

## 参 考 文 献

- 1 青木省三 「僕のこころを病名で呼ばないでー思春期外来から見えるものー」  
岩波書店 2005
- 2 エルカインド, D 「居場所のない若者たち」  
家政教育社 1994
- 3 濱田祥子・村瀬聡美  
「中学生の自傷行為に関する予備的研究ーこれまでの研究の流れと予備的な調査結果の報告ー」  
心理臨床ー名古屋大学心理発達相談室紀要ー No.22 2007
- 4 廣井亮一 「司法臨床の方法」  
金剛出版 2007
- 5 笠原麻里 「精神発達の視点から見た子どもの自殺行動 (特集 ト라우マと自殺)」  
トラウマティック・ストレス vol.5 No.2 2007
- 6 近藤邦夫他 「こどもの成長 教師の成長 ー学校臨床の展開ー」  
東京大学出版会 2000
- 7 文部科学省 児童生徒の自殺予防に向けた取組に関する検討会 「子どもの自殺予防のための取組に向けて (第1次報告)」  
2007
- 8 文部科学省 教育相談に関する調査研究協力者会議 「児童生徒の教育相談の充実についてー生き生きとした子どもを育てる相談体制づくり」 (報告)  
2007
- 9 鍋田恭孝 「変わりゆく思春期の心理と病理ー物語れない・生き方がわからない若者たち」  
日本評論社 2007
- 10 西原由記子 「自殺意図者への電話相談」 公衆衛生 vol.2 No.4 2003
- 11 永井智・新井邦二郎 「利益とコストの予期が中学生における友人への相談活動に与える影響の検討」  
教育心理学研究 vol. 55 No. 2 2007
- 12 内閣府自殺対策推進室 「自殺総合対策大綱」  
2007
- 13 佐治守夫 「思春期の心理臨床ー学校現場に学ぶ『居場所』づくり」  
日本評論社 1995
- 14 作田勉他編 「思春期対策 思春期対策 I」  
誠信書房 1975
- 15 高橋祥友 「自殺の危険の高い患者の心理『連載 自殺予防4』」  
精神療法 vol. 33 No.3 誠心書房 2007
- 16 東京都教育相談センター 「生命にかかわる事件・事故後の心のケア ー学校の危機対応と緊急支援の在り方ー」  
2006
- 17 東京都教育相談センター 「子どもの心と命のサインー気付き・受け止め、そして対応ー」  
2006
- 18 東京都教育相談センター 「今 思春期の子供たちはどのように生きているのか ー意識調査がとらえた実態ー」  
2007
- 19 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
- 20 牛島定信他 「特集 自傷をめぐる精神療法」 精神療法 vol.31 No.3 金剛出版 2005

## 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<sup>かしよ</sup>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 自分はどうなってもかまわない。	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。

ご協力ありがとうございました。

## 資料2 平成17～18年度 研究報告書 サマリー

### 「今、思春期の子供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—

本研究は、思春期の子供たちの生に関する心理をとらえるために「思春期の心理と行動に関する意識調査」を都内公立中学・高校生3,494名(ランダムサンプリングした都内公立中学校10校、高校22校、中学生2,009名、高校生1,485名)を対象に実施し、分析・検討したものである。

この調査は、設問Ⅰ「思春期の心理」(32項目・4件法)と設問Ⅱ「対処方法」(20項目・4件法)から成っている。「設問Ⅰ」については因子分析を施し、各因子得点を算出して思春期の心理をとらえた。「設問Ⅱ」については、心配事や悩みがあったときに取る対処方法を「解決行動」「攻撃行動」「自己統制」「発散行動」「心理状況」に分類してとらえた。

#### 1 思春期の心理

##### (1) 因子

###### 第1因子：「不安・抑うつ感」因子

「人からどう思われるか気になる」「悲しい気分になることがある」等、7項目から成り、自我の形成期である思春期において、自分自身に関する、また他者との関係における不安や葛藤のありようをとらえる因子である。

###### 第2因子：「家族親和感」因子

「つらいときははげましてくれる家族がいる」「大事なことは家族と相談して決める」等、5項目から成り、家族の中で支えられ、安定・安心していただけるかどうかをとらえる因子である。

