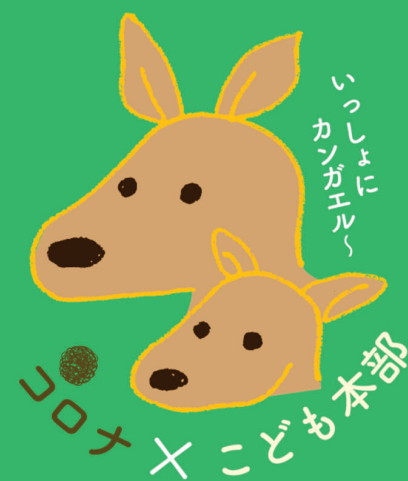


コロナ禍における 思春期の子どもとその保護者の こころの実態 報告書

2022年 3月 23日

修正：2022年 6月 15日

修正：2023年 12月 18日



内容

はじめに.....	2
調査について.....	3
調査結果.....	4
回答した保護者の属性.....	6
家庭の状況.....	8
同居.....	8
経済状況.....	10
保護者の就労状況.....	12
新型コロナウイルスによる環境の変化.....	14
登校の様子.....	16
子どもたちのこころの状態.....	18
（保護者回答）.....	18
小学5年生以上（子ども回答）.....	24
援助希求.....	36
困った時、悩んだ時（子ども回答）.....	36
抑うつ症状の重症度別「すぐ誰かに相談する」子どもの割合（子ども回答）.....	40
お子さまに心配な様子がある時（保護者回答）.....	48
保護者様（回答者）とお子さまとの関わり.....	54
好ましい関わり.....	54
保護者のメンタルヘルス.....	60
こころの状態.....	60
保護者のストレスケア.....	62
おわりに.....	64

はじめに

新型コロナウイルス感染症が社会的環境に大きな変化をもたらしているコロナ禍では、こどものメンタルヘルスへの悪影響も懸念されております。

【コロナ×こどもアンケート】は、国立成育医療研究センター社会医学研究部・こころの診療部を中心とした研究者・医師ら有志が実施しているオンライン調査です。コロナ禍におけるこどもと保護者の生活と健康の現状を明らかにすること、問題の早期発見や予防・対策に役立てることを目的として、緊急事態宣言が発令された2020年4月から2021年12月までに7回の調査を実施いたしました。これまでに全国のたくさんのこどもたちや保護者の方々からご協力いただきました。

一方で、【コロナ×こどもアンケート】は、主に国立成育医療研究センター等のSNSで調査協力者の募集をしているため、その結果がどれくらい日本のこどもたち・保護者の方々の全体像を正確に表せているかは明らかでない、という問題点がありました。そこで、このようなオンライン調査の限界を踏まえ、ランダムに選ばれたお父さま・保護者の方に調査への協力を依頼する郵送調査【2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査】を、【第7回コロナ×こどもアンケート】と並行して実施しました。

本報告書では、いずれも2021年12月に実施した【2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査】と【第7回コロナ×こどもアンケート】結果を両方提示する形で、日本の思春期のこどもたちおよびその保護者の方々の、コロナ禍での心の実態を報告させていただきます。

まだ続くコロナ禍でこどもたちのために個人や社会として何ができるかを考えるきっかけになれば幸いです。

2022年3月23日

国立成育医療研究センター コロナこども本部

調査について

本調査では、全国から無作為抽出された家庭への調査票郵送で実施された調査（以下、郵送調査）と、インターネット調査として実施された「コロナ×こどもアンケート」（以下、WEB調査）のうち小5～中3の子ども及びその保護者の回答、を対比する形で結果を表示する。

2つの調査の概要比較は以下の通りである。

	郵送調査	WEB調査
調査名称	2021年度 新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査	第7回コロナ×こどもアンケート
調査時期	2021年12月8日～12月26日	2021年12月8日～12月31日
調査対象	層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生～中学3年生のこども 4519名およびその保護者	SNS等での参加呼びかけに応じてくださった、小学1年生～高校3年生（相当）のこどもと、0歳～高校3年生（相当）のこどもの保護者
実施方法	郵送された調査票への回答	インターネットでの無記名回答
調査回答数	こども 2,350名（回答率52%） 保護者 2,451名（回答率54%）	子ども 487名（186名） 保護者 3282名（422名） ※カッコ内は小5～中3の人数
調査財源	科学技術振興機構 戦略的国際共同研究プログラム（SICORP）「新型コロナウイルスによる青少年の生活と健康への影響およびその関連因子に関する日欧比較研究」 成育医療研究開発費「新型コロナウイルス流行に伴うこどもの健康・生活に関する全国調査（コロナ×こどもアンケート）」	科学技術振興機構 戦略的国際共同研究プログラム（SICORP）「新型コロナウイルスによる青少年の生活と健康への影響およびその関連因子に関する日欧比較研究」 公益財団法人小児医学研究振興財団 令和2年度小児の社会学的研究助成金「新型コロナ流行に伴うこどもの精神的健康に関する全国調査」

調査結果

以下、**子ども** は子どもによる回答、**保護者** は保護者による回答を表す。

郵送 は「2021年度 新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査」による結果、

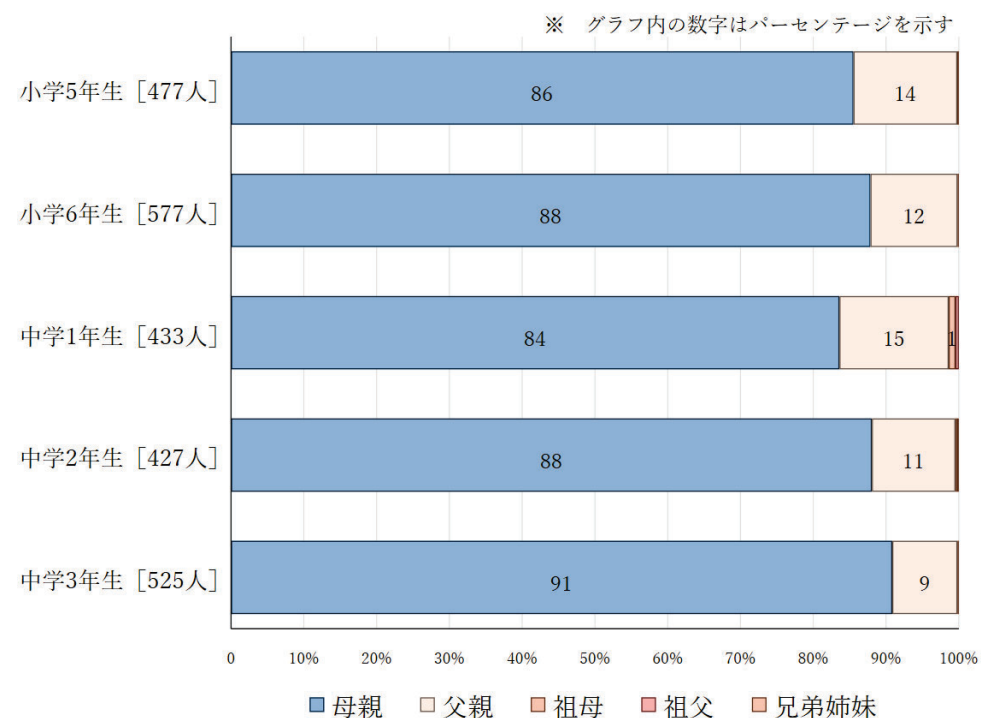
Web は「第7回コロナ×子どもアンケート」による結果、

を表す。

回答した保護者の属性

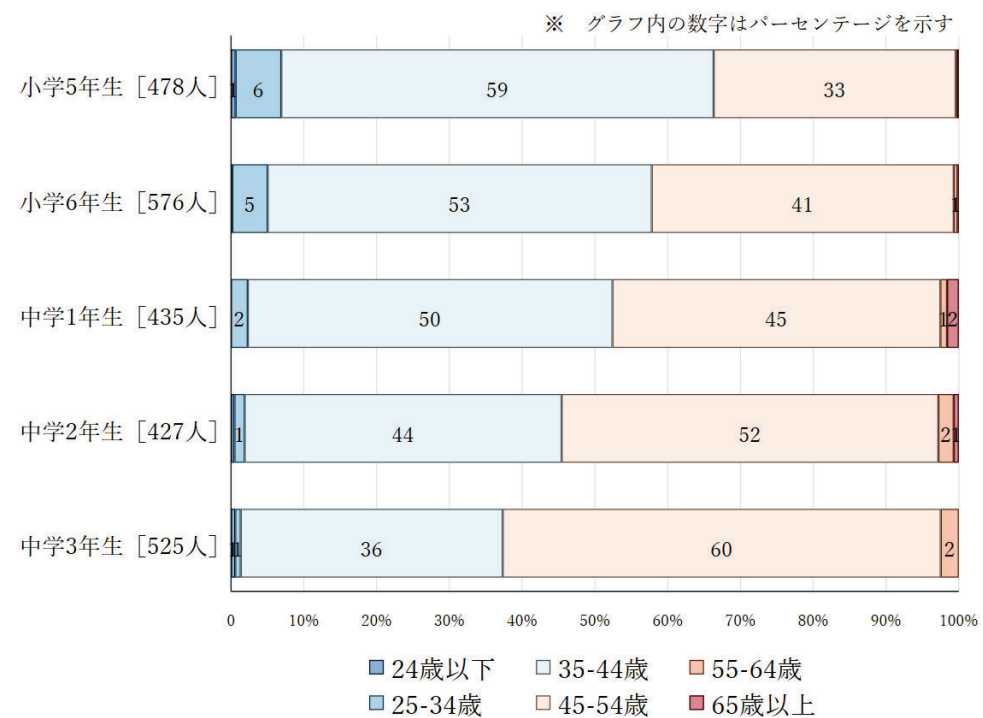
郵送

保護者 お子さまから見たあなたの続柄は次のどれですか。(〇は1つだけ)



・母親の回答者が87%であった。

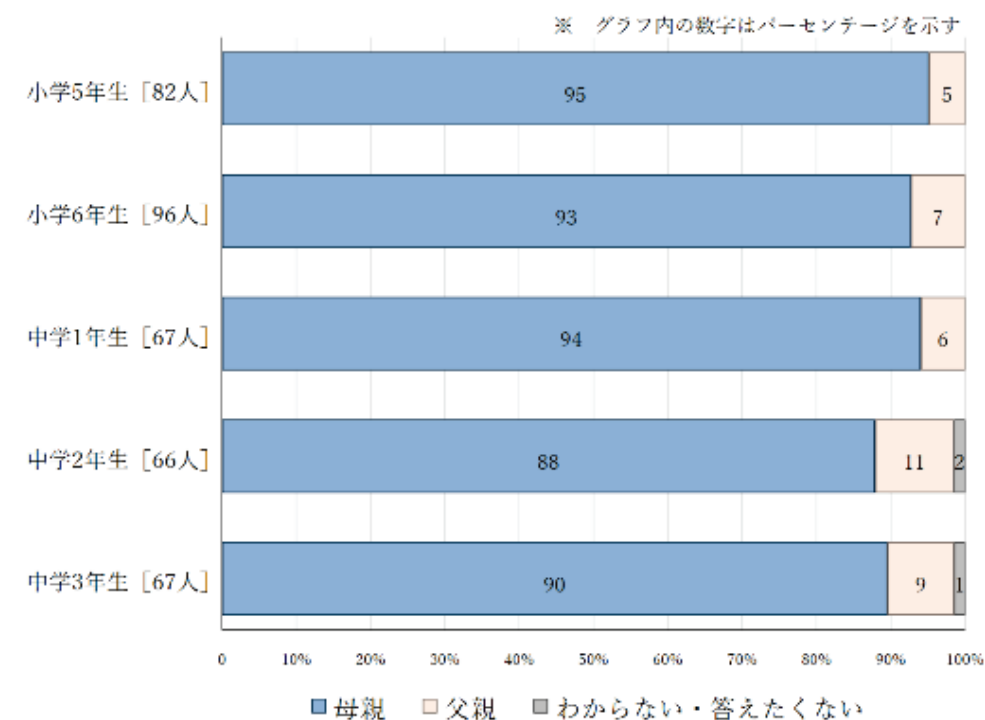
保護者 あなたの年齢はいくつですか。(〇は1つだけ)。



保護者の年齢は、24歳以下は0.4%、25-34歳は3%、35歳以上は96%であった。

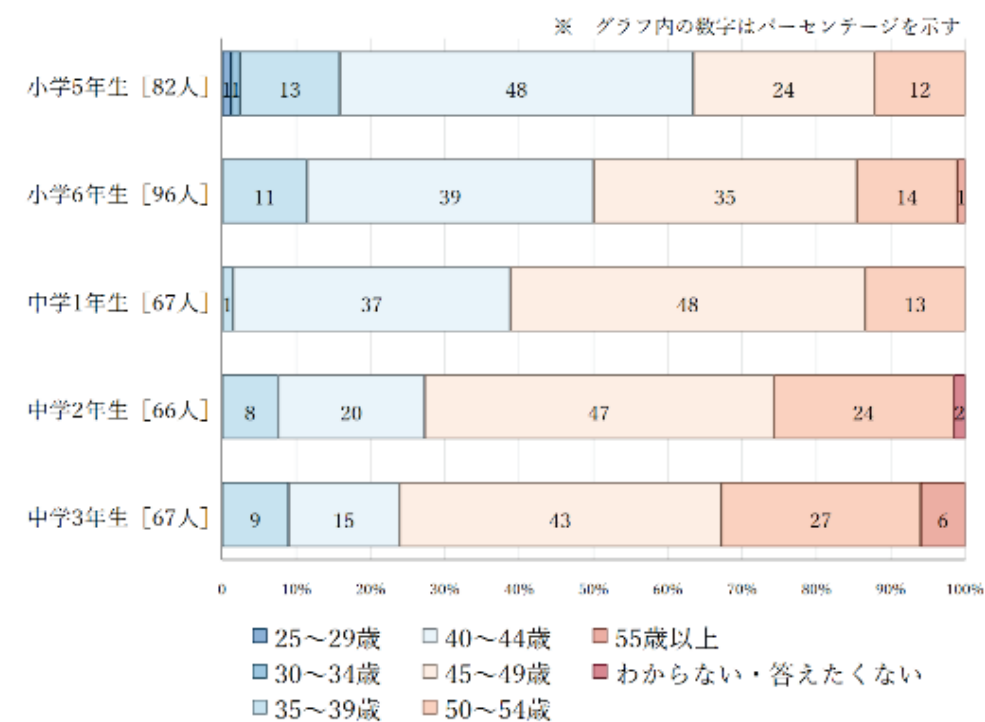
Web

保護者 お子さまとの関係を教えてください。



・母親の回答者が92%であった。

保護者 あなた(回答してくださっている保護者の方)の年齢を教えてください。



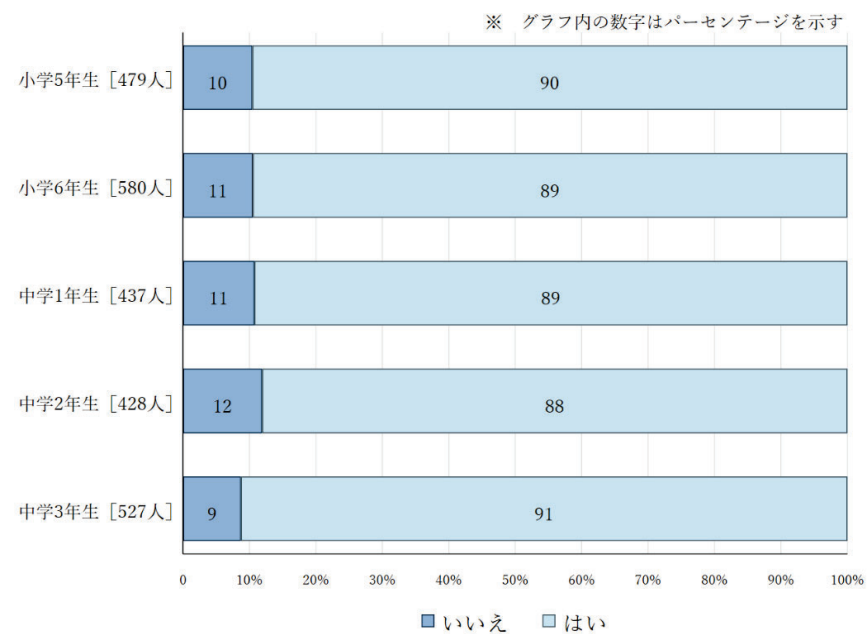
・保護者の年齢は、20代は0.3%、30代は9%、40代以上は90%であった。

家庭の状況

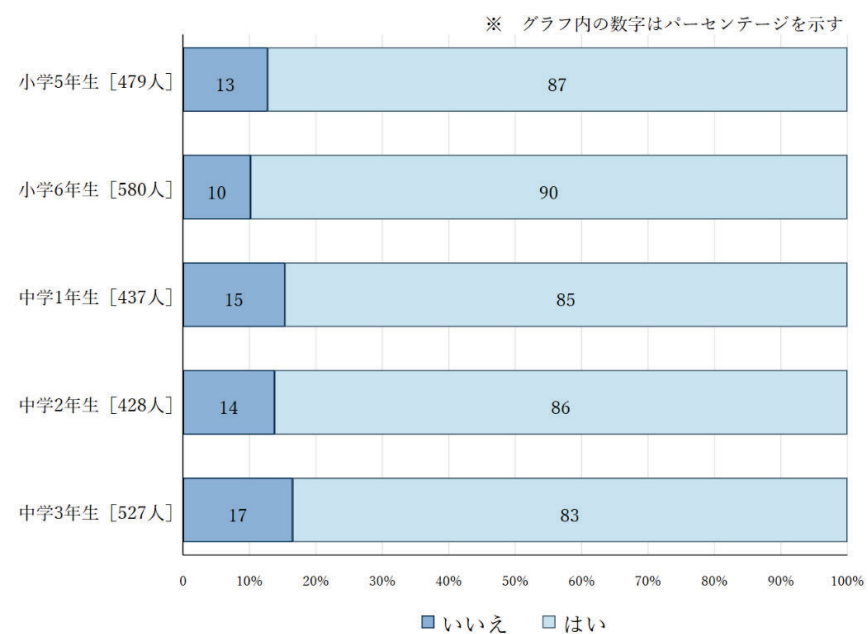
同居

郵送 **保護者** お宅さまで、お子さまと家計をともにしている方をすべてお知らせください。(単身赴任の方など、現在同居なさっていない方も含めてお答えください。(〇はいくつでも。3、4、5はそれぞれの人数も教えてください))

1：母親

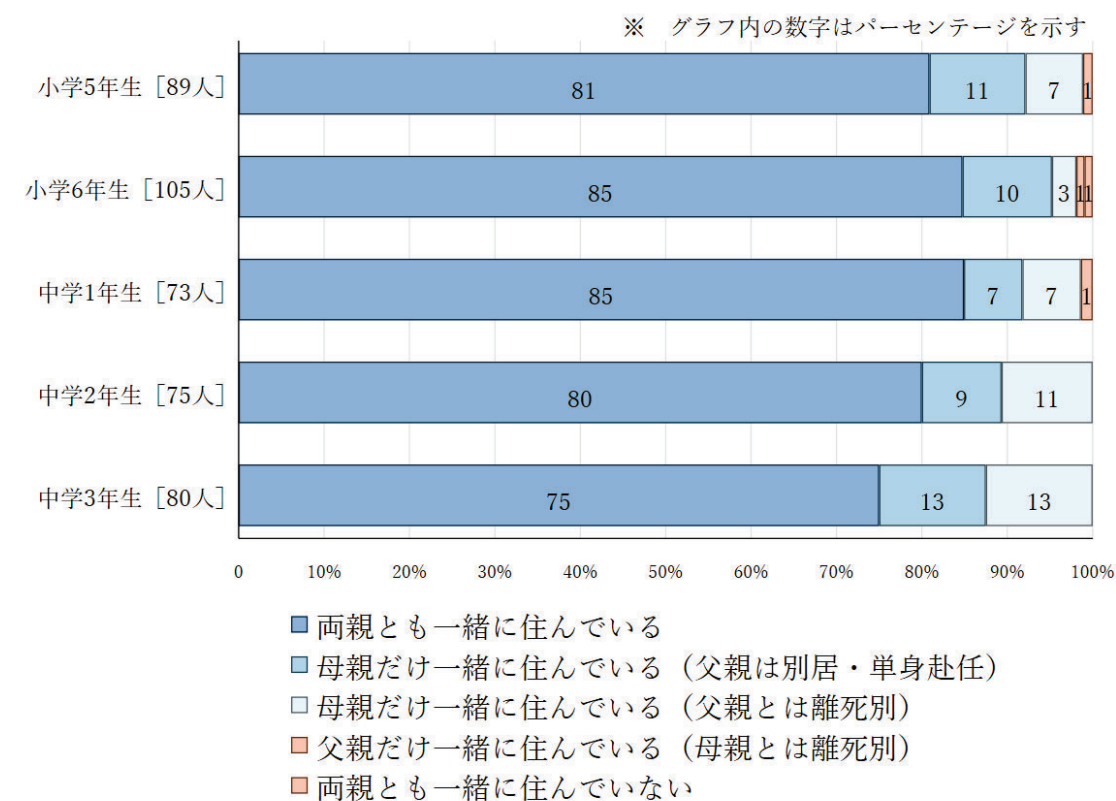


2：父親



・全体の78%が「両親と家計をともにしている」であった。

Web **保護者** お子さまのご両親は、お子さまと一緒に住んでいますか？

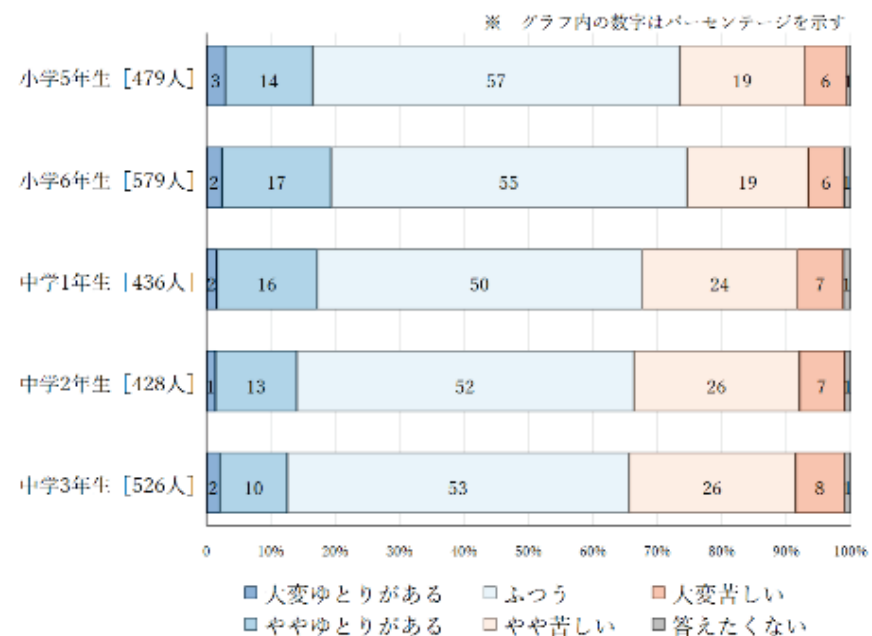


・全体の81%が「両親とも一緒に住んでいる」であった。

経済状況

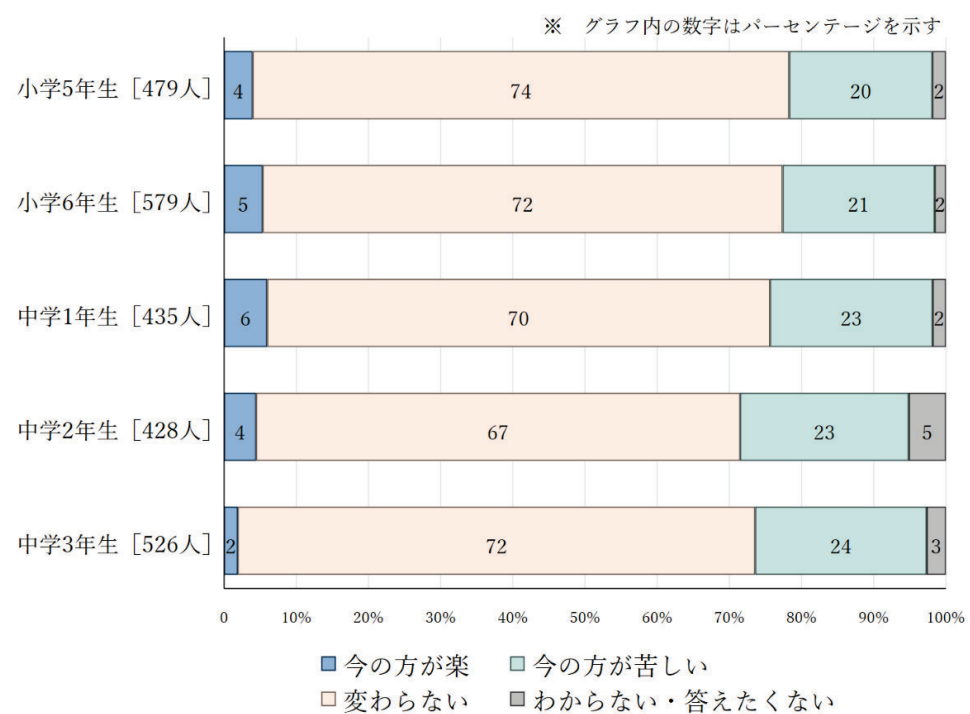
郵送

保護者 現在の家庭の暮らし（経済状況）について、一番近いものをお知らせください。



・「やや苦しい」「大変苦しい」は29%であった。

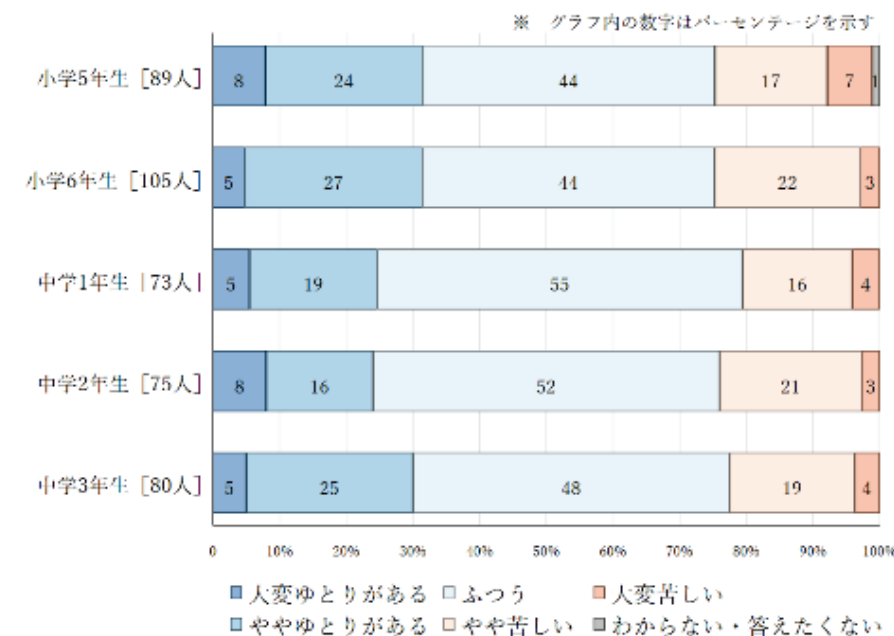
保護者 現在の家庭の暮らし（経済状況）は、2年前（コロナ前）と比べて、いかがですか。



