

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 実態調査報告書 (2020年-2022年)

2023年 4月 25日



目次

はじめに.....	3
調査について	4
調査結果.....	5
基本属性.....	5
性別.....	5
回答した保護者の属性	6
家庭の状況	8
家庭の経済状況（2020-2022）	8
子どもたちのからだの状態.....	9
身体症状（2020-2022）	9
運動頻度（2021-2022）	12
子どもたちのこころの状態.....	13
メンタルヘルス（2021-2022）	13
抑うつ傾向（2020-2022）	17
肯定的な未来志向（2021-2022）	24
孤独感（2021-2022）	30
保護者のこころの状態（2020-2022）	34
おわりに.....	35

はじめに

新型コロナウイルス感染症流行（コロナ）が始まった2020年4月から2021年12月まで、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を目的に、国立成育医療研究センター社会医学研究部およびこころの診療部を中心とした研究者・医師ら有志で形成された【コロナ×こども本部】にて、オンライン調査である【コロナ×こどもアンケート】を7回実施させていただきました。

上記のアンケートから、特に思春期のこどもたちのメンタルヘルスや、こどもたちやその家庭が必要としているサポートについては、そもそもコロナ前から実態把握が不十分だったのではないかと考えた私たちは、日本でこの世代のこどもたちや保護者の方々の全体像を継続的に把握していく調査が必要と考えました。本調査の必要性に賛同くださる助成元からのご支援もあり、2020年12月からは、全国からランダムに選ばれた小中学生のいるご家庭を対象とした郵送調査を実施させていただいております。ご支援いただける団体や、毎年の調査に継続的に回答くださるこどもたちと保護者の方々のご協力もあり、少しずつ対象学年、対象者数を増やししながら2021年12月、2022年10月、にも調査を実施させていただきました。

本報告書では、2020年12月、2021年12月、2022年10月と3回実施した調査を経時的に提示する形で、日本の思春期のこどもたちおよび保護者の方々の、コロナでの3年間の心の実態を報告させていただきます。

2023年4月25日

「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」

研究代表者 森崎菜穂

調査について

本調査は、2021年12月実施の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の回答者のうち継続調査に同意されたこどもおよびその保護者、2022年度新たに全国から無作為抽出されたこどもおよびその保護者、それぞれに調査票を郵送し、返送いただく形で行った。本調査の結果は小学5年生～高校1年生のこどもおよびその保護者の回答を2020年、2021年および2022年で経時的に表示する。

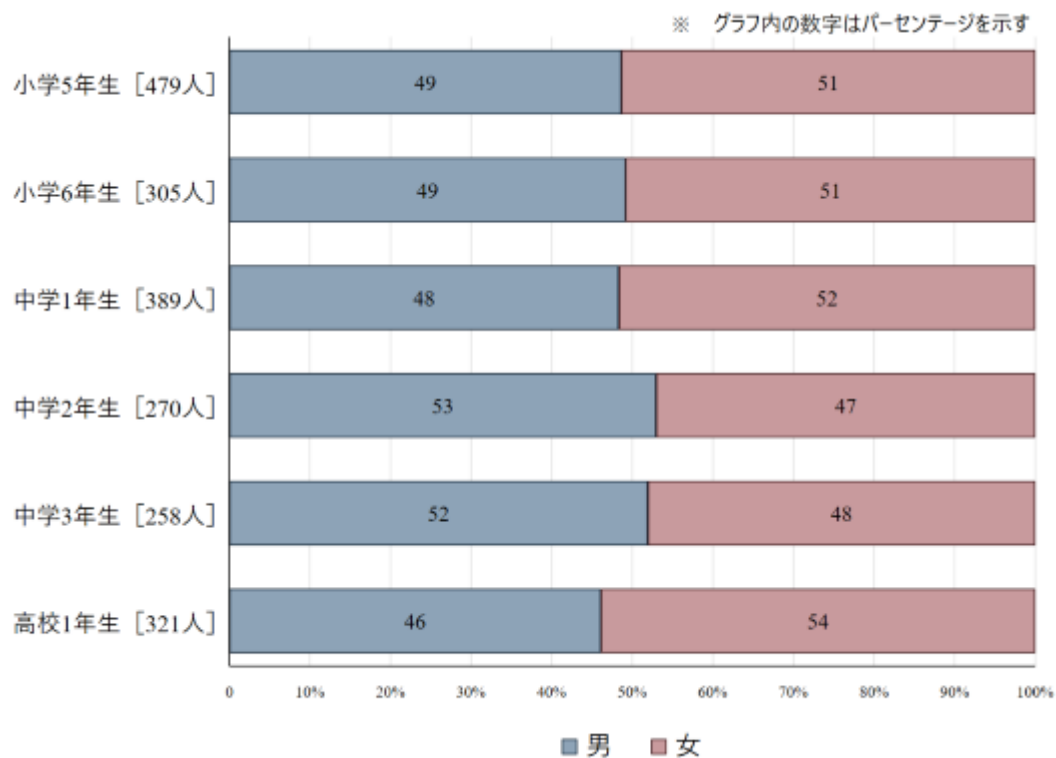
3つの調査の概要は以下の通りである。

実施期間	2020年12月4日～23日	2021年12月8日～26日	2022年10月6日～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2年生のこども3,000名およびその保護者 (小5・中2のこども各1500名とその保護者)	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4,519名およびその保護者 (継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者1,519名と、新規抽出の小5・中1・中2のこども各1000名とその保護者)	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～高校1年生のこども3,161名およびその保護者 (継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者2,161名と、新規抽出の小5のこども1000名とその保護者)
実施方法	郵送した調査票への回答	郵送した調査票への回答	郵送した調査票への回答
調査回答数	こども 1,536名 /保護者 1,551名 (回答率 51%/52%)	こども 2,418名 /保護者 2,451名 (回答率 53%/54%)	こども 1,918名 /保護者 2,020名 (回答率 61%/63.9%)
調査財源	厚生労働科学研究費(厚生労働科学特別研究)「新型コロナウイルス感染症流行前後における親子の栄養・食生活の変化及びその要因の解明のための研究」	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)」	日本学術振興会 英国(UKRI)との国際共同研究プログラム「新型コロナウイルス流行下における日英の親子の精神的健康とニーズの推移分析から学ぶ」 日本学術振興会 基盤研究B「思春期のこころの発達とリスク行動に関する全国加速コホート調査」

調査結果

基本属性

性別

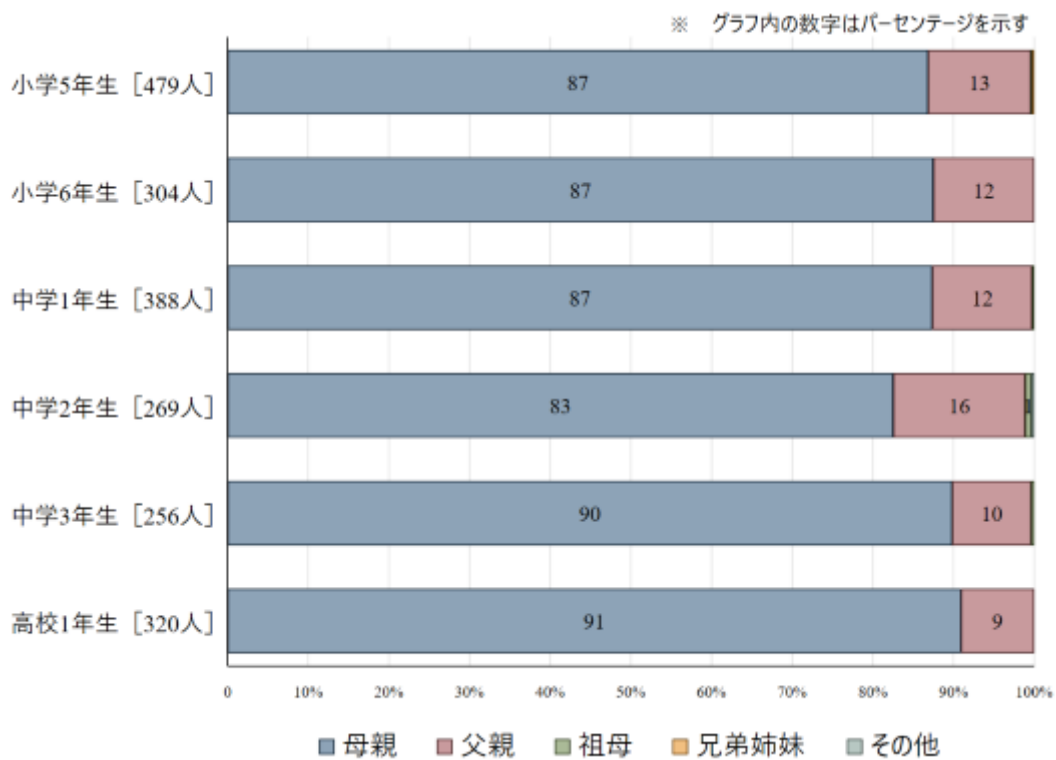


・2022年の回答者（あるいは保護者のみ回答した場合は、その子ども）は小学生39%、中学生45%、高校生16%だった。また性別は男の子49%、女の子51%だった。

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

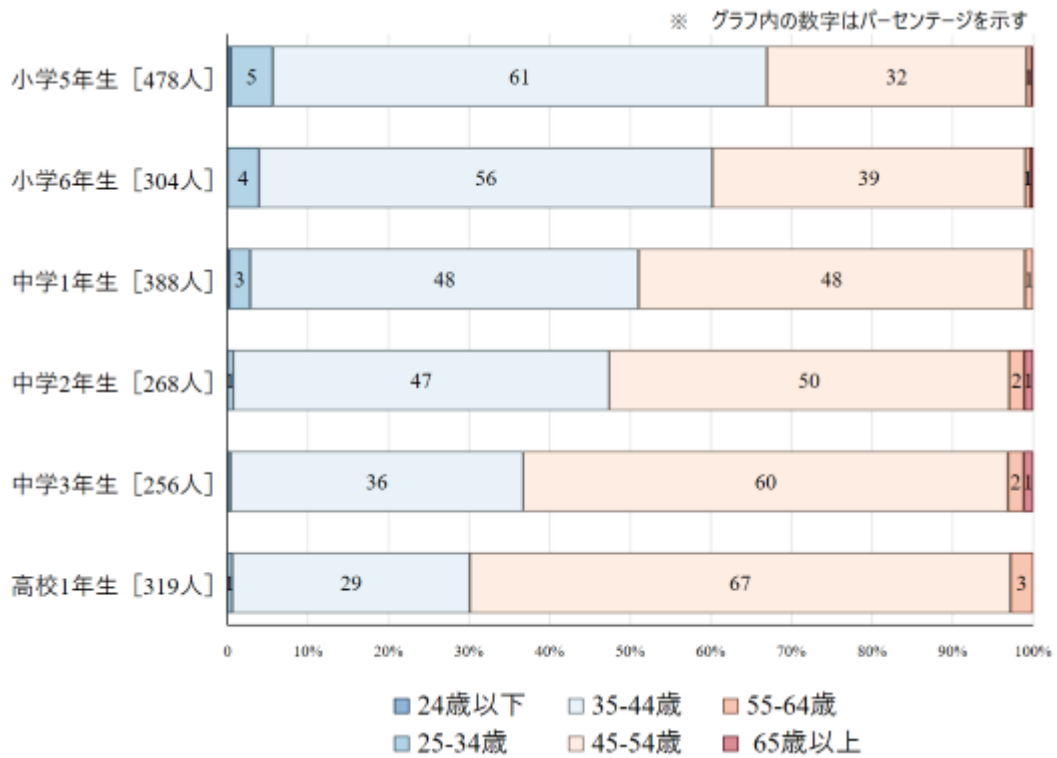
回答した保護者の属性

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。（○は1つだけ）



・2022年の回答者は母親が87%であった。

保護者 あなたの年齢はいくつですか。(○は1つだけ)



