

研究スタッフ紹介



朝重 菜々美

東京大学大学院
東京都医学総合研究所

皆さんこんにちは。私は精神科医を経て、現在は東京大学の大学院生として、東京ティーンコホートの研究に携わっております。特に、母親の飲酒が子どものメンタルヘルスに与える影響について関心を持って研究をしています。プライベートでは、2児の育児に奮闘しています。

私が皆さんと同じ、23歳前後の頃は、大学6年生で、どこの病院に就職するか、一人暮らしを続けるか実家に戻るか、どの科に進むか・・・など色々と決断に悩んでいました。大学入学以前までは、親の方針や学校の規則などに縛られている、といった閉塞感を感じることがありましたが、学生生活が終盤に近づくにつれ、どんどん壁がなくなっていく、逆に抛り所を失うような不安が出てきたのを覚えています。自由になる反面、就職、キャリア、結婚、育児など、最終的には自分で責任を持って、選択し、決断しなければいけないことが増えていく年代ですよね。

そうした多くの判断をしていくうえで重要なのは、自分の人生にとって何が大切なのかと問い続けること、そしてそこから見えてくる自分自身の価値観に気づくことなのだと思います。

私は研究、仕事、育児などをするうえで今も判断に悩むことは多いのですが、多くの患者さんの人生に触らせていただいたことや、大学院に入学して、精神医学や公衆衛生学のこれまでの研究を学んだことから、人生で何に価値を置かず、少しずつ見えてきたような感じもあります。

その時々で何を選択するのは、これからますます皆さん自身の判断に委ねられていきますが、判断の基準として、健康に関する、大規模なデータ分析の結果が役に立つかもしれません。

皆さんのご協力により集められた貴重なデータをもとに、皆さんがご自身の価値観を築きながらこの先の人生を歩んでいくうえで、少しでも役に立つ科学的な研究結果を届けたいと考え、日々研究に励んでおります。

今後とも東京ティーンコホートにご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

★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・小田・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>

デザインを
リニューアル
しました

- ◆ 第1号～第23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24号(2026年3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: 田辺 恵山
- 論文紹介
山崎 修道
- 共同研究の紹介
「Bridging Divides/かきねむ」

● 研究者紹介

朝重 菜々美

● 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.24

2026. MAR

日英での共同研究や参加者の皆さまとの協働なども行われ、東京ティーンコホートは世界へ広く発信できる研究として発展を続けております。23歳時調査も始まりました。これからも、皆さまの成長の軌跡をともに見守り続ける取り組みとして、東京ティーンコホートをどうぞよろしくお願いたします。

応援 メッセージ



尺八演奏家
田辺 恵山

東京藝術大学音楽学部邦楽科卒業、同大学院修了。都山流尺八楽会師範。桐朋学園芸術短期大学日本音楽尺八科非常勤講師、東京音楽大学非常勤講師。父・田辺頌山と藤原道山に師事。国内外での演奏活動に加え、アメリカ・中国・シンガポールなど世界各地で公演を行い、中国およびヨーロッパ尺八協会では講師として後進育成にも携わる。古典を基軸に幅広いジャンルのアーティストと共演し、尺八の可能性を探求しながら、演奏・録音・作曲・指導活動を行っている。

<https://keizan-shakuhachi.com/>

みなさん、こんにちは。私は日本の伝統楽器・尺八の演奏家です。

尺八は、竹で作られたきわめてシンプルな構造の縦笛です。竹の節をくり抜き、表に四つ、裏に一つの指孔があるだけ。しかしその音色は温かく、倍音が豊かで、繊細さから力強さまで幅広い表現が可能な奥深い楽器です。

