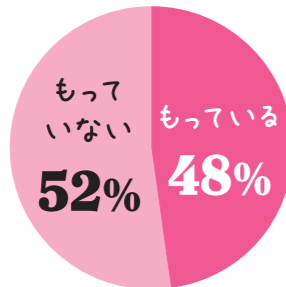


新年度が始まり、新しい環境の方も多いかと思います。
そこで気になるのが携帯電話との向き合い方、コホートキッズはどのような使い方をしているでしょう？

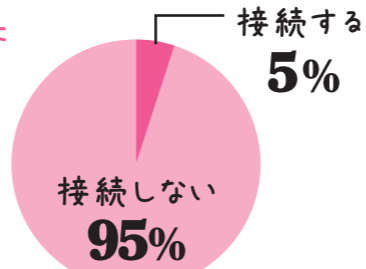
自分の携帯電話を持っている？



専門家の視点



(持っている子は)
携帯電話で
インターネットに
接続する？



携帯を持っている子、持っていない子、ちょうど半々くらいという結果になりました。
自分の携帯を持っていても、インターネットに接続している人はまだそれほど多くない様ですね。
インターネットには様々な情報があふれているので、どの情報が正しいのか、見極める目を養う事が必要な時代なのかもしれません。家族で携帯電話の使い方を話し合い、ルールを決めて使える様になるといいですね。

転居後も引き続きご協力をお願いします

調査にご協力いただいたときに住んでいらしたお宅から既にお引越された方、第2回継続調査までの間に遠方へお引越される予定のある方も多いかと思います。そういった場合には、研究スタッフがご転居先までお伺い致しますので、変わらずご協力いただければと思います。ご連絡先に変更のあった方は、同封の「ご住所変更はがき」でお知らせください。

東京ティーンコホート調査では、ご転居のないご家庭だけでなく、ご転居の多いご家庭についても、きちんと調査を行いたいと考えております。さまざまな状況の方に協力いただくことで、より良い研究にしていけることができます。どうぞご理解いただき、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

■ お電話でのご連絡はこちらまで
(一社)輿論科学協会「青春期の健康・発達コホート研究」事務局 Tel 0120-551-327 (AM10:00~PM6:00)

TOKYO TEEN COHORT PROJECT

調査
お問い合わせ

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

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2号ニュースレターを掲載しました。
- ◆ 東京ティーンコホートを紹介するビデオを掲載しました。力作です。ぜひご覧ください。

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3号(2014年5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
Vol.3

東京ティーンコホート
ニュースレター

Vol.3

2014.MAY

第2回継続調査が始まります

2012年9月に始まった「東京ティーンコホート調査(青春期の健康・発達に関する調査から改名)」も、昨年11月末の時点で、3065世帯の方からのご協力を得ることができました。研究員一同心より感謝しております。

まもなくこの第1回の調査が終了しますが、当調査は長期間にわたり、お子さまの成長を丁寧にフォローするものです。2014年夏より、第2回の継続調

査を実施致します。対象のご世帯には、順次案内を送らせていただきます。ご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。

このニュースレター(TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER)も、第3号を迎えました。バックナンバーは東京ティーンコホートのホームページ上にも掲載してありますので、どうぞご覧くださいませ。

Contents

- ◇ 巻頭
応援メッセージ：和田 浩子
- ◇ コホートキッズ
みんな何時に起きて、何時に寝ている？
- ◇ ～世界の子ども研究～ 今を知る
「食事のとき、楽しく会話していますか？」
- ◇ 研究スタッフ紹介
- ◇ 巻末
コホートキッズ：自分の携帯もっている？
転居後も引き続きご協力をお願いします