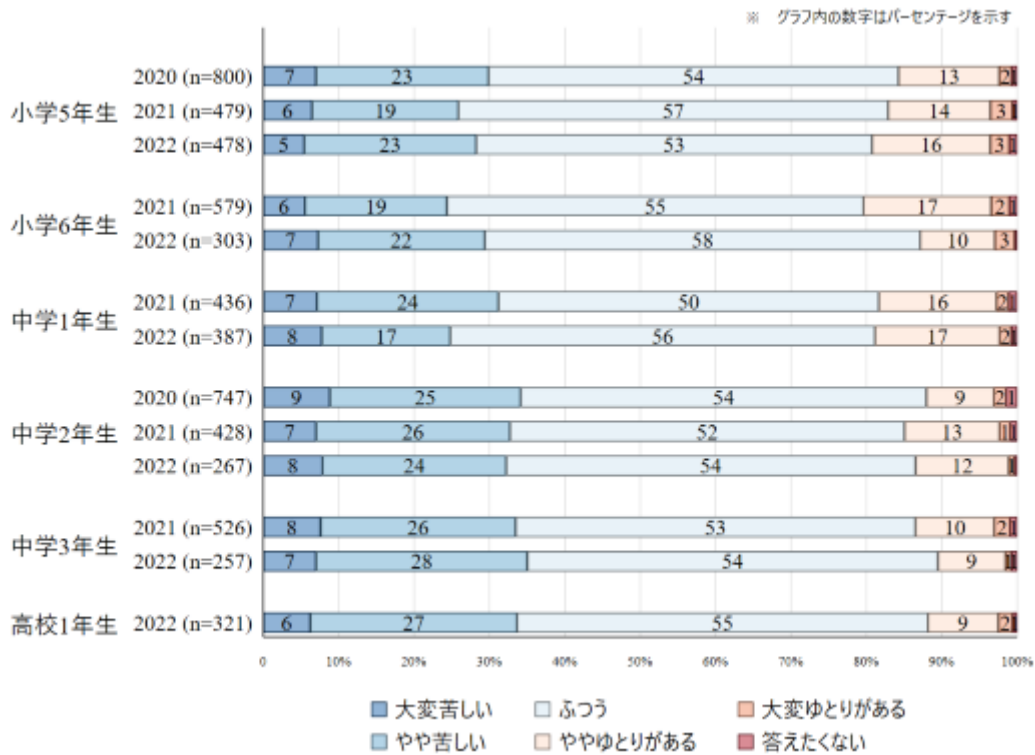
・2022年の回答者の年齢は、24歳以下が0.2%、25-34歳が2.6%、35歳以上が96.8%であった。

家庭の状況

家庭の経済状況（2020-2022）

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。

（○は1つだけ）



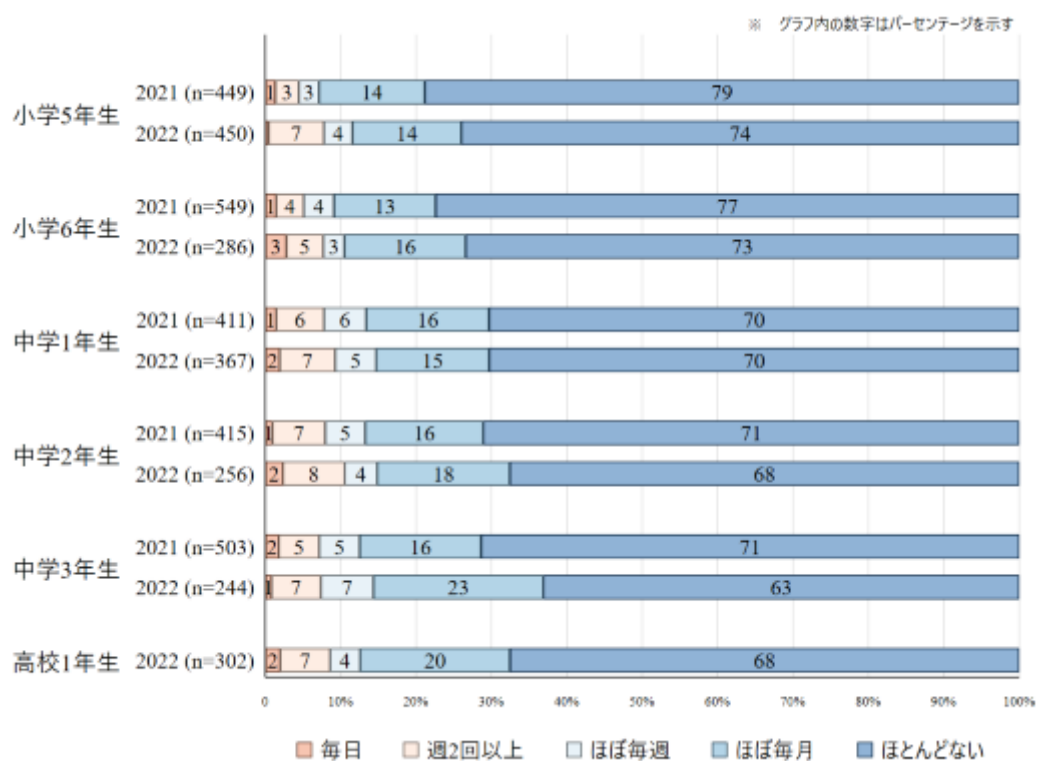
・「やや苦しい」「大変苦しい」が2020年は32%、2021年は29%、2022年は30%であった。

こどもたちのからだの状態

身体症状（2020-2022）

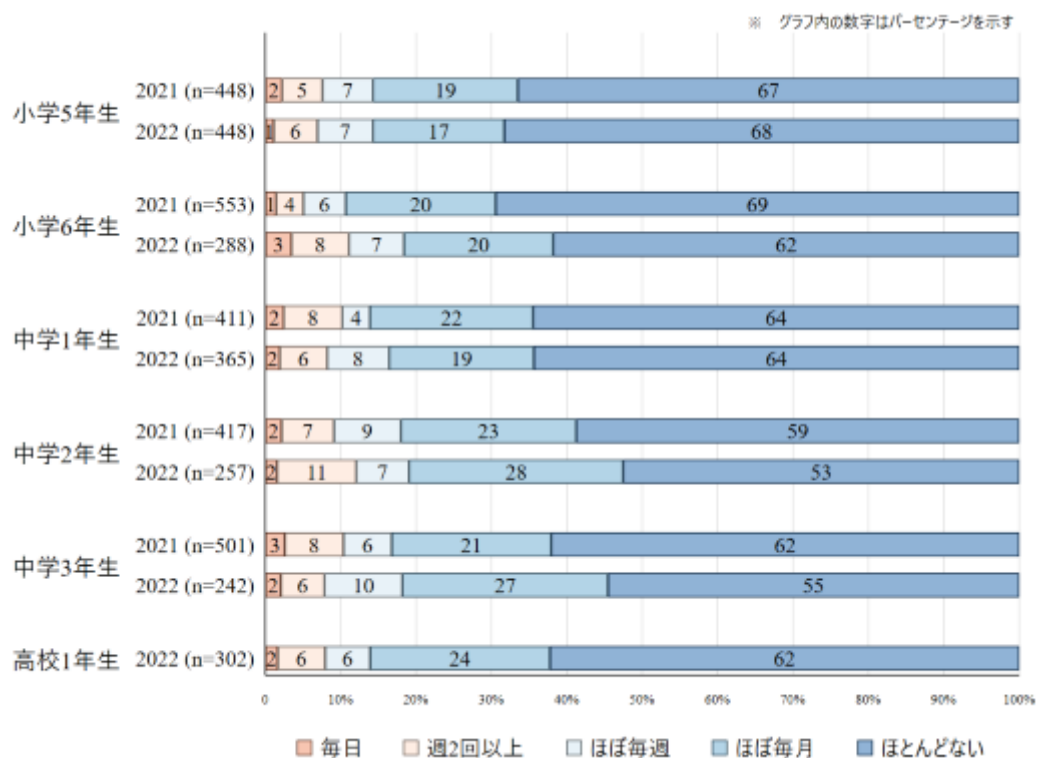
こども この半年間、次の症状はありましたか？もっとも近いものに○をつけて下さい。
 （○はそれぞれ1つずつ）

