

# 子どもの長期マスク着用の弊害について ～児童精神科医師としての懸念～

新型コロナウイルス感染症の流行を収束させるために、日本国民のほとんどがこの2年以上の間家庭以外ではマスクをして過ごしています。風邪症状がある人がマスクをすることは効果があるでしょう。しかし、健康な人がマスクをすることに意味があるのでしょうか。結局国民のマスクの装着状況とは関係なく、コロナウイルス感染者数は増減を繰り返しました。結果的に健康な人がマスクをしても流行の予防効果はなかったと私は考えています。

そのような状況の中私が強く懸念しているのは、健康な子どもの長期マスク着用が子どもたちの心に重大な影響を及ぼすことです。

## 1. マスクは共感を阻害することで人間関係を希薄にします

人は言葉だけで意思疎通を行なっている訳ではありません。嬉しい楽しい時は口角が上がり、不満がある時は口が尖り、怒った時はふくれっ面と人は感情を表情で表しています。そして人と人とは互いの感情を共有することで、距離が縮まり、親しくなっていくのです。長期にわたって健康な子どもがマスクを着用し続けることは、子ども同士の感情の共有、つまり共感を大きく阻害します。近年「コミュ障」という言葉があるぐらい、子どもたちのコミュニケーションスキルの低下が目立っています。マスクが友達との共感を阻害することで、この状況を更に悪化させる懸念があります。つまり、子ども同士の関係が希薄になっていくのです。

## 2. 「素顔恐怖症」の子の増加

家族以外に素顔を見せない期間が長くなればなるほど、他人に素顔を見せることが恐怖になっていきます。「恥ずかしい」「変な顔と思われたらどうしよう」と思い、コロナが終息した後も多くの子どもたちがマスクを外せなくなることが予想されます。自分の素顔を人に見せる自信が持たないという状況は、子どもの自尊心の発達にも重大な影響を与えます。

\*「素顔恐怖症」という病名は正式なものではありませんが、「醜形恐怖症」では「自分が醜い」という気持ちが強いのに対して、「素顔恐怖症」では「素顔を見せるのが恥ずかしい」という気持ちが主であり、違いがあると考えています。

## 3. マスク警察が怖い

マスクの常時着用の目的はコロナ感染症による自分や近親者の死を防ぐことでした。基本的に恐怖に基づいてのマスク着用であるため、自分以外の人々がマスクをしていないだけでも、不安が強まって、他人にマスク着用を強要しようとする人がいます。そのようなマスク警察を恐れ、子どもたちは外出時にマスクを忘れると「大変だ」と家に急いで取りに帰り、教室でも誰かに何か言われるのではないかとビクビクしています。このような状況が続くと、マスクに限らず、他人の目を気にし過ぎる習慣が身についてしまい、コロナが終息してもその習慣が取れなくなってしまうかもしれません。

## 4. 子どもたちの心の健康のために

子どもでもうつ病や社交不安症になる人がいます。長期のマスク着用のために、友達との関係が希薄になり、素顔も見せられない自信のない子に育ち、人の目を気にしながらビクビク生活していたら、うつ病や社交不安症になる子どもが増えてもおかしくありません。

精神疾患は、多くの危険因子が重なり、悪循環が生じて、年単位で進行し、発症するのです。コロナの流行と子どもの精神疾患の増加の関連性がいづれ分かったとしても、その時ではもう遅いのです。ましてやマスクだけの要因がどれだけあったのかを、今の科学で証明することは困難でしょう。しかし、影響が出ることが十分にありうると私は考えています。

子どもの自殺も近年日本では増えています。もちろん、子どもの自殺には様々な要因が重なっているため、マスク着用が直接子どもの自殺に影響することはないでしょう。しかし、健康な子どもの長期のマスク着用が、子どもの自殺を防ぐ要因に影響することはいくらもあるのです。子どもの自殺を防ぐ要因として、①自分には生きる価値があると思えること、②自分が多くの人から必要されていると感じること、③生きていて「楽しい」と感じられることなどが挙げられます。

長期のマスク着用の影響で、子どもが孤独感を感じ、自信を持ってなくなり、人の目を気にしてビクビクする生活を送っている中、何かの拍子で「死にたい」と思った時に、行動に移すことを止めることができるでしょうか。

## 5. 健康な子どもたちも本当にマスクをすべきなのでしょうか？

子どもたちがコロナウイルスを学校から持ち帰ってしまうことや教室でクラスター感染を起こすことを危惧して、今まで健康な子どもたちもマスクをしていました。しかし、新型コロナウイルスは、変異を繰り返す度に弱毒化し（ウイルスは感染力が強くなればなるほど弱毒化します）、既に季節性のインフルエンザとそれほど変わらなくなってきました。今まで季節性のインフルエンザの流行時に、健康な子どもたち全員にまでマスク着用を求めることはありませんでした。

健康な子どもたちがマスクをしないことで起きるリスクよりも、マスクをさせ続けることで起きるリスクの方が既に上回っていると、私は考えています。

子どもたちの精神的健康は、この国の未来に大きく影響します。たかがマスクのことではなく、この国の未来の問題と思って、皆さんに考えてもらいたいと思っています。

令和4年10月16日

尾山台すくすくクリニック  
院長 新井慎一