

V ま と め と 今 後 の 課 題

1 思春期の子供たちの心理

(1) 「不安・抑うつ感」は高く、「自己肯定感」は低い

思春期の子供たちは自我の確立期にあたり、日々の生活の中で、不安や葛藤を抱えている。また、個人の中で、その不安や葛藤がふくらむと抑うつ的になったり、様々な問題行動に発展したりすることがある。

今回の調査では、子供たちが日常的にこのような「不安・抑うつ感」をどのように感じているかをとらえた。調査結果から子供たちは、高い不安・抑うつ感を感じており、発達のみにと中学生よりも高校生の方が「不安・抑うつ感」が強まっている。思春期の課題を解決する過程で、中学から高校にかけて徐々に課題は難しくなり、葛藤も複雑になり、不安・抑うつ感が高まっていくと考えられる。

他方、「自己肯定感」は全般的に低いという結果であった。既に言われている「諸外国に比べ日本の子供たちの自己肯定感¹³⁾は低い」という結果と同様であった。

また、今回の調査では、「自己肯定感」においては、発達の違いはみられなかったが、顕著な男女差がみられ、女子の方が自己肯定感が低かった。

このように、「不安・抑うつ感」が高く、「自己肯定感」が低いという結果は、現代の思春期の子供たちの一面を表わしていると言える。

(2) 「自暴自棄感」は低く、必ずしも「攻撃性」が強いとは言えない

「不安・抑うつ感」が極度に高まると、心理的に追いつめられ、生と死にかかわる問題として、現れることが予測される。普段何気なく学校に通っている子供たちの心の奥にも、そのような心理が存在すると考えられる。そこで、このような心理的状況を明確にするために、「自暴自棄感」と「攻撃性」について調査したところ、「自暴自棄感」は全般に低い結果が示され、子供たちの健全さを示す結果となった。

「攻撃性」については、この調査において最も正規分布に近い状況が示され、中学・高校生の攻撃性は、必ずしも強いとは言えないことが分かった。そもそも攻撃性は、いわゆる敵意を有した破壊性という側面だけでなく、不満やうまくいかなさの解決のための非敵対的で建設的な行為も含まれるので、「攻撃性」をその子供のもっているエネルギーとしてとらえ、その発露となる方向性について注意深く見守っていくことが必要である。

(3) 支えになっている「家族」と「友だち」

対人関係のあり様が、思春期の意識にどのような影響をもたらしているか。

対人関係の基本である家族については、「家族親和感」が全体に高い状況にあり、性別では女子の方が高く、家族の中で安定感があり、コミュニケーションが図られていることが分かった。このことについては、90年代はじめに高校生に実施した意識調査²⁸⁾及び2000年の意識調査³⁾でも同様の結果を得ている。今日、児童虐待の状況等が見られるように、家族・

家庭は一段と厳しい状況に置かれている。しかしながら、子供たちはなおのこと家庭に安らぎを求めている。思春期の子供たちは、親・家族からの自立をめざして、拒否的になったりすることもしばしばあるが、親・家族にきちんと受けとめられ、家庭が安心できる場所になっていることが、思春期の課題解決において重要である。

「友だち好感」としてとらえた友だちに対する親密度は、発達のな特徴より、男女に明らかな差が見られた。中学生女子の複雑な仲間関係にみられるように、その関係の中で人を求め、支えられ、また傷つけられる経験も含めて、友好的な関係をもつことで、悩みや不安に対して解決行動をとることができると考えられる。相談できる人がいる、また、おしゃべりやメールをする友だちがいるという、日常的な友だち関係が重要であり、友だち関係の中で、エネルギーを充当し、困難な状況へも立ち向かっていくことが可能になると推測される。

