

研究スタッフ紹介



ゆたか
澤井 大和

東京大学大学院
医学系研究科

東京大学大学院で東京ティーンコホートの研究をしている精神科医です。特に、体の健康とストレスの関連について関心をもって研究をしています。

この研究分野に関心をもつようになったのは、皆さんと同じ20歳ころでした。大学のゼミで、三鷹市や調布市で活動している「巣立ち会」という社会福祉法人のスタッフから聞いた話がきっかけでした。巣立ち会では、病院に長期入院していた人が退院できるように支援しています。退院できた後も、体の健康状態で悩む人が多く、体の治療が行き届かないこともあると知り、衝撃を受けました。あれから10年近く経って、体の健康を取り巻く状況は少しずつ改善されていますが、まだ課題は多いです。大学を卒業してから、巣立ち会を利用する方が体の健康状態もキープできるよう、微力ながらお手伝いしております(写真は、巣立ち会での講演会です)。

この原稿執筆中、キングズ・カレッジ・ロンドンというイギリスの大学にきています。ここでもコホート研究が行われていて、東京ティーンコホートと共同研究も計画されています。ロンドンでは、研究参加者のティーンの方との「コプロダクション(co-production; 共同創造)」が盛んに取り組まれています。ティーンの皆さんと大学の研究者が共同して、研究テーマを考える段階や、研究結果をどう解釈するか、研究者以外にどう伝えるとわかりやすいか等について、アイデアを出し合っています。ティーンならではの視点で積極的に参加している様子が、とても印象的でした。

これから、東京ティーンコホートでも、「コプロダクション」の機会が増えていく予定です。これからもご協力の程、よろしくお願ひ致します。

★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...

あっ!
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>

- ◆ 第1号～第21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



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22号(2024年10月発行)
発行: 公益財団法人 東京都医学総合研究所



Contents

- 巻頭
応援メッセージ: 山極 壽一
- 論文紹介
西田 淳志 / ダニエル・スタンヨン / 中西 三春 / 長岡 大樹

研究者紹介

- 澤井 大和
- 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.22

2024.OCT

いつも東京ティーンコホートにご協力いただき、ありがとうございます。ニュースレター第22号をお届けいたします。皆さまのご協力により得られた貴重なデータをもとに、私たちの研究成果がどのように若者支援の政策につながっていくのか、わかりやすくお伝えしてまいります。引き続き東京ティーンコホートをよろしくお願ひいたします。

応援

メッセージ



サポーター
ファイル
20

元京都大学総長
山極 壽一

1952年東京都生まれ。京都大学理学部卒、同大学院理学研究科博士後期課程単位取得退学。理学博士。ルワンダ共和国カリソケ研究センター客員研究員、日本モンキーセンター研究員、京都大学霊長類研究所助手、京都大学大学院理学研究科助教授、同教授、同研究科長・理学部長を経て、2020年まで第26代京都大学総長。人類進化論専攻。屋久島で野生ニホンザル、アフリカ各地で野生ゴリラの社会生態学的研究に従事。日本霊長類学会会長、国際霊長類学会会長、日本学術会議会長、総合科学技術・イノベーション会議議員を歴任。現在、総合地球環境学研究所 所長、2025年国際博覧会(大阪・関西万博)シニアアドバイザーを務める。

縮尺を変えて世界を見よう

子どもの頃、僕は探検好きの少年でした。「ロビンソンクルーソー」や『15少年漂流記』に憧れて、近くの大学の草敷に秘密基地を作ったり、枝に縄をかけてターザンごっこをしたりして遊びました。しかし、やがて中学生、高校生と年齢が上がると野球やバスケットボールに熱中して現実の社会で活躍することを目標にするようになりました。

