

## 研究スタッフ紹介



清野 知樹

東京大学大学院  
医学系研究科

**私**は今、東大病院で大学院生として研究をさせていただいております。また、並行して病院で精神科医として働いております。

ティーンの皆さんは今15~16歳になる頃だと思います。気がつくとは皆さんの丁度倍の年数を生きてきたこととなります。自分が15~16歳だった頃を思い返してみますと、自分の将来の仕事については全く具体的なイメージはなく、友人とゲームで対戦をすることはばかり考えている中学・高校生だったように思います。当時の私は身体が強くない方で、しょっちゅう風邪をひいたり、喘息発作がでたりして、たびたび小児科の先生にお世話になっておりました。そんないつもの受診の中で、その先生から「医者とか向いてるんじゃないの?」と言われた記憶があります。当時の私は「人の病気を治す前に前に自分を治さない」とか思った程度でたいして気に留めていなかったと思います。またある時は学校の担任の先生に「研究者タイプだと思うよ」と言われました。この時も「そうかもしれないけどもう少し先にならないと将来のことはわからない」と思った程度でした。しかし今、結果的には二人の言ったとおりの仕事をしていることとなります。意外と周りの大人は私のことを見ていてくれたのでしょうか。ティーンの皆さんも将来のことを具体的に考え始めている頃かもしれません。皆さんの生活の些細な事柄の中に、将来へのヒントがあるのかもしれない。

皆さんのご協力のおかげで次々と重要なデータが集まってきています。ティーンの皆さんに役立つ情報、そしてさらにはティーンの皆さんが大人になっていつか子どもを育てたりするときにも役立つ情報を調べていきたいと思います。引き続き、東京ティーンコホートをよろしくご協力をお願いします。

★ご住所が変更になるご家庭、ご住所が変更されたご家庭へのお願いです。

**もうすぐ引越し!**  
だいたい準備も終わったし、新しい生活が楽しみだわ!  
ちょっと遠い場所だけど...

**2 通りの方法がありますので、ご連絡ください**

**1 電話で連絡する**  
こんど引越しするのですが...

**2 ハガキを郵送する**  
そういえば、ティーンニュースレターと一緒にハガキが入っていたわね...

ご協力いただける方へは**遠方のご自宅まで研究スタッフが伺います!**

ひきつづきご協力をお願いします

## TOKYO TEEN COHORT PROJECT

調査  
お問い合わせ先

一般社団法人 輿論科学協会「青春期の健康・発達コホート研究」事務局  
〒151-8509 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-8-6  
**Tel 0120-551-327** (AM10:00~PM6:00) 担当: 島田・井田

研究実施  
機関

東京大学  
公益財団法人 東京都医学総合研究所  
国立大学法人 総合研究大学院大学

協力  
自治体  
窓口

世田谷保健所健康推進課  
調布市教育委員会 教育部指導室  
三鷹市子ども政策部 児童青少年課

東京ティーンコホートの詳しい情報は  
ホームページでもご覧いただけます

<http://ttcp.umin.jp>

- ◆ 第1号~第12号ニュースレターを掲載しています。
- ◆ 現在の調査協力者数や東京ティーンコホートを紹介する動画も掲載しています。

デザインを  
リニューアル  
しました

ティーンコホート  
**TEEN COHORT**とは?

思春期のお子さんとの健康と発達の過程をアンケート調査などにより、科学的に検討するプロジェクトです。

東京ティーンコホート ニュースレター  
第13号(2019年5月発行)  
発行: 公益財団法人 東京都医学総合研究所

- 巻頭  
応援メッセージ: 押切 もえ
- コホートキッズ  
不調や悩みを抱えたとき、どうする?  
誰に相談する?

- 清野 知樹
- 巻末  
今後も引き続きご協力をお願いします

# TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER

東京ティーンコホート  
ニュースレター

Vol.13

2019.MAY

一部の方々にご協力いただいた14歳調査は無事に終了し、今回も約3000のご世帯からご協力をいただくことができました。現在、16歳調査が始まっています。引き続き、ご協力の程よろしくご協力致します。前回のニュースレターでは、皆様から頂いた調査結果からみえる「メンタルヘルス」についてご紹介しました。今回は、その続きとして、思春期を迎えると、自分が困った時にどのような変化が起こっていくのか、調査結果からみえることをご紹介します。

## 応援 メッセージ



サポーター  
ファイル  
13

モデル  
押切 もえ

1979年千葉県生まれ。小学館「CanCam」では2001年8月号~2007年4月号まで、「AneCan」では2007年4月号~2016年12月号まで専属モデルを務める。趣味は料理、読書。特技は絵画。モデル業の他、育児雑誌への連載やプロデュース業など多彩に活躍。著書「永遠とは違う一日」を2018年に新潮社から出版。