###### 第3因子：「自己肯定感」因子

「自分は何でもうまくやれる」「自分のすることには自信がある」等、4項目から成り、自己のありようについて、肯定的な方向性でとらえているかを示す因子である。

###### 第4因子：「攻撃性」因子

「自分のやり方を注意されると、反発したくなる」「物事がうまくいかないと頭にくる」等、5項目から成り、攻撃的な方向性を示すエネルギーの向かい方をとらえる因子である。

###### 第5因子：「友だち友好感」因子

「困ったとき相談できる友だちがいる」「友だちは私の気持ちをよくわかってくれる」等、3項目から成り、友達関係における親密な気持ちのありようをとらえる因子である。

###### 第6因子：「自暴自棄感」因子

「自分はどうなってもかまわない」「生きていても仕方がないと思うことがある」等、3項目から成り、やけになったり、投げやりな気分をとらえる因子である。

(2) 因子の様相

① 第1因子：「不安・抑うつ感」因子 (0点～21点)

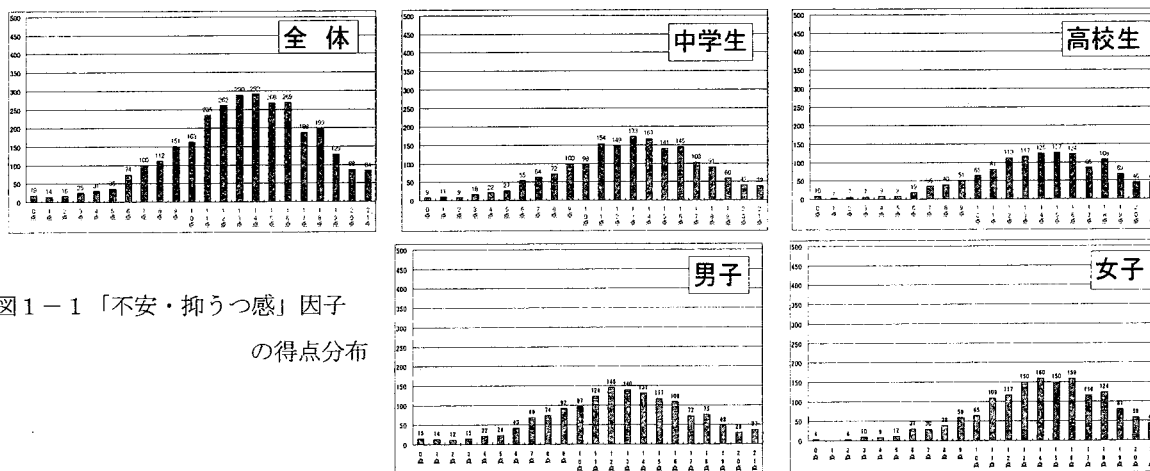


図1-1 「不安・抑うつ感」因子  
の得点分布

「不安・抑うつ感」因子の得点分布は、右よりの山型を示している。全体平均は13.2点で、中点10.5点より高く、全般的に想定したより「不安・抑うつ感」は高い状態にあるといえる。校種別に見ると中学生の平均は12.7点、高校生は13.8点で、高校生の方が高くなっている。このことは、中学生よりも高校生の方が、発達的に見て、より思春期の課題に直面し、不安・葛藤を強く感じていると考えられる。また男子12.3点に対し、女子14.0点と女子の方が高い。

② 第2因子：「家族親和感」因子 (0点～15点)

