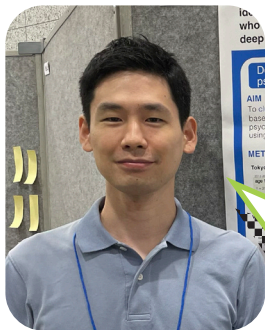


研究スタッフ紹介



長岡 大樹

東京大学大学院
東京都医学総合研究所

すでに何度か論文紹介をさせていただいていますが、私は研修医の頃からティーンコホート研究に携わり、現在は大学院で研究を行っています。また精神科医としても、10代から20代の方々を中心に診療を行っています。

20歳を過ぎた頃、私は大学で物理学を学んでいました。自分自身が苦しかった時期に、「今考えていることや感じていること、さらには未来までも法則で決まっていたら嫌だな」と考えすぎた末の選択でした。時間や空間が伸び縮みする相対性理論や、未来が本質的に不確定であることを示す量子論に触れ、それまでの直感や常識、世界観がひっくり返されるようなわくわく感や、ある種の救いを感じていました。しかし結局、仕事としては人と直接関わることがしたいと思い、進路を変更しました。大学を中退し、その後さらに長く学生を続けたためか、同年代の人と比べて社会とのつながりや成果を感じられず、焦りや悶々とした感覚を抱えていました。遠回りをしたことで困難を抱える人の心情や背景を想像できるようになったり、新しいことに臆せず挑戦できたりするようになったと信じた一方で、結局はその時々でそうするしかなかったのかもしれない。

皆さんにはこれまで何年にもわたり、多くの調査にご協力いただけてきました。私は現在、ディープラーニング(AIの一種)などを活用して皆さんの回答をできるだけ多く同時に分析し、周りとの関係性のなかでメンタルヘルスがどのように形作られるのかを研究しています。自分の体験や周囲からの見え方、互いの影響、認識のずれから生じる苦しさなどを改めて捉え直すことで、困難を抱える人との関わり方を見直すきっかけを作れればと考えています。これからも皆さんはさまざまな経験を重ねていくでしょうし、人によっては周囲や社会との関係性が大きく変わっていく頃だと思います。そのなかで感じたことや経験したことを、今後もぜひさまざまな方法を通じて教えていただけるととても嬉しいです。

★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!

ちょっと違い場所だけど...

あっ!

そういえば... ティーンコホートはどうすればいいの!?

1 電話で連絡する

こんど引越するのですが...

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

<https://ttcp.umin.jp>

- ◆ 第1号～第22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23号(2025年6月発行)
発行: 公益財団法人東京都医学総合研究所



【青春期の健康・発達調査】

TEEN COHORT

Contents

●巻頭

応援メッセージ: 丹下 桜

●論文紹介

宮下 光弘 / 山口 智史

●研究者紹介

長岡 大樹

●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.23

2025. JUN

いつも東京ティーンコホートにご協力いただき、心より感謝申し上げます。ニュースレター第23号をお届けいたします。

皆さまからのご協力によって得られた貴重なデータは、若者を取り巻く環境の理解を深め、支援のあり方を考えるための大きな力となっております。今後も、皆さまのご協力を大切にしながら、若者やそのご家族の皆さまがより健やかに過ごせる社会を目指して、調査・研究を進めてまいります。引き続き、東京ティーンコホートをどうぞよろしくお願い申し上げます。

応援 メッセージ



サポーター
ファイル
22

声優
丹下 桜

<所属> picnic

<主な出演作>

『カードキャプターさくら』木之本 桜役
『Fate/EXTRA』セイバー・ネロ役
『ラブプラス』小早川凜子役
『グランブルーファンタジー』
カリオストロ役
『ウマ娘』ハイセイコー役
『デュエル・マスターズVS』滝川る役
『アクエリオンEVOL』
クレア・ドロセラ役
『メビウス ファイナルファンタジー』
エコー役

<WEBラジオ「story telling cafe」>

<https://www.youtube.com/channel/UC9-Ba5kYHdh8eDdJcJcu6jg>

<丹下 桜 公式blog>

<https://ameblo.jp/sakura-tange/>

私が声優になろうと思ったのは、高校三年生の頃でした。当時は今のようにメジャーな職業ではなく、情報も少なかったのですが、雑誌で養成所を調べて、アルバイトして養成所の費用をためたり、レッスンに通ったり、オーディションテープを自作して、名前と顔を覚えてもらうのに事務所に通ったり、ひたすら声優になることだけを考えて行動していました。もちろん不安はありまして、くじけそうになる出来事もいろいろあり、人知れず泣いた日々もありました。でも、いつだって声優になるという気持ちが上回っていました。