**思** 春期の頃の私は、とても恥ずかしがり屋で人見知り、自分に自信がなくて傷つきやすい子だったと記憶しています。家族や親しい友達と一緒に居る時は冗談を言い合うのを楽しみ、自分の意見をはっきり伝えることもできましたが、関係が浅い人の前ではそれが怖くて、一気に口数が少なくなってしまふ。「もしも誤解されて嫌われてしまったらどうしよう」と、実際に起きてもないことを考えて胸を痛めることもありました。昔から想像力が豊かだったのですが、悪い方へ向かってしまうことがあったんですね。

また、素直になれないことも多かったです。学校でモヤモヤしたことがあった時、家に帰ってもそれを引きずってしまふ「何かあったの?」と聞いてくれる母にうまく伝えられず、ついきつく否定してしまふことが。大好きな母にそんな態度を取った自分がいやで仕方なくて、さらに落ち込みましたね。

大人になった今では、「まあまあ、一度落ち着いて。それから視野を広げて考えてみたら?」とその時の私にアドバイスをしたいぐらいですが、幼かった私はどうしたら視野を広げられるのかさわかりませんでした。

ただ大人になって振り返ると、そんなひとつひとつの失敗や葛藤、反省の繰り返しによってだんだんと自分の心が強くなったことはたしかです。素直になれない時があったら、その現実を受け入れて、「今度からは意識して自分から心を開くようにしてみよう」と行動するように。また、「誤解されるのがいやだったら、どうすれば理解してもらえるのか」と考えて、自分に向いていた意識の矢印を相手の方へ向けるようにしました。はじめから満足がいくほどはできなくても、「次は」「次なら」と、状況に合わせて考えるようになりました。そのおかげもあって、余計な恐怖心や不安も少しずつ薄らいっていったように思います。恥ずかしがり屋な面は今もまだ少しありますが(笑)、モデルや執筆業、人前でお話をするお仕事の時、自分に自信を持つべきと

ろではきちんと持てるようになりました。

壁に突き当たった時、読書に没頭したり、絵を描いたりしたことで解決につながったことも多々あります。自分の悩みに直接答えを出してくれるような本、または自分の生活する世界なんてどだけちっぽけなものかと思わせるようなファンタジー作品、なんにも考えずにただひたすら笑える娯楽作品などに、これまで数え切れないほど救われてきました。今もし悩みを抱えていて、じっくりそれと向き合いたいという方は、自分に合う本を探してみてもいいかもしれません。絵を描くことも想像力を使って作業に集中できて達成感を得られるので、一つの事柄ばかり考えてしまふような時にはおすすめです。どちらも私が小さい頃から好きなことですが、趣味や好きなことに愛情を注ぐ時間は、人生を豊かにしてくれるように思います。それが仕事につながることもあるし、同じ思いを共有できる友人との出会いは大きな喜びをもたらしてくれますね。

思春期は初めての経験がどんどん増えていって、急に大人と同じような考え方やふるまいを求められる時期でもあると思います。けれど経験がない分、悩んだり、失敗したりすることもある。自分の中でいろんな視点を持ってじっくり考えることは必要だけれど、どうしても解決できないことがあったら、周りの人を頼ってほしいです。きつと話してもうまくわかってもらえない、なんて思わないで。そう思い込んで、たくさん遠回りをしてしまった私だから、それを伝えたいです。

これからもものすごい速さで世界が変化し続ける中、柔軟で多角的な考え方に加えて、人を感じる気持ちはより大切になってくると思います。私の周りを見回してみると、素直で、思いやりと優しさ、感謝できる気持ちを大切にしている人は、どんな分野の方であってとても輝いています。あなたの心にもある、そんな素敵なところを、いつまでも大事に育てていってくださいね。

知りたい!  
コホートキッズって  
こんな子どもたち

## 不調や悩みを抱えたとき、どうする? 誰に相談する?

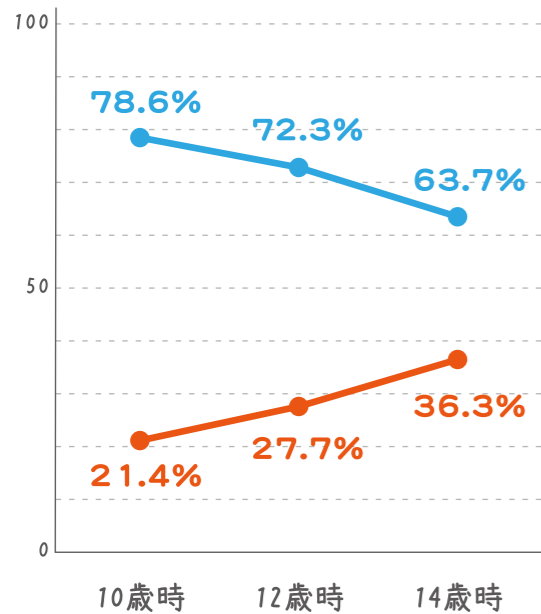
前号(ニュースレター12号)では、コホートキッズ達のうち、半数近くの子が何らかのストレスを感じていることを示しました。コホートキッズ達の中にも、ネガティブな気持ちを抱きつらいと感じる子や、十分な睡眠をとれていない、リラックスできる時間が少ないなど、生活にも影響がでている子がいることがみえてきました。今回は、実際のコホートキッズたちの回答から、お子さんがつらい時、『誰かに助けを求めるのか・誰に相談するのか』を、みていきたいと思います。

