

## <研究紹介>

### 子どものこころの健康を支えるための挑戦 —千葉大学子どものこころの発達教育研究センター— 国内外での取り組み—

#### Challenges in Supporting Children's Mental Health - Activities in Japan and abroad by the Chiba University Research Center for Child Mental Development

佐々木 翼<sup>\*</sup>, 磯部祐子<sup>†</sup>, 海地伊沙名<sup>\*†</sup>, 平野好幸<sup>\*</sup>

Tsubasa Sasaki, Yuko Isobe, Isana Kaichi, Yoshiyuki Hirano

#### I. はじめに

近年、本邦における子どものメンタルヘルス問題が社会的問題となっている。厚生労働省の「令和6年中における自殺の状況」によれば、小学生・中学生・高校生の自殺者数は年々、数が増している状況である<sup>1)</sup>。また、文部科学省の「児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要」によれば、不登校の数も年々増加傾向とされている<sup>2)</sup>。すなわち、児童・生徒の不登校支援や自殺予防などは解決すべき課題であり、子どものメンタルヘルス問題の解決は急務であると考えられる。さらに本邦では、在日外国人の増加も社会的話題となっており、出入国在留管理庁によれば2023年と比べて、約17万人増加している<sup>3)</sup>。文部科学省の「日本語指導が必要な児童生徒の受入状況等に関する調査(令和5年度)」によれば、日本語指導が必要な児童生徒は、年々増加しており、令和5年では公立学校において約6万9千人を超えている<sup>4)</sup>。教育現場では、日本人の児童生徒と同一の教育を受ける機会を提供することになっていることから、教育現場に求められる支援内容は年々増えているといえる。すなわち、教育現場では、日々様々な問題に対処しなければいけない中で、たくさんのメンタルヘルス問題の解決だけでなく、在日外国人の支援も必要不可欠となっており、激務な状況である。

著者らが所属する子どものこころの発達教育研究センターでは、実際に教育現場や、医療現場で働く先生方と連携を行いながら、現場の課題に対応し、期待に応えることを目指した様々な研究を行っている。そこで本稿では、千葉大学子どものこころの発達教育研究センターで行っている最新の研究を、先行研究を概観しながら紹介していきたい。具体的には、子どものメンタルへ

<sup>\*</sup> 千葉大学子どものこころの発達教育研究センター

<sup>†</sup> 大阪大学大学院大阪大学・金沢大学・浜松医科大学・千葉大学・福井大学連合小児発達学研究科

<sup>‡</sup> 千葉大学国際高等研究基幹

ルス問題を解決に導くような、日本国内での居場所研究と国際連携を伴った予防教育プログラムに関する研究の2つの視点から紹介していきたい。子どものメンタルヘルス問題を解決することは、未来の国を支える人材を育成するためにも必要不可欠な視点であるだけでなく、医療現場や教育現場で働く方にとっても支えとなると考える。

## Ⅱ. 子どもがおりのまま成長できる環境を作るための基礎研究—子どもの居場所に目して

子どもの居場所の在り方は、子どものこころの発達に必要な考え方であり、メンタルヘルス問題に直結する。こども家庭庁は、2023年に子どもや若者の視点からの居場所をつくるために、「こどもの居場所づくりに関する指針」を掲げており、多様な居場所や、つながりやすい居場所、よい居場所などの視点から、ウェルビーイングの向上などを目的に、子どもの居場所についてどのように提供すべきかを体系的に述べている<sup>5)</sup>。つまり、子どもの「居場所」は個々によって異なるだけでなく、家庭環境や対人関係、発達段階などの影響を受けて多様に変化する。そのため、個々に応じた居場所を提供するためには政策だけでなく、学術的な議論も必要不可欠である。そのうえでメンタルヘルス問題を解決するためには、心と関連する居場所に関して議論を深めていく必要がある。

