

研究スタッフ紹介



宇野 晃人

東京大学大学院
医学系研究科

私は今、東京大学の大学院に所属して研究に携わりながら、週に1～2日は精神科医として働いています。

皆さんと同年代だった頃の私は、頭でっかちによく悩んでいました。大学進学を機に上京して一人暮らしを始めたものの、大学デビュー的な気合の入れ方に数ヶ月で疲れてきて、部活動もやめてしまいました。大学の外で過ごす時間が増えましたが、根無し草のような感覚が続いていたことを思い出します。社会の中で生きていくことがとても難しく感じられ、たびたび実家に帰っては飼犬に慰めてもらっていました。

精神科を専門とすることは入学時から漠然と頭にありましたが、より積極的に志すようになったのは先輩の精神科医が話を「聞く」姿に凄みを感じてからでした。自分も職業人として「聞く」力を磨いていきたいと思いました。

大学を卒業して臨床に忙殺されるうち、気づけば自分が実習の医学生を教える年齢になりました。久しぶりに学生証を手にして大学時代の悩みを思い出しながら、何気ない毎日の生活が回っていることのおかげのなさを強く感じます。

皆さんのご協力で蓄積されたデータを使って、皆さんの毎日の生活に関わってくるような研究をしていきたいと思っています。今後とも、東京ティーンコホートをよろしくお願ひ申し上げます。

★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...

あ!!
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...

お子さんが親御様と離れてお暮らしの場合には、親御様とお子さんのご両名の住所を教えてください

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
〒160-0004 東京都新宿区四谷4-16-3
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

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>

デザインを
リニューアル
しました

- ◆ 第1号～第19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。



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20号(2023年9月発行)
発行：公益財団法人 東京都医学総合研究所



Contents

- 巻頭
Tokyo Teen Cohort, 新たなステージへ
- 企画
ご意見募集中/新しいチャレンジ
- 論文紹介
細澤麻里子

● 研究者紹介

- 宇野 晃人
- 巻末
今後も引き続きご協力お願いします

TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER

東京ティーンコホート
ニュースレター

Vol.20

2023. SEP

Tokyo Teen Cohort、新たなステージへ ～思春期とその後の人生との関係を探る旅へ～

いつもTokyo Teen Cohortにご協力いただき、まことにありがとうございます。このプロジェクトは、人間に特有の発達期である「思春期」を様々な角度から科学的に解明することを目指して10年前に開始されました。この間、10歳時、12歳時、14歳時、16歳時の計4回の追跡調査が行われ、多くのご家庭の献身的なご協力により、思春期の心身の発達に関する貴重なデータが収集されてきました。これらのデータをもとにすでに60編以上の科学論文が医学、心理学、社会学、環境学など様々な領域の国際学術誌に発表されています。Tokyo Teen Cohortは、そのデータの質と量について国際的に高い評価と信頼を集めており、今日、多くの海外研究機関、海外研究者との国際共同研究が行われています。また、東京都の子ども政策をはじめ、行政施策へ還元する機会も増えてまいりました。こうした成果は、ひとえにこのプロジェクトに継続的にご協力いただいているみなさまのご貢献によるものです。このプロジェクトに関わる研究者、スタッフ一同、心より感謝を申し上げます。

さて、現在、Tokyo Teen Cohortでは「20歳時調査」を開始しております。このプロジェクトがスタートした頃、お子さんたちの年齢は10歳(小学校5年生)でしたが、あれから10年が経過し、みなさますでに成人となりました。みなさまのご成長とともにTokyo Teen Cohortも新しいステージへと入りつつあります。これまでの10年間のミッションは、思春期の発達過程を詳細に分析することでありましたが、今後は思春期の発達や経験が、その後の人生にどのような関係していくのかを解明していきます。特に、思春期のどのような経験や環境がその後の人生の幸福を長く支えるのかなどを検証したいと考えております。このプロジェクトを今後も継続し、上記の重要な問いを明らかにし、その成果を社会に還元したいと考えております。長期に渡るみなさまのご協力にあらためて、心より感謝申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



西田 淳志
(東京都医学総合研究所)



笠井 清登
(東京大学)



長谷川 眞理子
(東京都医学総合研究所)



ティーンコホートの皆さんから意見を募集しています！

研究者が一人だけで研究の結果を解釈すると、皆さんにとって当たり前の視点がないために、深みのある考察ができなくなります。そこで、ティーンコホートでは「参加者コ・プロダクションプロジェクト」を始めました。「コ・プロダクション(共同創造)」とは、研究者も参加者も同じ立場で意見を交換し、一緒に研究を作り上げることです。今年の3月には、初の試みとして、ティーンコホートに参加されている皆さんと研究結果について議論しました。貴重な時間を割いて一緒に議論していただくことに対して、謝礼も用意しております。将来に向けて、コ・プロダクションのチームの輪を広げたいと考えていますので、興味のある方はぜひ、気軽にTTC@igakuken.or.jpまでご連絡ください。



