

新型コロナウイルスによる 緊急事態宣言令下における子育て家庭の生活

—保護者のブログ分析より—

富山大学 西館有沙

I. はじめに

新型コロナウイルス（以下、コロナ）の存在が初めて確認されたのは2020年1月である。日本では、コロナの感染者数が増加したことを受けて、2020年3月2日から春休みが終わるまで、全国の小学校や中学校、特別支援学校、高等学校が臨時休校となった。この時にはまだ幼稚園は対象外であったものの、コロナの感染者数が増加し続け、4月16日から全国に向けて新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言が発令されたことで、幼稚園においても休園の対応がとられるようになった。文部科学省（2020）の調査によれば4月22日の時点で全国の義務教育学校（小学校および中学校）のうち95%が、幼稚園では73%が休園・休校の措置をとっている。一方、保育所や放課後児童クラブでは緊急事態宣言が発令された後も原則として開所するという対応がとられた。ただし、緊急事態宣言が発令されている期間中には政府の要請を受けて、仕事が休みになったり在宅勤務になったりした家庭があったため、保護者が日中に自宅にいることのできる家庭に向けて、登園自粛の要請を行ったところが少なくなかった。

2020年4月16日から国内全域で始まった緊急事態宣言は2020年5月25日にすべての都道府県で解除された。つまり、多くの子どもが休校等の措置がとられた3月から5月までの約3か月間を自宅で過ごすことになったわけである。緊急事態宣言中は特に、不要不急の外出や他者との接触を控えることが求められた。もともと保育所等に預けずに自宅で子どもをみていた家庭においても、いつもとは異なる状況下で子どもと過ごすことになった。具体的に、乳幼児期や義務教育段階の子どものいる家庭においては、平日も休日も昼夜問わず親子が一緒に過ごす必要が生じたが、子どもとの外出を控えなくてはならず、外出するにしても3密（密閉、密集、密接）をいかに避けるか（厚生労働省，2020）を考えなくてはならなかった。また、自粛ムードのなかで自身も子どももストレスを感じるがあったとしても、それを解消する方法や場所が限られており、祖父母等にも頼りにくい状況にあった。そのなかで、親子はどのように過ごしていたのであろうか。

本研究では、乳幼児期や義務教育段階の子どものいる家庭がコロナによって環境が大きく変化した時期をどのように過ごし、何に困り、困りごとや悩みにどう対処していたのか、親はコロナが子どもや自身の子育てにどのような影響を与えたと考えているのかを明らかにすることを目的とし、母親と父親それぞれのブログ分析を行った結果を報告する。ブログ分析の方法を用いることにしたのは、研究対象者に接触することなく、かつ質問紙等への回答の負担をかけることなく、2020年3月から5月までの生活の状況について時系列に情報を収集し、分析することが可能であったためである。

II. 方法

1. 対象記事の選定条件

乳児（0歳児）から中学生までの子どものいる父親と母親のブログであって、コロナによる休校が始まった2020年3月2日以前から記事を掲載しており、かつ月に1回以上の更新があるブログに掲載されていたコロナに関連する記事を対象とした。対象には、保育所や学校等に通っていない子どもを育てる親のブログ記事も含めた。子どもの年齢や学年は、2020年5月時点のものとした。なお、ひとり親家庭や障害児のいる家庭のブログは、一般の子育て家庭とは異なる困難やニーズが生じる可能性が高いため、本研究の対象からは除いた。

2. 手続き

選定条件に基づいて選んだブログについて、全国の小中学校、高校、特別支援学校が臨時休校となった2020年3月2日から緊急事態宣言が解かれた月の末日である5月31日までのすべての記事を読み、コロナに関連する内容を含むと判断された記事を抽出した。その結果、コロナ関連の記事は父親26名分のブログ252件（月別の内訳は3月が69件、4月が106件、5月が77件）、母親25名分のブログ405件（月別の内訳は3月が130件、4月が161件、5月が114件）あった。コロナ関連の記事には、コロナに関連しない内容（趣味の話や生活の知恵など）が含まれることがあったが、それらは分析対象には入れず、コロナに関連すると思われる部分のみを抽出し、分析対象とした。

なお、父親26名の子ども的人数は、1人が7名、2人が13名、3人が6名であった。子どもの年齢は中学生が7名、小学生が10名、幼児が15名、乳児が5名、その他（中学生以下のきょうだいのいる高校生以上の子ども）が3名であった。母親25名についてみると、子ども的人数は1人が3名、2人が14名、3人が7名、4人が1名であり、子どもの年齢は中学生が3名、小学生が17名、幼児が14名、乳児が4名、その他（中学生以下のきょうだいのいる高校生以上の子ども）が1名であった。