それが一気に崩壊したのが高校紛争です。第二次安保闘争が東京の各地で燃え上がり、僕もデモや学生集会に参加し、所属していた高校でも授業がなくなって自主ゼミが開かれました。当時日本が米軍に基地を提供してベトナム戦争に加担していたことや、政治の論理で社会が一方向的に動かされていることに疑問を感じたからです。友達と激しい議論を交わしたことを覚えています。1969年に大学紛争が激化して東京大学の安田講堂に立てこもっていた学生たちが機動隊と衝突し、この年の東京大学と東京教育大学(現筑波大学)の入試は中止されました。1年後に入試を控えていた僕は大きいに悩みました。このまま社会に大きな疑問を抱いたまま、人間関係のしがらみを引きずったまま、東京の大学に進学していいんだろうか。

そこで、それまであまり視野に入らなかった京都大学に入学することにしたのです。当時の僕は何の将来目標も持っていませんでした。でも、京大の理学部は1学部1学科制ですぐに志望を決めなくてもよかったので、モラトリアムの僕にはうってつけでした。京都に来て誰も知り合いのいない僕はいろんな講義やゼミをのぞき、古本屋で買った本を抱えて喫茶店に入り、読書三昧の日々を過ごしました。アルバイトをして生活費を稼ぎましたが、当時は授業料も下宿代も安かったので助かりました。そのうち、スキー競技部に入って雪山でノルディックの練習に励むようになったのです。

そんなある日、雪山でサルを観察している人に出会いました。不思議に思って聞いてみると、その人は僕と同じ京大理学部先輩でニホンザルの生態を調べているということでした。さっそく理学部でその自然人類学研究室を訪ねると、そこはまるで梁山泊で、いろんな地域のサルや人の調査から戻った学生と収集品であふれかえっていました。そこでは、「サルを知ることにはヒトを知ること」が合言葉になっていました。

ああ、ここぞ僕の進む道かも知れない。そう思った僕はすぐにスキー部をやめてサルの調査に参加することにしました。志賀高原でニホンザルの社会を調査して卒業論文を書き、大学院へ進んで日本列島を北から南までニホンザルの生息域を訪ね歩きました。博士課程では、アフリカに行ってゴリラの調査を始めました。そのとき、僕の心に子どもの頃の探検熱が蘇って来ました。そして、人間とその社会を時代や場所を超えて、人間という種を超えてはるか昔に遡って考える面白さを味わうことができたのです。

フィールド調査に行く時に大事なのが「縮尺を変える」ことだと僕は学びました。時間と空間を引き伸ばして世界を見つめること。それは子どもの頃に夢見た世界も色濃く反映されています。現実に見ている景色の中に大きな世界を見出すことが研究にとっても、人生に豊かさをもたらす上でも重要なのです。今、モラトリアムで目標を見つけられなくてもいい。きついつかそれはやってくる。それに気づくためには子どもの頃の夢を忘れないことが大切なのかもしれません。

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

国際ヤングケアラー学会での提言

西田淳志

東京都医学総合研究所



東京ティーンコホートでは、調査開始以来、お子さんたちがご家族の中でケア（介護）の役割を担われているかについて調査をしてきました。こうして複数回にわたり、継続的にヤングケアラーの方々の状態を把握した調査は、国内では唯一であり、国際的にも極めて限られた貴重なものです。2024年4月に英国・マンチェスターで開催された国際ヤングケアラー学会では、東京ティーンコホートチームと東京都とが合同でシンポジウムを開催し、コホートデータに基づいたヤングケアラー支援の要点について報告しました。上記学会には、研究者や政策担当者だけでなく、ヤングケアラーの若者も多く集まりました。多くの国々で「ヤングケアラーの存在に気づく」ところまでは到達しつつありますが、科学的根拠に基づいた支援方策の立案に至っているところはまだまだ限定的です。引き続き、東京ティーンコホートデータに基づいて支援策の提言をしっかりと進めていきたいと思ひます。