2 思春期の子供たちが悩みをかかえた時の対処方法

(1) おしゃべりやメールで発散する子供は6割強、誰かに相談する子供は5割

心配事や悩み事に対して、思春期の子供たちはどのように対処しようとしているのか。調査結果から、大方の子供は自分でどうすればよいかを考えるが、ボーッとしたり、何もしたくなくなったり、イライラして動けずに、困った状況に陥ってしまう子供がいる。子供たちは、その無活動の状況を経て、行動を展開していくと考えられる。そして、6割強の子供たちは友だちとおしゃべりをしたり、メールをしたり、趣味に夢中になったりすることで発散している。また、半数の子供たちは誰かに相談をするという解決行動をとっている。しかし、「誰かに相談する」割合が半数と言うことは、他の半数の子供は相談しないということである。

その様相を考えると、他の人に相談するか否かという問題は、悩み事や心配事の種類(内容)や重さにも関係すると考えられるので³⁾、さらに検討する必要がある。

(2) がまんしたり、あきらめたりする子供は5割、

3割が体調を崩し、2割は危惧される対処方法を行う

約5割の子供は「がまんする」、「悩んでいることを人に知られないようにする」、「仕方がないとあきらめる」という内閉や諦観を示す自己統制の領域の行動を選択している。

特に「悩んでいることを人に知られないようにする」ことは、思春期特有のナイーブさを示している反面、内容によっては、誰にも相談できずに追いつめられる事態になることが推測される。

また、3割の子供が体調をくずし、2割前後の子供が自分を傷つけ、やけ食いをするという状況も、非常に憂慮すべきことと考える。意識のレベルで思うことと、現実に行動化することの間には、ギャップやタイムラグがある。しかしながら、このような思いを抱えたまま孤立し、誰にも伝えられず、行動化が加速していくことを見逃すことはできない。

3 思春期の心理と対処方法との関連

思春期の子供たちが日常感じている意識と、心配事や悩み事への対処方法との関連を見ると、心配事や悩み事に対して、誰かに相談するなど解決行動は、「家族親和感」「友だち友好感」と関連があった。誰かに相談することができるのは、基本的に対人関係の中で親和的な経験をしていることが必要である。逆に、対人関係の中で辛い経験をしている子供は相談がしにくいことが推察される。

また、心配事や悩み事に対して、人にあたる、物にあたる、自分を傷つけるなど、自分あるいは他者への攻撃行動は、「不安・抑うつ感」、「攻撃性」、「自暴自棄感」と関連があることが分かった。さらに、がまんしたり、悩んでいることを人に知られないようにしたり、仕方がないとあきらめたりする自己統制的行動は、「不安・抑うつ感」、「自暴自棄感」と関連があることがわかった。攻撃的な行動だけでなく、外見には見えにくい抑制的な行動は、不安・抑うつ的な心理は推測されても、自暴自棄的状况は推測されにくい。

また、何もしたくなくなったり、何も考えられなかったり、体調がくずれるなど無気力になり、無活動で、身体的にも症状に出てくる子供たちの心理的状况も、「不安抑うつ感」、「攻撃性」、「自暴自棄感」の存在がうかがわれ、気がかりな状況である。今後、改善の方途をさらに明らかにする必要がある。

4 「生」に関する課題を抱える「気がかりな子供たち」へのかかわり

本研究の中では、思春期の子供たちの全般的な傾向をとらえるとともに、調査の結果から「気がかり群」を設定し、検討してきた。不安・抑うつ感が高く、自暴自棄で、家族や友だちから十分に支えられていない「気がかり群」の子供たちは、自分自身を肯定的にとらえることが難しく、攻撃性が高い。

昨今、「いじめを苦しめての自殺」という衝撃的な状況が続いている。気がかり群として設定した子供たちの内面は、いじめを苦しめての自殺した子供たちの内面にもつながるものが皆無とは言えない。周囲から十分に支えられず、いわば孤立した状況のなかで、自信がもてず、不安感が高まり抑うつ状態になって、自暴自棄感が強まり、攻撃性が負の方向に向かうことになれば、「自分を傷つける」ことにつながる可能性がある。

そのような子供の状況を、また、子供の内面を周囲はどうすればとらえられるのか。子供たちの抱える、なかなか表現されない、内的な葛藤や思いを受けとめていくことが、今後周囲の大人たちに課せられた責務であり、そのために手立てを講じることの重要性を再確認した。