3. 分析方法

分析対象とした記事のすべてに目を通し、その内容から「コロナ禍の子育て」「コロナ禍の生活におけるストレス（子育て以外）」「コロナへの不安や恐怖」「配偶者の仕事に関するもの」「自粛中の食事に関する悩み」「自粛中の買い物に関する悩み」「自粛中の家族の体調不良」「その他」の7つの分類項目を作成し、それぞれの項目に含まれる記事件数を計数した。また、それぞれの項目に含まれる内容については、さらにカテゴリー分類を行った。

4. 倫理的配慮

記事をデータ化するにあたり、個人情報が含まれる内容（保護者や子どもの氏名、地名や店舗名などの居住地に関する情報、通っている学校名や塾等の名称）にはマスキング処理（その部分の削除もしくはイニシャル等への差し替え）を行った。また、論文をまとめる際には、記事の執筆者やその家族等の個人情報が特定されることのないように、細心の注意を払った。

III. 結果と考察

ブログ記事の内容の分類結果を表1に示した。表1より、コロナ禍の子育てについて書かれていた記事が最も多く（父親86%、252件中217件；母親74%、405件中298件）、自分や配偶者の仕事に関すること（父親5%、12件；母親5%、22件）、コロナ禍の生活におけるストレス（子育て以外）（父親2%、4件；母親7%、28件）、コロナへの不安や恐怖（父親2%、4件；母親4%、18

件) などが続いた。

子育てに関することを除くコロナ禍の生活におけるストレス（自粛の辛さ、在宅勤務となった配偶者に対するイライラなど）やコロナへの不安や恐怖については、子育て家庭の親に限らず、多くの方が多かれ少なかれ感じたことであると考えられる。本研究ではコロナによる自粛が子育て家庭の生活にどのような影響を与えたかに焦点をあてていることから、これ以降は表1の「コロナ禍の子育て」、「自身や配偶者の仕事に関すること」、「自粛中の食事や買い物に関する悩み」、「自粛中の家族の体調不良」についてブログに書かれた内容の詳細を見ていく。ブログの分析結果を示すにあたり、ブログの記事を引用する場合は山括弧で表記する。記事の文章の中身については、個人情報にかかわる場合(居住地の情報や子どもの名前が記されている、地域の訛りが使用されているなど)や、話し言葉が使われている場合に限り修正を行った。また、該当の文書が長い場合には、内容をゆがめない範囲で一部の文章を省略した。さらに、子どもの年齢によって受け手の印象や解釈が異なる可能性がある記事については、引用文の前に子どもの年齢区分(乳児、幼児、小学生、中学生)を示した。加えて、原文のみでは内容が十分に理解できないと判断した場合は、括弧書きで補足説明を入れた。

表1. ブログ記事の内容

	父親ブログ (N=252)	母親ブログ (N=405)
コロナ禍の子育て	86% (217件)	74% (298件)
自分や配偶者の仕事に関すること	5% (12件)	5% (22件)
コロナ禍の生活におけるストレス(子育て以外)	2% (4件)	7% (27件)
コロナへの不安や恐怖	2% (4件)	4% (18件)
自粛中の買い物に関する悩み	2% (6件)	3% (11件)
自粛中の家族の体調不良	2% (5件)	2% (10件)
自粛中の食事に関する悩み	1% (3件)	3% (13件)
その他	13% (33件)	21% (86件)

※%の母数はブログの記事数

1. コロナ禍の子育て

コロナ禍の子育てについて書かれた内容(父親217件、母親298件)をカテゴリー分類したところ、親から見た子どもの様子(父親43件、母親64件)、退屈する子どもへの親の対応(父親64件、母親85件)、子どもの自宅学習の様子と親の対応(父親10件、母親48件)、子どもに関する心配事(父親42件、母親29件)、自粛中の子どもとの時間に関する親の認識(父親50件、母親72件)、自分のこれまでの子育ての振り返り(父親4件、母親4件)などの項目に分けられた。これらの他には、休園・休校の状況や行事等の実施状況、スポーツクラブや習い事の状況などについて書かれた記事があった。

(1) 親から見た子どもの様子

子どもの様子については、休園や休校、自粛生活、保育所への登園に対する子どもの反応や、日々の子どもの生活の様子などが綴られていた。自粛等に対する子どもの反応については、ネガティブ

