

厚生労働省母子保健指導者養成研修5 「こどもの心理社会的問題に関する研修」

子どもの心の問題

University of Yamanashi



山縣然太郎

山梨大学大学院総合研究部医学域
社会医学講座



UNIVERSITY
OF
YAMANASHI Regional Core
&
Global Professionals



お話すること

- 愛着（アタッチメント）
- 社会性の発達：報酬系
- 思春期の心の問題：ネット依存
- コロナ禍の子どもの生活、心身の健康
 - 調査結果から見えたこと
 - 子どもの声を聴く
 - SOSに気づいたら



お話すること

- 愛着（アタッチメント）
- 社会性の発達：報酬系
- 思春期の心の問題：ネット依存
- コロナ禍の子どもの生活、心身の健康
 - 調査結果から見たこと
 - 子どもの声を聴く
 - SOSに気づいたら



愛着

■ 愛着

- 相手を大事に思う気持ちに支えられた絆
- 愛着が形成されないと心理的、行動的問題を抱える

■ 愛着理論

- 特定の人(養育者)と意思疎通のためのコミュニケーション(7-8か月)
- 特別な関係で愛着の形成
- 非言語コミュニケーション
 - 表情
 - スキンシップ
- 人見知り(1歳6ヶ月から2歳)は愛着形成の証
- 言葉の発達(3歳ころ)で第三者とのコミュニケーション



愛着行動の変化

- 認知の発達、社会的経験の蓄積などにより、愛着行動は、年齢に相応したものに変わる。
- 就学前期の子どもは、交渉や取引きを行うことができる。
 - 例えば、養育者が一旦いなくなってまた戻ってくることを納得しているのであれば、養育者がいなくても悲しまない。
- 子ども時代の中期までに、愛着行動システムの目的は、対象者への親密さから有益性へと変化する。
 - 子どもは、養育者との接触が可能であるのなら、養育者との長い時間の分離にも耐えられる。
 - 自分自身への信頼が増して、7歳から11歳までには、安全を維持する目的で、子どもの行動を監督しコミュニケーションを維持するために、養育者と子供が相互に交渉してコントロールする状態から、さらに大きく進んだ独立の状態へと移行する。

愛着と虐待

- 虐待により、子どもは愛着で形成された安全な場所（親のそば）を失う
- 虐待による反応性愛着障害
 - 激怒反応（恐怖と不安が根底にある）
 - 欲求不満に自制が利かず反抗的・反社会的
 - 共感・同情心がとぼしく、友人ができない
 - 自分や人生に否定的・消極的
 - 見ず知らずの人に甘え、自分を愛そうとする人に抵抗する（愛情を抑圧と判断）
 - 食べ物に難点を示す（暴食、偏食）
 - 良心が育っていない（嘘をつく、弱い者いじめ）

お話すること

- 愛着（アタッチメント）
- 社会性の発達：報酬系
- 思春期の心の問題：ネット依存
- コロナ禍の子どもの生活、心身の健康
 - 調査結果から見えたこと
 - 子どもの声を聴く
 - SOSに気づいたら



報酬系

University of Yamanashi

他者からの良い評判

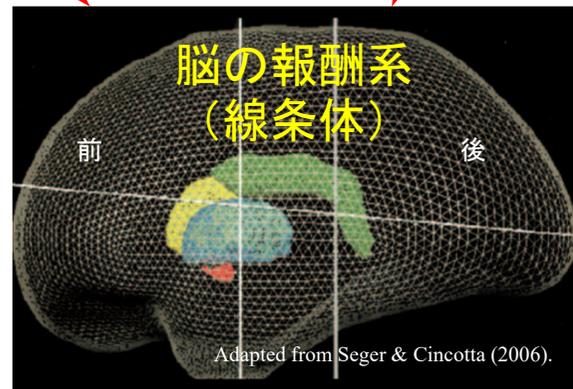
食物



性的刺激



お金



- 他者からの良い評判・評価(褒め)という社会的報酬の処理には、その他の基本的報酬と同じ脳部位が関与
- 人の複雑な社会的行動に関する心理モデル構築に制約条件を与える

すくすくコホート (Japan Children's Study)

University of Yamanashi

- 平成16年に独立行政法人 科学技術振興機構 (JST) 社会技術研究開発センター (RISTEX) の「脳科学と社会」研究開発領域 (小泉英明領域統括) の下に計画型研究開発「日本における子どもの認知・行動発達に影響を与える要因の解明」として開始。
- 平成18年度からさらなる準備が必要として、先行研究として開始した3地域のコホート研究の継続し、可能な成果をあげることに、再編成 (山縣が研究総括に)。



研究目標



Japan Children's Study

University of Yamashita



■ 目的

社会能力の神経基盤および発達期における獲得過程について、乳幼児を対象としたコホート研究により解明する

■ 目標

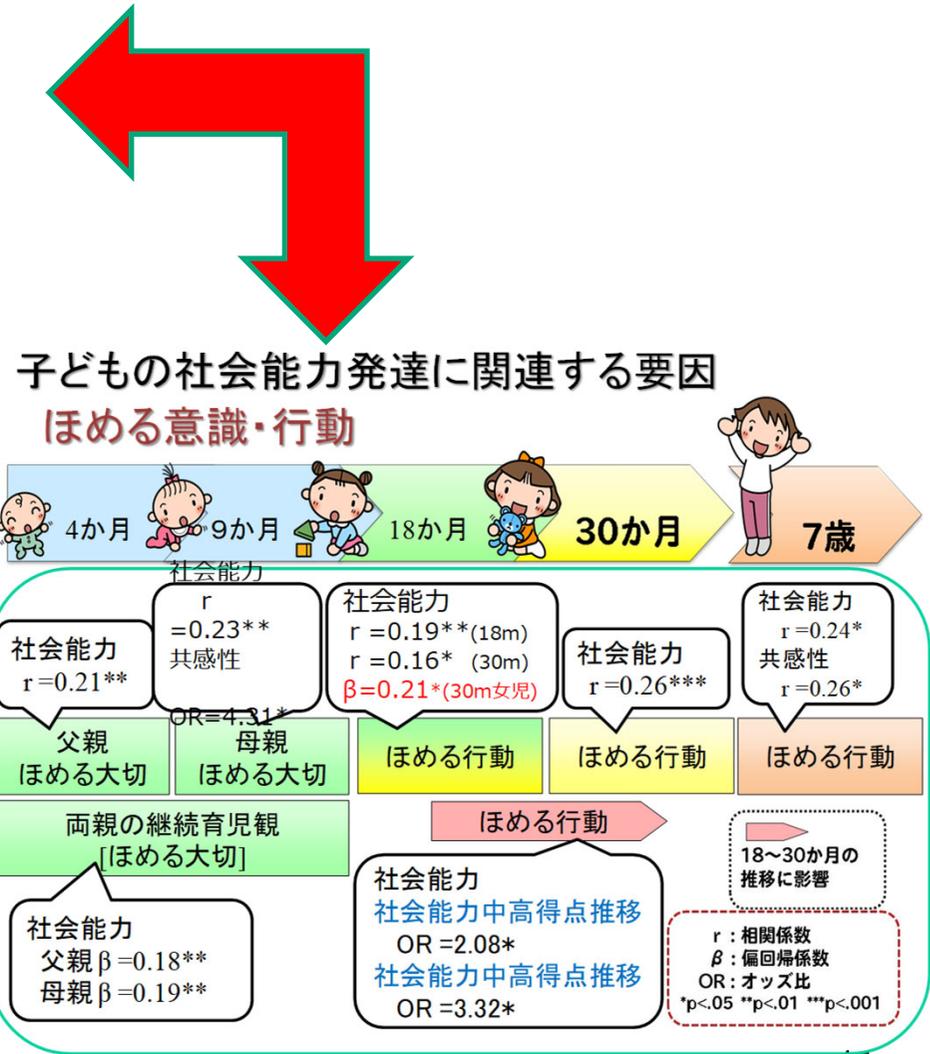
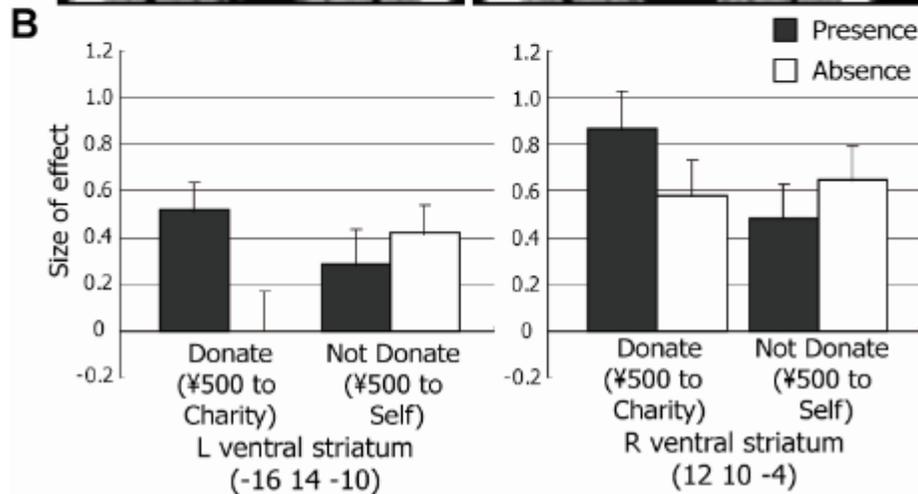
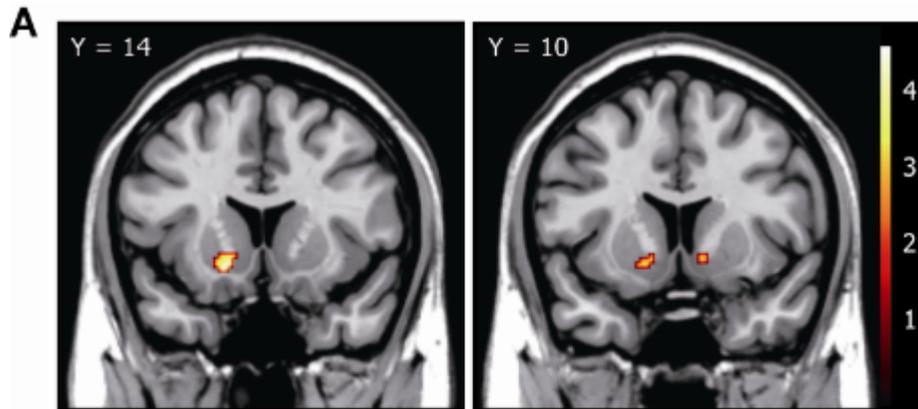
1. 社会能力の発達パターンの仮説の提唱
2. 社会能力の発達に影響する要因の解明
3. 大規模コホート遂行技術の具体的知見の獲得