5 今後に向けて

2年間にわたる本研究において、思春期の子供たちの生を巡る意識をとらえてきたが、調査結果からタイプ分けして示す等、さらに検討を深めていきたい。また、一人の子供がどのような対処方法を駆使しているのかに迫れば、思春期という心理的に困難な時期にどのような向かい合い、乗り越えていこうとしているのかがみえてくると考える。さらに、当センターにおける臨床的な知見を加えて、子供たちへのかかわりを究明する。

引用・参考文献

- 1 天野 洋子他 「中学生の対処行動に関する研究」 沖縄県立看護大学紀要第1号 2000
- 2 会沢 信彦 「自己肯定感・自尊感情を育てる」 金子書房 児童心理2月号 2005
- 3 ベネッセ教育研究所 「高校生の自我像」 モノグラフ・高校生 vol.60 2000
- 4 ベネッセ教育研究所 「中学生の悩み」 モノグラフ・中学生の世界 vol.70 2001
- 5 傳田 健三 「子どものうつ病」 金剛出版 2002
- 6 肥田野直他 「心理教育統計学」 培風館 1961
- 7 古野 裕子 「過換気症候群を抱える人のコーピング・スタイル及び
心理的構えについての一考察」 心理臨床研究 VOL. 23. NO. 1 2005
- 8 門本 泉 「非行臨床における自殺予防のための基礎的研究」
心理臨床研究 VOL. 21. NO. 1 2003
- 9 影山 任佐 「超のび太症候群」 河出書房新社 2000
- 10 影山 隆之 「最近20年間における青少年の死生観・自殺観に関する研究」
こころの健康 VOL. 18. NO. 2 2003
- 11 上別府圭子他 「ケータイメールが中学生の友人関係に及ぼす影響」
こころの健康 VOL. 19. NO. 1 2003
- 12 川谷 大治編 「自傷」リストカットを中心に 現代のエスプリ 至文堂 2004
- 13 河地 和子 「自信力はどう育つか」 朝日新聞社出版局 2003
- 14 松本真理子編「うつの時代と子どもたち」 現代のエスプリ 至文堂 2005
- 15 文部科学省平成15年度「生徒指導上の諸問題の現状について」 2004.12
- 16 森田洋司 「『不登校』現象の社会学」 学文社 1991
- 17 村尾泰弘・廣井亮一 「よくわかる司法臨床」 ミネルヴァ書房 2005
- 18 長崎県教育委員会 「佐世保市立大久保小学校児童殺傷事件調査報告書」 2004.12.9
- 19 長崎県教育委員会 「児童・生徒の『生と死』のイメージに関する意識調査について」
2005.1.24
- 20 中植満美子 「子どもの描画と攻撃情動の継時的変化に関する研究」
心理臨床研究 VOL. 22. NO. 4 2004
- 21 岡田 尊司 「脳内汚染」 文芸春秋刊 2005
- 22 生島 浩 「悩みを抱えられない少年たち」 日本評論社 1999
- 23 高橋 祥友 「青少年の自殺予防マニュアル」 金剛出版 1999
- 24 滝川 一廣 「新しい思春期像と精神療法」 金剛出版 2004
- 25 高倉 実 「高校生における抑鬱状態と心理社会的要因との関連」
学校保健研究39 1997
- 26 宅 香菜子 「高校生における『ストレス体験と自己成長感をつなぐ循環モデル』の構築」
心理臨床研究 VOL. 22. NO. 2 2004
- 27 東京都立教育研究所相談部 「子供の『生と死』に関する意識の研究」 1983
- 28 東京都立教育研究所相談部 「高校生の生活意識をとらえる尺度の研究」 1995

思春期の心理と行動に関する意識調査

この調査は、思春期にある皆さんが、日々どんな思いを抱いて生活し、心配事や悩みごとがある時にはどのように対処しているか、その全体傾向をとらえようとするものです。

学校の成績等に反映させるものではありません。あまり深く考えずに、第一印象で率直に回答してください。記入もれがないようにお願いします。

第 　 学年 男 ・ 女

記入例

	そう思う よく当てはまる	少しそう思う 少し当てはまる	あまり思わない あまり 当てはまらない	思わない 当てはまらない
1 自分は将来、大物になる。	③	2	1	0
2 「やってらんない」と思うことがある。	3	②	1	0