1 あたまが痛い



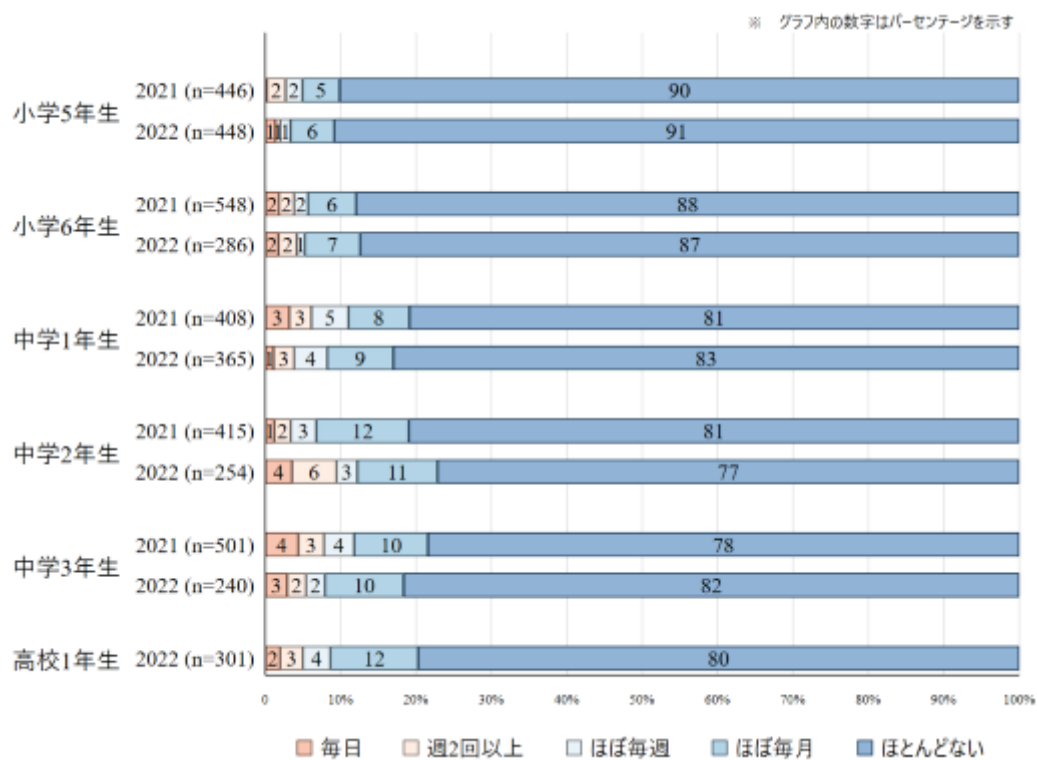
・2021年は全体の11%、2022年は全体の13%が「ほぼ毎週」以上だった。

2 おなかが痛い



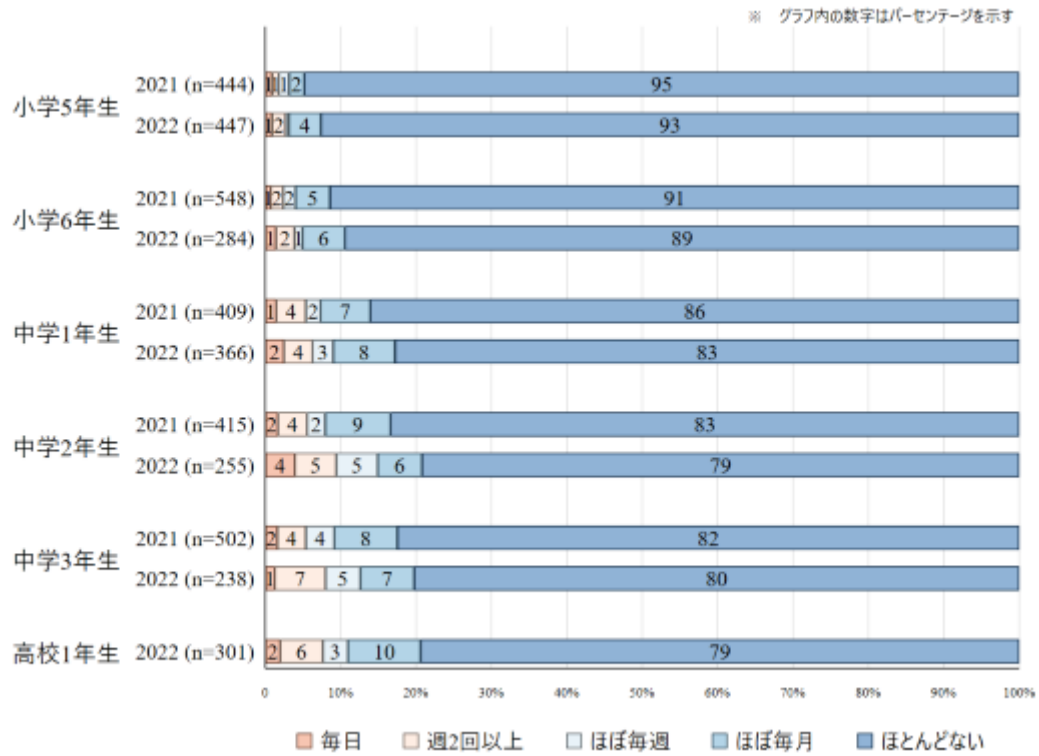
・2021年は全体の15%、2022年は全体の16%が「ほぼ毎週」以上だった。

3 腰が痛い



・2021年は全体の8%、2022年は全体の7%が「ほぼ毎週」以上だった。

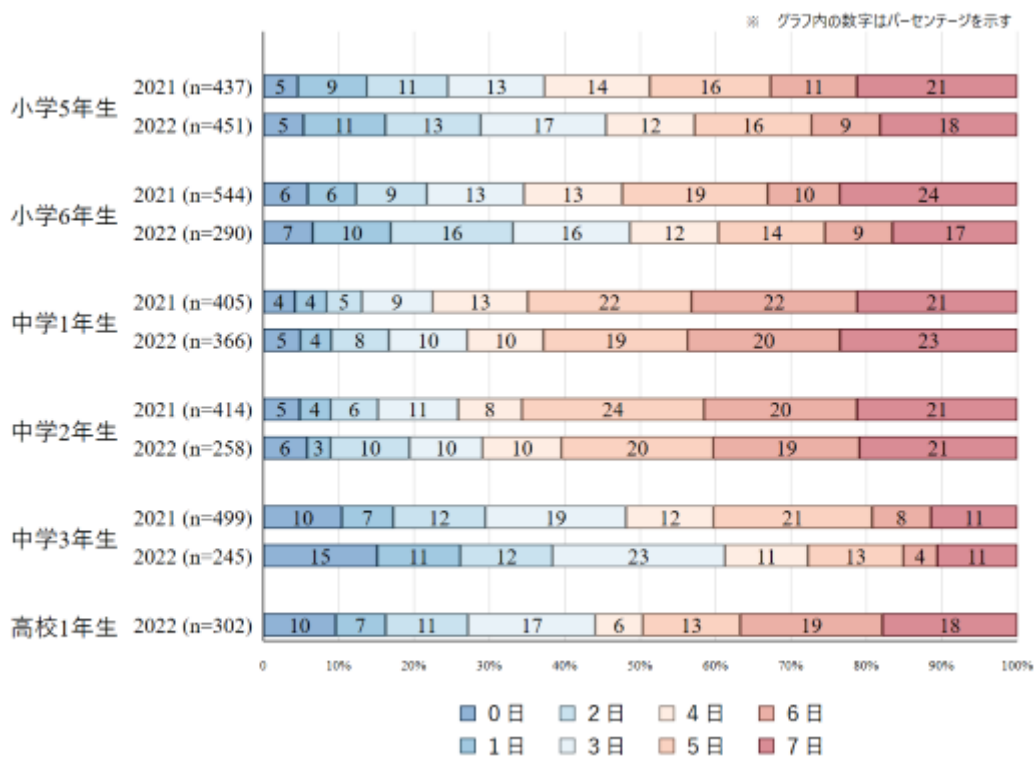
4めまいがする



- ・ 2021年は全体の6%、2022年は全体の9%が「ほぼ毎週」以上だった。

運動頻度（2021-2022）

こども あなたは、最近の7日間に、1日あたり少なくとも合計60分間の身体活動をした日は、何日ありましたか。それぞれの日に、あなたが身体活動に費やすすべての時間を合計して下さい。（○は1つだけ）



・2021年は全体の20%、2022年は全体の18%が「週7日」だった。

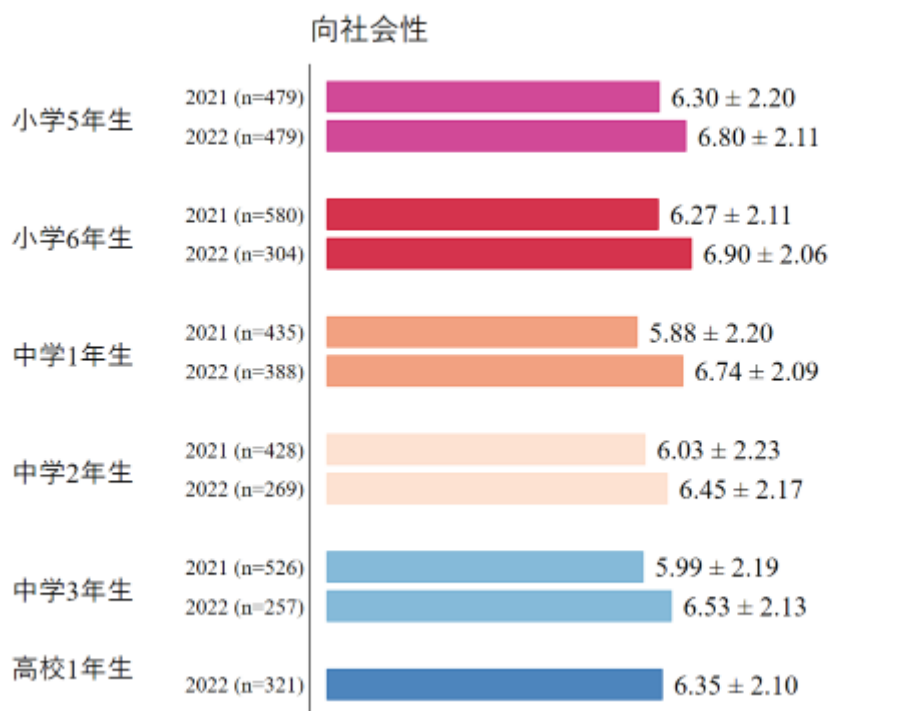
こどもたちのこころの状態

メンタルヘルス (2021-2022)

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。
直近半年のこ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 (あてはまらない: 0 点、まああてはまる: 1 点、あてはまる: 2 点) 尋ね、点数化した (逆転項目あり)。

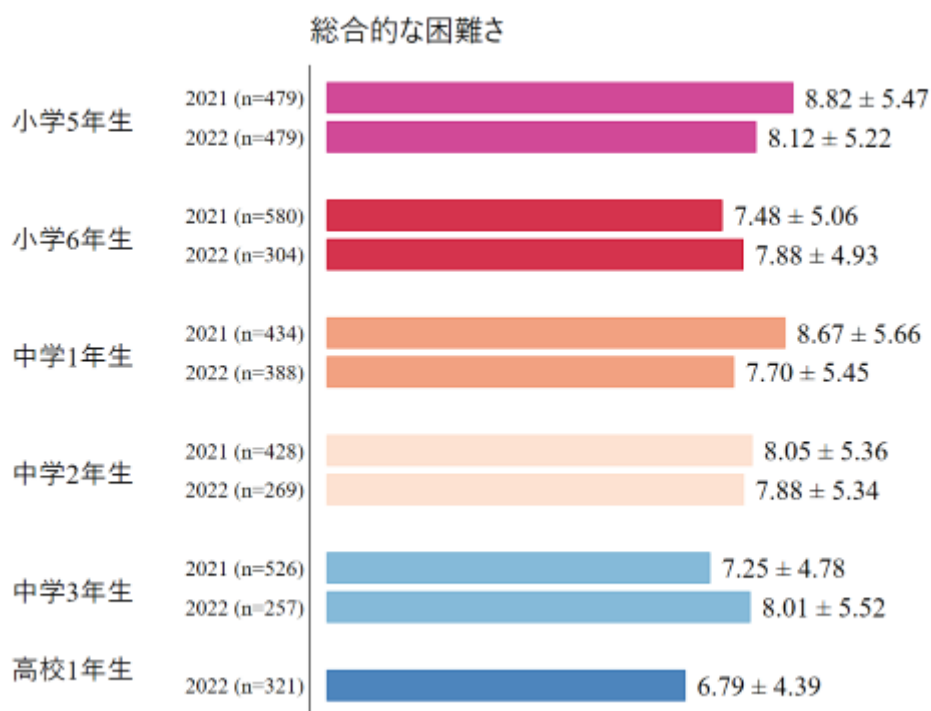
- * 強みに関する下位尺度 1 つ、困難さに関する下位尺度 4 つで構成。
- * 強み: 「向社会的な行動」 (0-10 点) で評価。得点が高いほど強みが大きい。
- * 困難さ: 「仲間関係の問題」「多動/不注意」「情緒の問題」「行為の問題」 (各 0-10 点) と、それらの合計点からなる「総合的困難さ (TDS: total difficulties score)」 (0-40 点) で評価。得点が高いほど困難さが大きい。

向社会性



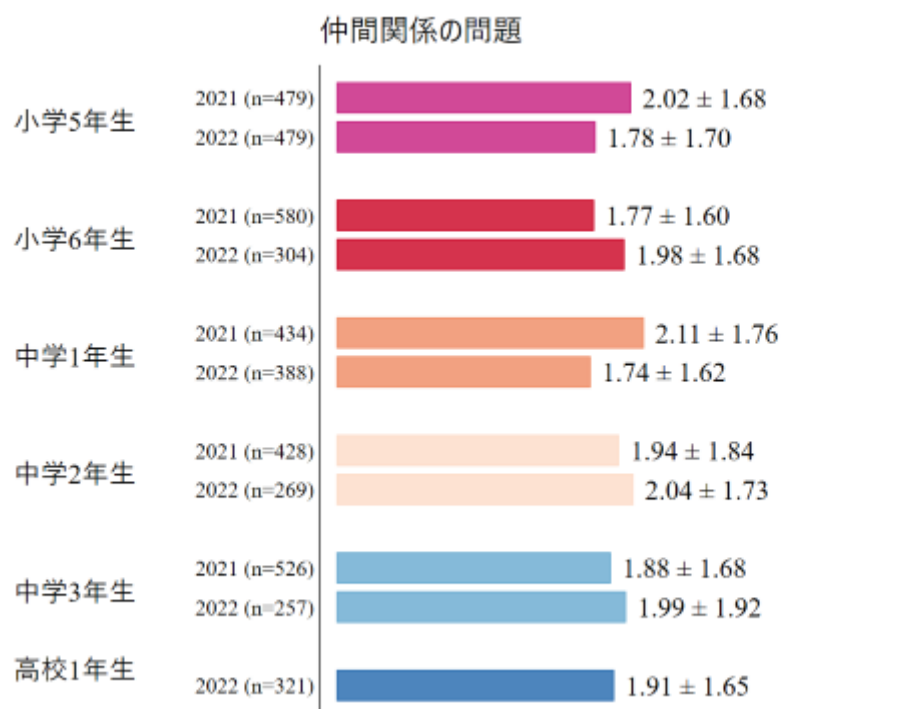
向社会性の平均は、2021 年が 6.1 点、2022 年が 6.6 点であった。

総合的な困難さ (TDS)

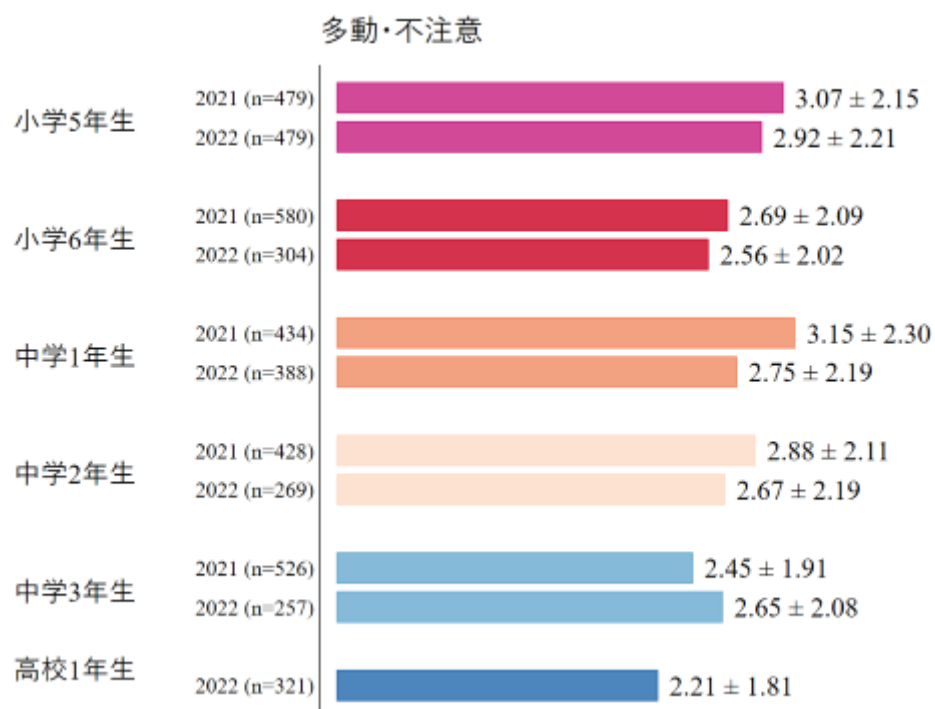


・総合的な困難さについて、全体の平均が2021年は8.0点、2022年は7.7点であった。下位尺度別で見ると、仲間関係の問題は、2021年が1.9点、2022年が1.9点、多動・不注意は、2021年が2.8点、2022年が2.7点、行為の問題は、2021年が1.6点、2022年が1.6点、情緒の問題は、2021年が1.6点、2022年が1.6点であった。