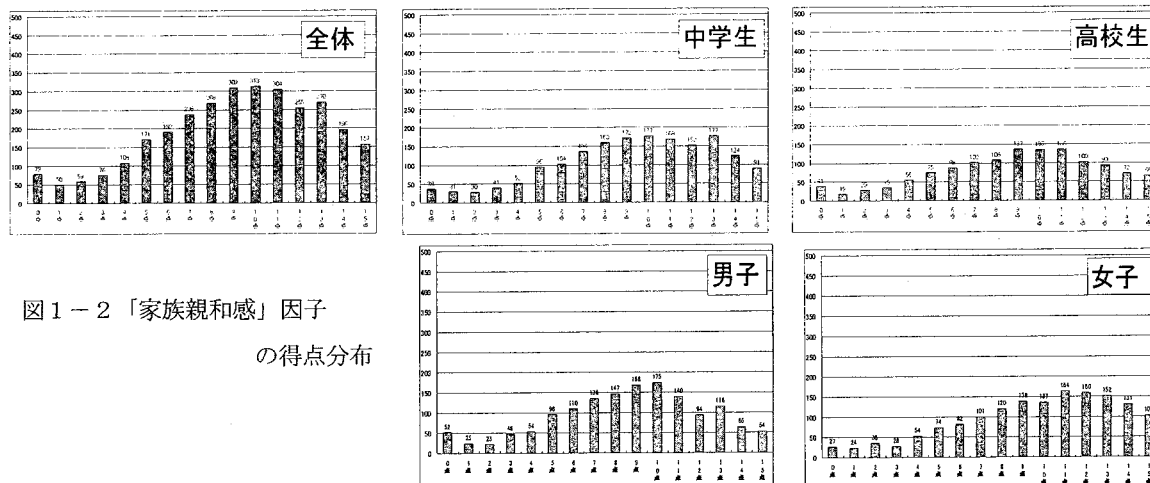


図1-2 「家族親和感」因子  
の得点分布

「家族親和感」因子の得点分布は、右よりの山型を示している。全体平均は9.1点で中点7.5点より高くなっており、「家族親和感」は高いことが示された。全般に家族内の温かな雰囲気、安定感を感じていると考えられる。

校種別では中学生9.2点、高校生8.8点で発達的な差異はあまりみられない。性別では男子8.6点、女子9.5点という結果で、男子よりも女子の方が、家庭でコミュニケーションを取りながら、安心して過ごしていることがうかがわれた。

③ 第3因子：「自己肯定感」因子 (0点～12点)

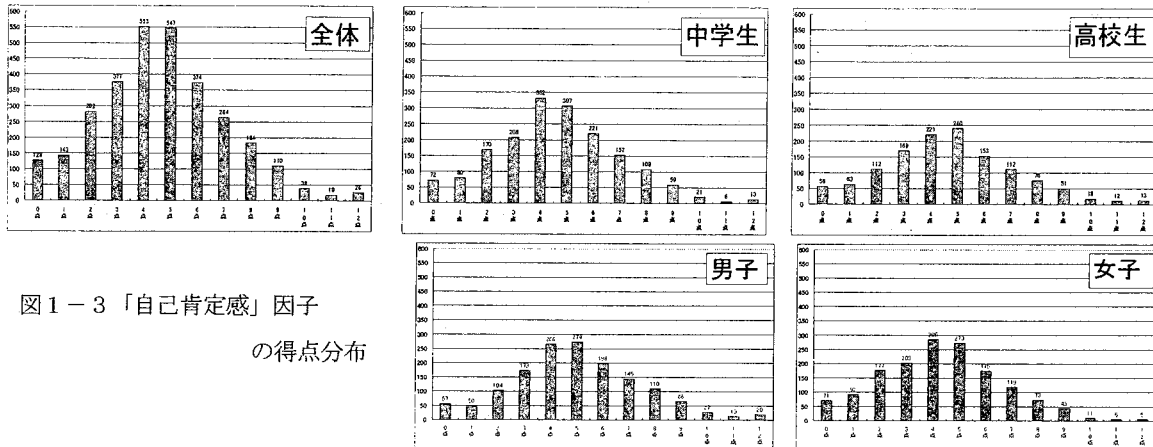


図1-3 「自己肯定感」因子  
の得点分布

「自己肯定感」因子の得点分布は、左よりの山型を示している。全体平均 4.7 点は、中点 6 点に比べて低く、全般的に「自己肯定感」が低い状況にあることがとらえられた。このことは、「日本の子どもたちの自己肯定感は低い」という調査結果と同様であった。また、校種別にみると、中学生 4.6 点、高校生 4.7 点で差異が少ない。また、男子 5.0 点、女子 4.3 点で性別において違いがみられ、男子より女子の方が自己肯定感が低くなっている。

④ 第4因子：「攻撃性」因子 (0点～15点)