な反応を記した記事が父親で10件、母親で20件あった一方で、ポジティブな反応を書いた記事もあった（父親3件、母親18件）。

月別にブログの内容を見ていくと、幼稚園の休園や学校の休校に関して3月の記事には、〈喜んでいた〉子どもや〈学校に行きたいと大泣きした〉子どもの様子が記されていた。また、休園や休校の開始から日にちが経つてくると、〈休みをそれなりに満喫している〉子どもがいる一方で、3月の時点でくさずがに退屈してきている〉といった記述もみられるようになった。

4月に入ると、保育所においても登園自粛を家庭に求める対応や、より強い感染対策が取られるようになった。このことについて、〈今日は（登園で母親と）離れる時に大泣きだったそうです。1番の友達が（登園自粛で）来ていないのが原因のようです〉、〈（コロナ対策で）廊下でお別れになり、いつもと預け方が異なる上に、先生方や親の緊張感のある様子も伝わり、登園時に別れる際に泣いて大変〉といった記述があった。

また、4月には外出自粛が続く中で、子どもの寝る時間が遅くなっている、運動不足になっている様子が記されていた。加えて、〈幼児：長男が『おもしろくない』と突然大声でわめき始めました〉、〈幼児と小学生：引きこもり生活になりきょうだい喧嘩が増えたご家庭が多いようで。うちも完全に増えた派〉、〈小学生：外出自粛になってから、見たこともない怨念のこもった目つきで突進されることもあります〉、〈小学生：休校中の子どもたちはいつもより甘えん坊な気がします〉というように、子どもがストレスを感じていることがうかがえる記述があった。

5月に入ってから記述には、〈幼児と小学生：逆に気心知れた家族相手の日々に居心地の良さを感じているように見受けられます〉、〈小学生：次男は料理を頑張るようになっています〉、〈中学生：うちの子どもは、自粛に順応していました〉などがあり、自粛する中でその生活に慣れていく子どもや、新たな楽しみを見いだしている子どももいたことが確認された。

(2) 退屈する子どもへの親の対応

退屈する子どもへの対応としては、自宅で過ごすためにおもちゃやゲームなどを購入した親がいた。また、子どもだけで飽きずに過ごせるように、ビデオや動画、アプリを見せた親がいた。ただし、ゲームや動画視聴等については〈家でテレビ見せっぱなしには抵抗あるくせに、車で移動中のテレビは仕方ないと思って見せてしまう矛盾〉、〈また YouTube。これじゃイカン〉などの葛藤や悩みが記されていた。一方で、〈自粛生活を続ける上で変わったこと。テレビやタブレットに頼ることに罪悪感を全くもたなくなったこと〉、〈子どもに動画を見せるのには、色々意見があるけれど、私は、見せ方次第では、教則ビデオになっていると実感しています〉といった記述もあった。

さらに、子どもと料理や菓子を作る、一緒にゲームをする、庭で水遊びやシャボン玉遊び、砂遊びなどをする、庭でバーベキューをする、家の周りを散歩する、家の近くでボールを使った遊びや縄跳びをする、公園に連れていく、自転車でサイクリングをする、自家用車で近所をドライブする、日帰りできる場所に遊びに行く、キャンプ場や自宅でキャンプをするといったように、親が子どもと一緒に楽しめる遊びを考えて実践してみたり、密閉や密集を避けつつ屋外で遊ぶ方法を模索したりした様子がうかがえた。たとえば外出に関しては、〈夕食準備の少しの間、旦那が子供たちを散歩に連れて行ってくれました。近所の小さい神社に行ったらいい。ひと気のない場所を探って大変ですね〉、〈週末は、近隣の大きな公園に行きデイキャンプへ。人の多いところには避けるようにしていますが、他には休みの間に釣りやキャンプなど、他の人とほぼ接触しない屋外のアクティビティを予定に入れています〉、〈私が仕事を休みの日は、朝の少し早い時間、ちょっと離れた人の少ない公園に連れて行き、キャッチボールなどをして遊びます〉などの記述があった。

(3) 子どもの自宅学習の様子と親の対応

自宅学習について書かれたブログの内容は、親が感じているストレスについて述べたもの（父親1件、母親18件）、自宅学習をどのように進めているかを記したもの（父親3件、母親17件）、取り入れてみて良かったツールや方法に関するもの（父親1件、母親13件）、取り入れてみたがうまくいかなかったツールや方法に関するもの（母親3件）、その他（父親6件、母親18件）に分類された。