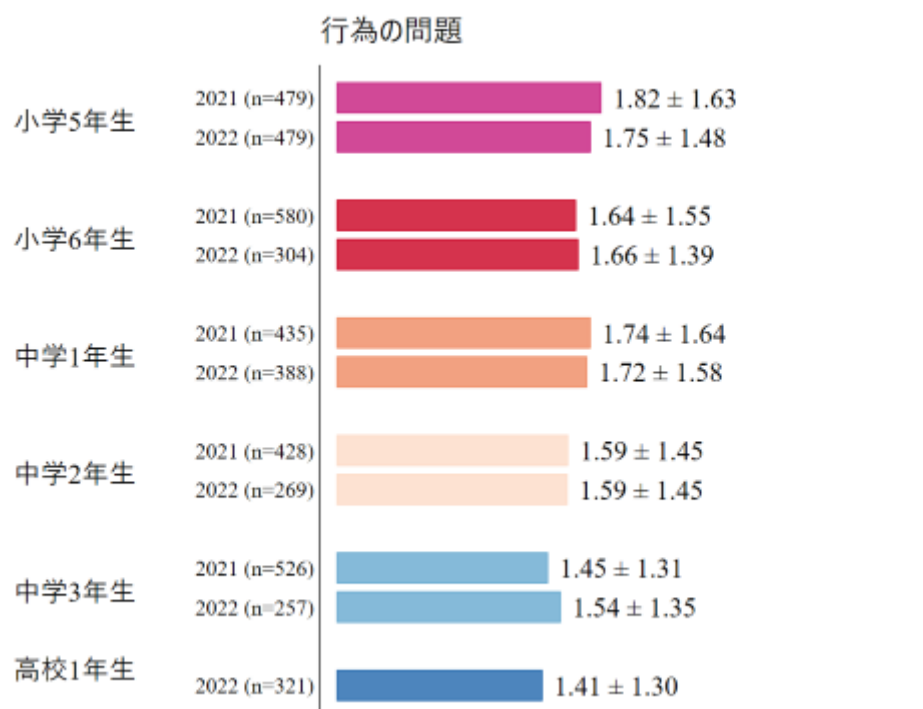
仲間関係の問題



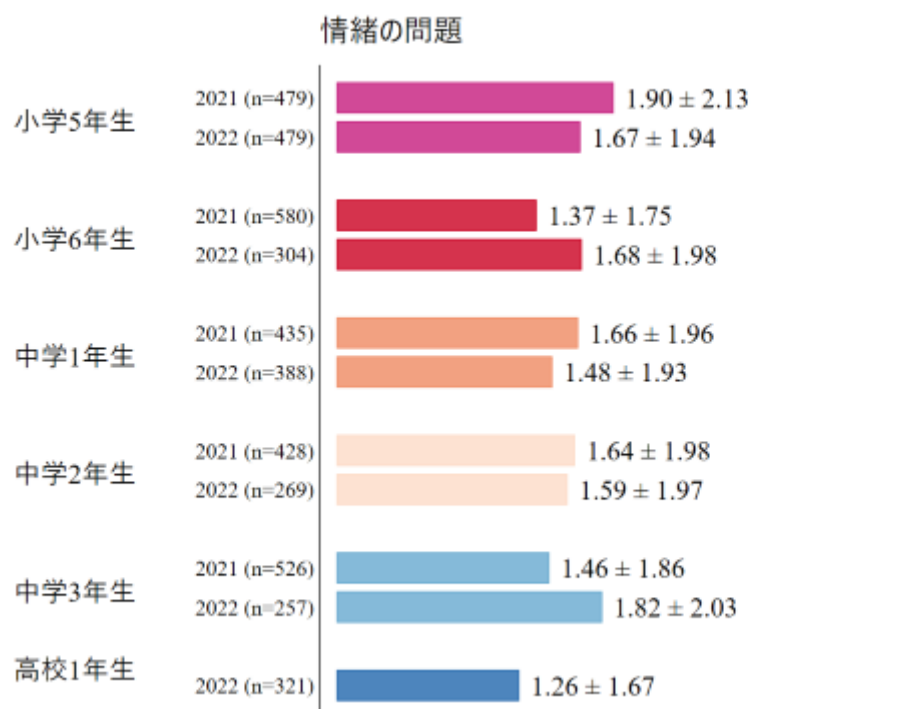
多動・不注意



行為の問題



情緒の問題

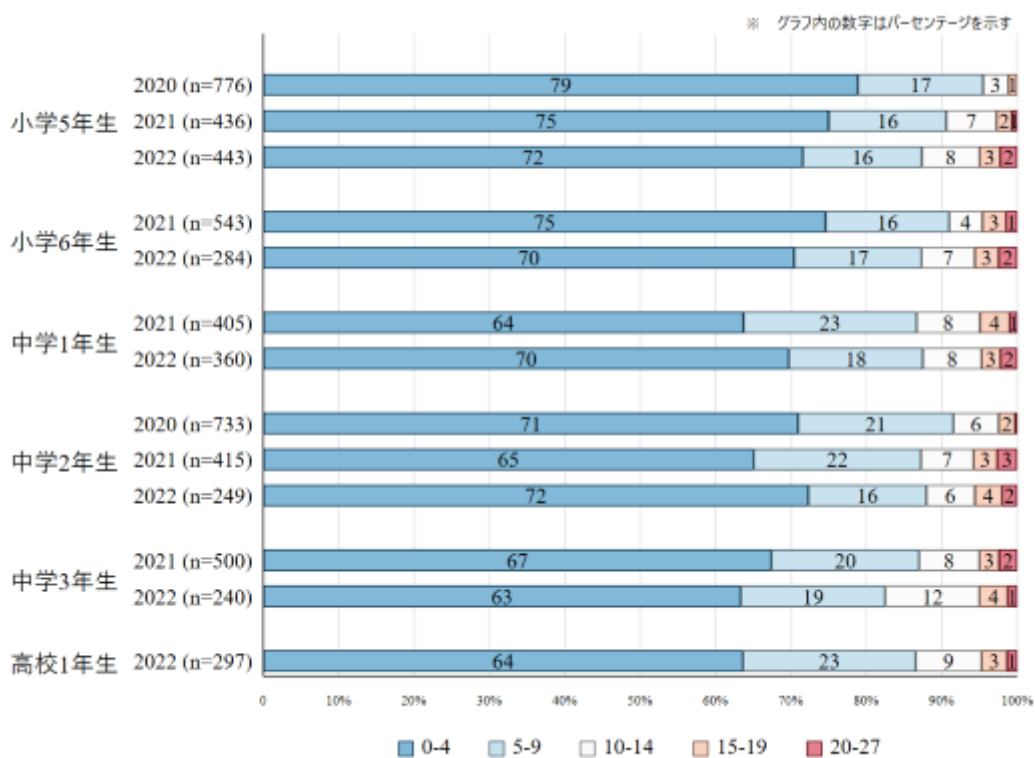


抑うつ傾向（2020－2022）

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（全くない：0点、数日：1点、半分以上：2点、ほとんど毎日：3点）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。

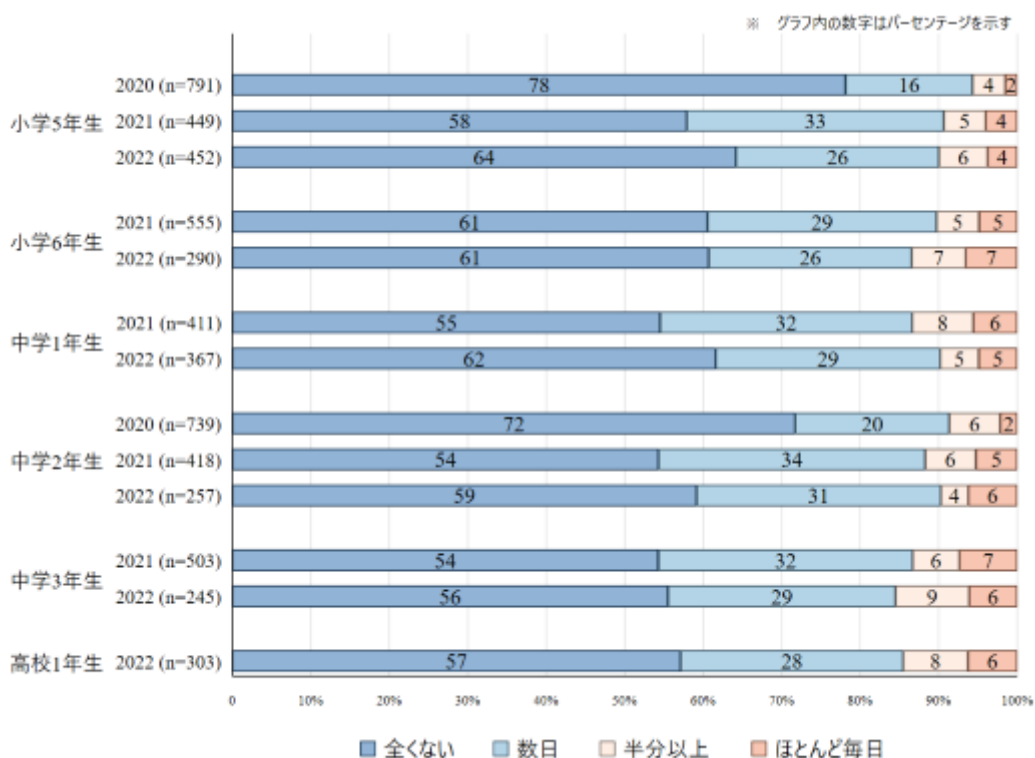


・中等度以上（10点以上）が2020年は6%、2021年は11%、2022年は13%であった。

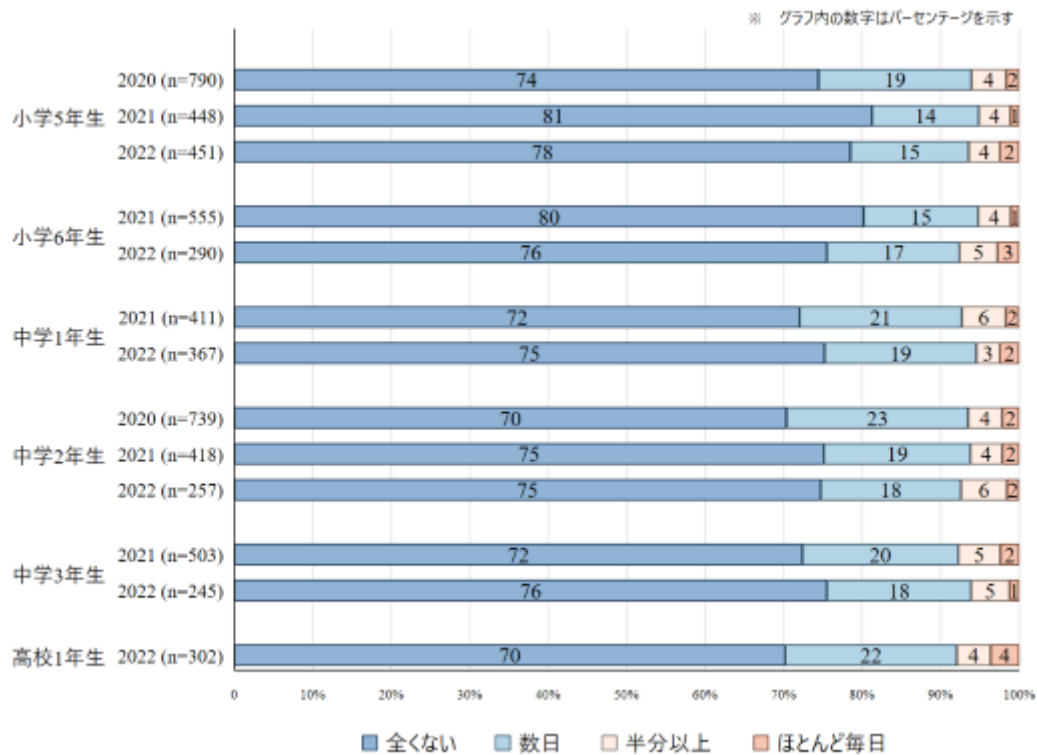
以下、各項目についての結果を記す。

こども この7日間、次のような問題にどのくらい頻繁（ひんばん）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。

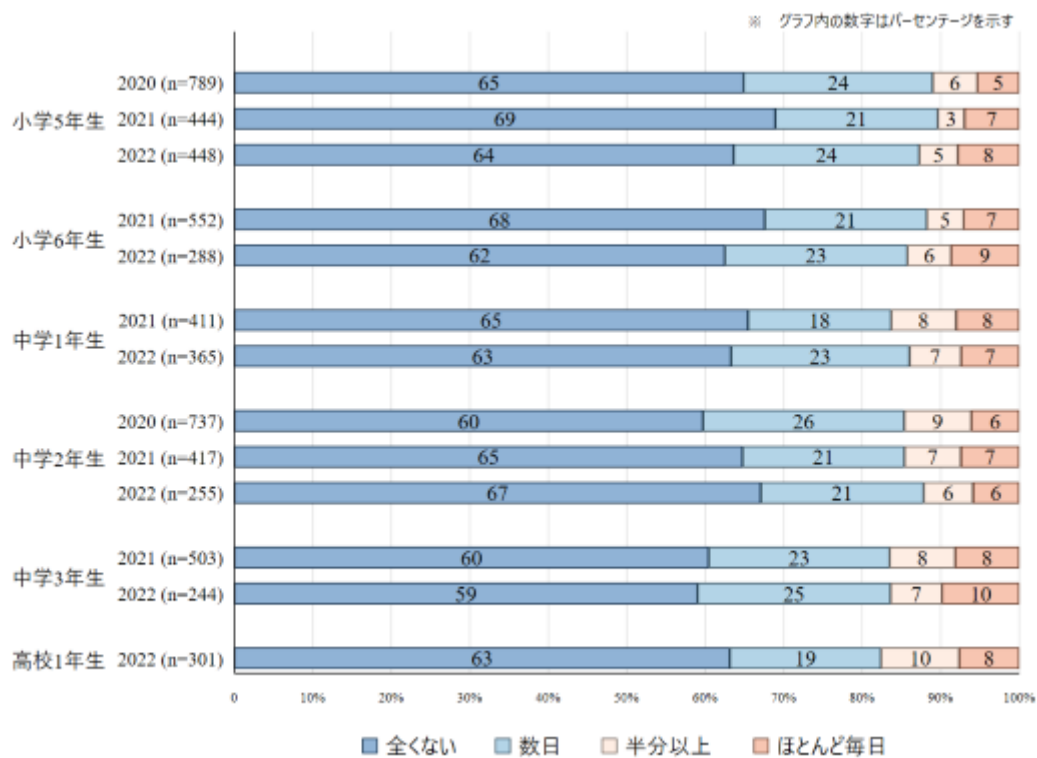
(1) 気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる



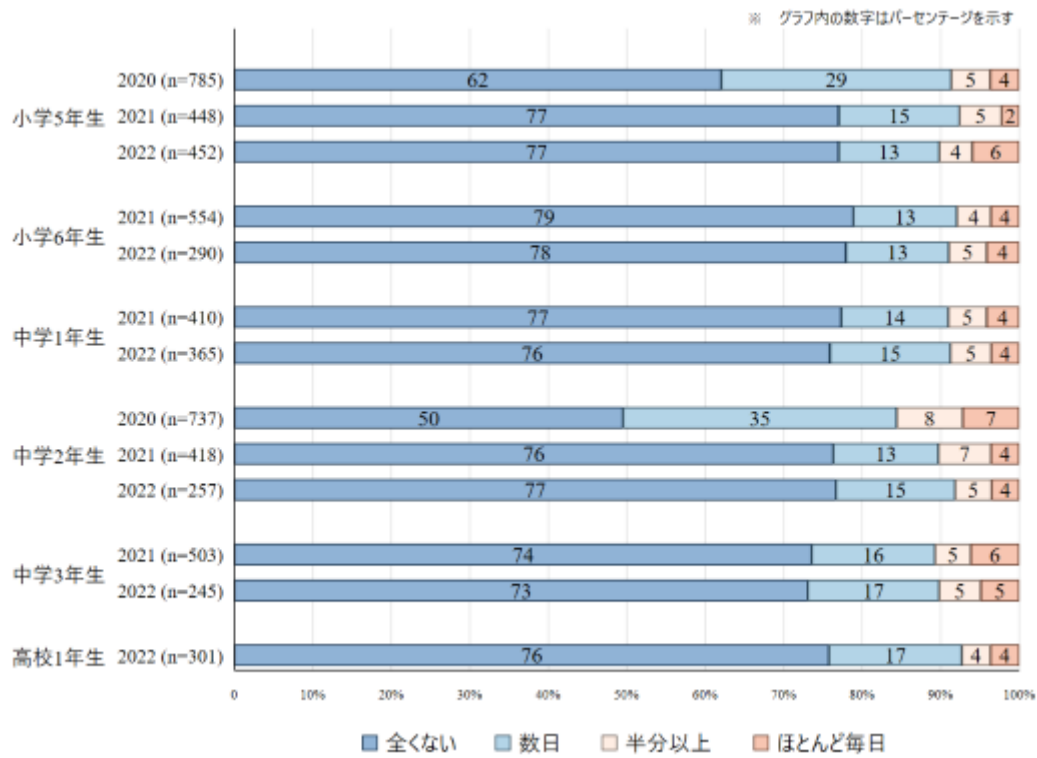
(2) 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



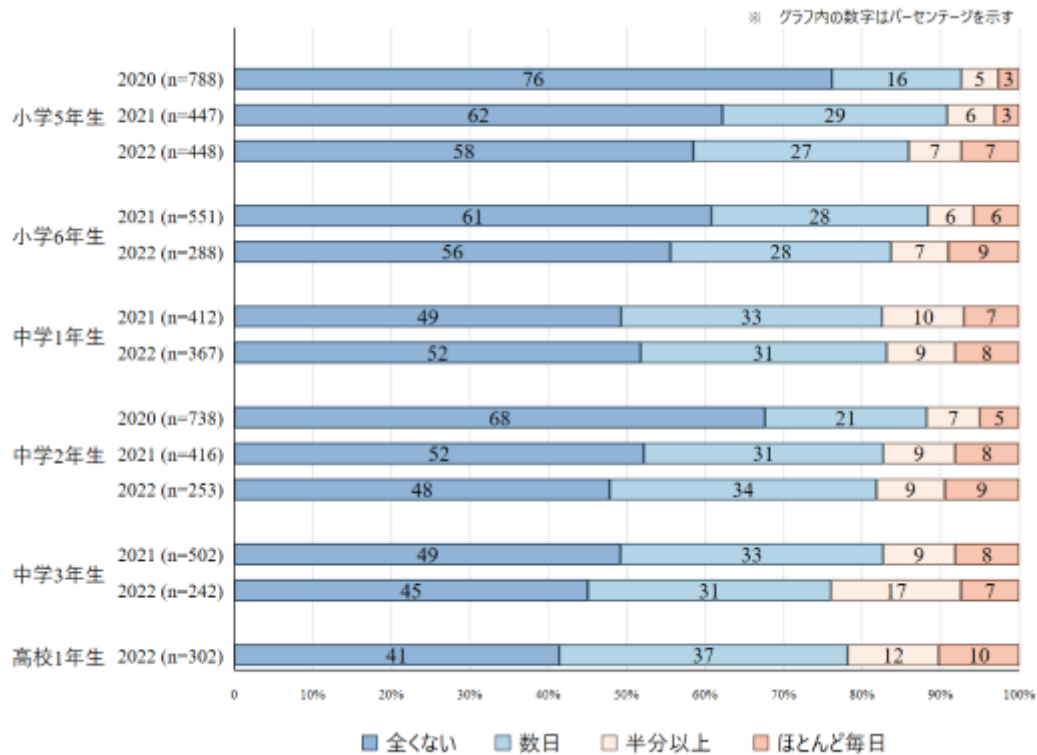
(3) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる



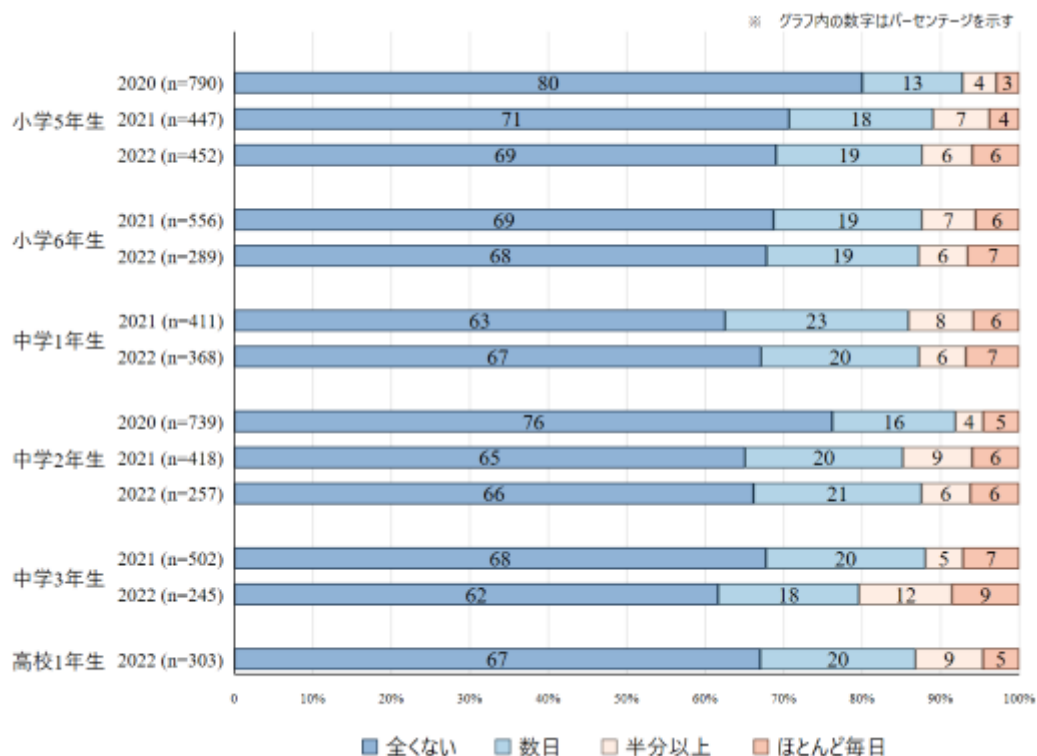
(4) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる



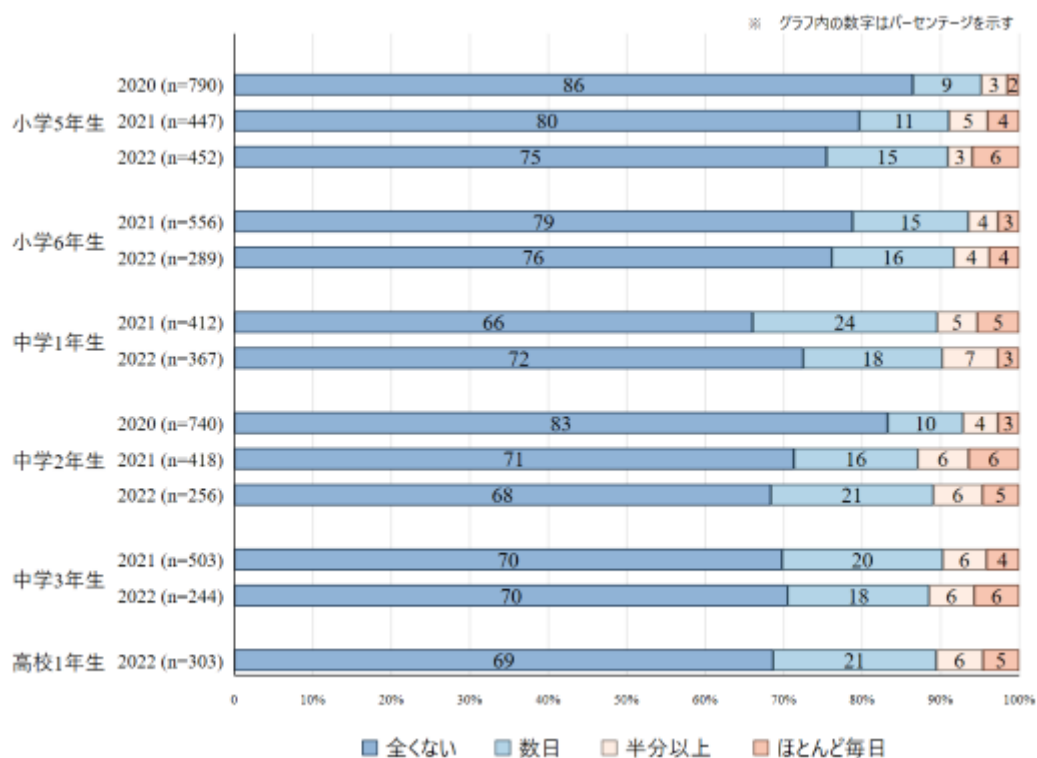
(5) 疲れた感じがする、または気力がない



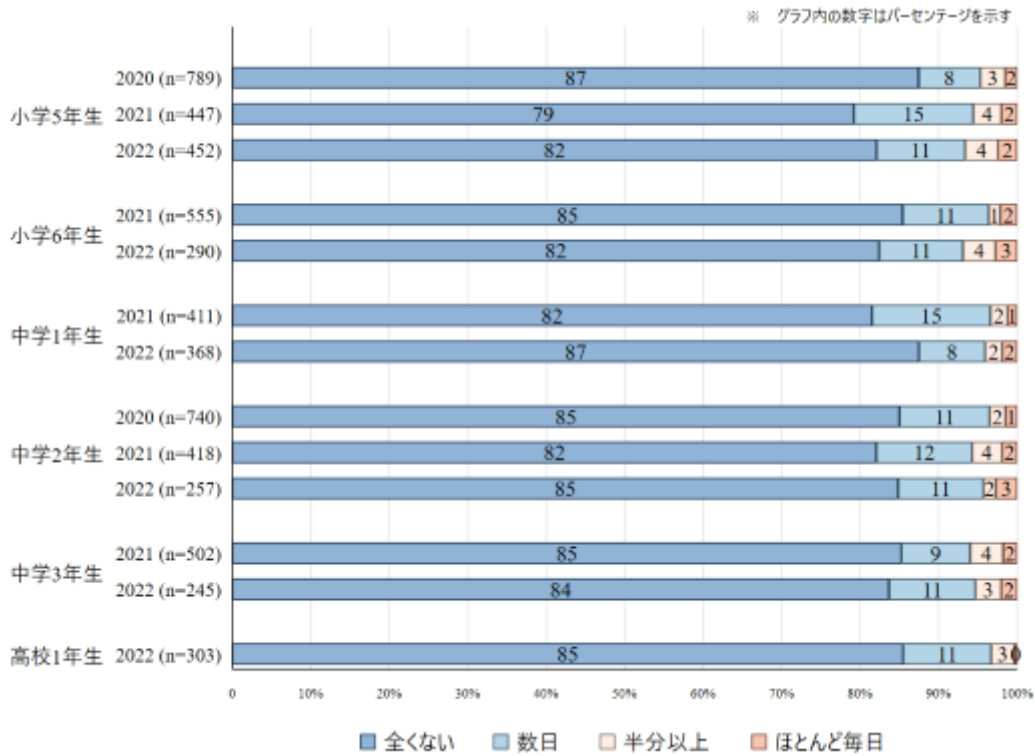
(6) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う