・2020年1月と比べて「今の方が苦しい」は22%であった。

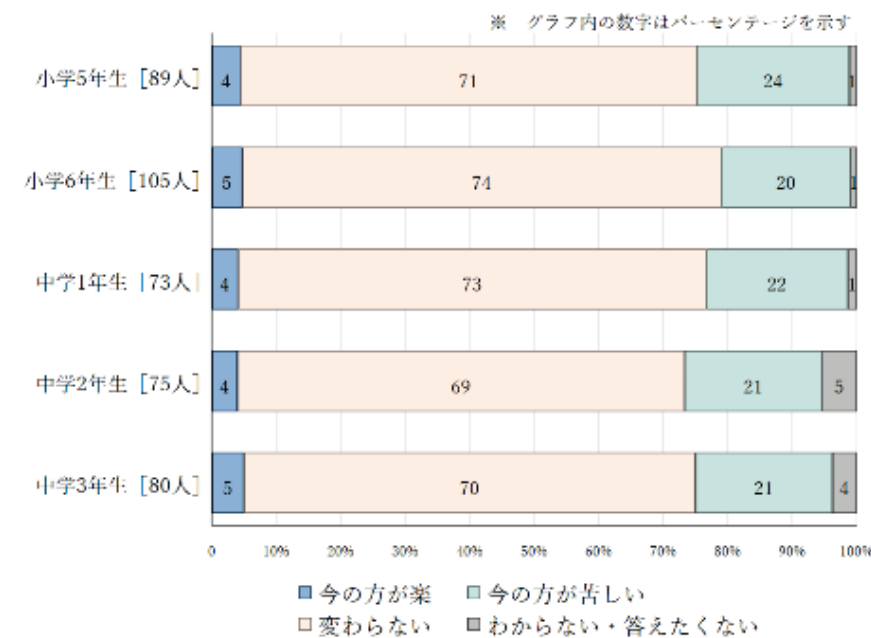
Web

保護者 現在のあなたの家庭の暮らし（経済状況）について、1番近いものはどれですか？



・「やや苦しい」「大変苦しい」は23%であった。

保護者 あなたの家庭の暮らし（経済状況）は、コロナ前=2020年（去年）1月時点=と比べて、どうですか？



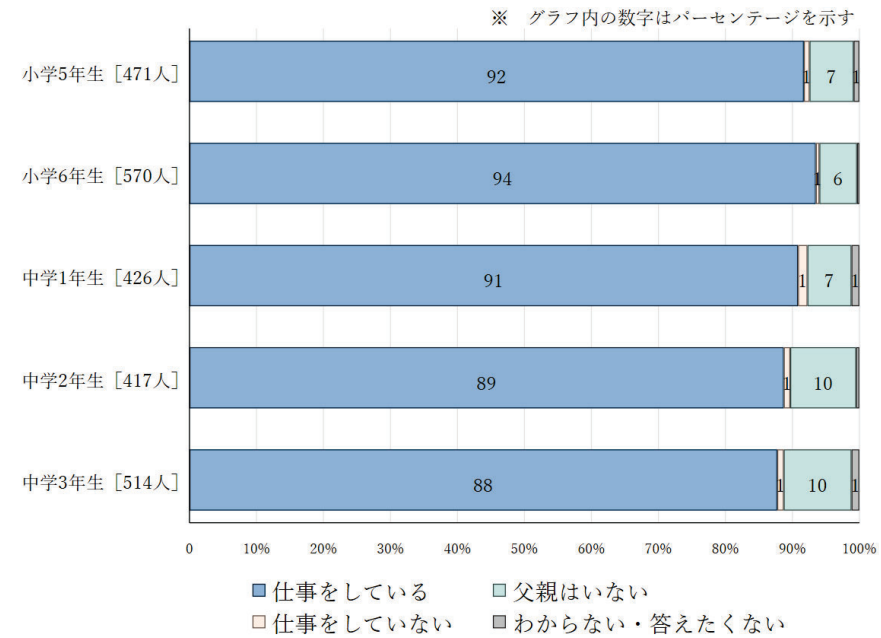
・2020年1月と比べて「今の方が苦しい」は22%であった。

保護者の就労状況

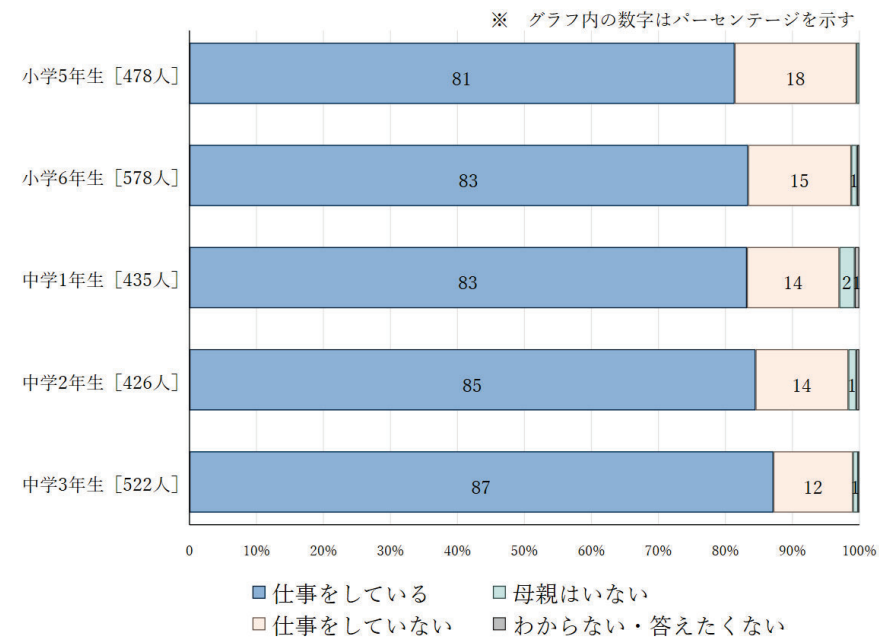


保護者 お子さまのお母さま・お父さまの就労状況について、教えてください。非常勤やパートタイム、アルバイトも仕事に含みます。（〇はそれぞれ1つずつ）

父親



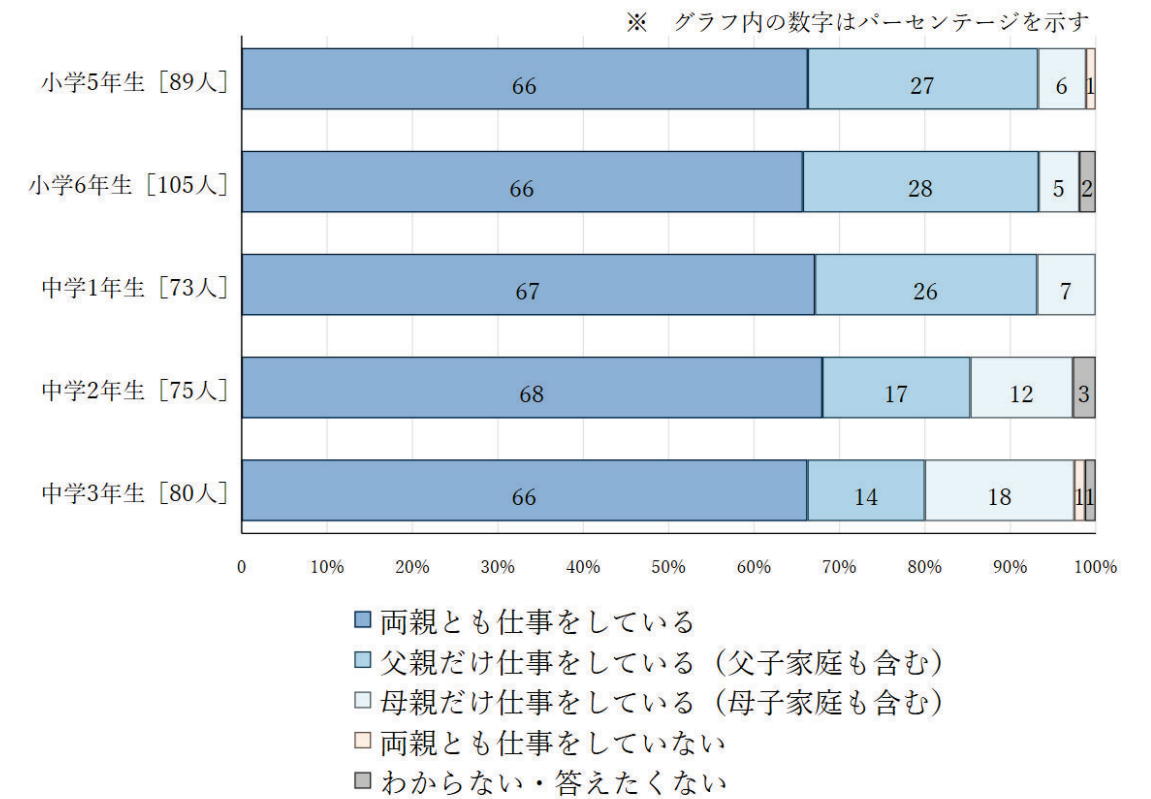
母親



・「両親とも仕事をしている」は75%であった。



保護者 お子さまのご両親は、お仕事をしていますか？（非常勤やパートタイム、アルバイトも仕事に含みます。）

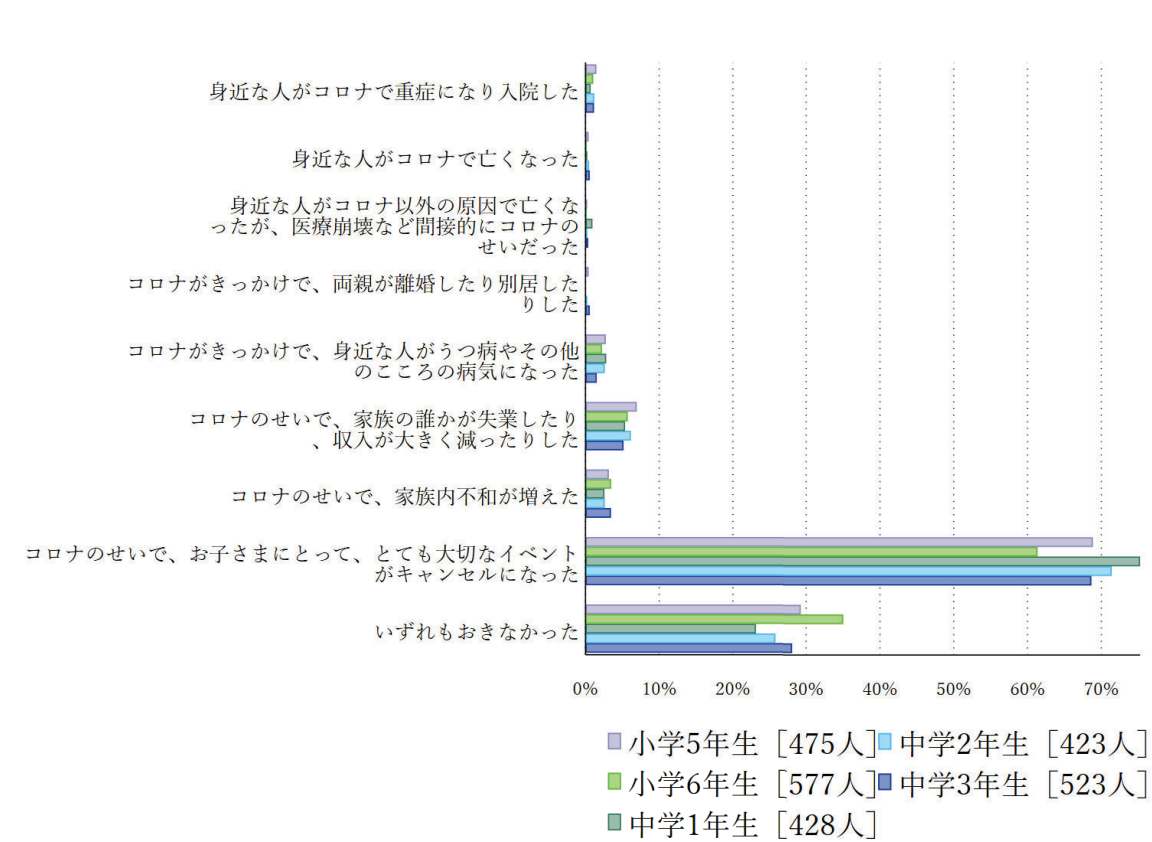


・「両親とも仕事をしている」は67%であった。

新型コロナウイルスによる環境の変化

郵送

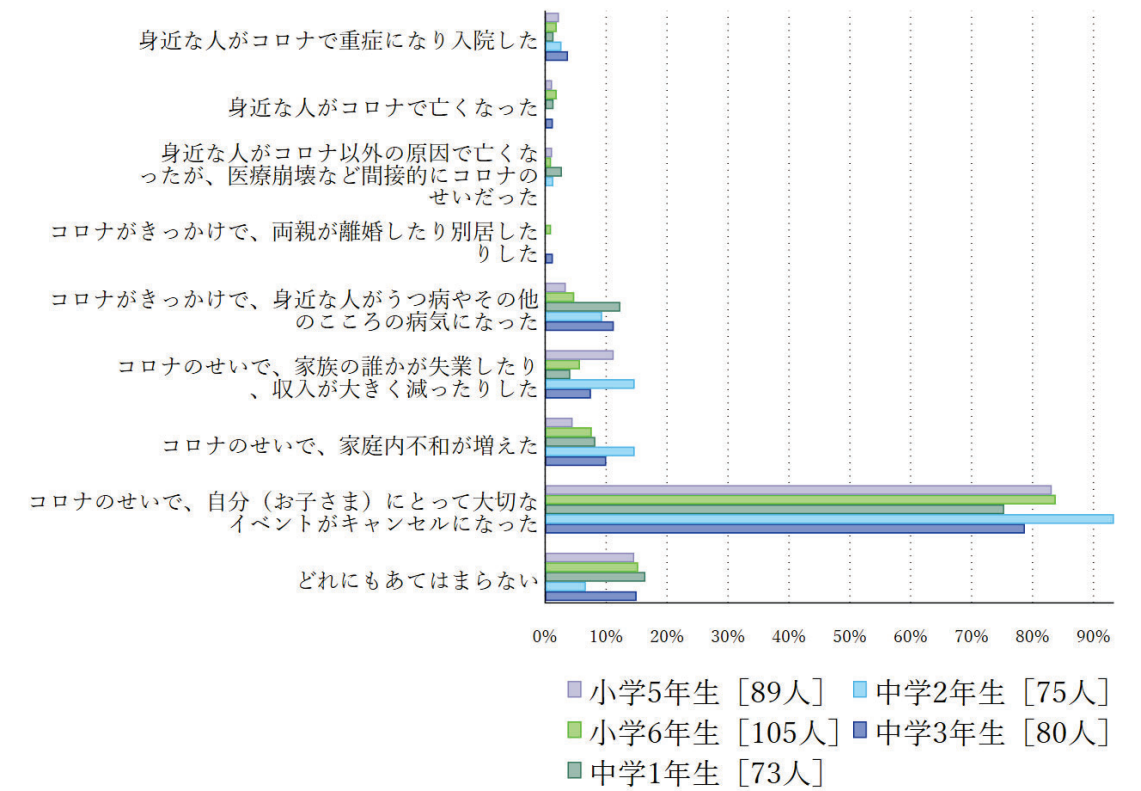
保護者 この2年間、コロナの感染拡大や関連する情勢が原因となり、多くの変化が出ています。あなたのお子さまに起きたことはありますか（〇はいくつでも）。



・「コロナのせいで、自分（お子さま）にとって大切なイベントがキャンセルになった」は69%、「コロナのせいで、家族の誰かが失業したり、収入が大きく減ったりした」は6%、「コロナのせいで、家庭内不和が増えた」は3%、「コロナがきっかけで、身近な人がうつ病やその他のこころの病気になった」は2%であった。

Web

保護者 この2年間、コロナの感染拡大や関連する情勢が原因となり、多くの変化が出ています。次のうち、お子さまに起きたことをすべて選んでください。

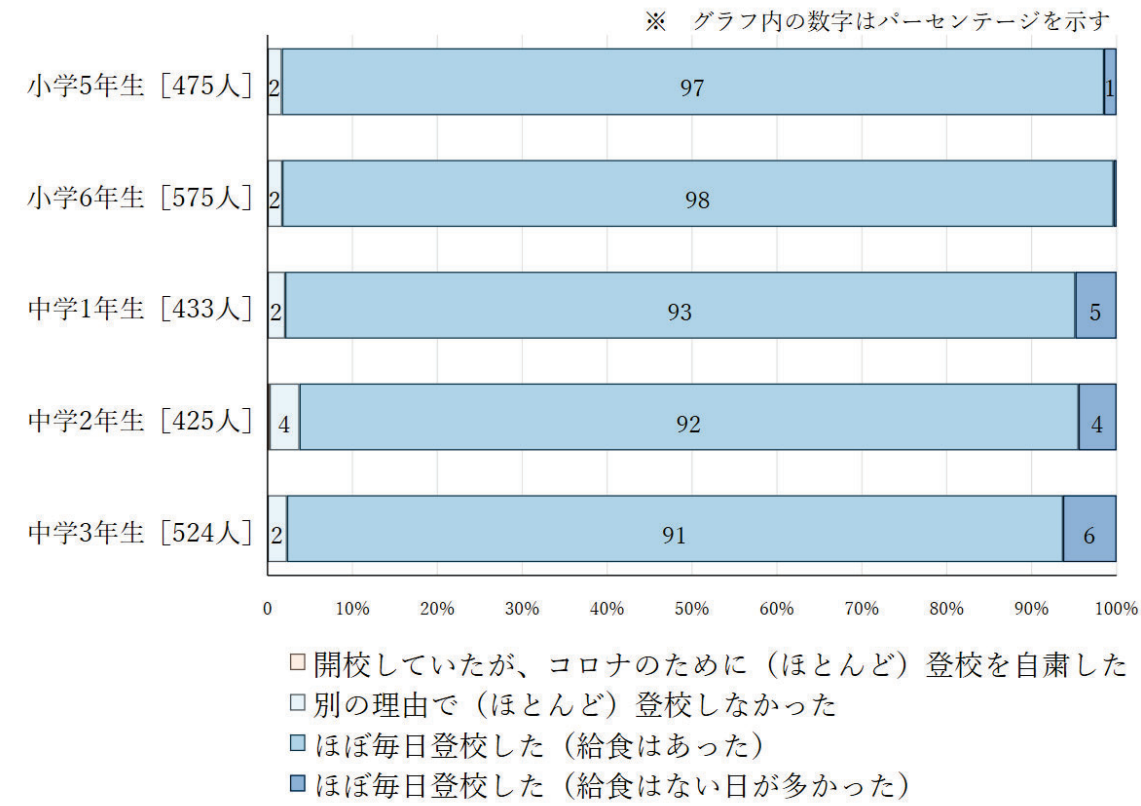


・「コロナのせいで、自分（お子さま）にとって大切なイベントがキャンセルになった」は83%、「コロナのせいで、家族の誰かが失業したり、収入が大きく減ったりした」「コロナのせいで、家庭内不和が増えた」は9%、「コロナがきっかけで、身近な人がうつ病やその他のこころの病気になった」は8%であった。

登校の様子

郵送

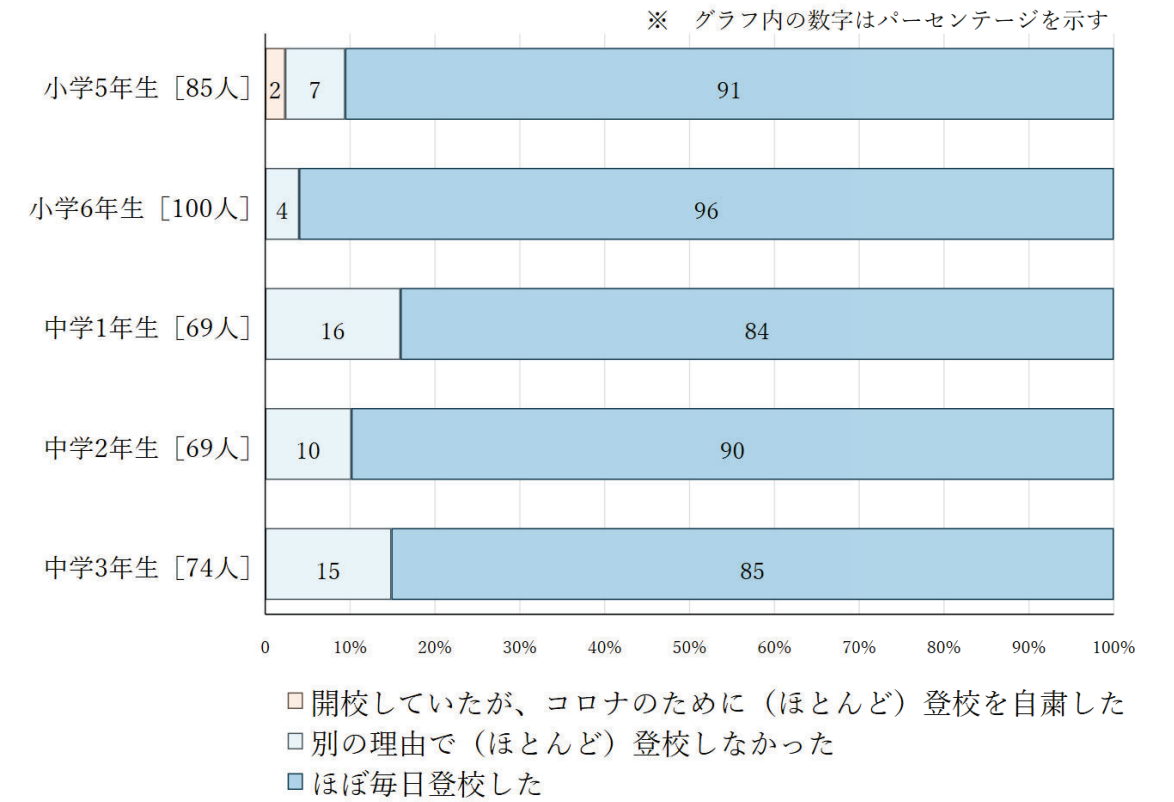
保護者 この1ヶ月間、お子さまは学校に登校されましたか（オンライン授業など、家庭で学習した場合は含めません）。（〇は1つだけ）



・全体の98%が「ほぼ毎日登校した」であった。

Web

保護者 この1ヶ月間、お子さまは学校に登校されましたか？



・全体の90%が「ほぼ毎日登校した」であった。

こどもたちのこころの状態

(保護者回答)

保護者 日本語版 SDQ (Strength and Difficulties Questionnaire: 子どもの強さと困難さアンケート) を用いて、こどもの情緒や行動について尋ねた。

直近半年の子どもの様子に関する 25 の質問 (5 つの下位尺度で構成) について、3段階くあてはまらない, まああてはまる, あてはまる>で尋ね、点数化した (逆転項目あり)。

* 強みに関する下位尺度 1 つ、困難さに関する下位尺度 4 つで構成。

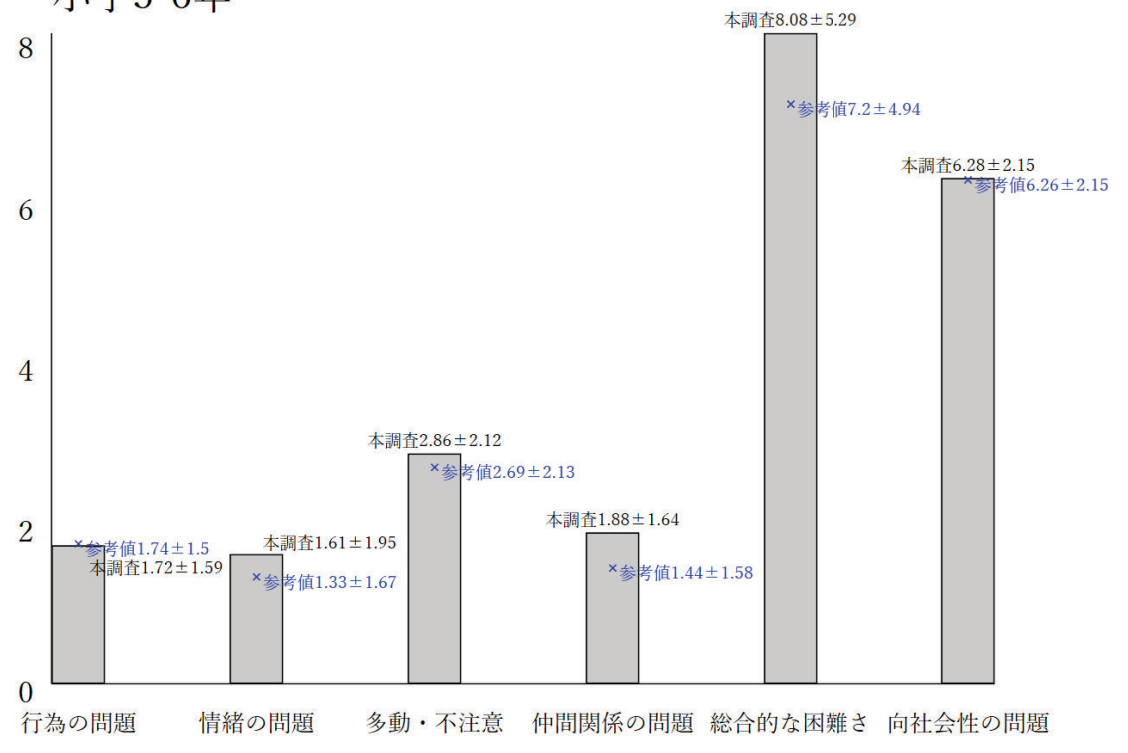
* 強み: 「向社会的な行動」 (0-10 点) で評価。得点が高いほど強みが大きい。