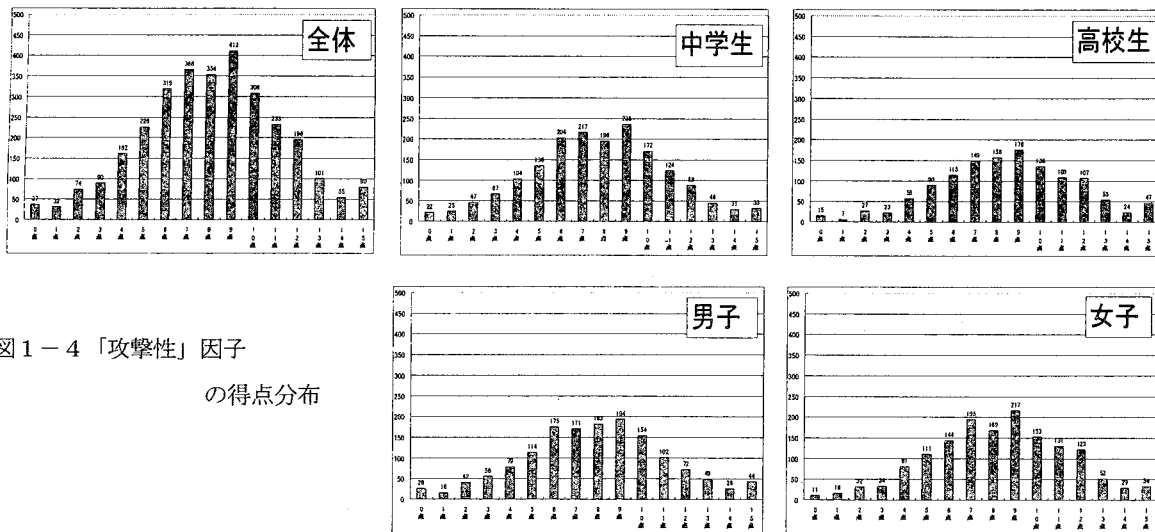


図1-4 「攻撃性」因子  
の得点分布

攻撃性の因子得点の分布は、全体平均が 8.1 点で、中点 7.5 に近く、他の因子と比べて最も正規分布に近似した山型を示している。このことは「攻撃性」は一般的な分布で、突出した値を示す場合には個別に注目することが必要であると考えられる。

また、平均値を比べると、中学生 7.7 点、高校生 8.5 点、男子 7.9 点、女子 8.2 点となっている。校種に顕著な違いがみられ、中学生より高校生の方が攻撃性が高いことが示された。このことは、思春期の自我の確立に向け、次第に自己主張が強くなり、攻撃的な側面が前面に出て、合わせてエネルギーが高まっていくことを示していると考えられる。

また、僅差ではあるが、男子よりも女子の方が攻撃性が高いことが示された。

⑤ 第5因子：「友だち友好感」因子 (0点～9点)