■ 方法

1. コホート研究の手法
2. 脳科学・小児科学・教育学・疫学・統計学等の領域架橋的解析
3. 新たな測度手法の開発とその活用

「ほめ」の報酬系の神経基盤の知見と

コホート研究におけるほめと社会能力の関連



Izuma, et.al. 2009

「ほめると育つ」は本当か



土曜
ナントカ学
NANTOKA GAKU

「ほめると育つ」
毎日の褒め言葉が子どもの成長を促すのか、それとも逆に
子どもの能力を低下させるのか、科学的に検証された最新
の研究成果が、本書に詳しく紹介されている。

■ 大塚信子「ほめると育つ」の真実
「ほめると育つ」という言葉は、誰もが知っている。でも、
本当にそうなのか。科学的に検証された最新の研究成果が、
本書に詳しく紹介されている。褒め言葉が子どもの成長を
促すのか、それとも逆に子どもの能力を低下させるのか、
科学的に検証された最新の研究成果が、本書に詳しく紹介
されている。

■ 井上ひさし「ほめると育つ」の真実
「ほめると育つ」という言葉は、誰もが知っている。でも、
本当にそうなのか。科学的に検証された最新の研究成果が、
本書に詳しく紹介されている。褒め言葉が子どもの成長を
促すのか、それとも逆に子どもの能力を低下させるのか、
科学的に検証された最新の研究成果が、本書に詳しく紹介
されている。

「ほめると育つ」の真実
「ほめると育つ」という言葉は、誰もが知っている。でも、
本当にそうなのか。科学的に検証された最新の研究成果が、
本書に詳しく紹介されている。褒め言葉が子どもの成長を
促すのか、それとも逆に子どもの能力を低下させるのか、
科学的に検証された最新の研究成果が、本書に詳しく紹介
されている。

脳がはじく恋、金…の損得

「脳がはじく恋、金…の損得」という言葉は、誰もが知っている。でも、
本当にそうなのか。科学的に検証された最新の研究成果が、
本書に詳しく紹介されている。褒め言葉が子どもの成長を
促すのか、それとも逆に子どもの能力を低下させるのか、
科学的に検証された最新の研究成果が、本書に詳しく紹介
されている。

報酬のあれこれ



経済を脳から解く

「ニューロエコノミクス（神経経済学）」という新しい研究分野がある。脳の働きから、人間の経済行動を解き明かすのが目的だ。
経済学がこれまで、主に人間は合理的な行動をするというモデルに基づいていた。だが、現実とは異なる行動が頻りに観察されている。
「人間の行動を分析する際の重要な、認知科学の手法を用いて解明し、新しい経済学モデルを構築しよう」と、大阪大の経済行動学研究所の田中裕幸・特任准教授は研究内容を、こう説明する。
田中さんは、人間が短期的に報酬を予測できると、長期的に報酬を予測できると

では、脳の活動する場所が異なることを見つけた。自分の欲しいものにすぐに手を出すか、将来の利益を確保するための判断を繰り返しているという。さらに、こうした選択をする際、脳内物質のセロトニンが重要だと、科学的に月々の報酬を予測していることも突き止めた。
人間はどれくらい先の報酬まで考慮して行動するのか。脳の活動を調べると、その期間に応じて脳の神経回路が異なることがわかった。セロトニンが不足すると、こうした調整能力が失われ、将来を見越した最適な行動ができなくなるらしい。

芸術も報酬

人の場合、ほめるという行為は報酬として働く。芸術活動も報酬として働く。報酬の仕組みは、脳内物質のセロトニンが重要だと、科学的に月々の報酬を予測していることも突き止めた。
人間はどれくらい先の報酬まで考慮して行動するのか。脳の活動を調べると、その期間に応じて脳の神経回路が異なることがわかった。セロトニンが不足すると、こうした調整能力が失われ、将来を見越した最適な行動ができなくなるらしい。

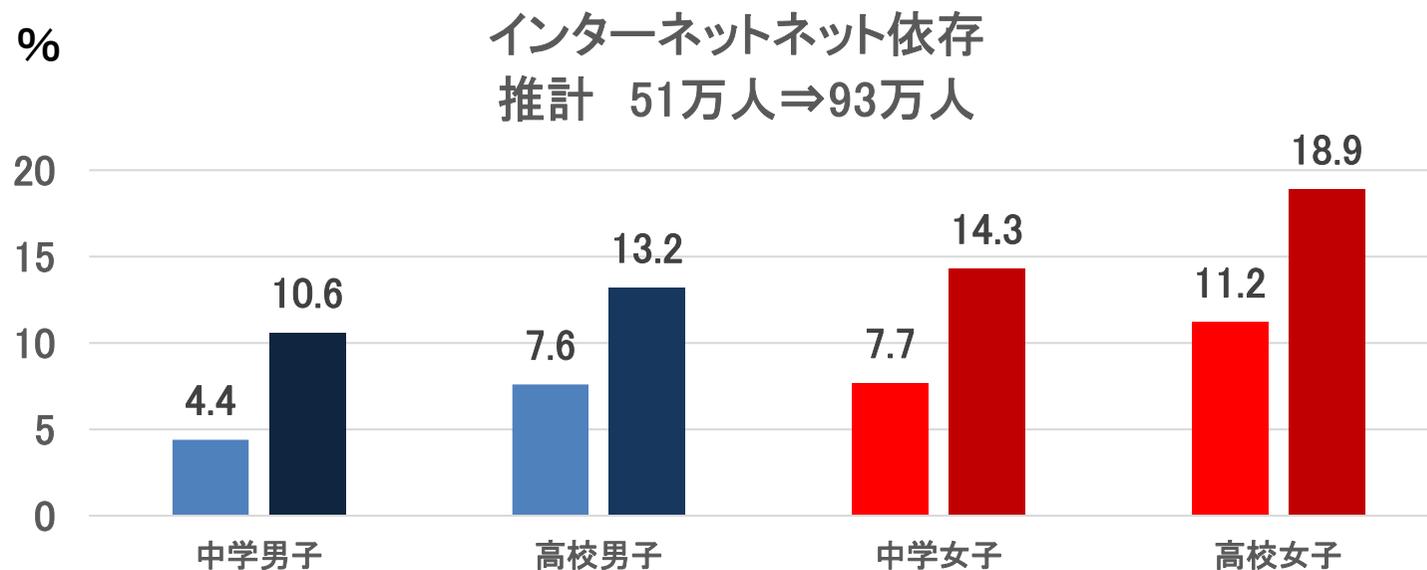
お話すること

- 愛着（アタッチメント）
- 社会性の発達：報酬系
- 思春期の心の問題：ネット依存
- コロナ禍の子どもの生活、心身の健康
 - 調査結果から見たこと
 - 子どもの声を聴く
 - SOSに気づいたら



2017年調査で、中高生の93万人が病的なネット依存

- 厚労科研で、2012年(大井田班)と2017年(尾崎班)に全国調査
- 2012年:中学生 3,552,663人、高校生 3,355,609人
- 2017年:中学48校。高校55校、64,417人を対象
- 2013年総務省の調査(中学生、高校生で約1000人)結果と近似



それぞれが左が2012年、右が2017年の結果

ネット依存症に関する研究

- **睡眠障害**はほぼ必発となり、児童・生徒、学生は遅刻、欠席、成績低下など学業に影響を与える。
- ネット依存傾向の児童生徒は気分調整ができなかったり、何でも話せる友人がいなかったり、規範意識の欠如や攻撃衝動があるなど、**心理・社会的問題**を抱えていることも明らかになった。
- ネット依存が心の健康に影響を与えることについては、抑うつ傾向などの**精神障害の合併症**としても数多く報告されている。
- ネット依存は**脳神経の障害**をきたすとの報告もある。

スクリーンタイムと生活習慣：(n=934人)

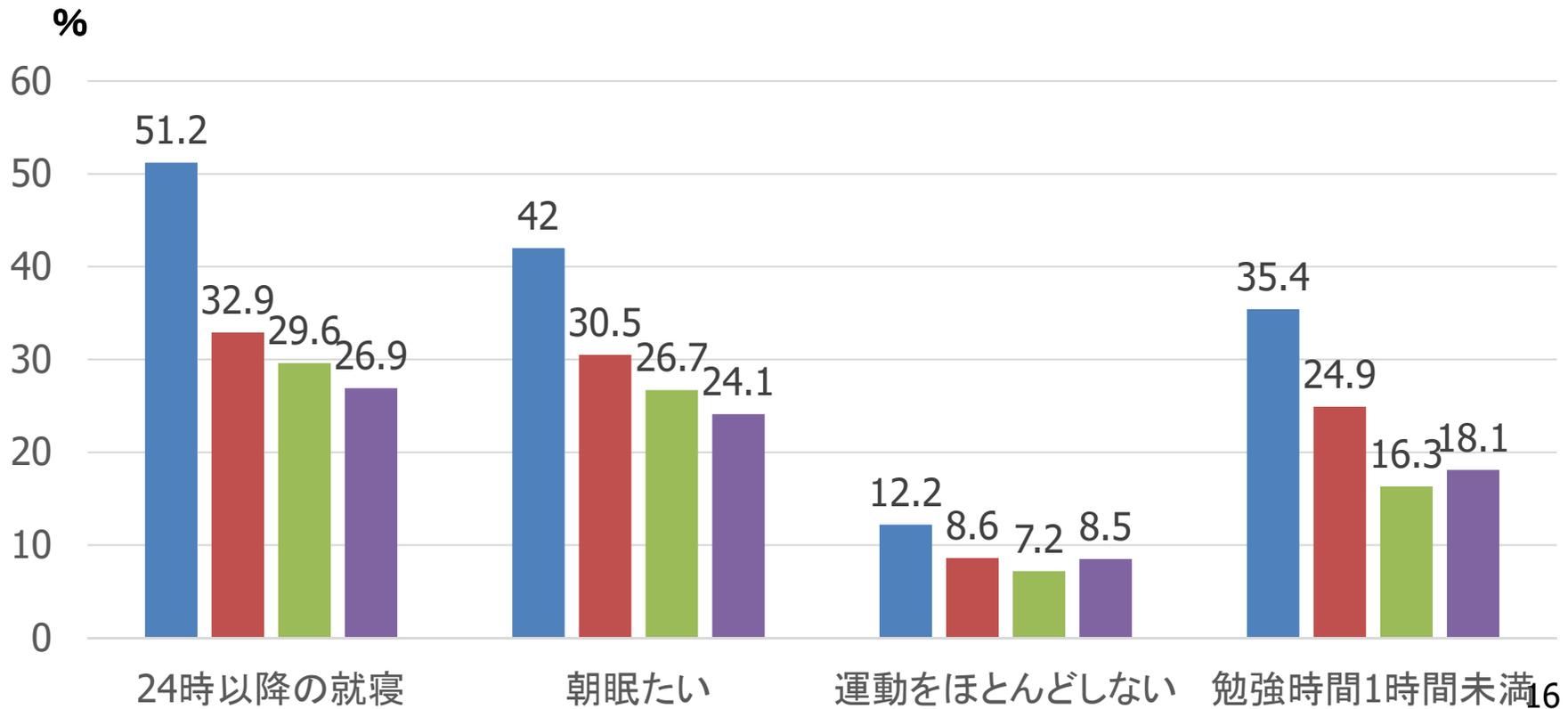
R. Kojima, Z. Yamagata Z. et. al. Psychiatry Clinical Neuroscience. 2019