子どもの自宅学習において親が感じているストレスは、勉強のことで頻繁に子どもから呼ばれることや、子どもの自宅学習につきっきりにならざるを得ない状況があること、親が子どもに勉強を教えたりドリルの丸つけを行ったりすることの大変さなどに起因していた。学校から出る課題については、課題が出ること自体はポジティブに受けとめる記述があったものの、＜（学校からの課題の内容を見ると、『今日はこのページやっておいてね』と言えば、子どもが一人で取り組めるわけではない（親の付き添いが必要である）＞、＜（英語学習のために）トランプみたいなものが入っていて、二人組でカードゲームをやるよう書いてある。二人組？誰とするの？＞、＜実は問題はこのネット学習。どうやら今月から本格的に始まるようですが、保護者がサポートして下さいと（ある）＞というように、親が子どもの学習を補助する必要があるために、仕事や家事との両立において困難を感じているケースがあった。

親は子どもの自宅学習をサポートするために、教育動画や漫画、アプリ（タブレット学習）、市販されている教材などを活用してみたり、一日のスケジュールや学習に関する約束事を作ったりするなどの工夫をしていた。ただし、取り入れてみて良かったツールや方法があった一方で、わが子には合わなかったというツールや方法も報告されていた。

(4) 子どもに関する心配事

父親のブログの3月の記事には＜乳児と幼児：家にずっといると子どももストレスが溜まる＞、＜幼児：我が家は休みが増えた長男によってかなり荒れております＞、＜小学生と中学生：（自肅前はスポーツ等で）体を動かすことが多かったので、（自肅による）完全オフは心身共にきつそうです＞とあり、4月や5月の記事にも＜幼児と小学生、中学生：子どもが抱えるストレスは殊更に大きいよね＞、＜幼児：近頃息子さんの癩癩がひどくなってきました＞といったように、子どものストレスを不安視する記述があった（23件）。この他に、勉強の遅れや運動不足、睡眠リズムの崩れを心配する記述があった。子どもがコロナに感染することへの不安を挙げた父親は少なかった（3件）。

母親のブログを見ると、子どもの感染を不安視する記述が多く（17件）、子どものストレスを不安視する記述（6件）を上回った。子どもの感染を不安視する記述としては、具体的に＜幼児：本当に休校解除していいのだろうか。喘息持ちの息子、毎日幼稚園に行かせていいものか＞、＜小学生と中学生、高校生：休校中、子どもたちをどこまで外に出していいのか、判断が難しいところです＞、＜乳児：コロナ感染の心配もあり、色んなところに手をついたり触ったりしてしまう事も考慮して、三女のお外でお靴デビューはもう少し先延ばしになりそうです＞、＜小学生：先週末までは、午後は公園に遊びに行っていた三男も、公園に遊びに行かせるのを躊躇します＞などがあった。この他には、父親と同様に勉強の遅れや運動不足を不安視する母親がいた。

(5) 自肅中の子どもとの時間に関する親の認識

父親のブログには、＜乳児と幼児：在宅勤務で子どもを見るのは、無理なのだ。できているように見えているだけだ。これが3か月、半年と続いたら、何が起こるかわからないけれど、とにかく早くこなすことにはならない＞、＜幼児：ストレス発散もできずに溜まる一方なので息子さんがこうや

ってぐずるのも分かるのです。分かるのですけれど、どうしても私もイライラしてしまいまして、理不尽な怒り方も何度かしてしまいました>など、子どもとずっと一緒にいる状態にストレスを感じたことが記されていた。一方で、<乳児：息子の成長をじっくり見ることができるいい機会となりました>、<幼児：パパ、ずっと仕事行かないで。そう言ってくれる長男（を愛おしく感じた）>、<幼児と小学生、中学生：学校の休校と外出自粛で、家族で家に居る時間が増えて、兄弟の距離も、家族の距離も縮まった気がする>、<幼児と小学生、中学生：大切なものを得られたと思っています。それは、長男との何気ない会話の時間です>、<小学生：土日でも家でつまらない。そんな状況で、なぜか次女とダンスをする事に。手首を痛めました。次女の爆笑。プライスレス>など、以前よりも長く子どもとの時間を過ごせることや、親子の関係が深まったことに喜びや幸せを感じたとする記述もあった。

母親のブログでは、子どもとずっと一緒にいる状態にストレスを感じたとする記事が多かった。子どもとの時間に喜びや幸せを感じたというエピソードは父親と比べて少なかった。この背景には、コロナ以前の子どもと過ごす時間の長さや、自粛生活中の子どもとの時間の長さが父親と母親とで異なるケースが多いことがあると考えられる。

