



報道関係者 各位

2022年3月24日
 国立成育医療研究センター

<コロナ×こども本部>
うつ
鬱になっても「誰にも相談せず様子を見る」こども 25~51%
2つの実態調査で明らかに

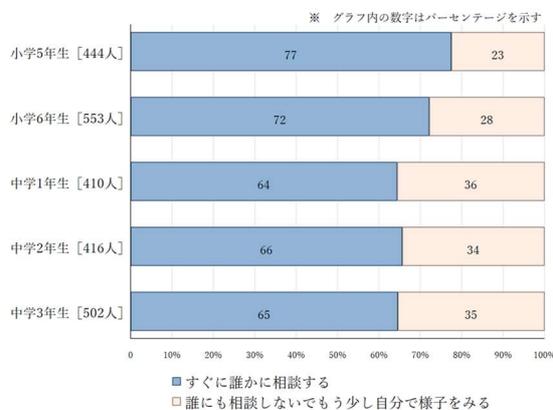
国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区大蔵 2-10-1 理事長：五十嵐隆）の「コロナ×こども本部」は、2021年12月に実施した二つの調査、「2021年度新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査」（以下：生活と健康実態調査、実施方法：郵送調査）と「コロナ×こどもアンケート第7回調査」（以下：コロナ×こどもアンケート、実施方法：ウェブ調査）において尋ねた共通項目の結果について、「コロナ禍における思春期のこどもとその保護者の心の実態」として報告をまとめました。

今回の調査では、小学5~6年生の9~13%、中学生の13~22%に、中等度以上の抑うつ症状がみられました。また、典型的な抑うつ症状を呈しているこどもの描写を読んでもらったところ、小学5年生~中学3年生の94~95%が「助けが必要な状態である」と回答したにも関わらず、「もしあなたが同じような状態になったら誰かに相談しますか」という質問に対しては、小学5~6年生の25~29%、中学生の35~51%が「相談しないで自分で様子を見る」と回答しました。これは、自分が鬱になってしまっても周りに相談することなく自分で抱え込んでしまうことを示唆しています。こういった状況は、抑うつ症状が重いこどもほど、割合が高くなっていました。

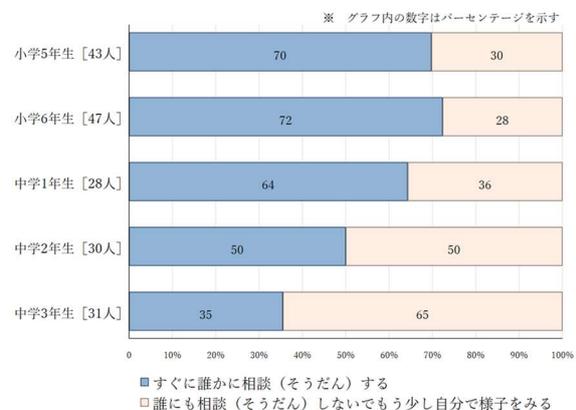
このようなこどもたち救うためには、家庭、教育機関また社会全体が、こどもたちのこころの状態の変化を敏感に感じ取り、支援に繋げていくことが重要であると言えます。「コロナ禍における思春期のこどもとその保護者の心の実態調査報告書」と、「コロナ×こどもアンケート第7回調査報告書」の全文は国立成育医療研究センター「コロナ×こども本部」のページで公開しています。