そんな思春期ならではの熱い時代を経て、現在はゆったりペースで、キャラクターボイスを担当したり、WEBラジオのパーソナリティを務めています。先日、ラジオリスナーの方から「夢を叶えてステージに立つけれど、喜びより緊張からの不安が強いんです」というお便りをいただきました。趣味で気楽に楽しんでいるうちはいいけれど、お仕事になって「責任」や「緊張感」が出てくると、一転してプレッシャーになってしまう...というのはよくあることですね。そんな緊張感を克服するのに、私の場合は、昔からライブやイベントでステージに立つ際、緊張のドキドキを、高揚感でときめいているドキドキだと思い込むようにしていました。はっきり言って力技、気持ちの力技ですが、プラスの自己暗示です。気持ちって文字通り、気の持ちようなんだなと思った出来事の一つでした。この「気の持ちよう」、困難な局面で人からさざっと言わ

れると、「そんなこと言われても...」と追い討ちをかけられるようなNGワードの類ではありますが、気持ちは自分で制御できない部分であると同時に、制御できる部分でもあります。

そこをうまく使うコツのようなものがあって、私の場合は上記のプラスの自己暗示でした。あと、人から言われても心に届かない言葉が、本・音楽・アニメ・ゲームなどの好きな作品や推しを通してだと、すうっと心に届くことがあるのは、好きな気持ちや興味で予め心開いてくれたり、感動を伴う昇華された形で届くから。このお仕事をしていると、自分の計り知れないところで、希望を持てたり、勇気づけられたり、癒されましたというメッセージをたくさんいただきます。そのメッセージに感動して勇気づけられる私がいて...と、あったかい連鎖が続いています。

今現在、もし緊張や不安を抱えている方がいらしたら、先程お話しした、プラスの自己暗示的なご自分にとってのおまじないを何か作っておくといいかもしれません。私の代表作「カードキャプターさくら」木之本桜ちゃんの無敵の呪文「絶対だいじょうぶだよ」のように。それがきっと、あなただけの無敵の呪文として心のお守りになってくれると思いますよ。

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

「困ったら相談しましょう」だけでいいの？ うつ症状と相談したい気持ちの重要な関係

宮下 光弘

東京都医学総合研究所 心の健康ユニット研究員



思春期の子どもの約4人に1人は、「気分が落ち込む」「何をしても楽しくない」といった“うつ症状”を抱えている可能性があるといわれています。ところが、そうした気持ちを抱えた子どもたちの多くが、実際には心のケアを受けていません。

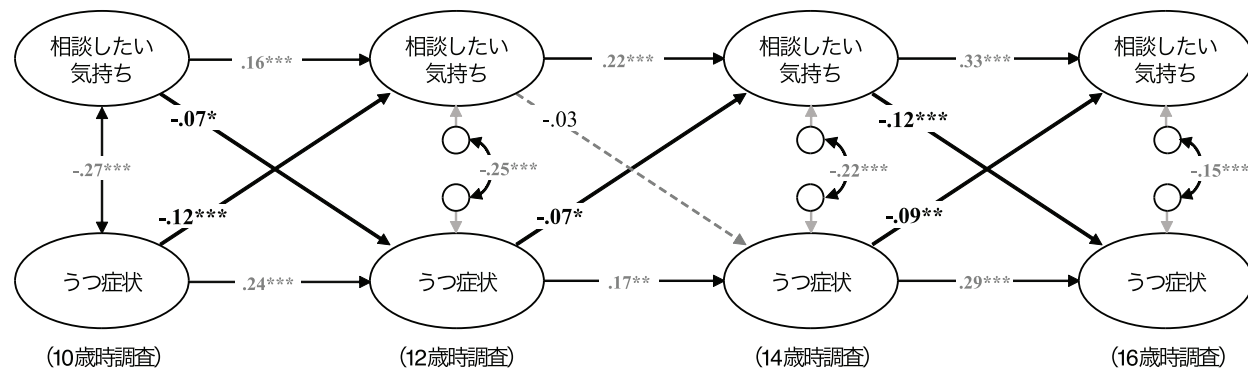
「いざというときに相談できるのかな？」——そんな不安の声は、これまでもありました。「うつ症状」と「相談したい気持ち」の関連については多くの研究が行われてきましたが、「うつ症状の悪化が原因となって相談したい気持ちが弱くなるのか？」という点については、よくわかっていませんでした。そこで私たちは、東京ティーンコホートの皆さまからご協力いただいたデータを使って「子どものうつ症状が悪化すると相談したい気持ちが弱くなるのか」という仮説を検証いたしました。