University of Yamanashi

メディア時間が長いと就寝時間が遅く、運動や勉強時間が短い

中学生のメディア時間と生活

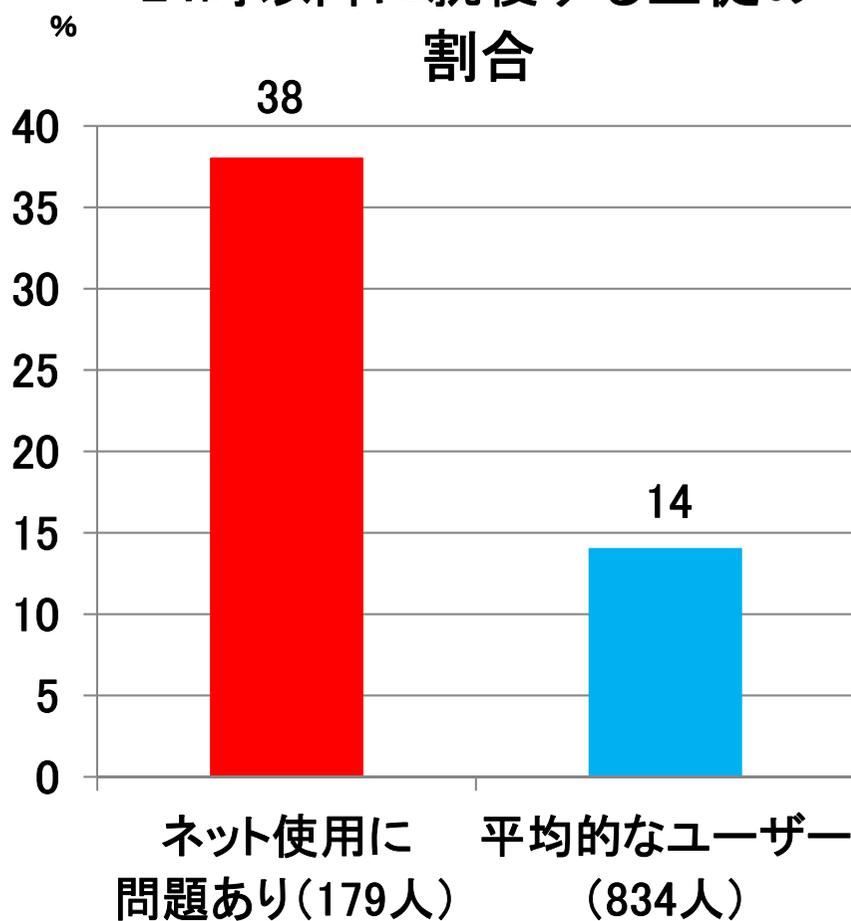
■ 3時間以上 ■ 2-3時間 ■ 1-2時間 ■ 1時間未満



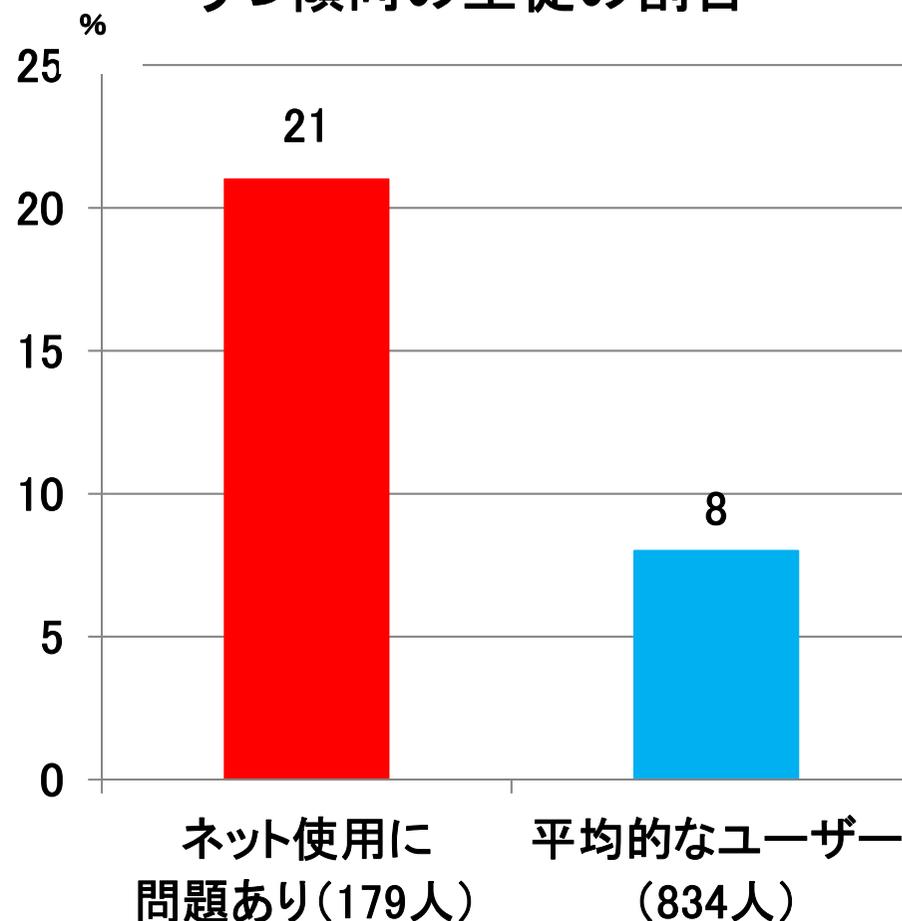
ネット使用と生活習慣、うつ傾向

K市の全中学生を対象とした2014年の調査

24時以降に就寝する生徒の割合



うつ傾向の生徒の割合

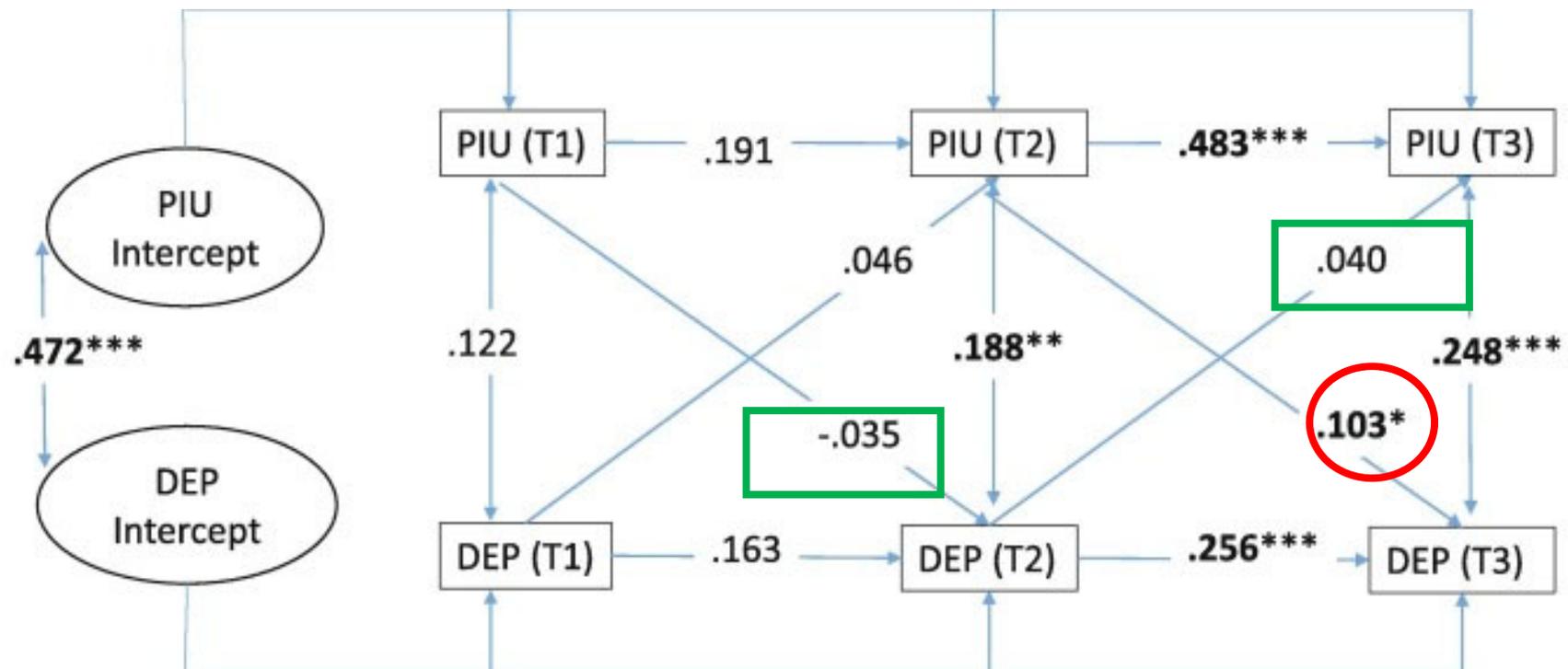


ネット依存はうつの原因(交差遅延モデルを用いた解析)

Reiji Kojima, Zentaro Yamagata, et.al. Addict Behav. 2021

University of Yamanashi

- Temporal directional relationship between problematic internet use and depressive symptoms among Japanese adolescents: A random intercept, cross-lagged panel model
- Fig. Standardized regression coefficients in the random intercept, cross-lagged panel model. Notes. PIU = problematic Internet use, DEP = depressive symptoms. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$.