応援メッセージ



サポーター
ファイル
04
Office WaDa 代表
和田 浩子

将来の日本を背負う子供たちについて学び直す良い機会です

子供の頃から他の人と違うことをしよう、9才の時学び始めた英語がいかせる仕事をしようと思いました。この2つが私の原動力でした。しかし、高校の時は、「他人と同じでなくてはいけない」という考え方に押しつぶされそうになり、「自分探し」で自分の周りをぐるぐる回った苦しい思いがあります。大学時代にイギリスに留学した時に、実に多様な人たちに会いました。同じでなくてもいいのだ、違う意見はリスペクトされるという事がわかり、解放された感じがしたのを良く覚えています。大阪外国語大学卒業後、外資系企業のP&Gでマーケティングのキャリアにつきました。まるで家庭のようにコア・バリュー(価値観)や行動規範を重んじる会社に出会い、その中で学ぶ機会、成長する機会を沢山提供してもらいました。その経験は、私に羽根をくれた様で、どこへでも飛んでいけて仕事ができる様な気がします。

マーケティングでは、消費者を理解する、消費者インサイト(洞察)をえる事は必要条件です。消費者を喜ばせ、満足してもらうためには、相手を良く理解しなければなりません。

今の社会は様々な事が以前とは比べられないスピードで変化が起きます。大人はついていくのが大変ですが、反対に子供にとっては当たり前で、周りの大人が理解できない事で、子供には難しい時代かもしれません。過去と未来が断絶する様なイノベーションに囲まれたらします。

将来の日本を背負う子供たちについて学び直す良い機会です。現在の環境の変化が心身に与える影響は、未だ誰も理解できていない事ではないでしょうか。それを深く理解する事は、子供たちの可能性を伸ばすためにはきっと役立つことなのでしょう。子供たちには様々なチャンスを生かして新しい日本人として活躍して欲しいと思います。

知りたい!

コホートキッズって こんな子どもたち

コホートキッズとは? ... TOKYO TEEN COHORTにご協力いただいた世帯のお子さんのことです。

コホートキッズは、毎日どのぐらいの時間に起きて、どのぐらいの時間に寝ているのでしょうか? まだ途中段階ですが、データを報告いたします。

みんな何時に起きて、何時に寝ている?

何時に起きている?

平日	休日
① 7時台 51.5%	① 7時台 43.7%
② 6時台 45.5%	② 8時台 32.0%
③ 5時台 2.9%	③ 6時台 14.9%
8時台 0.1%	9時以降 8.8%
9時以降 0.1%	5時台 0.6%



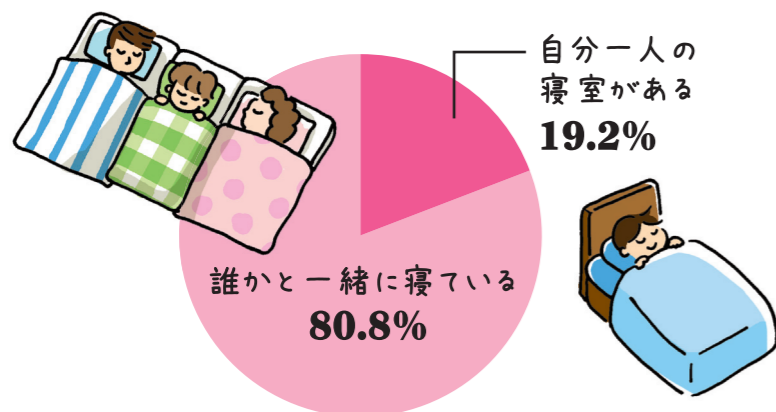
何時に寝ている?

平日	休日
① 9時台 49.4%	① 10時台 43.7%
② 10時台 40.7%	② 9時台 33.8%
③ 11時台 5.1%	③ 11時台 13.4%
9時より前 4.6%	9時より前 2.7%
12時以降 0.2%	12時以降 0.9%



ひとりで寝ている?

それとも誰かと一緒に寝ている?



専門家の視点

平日は早めに寝て、7時までに起きる人がほとんどの様です。中には夜は早く寝て、朝早くから活動する人もいます。それぞれの、ライフスタイルに合わせた時間の使い方ができるといいですね。また、自分一人で寝ている人は2割くらいで、多くの人は誰かと一緒に寝ている様ですね。就寝直前まで家族とコミュニケーションをとるのが、まだまだ楽しい時期なのかもしれません。

▶裏面の<続き>もご覧ください

「~世界の子ども研究~今を知る」では、世界中で行なわれている子ども研究の最新情報をわかりやすく解説していきます。

~世界の子ども研究~

今を知る

食事のとき

楽しく会話していますか?



家族で囲む食卓の重要性は、既に学術的な論文や雑誌などでたくさん報告されています。心身の健康が保たれること、喫煙、飲酒や薬物の使用などに手を出す可能性が低くなること、学業や社会適応への良い影響があること、などが知られています。

今回のニュースレターでは、家族で食卓を囲むことのお子さまに良い影響を与えるのかについての報告をご紹介します。イスラエルで15歳前後のティーンエイジャー237名を対象に行われた研究調査では、家族で食卓を囲むかどうかだけでなく、食事の時に親子で会話をするのがお子さまの精神面に

どのように影響をあたえているかを調べました。その結果、単に家族が集ってご飯を食べているだけの時よりも、食事中に会話もしている方が、お子さまたちは普段から明るく快活な気分になることがわかりました。また、やる気や好奇心が強まり、ストレスも少ないことも明らかになっています。つまり、家族が食卓を囲む時に会話をするのが、よりお子さまたちに幸福な気持ちを生むようです。親御さんだけでなく、お子さまたちにとっても、家族での食事時の会話は楽しいもので、心もお腹も満たされるひとときなのですね。

しかし、お子さまたちも成長し、思春期を迎えるにつれ、部活や勉強が忙しくて同席できないことが多くなったり、なんとなく親御さんとの真剣な会話が気恥ずかしくなって黙りがちになったりしてしまうかもしれません。また、お仕事などが忙しい親御さんも多く、家族と一緒に食卓を囲む時間を必ずしも十分にとれるわけではないと思います。だからこそ、その少ない機会をぜひ活かしていければいいですね。何気ない家族の団らんが、お子さまたちの幸せな成長につながる要因の一つなのかもしれません。具体的にどのような会話や食事時の雰囲気により良い影響を与えるのか、両親以外の家族との食事はどうか、などに関してはまだはっきりとわかっていないことも多く、今後の研究成果が待たれます。

日常生活の一コマ、人生のワンシーンがたくさん繋がって人間同士の絆が生まれ、それが子どもたちにどのような未来をもたらすのか。そのようなことを調べることができるのも、社会をベースにした研究調査の魅力です。私達の研究調査からも新たな絆と未来の繋がりを発見できるよう、これからも尽力したいと思います。

この場をおかりして、東京ティーンコホートにご協力いただいているお子さま・養育者のかたがたに、心よりお礼をもうしあげます。

この研究チームは、出身地や職業などが多様なメンバーで構成されています。私は精神科医ですが、東京で生まれ育ったので、東京で生きる子どもたちの心とからだの成長を見守っていくこの研究には、とくに期するものがあります。思いおこせば小学生時代、私にとって放課後の時間は、いわば子どもの王国でした。ランドセルを置いたらすぐ集合、公園を走りまわり、アパートの給水塔や地下に潜り込んで秘密基地作りを楽しむ日々でした。そこに大人の姿はなく、子どものルールがすべてを決める世界

で、自己制御のすべては自分たちに委ねられていました。かび臭いアパート下の暗闇を懐中電灯片手に這い、向こうにある何かを目指してお腹が狭い隙間にはまり、人生の終わりが本気で頭をよぎった12歳の焦りを今でもおぼえています。その時もどうにか周りの友だちに助けられました。

子どもたちの声が聞こえない公園を通るとき、今の子どもたちの王国は、秘密基地は、一体どこにあるのかと気になります。現代の東京において、どのような環境や体験が子どもたちを健やかに育てていくのかを検証し、お子さま、お孫さまの代までお役に立てるような研究にしていきたいです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



安藤 俊太郎

東京都医学総合研究所

心の健康プロジェクト 研究員
公衆衛生学 修士

研究スタッフ紹介