Daniel Stanyon
東京都医学総合研究所、研究員



東京ティーンコホートの新しいチャレンジ

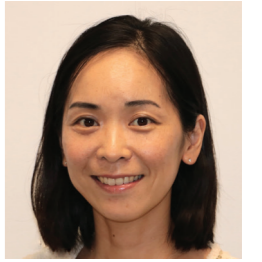
みなさんこんにちは。2022年4月より心の健康ユニットに着任した研究員の宮下光弘と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

東京ティーンコホートは、おかげさまでスタートから10年目を迎えることができました。これまでご協力いただいたみなさまに心より感謝申し上げます。さて、2022年からは新しいチャレンジとして、「来所型TTC調査(任意)」をスタートいたしました。この調査は、心身の健康に関わる様々な身体指標を調べるために始めました。みなさまに東京都医学総合研究所にお越しいただき、1時間ほどかけて基本的な身体測定に加えてユニークな検査も行っています。貴重なお時間を割いて調査にご協力いただける場合には、謝礼も用意しています。また、訪問調査を担当しているベテランの調査員2名と看護師1名が、調査の最初から最後まで丁寧にガイドいたします。万が一の事態に備えて医師のバックアップ体制も整えていますので、どうぞ安心してお越しください。



宮下光弘
東京都医学総合研究所、副参事研究員

お待ちしております！

思春期における孤独感は
どんな経過をたどるの？

細澤麻里子

国立国際医療研究センター国際医療協力局グローバルヘルス政策研究センター

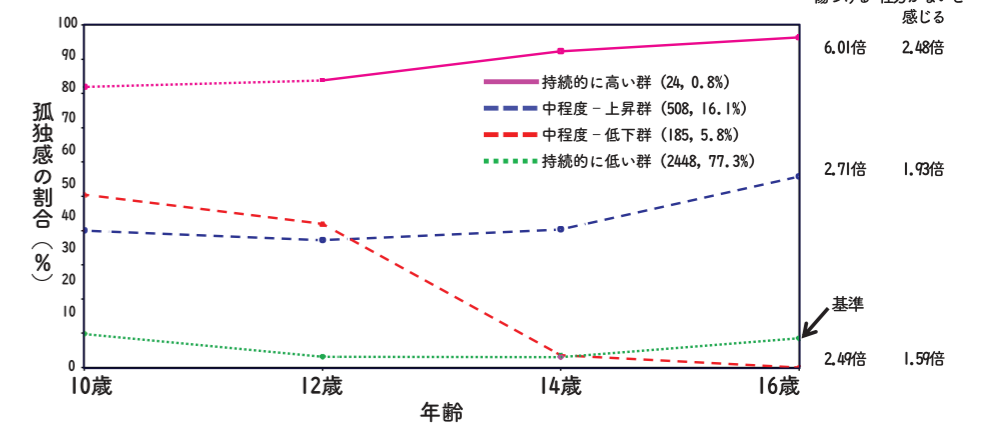
思春期は人間の一生の中でも、とくに孤独感を感じやすい時期です。孤独感を長期間感じ続けると、心身の健康に悪影響を与える可能性があります。これまで、高齢者の孤独感の研究が盛んに行われてきましたが、思春期の若者の孤独感については、「一時的なもので、成長過程の一部」と考えられていたこともあって、研究が進んでおらず、経過も含めてよくわかりません。

今回、東京ティーンコホートの参加者の皆さまにご回答頂いた10歳から16歳の4時点の孤独感のデータを用いて、10歳から16歳までに孤独感がどう移り変わっていくのか、そのパターンを調べました。その結果、およそ2割の若者が孤独感を感じていました。思春期の孤独感は、思春期を通して孤独感が弱いグループ(77%)、年齢とともに孤独感が強くなるグループ(16%)、年齢とともに孤独感が弱まるグループ(6%)、そして少ないながら思春期を通して絶えず孤独感を感じているグループ(0.8%)の4つのグループに分かれました。10歳の時にいじめられた経験があったり、親の心理的な負担感が強かったりすると、絶えず孤独感を感じやすくなったり、年齢とともに孤独感が強くなりやすいことが分かりました。さらに、絶えず孤独感を感じているグループは、孤独感が弱いグループと比べて、自分を傷つけたり、「生きていても仕方がない」と感じる可能性が約2.5~6倍高くなっていました。

思春期に孤独感を長期間感じ続けると、その後の心身の健康に悪影響を与えるので、孤独感を感じ続けている子ども達への支援を充実させる必要があります。また、思春期の入り口(10歳頃)でのいじめ対策や、親御さんのメンタルヘルスを支えることが、思春期の若者の孤独感を軽くすることにつながる可能性があります。

海外でも、最近10年の間に孤独感を感じる若者が増えています。テクノロジーが発展し、人とつながる手段が増えているにもかかわらず、孤独感を感じる子どもたちが増えているのはどうしてなのか、社会としてどうしていったらよいのかを今後も調べていきたいと考えています。

●10歳から16歳までの孤独感の経過パターンと自殺関連問題のリスク



論文ページはこちら



① 自分を傷つける 仕方がないと感じる

② 生きていても

2.48倍

6.01倍

2.71倍

2.49倍

1.59倍

基準