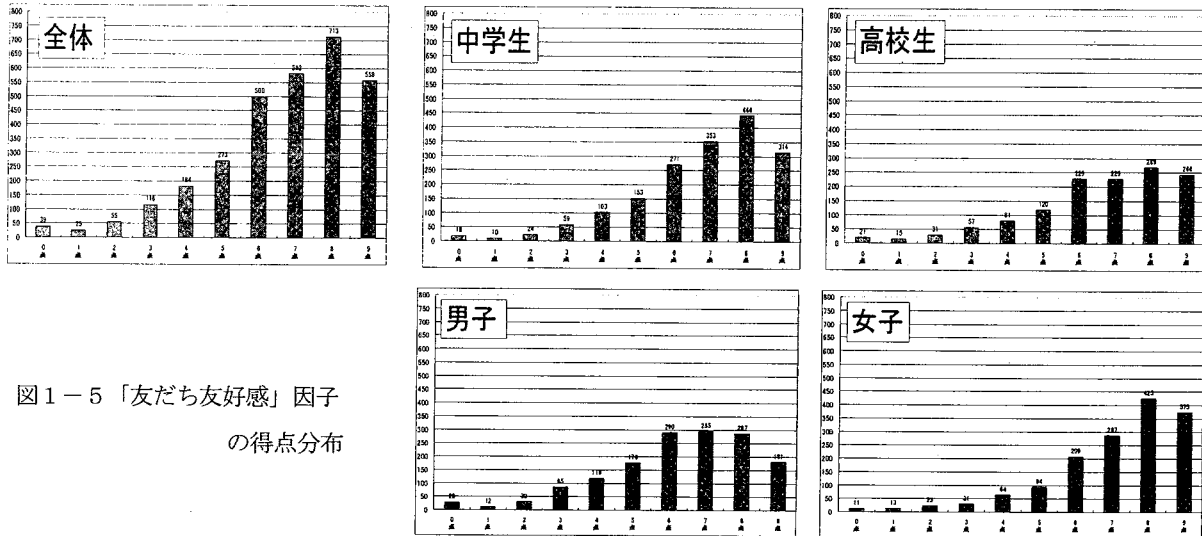


図1-5 「友だち友好感」因子の得点分布

友だち友好感の因子得点の分布は、右上がりの曲線を示している。全体平均は 6.7 点で、中点 4.5 点に比べ、全般的に高い得点を示している。平均値を比べると、中学生 6.8 点、高校生 6.6 点、男子 6.3 点、女子 7.1 点となっており、校種に大きな違いはみられないものの、性別では男子が低く、女子が高くなっている。このことは、友達関係については女子の方が、敏感な受けとめ方、とらえ方をしていることが考えられる。

⑥ 第6因子：「自暴自棄感」因子 (0点～9点)

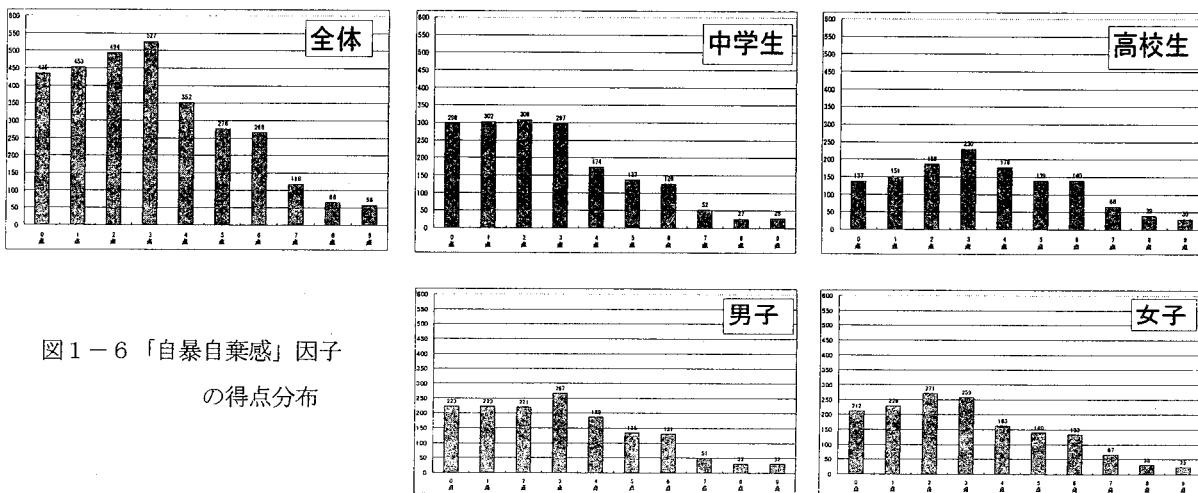


図1-6 「自暴自棄感」因子の得点分布

自暴自棄感の因子得点の分布は、右さがりで、得点は0～3点に集中している。全体平均3.0点は、中点4.5点よりも低く、自暴自棄感は想定していたよりも低いことを示している。また、平均点が、中学生2.7点、高校生3.5点、男子3.0点、女子3.0点となっており、多くの子供たちは日常的にはそれほど自暴自棄感を強くは抱いていないと考えられる結果であった。校種別で見ると、高校生の方が中学生よりも自暴自棄感が高い。高校生になると、高度な状況判断や解決行動が求められるようになり、その困難さに対して投げやりな想いも高まる傾向があると考えられる。