* 困難さ: 「仲間関係の問題」「多動/不注意」「情緒の問題」「行為の問題」 (各 0-10 点) と、それらの合計点からなる「総合的困難さ(TDS: total difficulties score)」 (0-40 点) で評価。得点が高いほど困難さが大きい。

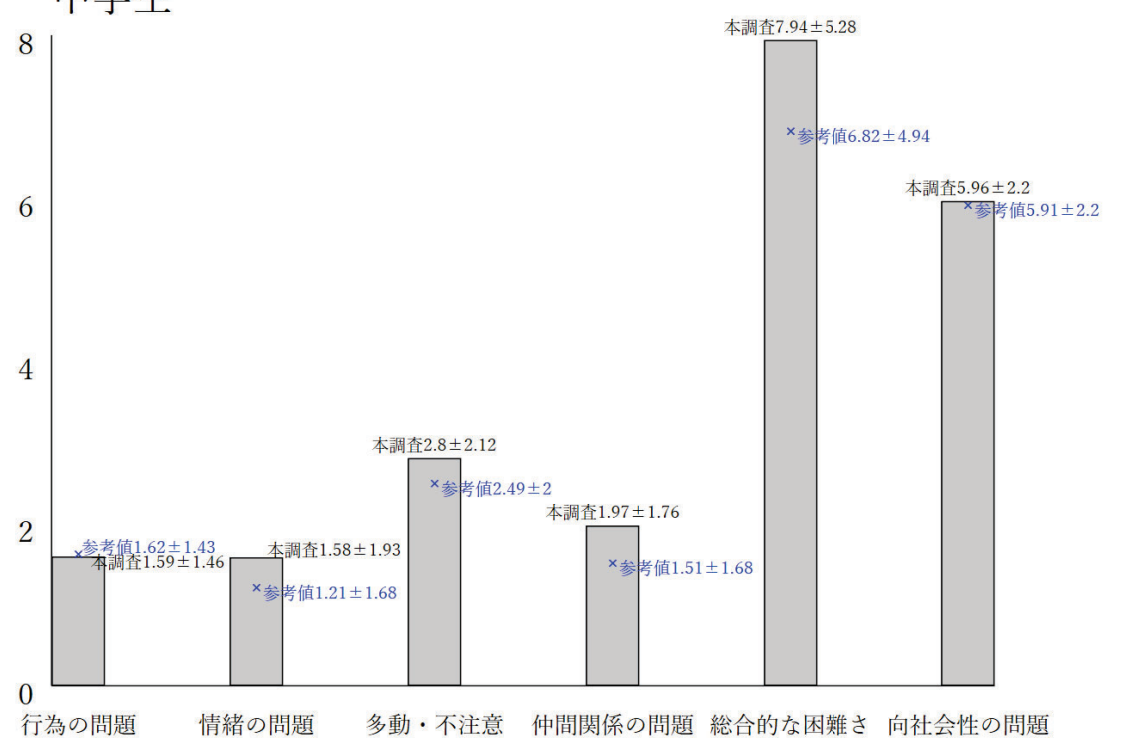
- 各下位尺度について、過去文献 (Brain & Development. 2008;30:410-415) を参考に、得点によって 3 つの群 (Low Need: 支援の必要性は低い, Some Need: いくらかの支援が必要, High Need: 支援が必要) に分けた。

	Low Need	Some Need	High Need
	スコア	スコア	スコア
向社会性の問題	6-10	5	0-4
仲間関係の問題	0-3	4	5-10
多動・不注意	0-5	6	7-10
情緒の問題	0-3	4	5-10
行為の問題	0-3	4	5-10

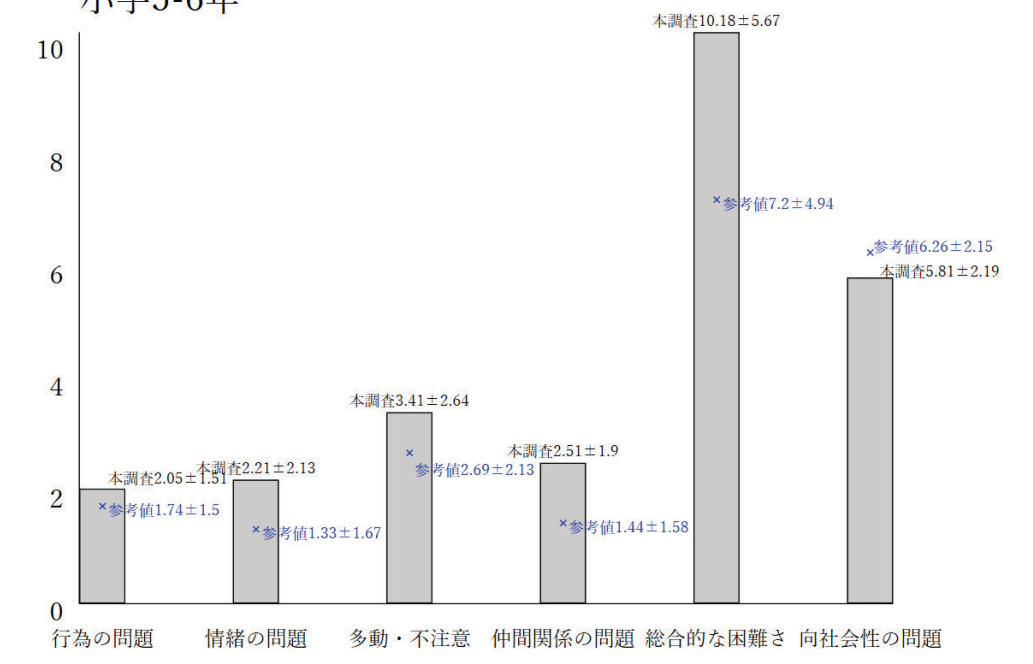
小学5-6年



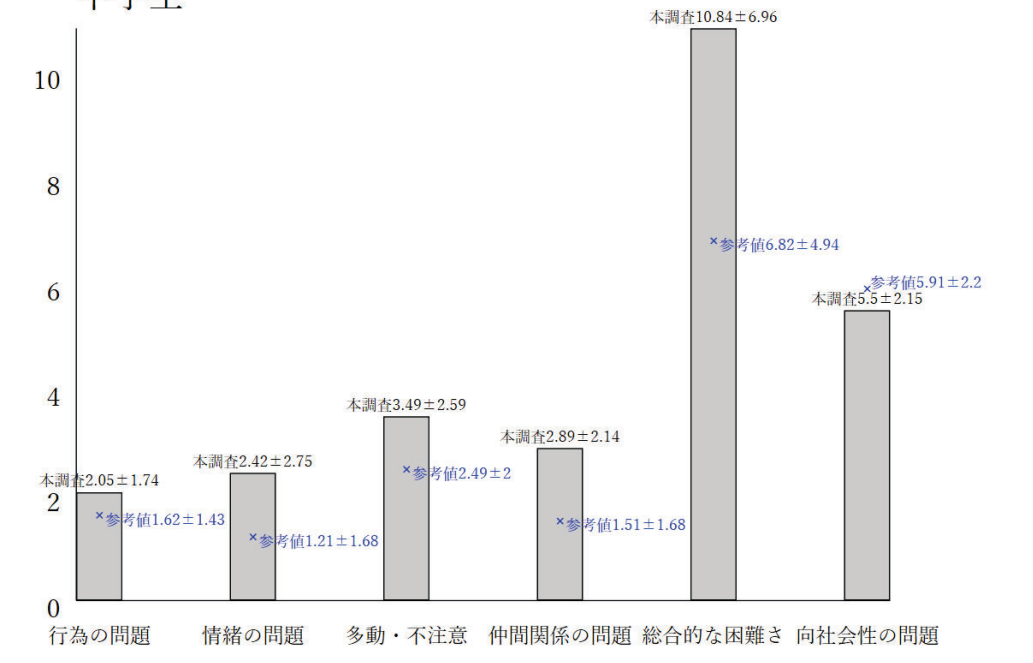
中学生



小学5-6年



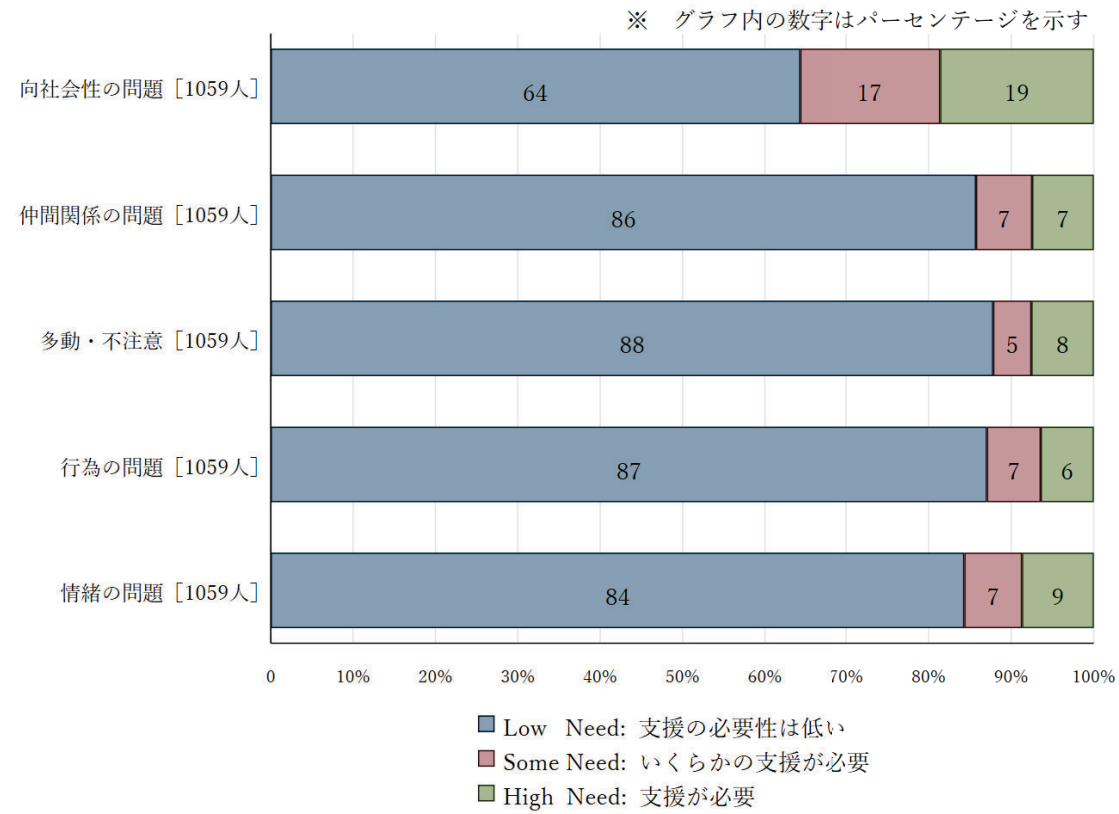
中学生



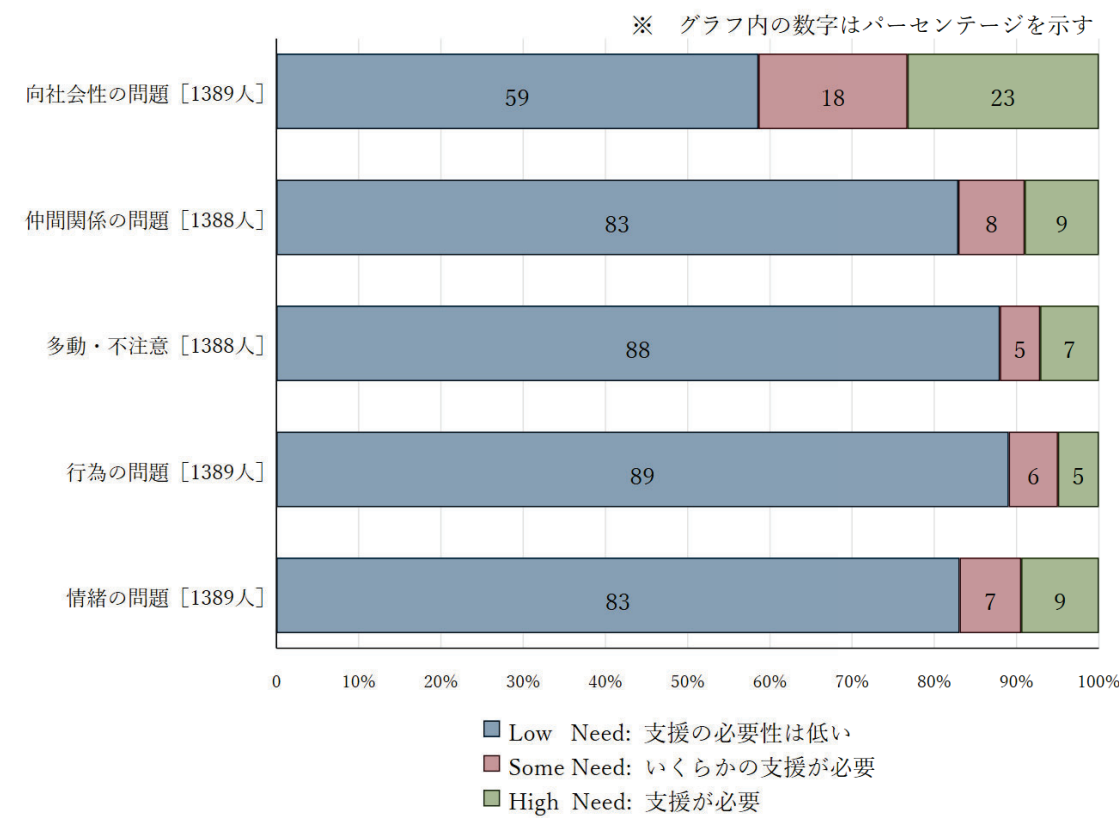
・上のグラフでは、先行する日本の調査*によって示された標準の平均点と標準偏差を参考値として示している。本調査の小学生のデータは、参考値と比較して困難さの得点が高くなっていた（より困難さが大きくなっていた）。

*Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health 2014, 8:1

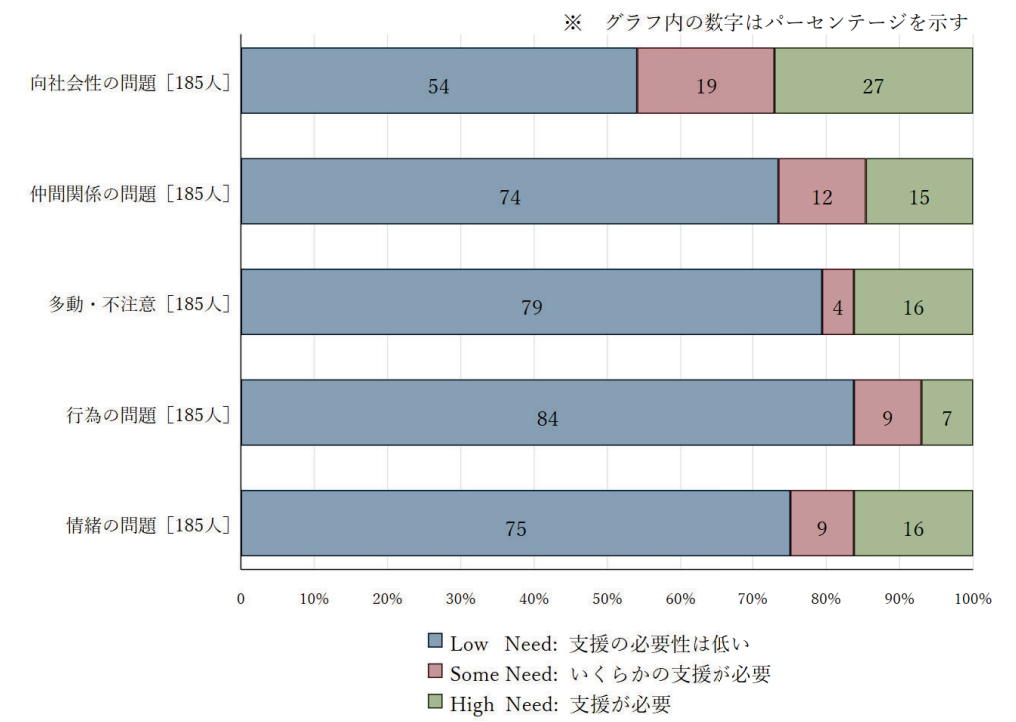
小学5-6年（1,059人）のデータ



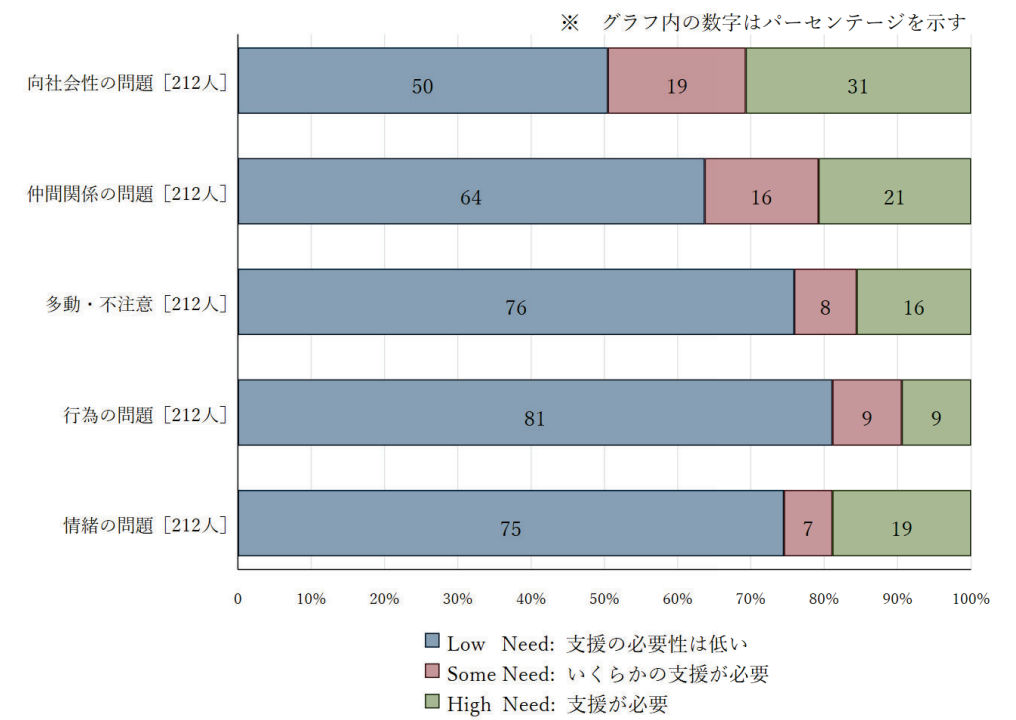
中学生（1,389人）のデータ



小学5-6年（185人）のデータ



中学生（212人）のデータ



小学5年生以上（こども回答）

こどもには、質問項目（1）から（9）までは、思春期のこどもを対象としたうつ症状の重

症度尺度である Patient Health Questionnaire for Adolescents（PHQ-A）

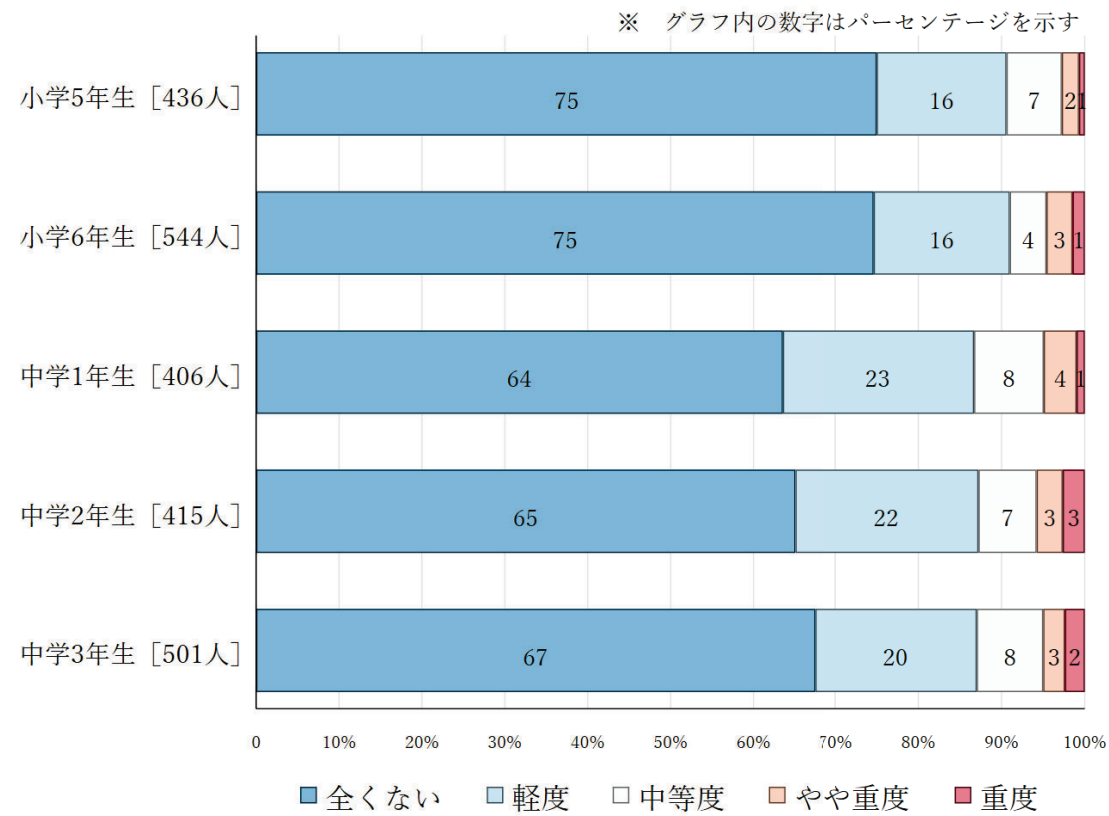
日本語版を用いて、こころの状態を尋ねた。

過去7日間について、9項目の質問に対して4段階（0点：全くない、1点：数日、2点：

半分以上、3点：ほとんど毎日）で尋ね、点数化した。総合点は0から27点で、点が高い

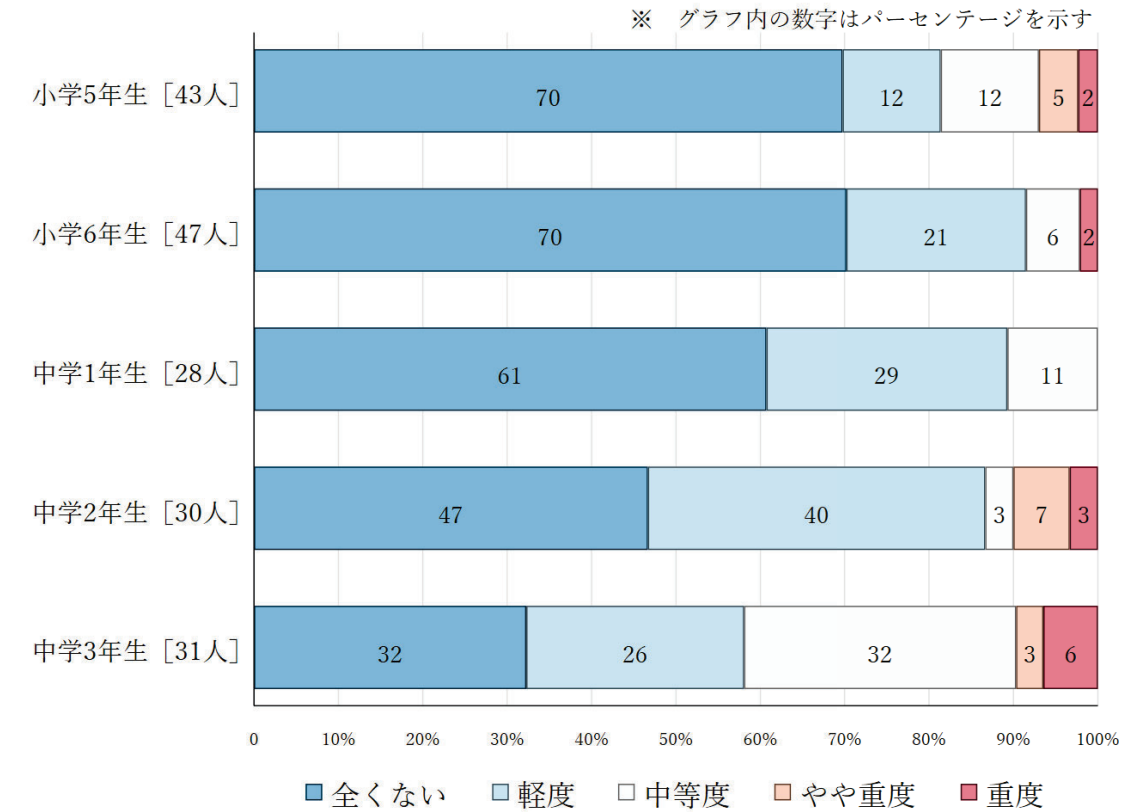
ほどより重度のうつ症状が示唆される。

郵送 こども



・小学5-6年生の9%、中学生の13%に、中等度以上のうつ症状があった。

Web こども

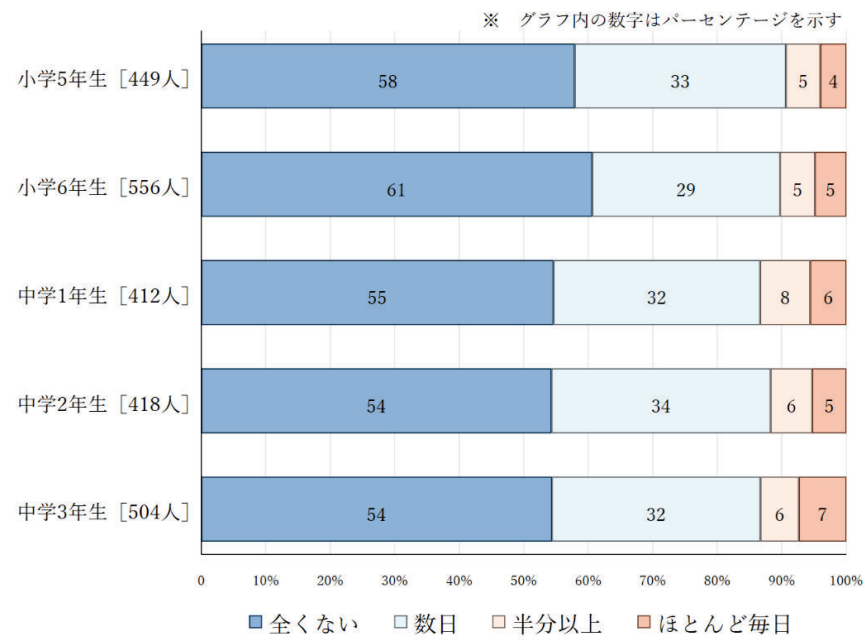


・小学5-6年生の13%/中1-2では12%、中学3では42%が中等度以上のうつ症状であった。

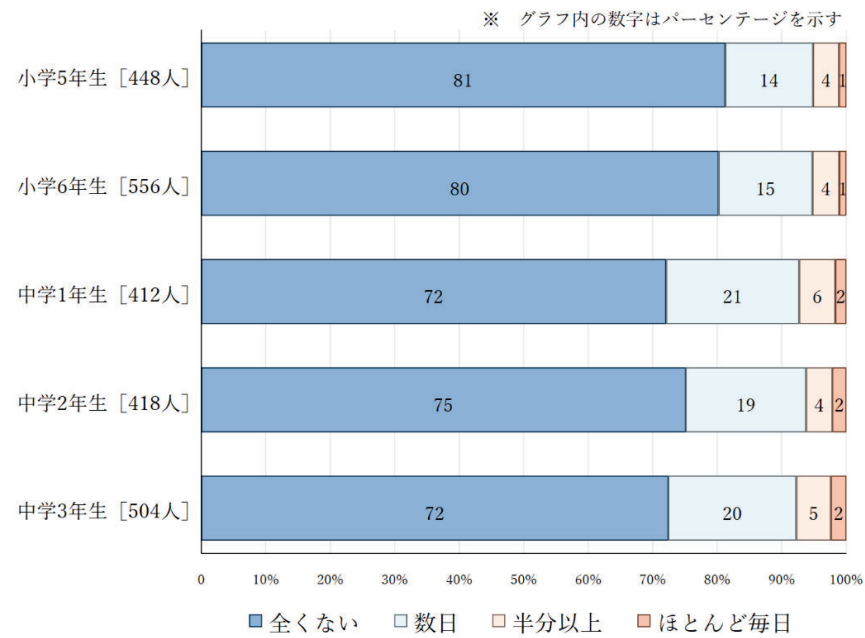
以下、各項目についての結果を記す。

こども この7日間、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんぱん）に悩まされていますか？それぞれの症状に対し、あなたの気持ちにもっとも近いものに○をつけてください。