この研究では、思春期の子どもに対して、10歳・12歳・14歳・16歳の4つの時期に、「うつ症状」と「相談したい気持ち」についてそれぞれ調査しました。このデータをランダム切片交差遅延パネルモデル^{*1)}という最新の統計手法を用いて分析したところ、どの時期のデータを見ても、「うつ症状が悪化すると、相談したい気持ちが弱くなること」が明らかになりました(図参照)。つまり、心がつらくなればなるほど、「誰かに相談しよう」と思う気持ちそのものが弱まってしまう、ということを世界で初めて明らかにいたしました。

学校では、「困ったら相談しよう」という方針が示されており、また、その内容については「軽くあしらわれたとしても、あきらめずに他の大人に相談しよう」といった対応方法も含まれています。しかし、子どもが本当に困ったときには、相談できなくなる可能性が高まります。だからこそ大切なのは、「困ったら相談しよう」と伝えるだけでなく、ふだんから大人が子どもと十分にコミュニケーションをとって、子どもが気軽に話しかけられる雰囲気や信頼関係を日常生活の中で築いておくことが重要になります。このような信頼関係があれば、子どもは困ったときにも「自然と」大人に相談したくなりますし、大人も「自然と」子どもの不調に気づけるようになるはずです。

今後も、東京ティーンコホートでは、子どもたちの心の健康をよりよく支えるための研究を続けてまいります。

●用語説明 *1) ランダム切片交差遅延パネルモデル:従来の手法(交差遅延パネルモデル)よりも正確に因果関係を明らかにするための統計学的手法。
●図 子どものうつ症状と相談したい気持ちとの関係(ランダム切片交差遅延パネルモデルによる解析) 斜めの太い矢印は統計的に有意な関連があったことを意味しています。全ての調査時点の間(10歳→12歳、12歳→14歳、14歳→16歳)で、先行するうつ症状とその後相談したい気持ちに有意な関連がありました。



コロナ禍でも居心地の良い学校生活を送っている子どものメンタルヘルスは維持

山口 智史

東京都医学総合研究所 心の健康ユニット



コロナ禍に子どものメンタルヘルスが悪化したことが、これまで世界中で報告されてきました。東京ティーンコホートでも同様の悪化が見られたことは、以前のニュースレターで報告させていただきました。そして、このようなメンタルヘルスの悪化は、コロナ禍の行動制限等が引き起こした大きな社会環境の変化が原因だと考えられてきました。しかし、コロナ禍における社会環境の影響を具体的に検討した研究はこれまで行われていませんでした。

今回、東京ティーンコホート調査の10歳・12歳・14歳・16歳の4時点のデータを用いて、子どもたちが多くの時間を過ごす学校の社会環境(学校の居心地)が、コロナ禍における子どものメンタルヘルスとどのように関係していたかを調べました。具体的には、「学校の居心地が良い」と子どもが感じている場合に、コロナ禍によるメンタルヘルスの悪化が抑えられるのかを検証しました。その結果、参加者全体としてはコロナ禍でメンタルヘルスが悪化していた一方で、「学校の社会環境(学校の居心地)が良いと感じていた参加者では、このようなメンタルヘルスの悪化が起こらなかった」ことが分かりました。

この結果は、コロナ禍のような非常時においても、居心地の良い学校環境が子どものメンタルヘルスを守る鍵であり、普段から「居心地が良い」と感じられる学校風土を作っておくことの重要性を示しています。私たちは、現在、東京都と連携しながら、「学校の居心地向上検証プロジェクト」に取り組んでおり、子どもたちが「居心地が良い」と感じられる学校風土の構築を効果的に実践できる方法の開発に取り組んでいます。本研究の結果を踏まえたこのプロジェクトを通して、子どものメンタルヘルスをより良い状態で維持できる社会環境づくりに貢献していきたいと考えています。



Protective role of school climate for impacts of COVID-19 on depressive symptoms and psychotic experiences among adolescents: a population-based cohort study
Yamaguchi, S. et al.
Psychological Medicine; Cambridge 巻 54, 号 16, (Dec 2024):

論文ページはこちら