私が尺八を始めたのは16歳の頃でした。父は尺八演奏家、母は箏と三味線の指導者という環境に育ちながら、当時の私は「尺八はおじいちゃんが吹くもの」という先入観を持ち、まったく興味を抱いていませんでした。そんな私が楽器を手にするきっかけとなったのは、ある日の夕食時に父が「今日から高校生の女の子が習いに来て、とても上手なんだ!」と話した一言でした。急に親近感が湧き、「私も吹いてみたい」と強く思い、その日のうちに尺八を手に取ったことを今でも鮮明に覚えています。思い返せば、ごく小さな出来事が人生の方向を大きく変えた瞬間でした。

それからというもの、尺八にのめり込み音大に進みましたが尺八演奏家として生きていくと決意するには覚悟が必要でした。大学3年生の頃、先輩に「卒業後はどうされるのですか?」と尋ねると、「卒業したら俺たちは夢見るプー太郎だよ!」と冗談めかして返された言葉に、学生から「自称プロ」へ変わる現実の重さを感じました。未知の世界へ踏み出す怖さがありましたが、それでも「尺八で生きていきたい」という思いは揺らぎませんでした。私は大学院へ進学し、その期間を社会に出るまでの準備期間と捉え、どこへ行っても「尺八演奏家として生

きていきたいんです!」と宣言し、「演奏させてください!」と積極的に機会を求めて歩きました。若さゆえの勢いでもありましたが、あの覚悟と行動が今の活動に確かな土台をもたらしてくれたと感じています。

覚悟を決めてからの歩みは、華やかなものではなく、ただ「目の前のことに誠実に向き合う」という積み重ねでした。そのときの自分なりの一生懸命で取り組み、また次の目の前の課題に向き合う。その繰り返しでした。そうした日々の中で少しずつできることが増え、やりたいことが芽生え、声をかけていただく機会も増えていきました。どうせやるなら少しでも良いものにしたい。その思いで、とにかく努力を続けてきました。人と比べるのではなく、「自分が自分に妥協しないこと」。これが私の軸です。そして、身体と心のSOSだけは決して見逃さず、それでも頑張るときは思い切り頑張る。そんな姿勢で今日まで歩んできました。

私は今、人生において何が大切になるかは初めから分かるものではないと感じています。たとえ些細なきっかけであっても、人の人生を大きく動かす力を持つことがある。だからこそ、「なんとなく良さそう」「なぜか気になる」という自分の直感に耳を澄ませることを大切にしています。そして、直感が導いてくれた大切なものや人とは、どこかで必ず次のステージに進むための覚悟を決める瞬間が訪れる——その連続が、人生を形づくっていくのだと実感しています。

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

検索

思春期に広がる男女のメンタルヘルス格差 —東京とロンドンの若者を追跡してわかったこと—

山崎 修道

東京都医学総合研究所 心の健康ユニット



思春期は、心も体も大きく変化し、多くの人が気分の落ち込みや不安を感じやすくなる時期です。このころに「心の調子」に男女差が生まれ、年齢とともに少しずつ差が広がっていくことは、世界的にも注目されています。私たちの研究チームは、この男女差が社会や文化の違いによってどのように変わるのかを知るため、東京とロンドンの若者を対象に国際比較研究を行いました。

この研究には、東京ティーンコホートやロンドンの調査に参加している若者自身も、研究者と同じ立場で研究に関わる「コ・プロダクション(共同創造)」という形で協力してくれました。若者が実際の生活の中で感じていることや、同年代だからこそ気づける視点が研究内容に反映されている点が、大きな特徴と言えます。

調査では、東京約3,000人、ロンドン約4,300人の子どもたちを対象に、12歳、14歳、16歳の3回にわたって追跡し、同じ基準で気分の落ち込み(抑うつ症状)の変化を調べました。国によってアンケート調査への答え方が違う可能性もあるので、比較が公平になるよう慎重に確認しながら分析を進めました。

その結果、東京でもロンドンでも、年齢が上がるにつれて女子のほうが男子よりも落ち込みやすくなり、男女差が広がっていくことが共通して見られました。さらに、ロンドンではその広がり方がより急速で、ロンドンの女子は東京の女子の約4倍の速さで抑うつ症状が強くなることが分かりました。