(1) 気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる



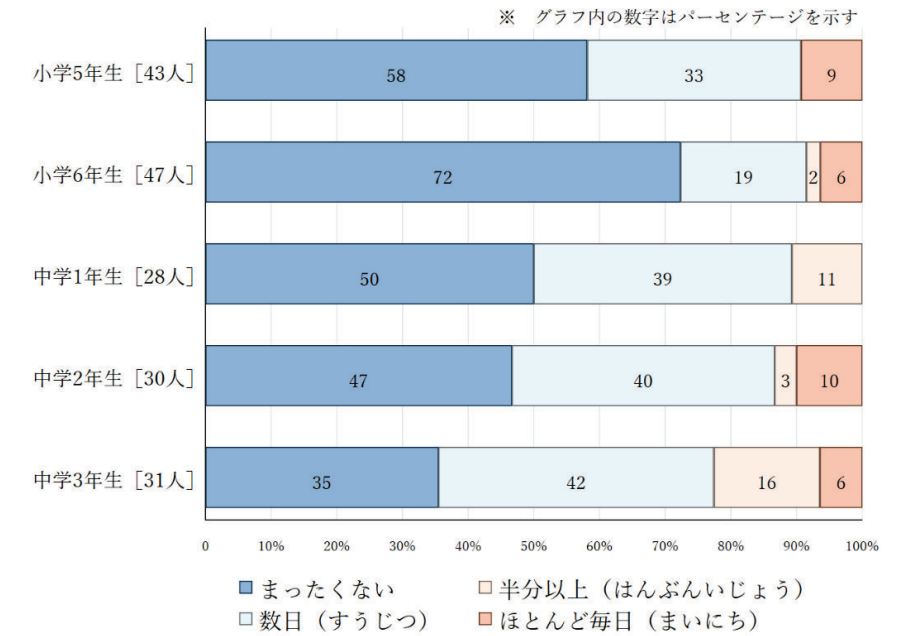
(2) 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



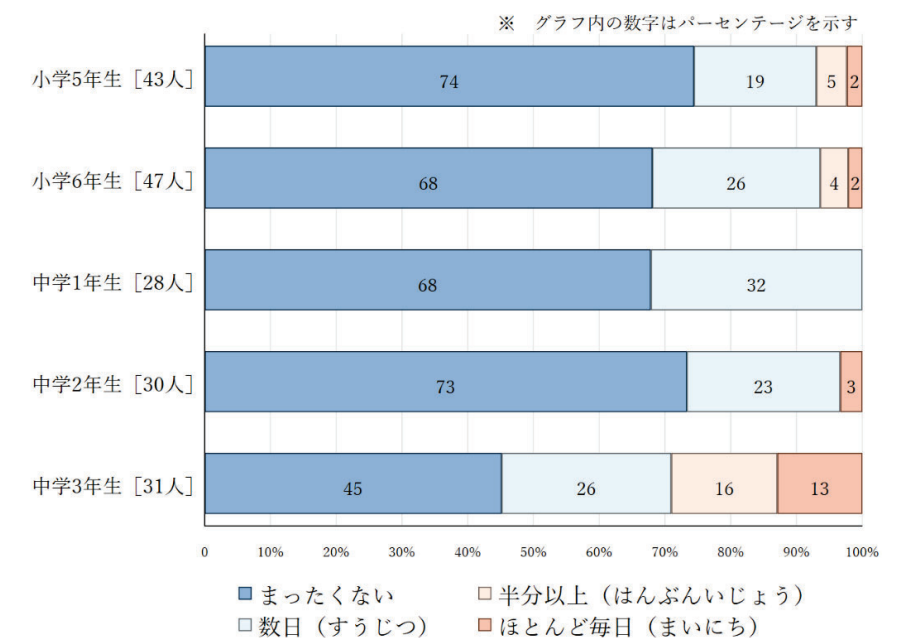
以下、各項目についての結果を記す。

こども 【この7日間】 次のような問題にどのくらい頻繁（ひんぱん）に悩まされていますか？それぞれの症状に対し、あなたの気持ちにもっとも近いものを選んでください。

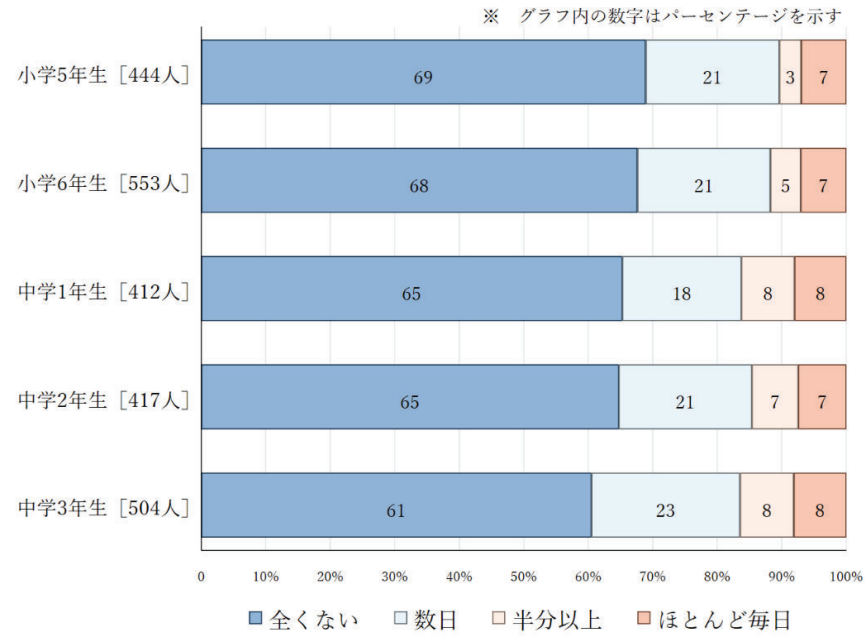
(1) 気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる



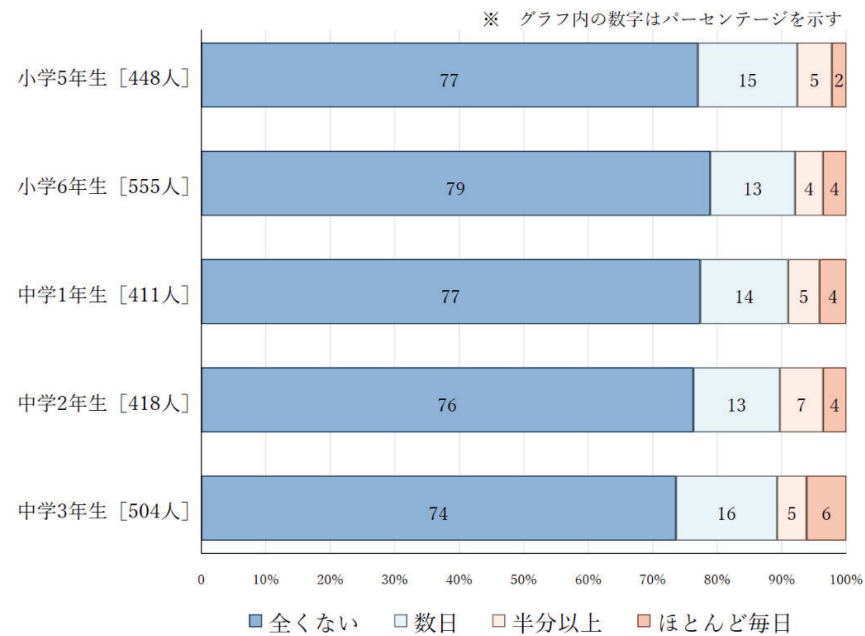
(2) 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



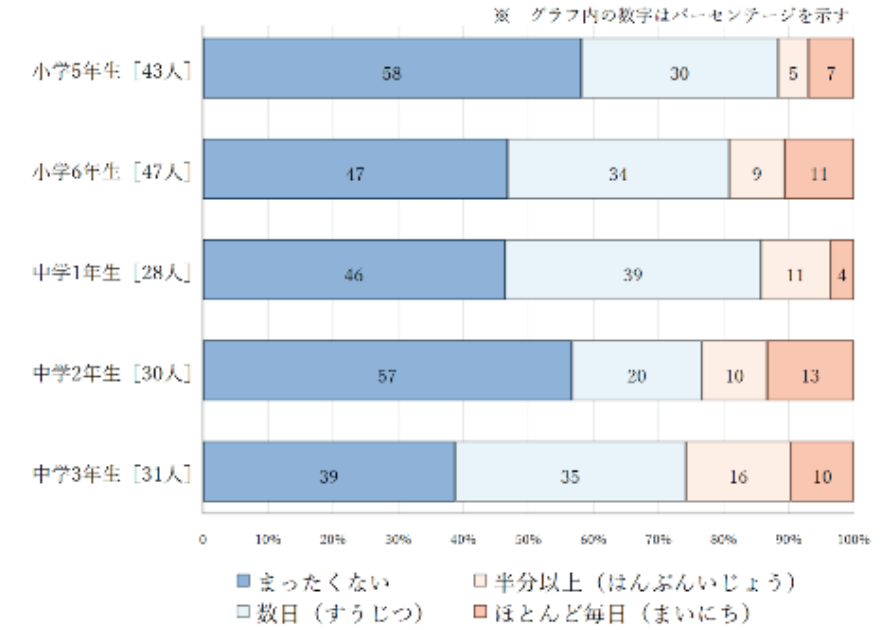
(3) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠(ねむ)りすぎる



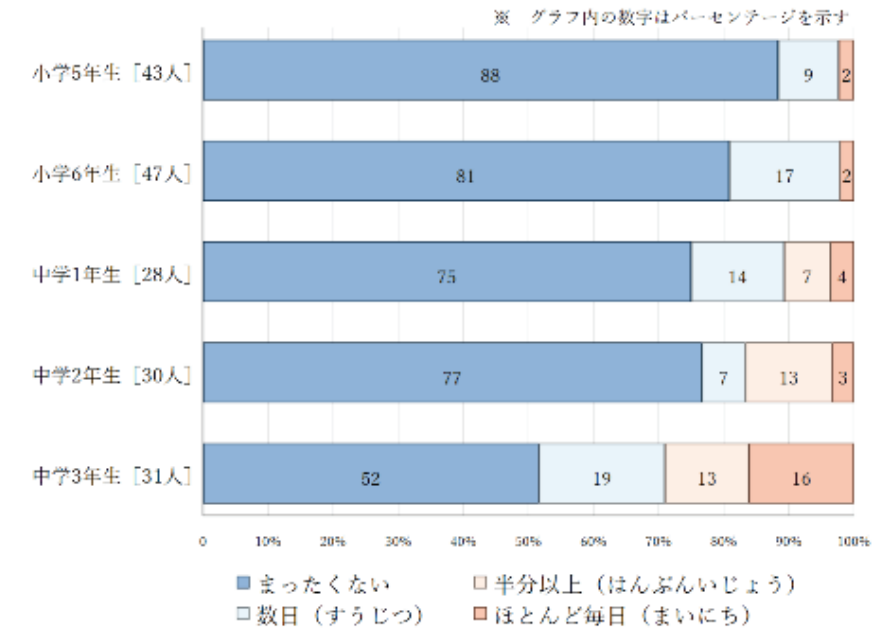
(4) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる



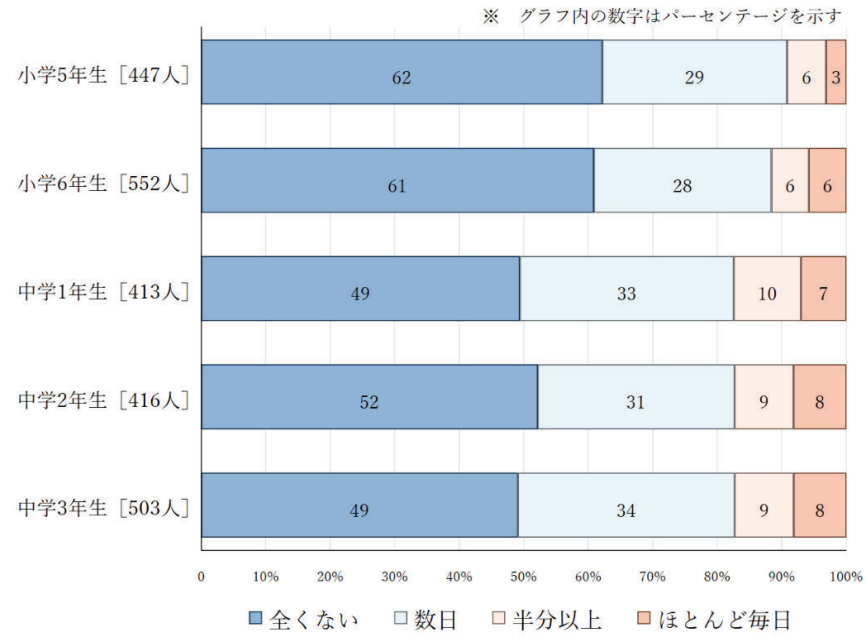
(3) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠(ねむ)りすぎる



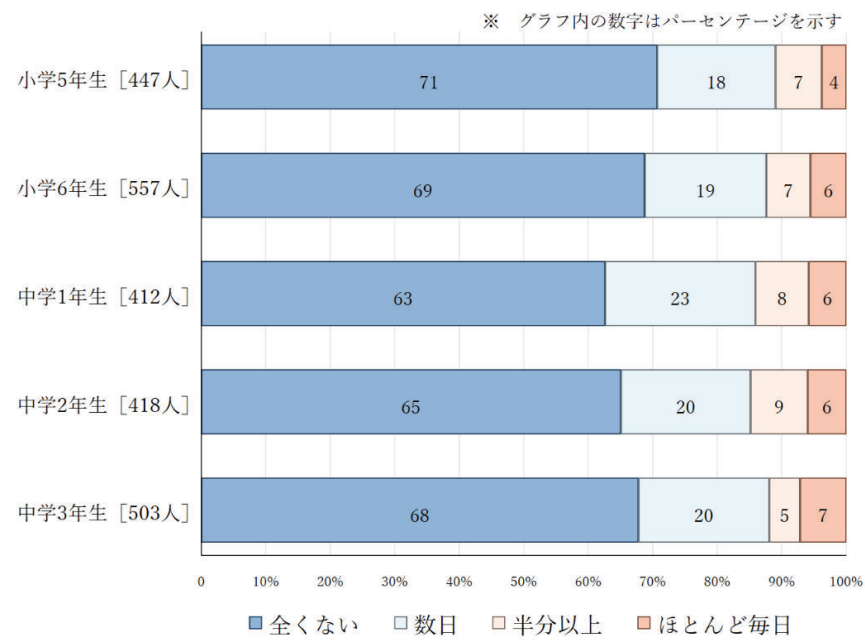
(4) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる



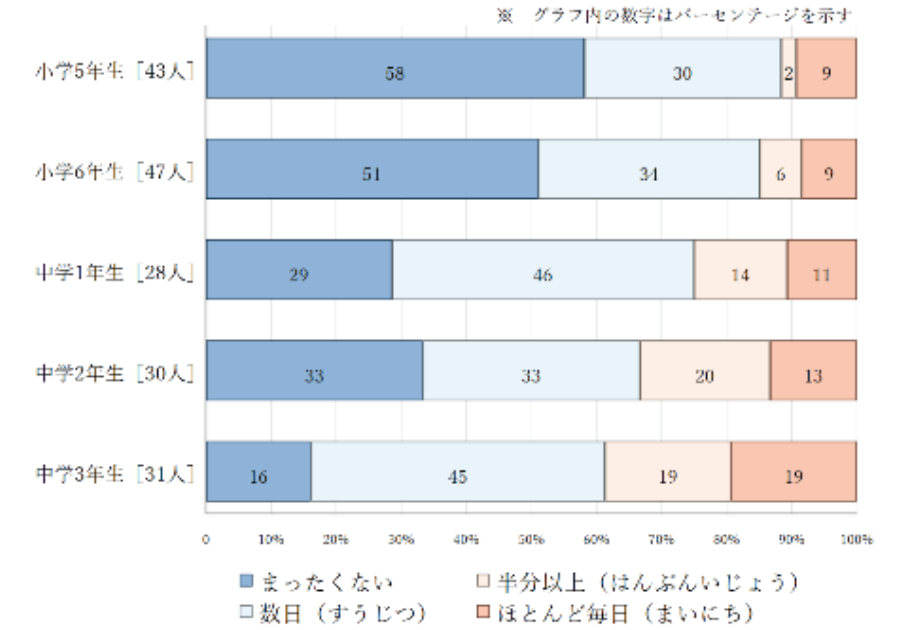
(5) 疲（つか）れた感じがする、または気力がない



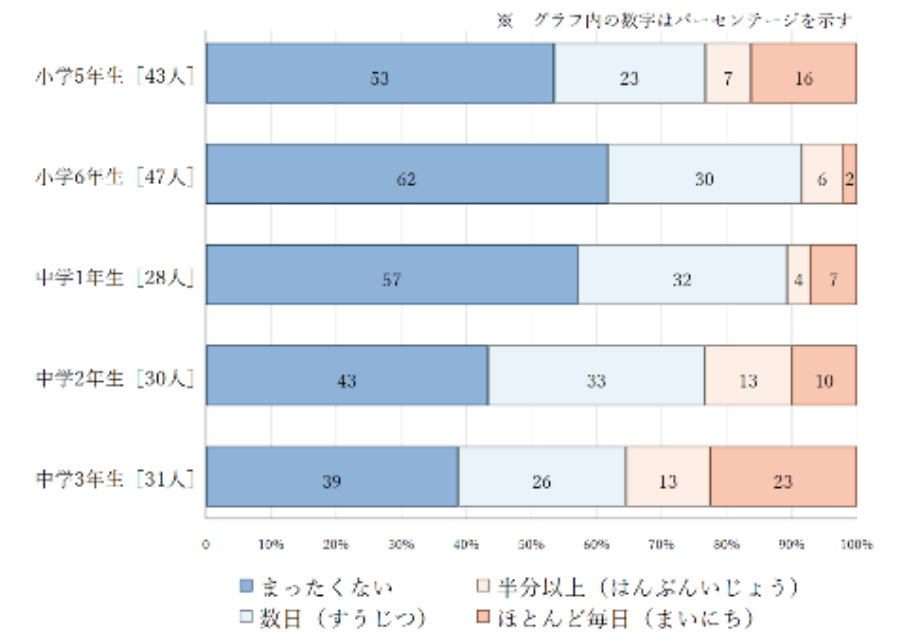
(6) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う



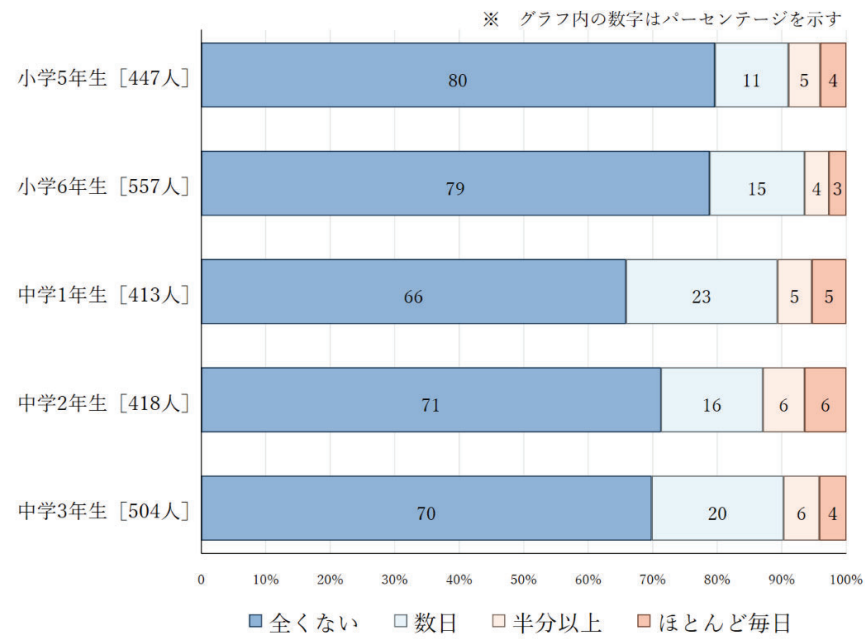
(5) 疲（つか）れた感じがする、または気力がない



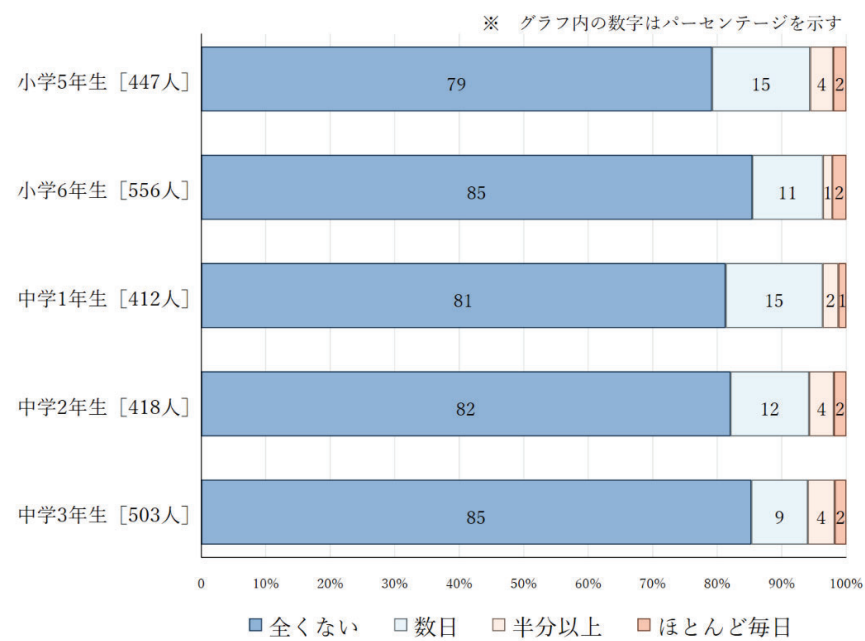
(6) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う



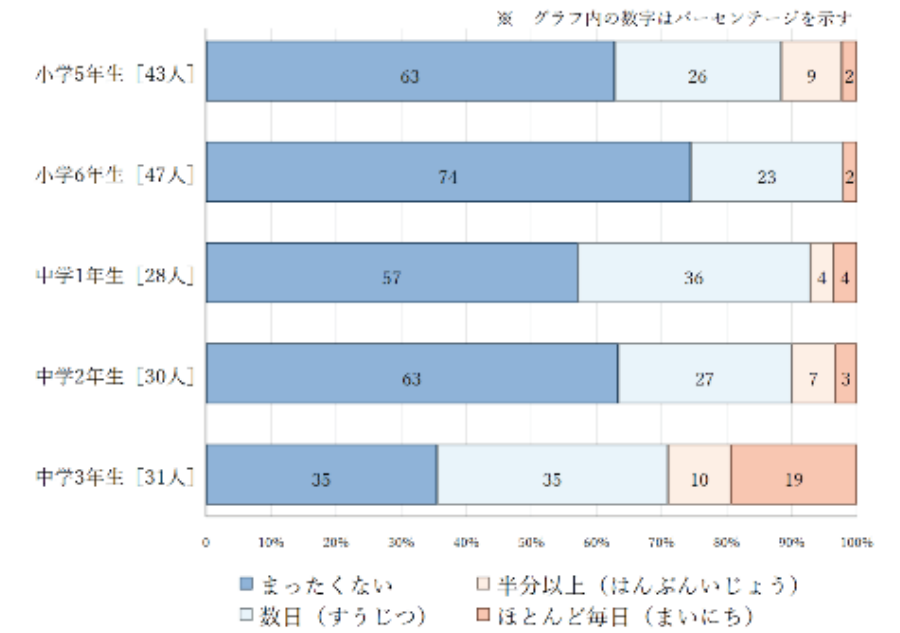
(7) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい



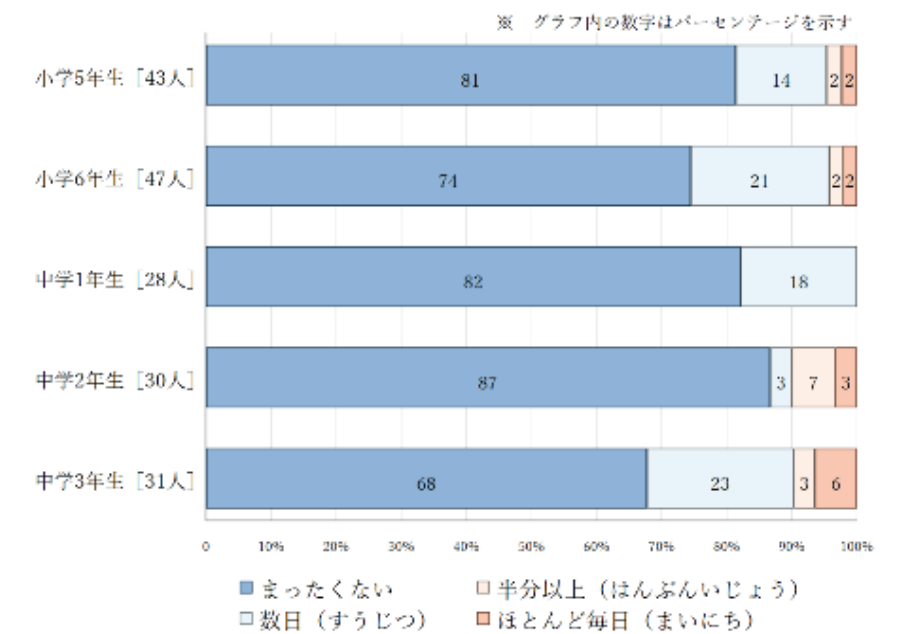
(8) 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅（おそ）くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段（ふだん）よりも動き回ることがある



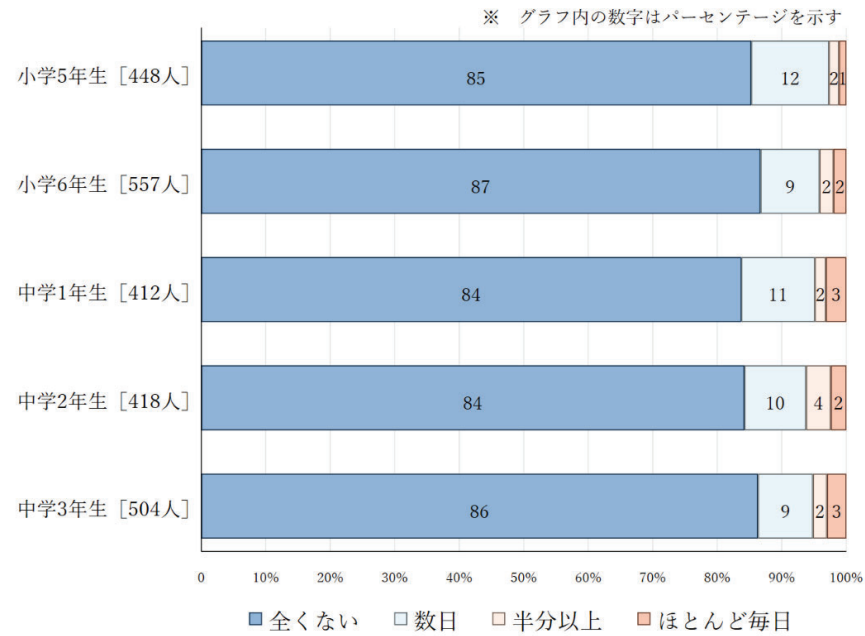
(7) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい



(8) 他人が気づくくらいに動きや話し方が遅（おそ）くなる、あるいはこれと反対に、そわそわしたり、落ち着かず、普段（ふだん）よりも動き回ることがある

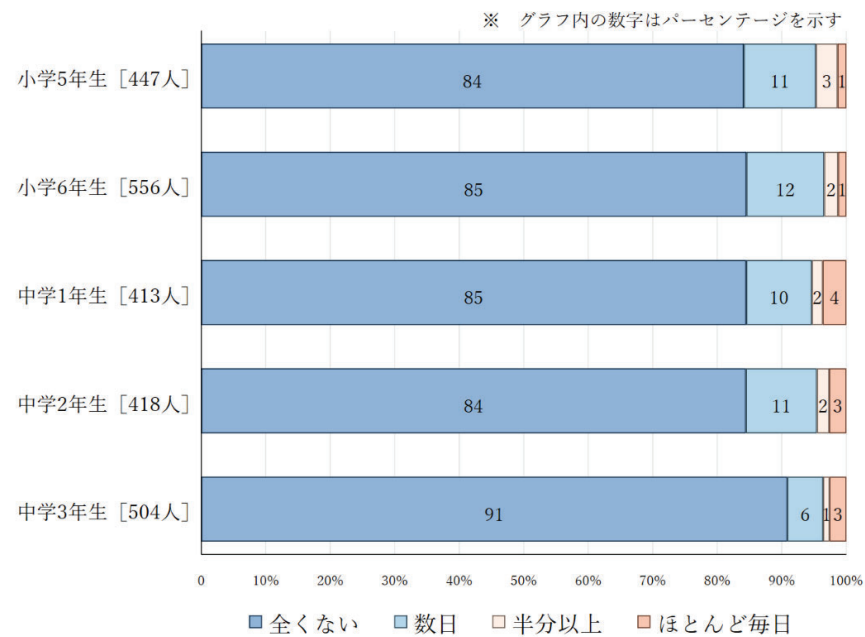


(9) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



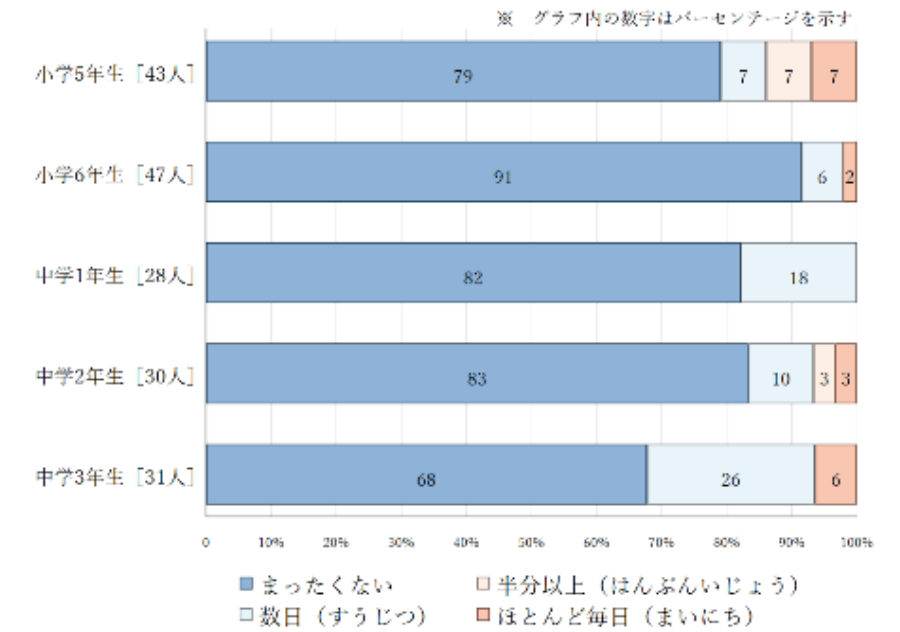
以上(1)～(9)がPHQ-Aの項目、(10)以降はオリジナルの質問項目。

(10) 実際に、自分のからだを傷つけたこと(かみの毛を抜く、自分をたたくなど)がある



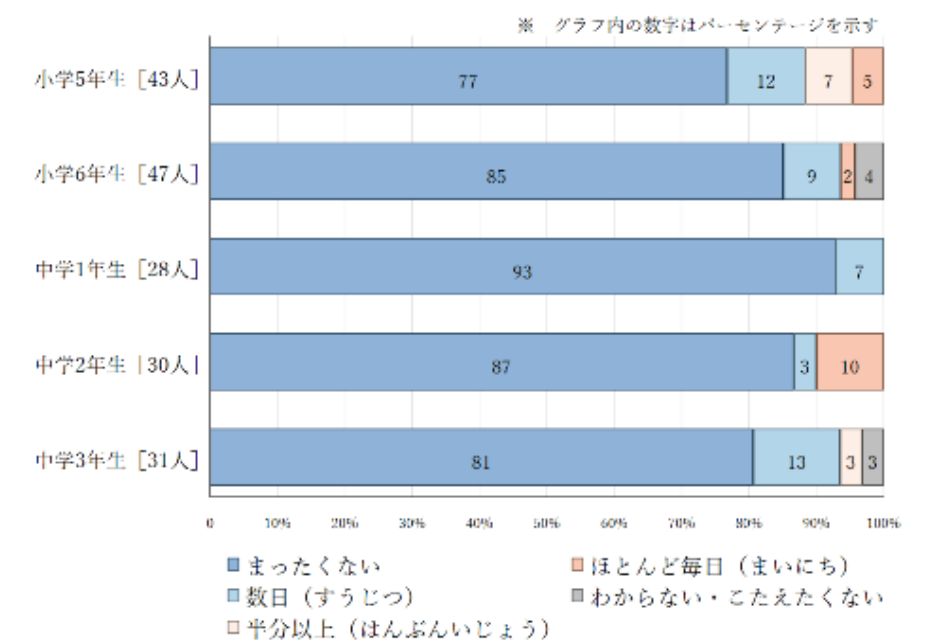
・小学5-6年生の16%、中学生の13%が、「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」あると回答した。

(9) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



以上(1)～(9)がPHQ-Aの項目、(10)以降はオリジナルの質問項目。

(10) 実際に、自分のからだを傷つけたこと(かみの毛を抜く、自分をたたくなど)がある



・小学5-6年生の17%、中学生の12%が、「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」あると回答した。

援助希求

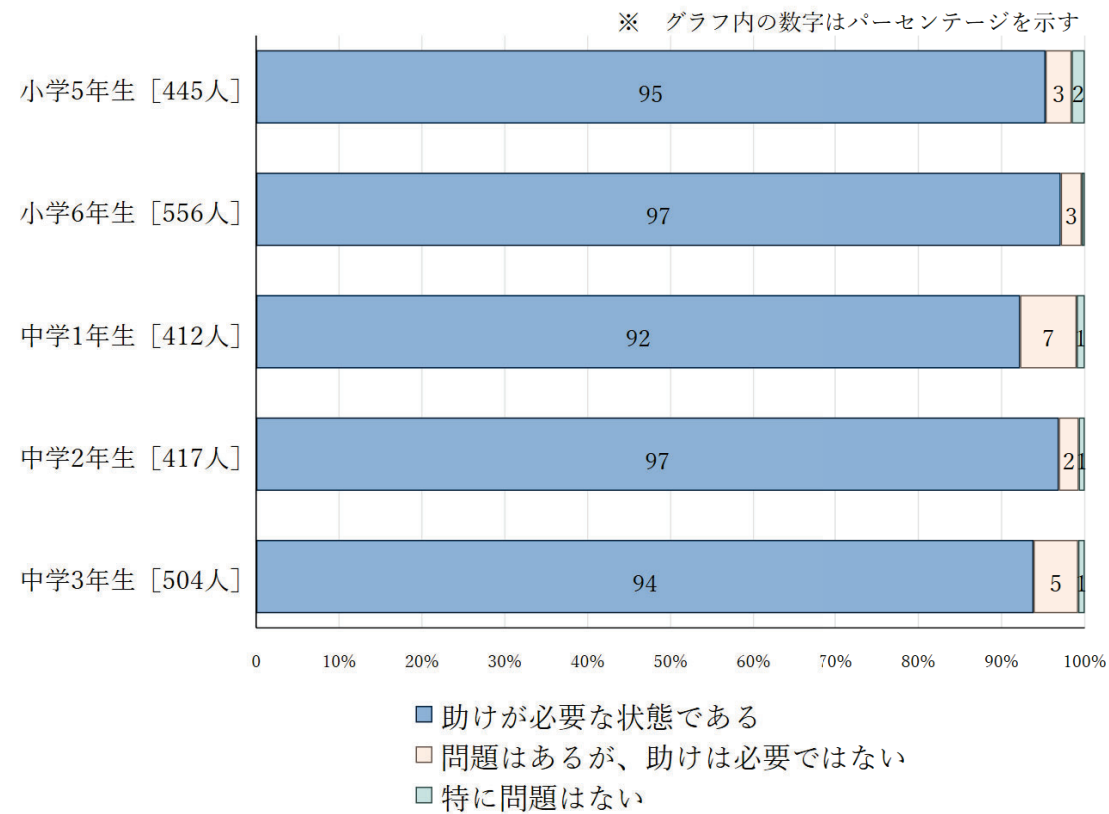
困った時、悩んだ時（こども回答）

郵送

つぎ ぶんしょう よ しつもん こた
次の文章を読んで、質問に答えてください。

たろうくん すうしゅうかん かな
太郎君は、この数週間、いつもとちがって、なんだか悲しくなったり、つらい気持ちになったりすることが多くなりました。
いつも からだ がだるく、疲れていて、夜はしっかり眠ることができなくなっています。あまり 食欲 もなく、体 もやせてきています。勉強も手につかず、成績も落ちてきました。決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。

(1) 太郎君の状態は、次のうちどれだと思いますか。（○は1つだけ）



・全体の95%が「助けが必要な状態である」であった。

Web

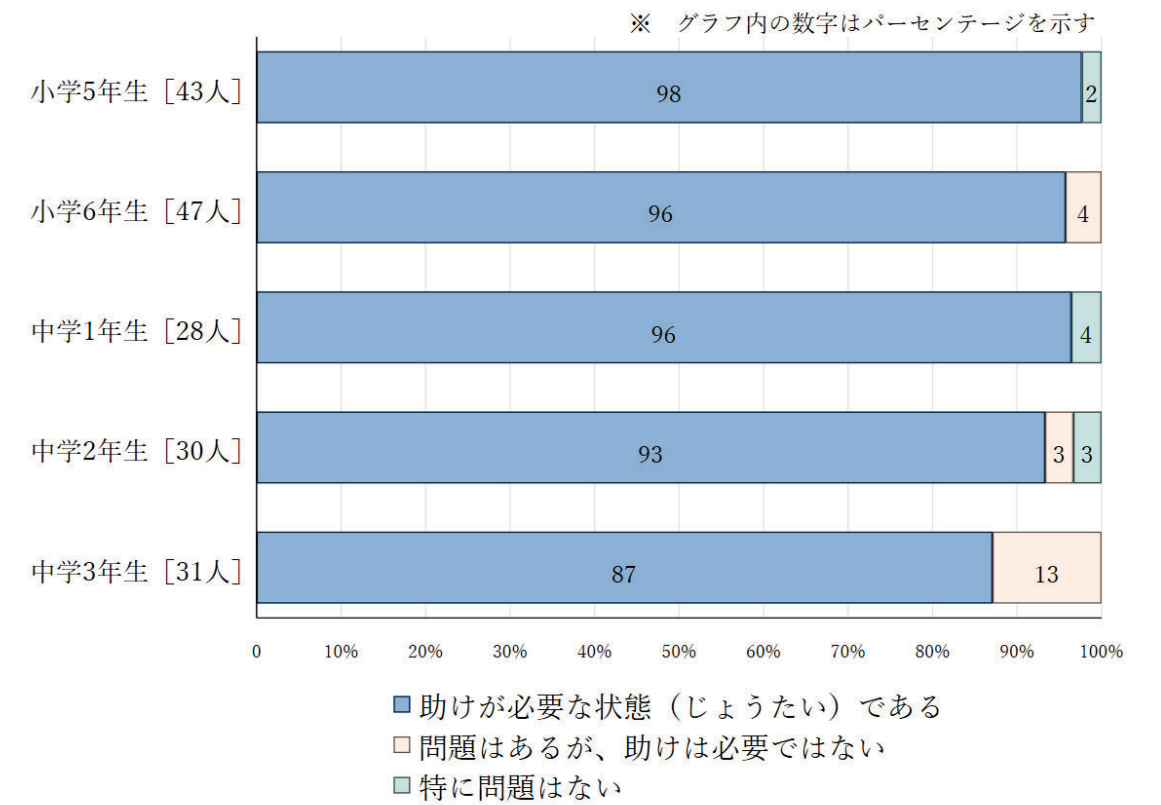
次の文章を読んで、質問に答えてください。

太郎君は、この数週間、いつもとちがって、なんだか悲しくなったり、つらい気持ちになったりすることが多くなりました。

いつも体がだるく、つかれていて、夜はしっかりねむることができなくなっています。あまり食欲（しょくよく）もなく、体もやせてきています。勉強も手につかず、成績（せいせき）も落ちてきました。

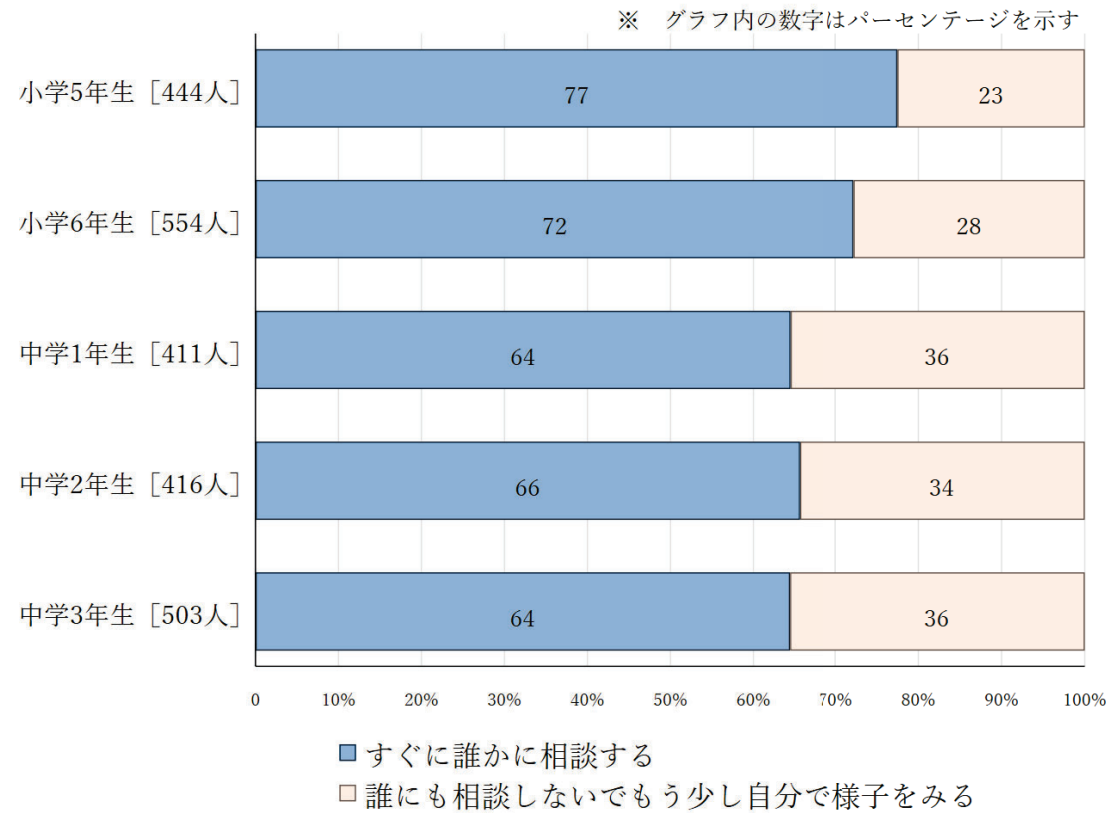
決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。

(1) 太郎君の状態（じょうたい）は、次のどれだと思いますか？



・全体の94%が「助けが必要な状態（じょうたい）である」であった。

(2) もしあなたが太郎君と同じような状態になったら、誰かに相談しますか。(〇は1つだけ)

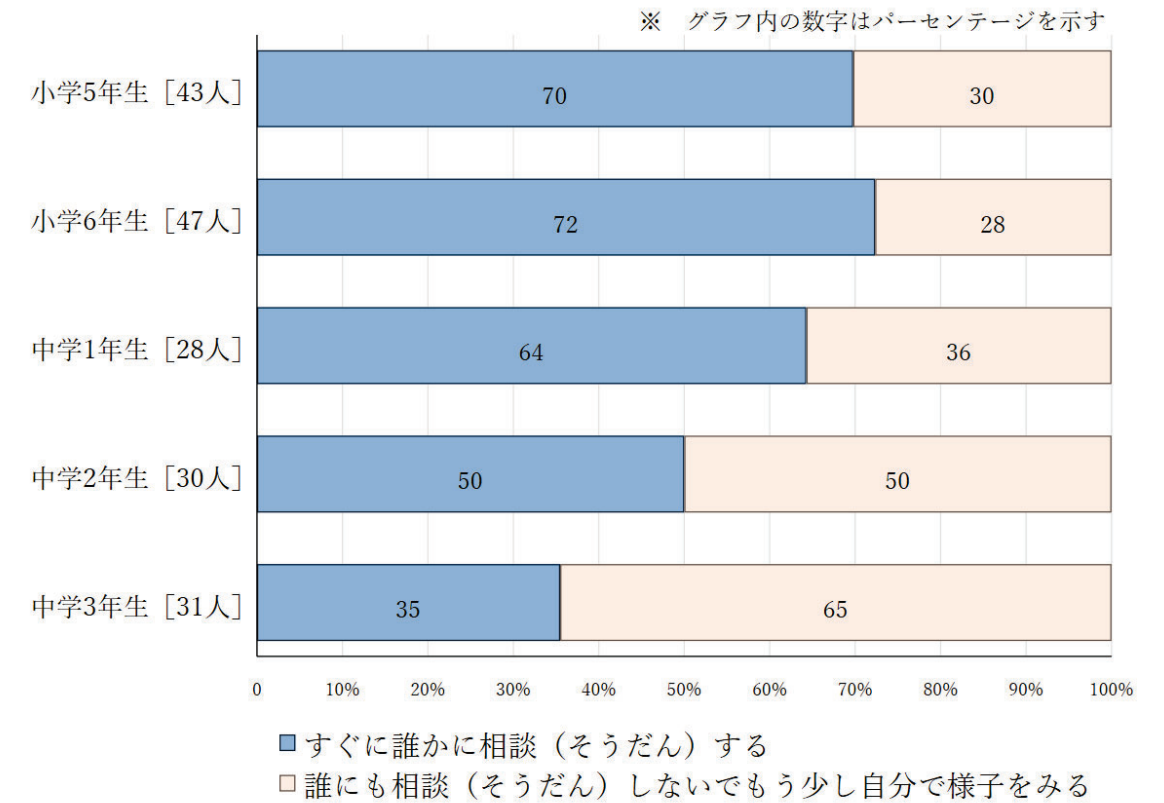


・小学5-6年生では25%、中学生では35%が「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」と回答した。

※先行研究 (Ando S, et al. J Affect Disord. 2018;238:359-365.) の著者から質問文の使用・一部改変の許可をいただき、作成しました。

原版の描写文から最後の1文「太郎君の家族や友達、太郎君の最近の様子をととても心配しています。」を除いて(1)(2)を尋ね、(3)としてオリジナルの質問を追加しました。

(2) もしあなたが太郎君と同じような状態(じょうたい)になったら、誰かに相談(そうだん)しますか?

