

研究スタッフ紹介



飯島 雄大

東京都医学総合研究所
研究員

私は健康心理学を専門とする研究員です。日々皆様から頂いたデータから思春期の発達についてどんなことがわかるのか研究に励んでおります。皆様から頂いたデータが、日頃どんな生活を皆様を送っているのかを教えてください。データを通して皆様と語り合うことで、様々なことに気づき、いつもいろいろなお話を教えていただいております。この場を借りて、いつも東京ティーンコホートにご協力いただいていることに感謝を申し上げます。さて、今回スタッフ紹介を書かせていただくにあたり、私が中学生・高校生だった頃、どんな生活を送っていたかを思い返してみました。私は当時、バドミントン部に所属していましたが、練習熱心ではなく、また勉強に熱心だったわけでもありません(お恥ずかしいですが…)。私が中学・高校時代に一番時間を割いていたのは、友達との放課後のおしゃべりだったように思います。放課後の教室に残り、友達の男子と、時には女子と、昨日見たテレビ番組のこと、友達のこと、好きな人のことなどいろいろなことを話していました。あの頃は毎日が目まぐるしく、楽しいことも辛いこともいろいろな出来事があり、悩みごともあったと思うのですが、不思議なことに今振り返るとあまり鮮明には覚えていません。コホートキッズの皆様も、これからいろいろなことを経験しながら大人になっていくことと思います。その中には楽しいことも、時には辛いこともあるかもしれません。でも、それらほもしかしたら今だけの貴重なことかもしれません。皆様が一瞬一瞬の『今』を大切に成長できるように、研究を通じて影ながら応援できればと思っております。

★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…

あぁ!
そういえば…ティーンコホートはどうすればいいの!?

1 電話で連絡する
こんど引越しするのですが…

2 2通りの方法がありますので、ご連絡ください

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



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11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

東京ティーンコホート ニュースレター
第12号(2018年12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: 宮澤 エマ
- コホートキッズ
どんな気持ちで過ごしていますか?

- 飯島 雄大
- 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.12

2018. DEC

一部の方々にご協力いただいた第3期調査も順調に進み、まもなく終わりを迎えつつあります。皆様の温かいサポートに、スタッフ一同心よりお礼申し上げます。そして、この冬から第4期調査が始まります。また引き続きご協力をよろしくお願いいたします。今回のニュースレターでは、皆様から頂いた調査結果の一部をご紹介します。ウェブサイトに掲載のバックナンバーと合わせて、ご家族の皆様で楽しくお読みいただければと思います。

応援 メッセージ



女優
宮澤 エマ

1988年生まれ。ラジオのパーソナリティを機に、テレビのバラエティや報道番組、ドラマなどで活躍。舞台『メリリー・ウィー・ロール・アロング〜それでも僕は前へ進む〜』で舞台デビュー。その後、『シスター・アクト〜天使にラブ・ソングを〜』、『Endless SHOCK』、『ラ・マンチャの男』、『ドッグファイト』、『紳士のための愛と殺人の手引き』、『ジキル&ハイド』などミュージカルへの出演を重ねている。2018年12月には三谷幸喜新作ミュージカル「日本の歴史」に出演。

舞台のもつ熱量が、心を揺さぶる

私はアメリカ人の父と日本人の母の間に生まれ、幼い頃から日本とアメリカを行き来していました。移り住むたびに言葉を忘れていたので、親の意向もあり日本のインターナショナルスクールに通うことになった時は、英語を話すことができず強い不安を覚えました。その頃がちょうど一歩目の思春期で、いろんなことが変わりだす時期でした。みんなが将来のことを考え自分で意思決定をし始める頃に、『親の方針で自分の未来が決まってしまう』というのが許せなかったのです。抱えている問題は自分で解決できるようなことではないと理解していましたが、それでも相談相手や共感してくれる人が欲しかった。自分の内に閉じこもるタイプだったので、あまり理解してもらえていないという思いを漠然と抱えながら過ごしていました。

そして、新しい学校で演劇部やバンド活動に取り組み、自分の気持ちを表現する場をみつけたことが私にとっての転機となりました。自分の言葉で表現できない場合は、歌や演劇を通じ、他の人の言葉を借りて表現することも出来ました。当時、思春期ならではの葛藤として『自由じゃないこと』に対するもどかしさを抱えていましたが、歌は、表現の中に自由がありました。歌っている時は、自分にしかできないことがあるということを実感