「なぜロンドンでより早く差が広がるのか?」という疑問については、研究に参加した若者たちと一緒に考えました。話し合いの中では、ロンドンの若者は東京に比べ、より若いころから大人としての責任や役割を求められる経験が多く、その中で社会に残る男女格差を早い段階で感じやすいのではないかと、という意見がありました。研究対象となった若者自身の視点を取り入れて結果を読み解くことは、コ・プロダクションならではの大きな価値です。

今回の研究から、思春期の心の問題は、個人の性格や努力ではなく、社会の仕組みや文化の影響を大きく受けることが明らかになりました。若者が安心して前向きに成長していくためには、学校だけでなく、家庭や地域社会を含め、社会全体で若者を取り巻く環境をより良いものにしていくことが欠かせません。

研究チームは、今回の国際研究から得られた知見を生かし、今後も学校や地域で若者の心の健康を支える取り組みを進めていきます。



Trajectories of depressive symptoms among young people in London, UK, and Tokyo, Japan: a longitudinal cross-cohort study.
Knowles G, et al. Lancet Child Adolesc Health. 2025;9(4):224-233.
doi: 10.1016/S2352-4642(25)00059-8

<https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2825%2900059-8>

論文ページはこちら



日英共同プロジェクト 「Bridging Divides/かきねむ」スタート!

東京ティーンコホートも参加している新しい国際研究プロジェクトをご紹介します。その名も「Bridging Divides(ブリッジング・ディバイズ)/かきねむ」です。「かきねむ」という名前には、「垣根をなくす」という想いが込められています。東京ティーンコホートと、ロンドンのREACHコホートに参加しているユースチームのメンバーが考えました。



なぜこの研究が必要なのか?

世界中で、若い人のメンタルヘルスの悪化が問題になっています。特に女性は男性の2倍以上、うつや不安を経験しやすいことが知られています。前ページの研究にあるように、日本でもイギリスでも、特に若い女性の心の健康が深刻な状況です。

なぜ、このような大きな差が生じるのか。それを解き明かすために、日本とロンドン大学の研究者、そしてコホート研究に参加するユースチームと一緒に活動しています。2025年4月から、5年間の計画で進行中です。

心の健康の男女差には、脳の発達やホルモンの変化、月経周期など、思春期の体の変化が影響しているかもしれません。社会の中での「女性/男性はこうあるべき」という価値観や考え方も、ストレスになっているのかもしれない。

このプロジェクトでは、そんな複雑なつながりを明らかにして、社会をよりよく変えるヒントを見つけることを目指しています。

3つの研究テーマ

●コホートデータの分析で見えてくること

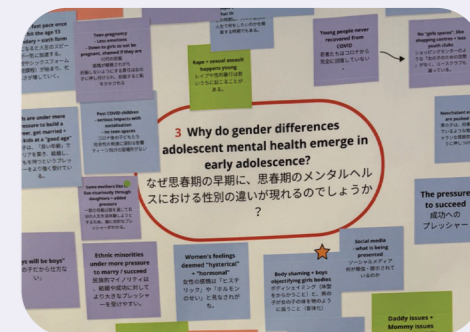
東京ティーンコホートやロンドンの大規模データから、心の健康の男女差の実態や、背景について調べます。

●若者と一緒に考える、心の健康の男女差のメカニズム

10代から20代の人を対象としたインタビューやワークショップを行って若者の意見を集め、心の健康の男女差のメカニズムに迫ります(写真参照)。

●新しいコホート研究のスタート

日本とイギリスで、新たに10代の子どもたちの調査を行います。東京ティーンコホートを開始した10年前に比べて、AIやソーシャルメディアの普及などにより、社会が大きく変わってきています。東京ティーンコホートと比較しながら、次の思春期世代での新たな社会環境の影響を明らかにします。



プロジェクトの詳細はこちら▼

