

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-2023年)

2024年 7月 29日



目次

| | |
|------------------------------------|----|
| はじめに | 4 |
| 調査について | 5 |
| 調査結果 | 8 |
| 基本属性 | 8 |
| 性別 | 8 |
| 回答した保護者の属性 | 9 |
| 家庭の状況 | 11 |
| 家庭の経済状況 | 11 |
| 子どもたちのからだの状態 | 12 |
| 身体症状（2021-2023） | 12 |
| インターネット依存（2022-2023） | 15 |
| 子どもたちのこころの状態 | 17 |
| メンタルヘルス（2021-2023） | 17 |
| 抑うつ傾向（2020 - 2023） | 21 |
| 孤独感（2021 - 2023） | 27 |
| 保護者のこころの状態（2020-2023） | 31 |
| おわりに | 32 |

はじめに

こどもから大人へと変化していく思春期は、こどもたちの身体や脳が大きく変化します。一方で、この世代のこどもたちやその保護者の方々の健康に焦点を置いた、網羅的な実態把握調査は、残念ながらあまり多くはありません。

2020年に起きた新型コロナウイルス流行、そしてそれに伴う様々な社会情勢の中で、ここ数年は以前よりも思春期のこどもたちのこころの問題が脚光を浴びるようになっていると感じております。

大切な時期に新型コロナウイルスの流行およびそれに伴う社会や生活の変化が、こどもたちのメンタルヘルスやその家庭が必要としているサポートにどのような影響を与えているのか、また、この世代のこどもたちの健やかな成長のために社会として何が求められているのか、何ができるのか、を考える基礎資料になればと考え、2023年度も本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、2023年10月と4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4年間の心の実態を報告させていただきます。

「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、2020年12月に小学校5年生と中学2年生を対象に、2021年には小学校5年から中学3年生の全学年を対象に、以後2021年と2022年は前年度までの調査参加者に新たに小学校5年生にも参加していただく形で行ってきた。

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2年生のこどもおよびその保護者の回答を2020年、2021年、2022年および2023年で経時的に表示する。

4つの調査の概要は以下の通りである。

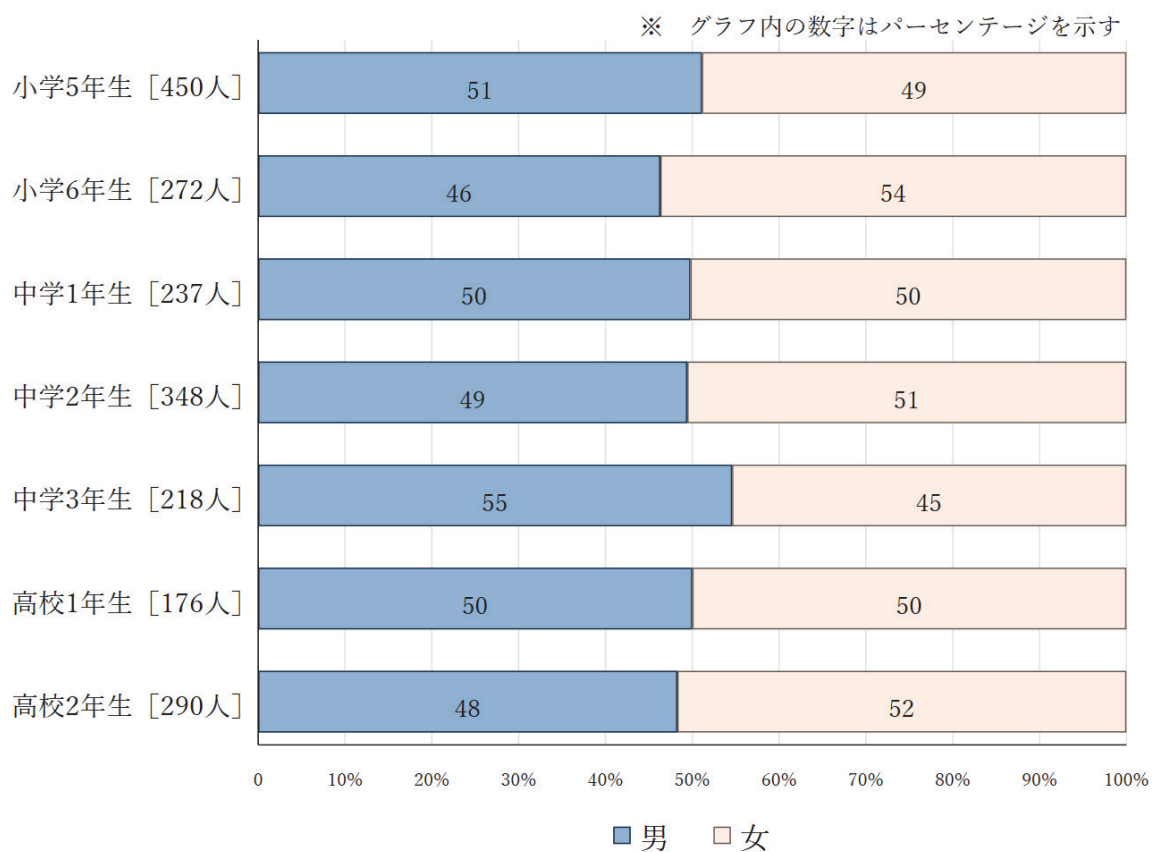
| | | | | |
|-------|---|--|--|--|
| 実施期間 | 2020年12月4日～23日 | 2021年12月8日～26日 | 2022年10月6日～31日 | 2023年10月6日～11月6日 |
| 調査対象 | 層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生、中学2年生のこども3,000名およびその保護者（小5・中2のこども各1500名とその保護者） | 層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生～中学3年生のこども4,519名およびその保護者（継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者1,519名と、新規抽出の小5・中1・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） | 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2年生のこども3,367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2,267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 | 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%) | こども 1,928名 / 保護者 1,991名 (回答率 59%/ 60.9%) |
| 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」 | 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」、成育医療研究開発費「思春期やせの予防プログラム開発のための疫学研究」、 |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>こども家庭科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成 基盤研究事業)「感染症流行 下等の社会的な環境変化によ る子どもの心身への影響の評 価方法及び対処法の確立に向 けた研究」、厚生労働科学研 究費補助金(女性の健康の包 括的支援政策研究事業)「女 性の健康課題、特にやせ、飲 酒等の課題の解決に向けた方 策及び、新たな女性の健康課 題の指標・目的の策定を推進 するための研究」、公益財団 法人小児医学研究振興財団 「10代のやせとレジリエン ス」</p> |
|--|--|--|--|--|