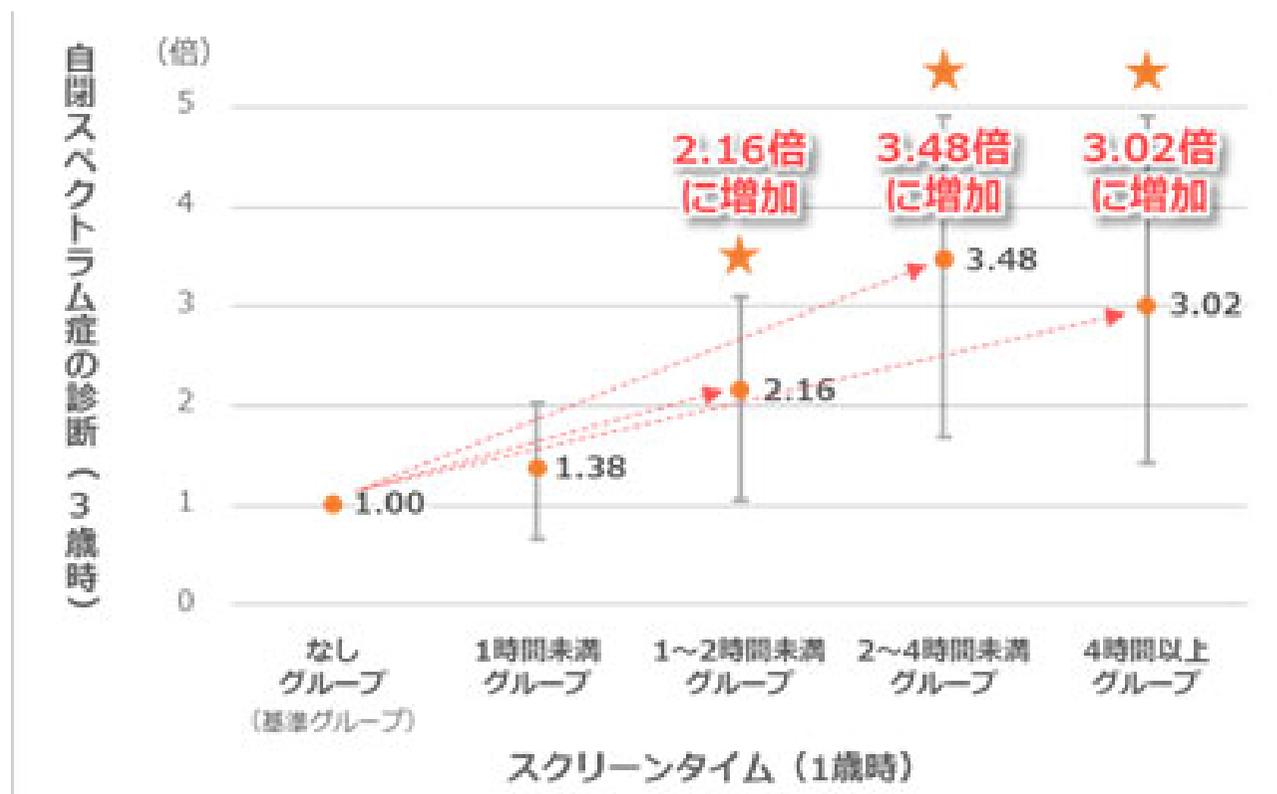


(参考) 幼児期のスクリーン・タイムと発達障害

University of Yamanashi

- 男児では、1歳時のスクリーンタイムの長さとは3歳時の自閉スペクトラム症が関連(エコチル調査データ: 84,030組)

(M. Kushima, Z. Yamagata. et. al. JAMA Pediatrics 2022)



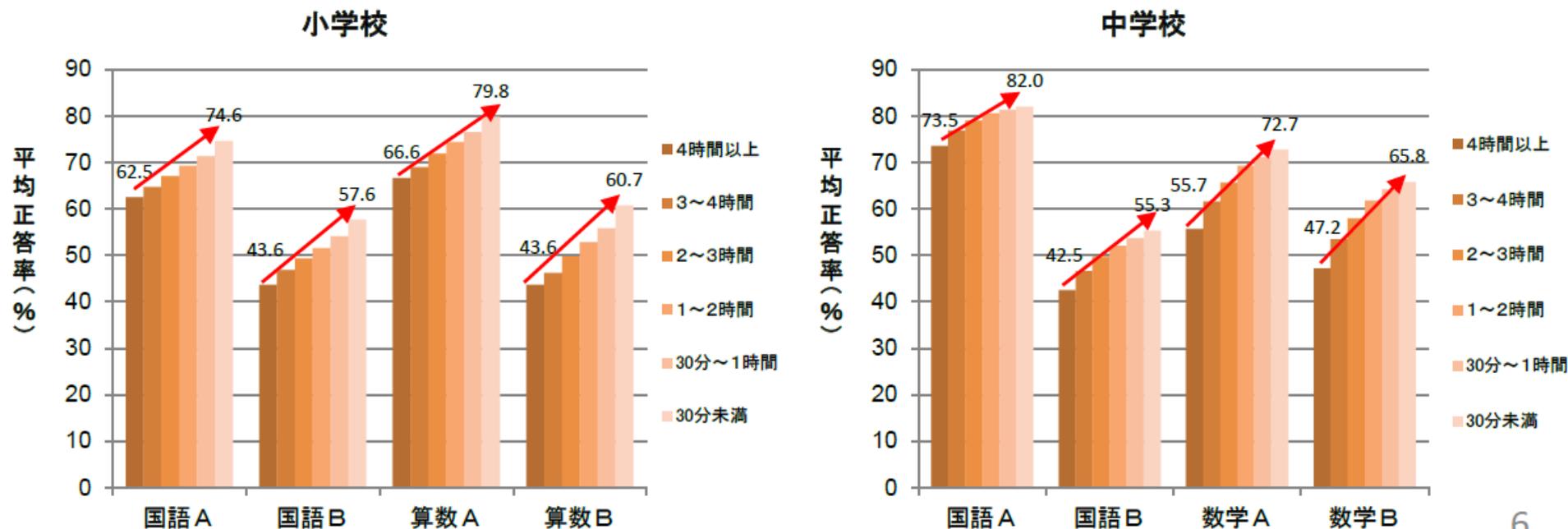
(参考) ICT端末と学力との関係

■ 2014年(平成26年)度全国学力・学習状況調査の結果

文部科学省 国立教育政策研究所

○児童生徒の学習・生活習慣と学校の平均正答率との関係

図表1 普段(月～金曜日), 1日当たりどれくらいの時間, 携帯電話やスマートフォンで通話やメール, インターネットをしますか(携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く)



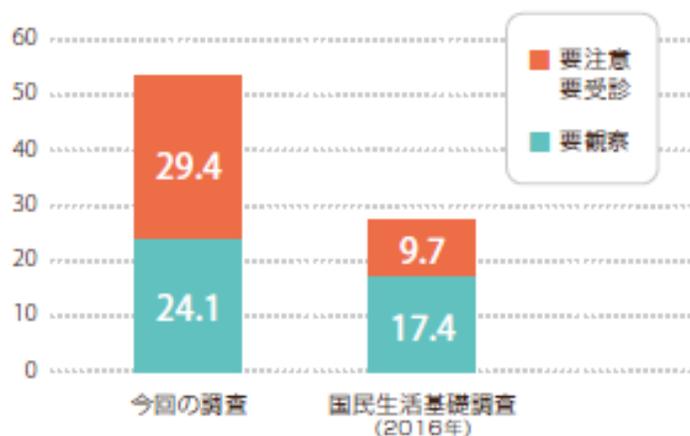
お話すること

- 愛着（アタッチメント）
- 社会性の発達：報酬系
- 思春期の心の問題：ネット依存
- **コロナ禍の子どもの生活、心身の健康**
 - 調査結果から見えたこと
 - 子どもの声を聴く
 - SOSに気づいたら



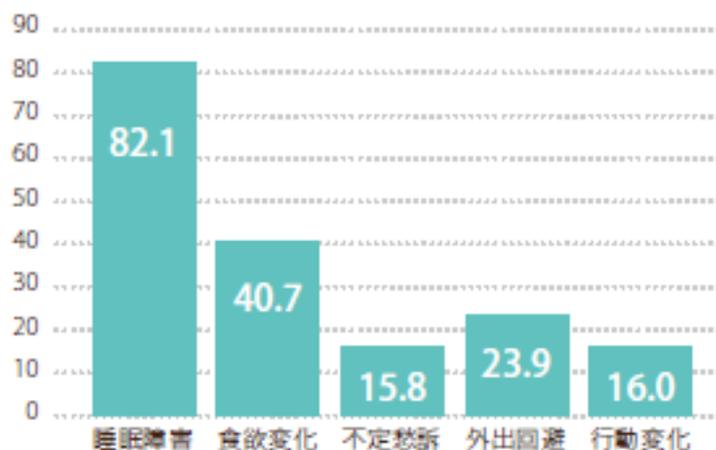
子どもの問題行動と保護者のメンタル (2020.4.30-5/15全国調査 1200人)

心理的ストレスを感じている人(保護者)の割合(%)

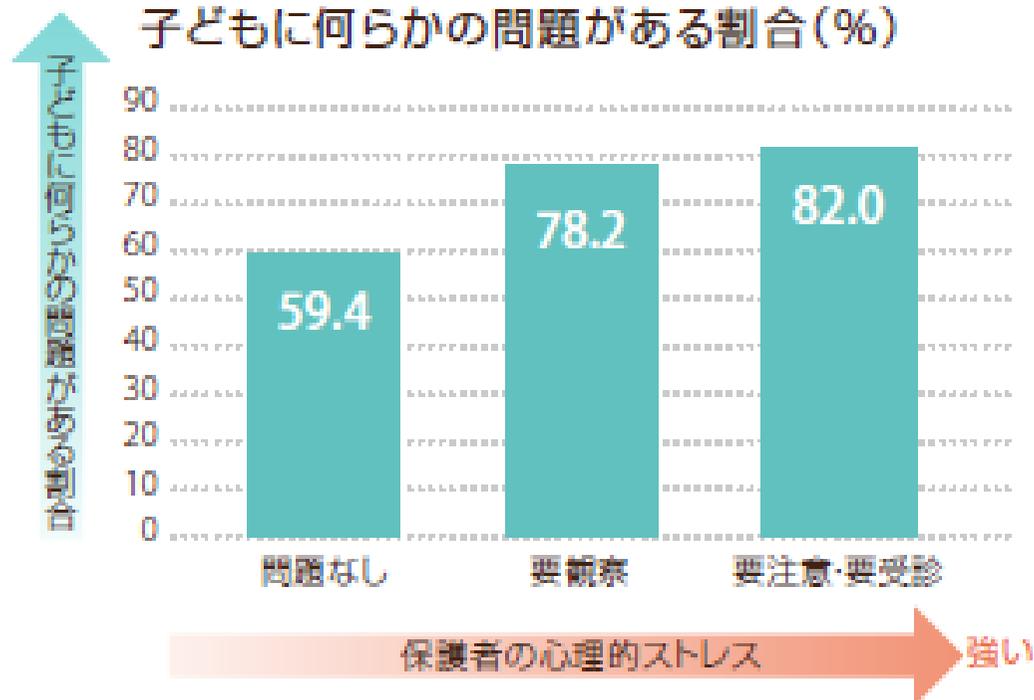


ステイホームで、親も子どももストレスが増大
親の状態と子どもの状態の相関が強い

子どもに起きている問題の割合(%)



子どもに何らかの問題がある割合(%)



K6:心の健康チェック(国民健康調査で使用)

ストレス度の判定

合計点が0～4点は「問題ありません。」、5～9点は「ストレスが溜まっているようです。ストレス解消を心がけましょう。」、10点以上「ところが疲労している」

質問	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったくない
神経過敏に感じましたか	4	3	2	1	0
絶望的だと感じましたか	4	3	2	1	0
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	4	3	2	1	0
気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか	4	3	2	1	0
何をするのも骨折りだと感じましたか	4	3	2	1	0
自分は価値のない人間だと感じましたか	4	3	2	1	0