できました。思春期の、心の中の『ざわついているもの』は特別なものだと思います。その時が過ぎてしまうと無くなってしまふものだけれど、ものすごいエネルギーもある。ブログに書くとか絵を描くとか、どのような形でいい。「のびのびと自分の意見を言ったり、間違いを恐れず何かがすることが、もっとあっていい」と感じます。そういったやりたいことが何なのか分からないことは、よくあることだと思います。悩んでいる人は、お芝居を観てもらっただけでも何かを与えることができるかもしれません。今の時代、エンターテインメントがあふれている一方で、お芝居やミュージカルのように2時間を人と一緒に共有する経験は少ないと思います。お金を払って、そこに足を運んで、時間を共有する経験は、とても贅沢でもあり、自分を変える時間でもあります。毎日がつらくて、突破口がどこにあるのか分からない人は、ぜひ劇場まで舞台を観に来てほしい。その時は何もひっかからなくても、ふとした瞬間に思い出すことがあると思わずし、少しでも何かを感じてくれたら嬉しいです。

過去の応援メッセージは
ホームページ上でご覧いただけます

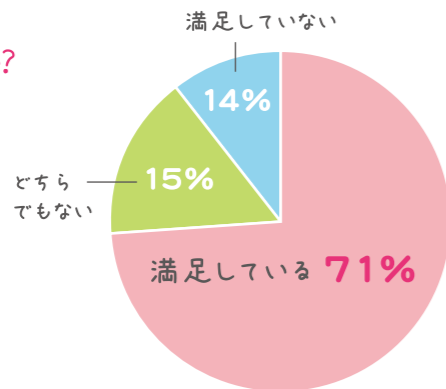
東京ティーンコホート

知りたい!
コホートキッズって
こんな子どもたち

どんな気持ちで過ごしていますか?

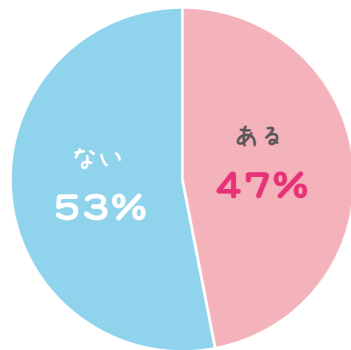
コホートキッズ達も15歳、16歳になり、いよいよ思春期真っ只中となりました。周りの環境も小学校までとは大きく変わり、人間関係も複雑になるにつれて、いろいろな悩みを抱え始めるころだと思います。そこで今回は、コホートキッズ達のメンタルヘルスについて、いただいたデータから調べてみました。まず、生活の満足度について聞いてみました。

自分の生活には満足していますか?

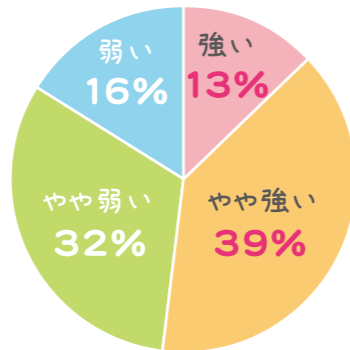


最近の生活には満足している割合が高いようです。一方で、満足していない、どちらでもないという人も約30%います。そこで次にストレスについて聞いてみました。思春期は大なり小なり悩みのある時期です。ストレスも多いのでしょうか。

この半年間でストレスを感じる出来事がありましたか?



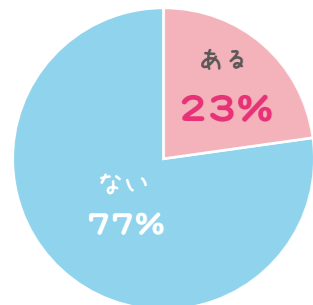
ストレスの強さはどのくらいでしたか?



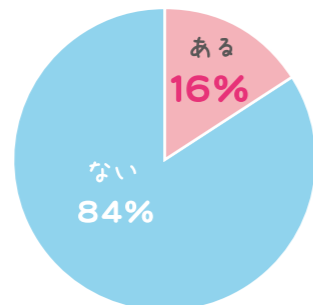
半数近い人が何らかのストレスを感じているようです。そこで、「はい」と回答した47%の方にストレスの強さがどれくらいだったのか、追加で質問してみました。強いストレスを受けている人が52%もいました。

では、具体的にはどのような気持ちを抱いているのでしょうか。全員に聞いてみました。

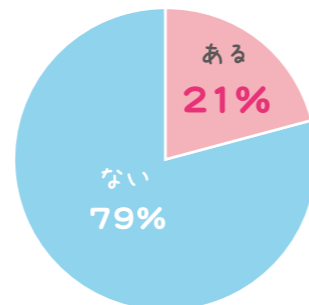
最近2週間に自分のことが嫌だと感じましたか?