I あなたの日々の生活について、うかがいます。

それぞれの項目で、当てはまるところに○をつけてください。

	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	思わない
	よく当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
1 自分のすることには自信がある。	3	2	1	0
2 誰とでも気軽に話したり、遊んだりする。	3	2	1	0
3 親は私のことを理解してくれる。	3	2	1	0
4 人からどう思われているか気になる。	3	2	1	0
5 困ったとき相談できる友だちがいる。	3	2	1	0
6 物事がうまくいかないと頭にくる。	3	2	1	0
7 自分には何が向いているのか考えている。	3	2	1	0
8 気分が落ち込むことがある。	3	2	1	0
9 悲しい気分になることがある。	3	2	1	0
10 決められた事はしなければならぬと思う。	3	2	1	0
11 大事なことは親と相談して決める。	3	2	1	0
12 自分のやり方を注意されると、反発したくなる。	3	2	1	0
13 自分は人の役に立つことができる。	3	2	1	0
14 何事にも興味をもてない。	3	2	1	0
15 私のことをよく分かってくれる先生がいる。	3	2	1	0
16 何かをする時、失敗しないか心配になる。	3	2	1	0
17 私は親から信用されている。	3	2	1	0
18 危険なことをあえてやりたくなる。	3	2	1	0
19 自分にはいいところがある。	3	2	1	0
20 悪い事が起こると自分のせいだと思ってしまう。	3	2	1	0
21 つらい時励ましてくれる家族がいる。	3	2	1	0
22 やり出したら最後までやらないと気が済まない。	3	2	1	0
23 今の自分に満足している。	3	2	1	0
24 自分はどうなってもかまわない。	3	2	1	0
25 眠れないことがある。	3	2	1	0
26 友達といると楽しい。	3	2	1	0
27 人とかかわりたくない。	3	2	1	0
28 世の中はイヤなことばかりだ。	3	2	1	0
29 メールだけでつき合っている友だちしかいない。	3	2	1	0
30 相手の言葉にすぐつかかりたくなる。	3	2	1	0

	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	思わない
	よく当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
31 やりたいと思ったことはやってみる。	3	2	1	0
32 イライラすることがある。	3	2	1	0
33 何かあったら先生に相談したい。	3	2	1	0
34 約束の時間には遅れないようにしている。	3	2	1	0
35 めちゃくちゃな行動をしたくなる。	3	2	1	0
36 家族でくつろぐ時間がある。	3	2	1	0
37 自分は幸せだと思う。	3	2	1	0
38 この頃集中できない。	3	2	1	0
39 うちの家族は何を考えているか分からない。	3	2	1	0
40 計画通りに進まないと嫌だ。	3	2	1	0
41 友だちとは直接話すよりメールの方が気が楽だ。	3	2	1	0
42 友だちが楽しそうにしていると、うらやましくなる。	3	2	1	0
43 今の生活は楽しい。	3	2	1	0
44 ちょっとでも嫌なことがあると「もうダメだ」と思ってしまう。	3	2	1	0
45 友だちは私の気持ちをよく分かってくれる。	3	2	1	0
46 手を抜いたり、サボる人を見ると嫌になる。	3	2	1	0
47 私は親と仲がいい。	3	2	1	0
48 みんなの前でうまくやれないと悔しい。	3	2	1	0
49 自分は生きる価値がある人間だ。	3	2	1	0
50 不安になることがある。	3	2	1	0
51 自分でやらないと安心できない。	3	2	1	0
52 親を尊敬している。	3	2	1	0
53 友だちと過ごすよりゲームやインターネットで遊ぶ方がいい。	3	2	1	0
54 自分より注目されている人を見ると、むかつく。	3	2	1	0
55 人が信じられない。	3	2	1	0
56 自分は何でもうまくやれる。	3	2	1	0
57 生きていても仕方がないという気持ちになることがある。	3	2	1	0
58 悩んだり迷ったりすることがある。	3	2	1	0
59 自分のことなど誰にも分からない。	3	2	1	0
60 家が一番安心できる。	3	2	1	0