### 事例

太郎君はこの数週間、いつもと違って、なんだか悲しくなったり、つらい気持ちになったりすることが多くなりました。いつも体がだるく疲れていて、夜はしっかり眠ることができなくなっています。あまり食欲もなく、体も痩せてきています。勉強も手につかず、成績も落ちてきました。決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。太郎君の家族や友達は、太郎君の最近の様子をとても心配しています。

もしあなたが太郎君と同じような状態になったら... どうしますか?

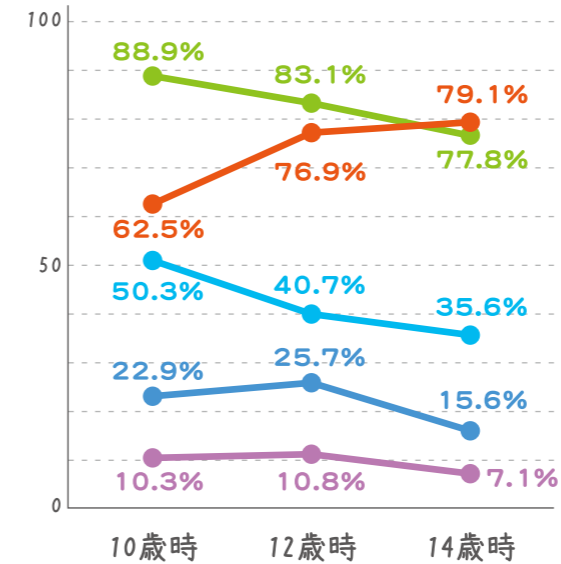
### 誰かに相談しますか?



● すぐに誰かに相談する  
● 誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る

10歳・12歳・14歳と思春期をむかえることで、**不調を感じても誰かに相談することは減り、相談せずに自分で何とかしようとする傾向**が強くなっています。思春期に入ること、自立を意識し始める子が増え、誰かに相談しなくなるということは、自然な現象なのかもしれません。

### 誰に相談しますか?



● 家族 ● 友人 ● 先生  
● スクールカウンセラー ● 医師

10歳のときは、家族に相談する子がほとんどでしたが、**14歳と年齢があがっていくにつれ、家族への相談は減り、友人に相談する子が増えていきます。**親としては、子供が家で日常の出来事の話したり、悩みや困りごとの相談が減ることは不安になるかもしれません。ですが、友達や他に話す相手を見つけていると考え、親から離れ、大人になるための成長をしていると見ることもできます。

## 自治体への研究報告

平成31年1月31日に、「世田谷区子ども・若者支援協議会」にて、東京都医学総合研究所の山崎主席研究員が今回紹介した研究について、発表しました。子ども達をとりまく現状を改善するための考察や政策案として発表した一部のコメントを紹介いたします。

思春期は、自立を目指して成長していく中で、心の問題を大人に相談しなくなっていく時期になります。では、私たち大人には何ができるのでしょうか?

東京ティーンコホート研究から、思春期の子どもたちの援助希求は、本人の知識や態度だけでなく、親自身の態度や友だちとの関係性に左右されることが分かってきました。親自身が心の不調を抱えたときに、他の人に助けを求めていると、子ども自身も援助を求めやすくなるようです。また、自分の友達が心の不調を抱えたときに、助けてあげたいと考える子どもは、自分自身が心の不調を抱えたときにも、助けを求めやすいようです。心の不調を抱えたときに、助けを求めても良いと思える環境をいかに作っていくかが重要なポイントになります。



思春期の子どもたちの援助希求を後押しするためには、**思春期に入る前の小学校3~4年生のころから、「心の不調を感じたら早めに相談してほしい」と伝えていくことが大切です。**思春期に入る前であれば、まだ半分以上の子が、学校の先生にも相談してくれます。まだ大人に相談してくれる思春期前の時期から、子どもが助けを求めやすい環境や人間関係を作っていくことが大切だと考えられます。一方、思春期に入ってから、友人同士での相談が中心になっていくので、相談を受けている同世代の友人たちを側面から支えることが必要になってきます。若者同士が助け合える仕組みを作り、私たち大人自身も助け合える社会を作っていくことが、私たち大人に出来ることなのかもしれません。