(6) 自分のこれまでの子育ての振り返り

父親のブログには、たとえば<乳児と幼児：果たして私はちゃんと育児ができているのだろうか>、<乳児と幼児：子どもたちと触れ合える時間が多く取れたことで、少しはパパらしいことができたかと思う。そう書くのも、普段は、申し訳ないぐらい子どもとの時間を作れなかった>といった記述があった。母親のブログでは、<幼児：これまでは週末になると毎回子どもとの過ごし方に悩んでいたけれど、コロナから解放された後は『たかが土日くらい余裕』と思えるのだろう。それくらい何か色々自分の中でレベルアップしている気がする>、<幼児と小学生：現在、コロナの影響で全ての習い事がお休みとなっています。私自身、出かけ先が無くなってしまふことに、もっとグツタリしてしまうかと思っていたのですが。思いのほか、これはこれでいいかもしれないと感じている私がいるのです。毎日何もなく家にいることが前提だからこそ出来ることもある>、<小学生と中学生：最初の頃は、規則正しい生活をさせなきゃと神経質になっていました。無理して早起き、無理して時間割。今は必要ないと思うようになりました>などの記述があった。このように、通常とは異なる状況の中でストレスを感じつつも、いつもとは違うからこそ、子どもとの生活を工夫したり、考え方を変えたりしたことで学びを得た親や、これまでの自身の子育てを振り返ってみた親がいることが確認された。

2. 自分や配偶者の仕事に関すること

自分や配偶者の仕事について、自粛中には<休校が決まったのと同時に特別休暇を申請し、長期の休暇を取得した>というように、仕事を休んで子どもと過ごした親がいた。ただし、なかには休むことを望んでいなかったにもかかわらず、休まざるを得なかった親がいた。たとえば<私の会社では、非常勤職は自宅待機を言い渡され、子どもの人数等によって出勤の有無が決められた。非常勤職である私の子どもは保育所の登園を自粛せざるを得ない。結局、自宅待機で出勤できない日が多い状態にある>、<保育所に登園できなくなるが、2歳児の世話を長期にわたって頼める人はいない>といった記述があった。このようにやむを得ず仕事を休むことになる（なった）親は、<長期に仕事を休むとなれば、スムーズに職場に復帰できるかが不安である>、<家賃すら払えない。コロナの影響で出勤日数が減り、勤務時間も短くなり、残業代も入らず、そこから諸々の税金やら健康保険料など引かれてこの金額>というように、給料の出ない自宅待機という処遇への不満や、

給料が大幅に減る（減った）ことへの困惑などを記していた。

また、〈在宅勤務になった〉、〈出勤日の数が減り、週1回ほどになった〉というように、在宅において子どもの世話をしながら仕事をする必要が生じた親がいた。しかし、在宅で子どもをみながら仕事をするのは、容易なことではない。在宅勤務（テレワーク）について父親のブログには、〈子どもを保育所に預けずに在宅勤務をするというのは、夫婦2人であってもむずかしい〉、〈（子どもが家にいると）昼間に仕事はできないので、子ども（幼児1人、小学生1人）の就寝後に作業するが、昼間のうちに子どもの面倒を見ているので体力がもたない〉など、主に乳幼児や小学校低学年児がいる家庭において在宅勤務が成り立たないことを嘆く記述があった。また、母親のブログには〈下の子はまだ1歳と3歳であり、静かにできる年頃ではない。Web会議の時間だけは何とか確保して、後はすべて子育てとの同時進行である〉、〈2歳、4歳、6歳の子どもの様子を確認する必要があるので、Web会議を含め業務はダイニングテーブルで業務をこなす。しかし、Web会議などで喋ると子どもが興味を惹かれて近寄ってきてしまう〉、〈会社は来週あたりから本格的に在宅勤務に移行するらしいが、登園自粛している子ども2人を在宅で見ながら勤務もこなすというのは無理がある。作業効率が落ちれば今年の評価は下がる〉など、子どもへの対応に手をとられて仕事を進められないことや、それが評価に影響する懸念が記されていた。