II 心配事や悩み事があるとき、あなたはどのような状態になりますか。またどのように行動しますか。
それぞれの項目で、当てはまるところに○をつけてください。

	そう思う	少しそう思う	あまり思わない	思わない
	よく当てはまる	少し当てはまる	あまり当てはまらない	当てはまらない
1 何もしたくなくなる。	3	2	1	0
2 思い切り大声を出す。	3	2	1	0
3 自分の部屋にこもる。	3	2	1	0
4 友達とおしゃべりしたり、メールをしたりする。	3	2	1	0
5 自分でどうすればよいか考える。	3	2	1	0
6 趣味に没頭する。	3	2	1	0
7 イライラする。	3	2	1	0
8 本やインターネットで解決策を探る。	3	2	1	0
9 自分を傷つける。	3	2	1	0
10 悩んでいることを人に知られないようにする。	3	2	1	0
11 インターネットやゲームで遊ぶ。	3	2	1	0
12 友達や先生、親にあたる。	3	2	1	0
13 体調が崩れる。	3	2	1	0
14 我慢する。	3	2	1	0
15 友達に相談する。	3	2	1	0
16 スポーツや運動に熱中する。	3	2	1	0
17 ボーツとする。	3	2	1	0
18 物にあたる。	3	2	1	0
19 仕方がないとあきらめる。	3	2	1	0
20 先生や親に相談する。	3	2	1	0

日頃思っていること、感じていることがあったら、下欄に書いてください。

ご協力ありがとうございました。

思春期の心理と行動に関する意識調査

この調査は、思春期にある皆さんが、日々どんな思いで生活しているか、心配事や悩みごとがある時にはどのように対処しているかをとらえようとするものです。

この調査は、学校の成績等に反映させるものではありません。

あまり深く考えずに、第一印象で率直に回答してください。

記入もれがないようにお願いします。

第 学年 男・女

記入例

	そう思う よく当てはまる	少しそう思う 少し当てはまる	あまり思わない あまり 当てはまらない	思わない 当てはまらない
1 毎日が退屈だ。	3	2	1	0
2 自分は幸せだと思う。	3	2	1	0

I あなたの日々の生活について、うかがいます。

それぞれの項目で、当てはまる箇所^{かしよ}に○をつけてください。

	そう思う よく当てはまる	少しそう思う 少し当てはまる	あまり思わない あまり 当てはまらない	思わない 当てはまらない
1 自分のすることには自信がある。	3	2	1	0
2 人からどう思われているか気になる。	3	2	1	0
3 困ったとき相談できる友だちがいる。	3	2	1	0
4 物事がうまくいかないと頭にくる。	3	2	1	0
5 大事なことは家族と相談して決める。	3	2	1	0
6 悲しい気分になることがある。	3	2	1	0
7 自分は人の役に立つことができる。	3	2	1	0
8 自分のやり方を注意されると、反発したくなる。	3	2	1	0
9 決められたことはしなければならぬと思う。	3	2	1	0
10 イライラすることがある。	3	2	1	0
11 友だちは私の気持ちをよくわかってくれる。	3	2	1	0
12 何事にも興味もてない。	3	2	1	0
13 何かをするとき、失敗しないか心配になる。	3	2	1	0
14 私は家族から信用されている。	3	2	1	0
15 自分はどんなにかまわない。	3	2	1	0
16 やり出したら最後までやらないと気がすまない。	3	2	1	0
17 悪いことが起こると自分のせいだと思ってしまう。	3	2	1	0
18 自分より注目されている人を見ると、むかつく。	3	2	1	0
19 今の自分に満足している。	3	2	1	0
20 相手の言葉にすぐつかかりたくなる。	3	2	1	0
21 誰とでも気軽に話したり、遊んだりする。	3	2	1	0
22 めちゃくちゃな行動をしたくなる。	3	2	1	0
23 家族でくつろぐ時間がある。	3	2	1	0
24 友だちが楽しそうにしていると、うらやましくなる。	3	2	1	0
25 みんなの前でうまくやれないとくやしい。	3	2	1	0
26 つらいとき、はげましてくれる家族がいる。	3	2	1	0
27 自分でやらないと安心できない。	3	2	1	0
28 友だちといると楽しい。	3	2	1	0
29 自分は何でもうまくやれる。	3	2	1	0
30 生きていても仕方がないと思うことがある。	3	2	1	0
31 なやんだり迷ったりすることがある。	3	2	1	0
32 家が一番安心できる。	3	2	1	0