## 2 対処方法

解決行動：「No.5 自分でどうしたらよいか考える」「No.20 誰かに相談する」

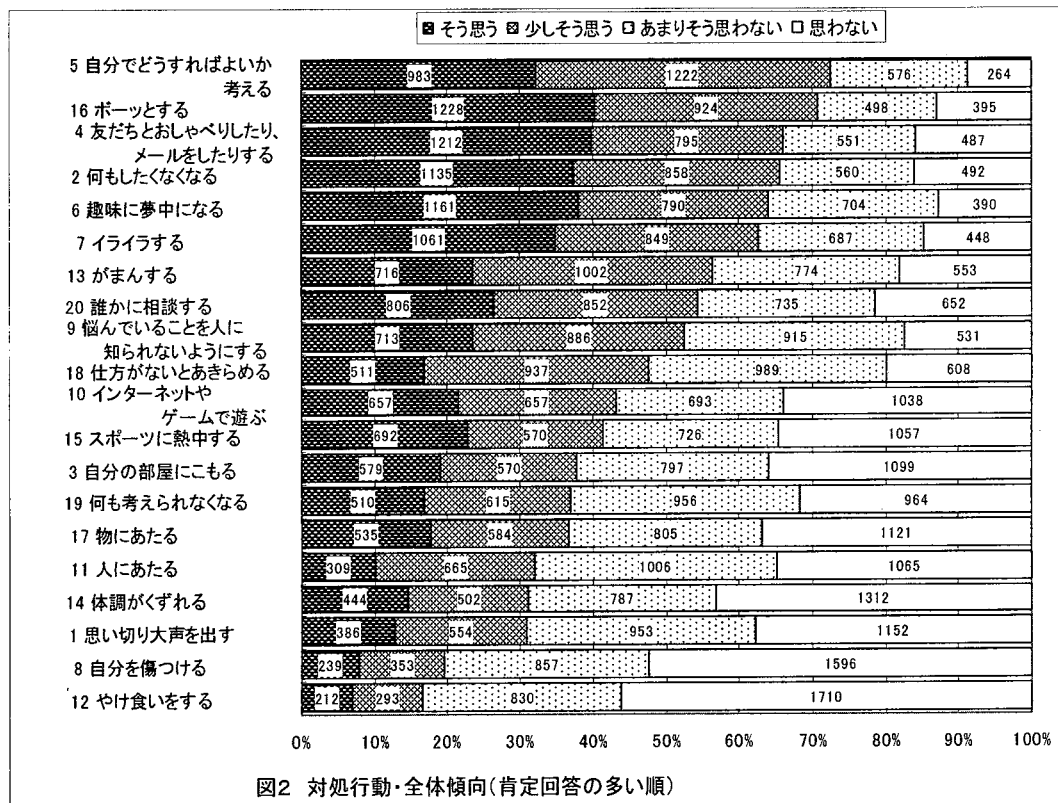
発散行動：「No.1 思い切り大声を出す」「No.4 友達とおしゃべりをしたり、メールをしたりする」「No.6 趣味に熱中する」「No.10 インターネットやゲームで遊ぶ」「No.15 スポーツに熱中する」

攻撃行動：「No.8 自分を傷つける」「No.11 人にあたる」「No.12 やけ食いをする」「No.17 物にあたる」

自己統制：「No.3 自分の部屋にこもる」「No.9 悩んでいることを人に知られないようにする」「No.13 がまんする」「No.18 仕方がないとあきらめる」

心理状況：「No.2 何もしたくなくなる」「No.7 イライラする」「No.14 体調が崩れる」「No.16 ボーツとする」「No.19 何も考えられなくなる」

全体傾向は下図のとおりである。



### ア 大半の子供たちに見られる対処方法

「自分でどうしたらよいか考える」に肯定的回答をした生徒の割合は72.1%であり、他の対処方法よりも最も高い。

同時に、「ボーツとする」(70.7%)、「何もしたくなくなる」(65.5%)という回答から、呆然自失状況になる子供も多い。

次いで、「友達とおしゃべりをしたりメールをしたりする」(65.9%)「趣味に夢中になる」(64.1%)が続き、発散行動をしている様子が伺える。

#### イ 約半数の子供たちに見られる対処方法

約半数の子供たちが「誰かに相談する」(54.4%)という解決行動をとる。

一方で、自己を統制しようとして「がまんをする」(54.6%)や「悩んでいることを人に知られないようにする」(52.5%)、あるいは「仕方がないとあきらめる」(47.6%)などの状況になる。

すなわち、約半数の子供たちは、誰かに相談して支援を得ようとするが、残りの半数は誰にも相談せず、我慢し、悩んでいることを人に知らせず、仕方がないとあきらめる様相が見て取れる。悩みによっては誰にも相談せずにあきらめる状態が続き、抑圧し続けることで、その悩みが潜在化し、追いつめられる状況にいたる可能性がある。

#### ウ 比較的少ない対処方法

肯定的回答の割合が比較的少ない行動として、「物にあたる」(36.7%)「人にあたる」(32.0%)「思いっきり大声を出す」(30.95%)等の行動が見られる。これは、自分の感情を人や物にぶつけて攻撃したり発散したりして、悩みを克服しようとしている状況である。