調査結果

基本属性

性別

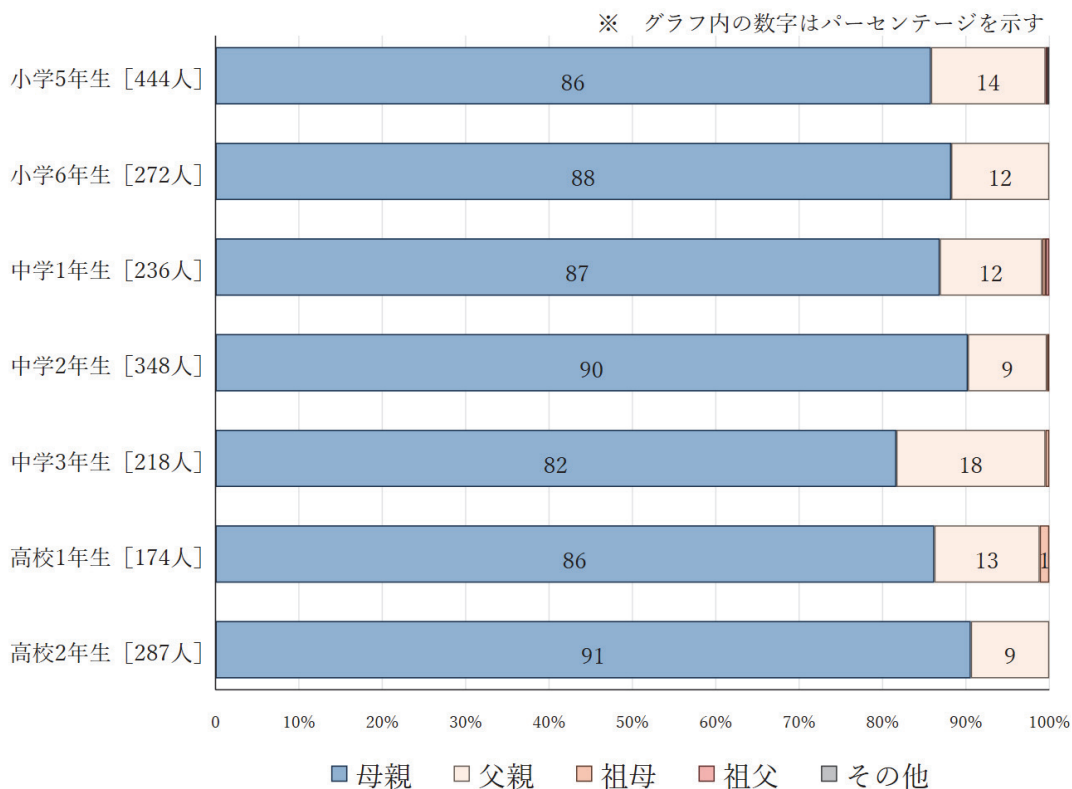


2023年の回答者（あるいは保護者のみ回答した場合は、その子ども）は、小学生 36.3%、中学生 40.3%、高校生 23.4%であった。また、回答者の男女比は男子%、女子 50.1%であった。

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。

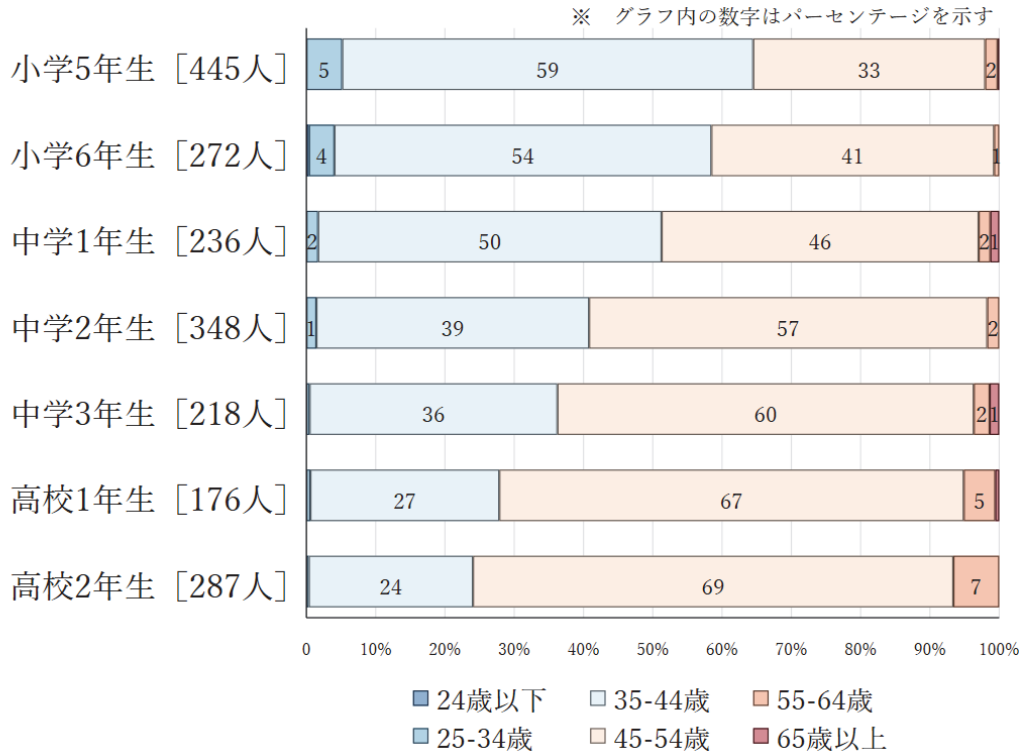
回答した保護者の属性

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）



・2023年の回答者は、母親が87.3%、父親が12.3%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)



