

# コロナ流行を機に、 夫婦・家族の関係を再チェック!



~どんな時も自分も家族も大切に。  
豊かなコミュニケーションで、思いを伝えてみよう~



新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)流行による「緊急事態宣言」を経て外出は自粛、学校は休校、仕事は在宅勤務への移行あるいは休業と、人々の居場所が「家庭」へと限定されました。

ではその家族間ではいったい何が起きていたのでしょうか? コロナ禍における新たなコミュニケーションについて考えてみましょう。



## 緊急事態宣言で外出自粛。 家庭内で何が起きていたのか

外出自粛……  
そのときあなたと家族は  
どう過ごしていた?

「コロナとともに明けた2020年。得体の知れないウイルスへの脅威に加え、マスク不足や経済低迷など現実への不満・不安がうず巻きました。公立小中高の突然の一斉休校要請にも、特に働く母親たちが困惑しました。」

そこへ追い打ちをかけたのが「緊急事態宣言」と外出自粛でした。テレワークなど在宅勤務に切り替えた企業や、自粛で休業を余儀なくされた職場もあり、子どもに続き、夫も平日の家庭に「戻ってきた」のです。スポーツイベントをはじめ各種興行も次々自粛となり、外出先を失った人々は「家にこもる」生活を始めました。朝から晩まで家族が一緒に過ごすことで、「家族でコロナを乗り越えよう」と結束が強まり、家庭内イベントで盛り上がったお宅も多かったことでしょう。

逆に、限られた空間で四六時中顔を突き合わせていることで、大人もが膨らんだのも事実です。日頃から家事分担がスムーズだった夫婦でも、「コロナ禍でルールがうやむやになったとか。女性が家事や育児に一人で舞いでも、一切無視して自室にこもり、テレワークに動しむ夫もいたと聞きます。そんな状況のなかで、夫からのスキンシップを拒否する妻がいても無理はないでしょう。それに対し今度は夫側のストレスが増大していくという悪循環が生まれます。

もちろん子どもも、友達に会えない、外で思い切り遊べない、家にいても好きなだけゲームができるわけじゃない、と不満だらけ。休校中に子育ての新たな課題に向き合うのも、同じく精神的にストレスを抱える親たちでした。

このように、ひとつ屋根の下に住む家族が互いにマイナス感情を吐き出しながら暮らしていたら、どうなるでしょう。たまったストレスから言葉のちよつとした行き違いが生まれ、夫婦関係や親子関係をぎくしゃくさせ、やがては夫婦不仲、DV(家庭内暴力)、虐待へと繋がるとしたら、私たちはどこで立ち止まって関係を調整したらよいのでしょうか。

### DVや虐待は3割増!

「配偶者暴力相談支援センター」が

子どもも息が抜けず険悪な関係となった家庭も少なくなかったはずですが、気晴らしの方法が見つからない夫たちがこっそりパチンコに行けば、家族の非難の的となったという話も耳にしました。

一方で、家庭内で息苦しさやストレスを感じながらも、家の中という制約された場で工夫をしながら過ごした人もいたようです。例えば、不足しているマスク作りや、ふだん忙しくて手つかずだった片付け、日曜大工などに集中することで、不安やイライラが多少は和らいだといえます。

### 不満とストレスの要因は?

この緊急事態の間、私たちが抱えていたのは、姿の見えないウイルスに対する漠然とした不安や、「自分や家族が感染したらどうしよう」という現実的な不安です。また、「コロナ解雇や雇止め、休業などで仕事が突然なくなったり減ったりして、収入減少や無収入に陥る恐怖もありました。併せて、家族がみな在宅しているせいで一層増えた家事や育児が多くなる場合女性に集中し、さらに不満

ら、こうした不安や不満が積み積もって、暴力に出る夫婦たちのケースが報告されています。

外出自粛で家にいる時間が長くなると、それまでDV傾向にあった家庭以外でも、外出できないストレスや経済不安などでDVや虐待に至るケースが増え、4月の被害報告は前年同月の3割増に。現況を懸念した政府は、「DV相談プラス」での相談をスタートしました。

### 【相談先】

DV相談プラス  
☎ 0120-279-889  
(電話・メール24時間受付)  
チャット相談 (12:00~22:00)



東京都女性相談センター多摩支所  
☎ 042-522-4232

東京ウィメンズプラザ  
☎ 03-5467-2455

西東京市 女性相談  
☎ 042-439-0075 →詳細は8pへ

実際、DVまでエスカレートしてしまうケースは多くないのかもしれませんが、夫婦・家族関係がこうしたDVや虐待に進まないように、良好な関係を保つにはどうしたら良いのでしょうか。

これを機に、自分と家族との「コミュニケーション」を見直してみませんか。