また「なにも考えられなくなる」(36.9%)「体調が崩れる」(31.1%)などの状態に至るのは3割強あり、心配事や悩みが心身への影響を引き起こしていると考えられる。

さらに、20%以下の肯定的回答率であるが、「自分を傷つける」(19.4%)「やけ食いをする」(16.6%)の2項目は前者は自傷行為につながり、後者は摂食障害につながる可能性があり、注意を払う必要がある。

### 3 気がかり群の抽出と分析

「不安・抑うつ感」「自暴自棄感」が高く、「家族親和感」「友だち友好感」が低い、対人関係によって支えられていない生徒を「気がかり群」として設定し、分析した。

ア 「自己肯定感」についてみると、「全体」では低群が18.1%でとどまっているが、「気がかり群」では60.8%が低群に属し、「気がかり群」の自己肯定感の低さが目立つ。

イ 「攻撃性」についてみると、「全体」では、高群が14.2%であるが、「気がかり群」では高群が50.1%で、「気がかり群」の攻撃性が高いことがうかがわれる。

以上のことから「気がかり群」は、不安・抑うつ感が強く、投げやりな傾向がみられ、家族や友達など他者との関係が親密でなく信頼感をもてない、また、全般に自信がなく、自分を肯定的にとらえることができずにいて、イライラ感や攻撃性が高い生徒、と推測される。

「気がかり群」の子供がとる対処方法は、次のようにまとめられる。

◎悩み事やストレスに遭遇すると、ボーとしていたり、イライラして、何も考えられなくなり、動けず、無活動の状態が続く。

◎解決行動を行おうという思いはあるが、なかなか具体化せず、また発散行動も十分に行えず、我慢したり、自分の気持ちを抑えたりするが、最終的には自傷行為や対物攻撃におよぶことが想定される。

### 資料3 関係機関

#### ● 教育相談所（室）（区市町村）

区市町村の各自治体の条例・規則に基づいて設置され、①住民からの相談、②学校への支援を行う。心理職と教職関係者が対応し、①住民からの相談では、幼児から高校生相当年齢（地域によっては義務教育年齢）までの子供の教育に関する相談を、本人・保護者・教職員などから受ける。方法は主に来所・電話によるが、最近はメールによる相談も行っている所もある。主なる相談内容は、不登校、発達障害、集団不適應、いじめ、等である。②学校への支援では、要請により、定期的にあるいは必要に応じて学校を訪問し、子供の個別相談（本人・保護者に対する面接及び助言）や校内事例検討会を行う。

#### ● 児童相談センター・児童相談所（都・都内に11ヶ所）

児童福祉法に基づいて設置され、18歳未満の子供に関する様々な相談を、本人・家族・学校・地域などから受ける。児童福祉司による社会診断、心理職による心理診断、児童精神科医や小児科医による医学診断、一時保護所における指導員による行動診断を合わせて、援助方針を決定する。児童虐待・養育困難、非行、心身障害、発達障害、不登校、一時保護の実施、児童福祉施設への措置、里親への委託、虐待親子の再統合支援、メンタルフレンド派遣、愛の手帳の交付などを行う。

#### ● 子ども家庭支援センター（区市町村）

東京都の子ども家庭支援センター事業実施要綱に基づいて設置され、18歳未満の子供と家庭のあらゆる相談を受けるほか、ショートステイや一時保育など在宅サービスの提供、ケース援助、サークル支援、ボランティア育成を行う、区市町村で最も身近な相談機関である。平成15年度より、児童相談所と連携をして児童虐待の予防的取り組みや地域の見守り機能が新たに加わった。

#### ● 民生児童委員・主任児童委員（区市町村）

児童福祉法に基づき、区市町村の区域に厚生労働大臣の委嘱により置かれる民間奉仕者で、担当区域の子供・家庭等の事情把握、相談援護、関係機関への要保護児童の連絡等の児童健全育成活動を行う。

#### ● 福祉事務所（区市町村）

社会福祉法に定められた地域の住民福祉の向上を図る行政機関で、主に児童福祉を初めとする福祉六法に基づく援護、育成、更生の措置に関する事務を行っている。例えば、経済的に困窮している家庭に対して、様々なサービスを提供し、その過程で、子供の学校の問題や医療機関受診についての相談を受ける。