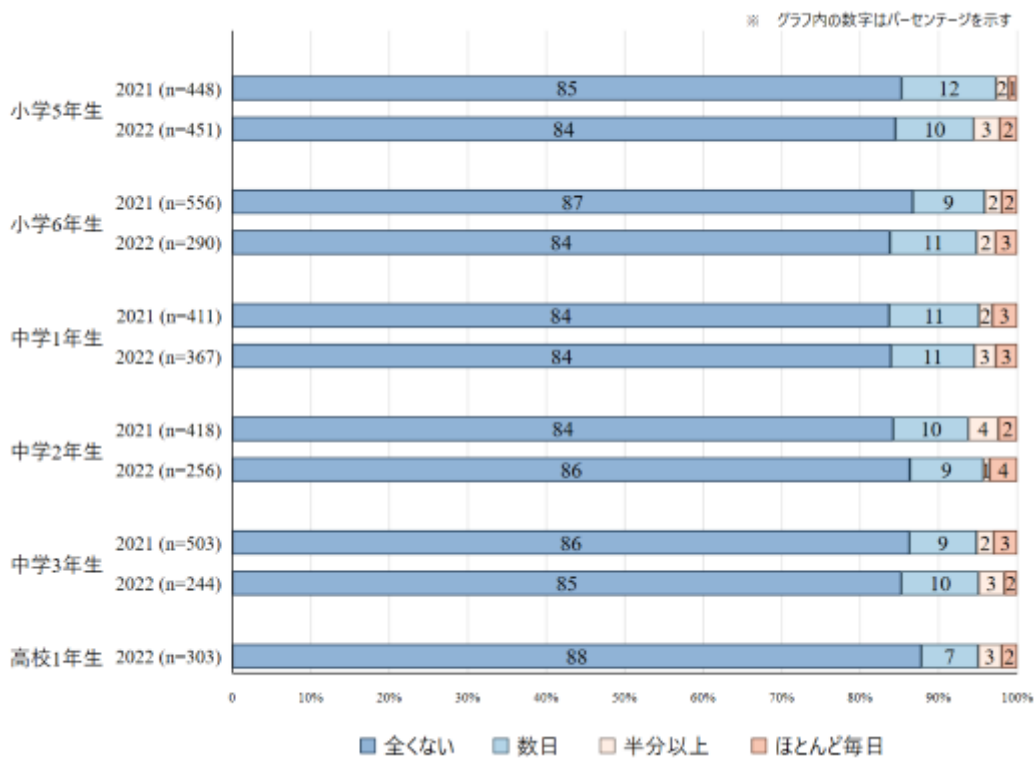
(7) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい



(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

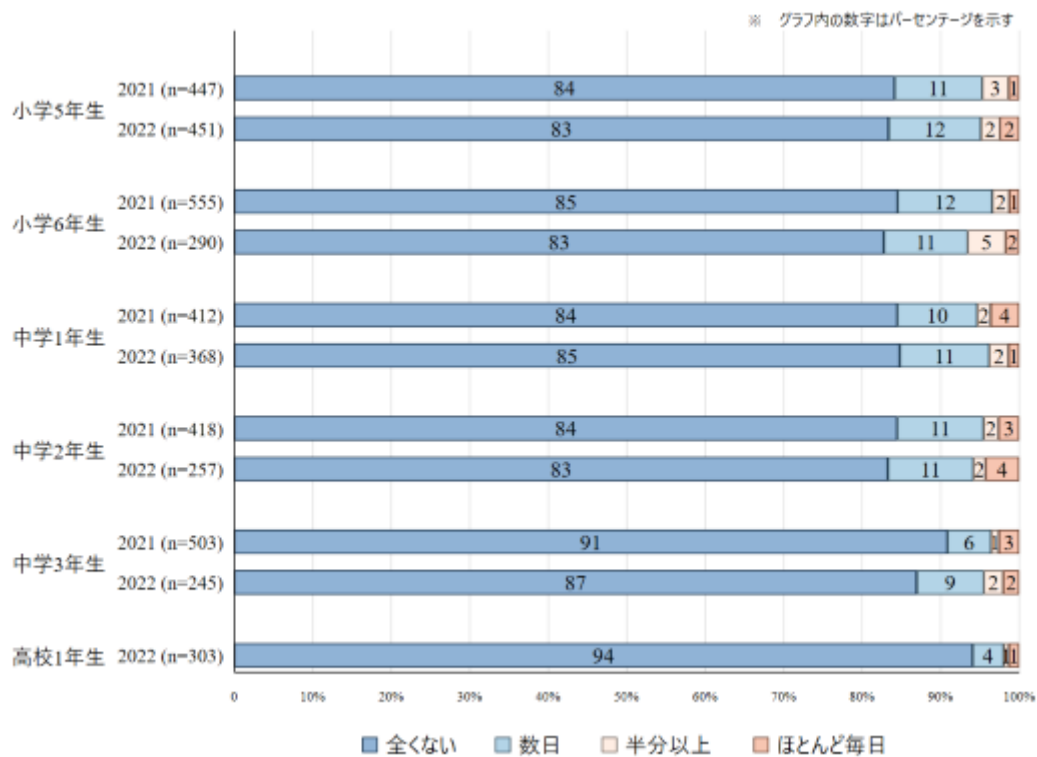


(9) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



以上 (1) ~ (9) が PHQ-A の項目、(10) 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

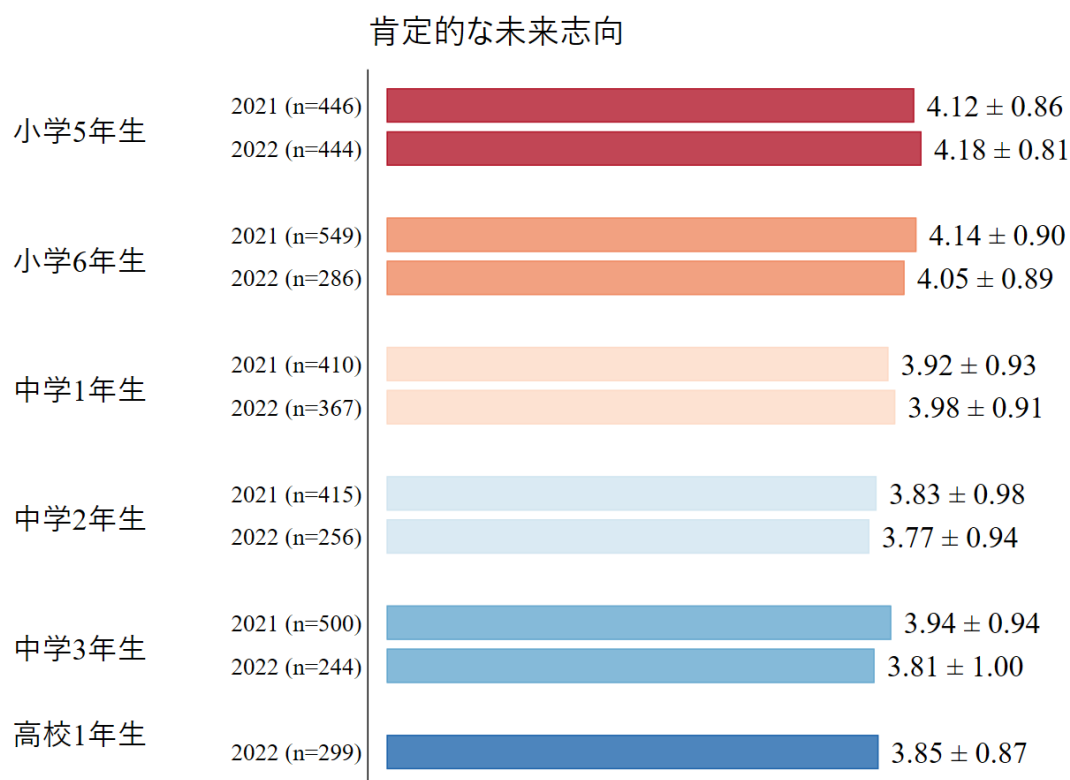


・2021年は全体の14.2%、2022年は全体の14.3%が「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」と回答した。

肯定的な未来志向（2021-2022）

ここでは、すべて **こども** の回答を集計した。

こどもに『精神的回復力尺度』における肯定的な未来志向（5項目）について、各項目内容が自分に最も当てはまると思う程度を、5段階（いいえ：1点、どちらかというといいえ：2点、どちらでもない：3点、どちらかというとはい：4点、はい：5点）で尋ね点数化した。5項目の平均点が高いほど肯定的な未来志向と考えられる。



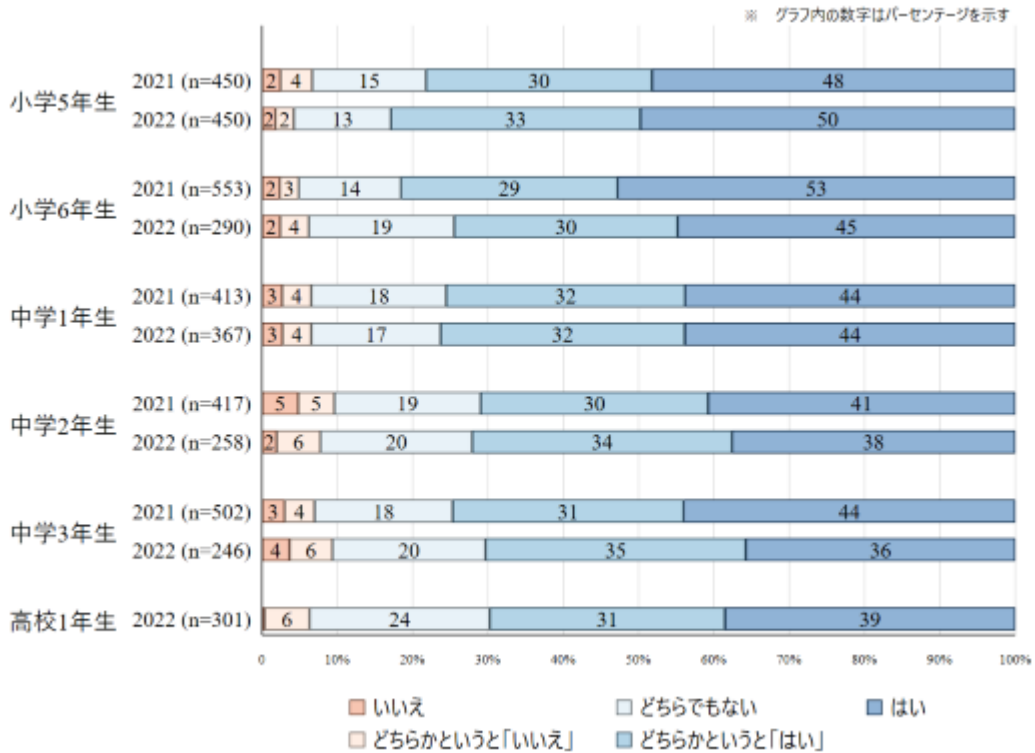
・全体における5項目の平均点は、2021年が4.0点、2022年が4.0点だった。

小塩慎司・中谷素之・金子一史（2002）「ネガティブな出来事からの立ち直り. を導く心理的特性 — 精神的回復力尺度の作成 —」『カウンセリング研究』 35, 57-65