“長期ヤングケアラー”への支援の重要性

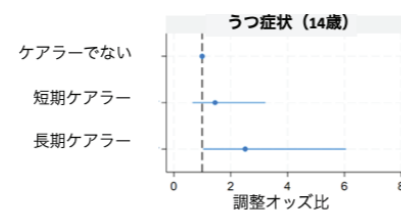
ダニエル・スタンヨン

キングズ・カレッジ・ロンドン、英国



ヤングケアラーは、そうでない若者に比べて、メンタルヘルスの問題を抱えやすいことがわかっています。しかし、ケアを担う「期間の長さ」によって、メンタルヘルスにどのように影響するかについてはわかっていませんでした。私たちは東京ティーンコホートのデータを解析し、ケアを担う期間が長いケアラー（長期ケアラー）は、その期間が短いケアラー（短期ケアラー）やケアラーではない若者と比較して、メンタルヘルスの問題を抱えやすいことを見出しました。例えば、長期ケアラーは、ヤングケアラーでない若者と比較して、14歳の時点で、「気分が落ち込む」、「何をしても楽しくない」といった抑うつ症状のスコアが2.49倍高かったのですが、短期ケアラーのスコアはケアラーでない若者と変わりませんでした（図を参照）。ケアを担う期間が長期化しているヤングケアラーの若者を早く見つけ出し、介護の負担を減らす具体的な支援を届けることが大切です。この研究結果は2024年7月に「Journal of Adolescent Health」誌に掲載されました。

ヤングケアラーのメンタルヘルス不調リスク



論文ページはこちら



Stanyon D, Nakanishi M, Yamasaki S, et al. Investigating the Differential Impact of Short- and Long-Term Informal Caregiving on Mental Health Across Adolescence: Data From the Tokyo Teen Cohort. J Adolesc Health. 2024 doi:10.1016/j.jadohealth.2024.06.005

家族を介護している＝ヤングケアラーの状態が長く続く背景とは？

中西三春

東北大学大学院医学系研究科精神看護学分野



「ヤングケアラー」は大人に代わり家事や家族の世話などを日常的に行う子どもです。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに支障をきたすことがあります。一方で本人はケアラーであると知られたいくないことがあり、必ずしも支援につながっていません。日本のヤングケアラーに関する報告は1回きりの調査に基づくものが多く、突発的な家族のケガなどによる一時的なケアラーか、ずっとケアラーなのか区別されていません。そのため子どもがケアラーになりやすい家庭の特徴は明らかではありませんでした。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回の調査データを用いて、子どもがケアラーになる家庭の特徴を調べました。2回以上の調査時で家族等のお世話を毎日・ほぼ毎日していたのは2.2%でした。この状況ともっとも強く関連したのは祖父または祖母と同居している（三世帯同居）ことでした。高齢者支援に携わる人・具体的には介護保険のケアマネジャーなどが、同居する子どもの状態に目を向ける必要があることが示唆されました。

論文ページはこちら



Nakanishi M, Stanyon D, Richards M, et al. Informal Caregiving in Adolescents from 10 to 16 Years Old: A Longitudinal Study Using Data from the Tokyo Teen Cohort. Int J Environ Res Public Health. 2023. doi: 10.3390/ijerph20156482