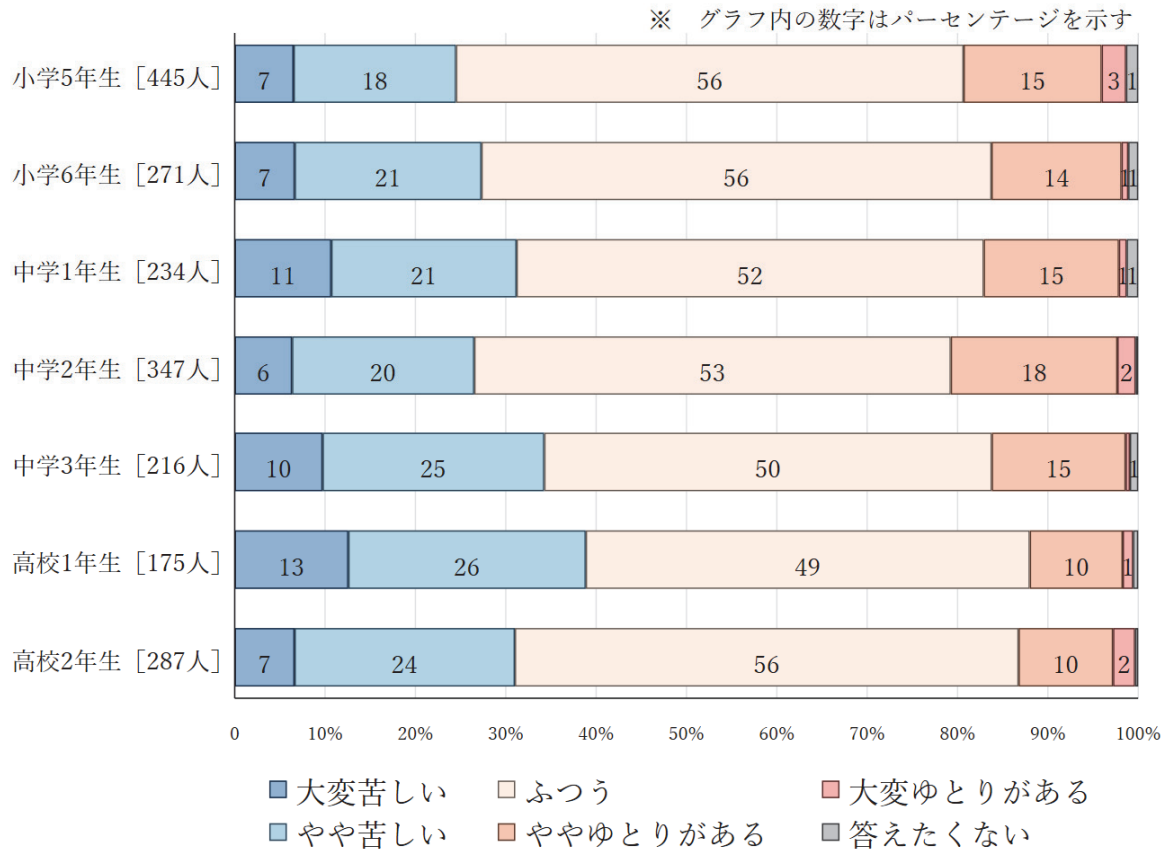
・2023年の回答者の年齢は、24歳以下が0.1%、25-34歳が2.3%、35-44歳が43.4%、45-54歳が51.3%、55-64歳が2.6%、65歳以上が0.4%であった。