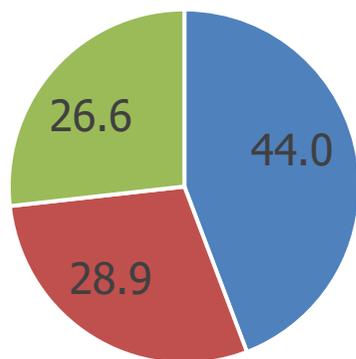
コロナ禍の山梨県の子どもたちの生活

(2020年10月調査 2461(内小学生2005人)人(エコチル調査対象者))

University of Yamanashi

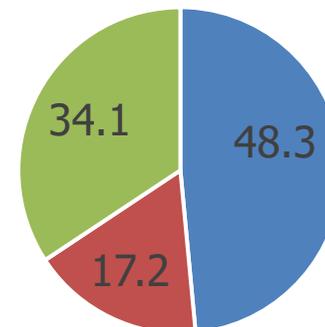
- 去年と比べて、身体を動かす機会が減った子どもが3割、テレビをみたりゲームをしたりする時間が増えた子どもが約5割でした。

最近一週間、どのくらい体を動かして遊びましたか 去年よりも



■ 多い ■ 少ない ■ 変わらない

最近一週間、一日にどのくらいテレビやスマホを見たり、ゲームをしましたか 去年よりも

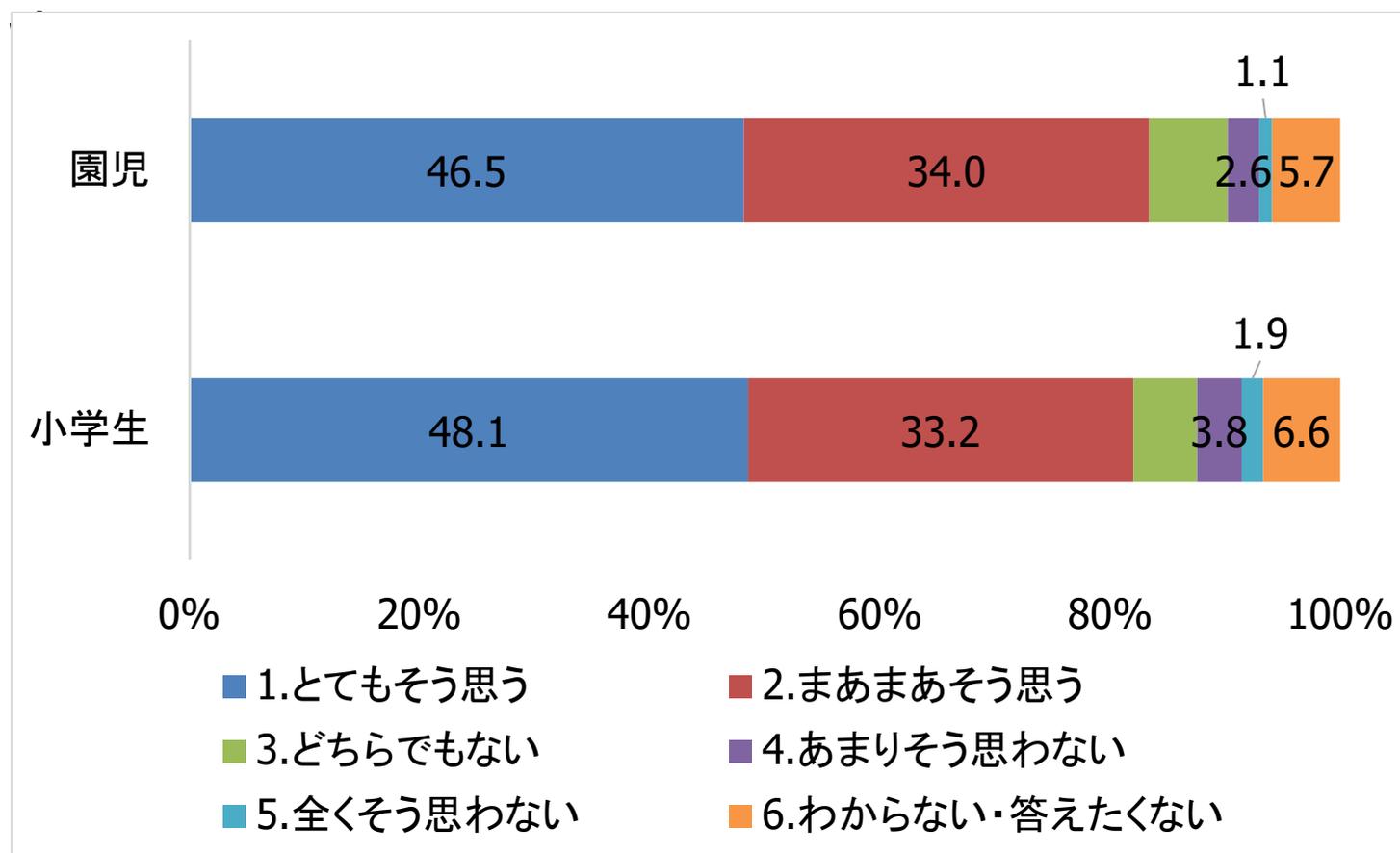


■ 多い ■ 少ない ■ 変わらない

子どものことを決めるとき、大人たちは子どもの気持ちや考えをよく聞いてくれていると思いますか

University of Yamanashi

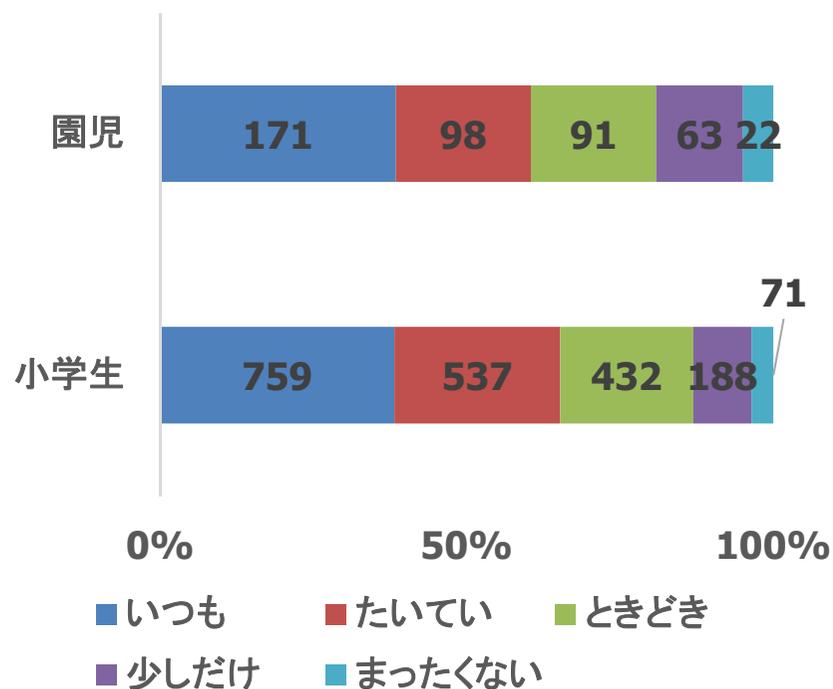
- 80%以上の子どもが、子どもの考えを聞いてくれていると感じている一方で、そう思わないと感じているの子どもも5%ほどいま



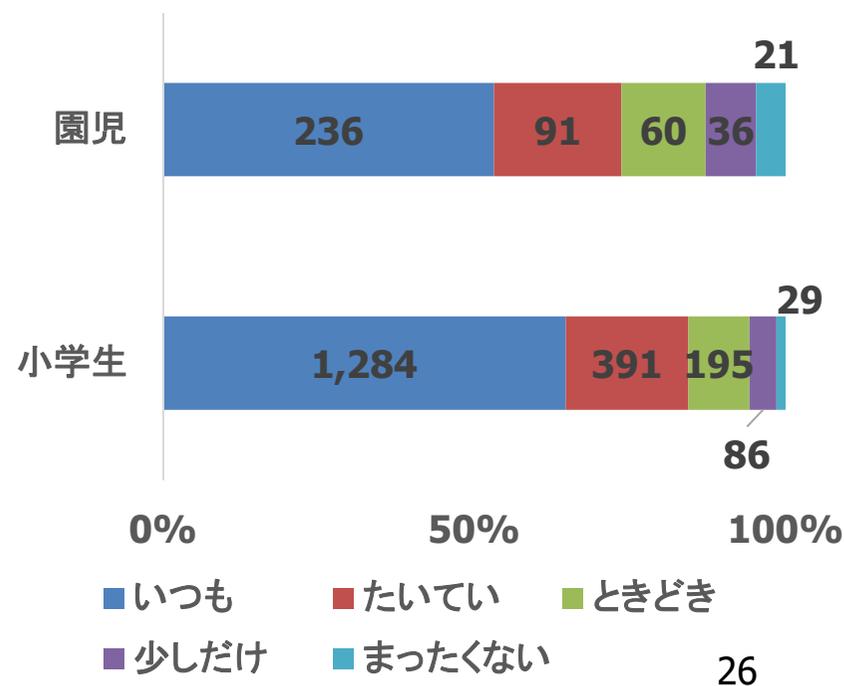
何でもわかりやすく説明してくれましたか

- 半分以上の子どもが、いつもあるいはたいてい、家の人や、学校・園の先生が、わかりやすい説明をしてくれたと感じています。特に学校や園ではその傾向が高くなっています。

なんでも分かり易く説明してくれた
(家の人)



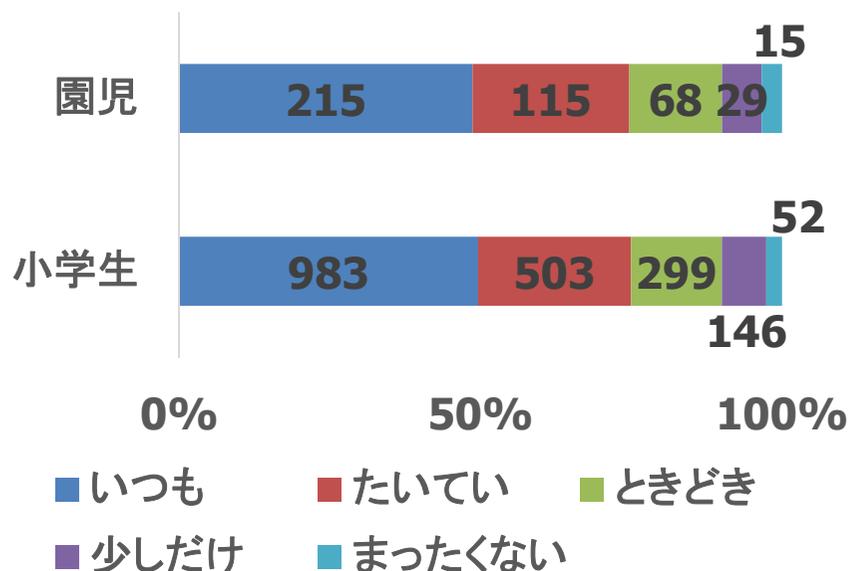
なんでも分かり易く説明してくれた
(学校・園)



