に浮かぶのは人の力強さ、レジリエンスです。突然世界中が非常事態となり生活が激変しました。しかしほとんどの人が今の状態を受け入れ、なんとか前向きな日常生活を営んでいます。9・11事件後も同じように感じたのが思い出されます。このパンデミックはそうのように苦境を乗り越えようとする人々の力強さ、レジリエンスを再び感じる機会となりました。

NY市で20年以上心理療法に携わり、9・11事件はじめ、大災害や事件が起こる度に邦人コミ

ュニティへの支援活動を行ってきましたが、その都度アウトリーチの難しさを感じます。セラピーやホットライン、親の会などならかの支援を受けられている人は、今のような非常事態もほとんどが自分の問題に対処し前に進んでおられます。精神を病み苦しい状況にいるが必要な支援を受けていない人、孤立している人、どうアウトリーチしていくかは、我々心理療法家にとって一番難しい課題かもしれません。

最後に、このパンデミックが子どもの心を与える長期的な影響について考えさせられました。このような異常事態を乗り切るという経験は子どもの自信となり、レジリエンスを高め、今後の彼らの長い人生で困難やチャレンジに遭遇したときの心の糧となりえます。子どもたちは今、非常事態にどう対処すべきかを我々大人から学んでいます。良き見本となるよう心掛けたいものです。子どもの心理に一番強く影響を与えるのは親です。親のセルフケアは後回しになりがちですが、それは子どものケアと同じように大切です。親が心落ち着いて子どもと向き合い、良い見本となれるよう、セルフケアに十分気をつけていただきたいと思います。我々子どもの支援者も、子どものケアはもちろん、親のケアにも心を配る必要性を感じます。

※1 ウェブとセミナーを組み合わせた造語。インターネット上で行われるセミナーのこと。

※プライバシー保護のため個人を特定しうる情報は一部変更

※NY教育相談室では、日本からの電話・メール相談も無料で受付可（米国 914 305 2411 info@jec-ny.org）
「謝辞」執筆にあたってニューヨーク在住の5名のメンタルヘルス専門家に貴重な情報を提供いただきました。サイコロジストの表西めぐみさんと窪田絵里さん、ソーシャルワーカーの青木貴美さん、ドメスティックカウンセラーの永尾香織さんと澤田美希子さんに心より御礼申し上げます。

参考文献

- Child Mind Institute: Self-care in the time of Coronavirus. 2020. <https://childmind.org/article/self-care-in-the-time-of-coronavirus/>
- Rajkumar, R.P.: COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52: 102066, 2020.
- 島田悠一「ニューロークの第一線の医師が見たCOVID-19の爆発的感染拡大」2020 <https://www.covid19-jma-medical-expert-meeting.jp/topic/2880>
- 在ニューヨーク日本国総領事館ホームページ <https://www.ny.usemb-japan.go.jp/oshrase/2020-refsh.html>
- Cuijpers, P., Weitz, E., Karyotaki, E. et al.: The effects of psychological treatment of maternal depression on children and parental functioning: a meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry* 24: 237-245, 2015.
- Wisnau, M.M., Wickramaratne, P.W., Nomura, Y. et al.: Offspring of depressed parents: 20 years later. *American Journal of Psychiatry* 163: 1001-1008, 2006.
- JAMSNETホームページ「COVID-19 パンデミック中の心のケア」<https://jansnet.org/mental-care-during-pandemic> 無料メール相談は現在受付中