家庭の状況

家庭の経済状況

〔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）



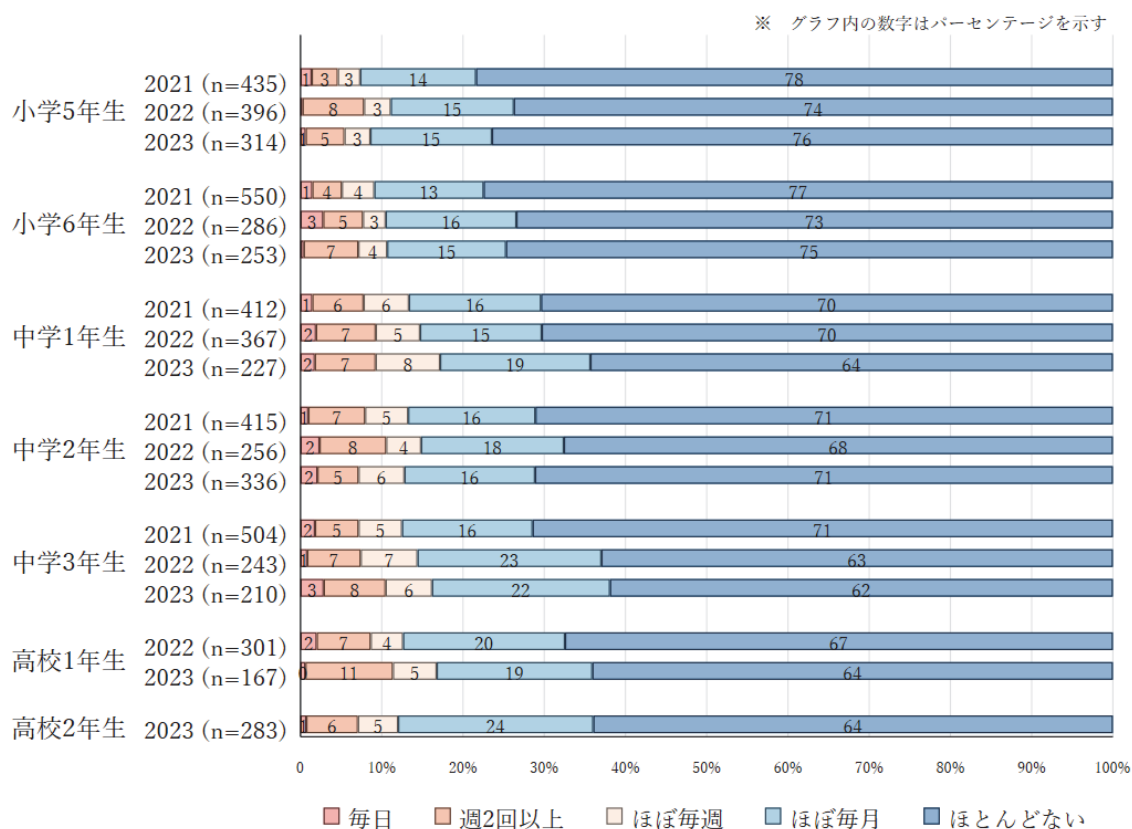
- ・ 「やや苦しい」「大変苦しい」が、2023年は全体で29.3%であった。

こどもたちのからだの状態

身体症状（2021-2023）

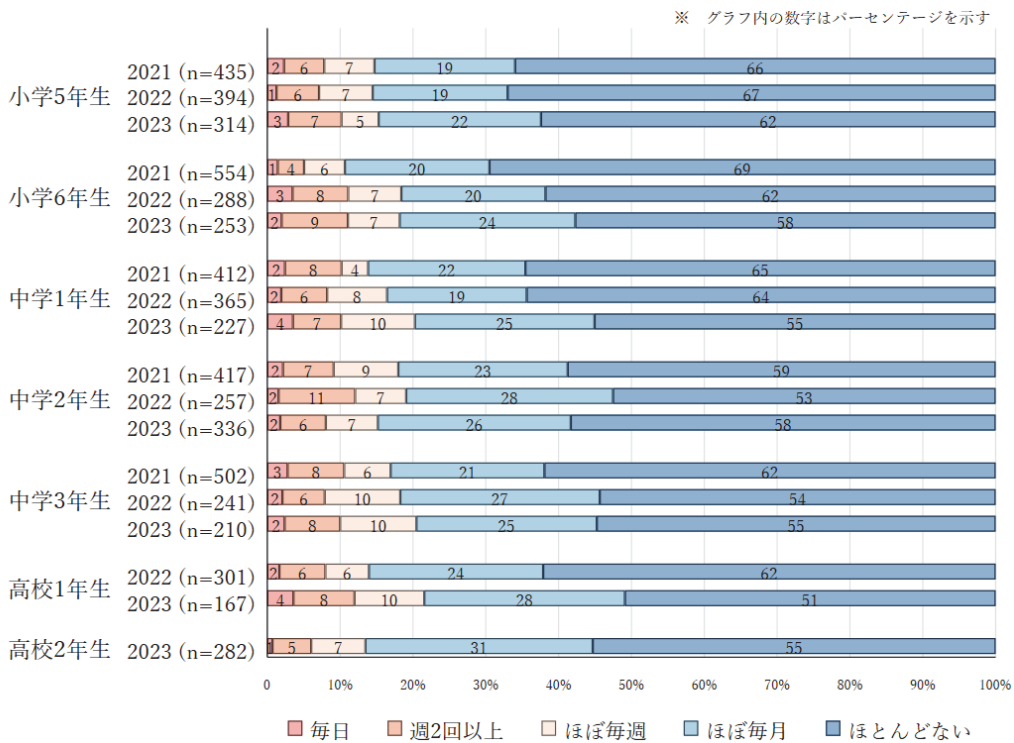
こども この半年間、次の症状はありましたか？もっとも近いものに○をつけて下さい。
 （○はそれぞれ1つずつ）

1 あたまが痛い



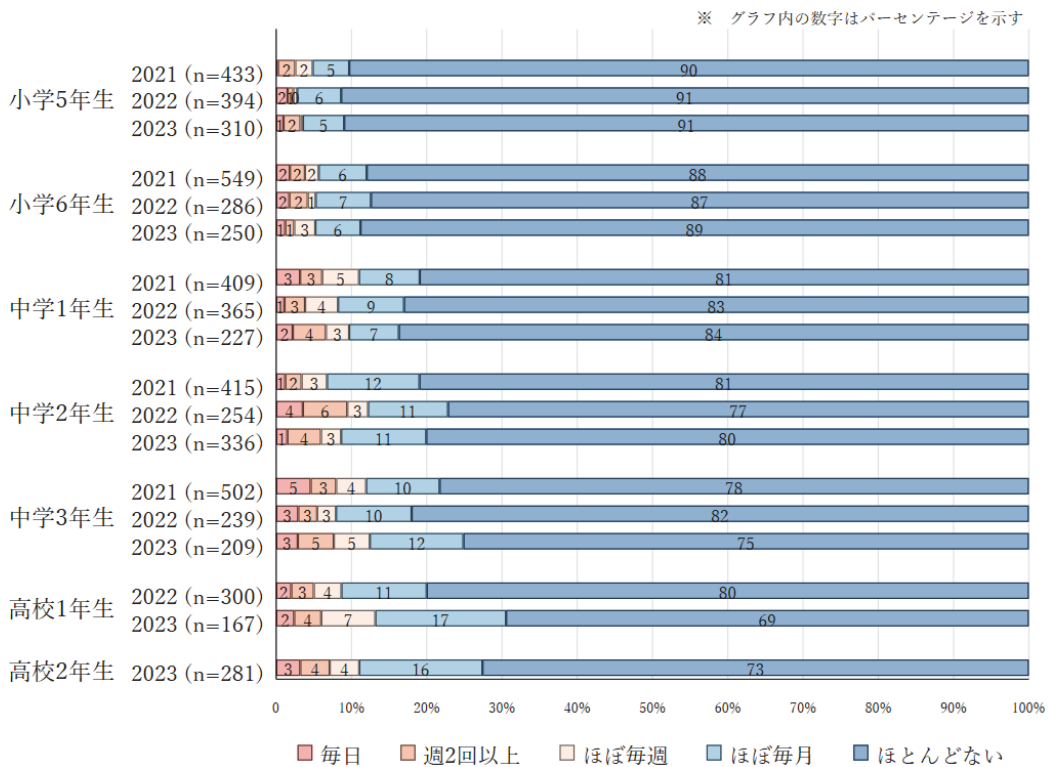
・2021年は全体の11%、2022年と2023年は全体の13%が「ほぼ毎週」以上であった。