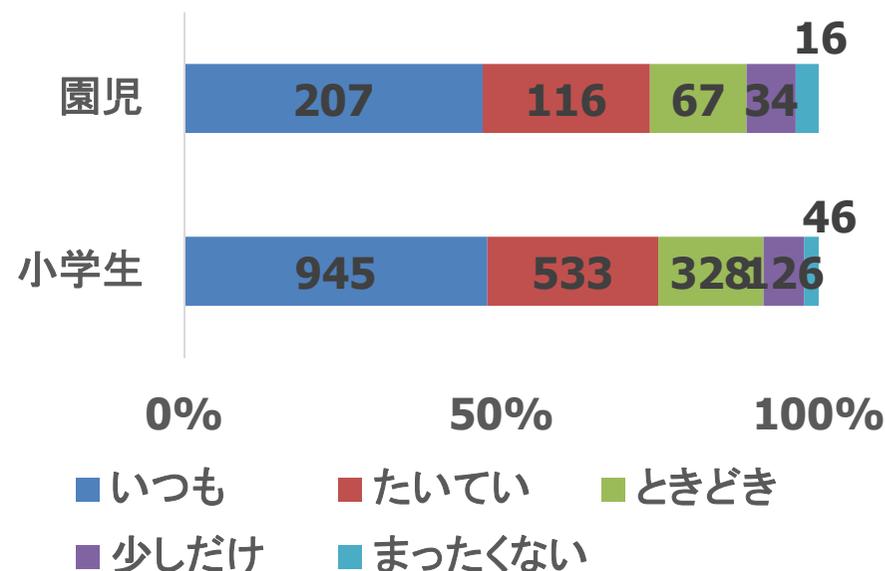
ぼく・わたしの気持ちをわかってくれましたか

- 半分以上の子どもが、いつもあるいはたいてい、家の人や、学校・園の先生が、気持ちの理解してくれたと感じています。

ぼく・わたしの気持ちを分かってくれた(家の人)



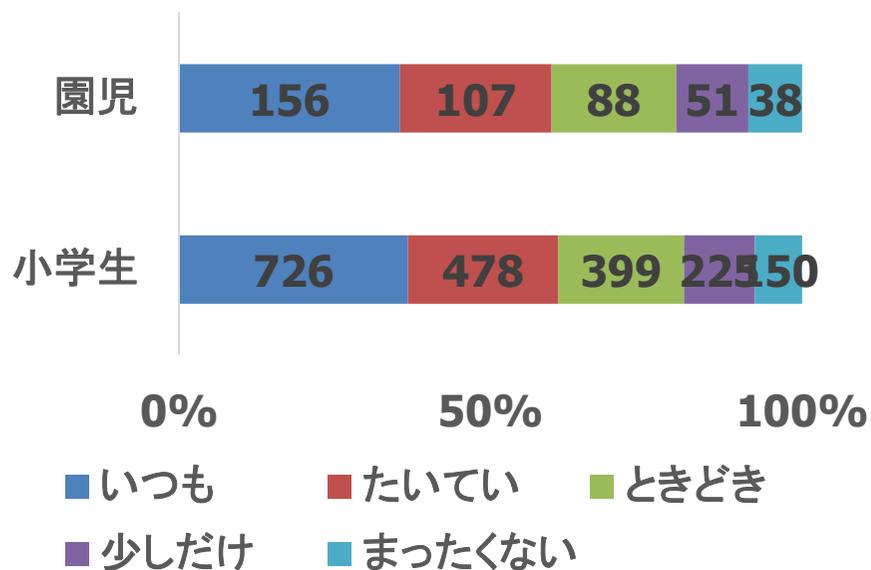
ぼく・わたしの気持ちを分かってくれた(学校・園)



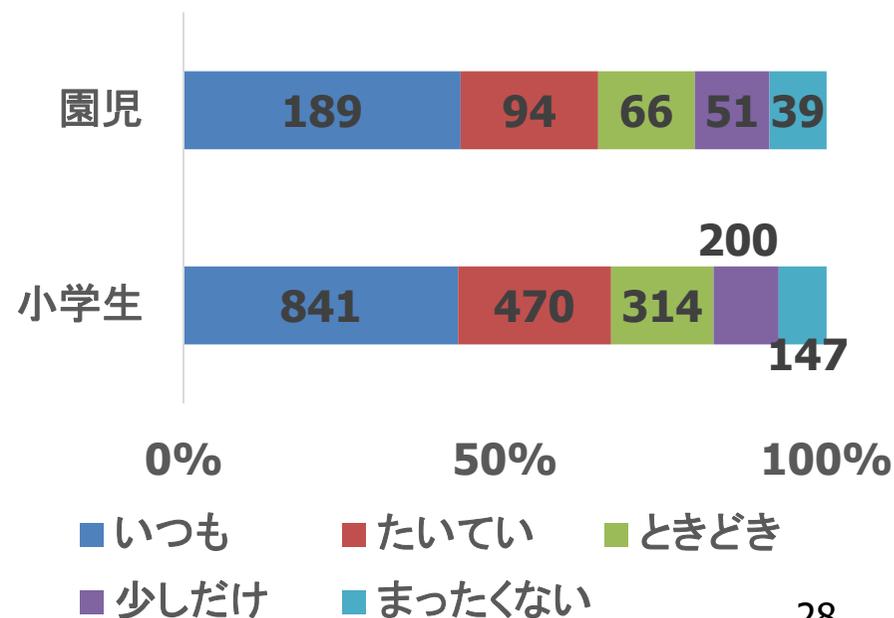
学校や生活のことについて一緒に話し合ってくれましたか

- 新型コロナウイルス対策で不安な生活が続く中、子どもが理解できるように話をすることは、子どものストレス軽減のためにも大切。

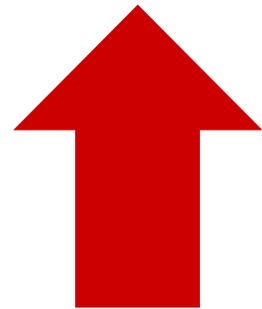
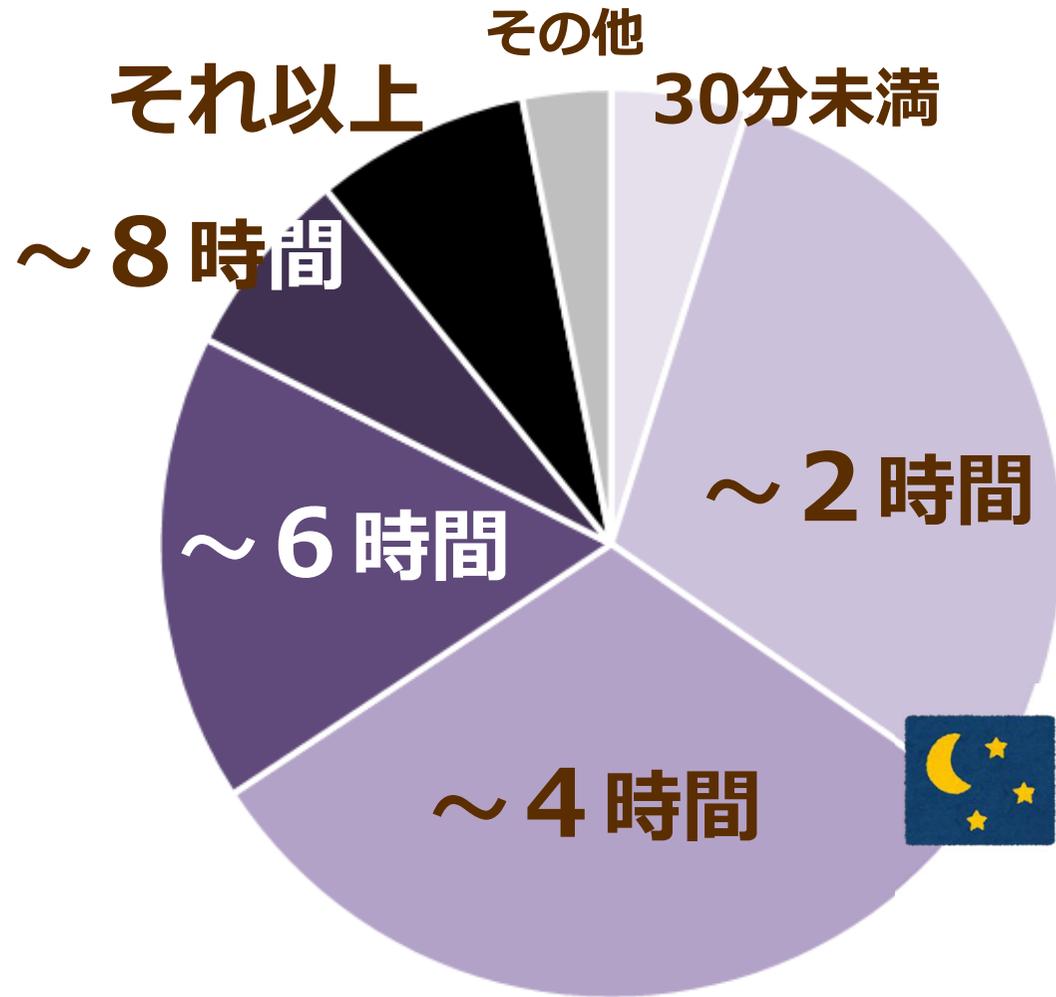
これからのこと(学校や生活のことなど)について一緒に話し合ってくれた(家の人)



これからのこと(学校や生活のことなど)について一緒に話し合ってくれた(学校・園)