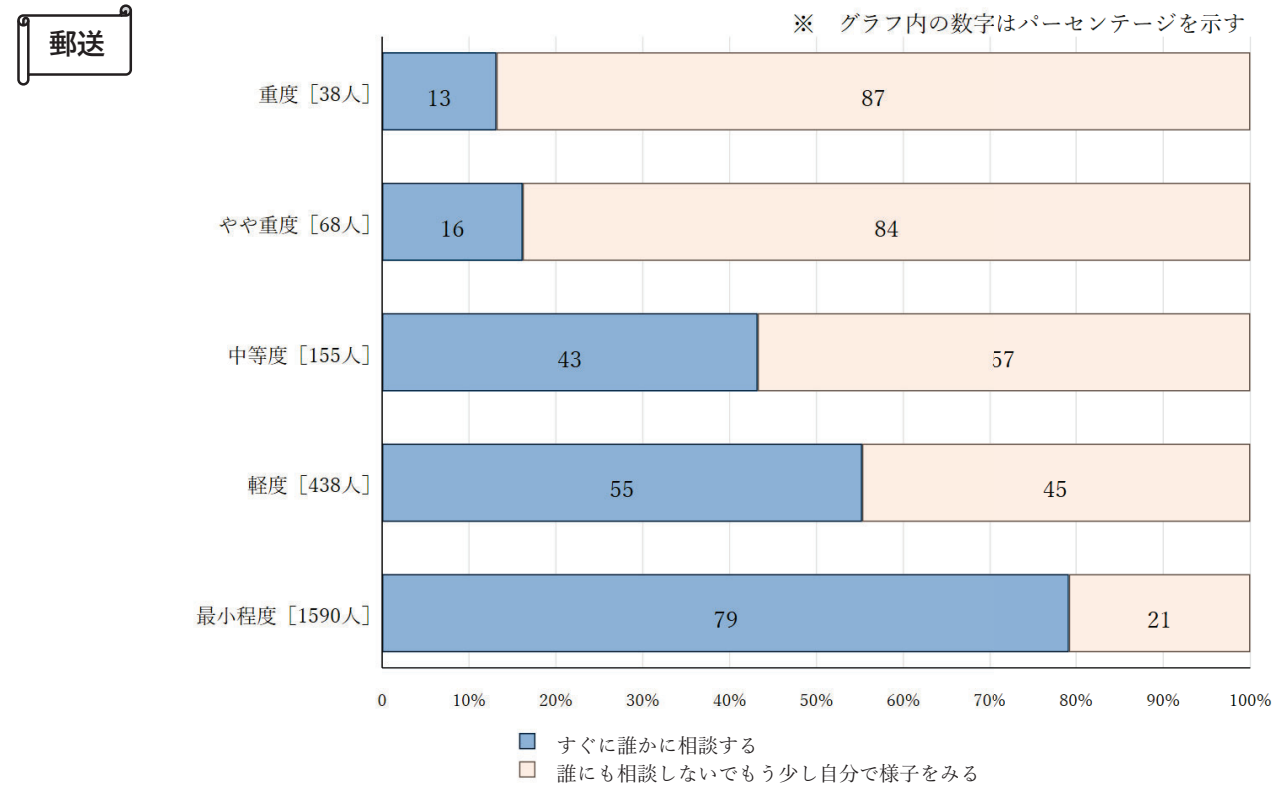


・小学5-6年生では29%、中学生では51%が、「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」と回答した。

※先行研究 (Ando S, et al. J Affect Disord. 2018;238:359-365.) の著者から質問文の使用・一部改変の許可をいただき、作成しました。

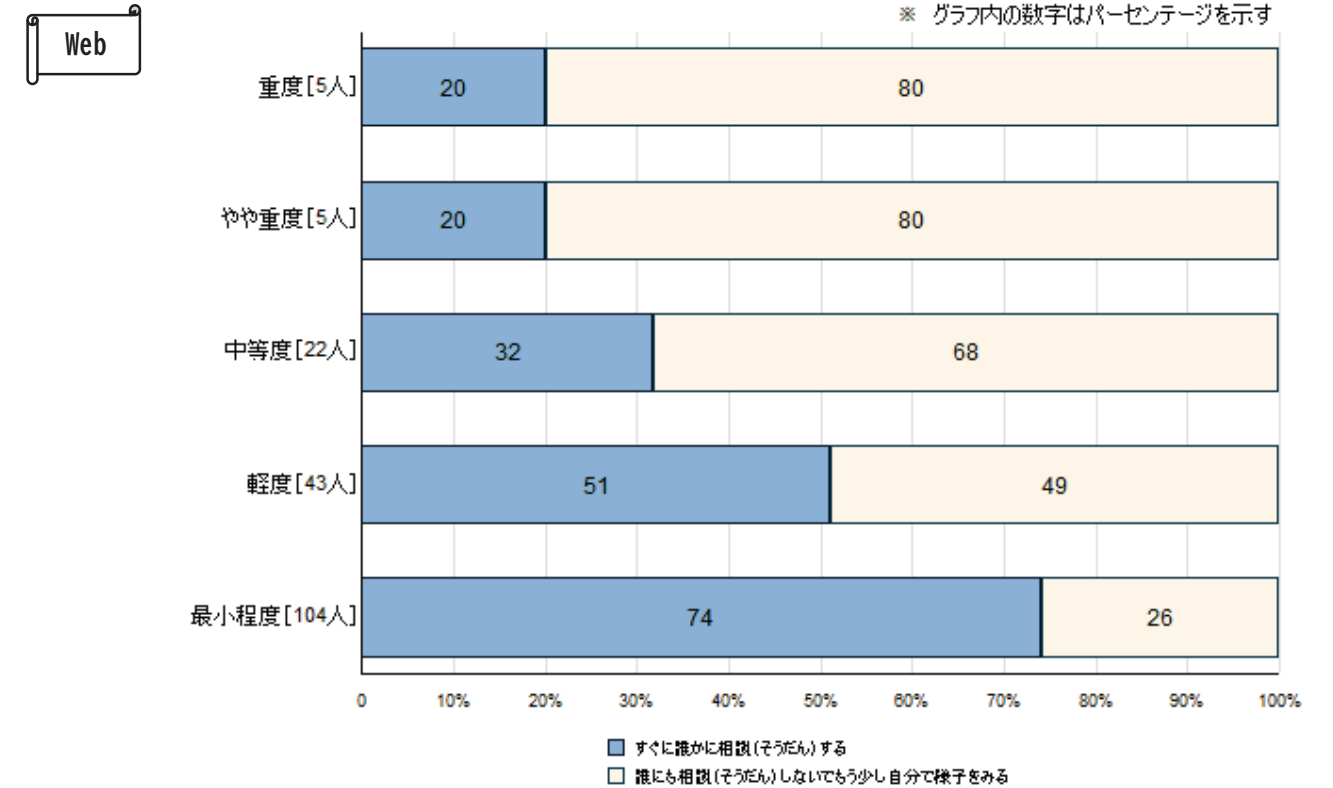
原版の描写文から最後の1文「太郎君の家族や友達、太郎君の最近の様子をととても心配しています。」を除いて(1)(2)を尋ね、(3)としてオリジナルの質問を追加しました。

抑うつ症状の重症度別「すぐ誰かに相談する」こどもの割合（こども回答）



PHQ-A 日本語版 を用いての抑うつ症状の重症度が高いほど、「すぐに誰かに相談する」割合は少なくなり、「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」割合が高かった。

最小程度（0～4点）のこどもでは「すぐ誰かに相談する」が79%であったが、抑うつ症状が重度（20～24点）のこどもでは「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」が87%であった。

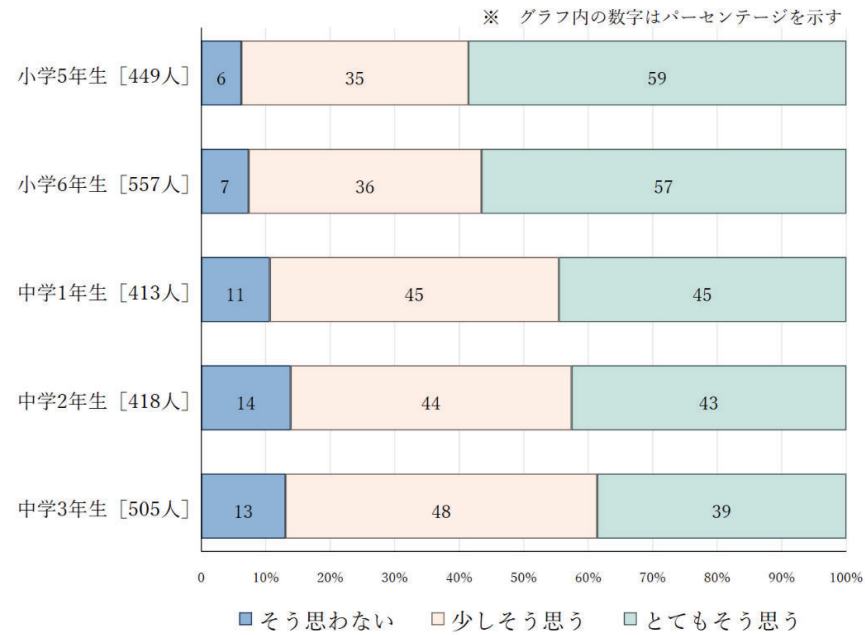


PHQ-A 日本語版 を用いての抑うつ症状の重症度が高いほど、「すぐに誰かに相談する」割合は少なくなり、「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」割合が高かった。

最小程度（0～4点）のこどもでは「すぐ誰かに相談する」が74%であったが、抑うつ症状が重度（20～24点）のこどもでは「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」が80%であった。

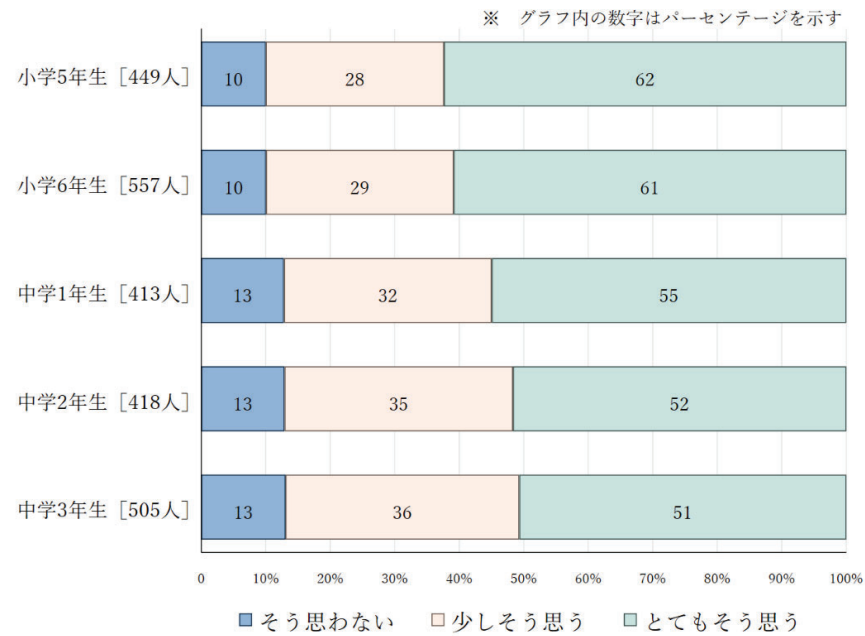
(3) もしあなたが太郎君と同じ状況だったら、次のそれぞれの項目についてどう思いますか。もっとも近いものに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

1 相談すると、よい意見やアドバイスもらえる



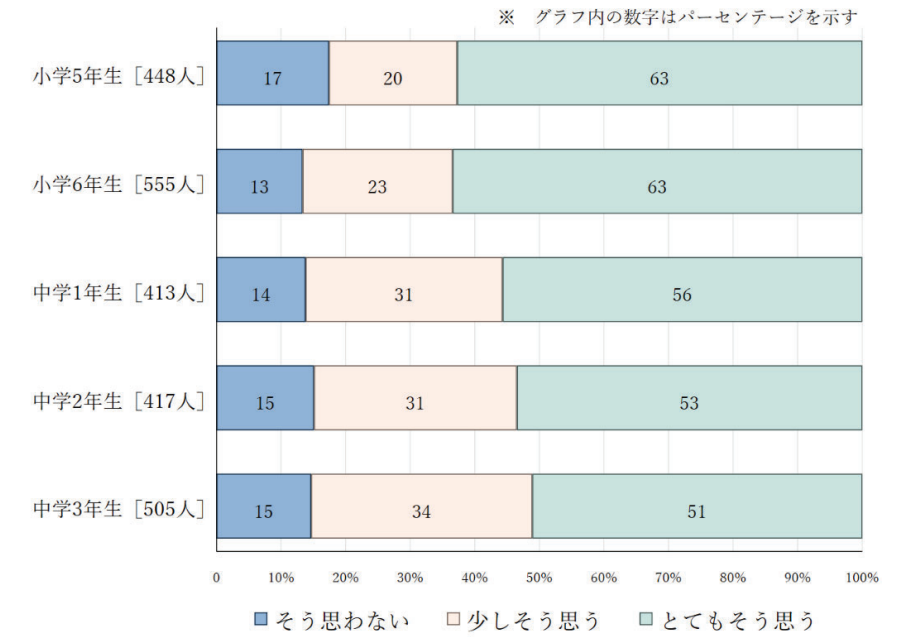
・全体の48%が「とてもそう思う」と回答した。

2 相談すると、気持ちがかすきりする



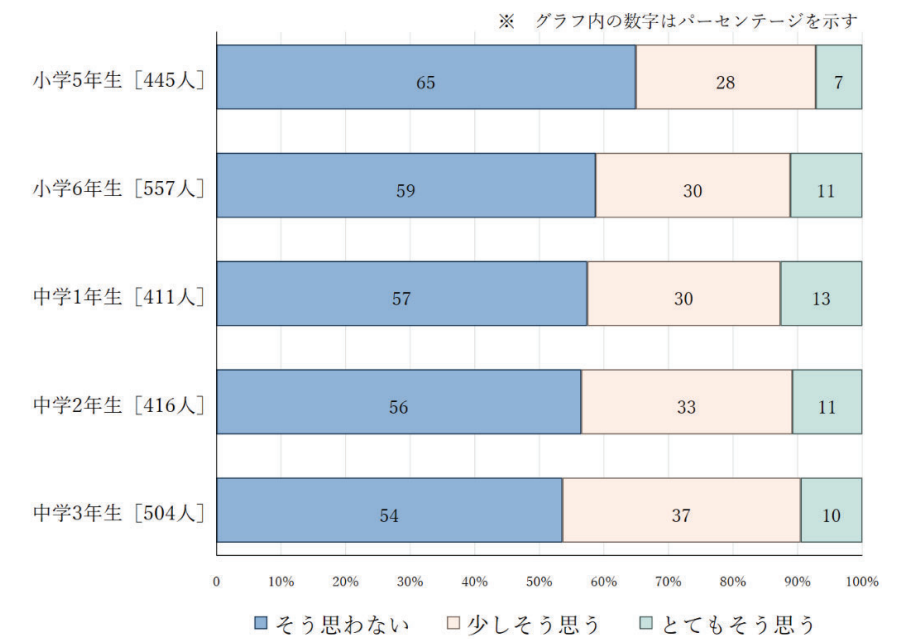
・全体の56%が「とてもそう思う」と回答した。

3 相談をしないで一人で悩んでいても、よけい悪くなると思う



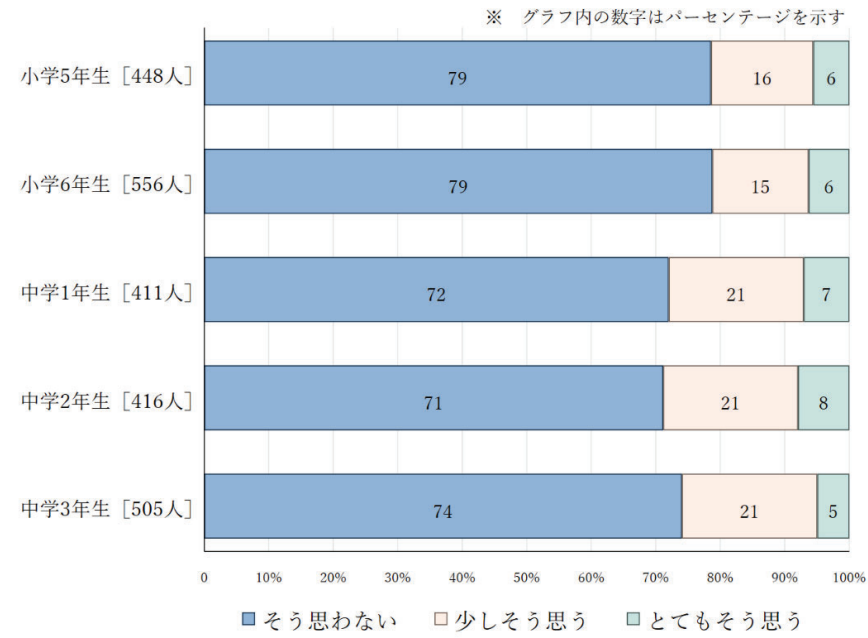
・全体の57%が「とてもそう思う」と回答した。

4 悩みを相談しても、それを秘密にしてもらえない



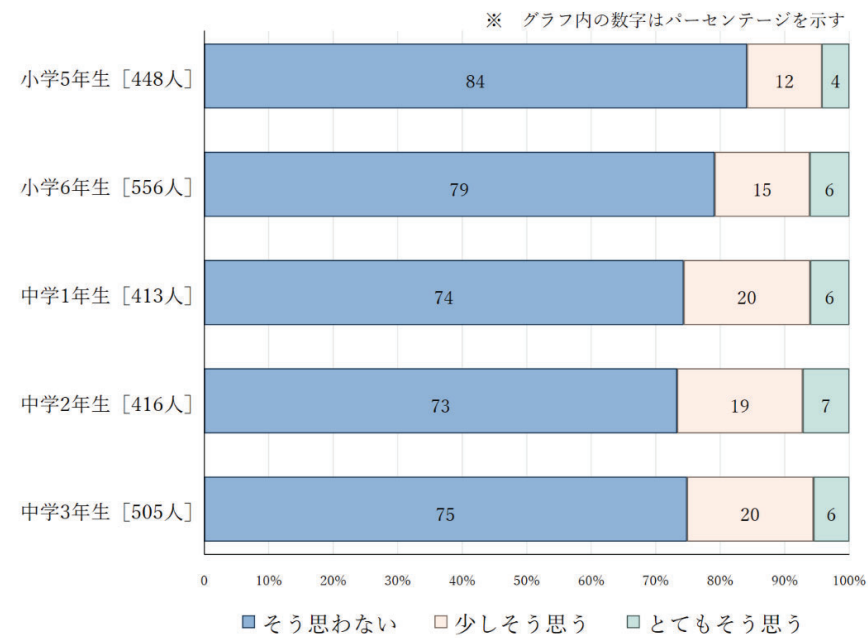
・全体の42%が「少しそう思う」「とてもそう思う」と回答した。

5 相談をしても、相手に話を真剣に聞いてもらえない



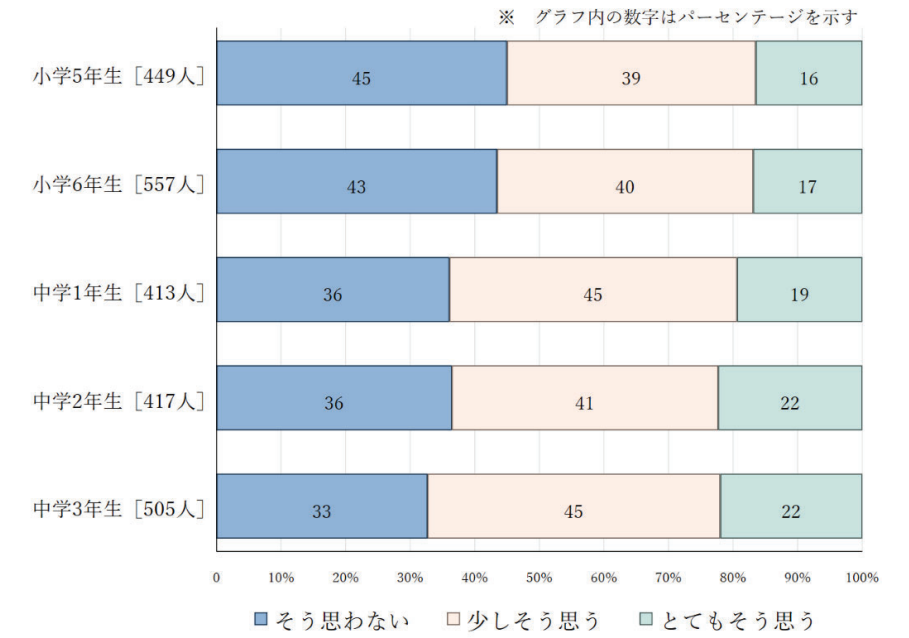
・全体の25%が「少しそう思う」「とてもそう思う」と回答した。

6 相談しても、相手に嫌なことを言われる



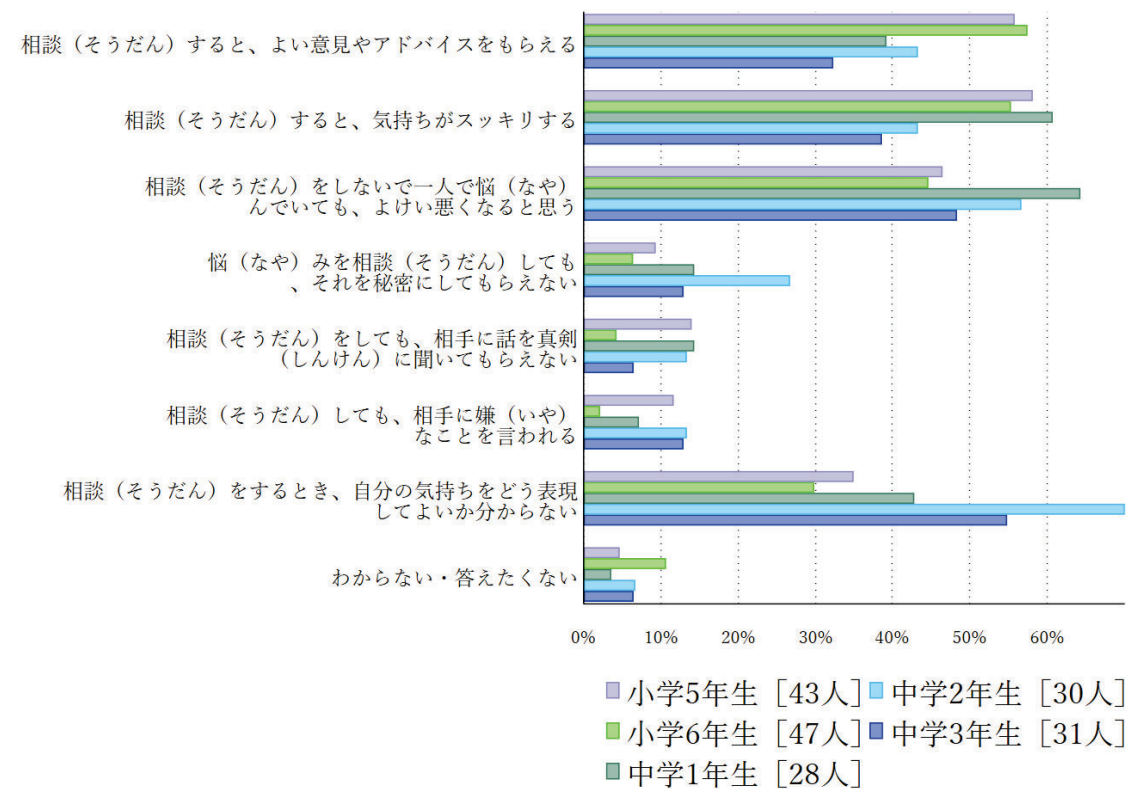
・全体の23%が「少しそう思う」「とてもそう思う」と回答した。

7 相談をするとき、自分の気持ちをどう表現してよいか分からない



・全体の61%が「少しそう思う」「とてもそう思う」と回答した。

(3) もしあなたが太郎君と同じ状況（じょうきょう）だったら、次のそれぞれの項目についてどう思いますか？あなたの考えにあてはまるものを全部えらんでください。



・全体では「相談（そうだん）をしないで一人で悩（なや）んでいても、よけい悪くなると思う」は51%、「相談（そうだん）すると、気持ちがスッキリする」は48%、があてはまると回答した。

・「相談（そうだん）すると、よい意見やアドバイスをもらえる」は小学5-6年では57%があてはまると回答したのに対し、中高生であてはまると回答したのは38%にとどまった。

・「相談（そうだん）をするとき、自分の気持ちをどう表現してよいか分からない」は小学5-6年では32%があてはまると回答したのに対し、中高生では56%があてはまると回答した。

・「悩（なや）みを相談（そうだん）しても、それを秘密にしてもらえない」、「相談（そうだん）をしても、相手に話を真剣（しんけん）に聞いてもらえない」、「相談（そうだん）しても、相手に嫌（いや）なことを言われる」は、いずれも小学5-6年と比べて中高生のほうがあてはまると回答した割合が大きかった。

お子さまに心配な様子がある時（保護者回答）

郵送

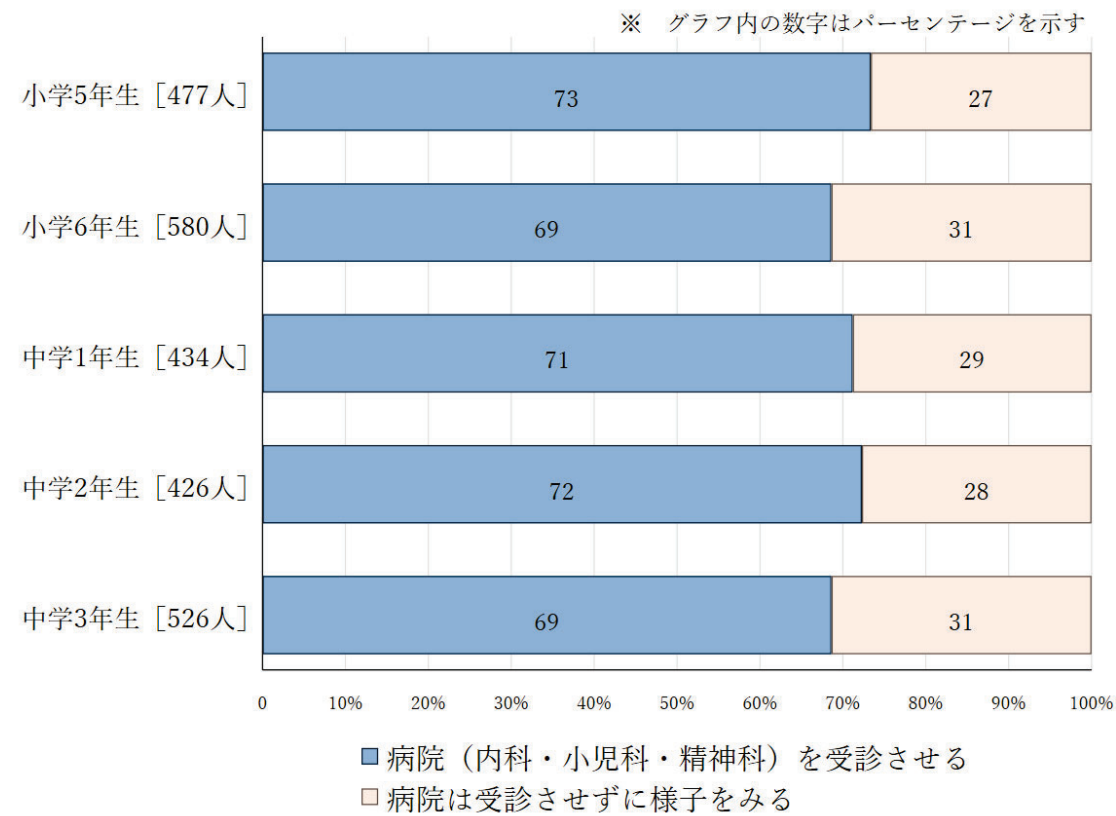
保護者 次の文章を読んで、質問に教えてください。

太郎君は、この数週間、いつもとちがって、なんだか悲しくなったり、つらい気持ちになったりすることが多くなりました。

いつも体がだるく、疲れていて、夜はしっかり眠ることができなくなっています。あまり食欲もなく、体もやせてきています。勉強も手につかず、成績も落ちてきました。決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。