以下、各項目についての結果を記す。

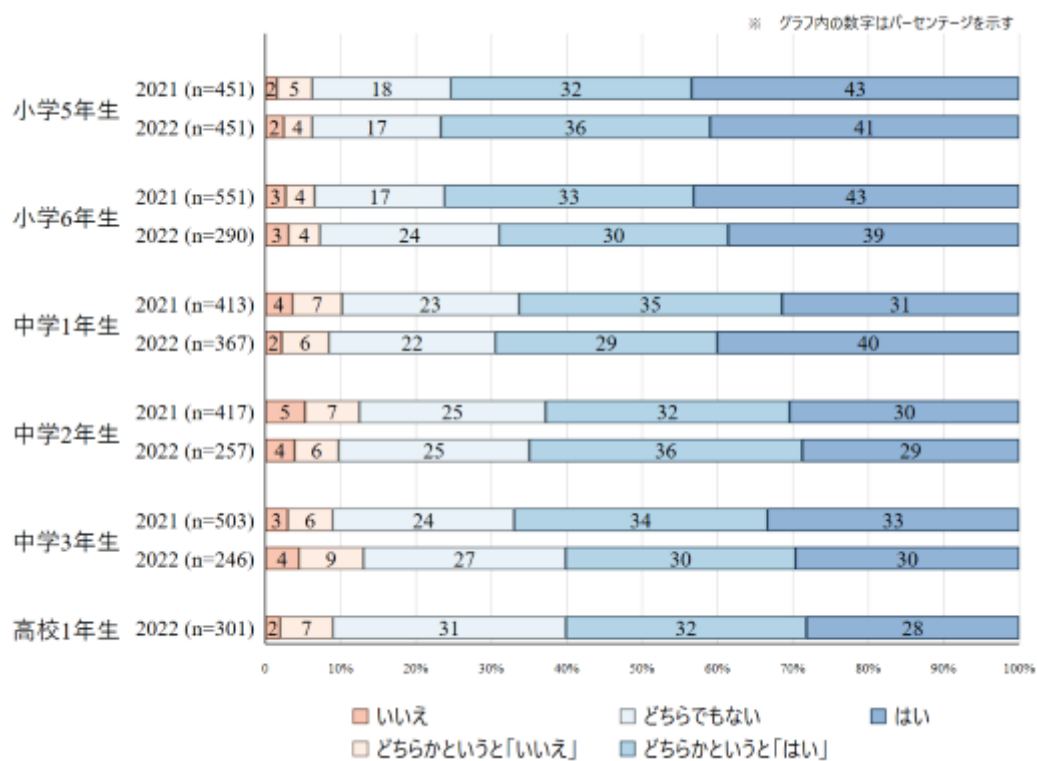
子ども それぞれの項目について、あなたほどのくらいあてはまりますか。もっとも近いものに○をつけて下さい。（○はそれぞれ1つずつ）

1 自分の未来にはきっといいことがあると思う



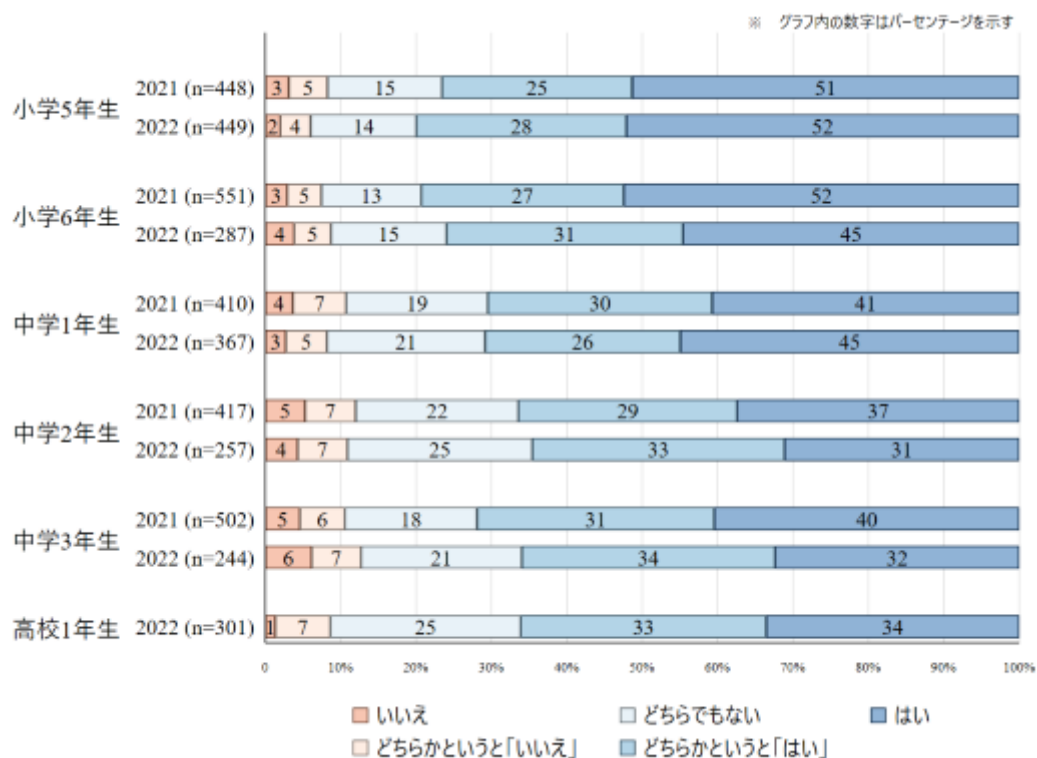
・「はい」「どちらかというとはいはい」が、2021年は全体の76%、2022年は全体の75%だった。

2 将来の見通しは明るいと思う



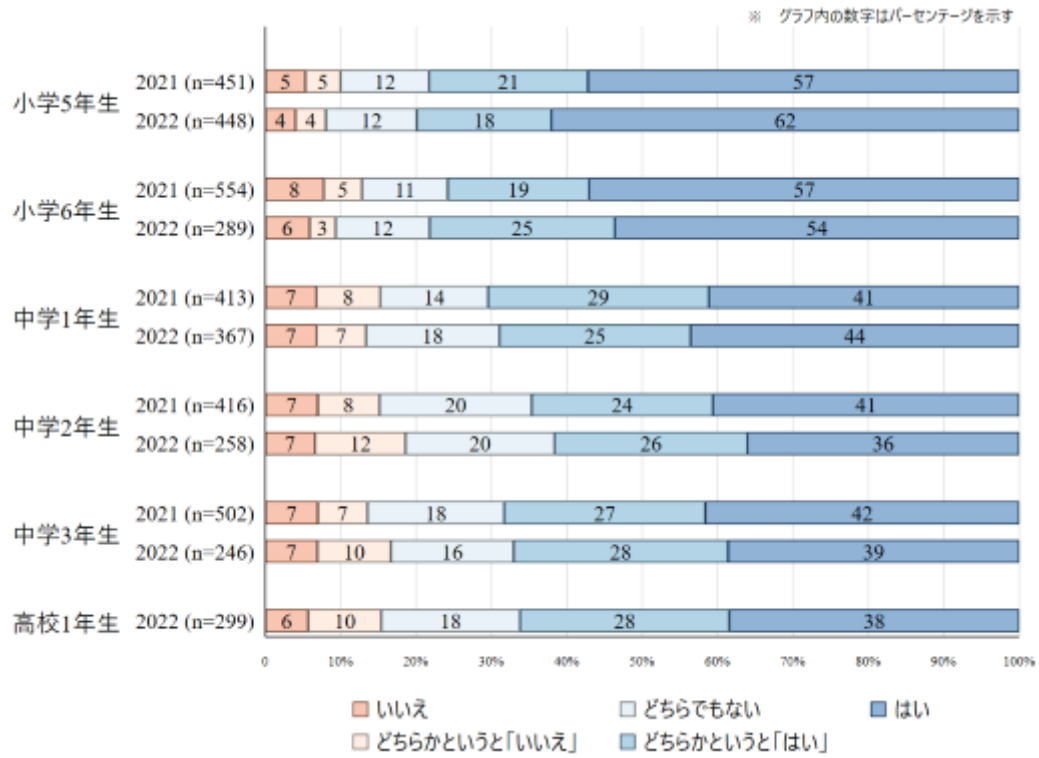
・「はい」「どちらかというとはいい」が、2021年は全体の70%、2022年は全体の68%だった。

3 自分の将来に希望をもっている



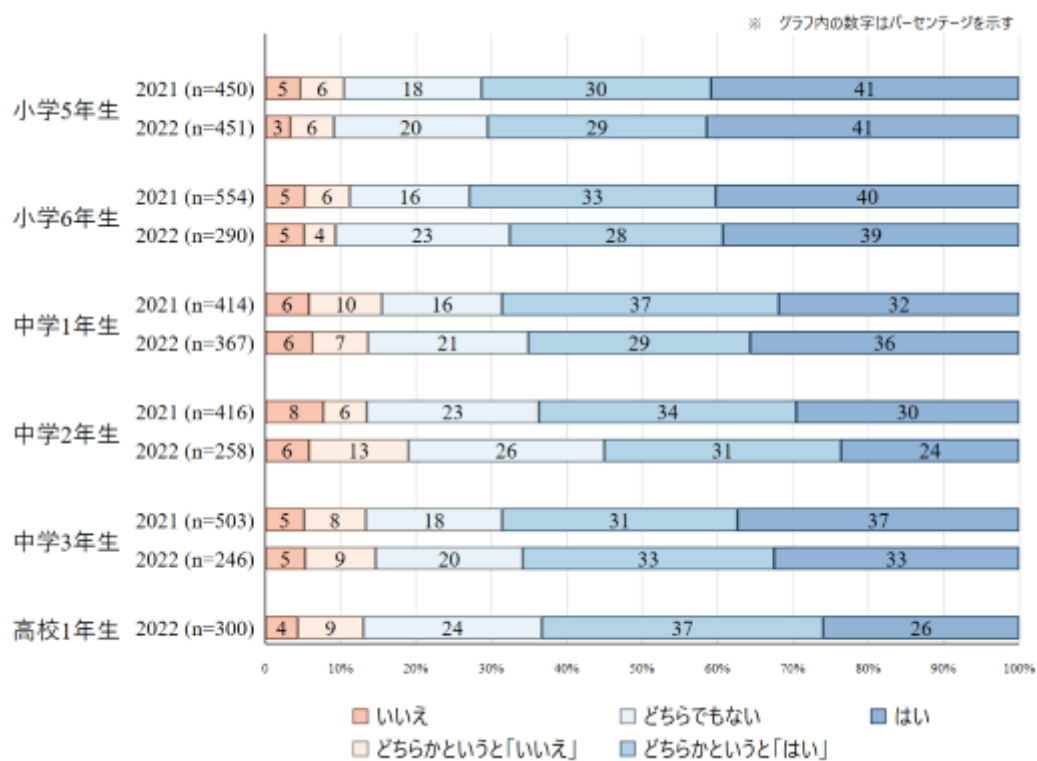
・ 「はい」「どちらかという はい」が、2021年は全体の73%、2022年は全体の72%だった。

4 自分には将来の目標がある



・「はい」「どちらかというとはい」が、2021年は全体の72%、2022年は全体の71%だった。

5 自分の目標のために努力している

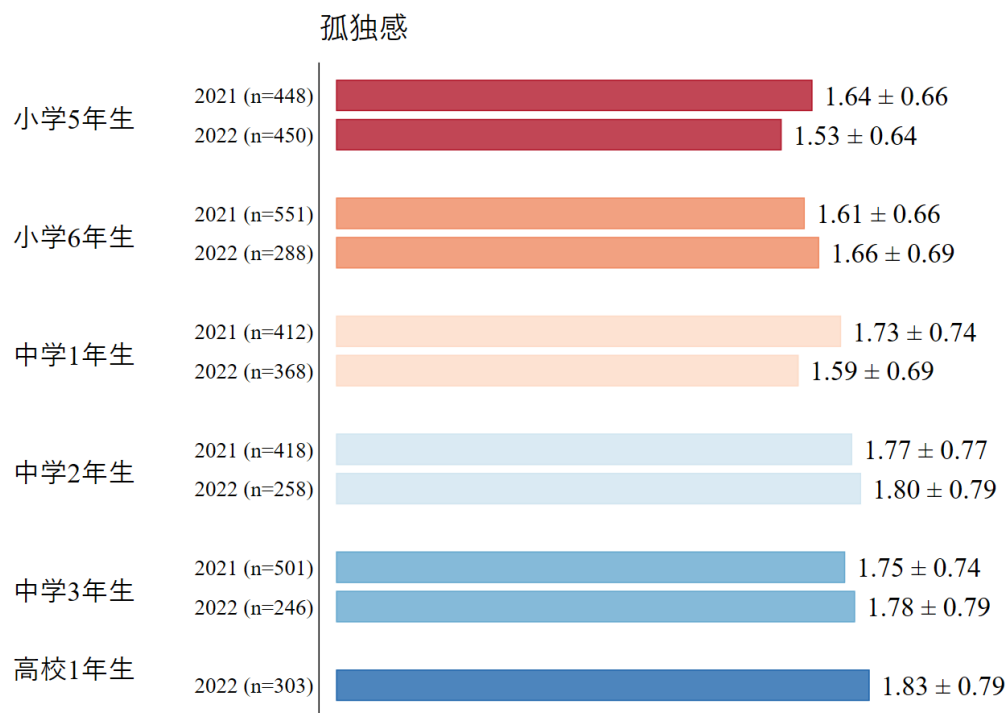


- ・ 「はい」「どちらかという はい」が、2021年は全体の69%、2022年は全体の65%だった。

孤独感（2021-2022）

ここでは、すべて **こども** の回答を集計した。

こどもに UCLA 孤独感尺度を用いて3項目の質問に対して3段階（決してない：1点、ほとんどない：2点、時々ある：3点、常にある：4点）で尋ね、点数化した。平均点が高いほど孤独感が強いと考えられる。