● 警視庁少年相談室・少年センター（都・都内に8ヶ所）

20歳未満の少年について、保護者や少年から、①少年の非行や不良行為、性格行動についての相談、②犯罪被害を受けた少年に関する相談、③性、性格、家庭、いじめ、虐待被害などについての相談を受ける。相談員は警察官と心理職で、電話相談（ヤングテレフォンコーナー）と面接相談を行っている。

● 地元警察署生活安全課少年係

各警察署少年係の警察官が、子供の非行傾向や家庭内暴力について相談に乗る。予防的観点からに予め相談し、いざと言うときに備え、協力を仰いでおくことが望ましい。

● 精神保健福祉センター（都・都内に3ヶ所）

精神保健福祉法に基づき、都民の精神的健康の保持増進、精神障害者の自立と社会参加の促進のために、各都道府県に設置が定められている施設である。精神科医、医療ケースワーカー、看護師、保健師、心理職などが対応する。子供の問題としては、ひきこもり・家庭内暴力・摂食障害などの思春期の問題、統合失調症やうつ病などの精神疾患など、精神保健福祉にかかわる種々の相談や思春期デイケアなども行っている。

● 保健所・保健センター（区市町村）

地域保健法に基づき、地域住民に対して、健康相談、保健指導、健診などを行う。母子福祉領域では、乳幼児健診（1歳半、3歳児）や育児不安・虐待防止への取り組みを行う。学校を長期欠席・中退・卒業して家庭にいる、18歳以上の子供たちについても対応する。

● 医療機関（児童期・思春期を専門とする精神科、心療内科）

都立梅が丘病院、国立成育医療センターなどの病院のほか、クリニックも多数ある。地元の保健所、教育相談所、精神保健福祉センターで紹介する。

東京都教育相談センターでは 次のような業務を行っています。

## 1 都民からの相談

幼児から高校生相当年齢までの子供本人・保護者などからの相談を、電話、来所、メールでお受けしています。内容は友人関係、いじめ、不登校、学習、発達障害、情緒不安定、親子関係、育て方などです。来所相談は保護者からの申し込みが必要です。なお、教師が保護者に紹介する場合、事前に連絡を取り合えれば、スムーズな対応が可能となります。

また、都立高校などへの入学・転編入学の情報提供や、高校中退者のリスタート支援も行っています。

## 2 学校等への支援

① **教師相談**……児童・生徒の事例理解・対応に関する事、学級経営に関する事等について教職員からの相談に応じます。相談方法は電話、来所、メールによります。指導主事、心理職がご相談をお受けします。子供の問題や特徴について整理して、事例理解を行い、対応の仕方についてともに検討します。また、状況によっては医療機関、児童相談所、など関係機関を紹介し、各機関と連携を図りながら継続して、教職員・学校を支援していきます。

② **要請訪問**……学校・教育委員会の依頼や要請により、心理職が学校に出向いて、対応の難しい子供についての事例検討会に出席したり、相談が必要と思われる子供や保護者に対し、直接面接や助言を行います。また、教育相談に関する研修会（児童・生徒の理解と対応、保護者とのかかわり方、人間関係づくりの技法等）に、指導主事あるいは心理職が講師として出向きます。

③ **緊急支援**……児童・生徒の生命にかかわる事件・事故が発生したときに、教育委員会や学校等の要請を受けて、心理職、指導主事が緊急に学校に出向きます。事件・事故の危機状況の見立てをし、PTSD（外傷後ストレス障害）を予防し、二次的な被害を防ぎ、早く学校の日常性を取り戻すために支援します。概ね1週間を目処に、職員を派遣し、子供・保護者・教職員に対し「心のケアのプログラム」を行います。

④ **アドバイザースタッフ派遣**……アドバイザースタッフとは東京都教育相談センターが委託している心理臨床の専門家と学生のことです。学校のニーズに応じて、より適切な専門家を学校に派遣します。また、教室に入れられない子供の別室対応に、登校できない子供に対して家庭に、学生を派遣しています。

\* 現在、学校だけでは対応し切れない、また一つの専門機関だけでは対応できない事態が多くあります。ご相談いただければ、一緒に考えていきます。

学校教育相談室 TEL 03-5800-8309

ホームページ <http://www.e-sodan.metro.tokyo.jp>