太郎君の先生や友達も、太郎君の最近の様子をとても心配しています。

(1) あなたのお子さまが太郎君と同じ状況だったら、どうだと思いますか？（〇は1つだけ）



・71%が「病院（内科・小児科・精神科）を受診させる」と回答した。

Web

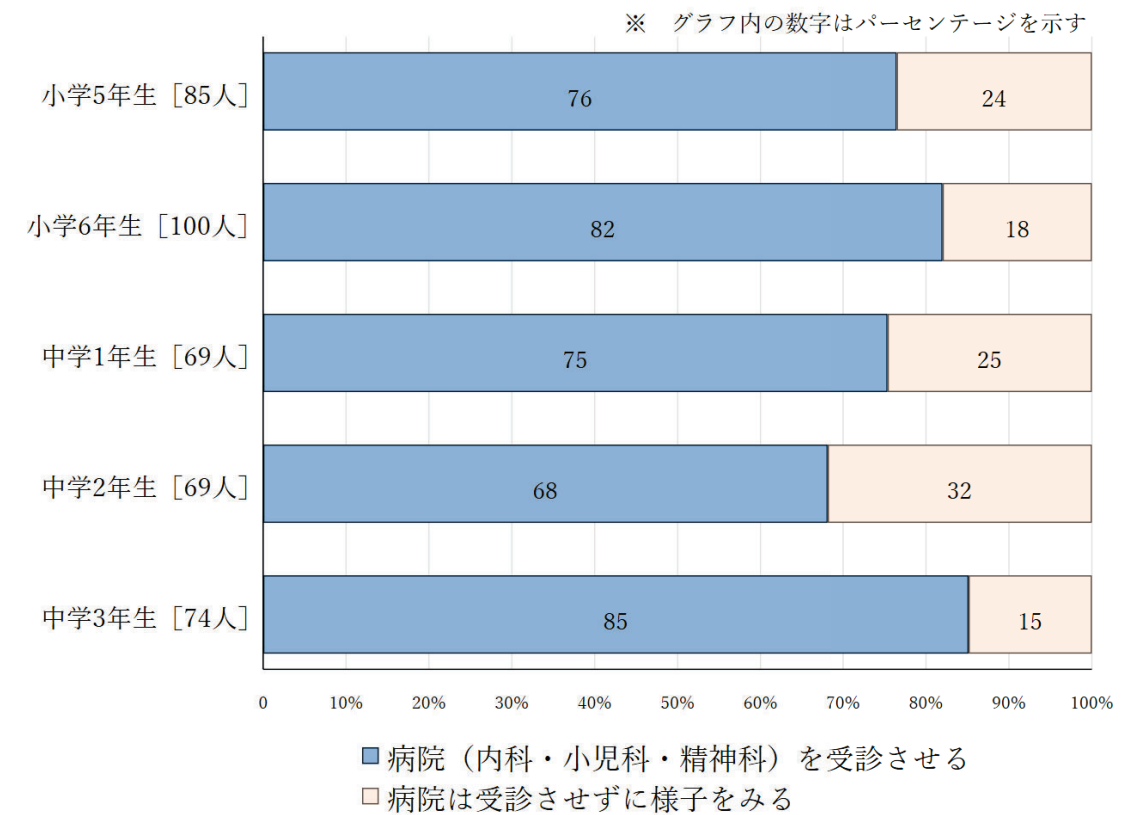
保護者 次の文章を読んで、質問に教えてください。

太郎君は、この数週間、いつもとちがって、なんだか悲しくなったり、辛い気持ちになったりすることが多くなりました。

いつも体がだるく、疲れていて、夜はしっかり眠ることができなくなっています。あまり食欲もなく、体もやせてきています。勉強も手につかず、成績も落ちてきました。

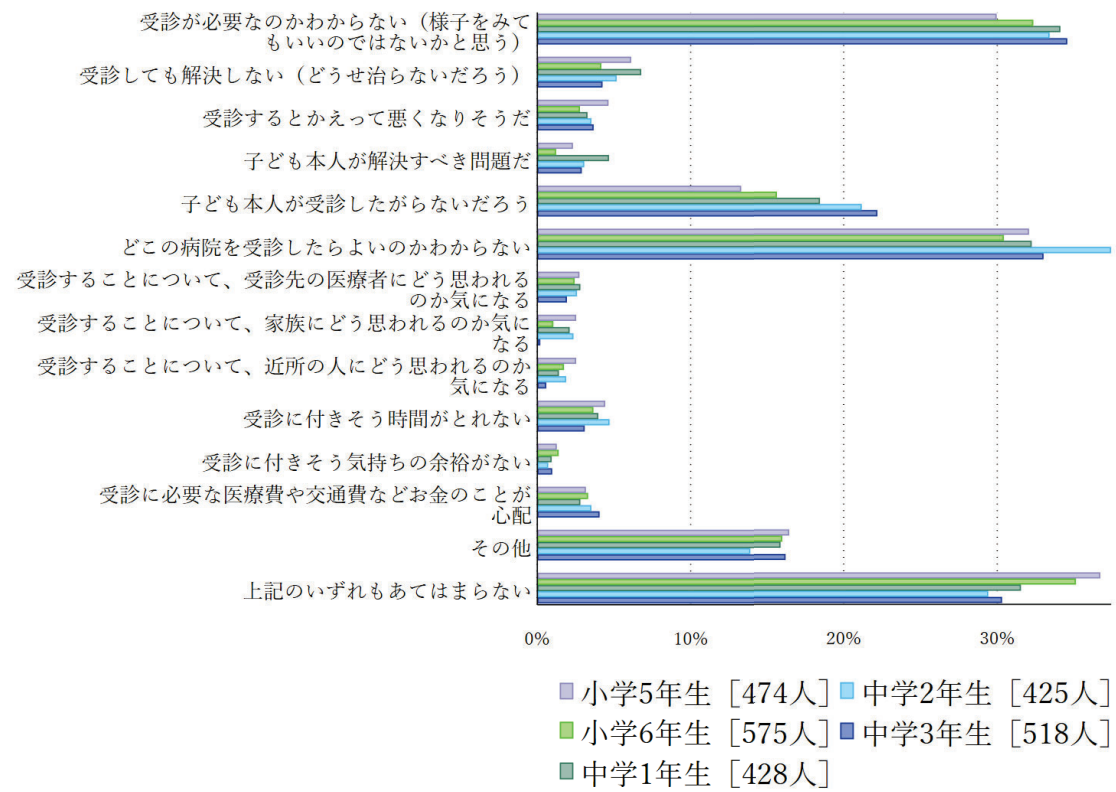
決めなくてはいけないことも、なかなか決められず、これまでできていた毎日の勉強や習い事などが、とてもつらく感じるようになってきています。太郎君の先生や友達も、太郎君の最近の様子をとても心配しています。

(1) あなたのお子さまが太郎君と同じ状況だったら、どうだと思いますか？



・78%が「病院（内科・小児科・精神科）を受診させる」と回答した。

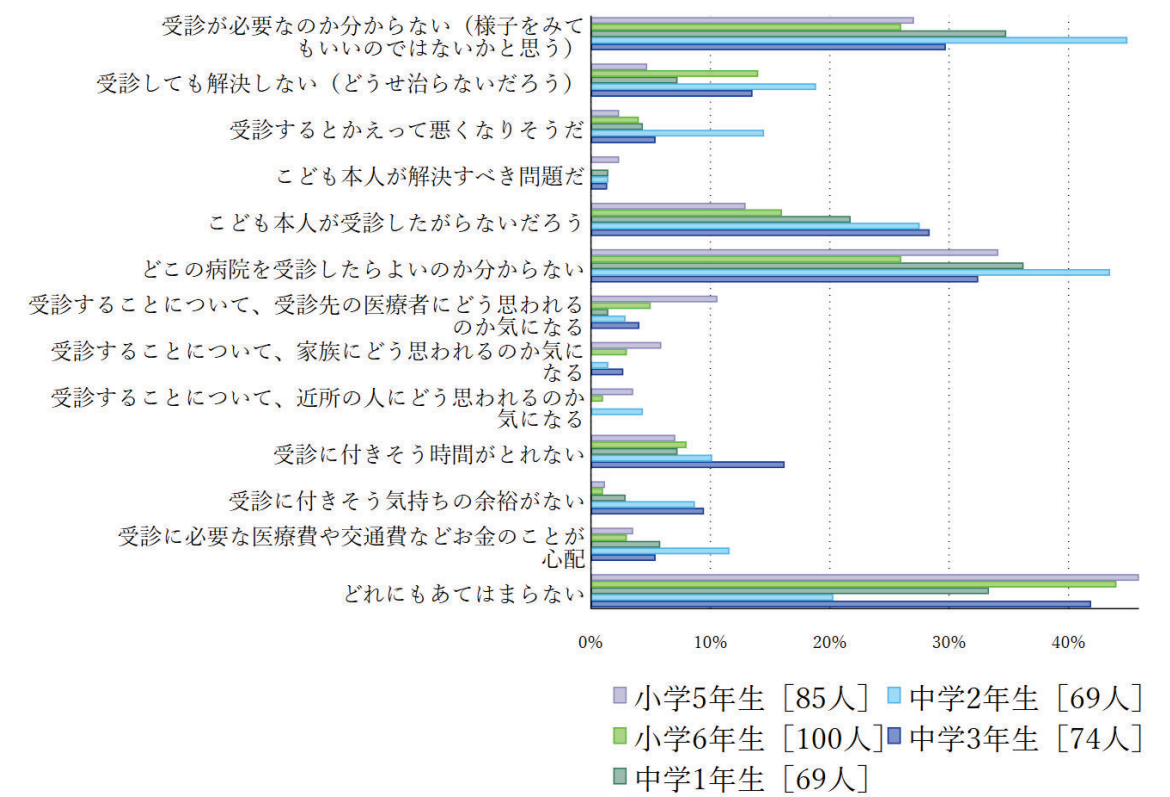
(2) 上の質問に回答した際に、どのような考えが思い浮かびましたか。すべてお答えください。(〇はいくつでも)



・「受診が必要なのかわからない(様子を見てもいいのではないと思う)」「どこの病院を受診したらよいかかわからない」は33%、「子ども本人が受診したがる」は18%、「その他」は16%であった。保護者回答全体の67%が、いずれか1つ以上あてはまると選択した。

※保護者への質問では、原版の描写文の最後の1文を「太郎君の先生や友達、太郎君の最近の様子をととても心配しています。」に変更して提示し、オリジナルの質問(1)(2)を尋ねました。

(2) 上の質問に回答した際に、どのような考えが思い浮かびましたか?あてはまるものをすべて選んでください。



・「どこの病院を受診したらよいかかわからない」は34%、「受診が必要なのかわからない(様子を見てもいいのではないと思う)」は32%、「子ども本人が受診したがる」は21%であった。保護者回答全体の62%が、いずれか1つ以上あてはまると選択した。

※保護者への質問では、原版の描写文の最後の1文を「太郎君の先生や友達、太郎君の最近の様子をととても心配しています。」に変更して提示し、オリジナルの質問(1)(2)を尋ねました。

受診しない理由

「（１）あなたのお子さまが太郎君と同じ状況だったら、どうすると思いますか。」で「病院は受診させずに様子をみる」と回答した方のうち、「（２）上の質問に回答した際に、どのような考えが思い浮かびましたか。すべてお答えください。」で「その他」に記載された内容をカテゴリー別にまとめて抽出し、以下に記述する。受診に前向きな回答は除く。

（一部抜粋）

回答数 60 件（同じ回答が 2 つ以上のカテゴリーに分類されていることもあります）

【話をする】 19 件（32%）

- ・心の問題であるならまず話をする。
- ・受診の前に子どもとたくさん話し合うべき
- ・精神的な部分も含め、まずは子供と話し合う、その上で受診が必要か判断する。
- ・まずは、子どもの気持ち、考えている事を悲しい気持ち、つらい気持ちの理由を、よく、聞いてみる。家族で解決出来ない、子ども本人も理由が分からない様であれば、病院へ行く。

【家庭内でできることをする】 14 件（23%）

- ・状況を変える対策をまず家庭内でやる
- ・子供とでかける。気分転換に。
- ・まず親として子の内状をくみとる努力をする。その子にあう解決策を一緒にさがす
- ・まずは親として子どもの気持を知ることができるように、子どもが何を辛いと感じているのか吐き出せるように関わりたい。

【休ませる】 4 件（7%）

- ・少し心を休ませてあげようと思う
- ・自分の好きなようにさせてみる。休ませて自分の気持ちを言ってもらえるまでゆっくりさせる

【病院ではないところに相談をする】 5 件（8%）

- ・学校の生先に相談して意見を聞きたい。
- ・スクールカウンセラーの意見をきく
- ・病院に行く以外でもっと関わり方をもさくしたり相談（学校など）をして、道しるべをいろいろもさくする

【病院への不信感】 4 件（7%）

- ・病院に行っても診察する環境が適切でないと思う。時間や人など調整が必要だと思う。

【その他】 8 件（13%）

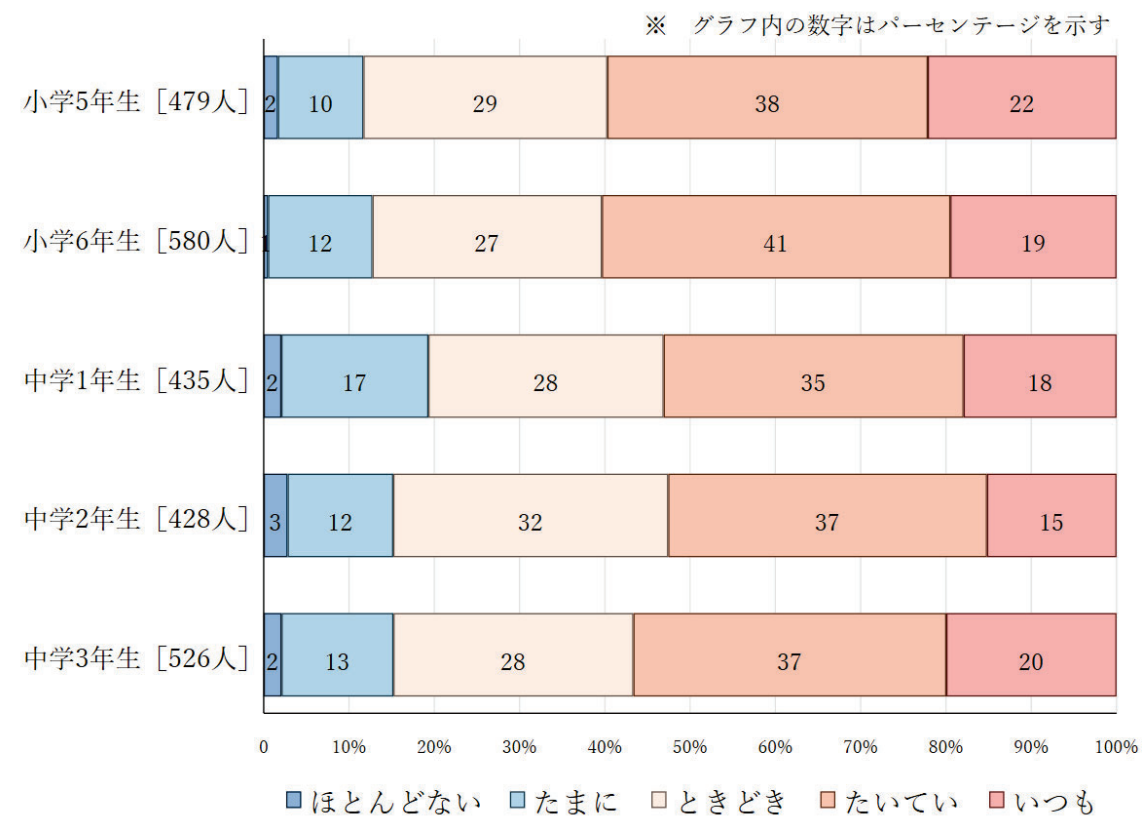
- ・単純に原因が知りたい。
- ・子どもの将来が心配になる
- ・主人がうつ薬を飲み、8年くらい精神科に通っているからいでんなのかと思うかもしれない

保護者様（回答者）とお子さまとの関わり

好ましい関わり

保護者 この1ヶ月間を思い出して、あなたのお子さまと接する際に、次のそれぞれのことをどれくらい心がけたり、実施したりしていますか？（○はそれぞれ1つずつ）

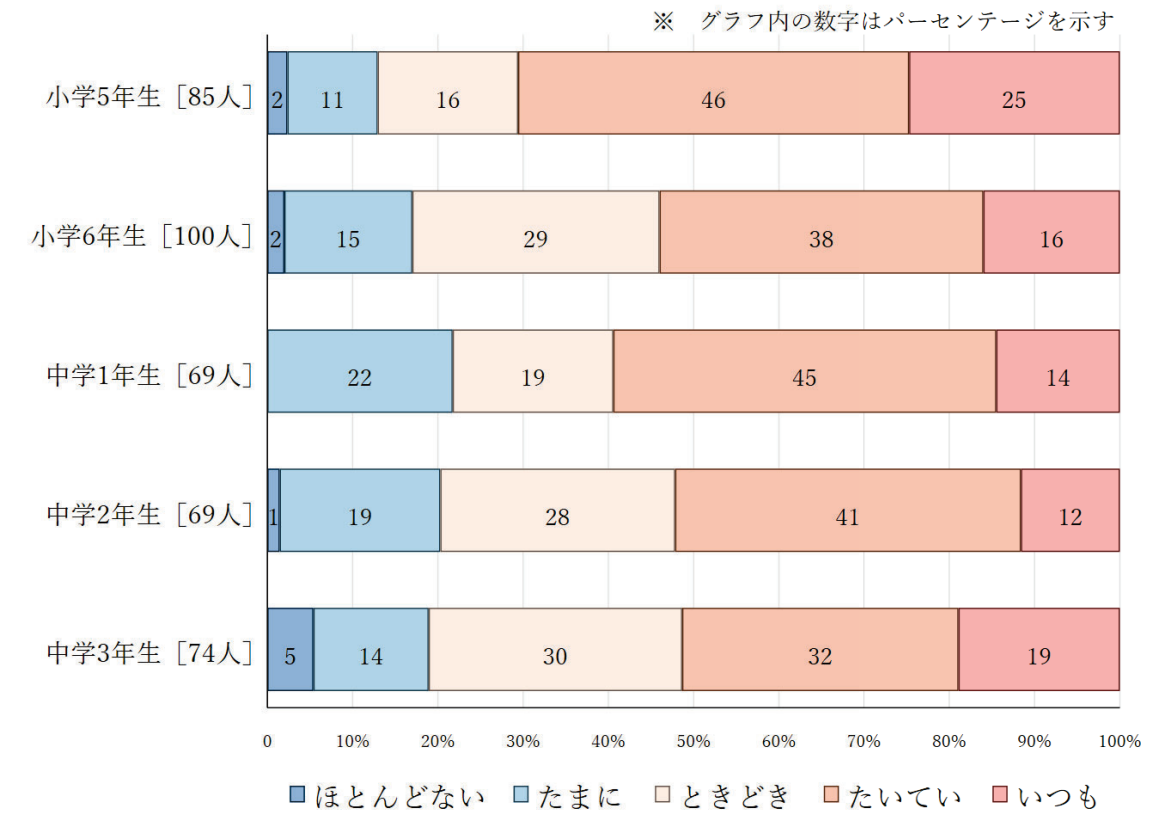
子どもが考えや気持ちを話したり（伝えたり）できるように、質問したり確かめたりする。



・小学5-6年生は6割以上、中学生は約5割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

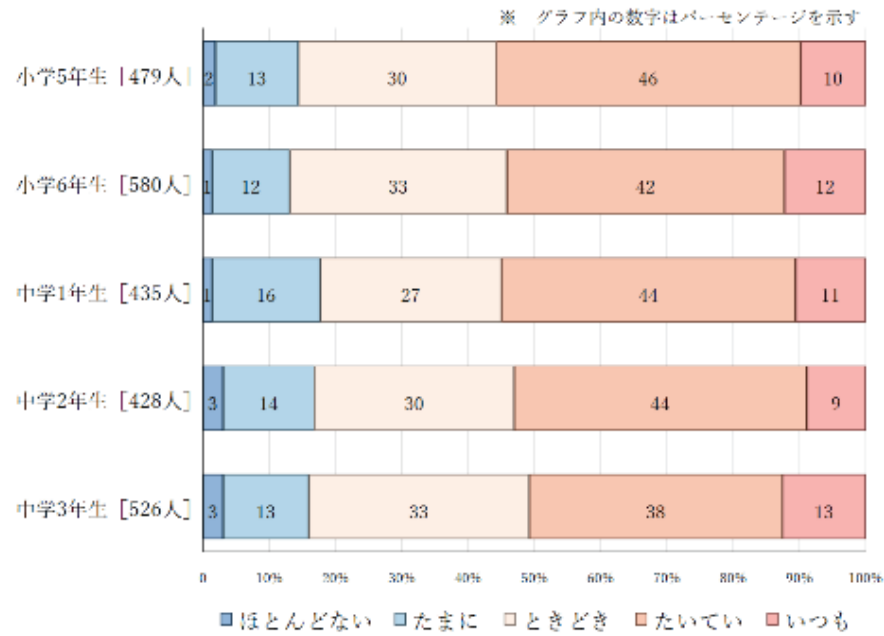
保護者 この1ヶ月間を思い出して、あなたのお子さまと接する際に、次のそれぞれのことをどれくらい心がけたり実施したりしていますか？

(1) 子どもが考えや気持ちを話したり（伝えたり）できるように、質問したり確かめたりする。



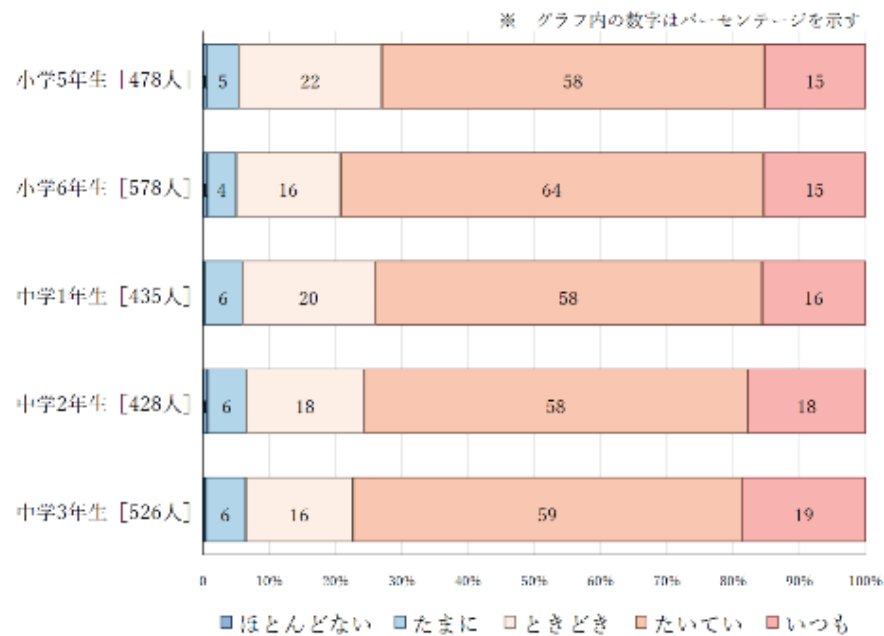
・小学5-6年生は6割以上、中学生は約5割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

こどもが表現した気持ちに、「そうだね、～の気持ちでしたんだね」などと、気持ちを否定せずに共感する



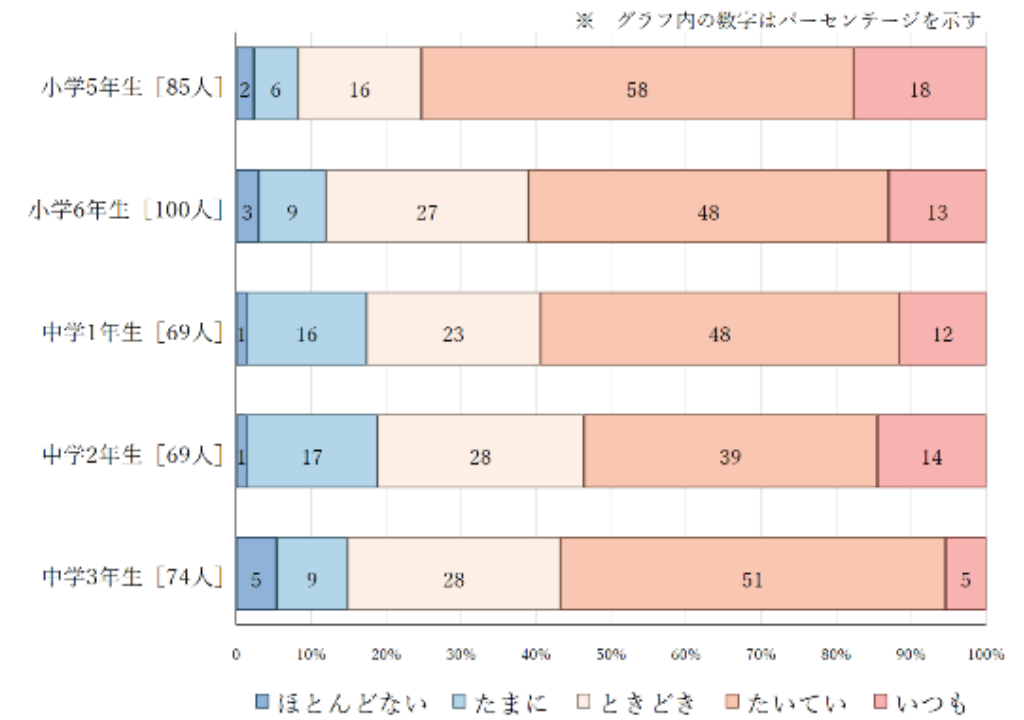
・全体の5割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

子どもが考えや願い、やりたいことなどを伝えたとき、できるだけ取り入れる



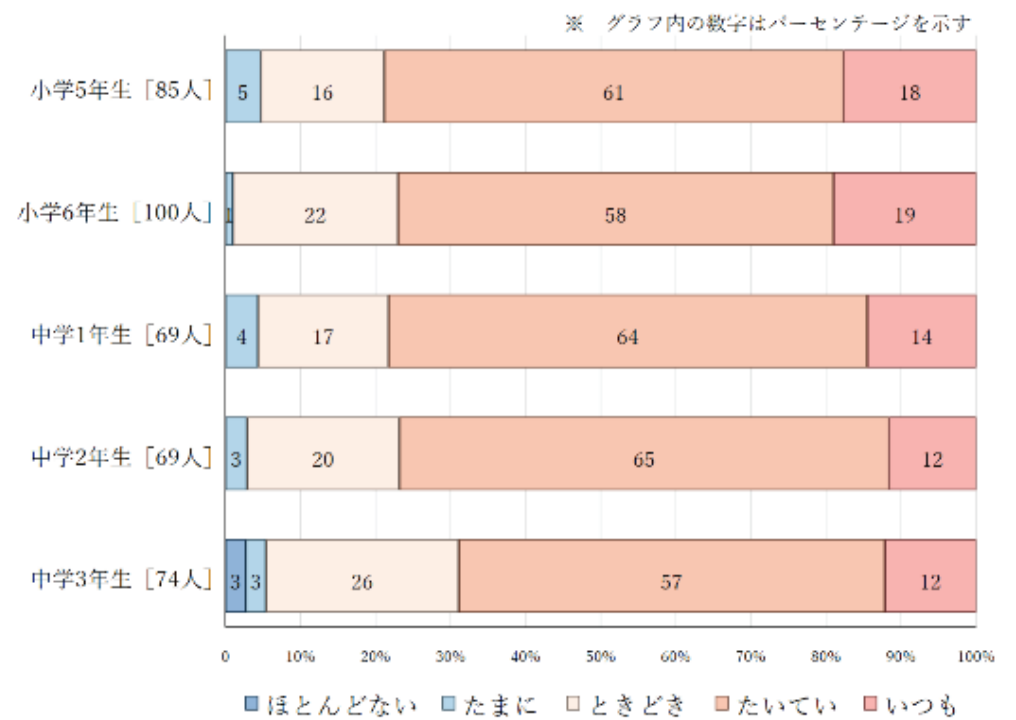
・全体の7割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

