

## 研究スタッフ紹介



南 倫

東京大学大学院  
医学系研究科

私は今、東京大学大学院で東京ティーンコホートの研究に携わらせていただいております。大学院生として研究に従事する傍ら、都内の病院で精神科医としても勤務をしています。

昔から自己紹介が得意でないのは変わらないなと思いつつながら文章を書いているのですが、自分の10代の頃を振り返ってみると、高校卒業まで愛知県で過ごすなか、なんとなく武道に興味を持って入部した剣道部の活動に打ち込んでみたり、某ロックバンドに憧れてエレキギターを始めてみたり、TVゲームに熱中したりといった日々だったように記憶しています。何か目覚ましい成果を挙げたというものはありませんし、それらのいずれも現在の研究・仕事・育児をしている生活ではなくなってしまったものたちですが、そういった経験がどこかに根付いていて今の自分があるような感覚は持っています。また、大学へ入って上京したころにちょうどスマートフォンが普及し、SNSの流行も相まって周囲の人とのコミュニケーションの在りかたや情報の得かたが大きな変化をしたことも実感しています。それらが当たり前の時代に10代を過ごしたみなさまがしてきた経験は、かつてに比べてより多様で複雑なものとなっていて、これから先もさらに様々な経験を経てそれぞれの価値観を身につけられていくものと思います。

みなさまのご協力で集めることのできた貴重なデータをもとに成されていく研究が、みなさま自身のみならず次の世代の人々にとっても、より健やかに生き抜ける一助となることを願っています。

★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、ティーンコホートは、どうすればいいの!?  
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

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18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。

東京ティーンコホート ニュースレター  
第19号(2022年10月発行)  
発行: 公益財団法人 東京都医学総合研究所

# TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER

東京ティーンコホート  
ニュースレター

Vol.19

2022.OCT

## 2022年9月から第五期(20歳時)調査を開始しました!

第一期～第四期調査では、10歳・12歳・14歳・16歳と2年おきにお会いしてきましたが、新型コロナウイルスの発生を経て、第五期までは4年の間隔があきました。今回は、東京都医学総合研究所にお越しいただいて健康診断形式で行う「来所型調査」もあります。また、お父様・お母様となられて育児の真っ最中!という方を対象に、「次世代コホート調査」も始める予定です。三世代でのご参加も、お待ちしております。今回もみなさまのご協力を頂きますと幸いです。

## 応援 メッセージ



特定非営利活動法人 Light Ring.  
代表理事

石井 綾華

福島県郡山市生まれ。2010年こころの病予防プロジェクト a.light(アライト)を設立。2012年よりNPO法人Light Ring.として、子ども・若者の孤独・孤立対策、自殺対策に携わる。若者自殺対策全国ネットワーク共同代表、作新学院大学客員准教授、自殺総合対策東京会議委員等を務め、支える立場の子どもや若者を社会的に支援するオンラインの居場所(ringS)等を行う。精神保健福祉士。

思春期の頃の私は、いつも自分に自信がなく、怯えながら生きていた子だったと記憶しています。周りに相談することができずに、生きることが苦しくなり、摂食障害を発症して自分の心と体のSOSに初めて気がつきました。そのような時期を過ごし、こころの病予防プロジェクト a.light という団体を立ち上げました。この団体での精神疾患への関心を深める取り組み、自由時間を一緒の場で過ごす Cofreetime の取り組みなどを通して、どうすれば心の病は治るのか、心の病はなぜ病とされるのか、などを考えました。その結果、「身近で気持ちを受け止めてくれる人が増えれば、心の病は予防が可能ではないか」という仮説を持つことになり、現在の孤独・孤立対策、自殺対策に焦点を当てたNPO法人Light Ring.となりました。活動を行う中で、悩みを抱える本人だけではなく、支援者支援が必要とされていることを実感しています。まだまだ、支援者支援は理解が少ないですが、全国の仲間へ支援を届けられるように活動を続けています。現在は、ゲートキーパーと呼ばれる支え手の方々(子どもや若者の

身近な友人や恋人等身近な人)のために、オンラインで繋がる場 ringS に最も力を入れています。

思春期は、自分自身や学校や仲間、家族に向けてさまざまな悩みを抱えやすい時期ではないでしょうか。自分でも感情の揺れ動きを取り扱うことが難しい時には、周りの人に話してみたり、相談窓口も利用してみてください。助けてくれる人や情報を活用して、自分はひとりではないことを知ってくれたら嬉しそうです。もし心の余裕があれば友達や大事な人の話を受け止められると、更に良い人間関係が広がっていきます。

世界の進化はとても早く、私たちに求められるものは多種多様に変わっていきますが、「人を想う気持ちとつながり」はより大切にされるものと考えています。あなたの身近な人を大切に想う気持ちをこれからもどうか大切に過ごしていただいね。

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 検索



## 子どものうつを防ぐためには？ 他の人のためにしたことを ほめるのがいい



「ほめる育児」「叱るよりもほめて伸ばす」などの言葉は、20年ほど前からちょっとしたブームのように広がり始めました。その頃から雑誌などで特集も多く組まれてきたこともあり、みなさんの中にもほめることを意識して子育てをしてきた・されてきたという方も多いかもしれません。