家族にも苦しい姿を見せない子の存在が明らかに 親子調査4回分の深層学習分析から

長岡大樹

東京大学大学院 医学系研究科

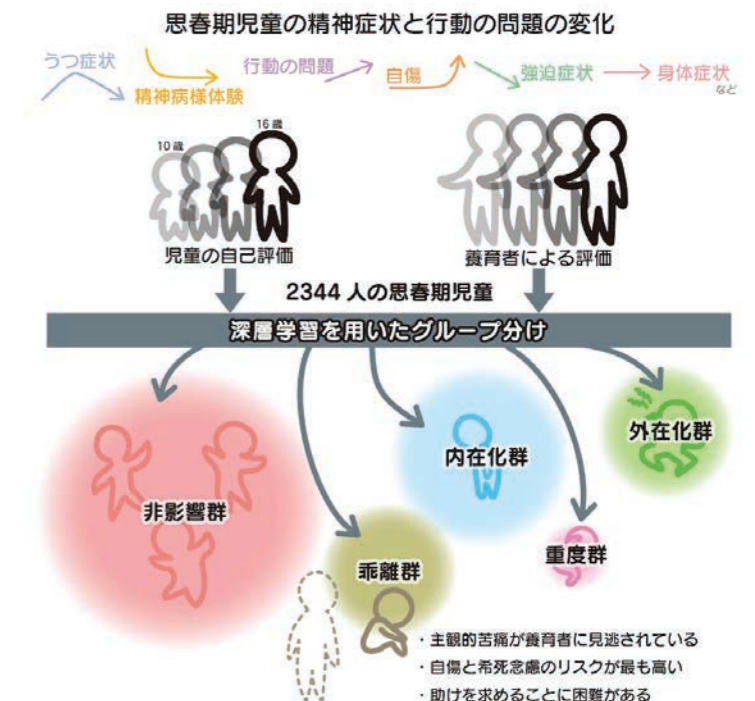


思春期は心、身体、環境が大きく変化し、見える世界が段々と広がっていく一方で、調子やバランスを崩しやすい時期でもあります。心の不調がいくつも重なったり、時間がたつと変化したりすることも多く、とても複雑な上に人によって様々な違いがあります。そのため、苦しい状況にある思春期のかたの実態を正しく理解するための努力が世界中でなされてきたものの、いくつもの不調の時間変化を同時に捉えることに難しさもありました。

そこで私たちは、隠れた複雑なパターンを見つけることを得意とする深層学習（ディープラーニング）の技術を使って、思春期に起こる不調の変化の仕方をグループ分けすることにしました。今回の分析は、みなさんが10歳から16歳のときの様々な不調について、ご本人と養育者のかたそれぞれにお答えいただいた全4回分の調査結果をもとにしています。

深層学習技術で不調の変化パターンを分類して見出した5つのグループは、①不調がほとんどない「非影響群」(61%)、②うつや不安など自分自身で感じる不調を示しやすい「内在化群」(16%)、③本人の主観的な不調が養育者からは見えづらい「乖離（かいり）群」(10%)、④不調が外から見える行動の問題として現れやすい「外在化群」(10%)、⑤様々な種類の不調が強く続きやすい「重度群」(4%)でした。中でも、お子さんの不調について本人と養育者の間で認識のギャップ（乖離）が生まれている③「乖離群」に入ったかたは、周囲に助けを求めようとしない傾向があり、自分を傷つけてしまうことや生きていても仕方がないと思うことなど、より注意すべき不調を多く抱えていました。

今回のグループ分けは決して絶対的なものではないものの、約40%のかたがなにかしらの「不調を示しやすいグループ」に入っていました。一見多すぎると感じるかもしれませんが、思春期に一時的にでも不調が出てくる割合としては他の国と同様であり、思春期が心身の不調の出やすさに特に気をつけるべき時期であることが改めて確かめられました。これまでお子さんご本人と養育者のかたがたの双方にご協力いただいたことで初めて見出された「乖離群」は、思春期にある方々の主観的な体験や思いに耳を傾ける大切さに改めて気づかせてくれるものです。苦痛を抱えていても周囲に助けを求められない事情は様々なため、家族だけではなく学校や地域を含む社会全体としてこの年代の方々を支える仕組みづくりを、今回の結果をもとにして多くの方と一緒に考えていきたいと思っています。



論文ページはこちら



Nagaoka D, Uno A, Usami S, et al. Identify adolescents' help-seeking intention on suicide through self- and caregiver's assessments of psychobehavioral problems: deep clustering of the Tokyo TEEN Cohort study. Lancet Reg Health West Pac. 2024. doi:10.1016/j.lanwpc.2023.100979