さらに、〈我が家は在宅勤務の要件の一部を満たしていないために在宅勤務の対象外とされている〉というように、条件を満たせないために在宅勤務に移行できない者や、通常勤務が続いた者がいた。会社での通常勤務が続く保護者や、週に数回の出勤日がある保護者の中には〈わが子は長男（小学5年）と長女（小学2年）なので、出勤前に火を使わなくてよい昼ご飯を用意し、毎日留守番をさせている〉、〈夫が午前中に仕事を終えて帰宅するので、3日ぶりに出勤する。自分が出勤してから夫が帰るまでの時間帯は、子ども3人（小学生2人と幼児1人）で留守番である〉というように、子どものみで留守番をさせている家庭があった。しかし、幼い子どもをみの家庭ではそのような対応はとれない。そのため、ある保護者は「（勤めている会社には自分を含めて）子どもがいる社員が多いのだから、特別休暇を出して有給を使わなくても休めるようにするなどの配慮がほしい」と記していた。

3. 自粛中の食事や買い物に関する悩み

食事については、外食ができない状況の中で毎食をテイクアウトするわけにもいかないことから、昼食に関する悩み（父親1件/3件、母親7件/13件）、三食を自炊することについての悩み（父親2件、母親4件）、その他の悩み（父親0、母親2件）が挙げられた。昼食については主にメニューに悩むことが、三食の自炊については三食分のメニューを考える大変さや、子どもが出されるメニューに文句を言ったり食べたがらなかつたりすることへのストレスが語られていた。

買い物に関する悩みについてみると、父親の記事件数は6件であり、その内訳は品薄となっている商品に関するものが4件、子ども用品に関するものが3件、食材のまとめ買いに関するものが1件であった。母親の記事件数は11件であり、その内訳は品薄となっている商品に関するものが5件、子どもを連れての食材や日用品の買い出しに関するものが4件、子ども用品の購入に関するものが2件であった。

コロナの影響で品薄となった商品としては、マスクや消毒液、ティッシュやトイレットペーパーといった紙類、粉類、バターなどが挙がっていた。マスクに関しては、入手できない悩みと、価格が通常よりも高いことへの悩みが生じていた。紙類や消毒液については、品薄となったことで赤ちゃん用のウェットティッシュやおしり拭きまでが品薄となる現象が生じた。このことについてある

父親はく通常の紙や消毒類が売り切れているためにベビーコーナーのウェットティッシュやお尻拭きが買い占められている。アルコールの入っていない専用商品しか使えない子どもがいることを知っているのであろうか。息子は肌が弱いので怒りが抑えられない」と記していた。また、紙おむつについても品切れや購入時の個数制限に困ったという親がいた。具体的には、く我が家には紙おむつが必要な子どもが2人いるのに、一家族につき一つしか買えないというのは困る」と記されていた。

子どもを連れての食材や日用品の買い出しについては、子どもを混雑しているスーパーマーケットやドラッグストアなどに連れていくことへの不安が挙げられており、親はくスーパーに行く回数をできるだけ減らし、1回の滞在時間を短くするために、今は家の中の食材でその日のメニューを考え、どうしても足りない物があれば買いに行くことにしている、く子どもが留守番できる年齢ではないので、夫が休みの週末に買い出しに行くようにしている」などの対応をとっていた。加えて、子どものための買い物に悩んだという記事があった。具体的には、く娘のランドセルを買うために展示会等で実物を見たいが、今はむずかしいので、カタログを取り寄せている。しかし、いろいろなランドセルがあり、どれが良いかを見定めるためにはやはり実物を見たい、く子どものために新しい靴を買いに行きたいが、人ごみの中に子どもと入るのには抵抗がある。そのため、インターネットで買うことにしたが、サイズ選びが難しい」というように、実物を見たり触れたりして購入することができないというもどかしさが記されていた。一方で、靴や野球のグローブのように、試着してみなければ子どもに合うかどうか、子どもが気に入るかがわからない商品を購入するために、悩みつつも子どもと店舗に買いに行った者もいた。

4. 家族の体調不良

家族の体調不良に関する記事件数は父親が5件、母親が10件であった。父親のブログ記事については、病院の受診に関するものが3件、自宅での療養に関するものが3件であった。母親のブログ記事の内容は病院の受診に関するものが6件、自宅での療養に関するものが5件であった。

病院の受診については、子どもの体調不良やけがなど、子どものために病院を受診したという記事が主であった。その中では、待合室にいる受診者数が通常よりかなり少ないことや厳重な感染防止対策がとられていることへの驚きが記されていた。たとえば第2子を妊娠中の母親はく入口では検温と問診表への記入を求められ、使用するペンは消毒済と使用済に分けられ、受診する本人以外は原則入ることができず、受診者はマスク着用と消毒が必須となっていた。里帰り出産の人は、里帰り後2週間待機してからでなければ受診できなくなっていた。分娩時も本人のみとされていたし、面会も禁止されていた。産後の健診も産婦と赤ちゃんのみである。一人目を妊娠している人や、間近に出産を控えている人は不安だらけであろう」と記していた。