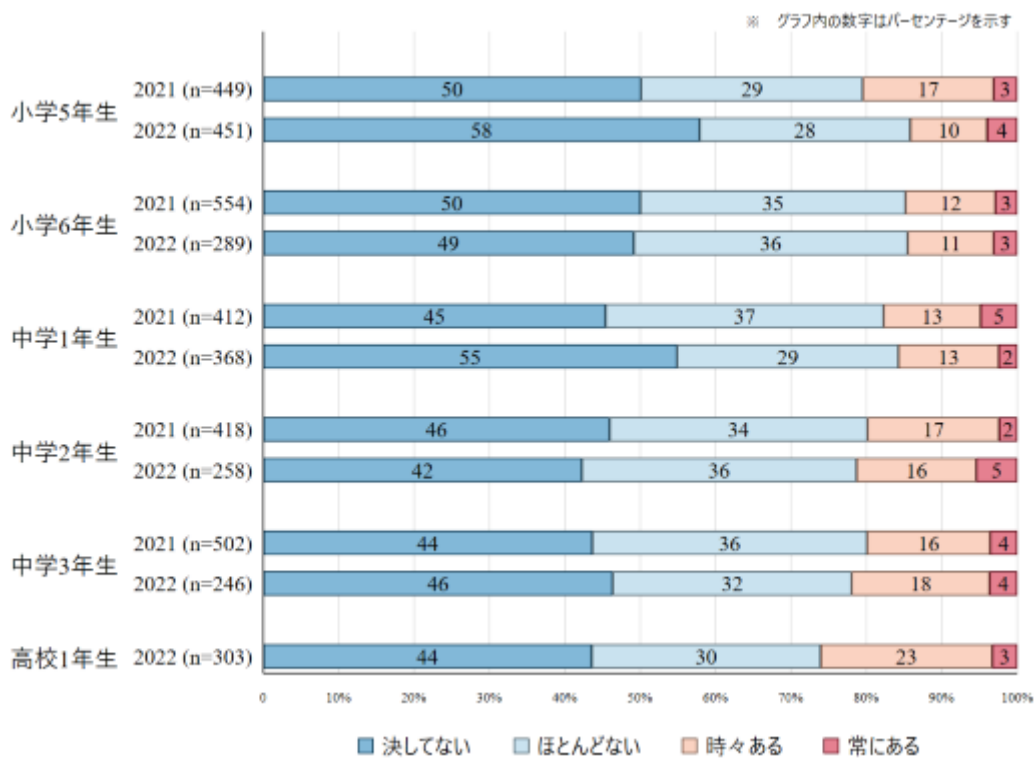
・全体における3項目の平均点は、2021年が1.7点、2022年が1.7点だった。

Arimoto A & Tadaka E: Reliability and validity of Japanese versions of the UCLA loneliness scale version 3 for use among mothers with infants and toddlers: a cross-sectional study. BMC Women's Health. 2019;19:105.

以下、各項目についての結果を記す。

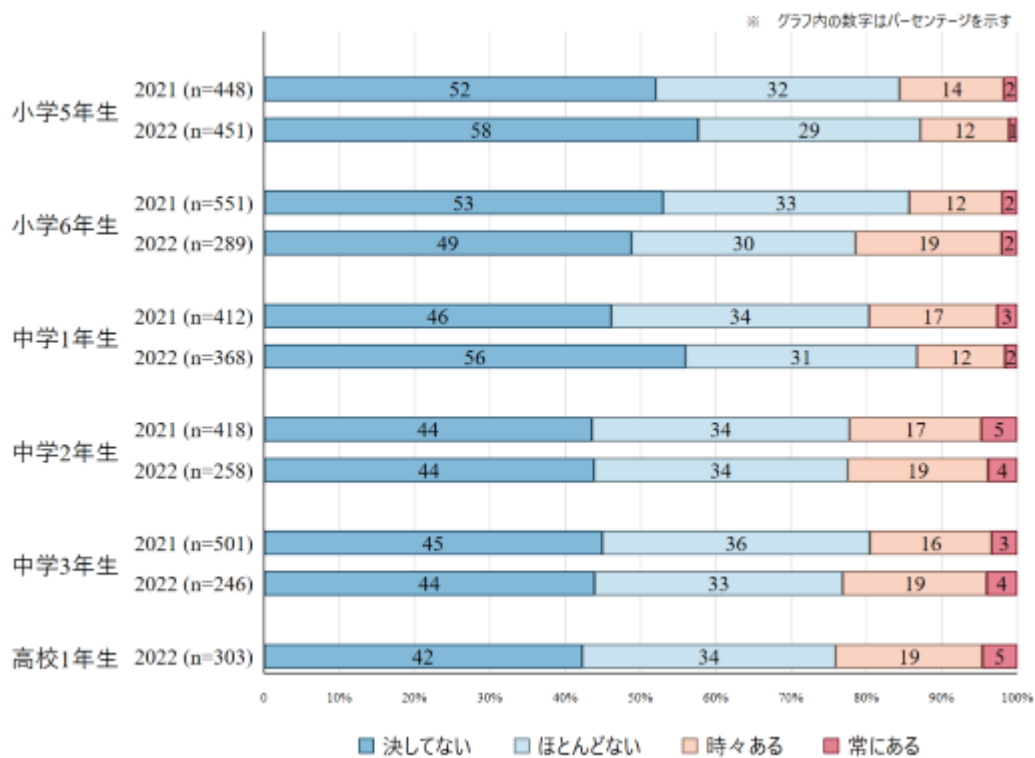
こども それぞれの項目について、あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。(○はそれぞれ1つつ)

1 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか



・「決してない」「ほとんどない」が、2021年は全体の82%、2022年も全体の82%だった。

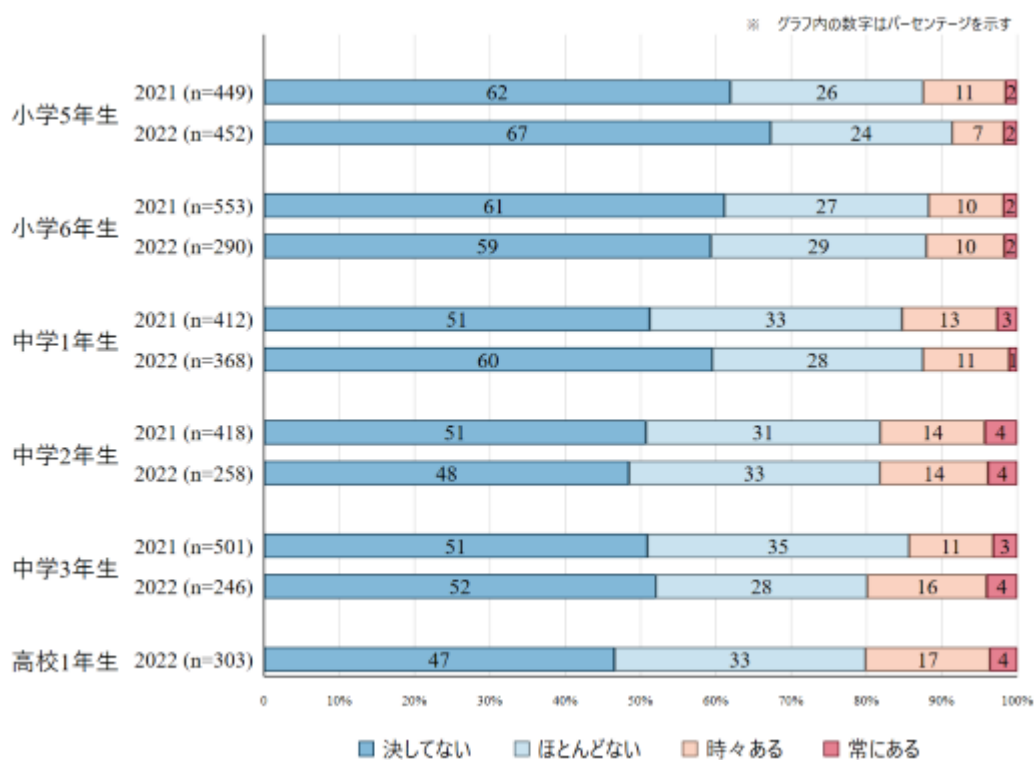
2 自分は取り残されていると感じることがありますか



- ・「決してない」「ほとんどない」が、2021年は全体の82%、2022年は全体の81%だった。

3 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか

(※孤立：仲間とのつながりがなく、ひとりぼっちなこと)



- ・「決してない」「ほとんどない」が、2021年は全体の86%、2022年は全体の86%だった。

保護者のこころの状態（2020-2022）

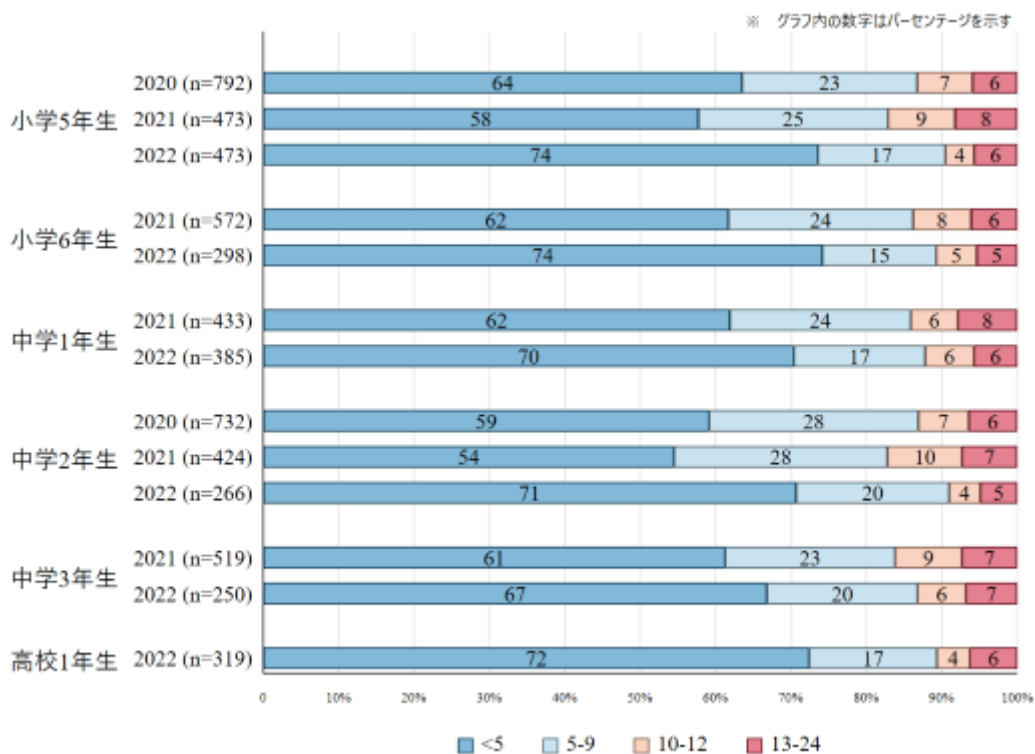
ここでは、すべて（保護者）の回答を集計した。

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：0点、少しだけ：1点、ときどき2点、たいてい3点、いつも：4点）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)

保護者



・K6尺度で5点以上が2020年は全体の39%、2021年は全体の40%、2022年は全体の28%だった。

・極高度(深刻なこころの状態のおそれがある)とされる13点以上が2020年は全体の6%、2021年は全体の7%、2022年は全体の6%であった。

おわりに

この報告書では、2020年12月、2021年12月、2022年10月と3回実施した調査から、小中高生およびその保護者のからだところの状態に関する項目を報告しました。本調査にご協力くださったこどもの皆さま、および保護者の方々に感謝申し上げます。

2023年4月現在、感染予防を目的とした行動規制は少しずつ緩和されてきています。本調査でも、こどもたちの向社会性の数値は全体の平均でみると改善しているように見えます。一方で、抑うつ傾向については保護者では全体的には改善してきているものの、こどもたちでは改善が見られず、今後も注意が必要だと思われます。

コロナの中でも元気な方、しばらくは元気がなかったけれど改善してきた方、そして世の中がポストコロナの風潮となっても元気がない方、がいました。今後、感染症流行が落ち着けば、こどもも大人も元気になっていく方々が増えるのではと期待しておりますが、皆が同じように回復するわけではありません。それぞれがちょうどいいペースで日々を過ごしていくことを尊重しあいながら、ちょっとつらいときには安心して周囲を頼れるような関係性を、すべてのこどもとご家庭が感じられるように願っております。

この数年間、コロナに後押しされて、こどもたちの生活や心身の健康についての関心が高まったように感じます。コロナ前とは一概に比較ができませんが、少なくとも現在心身の不調や孤独感を感じているこどもは決して少なくないこと、一方で、多くのこどもがストレスに対処する力や柔軟さや力を持っていることも、明らかになったかもしれません。今後はこれを契機に、こどもやご家庭の心身の健康や日常生活についての調査が継続され、こどもにとっての最善の環境が整えられていくことが重要だと感じます。

今後も、調査実施をご支援してくださる方々と、調査に協力していただける回答者がいらっしゃるかぎり、本調査を継続して実施していきたいと考えております。

本調査結果が、皆さまにとって、個人や社会としてこどもたちに何ができるのかを考え続けるきっかけになれば幸いです。

2023年4月25日

「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」

研究班関係者一同

kodomo_nutr@ncchd.go.jp