(2) こどもが表現した気持ちに、「そうだね、～の気持ちでしたんだね」などと、気持ちを否定せずに共感する



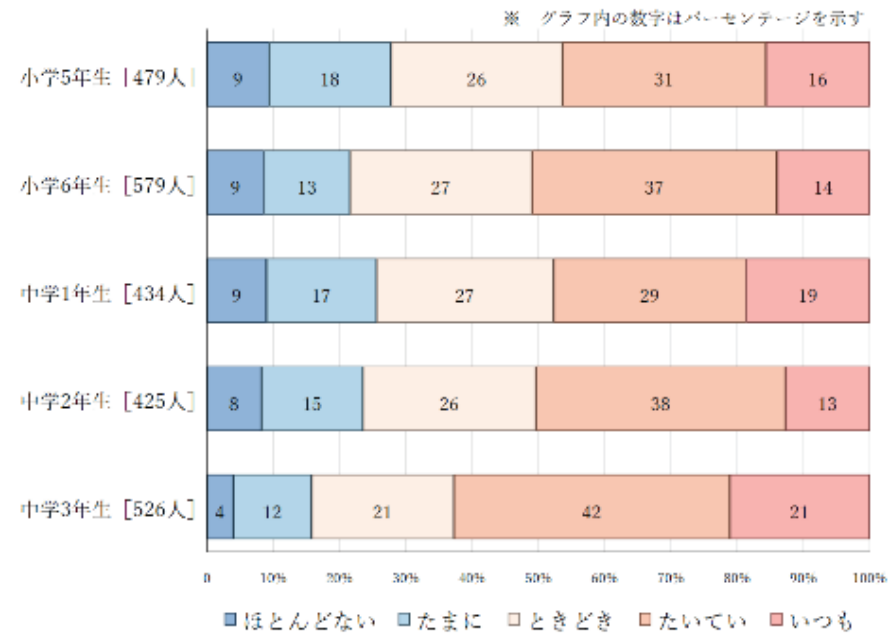
・全体の6割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

(3) 子どもが考えや願い、やりたいことなどを伝えたとき、できるだけ取り入れる



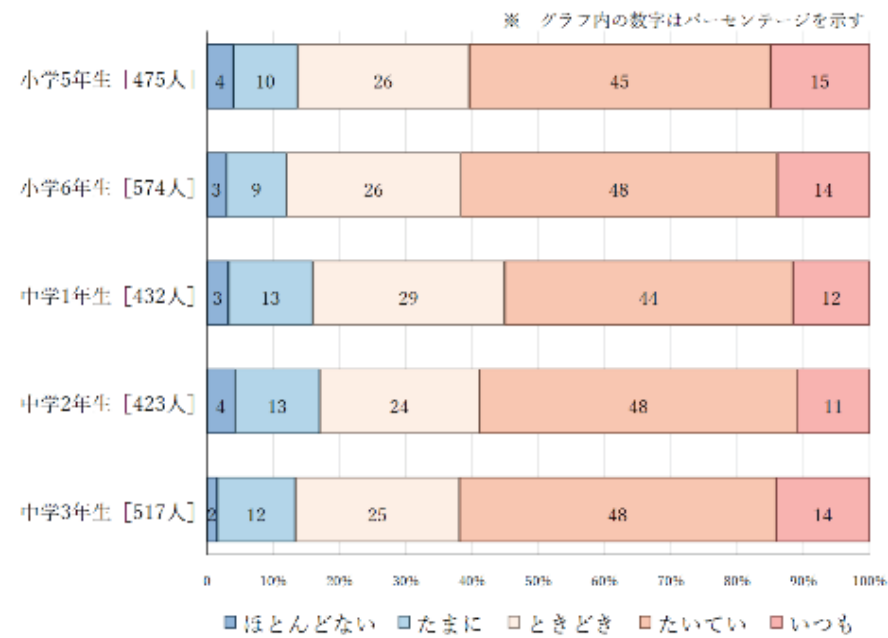
・全体の7割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

これからのことについて、家族で一緒に話し合うようにしていた



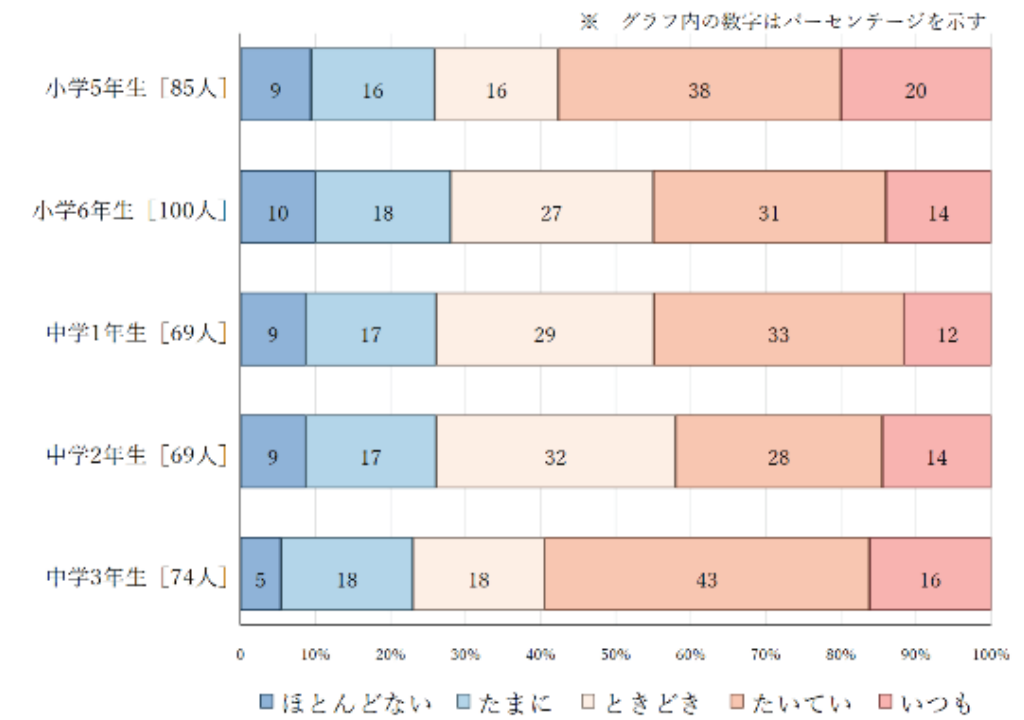
・全体の5割以上の保護者が「たいてい」「いつも」と回答した。

困りごとや問題があっても、なるべく建設的に考えるようにしていた



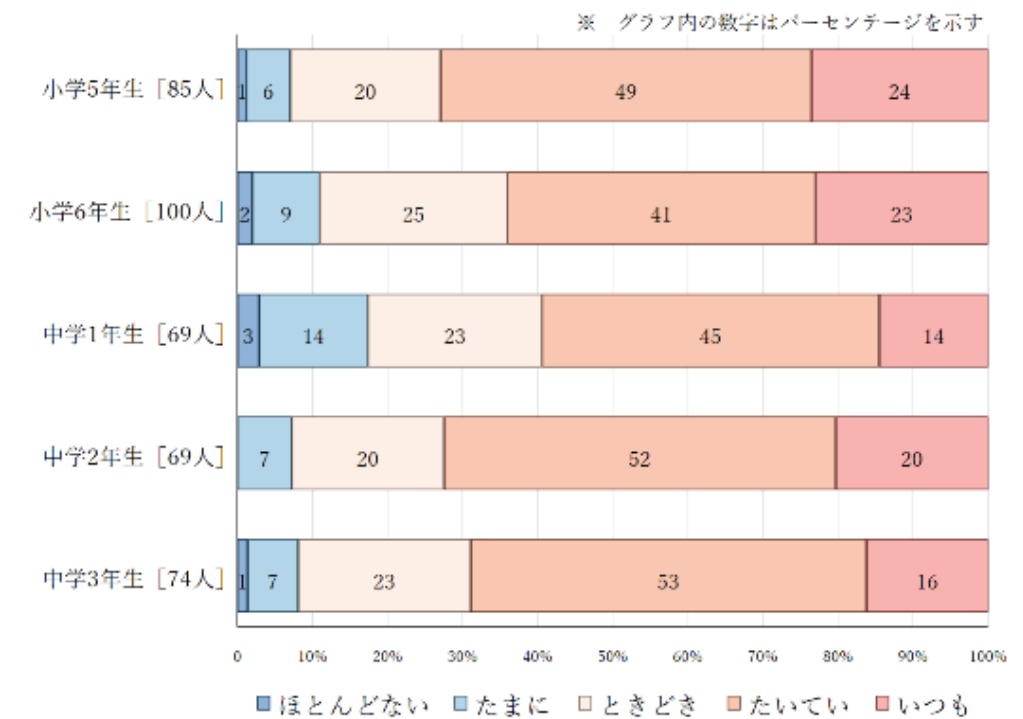
・全体の約6割以上が「たいてい」「いつも」と回答した。

(4) これからのことについて、家族で一緒に話し合うようにしていた



・全体の5割以上が「たいてい」「いつも」と回答した。

(5) 困りごとや問題があっても、なるべく建設的に考えるようにしていた



・全体の6割以上が「たいてい」「いつも」と回答した。

保護者のメンタルヘルス

ここでは、すべて **保護者** の回答を集計した。

こころの状態

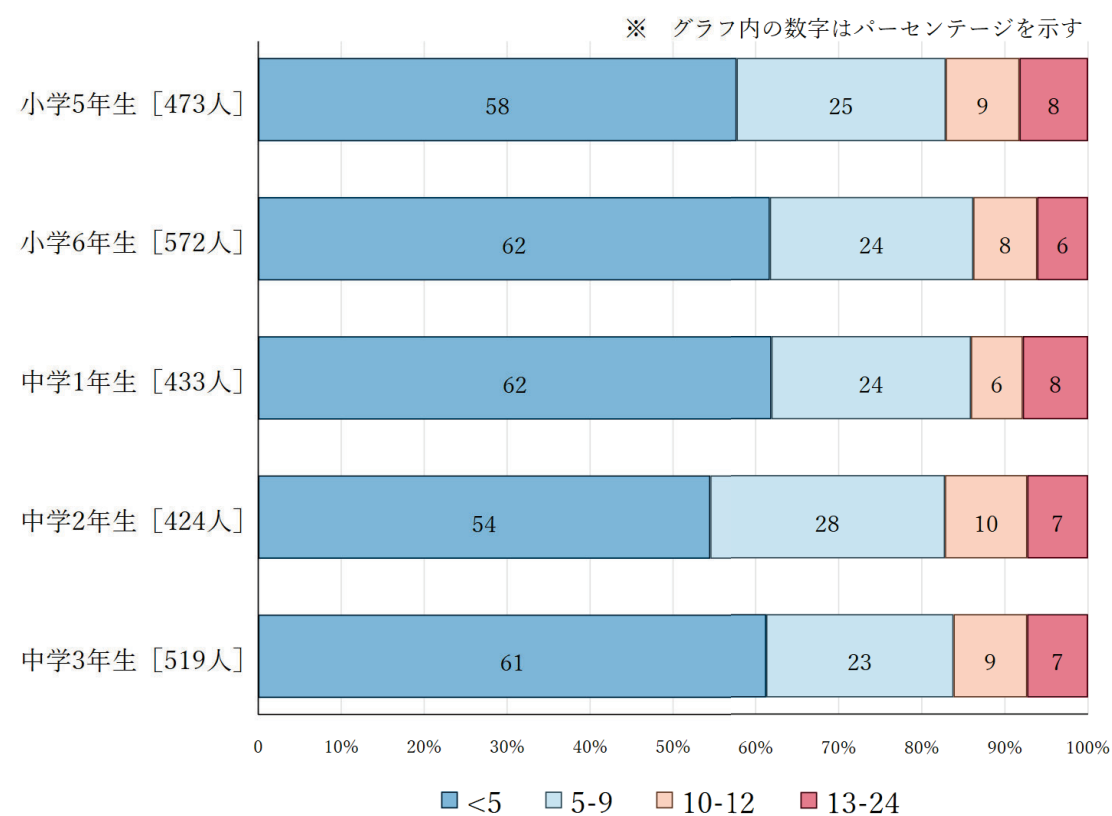
日本語版「K6」尺度により、保護者自身のこころの状態を尋ねた。直近1ヶ月について、6つの質問について、5段階[全くない, 少しだけ, ときどき, たいてい, いつも]で尋ね、点数化した。

合計点数は0~24点で、高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

- ・5点以上：中等度(こころに何らかの負担がある状態)
- ・10点以上：高度(気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている状態)
- ・13点以上：極高度(深刻なこころの状態のおそれがある)

郵送

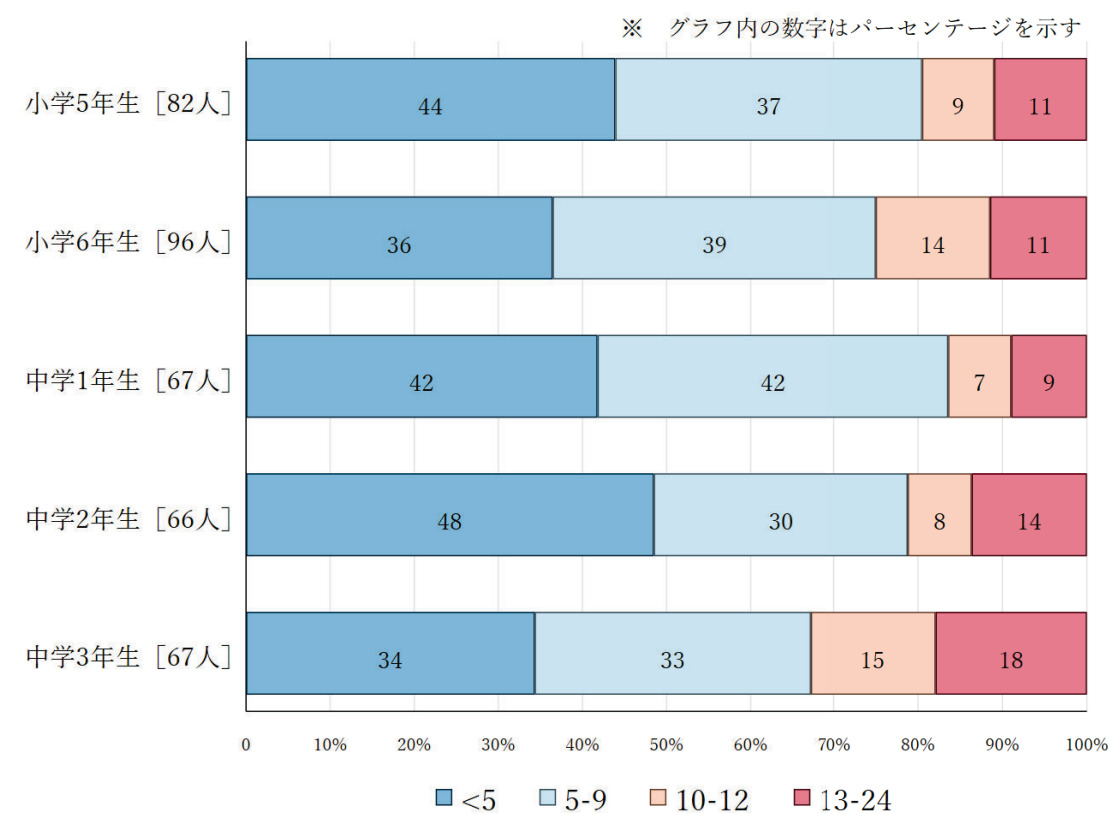
保護者



- ・K6尺度で5点以上が全体の40%を占めた。
- ・極高度(深刻なこころの状態のおそれがある)とされる13点以上は全体の7%であった。

Web

保護者

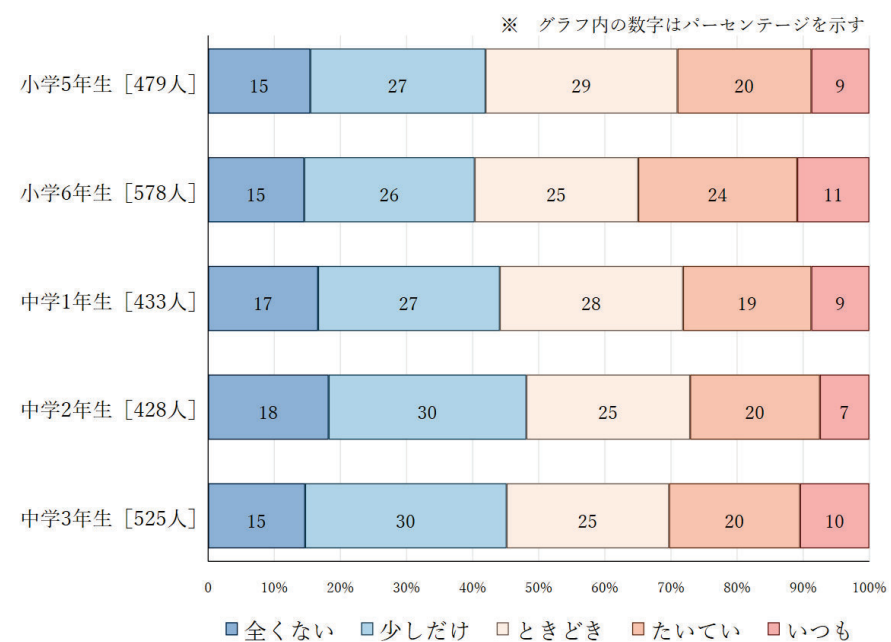


- ・K6尺度で5点以上が全体の59%を占めた。
- ・極高度(深刻なこころの状態のおそれがある)とされる13点以上は全体の12%であった。

保護者のストレスケア

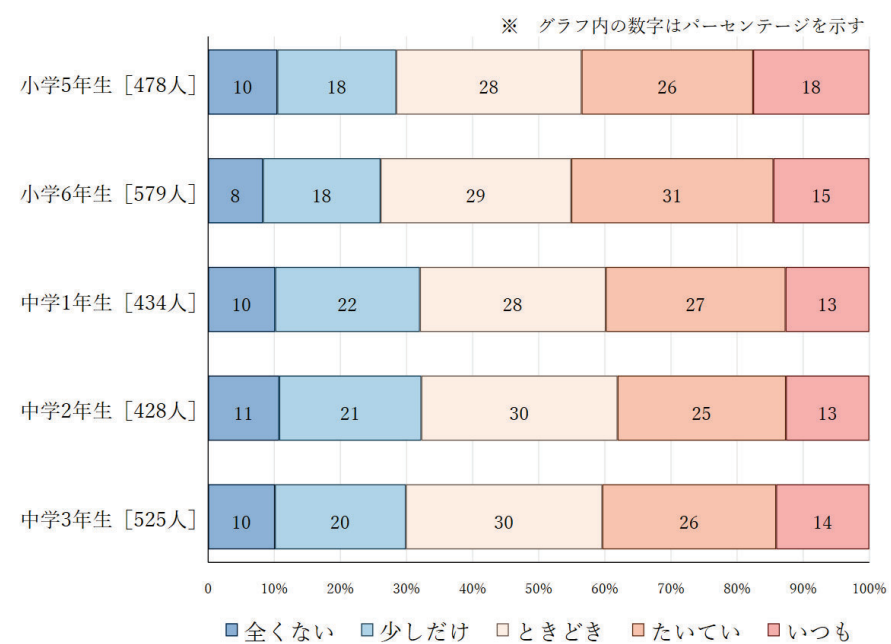
郵送

あなた自身のセルフケアやストレス対処の方法を大事にしましたか



・全体の16%が「全くない」と回答した。

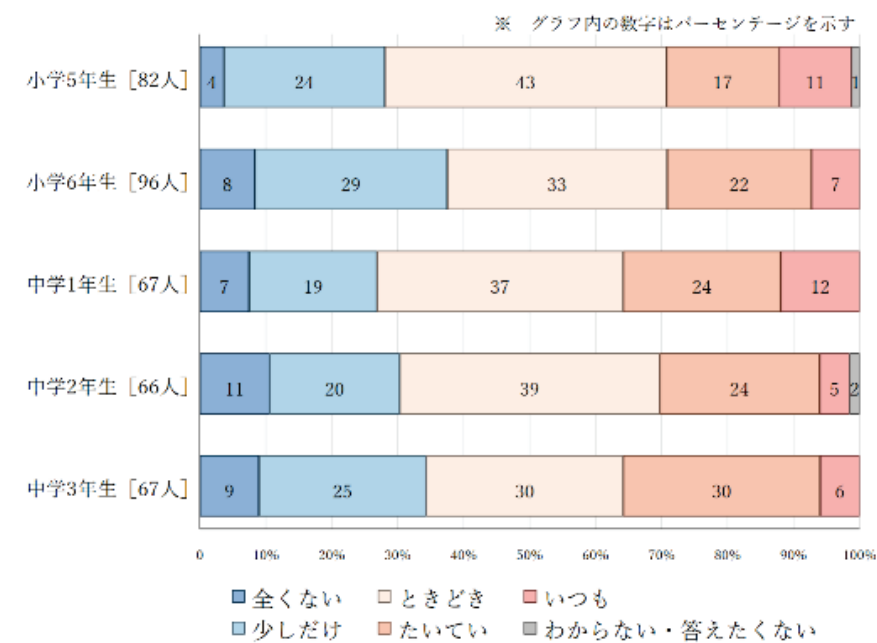
近しいと感じる人・信頼できる人と、望む程度の連絡をとっていましたか



・全体の10%が「全くない」と回答した。

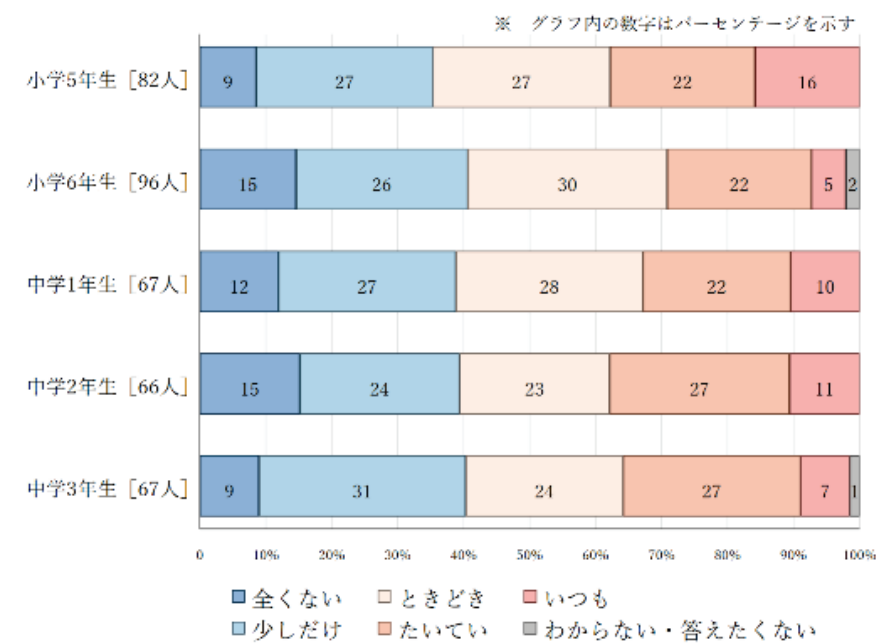
Web

リラックスする時間をとるなど、あなたご自身のストレスに対処することがありましたか？



・全体の8%が「全くない」と回答した。

近しいと感じる・信頼できる人と、望む程度の連絡をとっていましたか？



・全体の12%が「全くない」と回答した。

おわりに

この報告書では、2021年12月に実施した二つの全国調査の結果を紹介させていただきました。住民基本台帳から参加者をランダムに選んだ郵送調査【2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査】では、これまで行ってきたSNSによる参加者募集型のウェブ調査【コロナ×こどもアンケート】と異なる手法で参加者を募ったことで、より日本全体の思春期のこどもの状況を反映した結果が得られたと期待されます。ただし、こちらの調査でも回答率は約半分であり、やはり必ずしも全体像を正確に把握しているとは言い切れないと考えております。

一方で、両調査を見比べると、多くのこどもたちに総合的な困難さがみられること、こどもにもその保護者にも抑うつ症状がみられること、また自分（あるいは自分のこども）に抑うつ症状があった際にどのように周囲に援助を求めればいいのかよいかこどもも保護者も困っている、という結果は、両調査で大きくは変わらないこともわかりました。

コロナ禍の影響は長引くことが想定され、今後も社会として何ができるかを考えていくことが必要です。本調査結果の開示に合わせて、《こどもとどうやって話したらいいの?》、《どういときは医療機関を受診した方がいい?》、《受診先がわからないときは?》などの保護者の方々の疑問になるべくお答えする形で子どものSOSの受けとめ方や連携のコツを「こどものSOSに気づいたら」にまとめました。参考になりましたらと思います。

調査方法にはそれぞれの利点や欠点があります。なるべく日本のこどもたちを代表する結果を得ようとする、調査参加者が日本全体を代表するようにあらかじめ設定することが望ましいとされています。一方で、このような調査手法は準備に時間がかかることが多く、調査参加者を厳密に定めずにリクルートする調査のほうが、タイムリーな課題に対して迅速に調査を行えるという利点があります。これからも、様々な調査方法の特徴を活かしながら、コロナ禍におけるこどもたちや保護者の生活と健康に関する実態を色々な角度から見ていきたいと思っております。

2022年3月23日

国立成育医療研究センター コロナ×こども本部 一同
co_kodomo@ncchd.go.jp
「新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査」事務局
kodomo_nutr@ncchd.go.jp