テレビ・スマホ・ゲームなどの時間



去年よりも
ふえた
72%

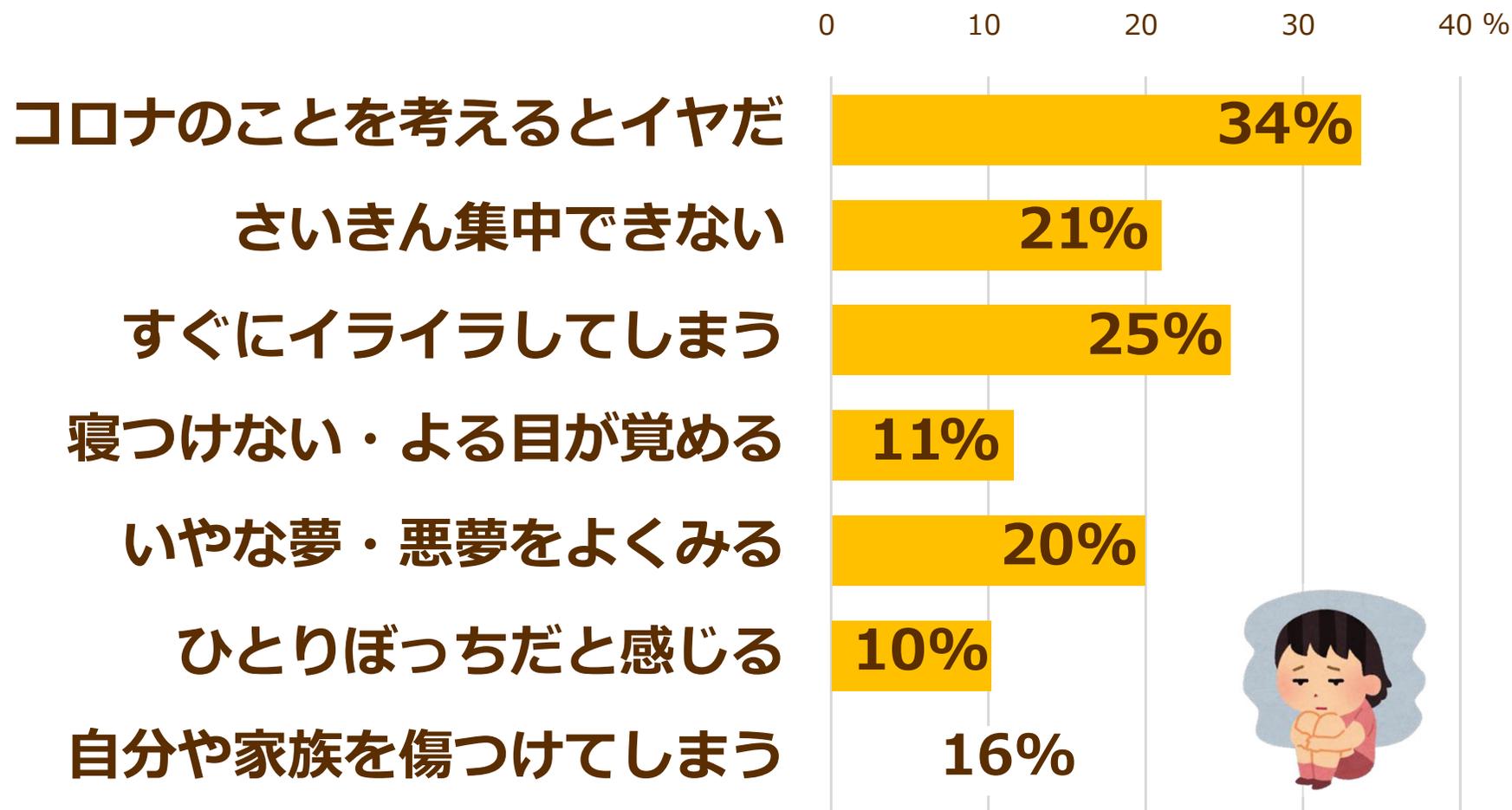
内容や時間について
家族で話しあって
ルールを決め、
いっしょに楽しめると
いいですね



こどもの回答を集計

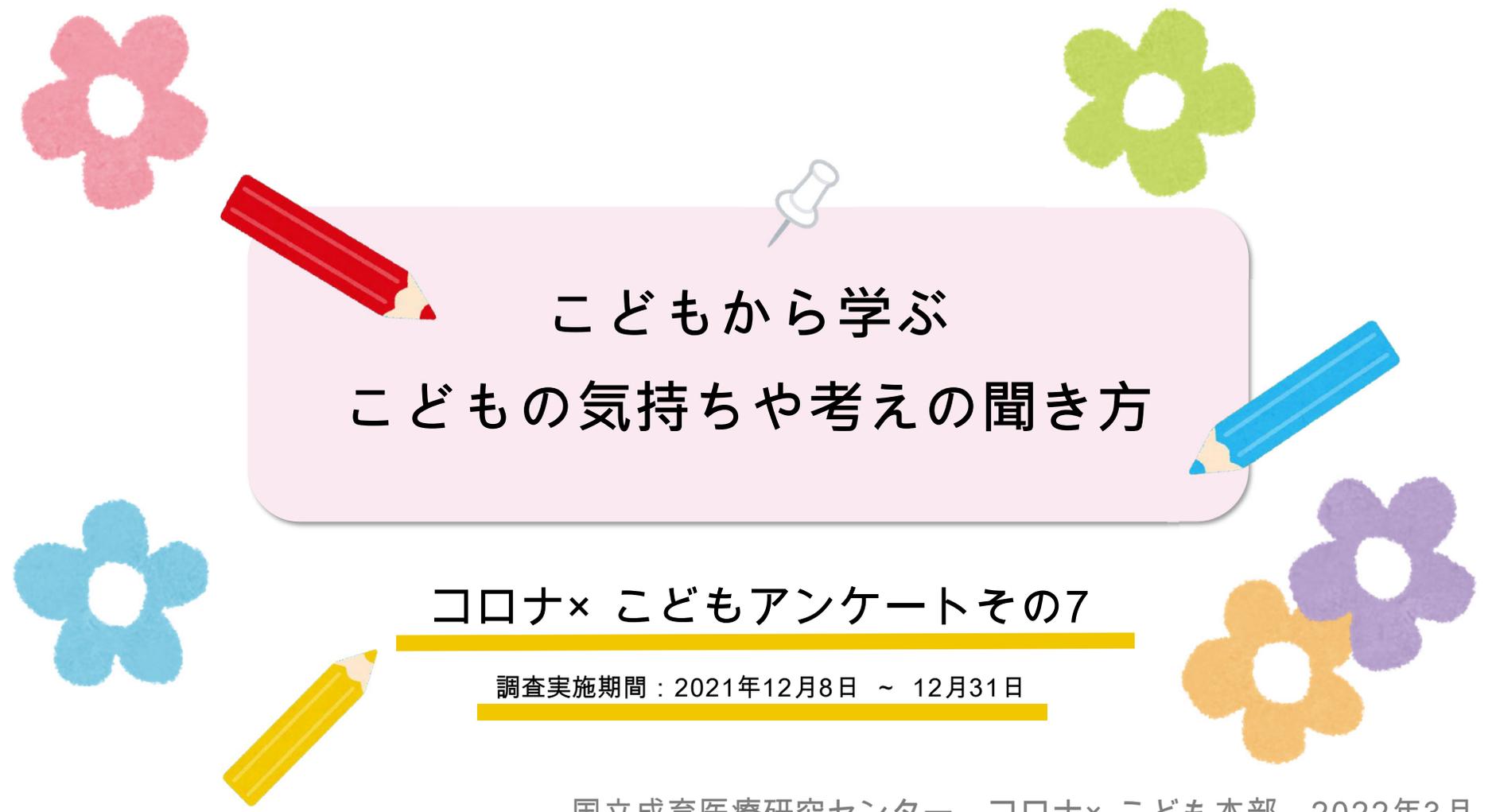


低学年のこどものこころの様子



こどもの見えづらい内面に寄り添うことが大切です





こどもから学ぶ
こどもの気持ちや考えの聞き方

コロナ× こどもアンケートその7

調査実施期間：2021年12月8日 ~ 12月31日

国立成育医療研究センター コロナ× こども本部 2022年3月

おとながこどもの気持ちや考えをよく聞いていると思ったのは、
①だれが、②どのようにしてくれたときですか？

お母さん、お父さん、両親、家族

話をよく聞いてくれたとき

- わたしの意見を全部聞いてから、ママが話してくれた。
(小学4年生/女)
- きいてほしいときに、ゆっくりきいてくれる(小学2年生/男)
- 怒らずに悪いことを聞いてくれた時(小学4年生/男)
- やさしくうなずいてくれた(小学2年生/女)

行動してくれたとき

- 抱きしめてくれたとき(小学1年生/女)
- ゲームを一緒にしてくれたとき(小学1年生/男)
- できる範囲のところでお出かけしてくれる(小学4年生/女)
- 学校や他の大人に伝えてなんとかしてくれた(小学5年生/男)

尊重してくれたとき

- おそとであそべないときになにをしたいかきいてくれた(小学1年生/男)
- 頭ごなしに勉強と言われなかった(高校1年生(15歳相当)/男)
- ワクチンを打つのを決めさせてくれた時(中学2年生/女)

気にかけてくれたとき

- 少し具合が悪かったときに、私の具合が悪そうなのを気づいてくれた(高校3年生(17歳相当)/女)
- マスクくるしいからはずしていいよといってくれた。(小学1年生/男)
- いつも声をかけてくれる(高校1年生(15歳相当)/女)

先生 学校

話をよく聞いてくれたとき

- 相談だったりただの話の時とか (小学5年生/男)
- よくきいてアドバイスくれる (小学1年生/男)
- 大変だよねと共感してくれた。コロナ関係で非常識な一部の大人の愚痴を言った時も受け止めてくれた。(中学3年生/女)

尊重してくれたとき

- どうしたいかを聞いてくれた時 (小学5年生/女)
- 進路の相談時 行きたいところに行くのが1番だと言ってくれた時 (高校1年生 (15歳相当) /女)
- 進路 (高校決め) で困ってる時とか私の意見を取り入れながらアドバイスくれたとき。(中学3年生/女)

行動してくれたとき

- 困ってる事に対して手を差し伸べた時 (小学1年生/女)
- 毎月面談をしてくださる (中学2年生/男)
- ぼくがしたいことをそうぞうして、なんどもれんしゅうしてくれたとき。(小学2年生/男)

その他

- こまったとき (小学2年生/男)
- お腹がいたいとき (小学6年生/女)



こどものSOSに 気づいたら

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部



国立成育医療研究センターコロナ×こども本部2022年3月

でも「話を聴く」ってどうしたらいいの？

困っていることがあったら
ひとりで悩まず相談してね

と伝えても、なかなか話してもらえないこともあるかもしれません…

べつに…

大丈夫…



こどもだってわからない

どうしたらいいか
よく分かりません

話してもどうにもならない
ことだってある

それをかんがえるのは
むずかしい



なにがふあんなのか
わからない

わからなくて困ってるから教えてほしいです
それに相談するのは難しいから手伝ってください

相談するのは、けっこう大変

「相談してね」と言われても…



相談には多くのプロセスがあり、

悩んだり困ったりしているときほど、そのハードルが高くなります

話を聴くときに心がけたいこと ①

- プライバシーの保たれた、静かで安心できる場所を用意する
- 率直に、心配していることを伝える

最近なんとなく元気がないように見えるよ

- 誘導しないで、オープンに尋ねる

どんな気持ちなの？

話を聴くときに心がけたいこと ②

- 評価や解決の前に、こどもの体験を共有する

もう少し教えて

それってどんな感じなの？

- こどもの力と一緒に気づく

そういうとき、どうしてる？

それってどんな風に役立ってる？

こどもたちが求めていること

はなし き 話を聞いてくれるときは…

- さいご しず はなし き ほ
• 最後まで静かに話を聞いて欲しい（小学3年生/女）
- もっと しんけん き ほ
• もっと真剣に聞いて欲しい（中学3年生/男）
- いや
• 嫌がらないではなしをきいてほしい（小学3年生/男）
- おはなしをきいてといたったときにならずきいてほしい（小学1年生/女）