最近2週間にさみしかったと感じましたか?



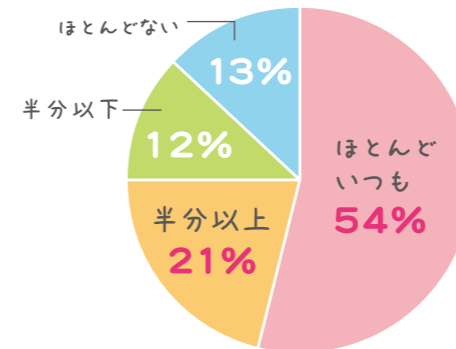
これまでに「生きていても仕方がない」と感じたことはありますか?



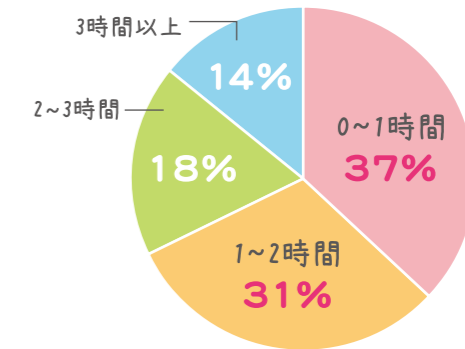
だいたい15~25%の人、40人クラスで換算すればクラスの6~10人が、さみしいとか、自分のことが嫌だとか、生きていても仕方ないと感じているようです。

日々のストレスや、沈んだ気持ちを落ち着かせるためにも、十分な睡眠や、リラックスできる自分だけの時間はとても大切なことです。また、睡眠がとれなくなったり、趣味を楽しめなくなったりすることが、こころの不調のサインとなっていることもあります。そこで、睡眠の満足感と、自分ひとりの時間を持っているかを聞いてみました。

最近2週間ぐっすり寝て気持ちよく目覚めましたか?



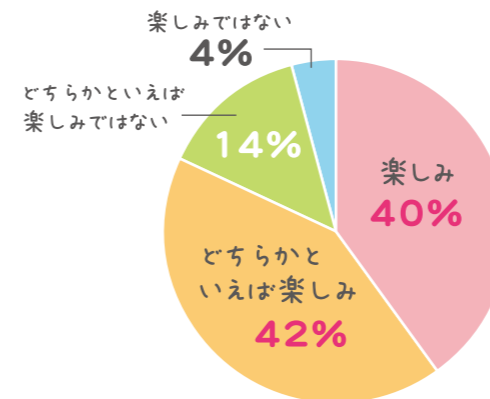
誰にも邪魔されない、一人の自由な時間はどれくらいありますか?



日頃から満足いく睡眠をとれていない人が25%もいました。また、自分の自由な時間をあまり持ていない人が37%もいることがわかりました。

最後に、コホートキッズたちが将来についてどう考えているのか聞いてみました。

大人になるのは楽しみですか?



80%以上の方が、これからの将来を楽しみにしていることがわかりました。

それでは、コホートキッズたちはどんな職業につきたいと思っているのでしょうか。

あなたが将来もっともなりた職業は何ですか?

1位	スポーツ選手	14.9%
2位	歌手・ミュージシャン・俳優	6.4%
3位	医者・薬剤師	5.3%
4位	画家・デザイナー・写真家	4.6%
5位	獣医・動物飼育・トリマー	3.8%
6位	会社員	3.8%
7位	幼稚園・保育園の先生(保育士)	3.5%
8位	パン屋・パティシエ・花屋	2.8%
9位	作家・漫画家・映画監督	2.7%
10位	建築士・設計士	2.4%
	わからない	8.1%

コホートキッズ達の間では、スポーツ選手がダントツでなり職業のトップでした。わからない・決まっていないとまだ模索中の子供たちも多いようですが、ランキングには入らなかったものには、ゲームクリエイターや宇宙飛行士など他にも様々な夢がありました。

コホートキッズたちが健やかに過ごせるように、私たちも見守っていきたいと思います。