



先着 500名様 参加費 無料

講演

■ **思春期の様々な経験が
その後の人生に与える影響**
東京都医学総合研究所 心の健康プロジェクト プロジェクトリーダー 西田 淳志

■ **思春期: どう生きるかをなやみ、
ためす時期**
東京大学医学部附属病院 精神神経科 教授 笠井 清登

日時 2020年 2/12(水) 14:30~16:00 (開場 13:30)

場所 学術総合センター内 一橋講堂 (神保町駅 徒歩4分)

思春期の心の発達を理解する

— どう生きるかをなやみ、ためす時期 —

都医学研 第8回 都民講座 検索

申し込み方法

●往復はがき1通につき2名まで

宛先: 〒156-8506 世田谷区上北沢2-1-6
東京都医学総合研究所 普及広報係 宛
内容: 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号(日中の連絡先)、同伴者氏名(ふりがな)、「第8回希望」

●メール1通につき2名まで

宛先: tomin@igakuken.or.jp
件名: 「第8回希望」
内容: 氏名(ふりがな)、電話番号(日中の連絡先)、同伴者氏名(ふりがな)

●問い合わせ先 東京都医学総合研究所 事務局 研究推進課 普及広報係 ☎ 03-5316-3109(平日9:00~17:00)

★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...

あぁ!
そういえば... ティーンコホートはどうすればいいの?!

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、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
お伺いします!

ひきつづきご協力をお願いいたします

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13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14号(2020年1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: アップス
- 大人図鑑 ~研究者の仕事紹介~
山崎 修道
- 論文紹介
中西 三春

- 講演会のお知らせ
思春期の心の発達を理解する
- 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.14

2020. JAN

新たな年を迎えました。夏には東京でオリンピックも開かれる2020年、どんな一年になるのでしょうか。さて、今回のニュースレターでは、世田谷区の交流センター「アップス」とそこで行われたイベントの「研究者という仕事紹介」を扱っています。また、12歳時の調査結果をもとにした論文をご紹介します。来月には、都内で東京ティーンコホートの研究責任者の2名が講演を行います。ご興味お持ちいただけましたら、ぜひご参加お申込みください。

応援 メッセージ

サポーター
ファイル
13



アップス
家にも学校にもないものを。

東京ティーンコホート研究では16歳時の調査が始まったということですが、今年2月にオープンした世田谷区立希望丘青少年交流センター「アップス」は、まさにそうした思春期の中学・高校生世代から20代の若者を主な対象とした施設です。「家でも学校でもないものを。」というキャッチコピーのもと、サードプレイスとして多くの若者が利用しています。

アップスには自由に過ごすことができるフリースペースのほか、ダンスや卓球ができるホール、ハイカウンター席が並ぶカフェ、バンド活動などができる音楽スタジオなどがあります。若者たちは、音楽やスポーツを楽しんだり、何することなくただ仲間といたり、スタッフと話したりと思いに過ごしています。

イベントなどはあまり行わないようにしていますが、若者の「やりたい」を実現するため「アクション!」というプロジェクトは定期的に行っています。このプロジェクトでは、月に1回、会議を行って次は何に取り組むかを検討し、それを実

現するために自分たちで準備から運営を行っていきます。これまでに、「お泊り企画」「ドッジボール大会」「映画会」などのプロジェクトを実現させてきました。今後も若者が自分の「やりたい」を見つけ、失敗を恐れずにチャレンジできるように応援していきたいと思っています。

アップスを利用する若者は、元気そうに見えていても、それぞれが多様な悩みを抱えているようです。学校や家庭のことだけでなく、大人社会への疑問、自分の将来への漠然とした不安、必要以上に周りの目を気にして自分らしさを表現できない、「やりたい」ことがないなど、本当に多様です。スタッフとしては、若者の気持ちに寄り添い、若者がポジティブに前進できるように後押ししたいと考えています。そのためには、このティーンコホートの調査結果が、若者と向き合い、応援するために大切な指標になると考えています。1人1人の「やる気スイッチ」はなかなか見つかりませんが、この調査を参考に、若者が自分のスイッチを確実に見つけられるように応援していきたいと思っています。

尊敬する人がいると、 目標に向かって 行動できるようになる？



中西三春
東京都医学総合研究所 主席研究員

「こんなひとになりたい」という尊敬する人はいるでしょうか。身の回りにそういった人を見つかる場合もあるでしょうし、テレビや本の中でそういった人に出会う場合もあるでしょう。そんな真似たくなる憧れの人のことを「ロールモデル」といいます。ロールモデルがいると、どんなふうに行動すればよいのか考えるときのよい指標になります。

2019年9月にPLOS ONEに掲載された東京ティーンコホートのデータにもとづく論文は、みなさんが12歳のときに回答して下さったロールモデルについての研究結果です。

ロールモデルがいるひとは、全体の**89.4%**であり、ほとんどの人にロールモデルがいることがわかりました。なかでも、父親や母親、兄弟姉妹や、おじおば、祖父祖母などの**家族がロールモデルだというひとは、43.7%**であり、約半数を占めていました。

家族以外の知人、たとえば学校や習い事などの先生などがロールモデルだというひとは、15.8%でした。メディアを通じて知った人がロールモデルだというひとは、29.8%であり、約3割でした。

メディアを通じて知ったロールモデルは、表のようなタイプに分けられます。男性はスポーツ選手を挙げているひが多かった一方、女性は偉人やアーティストを挙げているひが多くなっていました。

さて、**ロールモデルがいることは、どんなことと関係しているでしょうか？**ロールモデルがいることによって、**自分の能力を伸ばすことができたり、目標に向かって頑張ることができ、将来に期待を持つことができるのではないかと考え、調べてみました。**