ほめることはお子さんの自尊心や積極性を育てるために基本的には良いと言われています。ただし、努力ではなく才能をほめたり、過剰にほめたりすると逆効果になってしまうなど、ただ闇雲にほめればいいというものでもないようです。過去に行われてきた研究からは行動や過程をほめると自尊心を向上させることは分かっているため、お子さんの行動をほめることで、うつ症状の予防など精神的な健康を保つ助けになる可能性があります。しかし、どんな行動をほめればいいのかについては分かっていませんでした。それでは実際のところ、どんな行動をほめると、お子さんのうつを予防できるのでしょうか。

今回私たちが行った研究では、皆さまが10歳と12歳のときに参加してくださった東京ティーンコホートのデータをもとに、他の人のための行い(利他的な行動)をほめられることが、将来のうつ症状(気持ちの落ち込み、悲観的な考え、無気力など)を予防するかどうかを調べました。「あなたは、どんなことでほめられますか」という質問に、「お手伝い」「兄弟のめんどうを見る」など他の人のためになる行動をほめられると回答したお子さんは、それ以外の回答をしたお子さんに比べて、2年後のうつ症状が悪くなりにくいことがわかりました。つまり、利他的な行動をほめられると将来のうつが予防されたという結果です。利他的な行動を褒められることを通して、自分自身を受け入れたり肯定したりできる感覚を育みやすくなり、うつになりづらくなると考えられます。

すこしややこしい(けど面白い)ことに、お子さんの利他的な行動が実際に多いかどうかは2年後のうつ症状に関係しませんでした。どうやらお子さんが「他の人のために何かをしたことをほめてもらえた」と分かっていることがうつ症状を予防するのに大事なようです。他の人のための行動を褒めてあげるのはとても大事ですが、そのメッセージがしっかりお子さんに伝わるように工夫することも、お子さんの心の健康を保つための鍵になりそうです。



Nagaoka, D., Tomoshige, N., Ando, S., et al. Being praised for prosocial behaviors longitudinally reduces depressive symptoms in early adolescents: A population-based cohort study. *Front Psychiatry* (2022) <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.865907>

論文ページはこちら



論文紹介者



長岡 大樹

東京大学大学院 医学系研究科

## 近隣住民との社会的なつながりと 認知症に対する スティグマの関連性



みなさまは認知症にどのようなイメージをお持ちでしょうか。親戚や近隣などで身近に認知症を抱えている方をご存知の方も、そうでない方もいらっしゃると思います。今や世界で5千万の方が認知症を抱えており、2050年には1億5千万人を超えると言われています。どうすれば認知症を抱えても生きやすい社会を作っていけるのか、世界に先がけて高齢化の進んでいる日本では差し迫った課題となっています。そこで今回、近隣のつながりの強さと認知症に対するイメージに関係があるのかを調べました。

今回の研究では、お母さま方にご回答いただいたアンケートデータを解析しました。みなさまが認知症に対して持っているイメージをアンケートから評価しました。もう少し具体的に言うと、認知症に対する先入観や偏見に近いネガティブなイメージをどのくらい持っているかを評価させていただきました。さらに、みなさまが「周囲の人たちは認知症にこういうイメージを持っているだろう」と感じている「周囲の人たちの認知症へのイメージ」もアンケートから評価しました。

すると、近隣のつながりが強いほど、みなさまの認知症へのイメージは良いものでした。実際に認知症を抱えている方のケアを体験されていた方もいらっしゃいましたが、そうしたご自身のケアの体験を考慮に入れてもなお、近隣のつながりは認知症へのイメージと関係がありました。周りからのサポートが得やすい地域であるほど、認知症を抱える方のケアで困った時にも何らかの助けを得やすく、結果として認知症へのイメージも悪くならないのかもしれない。

また、近隣のつながりが強いほど、周囲の人たちの認知症へのイメージも良いものでした。興味深いことに、新型コロナウイルス感染拡大以降では、近隣のつながりと周囲の人たちの認知症へのイメージの関係がより強くなっていました。重症化リスクなどコロナ感染が認知症を抱える人に対するリスクがよく報道されたこともあり、コロナ禍では、認知症ケアにおける近隣とのつながりの重要性が増しているのかもしれない。

近隣とのつながりが保たれていると、多くの方が認知症に対して過度に悪いイメージを持たず、地域のさまざまな資源を活用しやすくなり、認知症を抱える方をケアしやすくなるのかもしれないですね。



Nakanishi, M., Yamasaki, S., Ando, S., et al. Neighborhood social cohesion and dementia-related stigma among mothers of adolescents in the pre- and current COVID-19 period: An observational study using population-based cohort data. *J Alzheimers Dis* (2022) <https://doi.org/10.3233/jad-220043>

論文ページはこちら



論文紹介者



大熊 彩子

東京大学大学院 医学系研究科