Q. もしあなたが太郎君と同じような状態（うつ）になったら、誰かに相談しますか？

<生活と健康実態調査>



<コロナ×こどもアンケート>

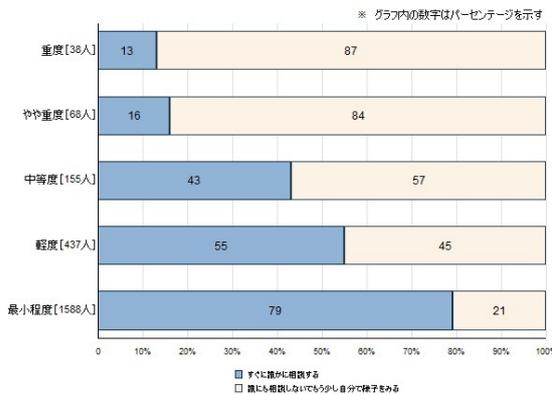


【コロナ禍における思春期のこどもとその保護者の心の実態調査報告書より抜粋】

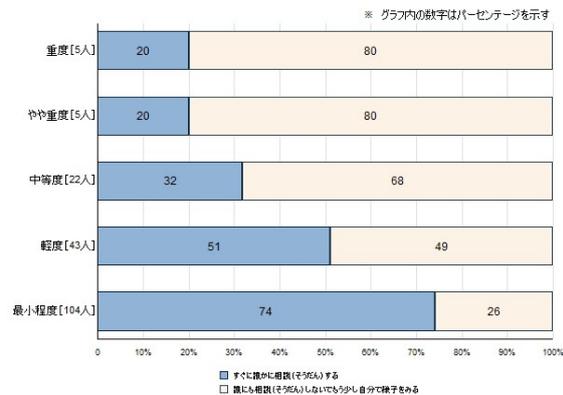


抑うつ症状の重症度別「すぐ誰かに相談する」こどもの割合

＜生活と健康実態調査＞



＜コロナ×こどもアンケート＞



【コロナ禍における思春期のこどもとその保護者の心の実態調査報告書より抜粋】

「コロナ禍における思春期のこどもとその保護者の心の実態調査報告書」

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxCN_repo.pdf

「コロナ×こどもアンケート第7回調査報告書」

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC7_repo.pdf

【プレスリリースのポイント】

- 「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」(実施方法：郵送調査)は、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 年生のこどもとその保護者を対象に調査票を郵送し、こども 2,418 名(回答率 53%)、保護者 2,451 名(回答率 54%)にご協力いただきました。
- 「コロナ×こどもアンケート第7回調査」(実施方法：ウェブ調査)は、SNS 等でアンケート参加を呼びかけ、小学 1 年生～高校 3 年生(相当)のこども 487 名、0 歳～高校 3 年生(相当)のこどもの保護者のべ 3,282 名にご協力いただきました。このうち、小学 5 年生～中学 3 年生のこどもと保護者は、それぞれ 186 名、422 名でした。
- 「生活と健康実態調査」では小学 5～6 年生の 9%、中学生の 13%に、「コロナ×こどもアンケート」では小学 5～6 年生の 13%、中学生の 22%に、それぞれ中等度以上の抑うつ症状がみられました(日本語版 PHQ-A 尺度^{注1}を使用して調査)。
- 典型的な抑うつ症状を呈したこども^{注2}について、「生活と健康実態調査」では小学 5 年生～中学 3 年生の 95%が、「コロナ×こどもアンケート」では小学 5 年生～中学 3 年生の 94%が「助けが必要な状態である」と回答しました。

注 1) PHQ-A (Patient Health Questionnaire-9 for Adolescents) 尺度：PHQ-9 尺度 ((Patient Health Questionnaire-9; 成人用のうつ症状の重症度尺度)を改訂して作られた、思春期のこどもを対象としたうつ症状の重症度尺度です。過去 7 日間について、①「気分が落ち込む、憂うつになる、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」など、9 項目の質問から構成されています。各項目は、4 点スケール (0: 全くない、1: 数日、2: 半分以上、3: ほとんど毎日) で評価され、総合点が高いほど重度のうつ症状が示唆されます。5～9 点が軽度、10～14 点が中等度、15～19 点がやや重度、20 点以上は重度のうつ症状と評価されます。



- 一方、「(自分が同じような状態になったら) 誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」と回答したのは、「生活と健康実態調査」では小学5～6年生の25%、中学生の35%、「コロナ×こどもアンケート」では小学5～6年生の29%、中学生の51%に上りました。
- 重症度の高い抑うつ症状を呈するこどもほど、「すぐ誰かに相談する」と回答したこどもが少なく、「誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る」と回答したこどもが多くなっていました。
- 保護者に尋ねたところ^{注3}、「(自分のこどもが同じ状況だったら) 病院は受診させずに様子を見る」と回答したのは、「生活と健康実態調査」では29%、「コロナ×こどもアンケート」では22%でした。
- 受診を躊躇する理由として、いずれの調査でも約3割の保護者が、「受診が必要なのか分からない(様子を見てもいいのではないかと思う)」、「どこの病院を受診したらよいのか分からない」と回答しました。