2 おなかが痛い



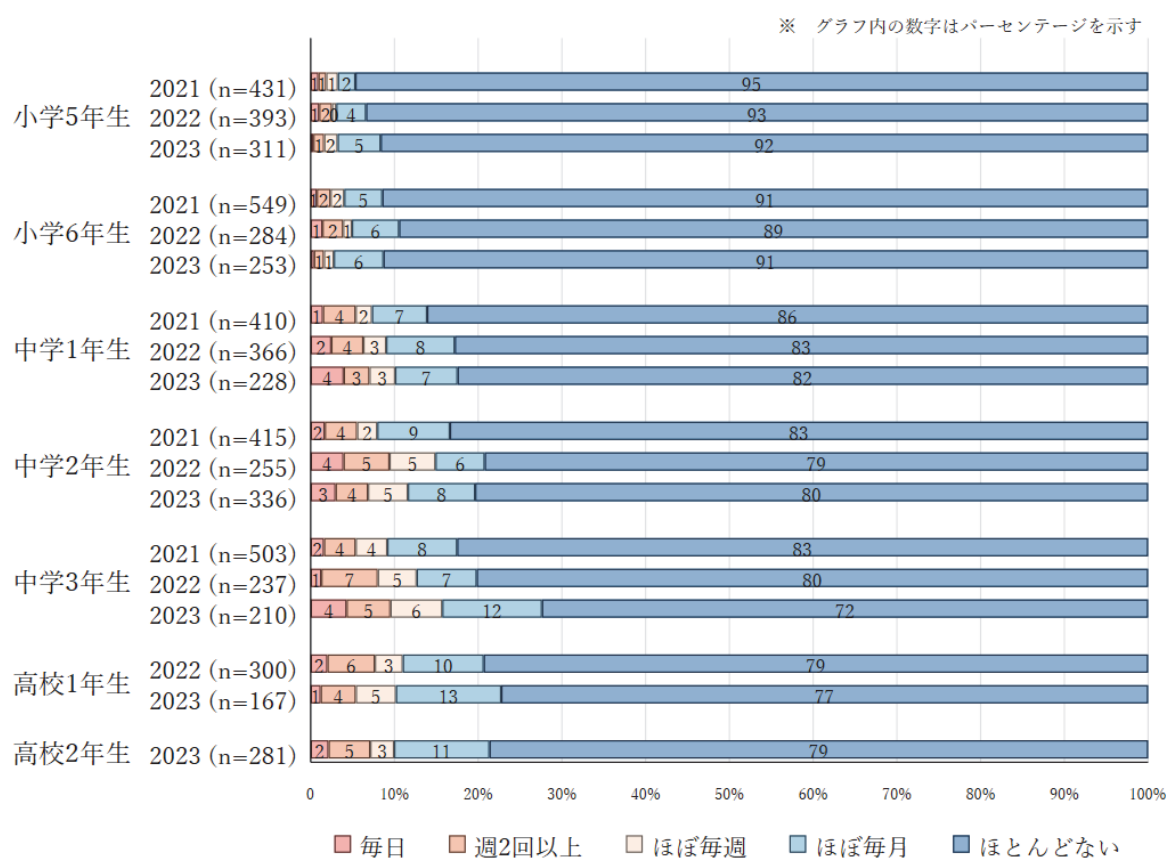
・2021年は全体の15%、2022年と2023年は17%が「ほぼ毎週」以上であった。

3 腰が痛い



・2021年は全体の8%、2022年は全体の7%、2023年は9%が「ほぼ毎週」以上であった。

4めまいがする

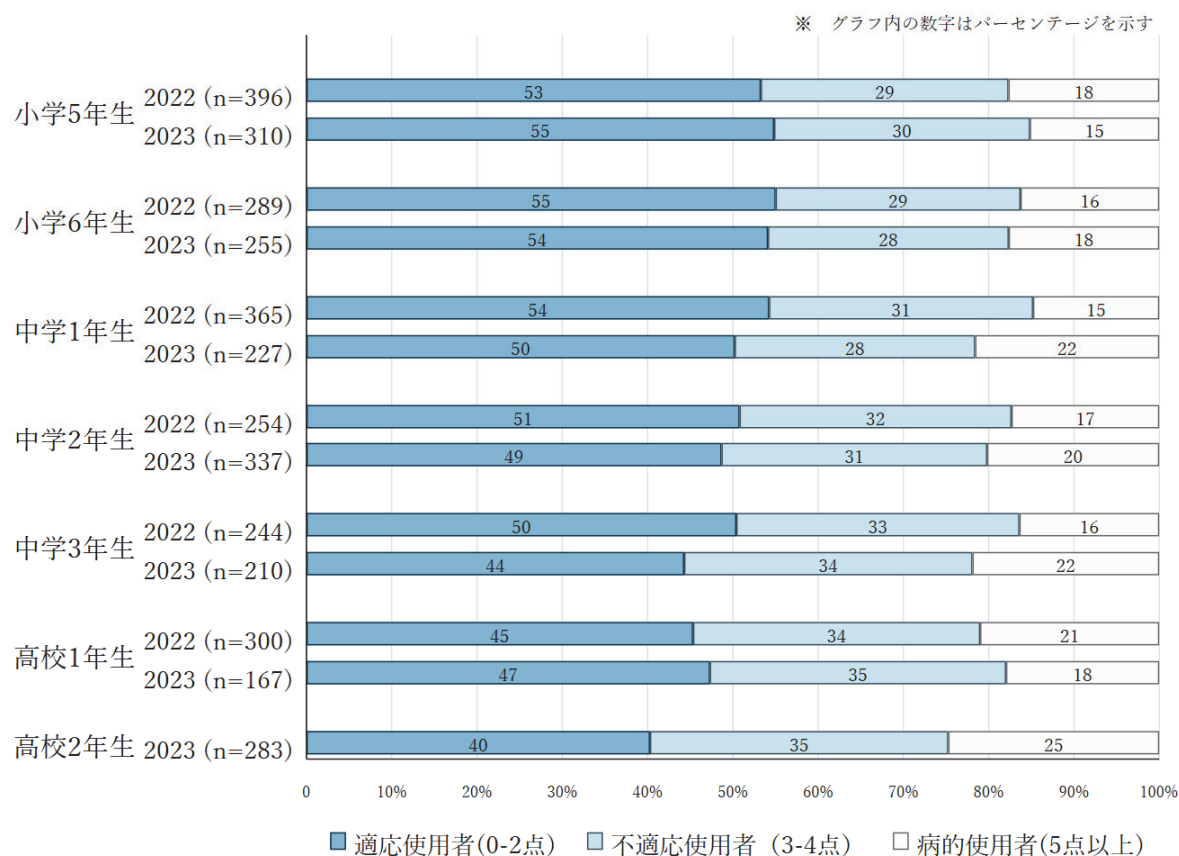


- ・2021年は全体の6%、2022年と2023年は全体の9%が「ほぼ毎週」以上であった。

インターネット依存 (2022-2023)

子ども

Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (YDQ)*を用いて、子どものインターネットへの依存について尋ねた。



・「不適応使用者」と「病的使用者」の割合は、2022年は全体の48.3%、2023年は全体の51.3%であった。

※Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction

以下の8項目の質問に対して、はい(1点)・いいえ(0点)で尋ね、合計点を算出している。

- ・あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？(たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など)
- ・あなたは、満足を与えるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- ・あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
- ・インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？
- ・あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態にありますか？
- ・あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？
- ・あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？
- ・あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？

Internet use and problematic Internet use among adolescents in Japan: A nationwide representative survey. Mihara S, Osaki Y, Nakayama H, Sakuma H, Ikeda M, Itani O, Kaneita Y, Kanda H, Ohida T, Higuchi S. *Addict Behav Rep.* 2016 Oct 15;4:58-64.
doi: 10.1016/j.abrep.2016.10.001. eCollection 2016 Dec.

こどもたちのこころの状態

メンタルヘルス (2021-2023)

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。

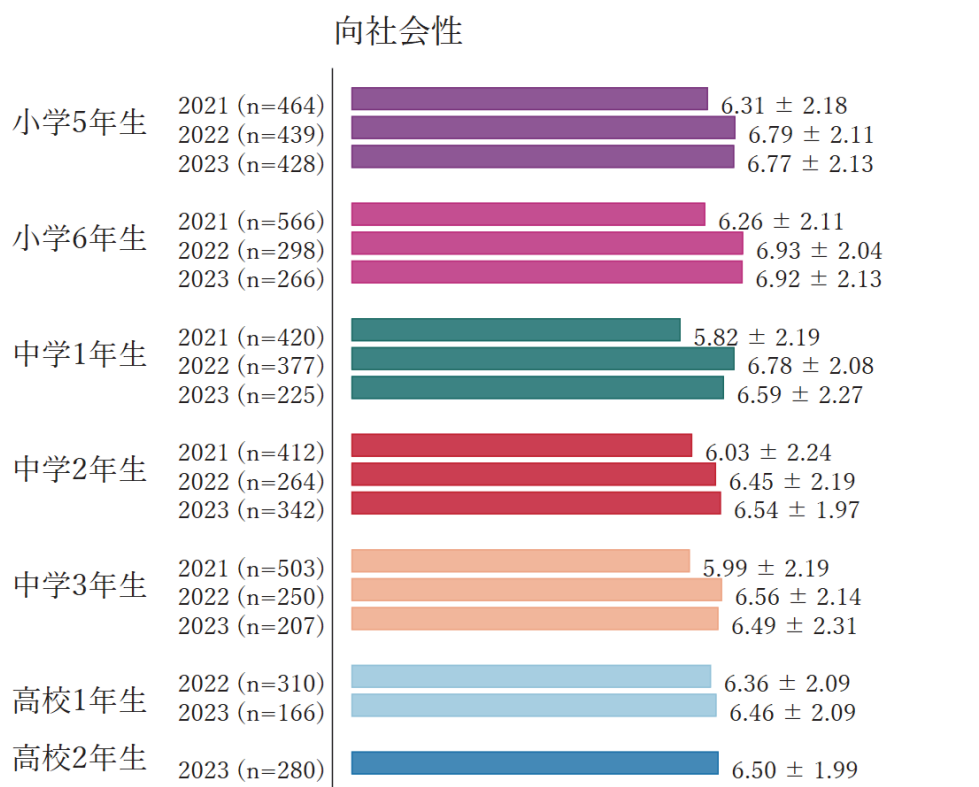
直近半年のこどもの様子に関する 25 の質問 (5 つの下位尺度で構成) について、3 段階 (あてはまらない : 0 点、まああてはまる : 1 点、あてはまる : 2 点) 尋ね、点数化した (逆転項目あり)。

* 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。

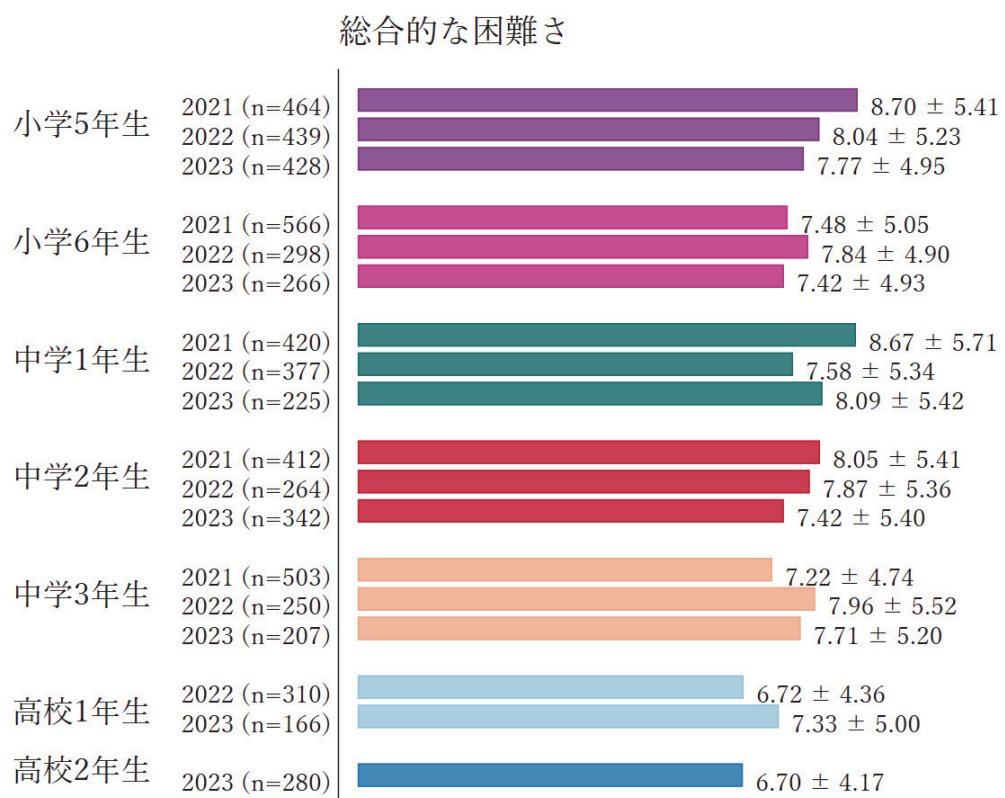
* 困難さ : 「仲間関係の問題」「多動/不注意」「情緒の問題」「行為の問題」 (各 0-10 点) と、それらの合計点からなる「総合的困難さ (TDS: total difficulties score)」 (0-40 点) で評価。得点が高いほど困難さが大きい。

向社会性



向社会性の平均は、2021 年が 6.1 点、2022 年が 6.7 点、2023 年は 6.7 点であった。

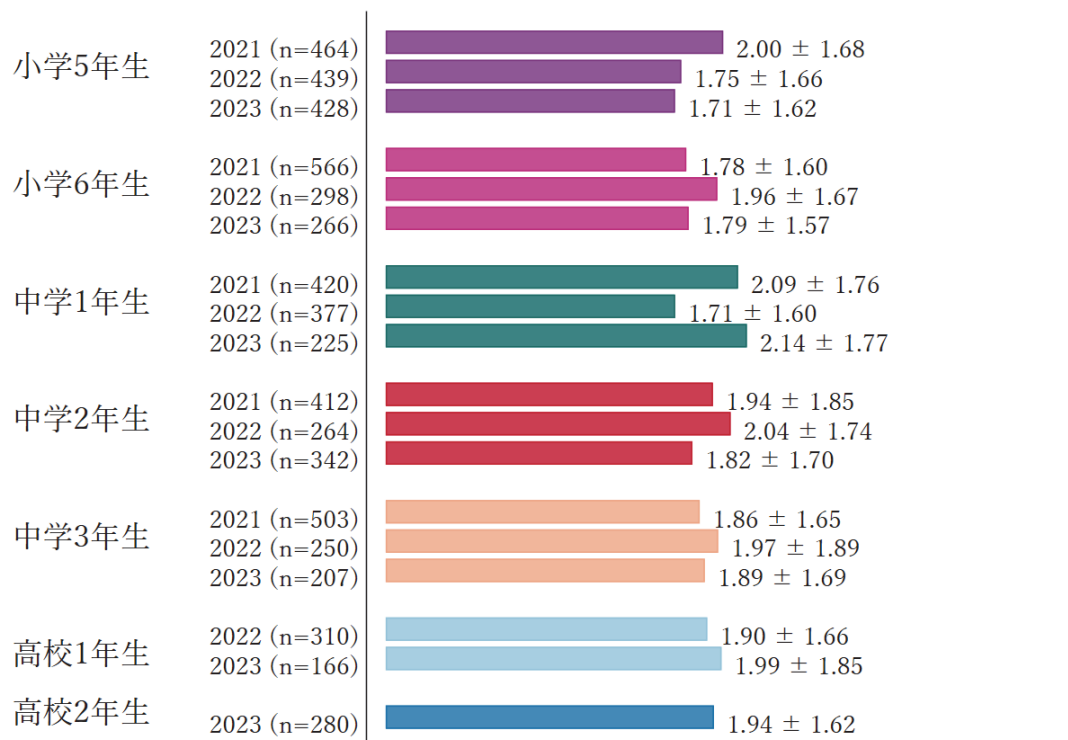
総合的な困難さ (TDS)



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、2023年は7.5点であった。下位尺度別でみると、仲間関係の問題は、2021年が1.9点、2022年が1.9点、2023年が1.9点、多動・不注意は、2021年が2.8点、2022年が2.6点、2023年が2.6点、行為の問題は、2021年が1.6点、2022年が1.6点、2023年が1.5点、情緒の問題は、2021年が1.6点、2022年が1.6点、2023年が1.5点であった。