### 1. 心理的居場所とは

「居場所」という概念は、様々な視点から捉えることができ、社会的・物理的・個人的・心理的な文脈から様々な研究が行われている。その中でもメンタルヘルスに最も直結していると考えられる心理的な文脈での居場所は、今までに「心の居場所」や「心理的居場所」などの用語を用いて研究が行われてきた。心の居場所は、「自己の存在感を実感し、精神的に安心していられる場所」であると、『「登校拒否(不登校)問題について-児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して-』にて文部科学省が1992年に定義している<sup>6)</sup>。一方、心理的居場所は、則定(2008)が「心の拠り所となる関係性、および、安心感があり、ありのままの自分が受容される場」と定義した<sup>7)</sup>。子どもたちにとって、自分の心の拠り所となる場所が存在するかどうかは、精神状況を左右する。例えば、青年期における心理的居場所感に関する研究では、友人がいる居場所で感じられる心理的な居場所において、友人から受容される経験が積極的な行動を促す一方で、自己の傷つきを伴う否定的な予測を行う際には、自己開示を避ける傾向が示唆されている<sup>8)</sup>。また、青年期に該当する高校生の内、自分の居場所がないという状況が、「不安と不眠」や「社会的活動障害」の状況、「学校享受感」の低さに影響を与えている可能性や、家族や学校、仲間などの人とのつながりが多い若者は、生活満足度や自己肯定感も高くなるということが示唆されている。すなわ

ち、心理的居場所感が子どもの心の状態に深く関与しており、子どもの心に着目した居場所研究は、子どもたちが健やかに成長していくための支援や教育を考えるうえで欠かせない研究である。さらに近年、SNS やゲームなどにおいて居場所を求める子どもたちも増えてきている。関(2023)は、オンライン上での居場所の特徴について概説しており、子どもたちの興味に近づいて対話を重ねることで、子どもにとっての居場所の意義を考えていくことが大事であると述べている<sup>9)</sup>。すなわち、心に着目した居場所感に関する研究は、社会変化に応じて知見をアップデートし続けていくだけでなく、子どもたちとの会話を通じた視点も必要であることから、臨床的な視点と学術的な視点を併せ持った研究の積み重ねが必要だと考える。

## 2. 居場所の本質を追究するための基礎研究

1. で述べた居場所感などは、信頼性および妥当性が検証されている尺度を用いて議論されることが多い。いわゆるアンケート調査などを通して、その回答に応じた値を算出して、分析を行う。一方で、アンケートの回答などでは、最も近い直前の項目が、その後の回答の選択に、より顕著な影響を及ぼしやすいとも考えられている<sup>10)</sup>。さらに既存の心理学の尺度の多くは、分析方法次第ではあるが、その人の持っている性質や疾患特有の症状を考慮できていない可能性もある。例えば、精神疾患の疾患特性によってはこだわりが強く、そのこだわりが回答の傾向にも出ている可能性もあるということである。関連した研究として、注意欠如・多動症(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder ; ADHD)と強迫性障害(Obsessive-Compulsive Disorder ; OCD)で尺度の回答の遷移確率を、マルコフ連鎖モデルを用いて比較した結果、OCD では同じ回答の遷移確率が ADHD の学生よりも高く、OCD の学生は同じ選択肢に留まる一方で、ADHD の学生は、異なる選択肢に移行することが多い傾向が明らかになっている<sup>11)</sup>。そこで私たちは、現在、回答傾向からも目的となる心理的居場所感が推測できないかについて研究を行っている状況である。いわゆる居場所感がない人たちの回答傾向を分析し、その他の変数との関連を見ることで、居場所感を分類できるかということである。本研究は研究途中であるため、千葉大学子どものこころの発達教育研究センターホームページで研究成果がまとまり次第、公開予定である<sup>12)</sup>。

## Ⅲ. 子どものこころの未来を育む国際連携—研究から対話の場へ、そして次なる挑戦へ—

千葉大学子どものこころの発達教育研究センターでは、子どものメンタルヘルスの向上と精神疾患の予防を目的に、ブラジルのペロタス連邦大学(Federal University of Pelotas, Brazil)と連携した国際共同研究を進めている。ブラジルは世界で7番目に子どもの人口が多い国であり<sup>13)</sup>、子どもの不安やうつ病の割合は36%と<sup>14)</sup>、世界における子どもの精神疾患有病率(13%以上)を大

きく上回っている<sup>15)</sup>。それにもかかわらず、ブラジル全土ではメンタルヘルスに関する教育や支援を担う学校心理士が不足しており、学校現場におけるメンタルヘルス支援体制の構築は急務となっている。こうした背景を受け、当センターでは小学5・6年制を対象としたメンタルヘルス支援プログラム「レジワールの冒険」を開発した(図1,2)<sup>16)</sup>。



図1. 子どものメンタルヘルス支援プログラム「レジワールの冒険」ワークブック (著者ら作成)



図2. 『レジワールの冒険』プロローグ (著者ら作成)