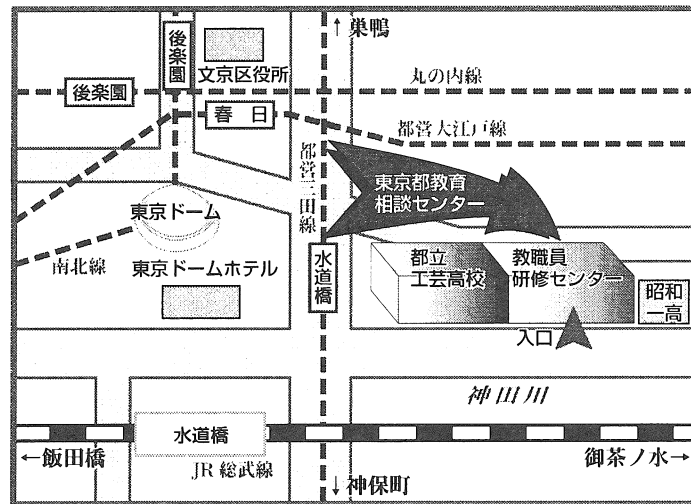
Ⅱ 心配事やなやみ事があるとき、あなたはどのような状態じょうたいになりますか。またどのように行動かじよしますか。それぞれの項目で、当てはまる箇所に○をつけてください。

	そう思う よく当てはまる	少しそう思う 少し当てはまる	あまり思わない あまり 当てはまらない	思わない 当てはまらない
1 思い切り大声を出す。	3	2	1	0
2 何もしたくなくなる。	3	2	1	0
3 自分の部屋にこもる。	3	2	1	0
4 友だちとおしゃべりしたり、メールをしたりする。	3	2	1	0
5 自分でどうすればよいか考える。	3	2	1	0
6 趣味に夢中になる。	3	2	1	0
7 イライラする。	3	2	1	0
8 自分を傷つける。	3	2	1	0
9 悩んでいることを人に知られないようにする。	3	2	1	0
10 インターネットやゲームで遊ぶ。	3	2	1	0
11 人にあたる。	3	2	1	0
12 やけ食いをする。	3	2	1	0
13 がまんする。	3	2	1	0
14 体調がくずれる。	3	2	1	0
15 スポーツに熱中する。	3	2	1	0
16 ボーツとする。	3	2	1	0
17 物にあたる。	3	2	1	0
18 仕方がないとあきらめる。	3	2	1	0
19 何も考えられなくなる。	3	2	1	0
20 誰かに相談する。	3	2	1	0

日ごろ思っていることがあったら、以下に書いてください。

〈平成19年4月1日から所在地、電話番号等が以下のように変わります〉

郵便番号 113-0033
所在地 東京都文京区本郷1-3-3
電話 03-5800-8545 (代)
FAX 03-5800-8402
http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp



JR総武線・都営地下鉄三田線水道橋駅下車 徒歩2分
東京都教職員研修センター内

印刷番号(18)15

平成17~18年度
今、思春期の子どもたちはどのように生きているのか
—意識調査からとらえた実態—

平成19年3月発行

編集・発行 東京都教育相談センター
所在地 東京都目黒区目黒1-1-14
電話 (03) 5434-1984
印刷 (有)アテネ社

R100

古紙配合率 100%
白化度 70%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています