

## 報告4 思春期メンタルヘルス実態調査

○高林智子 益井多美子 二宮貴至  
聖隷クリストファー大学 大場義貴

### 【要旨】

浜松市の平成22年の自殺者数は157人、人口10万対自殺死亡率は19.6である。平成19年から平成21年の死亡小票を集計したところ、30代の自殺が最も多い現状であり、若者を対象とした自殺対策が急務である。そこで、浜松市内公立中学校の生徒4,920人を対象に、メンタルヘルスの実態調査を実施した。先行研究結果と同様に、約1割の生徒に、精神的な不調や自傷行為など、メンタルケアの介入が必要な生徒たちが存在することが明らかとなった。

### 1 目 的

浜松市における若者を対象とした自殺対策・ひきこもり支援対策など、思春期のメンタルヘルスに関する精神保健福祉施策をより一層進めるための基礎的な調査とする。

### 2 方 法

- (1) 対 象：浜松市内公立中学生1～3年生のうち、無作為抽出された生徒
- (2) 調査方法：中学校へアンケート調査用紙を配布。それぞれの学年から1クラスを選定し、調査を実施。実施の際には、「思春期メンタルヘルス実態調査・実施の手引き」を作成し、手続きの統一を図った。また、保護者へも調査実施について文書を配布した。
- (3) 調査時期：平成23年2月

### 3 結 果

#### (1)回収率及び属性

4,920部を配布し、3,701部の回収があった。回収率は75.2%であった。

性別及び学年については、表1に示すとおり。

#### (2)家族関係

「私の家族は冷たい」と感じているのは3.2%、家族間のコミュニケーションがないのは4.1%、家族関係が悪いと感じているのは5.5%、「私は家族から十分に愛されていない」のは4.3%、「家族の中で自分の居場所がない」のは4.8%、「家族といくと落ち着かない」のは4.8%であった。およそ5%の生徒に、家族関係に関する問題を抱えていることが推測された。

#### (3)友人関係

「友人とのコミュニケーションの方法は、直接をするよりもメールでのやり取りをすることの方が多し」のが10.4%、「友人と話をすることが苦手である」のは12.4%、友人の中で、自分の居場所がない」は8.2%であった。およそ1割の生徒が、友人との間で何らかの葛藤を抱えていると考えられた。

また、「友人との会話やコミュニケーションで、笑いをとれなかったり、浮いていたりすると不安である」のは41.3%で、「笑い」や「浮くこと」に不安を抱えていることが伺える。いわゆるKY（空気読めない）に対して敏感になっている様子も推測された。

表1 属性

性別	学年	人数 (人)	割合(%)
男性 (n=1886)	1年生	678	18.3
	2年生	728	19.7
	3年生	480	13.0
女性 (n=1783)	1年生	668	18.0
	2年生	666	18.0
	3年生	449	12.1
未記入・複数記入		32	0.9
合計		3701	100.0

#### (4)興味関心

興味をもっていることや熱中していることがある生徒は93.4%、ない生徒は6.5%であった。内容は、「テレビ・マンガ」が最も多く、次いで「部活・クラブ活動」「パソコン・インターネット」「スポーツ」「音楽鑑賞・楽器演奏」「読書」で3割を超えていた。受動的な側面だけではなく、自身を表現すること、人との関係を持つことにも興味を持っていることがわかった。

#### (5)小・中学校での経験

「我慢することが多かった」は36.1%、「勉強についていけなかった」は22.0%、「いじめられた」は19.9%、「いじめを傍観した」は19.7%、「いじめた」は12.4%、「先生とうまくいかなかった」は14.2%、「不登校経験」は3.9%であった。約1～2割の生徒に、挫折感や孤独感を感じる経験があることがわかった。

#### (6)健康状態

イライラ感を尋ねたところ、「かなりある」が16.6%、「少しある」が50.8%であった。身体的な自覚症状では、多い順に「疲労感」が37.6%、「目の疲れ」が37.0%、「頭痛」が30.4%、「肩こり」が24.6%であった。

精神的な不調の相談については、「不調あるが相談なし」が12.8%、「不調あり相談あり」が9.9%であった。

ボディイメージについては、体型に不満なのは21.1%、太ることが怖いのは29.6%、食事制限をして体型を変えたいのは22.2%であった。特に女性の割合が高かった。

抑うつ傾向があるのは、25.2%であった。抑うつ傾向のある群のうち、不調の自覚なく相談していないのが41.0%を占め、次に自覚はあるが相談していないのが33.5%であった。傾向としては、学年が上がるにつれ、「精神的な不調あるが相談したことがない」割合が高くなっていった。

#### (7)自傷行為や自殺企図

自傷行為の経験があるのは8.8%で、性別で見ると、男性7.1%、女性11.2%であった。学年が上がるにつれ、自傷行為の経験がある割合が高くなった。自傷行為の経験がある群のうち、精神的な不調の有無に関わらず相談したことがないのは、69.1%であった。

今までの自殺企図は20.4%、自殺の計画をしたことがあるのは5.2%であった。自傷行為や自殺企図の理由を尋ねたところ、「自分なんかなくなってしまった方がいいと思うから」が9.2%、「寂しさや孤独感を感じるから」が3.5%、「誰かに助けてもらいたいと思っているから」が1.2%、「特に理由はない」が2.2%であった。いわゆる、周囲の関心を集めるため、アピール的といわれるような意思伝達・操作を理由にするものは少なく、自殺の意図や不快感情の軽減を理由にしている割合が多く、自傷行為をする生徒の孤独感や絶望感がうかがわれ、背景や思いを丁寧に聴くことの重要性が示唆された。

#### (8)精神病様症状体験 (Psychotic-Like Experience : PLEs)

「超能力や読心術などで心の中を読み取られたこと」があったのは2.2%、「テレビやラジオからメッセージや暗号が送られてきたこと」があったのは0.8%、「追跡されたり、話を聞かれていると感じたこと」があったのは8.1%、「他人に聞こえない声を聞いたこと」があったのは8.1%であった。PLEsを全く体験していないのは84.7%で、15.3%はいずれかの症状の体験がある。約1割の生徒に予防的介入の必要があることがわかった。

#### (9)ひきこもり親和性

「ひきこもる気持ちがわかる」のは14.3%、「ひきこもりたい」が11.7%、「嫌なことがあると外出したくない」が18.2%、「理由があるのなら、ひきこもるのも仕方がない」が21.3%であった。約1割の生徒に、ひきこもり親和性があり、社会適応、社会参加に困難が生じたときに、適切な支援が望まれる。

#### (10)相談相手

相談相手で最も多いのは「友人」の65.1%、次に「家族」が59.2%、「学級担任」が21.0%であった。その他、養護教諭、スクールカウンセラー、医療機関、行政機関は10%未満であった。また、「誰にも相談しようと思わない」と回答したのは12.5%であった。

相談することへの抵抗感の軽減、相談できる安心感を持つことができるような関わりが必要である。その一方、相談相手として最も多いのが「友人」であり、相談内容によっては、相談を受けた生徒が信頼できる大人や相談機関につなげる役割の啓発も必要であると考ええる。

## 4 考 察

先行研究と同様に、自傷行為や自殺企図、精神病様症状体験のある生徒は約1割であった。思春期特有の葛藤や発達課題のなかで、ストレスを抱えることが多い年代であり、今後、より詳細な分析を行い、実態に即した支援に結びつけていきたい。