本プログラムは、1回45分×全9回で構成されており、子どもたちはストーリー仕立てのワ

ークブックを使って学びながら、楽しんで「レジリエンス」を育てていく(図3)。

| 回 | タイトル             | 認知行動療法の技法           |
|---|------------------|---------------------|
| 1 | 「レジリエンス」ってなに？    | 心理教育（レジリエンスの概念理解）   |
| 2 | 気持ちについて知ろう       | 心理教育（基本感情の理解）       |
| 3 | よい気持ちを増やそう       | コーピング,強みのワーク,感謝のワーク |
| 4 | 気持ちと体の関係を学ぼう     | リラックス法              |
| 5 | 「レジアップシート」に書き出そう | 認知行動モデル             |
| 6 | 「レジアップな考え」を見つけよう | 認知再構成               |
| 7 | 「レジアップな言葉」をかけよう  | コンパッションのワーク         |
| 8 | 問題を解決しよう         | 問題解決法               |
| 9 | 「レジマスターの地」       | まとめ                 |

図3. プログラムの内容（筆者ら作成）

レジリエンスとは、ストレスとなる出来事（悲しいことやつらいこと）があったときに、しなやかに乗り越える力のこととされている<sup>17)</sup>。レジリエンスの特徴は、強みに焦点を当てていることであり<sup>18)</sup>、子どもの成長を重視する学校教育の場に適していると私たちは考えている。プログラムでは、主に認知行動療法（CBT; Cognitive Behavioral Therapy）の技法を用いており、CBTは考え方（認知）や行動のパターンを見直すことでストレスを軽減する科学的根拠をもった精神療法であり、これまで精神疾患の治療に活用されてきた<sup>19,20)</sup>。近年では、予防教育やメンタルヘルス向上を目的とした活用も進んでおり、効果に関するエビデンスも蓄積されている<sup>21)</sup>。今後は、「レジワールドの冒険」プログラムの効果をブラジルの学校現場で検証し、将来的にはブラジル全土の小学校へ普及させることを目指している。また、在日ブラジル人の子どもたちへの展開も視野に入れている。

この国際的な取り組みの一環として、子どものメンタルヘルスに関する情報共有と継続的な対話・協働を目的に、「子どものこころ日本ブラジル会議（CONIBRA）」を開催した（図4, 5）。



図 4. 第 1 回 CONIBRA 実行委員と登壇者（写真：二次利用許諾済）



図 5. 第 1 回 CONIBRA の会場の様子（写真：二次利用許諾済）

第 1 回会議は 2024 年 10 月にペロタス連邦大学にて開催され、南米各地から 350 名以上の研究者・教育者・心理士らが参加していた。制度や文化の違いを超えて、活発な意見交換が行われた。また、メンタルヘルス教育を行う小学校や、認知行動療法を提供する医療機関の視察も行い、ブラジル国内におけるメンタルヘルス支援体制への理解を深めた。行政関係者の参加や地元メ

ディアによる報道もあり、本会議は学術と地域社会をつなぐ国際的な取り組みとして高く評価された。

私たちは今後も、国や文化の違いを超えた連携を通じて、子どもたちのメンタルヘルスを支える支援の輪を世界中に広げていきたいと考えている。

#### IV. おわりに

本稿では、子どものこころの発達教育研究センターで行われている、メンタルヘルス問題を解決するための国内外の基礎研究について論じてきた。メンタルヘルス問題の解決は急務であるだけでなく、社会に応じて、様々な視点が必要になってくる。そのためにも子どもたちと関わっている現場で働く多職種の方と連携して、子どもの実態に応じた学術研究をこれから行っていきたい。本誌に関連しているガンダムは、社会現象を引き起こしたほど有名な作品だけでなく、公開から 40 年以上経っても人気な作品である。このような社会を何十年も元気に盛り上げられる作品には何か、人々の心をつかむ本質があるはずである。だからこそ私たちは、子どもの心の健康の本質を追究し、後世に影響を与える可能性がある研究に日々挑戦し、未来の世代が健康に生活できるような研究の積み重ねを大事にしていきたい。

#### 謝辞

Ⅱ.で紹介した研究は、JSPS 科研費 JP24K05877 の助成を、Ⅲ.で紹介した研究は JSPS 科研費 JP20K10956 の助成、「連合小児発達学研究科関連 5 大学子どものこころの研究センターによる国際拠点形成と OU エコシステムアジア展開」事業における助成、JST 次世代研究者挑戦的研究プログラム JPMJSP2138 の支援を受けて行っている。