せつ 接してくれるときは…

- やさ
• 優しくしてほしい（小学2年生/女）
- しゃべ かた
• キレル喋り方をしてほしくない（小学6年生/男）
- むずか ことば つか
• 難しい言葉を使わないでほしい（小学1年生/男）
- み
• スマホ見ないでほしい（小学4年生/女）

そんちよう 尊重してほしいな

- もっとほめてほしい（小学1年生/女）
- じぶん いけん き い ぶぶん
• 自分の意見を聞き入れてくれないから。その部分を
なお ほ
直して欲しい。（小学6年生/男）
- ひと ものさ べんきよう べんきよう うんどう
• 人の物差しを勉強だけにしないでほしい。勉強や運動
こと お つ
する事を押し付けられるのがうんざり。（中学1年生/
男）

じかん きょうゆう 時間を共有してほしいな

- はやくかえってきてほしい（小学1年生/女）
- いえ ほ
• もっと家にいて欲しい。（小学2年生/男）
- じかん
• いっしょにいる時間がほしい（小学3年生/男）
- いっしょ あそ ほ
• 一緒に遊んで欲しい（小学1年生/女）

こどもが持っている力を支える

1 だれかに話す
聞いてもらう



「困っていること」だけでなく、
「工夫していること」「役立っていること」など
ポジティブな面も尋ねてみましょう

14 だきしめる
あまえる



3 か書き出す



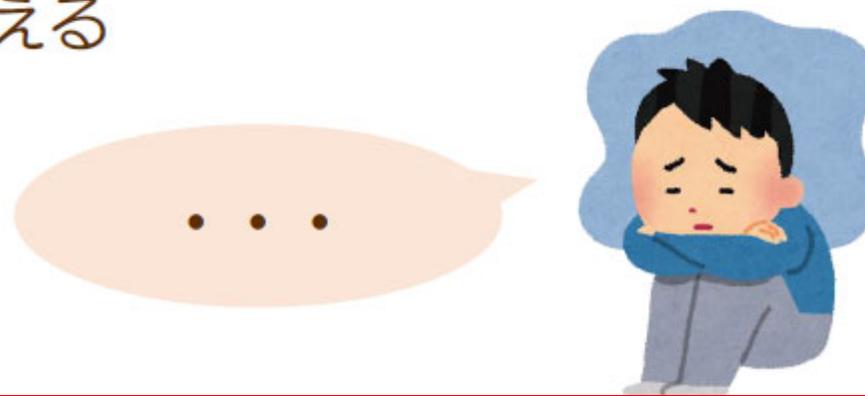
こどもが考えた
気持ちを楽にする
23のくふう 

20 泣く わらう



言葉にならない「声」も聴く

- なかなか話をしたからない
- 固まってしまう
- 大丈夫そうではないのに「大丈夫」と言われて、話が進まない
- 言葉にはしないけれど、何だかふだんと違う感じがする
- わざと明るくしているように見える
- 心身の調子が悪そう
- しんどそうに見える



会話が途切れてしまうときは？

- 「あなたのことを気にかけている」ということを伝える
- 心配をかけていいこと、いつでも話を聴けること、を伝える
- 声をかけてほしいポイントを具体的に伝える

眠れない

家や学校で嫌なことをされている

いつもやる気がでない

自分や周りを傷つけたいと思う

- 発達に応じたスキンシップ、一緒に穏やかな時間を過ごすのも◎

お守りとして相談先を伝える

そうだんできるところ むりょうです
そうだんできる ひにちや じかんは かわることが あります。ホームページで かくにんしてください。

チャイルドライン
◆ 18 さいまでのこどもがなんでもそうだんできます ◆
でんわ 0120-99-7777 (ごこ 4じから9じ)
チャットでそうだんできる日もあります(くわしくはHPで)
<https://childline.or.jp>

よりぞいホットライン
◆ おとなもこどももそうだんできます ◆
でんわ 0120-279-338 (24じかん いつでも)
<https://www.since2011.net/yorisoi/>

児童相談所(じどうそうだんじょ)
◆ 家庭内の問題や虐待のそうだん ◆
おうちでたがれたり ひどいことをいわれたり せわをしてもらえないとき
そのほか いえのことで しんばいなことがあるとき
でんわ 189 (24じかん いつでも)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakujitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dai_189.html

ミークス
◆ 10代(だい)の こどもの そうだんさきの まとめサイト ◆
<https://me-x.jp/>



- 身近な人には相談しにくいことも…
- そんなときに頼れるところを伝えておく

しんどくなる前に
連絡してもいいんだよ

コロナ×こども本部「相談(そうだん)できるところのリスト」より。

学校や相談機関との連携のポイント

- 「ほかの人には言わないで」と伝えてくれたときは、なぜそう思っているのか、その背景を丁寧に聴く
- こどもの様子をだれかに伝えるときには、こども自身に同意を得た上で、できればこども同席で話す
- こどものことは、おとな同士で決めない
- 必要に応じて、複数の関係者や機関と連携をとる



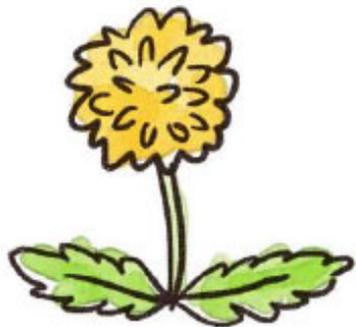
医療との連携が必要なとき

- 眠れない日が続く
- 食事がとれないことが続く
- 不安や恐怖感が強い
- いつもイライラしていて落ち着かない
- 不登校や外に出られない状態が続く
- 自分や人を傷つける
- 死にたい・消えたいと思うときがある など



ケアする人のケアも大切に

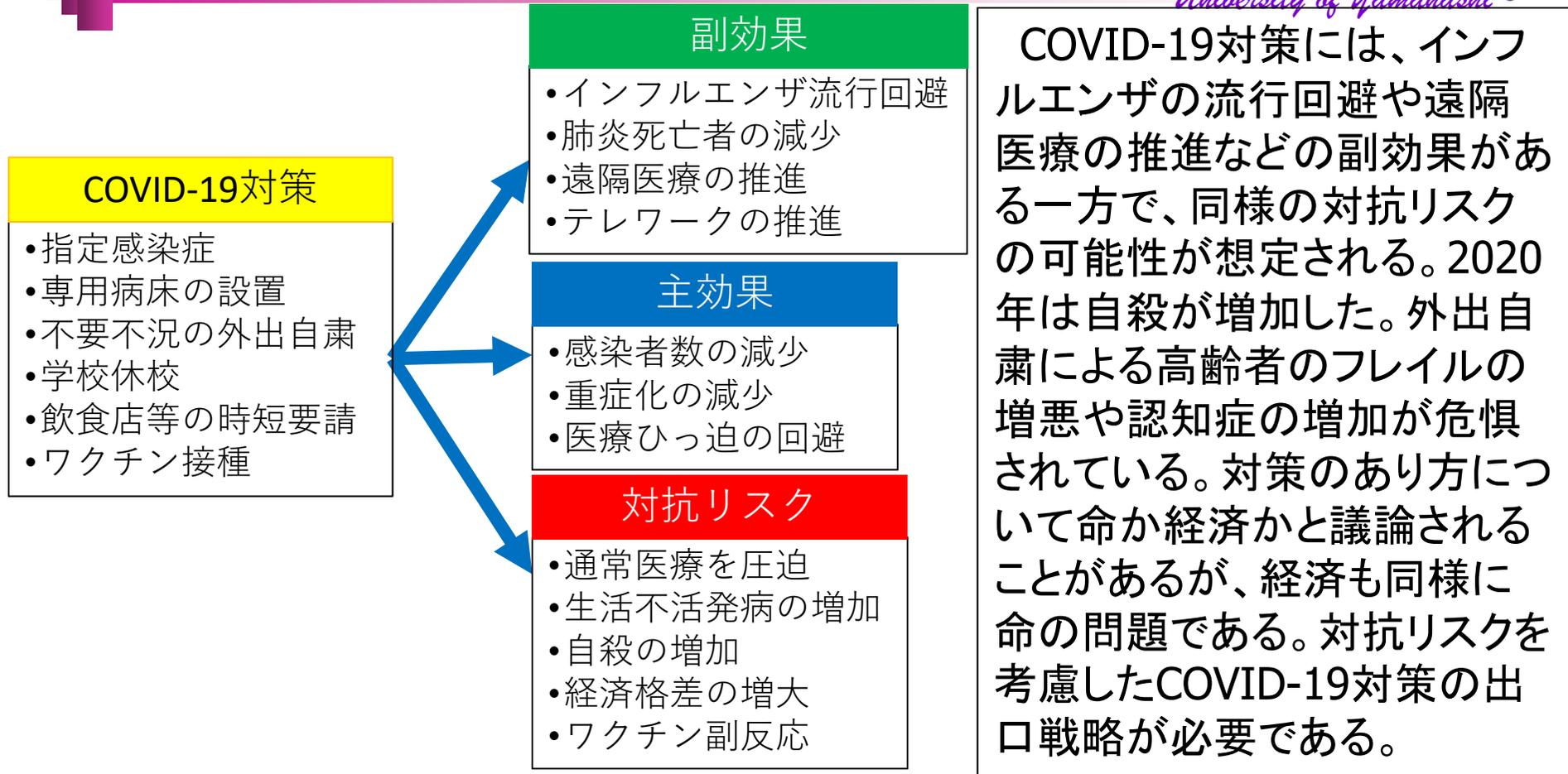
- おとなももちろん、コロナの影響を受けています
- 自分や家族の仕事の内容の変化、感染への対応…
- しかも、リフレッシュはこれまで通りにいきません



一人で抱えないで、共有しましょう
ご自身のケアをしましょう
リラックス・・・

COVID-19対策における対抗リスク(対策の副作用)

(カウンターベイリング・リスク: Countervailing Risk)



カウンターベイリング・リスク

治療には主作用と同時に健康を害する副作用が生じることがある。健康対策にも同様のことが生じる。Graham J.DとWiener J.B「Risk VS. Risk: 疾病予防と環境政策におけるトレードオフ」の著書の中で、「Countervailing Risk: 対抗リスク」を使い、その定義を「対象となるリスクを低減することを表向きの目的とした活動の結果として生じる有害な結果の可能性」としている。

まとめ

- 愛着は将来の対人関係を気づくために重要
- 社会性発達のための子どもとの関わり(報酬系)
- ネット依存による心の健康障害
- 健康危機における子どもの心の問題と支援
- カウンターベ어링・リスク(対抗リスク)を忘れずに