10点満点で評価していただいた将来への期待度は、家族がロールモデルの場合は平均7.6点、家族以外の知人の場合は平均7.0点、メディアを通じて知った人の場合は平均7.4点、ロールモデルがいない場合は、平均6.5点でした。**ロールモデルがいると将来への期待が高くなっていることが、統計的に示されました。また、ゴールに向かって行動できる度合いも、ロールモデルがいる場合のほうが、いない場合よりも高いことが、統計的に示されました。**

このことから、ロールモデルと出会えることが、将来への期待を高め、ゴールに向かって行動できることにつながっていることが示唆されました。家庭や学校、塾や習い事、ボランティアやアルバイト、部活動など、思春期には社会とさまざまな接点を持つようになります。自分の理想として目指したくなるような人と出会うチャンスが、みなさんに多く訪れることを願っています。

タイプ	具体的には…	例えばこんな人	全体	男性	女性
スポーツ選手	サッカー選手、バスケットボール選手	メッシ	31.0%	40.9%	11.1%
偉人		マザーテレサ、キング牧師	21.2%	18.3%	26.9%
アーティスト	アントレプレナー、作家	ウォルト・ディズニー	10.8%	6.1%	20.2%
パフォーマー	俳優、ダンサー	吉田都	7.8%	4.3%	14.6%
技術者	エンジニア、メカニック	トマス・エジソン	6.2%	81.0%	2.4%
セルフマーケット	ユーチューバー	はじめしゃちょー	5.9%	5.1%	7.5%
科学者	研究者	アインシュタイン	2.8%	4.1%	3.2%
政治家、活動家	天皇、大統領		2.1%	2.2%	2.0%
探検家	宇宙飛行士	若田光一	1.7%	2.0%	1.2%
医者			1.2%	1.4%	0.8%
看護、保育	看護師、保育士	ナイチンゲール	0.8%	0.0%	2.4%
ビジネス	社長	ビル・ゲイツ	0.8%	1.2%	0.0%
フィクション	主人公	ナルト	1.8%	2.0%	1.6%



Nakanishi M, et al. (2019) The association between role model presence and self-regulation in early adolescence: A cross-sectional study. PLOS ONE 14(9): e0222752. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222752>

研究者の仕事紹介

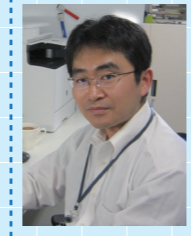
大人 図鑑



10月26日(土)に1ページ目でご紹介した世田谷区立希望が丘青少年交流センター「アップス」にて、東京都医学総合研究所の山崎研究員が研究者の仕事について、若者たちにお話しする機会をいただきました。研究者を目指そうと思ったきっかけ、研究者になるために必要なことや大変なことをまとめました。これから将来を考える方、既に将来を考えている方の参考に少しでもなったらと思います。

自己紹介 **山崎 修道**

昭和53年生まれ、福岡の出身。40歳
公益財団法人 東京都医学総合研究所 研究員
大学卒業後、病院で10年間働き、
8年前から研究所に勤務



Q. どんな子どもでしたか？

- 小学生 図鑑・宇宙・遺跡・実験が大好き
- 中学生 英語が大嫌い。友達とゲームセンターに毎日通い始め、成績も下がる一方。親は、一度も勉強しなさいといわなかった
- 高校生 相変わらず友達とゲームセンターに行く日々でしたが、一方で富士山に登ったり、野宿旅行をして色々な経験をしました
- 大学生 友達との旅にはまり、東京から福岡まで歩いて旅をした



Q. 研究者になるまでに苦労したことは何ですか？ また、研究者の大変なことは何ですか？

とにかく**英語が嫌い**で**苦手**だったため、英語にまずは慣れることが大変でした。今でも**毎日英語を使う**ので、英語を身につけることは、一番苦労しました。また、研究者は、1人でコツコツ作業をするイメージが強いと思いますが、**チームで仕事をする、人前で発表する機会がたくさん**あります。自分の研究分野を知らない人にも興味を示してもらえるようプレゼンテーションするために、勉強をしたり何度も練習しました。

Q. 研究者になろうと思ったきっかけは何ですか？

小学生の授業で、**クラス全員にアンケートを取り、みんなの考えをまとめるという経験**を初めてしました。その授業がとても楽しかったという記憶が今も残っています。漠然と将来は、人の役に立つ仕事や研究をしたいという思いはありましたが、両親からの「**大学で博士号を取ったら、家の仕事を継がずに自分のしたいことをしたい**」という一言が、実は研究者になるきっかけになったのかもしれない。

Q. 研究者の仕事の良さは何ですか？

一番は、**自分の好きなこと・興味があることを仕事にできる**ことだと思います。また、自分の仕事が**論文や政策として将来も形に残る**ことは、とてもやりがいがあります。仕事の時間に縛りがなく、世界中のどこでも働くことができ、実は**今の時代にあった働き方ができる環境**であることも魅力です。



担当者の感想

当企画を担当いたしました坂井と申します。私が山崎さんのお話の中で特に印象に残っているのは、山崎さんが心理学を専攻しようと思っきっかけになったご友人のエピソードです。**「自分が話を聞いてあげること親友が元気になった」という経験は私にもあり、今の仕事にも繋がっています。**似ている経験一つでも、そこから感じることは十人十色。多様な生き方があっていいんだ、と若者と一緒に勇気づけられました。この度は、講師を務めていただき、誠にありがとうございました。

坂井 梨恵 希望丘青少年交流センター「アップス」ユースワーカー