#### 文献

1. 厚生労働省(2025).令和 6 年中における自殺の状況,  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001464717.pdf> (2025.07.11 参照)
2. 文部科学省(2024).児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要,[https://www.mext.go.jp/content/20241031-mxt\\_jidou02-100002753\\_2\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20241031-mxt_jidou02-100002753_2_2.pdf) (2025.07.11 参照)
3. 出入国在留管理庁(2024).令和 6 年 6 月末現在における在留外国人数について,  
[https://www.moj.go.jp/isa/publications/press/13\\_00047.html](https://www.moj.go.jp/isa/publications/press/13_00047.html)
4. 文部科学省(2024).「日本語指導が必要な児童生徒の受入状況等に関する調査(令和 5 年度)」

- の結果について, [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/31/09/1421569\\_00006.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/31/09/1421569_00006.htm) (2025.07.11 参照)
5. こども家庭庁(2023).こどもの居場所づくり「こどもの居場所づくりに関する指針」とは <https://www.cfa.go.jp/policies/ibasho#three> (2025.07.11 参照)
  6. 文部科学省(1992).『「登校拒否(不登校)問題について-児童生徒の「心の居場所」づくりを目指して-」』(学校不適応対策調査研究協力者会議報告),教育委員会会報(44),p25-29.
  7. 則定百合子(2008).青年期における心理的居場所感の発達的变化 カウンセリング研究, 41(1), p.64～72.
  8. 渡邊美咲・岩瀧大樹・山崎洋史(2018).心理的居場所感が対人ストレスコーピングに与える影響-青年期のシャイネスに注目して-, 群馬大学教育実践研究, (35), p.337-346.
  9. 関正樹(2023).子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているんだろう? - 児童精神科医からみた子どもたちの「居場所」, 金子書房.
  10. Tourangeau, R., Couper, M. P., & Conrad, F. (2004). Spacing, Position, and Order: Interpretive Heuristics for Visual Features of Survey Questions. *Public Opinion Quarterly*, 68(3), 368–393. <https://doi.org/10.1093/poq/nfh035>
  11. Bosco, A. (2024). Markov chain models for inspecting response dynamics in psychological testing (No. arXiv:2403.17982). arXiv. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2403.17982>
  12. 千葉大学子どものこころの発達教育研究センター. <https://www.cocoro.chiba-u.jp/> (2025.07.11 参照)
  13. 公益財団法人日本ユニセフ協会(2025). UNICEF 子どもと先生の広場ホームページ, [https://www.unicef.or.jp/kodomo/data/da\\_item.htm](https://www.unicef.or.jp/kodomo/data/da_item.htm) (2025.07.05 参照)
  14. Zuccolo, P. F., Casella, C. B., Fatori, D., Shephard, E., Sugaya, L., Gurgel, W., Farhat, L. C., Argeu, A., Teixeira, M., Otoch, L., & Polanczyk, G. V. (2023). Children and adolescents' emotional problems during the COVID-19 pandemic in Brazil. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1083–1095. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02006-6>
  15. The State of the World's Children 2021 On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health. (2021). UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021> (2025.07.05 参照)
  16. レジワールドの冒険 <https://resiworld.net/> (2025.07.11 参照)
  17. Pollock, A., Campbell, P., Cheyne, J., Cowie, J., Davis, B., McCallum, J., McGill, K., Elders, A.,

- Hagen, S., McClurg, D., Torrens, C., & Maxwell, M. (2020). Interventions to support the resilience and mental health of frontline health and social care professionals during and after a disease outbreak, epidemic or pandemic: A mixed methods systematic review. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(11), CD013779. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013779>
18. Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9, 8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-8>
19. Penninx, B. W., Pine, D. S., Holmes, E. A., & Reif, A. (2021). Anxiety disorders. *Lancet* (London, England), 397(10277), 914–927. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00359-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00359-7)
20. Malhi, G. S., & Mann, J. J. (2018). Depression. *Lancet* (London, England), 392(10161), 2299–2312. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31948-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31948-2)
21. Neil, A. L., & Christensen, H. (2009). Efficacy and effectiveness of school-based prevention and early intervention programs for anxiety. *Clinical Psychology Review*, 29(3), 208–215. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.01.002>