自宅での療養については、く高熱を出した夫は、私や子どもにうつらないようにと布団一式と栄養保水液を持って二階の一室にこもることになった、く息子に下痢と発熱の症状が出た。ずっと自粛しているのに、一体どこで貰ってきたのであろうか。熱は38度を超え、新型コロナウイルスのことが真っ先に脳裏をよぎった。翌朝には娘と夫にも下痢と発熱の症状が出たので夫の職場に連絡し、原因がわかるまでは在宅勤務にしろともらい、家族全員で自主的に自宅に引きこもり、当面は病院を受診せずに自宅で様子を見守った、くこの時期に自宅で転んで腕を骨折した息子であるが、先日ようやく添え木が取れた。医者からは筋肉が硬くなっているから、できれば公園などで遊んで腕を動かしてほしいと言われたが、近所の公園は密なので怖い、く体調を壊してから2週間ほど体調がもとに戻らなかった。本当は病院に行って診てもらいたいところだが、新型コロナの風評被害の話が耳に入っているから、もし新型コロナウイルスと診断されたらと思うと怖くて行けなかつ

た。自分が辛い思いをするだけならばよいが、多くの場所や人に迷惑をかけてしまうので、病院にかかることを躊躇してしまう>などの記事があった。

IV. まとめ

外出自粛が求められた約3か月間は、乳幼児期や義務教育段階の子どものいる家庭にとって、仕事や家事と子育てをどのように両立するか、どうすれば子どもが自宅で飽きずに過ごせるか、子どもの自宅学習をどのように進めればよいか、自粛のストレスをいかに発散するか、買い物や食事の悩みを解消するにはどうすればよいかなど、いろいろと工夫が必要になった期間であった。実際に、親はさまざまな工夫をして子どもの遊びや学習に向きあい、子どもの世話をしていた。この点において、外出自粛は決して悪い影響のみを親子にもたらしたわけではないと言える。本研究においては、自粛生活の中で子どもにじっくりと関わる事ができたことや子どもとの関係が深まったことへの喜びを感じたり、自粛中の子育てへの考え方を改めてみたり、これまでの自らの子育てを省みたりした者がいたことが確認されており、いつもと異なる環境が新たな気づきや学びをもたらしていた。

一方で、子どもとの長期の自粛生活においては、子どもとの自粛のむずかしさや、長期の自粛が子どもに与える影響についての心配ごとが多く生じていた。また、そのことによって親が心身共に疲弊する様子がうかがえた。自粛中の子育て家庭に対して、さまざまな機関や施設が支援を提供する必要があることは言うまでもない。ただし、自粛中は外部による支援を受けにくい状況にあることから、親が家庭内で何を重視し、どのように対応していけばよいかについて整理しておくことも必要である。

そこで、家庭内における課題への対応のあり方について表2のように提案する。長期の自粛においては、親が心身共に疲弊することが、夫婦関係や親子関係の悪化を招き、子どもや親自身のストレスを強めるといった悪循環につながりかねない。それにもかかわらず、親がストレスを発散したり相談したりしにくい状況にある。外部に家事の代行を頼むこともできない。料理のテイクアウトや配達といった方法も、自炊より費用がかかるため頻繁には活用できない。何より、自粛中は「子どもから離れる時間」が持ちにくい。この状況においては、親が自らを追い詰めることのないように、自己内で調整を行うことが必要になる。具体的には、一日のうち少しでも多くの時間を笑顔でいられることを目標として、意識的に家事の手を抜き、自分が楽しめる時間に充てるなどの対応をとる。また、笑顔になれた自分を認めて、自己肯定感を低めないよう努める。さらに、家族や周囲の人がこの目標を共有し、親を精神的に追いこむことのないように関わる必要がある。

自粛中は子どもにとっても、自由に外に出たい、友達と遊びたいといった欲求が通らないことによるフラストレーションを感じやすい時期である。この時期は子どもが、今だからできることに目を向けられるように、親が対応していくことが必要になる。たとえば、親子で楽しめる活動をする、一定のルールのもとでゲームを解禁したりゲームの時間を増やしたりする、これまで時間がなくて取り組めずにいたことに挑戦するといったことが挙げられる。親子で楽しめる活動をする事は、子どもだけでなく親にとってもストレス発散の機会になりうる。また、子どもだけで楽しめる遊びがあれば、親が子どもから目を離す時間を作ることもできる。