注2) 次の文章を読んで質問に答えていただきました。

(※先行研究 (Ando S, et al. J Affect Disord. 2018;238:359-365.) の著者からオリジナルの質問文改変の許可をいただき、作成しました。)

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。(①助けが必要な状態である、②問題はあがるが助けは必要ではない、③特に問題はない、から1つ選択)
- (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。(①すぐ誰かに相談する、②誰にも相談しないでもう少し自分で様子を見る、から1つ選択)
- (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。(郵送調査では各7項目について3つの選択肢(①そう思わない、②少しそう思う、③とてもそう思う)から1つ選択、ウェブ調査ではあてはまるものをすべて選択(複数選択可))

注3) 保護者には、注2)の文章の末尾に「太郎君の先生や友達に、太郎君の最近の様子をとて心配しています。」と追加した文章を読んで、質問に答えていただきました。

- (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。(①病院(内科・小児科・精神科)を受診させる、②病院は受診させずに様子を見る、から1つ選択)
- (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。(各12項目についてあてはまるものをすべて選択(複数選択可))

【背景】

新型コロナウイルス感染症流行下（コロナ禍）以前に他の研究グループが行った調査で、日本の思春期のこどもの約10%が中等度以上の抑うつ症状を呈すると報告されています^{注4}。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、こどもの約25%が抑うつ症状を呈するという国外からの研究報告もあります^{注5}。

国立成育医療研究センターコロナ×こども本部では、コロナ禍初期より、こどもたちの置かれている状況を調査し、こどもたちの声を社会に届ける活動をしてまいりました。2020年12月に行ったウェブ調査「コロナ×こどもアンケート第4回調査」では、小学4～6年生の15%、中学生の24%に、中等度以上の抑うつ症状がみられたことを報告しています。ただし、この調査の手法では、回答者層に偏りがある可能性があり、日本のこども全体の状況については分からないという限界がありました。また、実際に抑うつ症状がみられたときに、こども本人やその保護者が援助希求することについてどのように考えているのかを知ることは、こどもの抑うつ症状の早期発見・対応やそれを実現するための工夫をするうえで重要であると考えられました。

そこで今回、「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」（実施方法：郵送調査）と、「コロナ×こどもアンケート第7回調査」（実施方法：ウェブ調査）という2つの異なる調査手法を用いて、コロナ禍における思春期のこどもたちの抑うつ症状の重症度分布、こども本人とその保護者の援助希求に関する考え方について尋ね、結果をまとめました。

【今後の展望】

今回行った郵送調査「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ウェブ調査「コロナ×こどもアンケート」と異なる手法を用いることで、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ものと考えています。

「こどもに抑うつ症状がみられても、こども本人やその保護者が援助希求（相談や受診）をしづらいことがある」という知見に向き合い、家庭や学校、地域社会などそれぞれのレベルでのセーフティネット作りや啓発が急務と考えられます。

注4) 2019年9月に弘前市の小学4年生～中学3年生7,765名が回答した調査（回答率97%）で、PHQ-A尺度で10点以上の中等度以上の抑うつ症状がみられたこどもは11.1%と報告されています（Adachi M, et al. Psychiatry Clin Neurosci. 2020;74(11):628-629.）。

注5) 諸外国における29研究のメタ解析により、18歳以下のこどもの25.2%にうつ症状がみられるとの推定結果が報告されています（Racine N, et al. JAMA Pediatr. 2021;175(11):1142-1150.）。

【参考資料】

	郵送調査	ウェブ調査
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	コロナ×こどもアンケート第7回調査
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 2,418 名（回答率 53%） 保護者 2,451 名（回答率 54%）	こども 487 名（186 名） 保護者 3,282 名（422 名） ※カッコ内は小学 5 年生～中学 3 年生
調査財源	<ul style="list-style-type: none"> ・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）」 	<ul style="list-style-type: none"> ・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」

■ こどもの SOS への対応

国立成育医療研究センターコロナ×こども本部では、こどもの SOS に気づくコツや気づいた後の対応のポイントについてまとめた資料を作成し、公開しています。

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC7_children_sos.pdf

<本件に関する連絡先>
 国立研究開発法人国立成育医療研究センター
 広報企画室 近藤・村上
 電話：03-3416-0181（代表） Email: koho@ncchd.go.jp