子どもの睡眠や食事、運動、社会体験については、自粛中に多少の乱れや不足が生じたとしても、自粛明けにさまざまな社会活動が再開されることで、解消されていくことが多い。親が心配し過ぎるあまりに、子どもの睡眠や食事を厳しく管理することは逆効果となる可能性がある。自粛中は、

多少の乱れには目をつむり、子どもが生活リズムを大きく崩さないことを目標にすべきである。たとえば、「○時までには起きる」「△時には布団に入る」という目安や、起きた後の楽しみ、午前中のスケジュールをつくるといったことは、親が管理しやすくなるだけでなく、子どもも自己管理しやすくなるという点で有効と考えられる。

自粛のために学校が休業となる場合には、もともと設定されている学校の長期休業とは異なり、学習を進める期間に学校で学ぶことができないわけであり、特に進学を控えた子どもをもつ親は焦りや不安を感じやすい。この期間に、学校が子どもの学習支援や心理的支援を行う必要のあることは言うまでもない。家庭内では、お互いが過度のストレスを溜めないために、子どもが学習しやすい環境を整えることを試すべきである。たとえば、学校と同じように時間割を作ってみる、子どもが学習に向かいやすい場所を見つける、子どもが学習に向かいやすいツール（教育動画やアプリなど）を活用するといったことが挙げられる。ただし、親が子どもの学習を管理したり補助したりすることについては、互いに強いストレスがかかることがある。そのことが他にも悪影響を及ぼす場合には、学校に対応を任せることも必要である。

表 2. 長期の子どもとの自粛生活における課題の整理

課題	家庭内での対応の仕方
<親> △子どもとの自粛生活による心身の疲弊 △先が見通せないことからくるストレス	<ul style="list-style-type: none"> ・親が少しでも笑顔でいられることを目標にして生活する。家事の手を抜いて自分の楽しみの時間に充てることも良しとする。この考えを家族や周囲の人と共有する。
<子ども> △欲求不満や退屈からくるストレス △睡眠リズムの乱れ △食欲の過度の増進や減退、間食の増加 △運動不足 △学業や進学に関する不安 △さまざまな社会体験の機会の減少	<ul style="list-style-type: none"> ・今だからできることに、子どもの目が向くようにする。 ・睡眠や食事の乱れや運動不足は、学校等が再開すると改善するケースが多いため、多少の乱れには目をつむり、生活リズムを大きく崩さないことを目標とする。 ・家庭内での子どもの学習環境を整える。互いに強いストレスがかかるようであれば、学校に対応を任せることも必要である。 ・直接的な社会体験は自粛明けに行えばよいと考える。間接的に体験を積める工夫をすることは有効である。

文献

厚生労働省（2020）「新しい生活様式」の実践例，< <https://www.mhlw.go.jp/content/000641913.pdf> >，（最終閲覧日：2021年4月30日）。

文部科学省（2020）新型コロナウイルス感染症対策のための学校における臨時休業の実施状況について，< [20200424-mxt_kouhou01-000006590_1.pdf](https://www.mext.go.jp/content/000006590_1.pdf) >，（最終閲覧日：2021年4月30日）。

新型コロナウイルス感染症対策本部（2020）新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針< https://corona.go.jp/expert-meeting/pdf/kihon_h_20210113.pdf >，（最終閲覧日：2021年4月30日）。

Life of Family with Child and Correspondence of Parent on State of Emergency by COVID-19

In order to clarify how the families with toddlers and children in compulsory education spent time when the environment changed drastically due to COVID-19 and how it affected their childrearing, we analyzed the blog posts of mothers and fathers. The subject was blog posts written from March 2nd, 2020 when schools were closed due to COVID-19 to May 31st when the state of the emergency was lifted. The number of posts related to COVID was 252 posts by 26 fathers and 405 posts by 25 mothers.

When we categorized the content, the largest number of posts were about childrearing during the spread of COVID (86% fathers and 74% mothers). Other contents were about their job and their spouse's job, shopping and meals during the stay-home period, stresses during the spread of COVID, fear and worries about the virus. For childrearing during the stay-home period, parents found various ways to play and study with their children as well as taking care of them. They felt happy about having a stronger bond with their children and notice something new about their children so staying at home had positive effect on the child, not just negative. On the other hand, there were many posts that talked about being exhausted physically and mentally due to the stay-home period with their children. Also, parents were worried about children being stressed, having bad sleeping and eating pattern, lack of exercise, and negative effect of having less opportunities for social experience. Furthermore, parents with children in compulsory education were worried about academic progress during stay-home period and proceed to the next stage of education in the future.