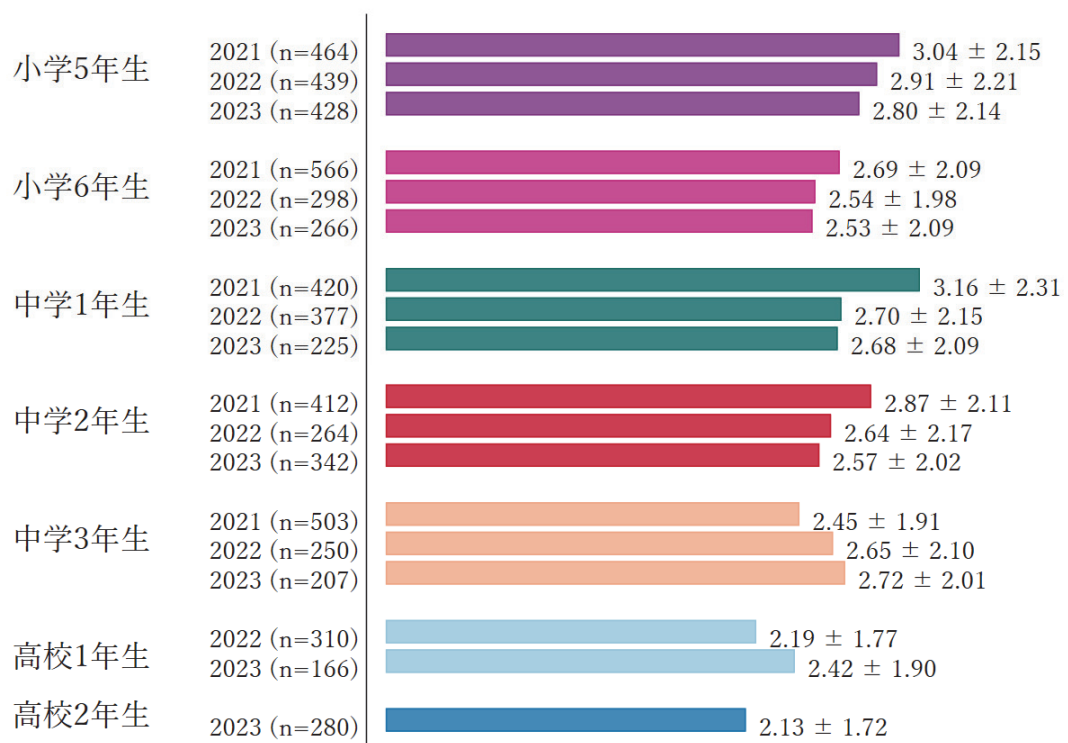
仲間関係の問題

仲間関係の問題

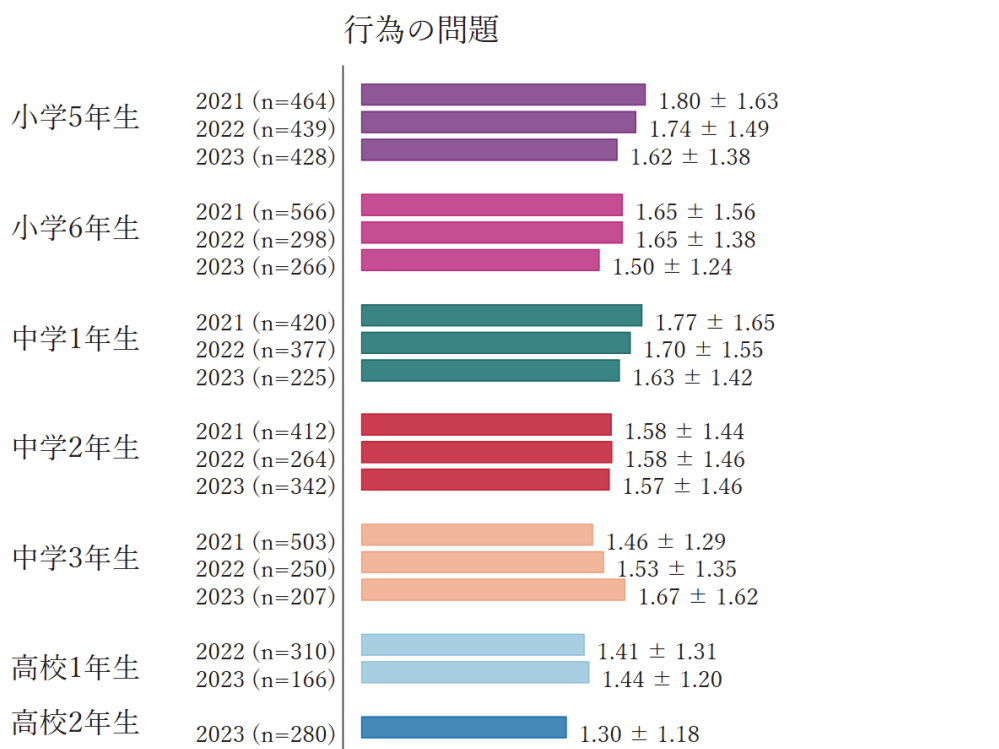


多動・不注意

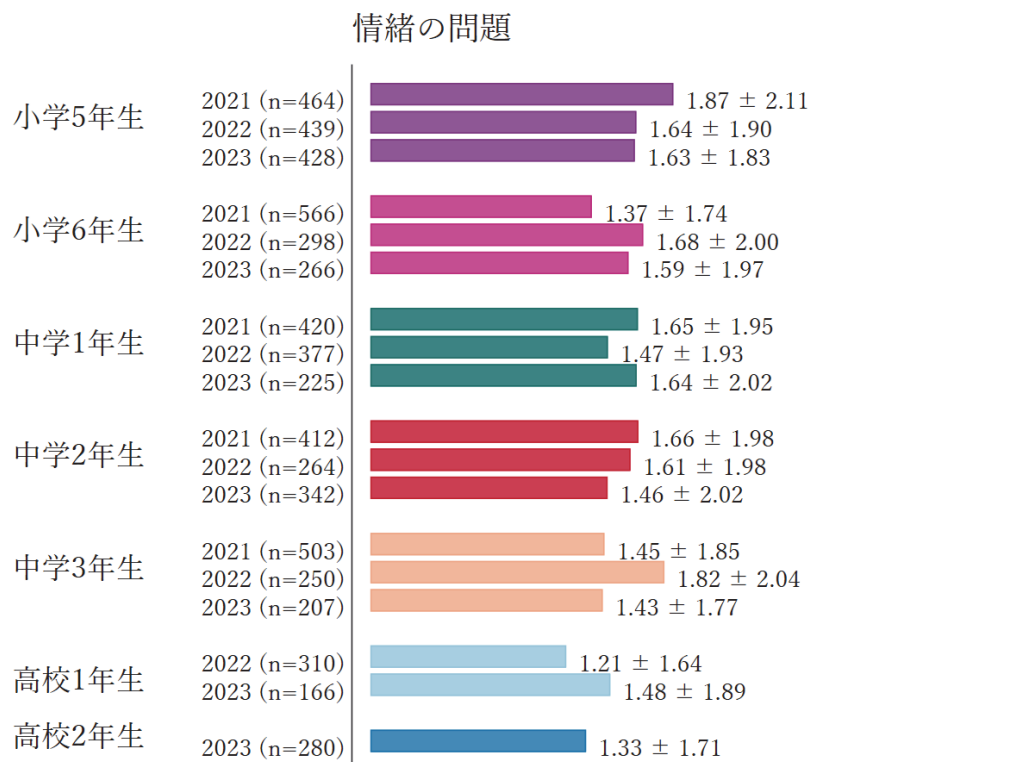
多動・不注意



行為の問題



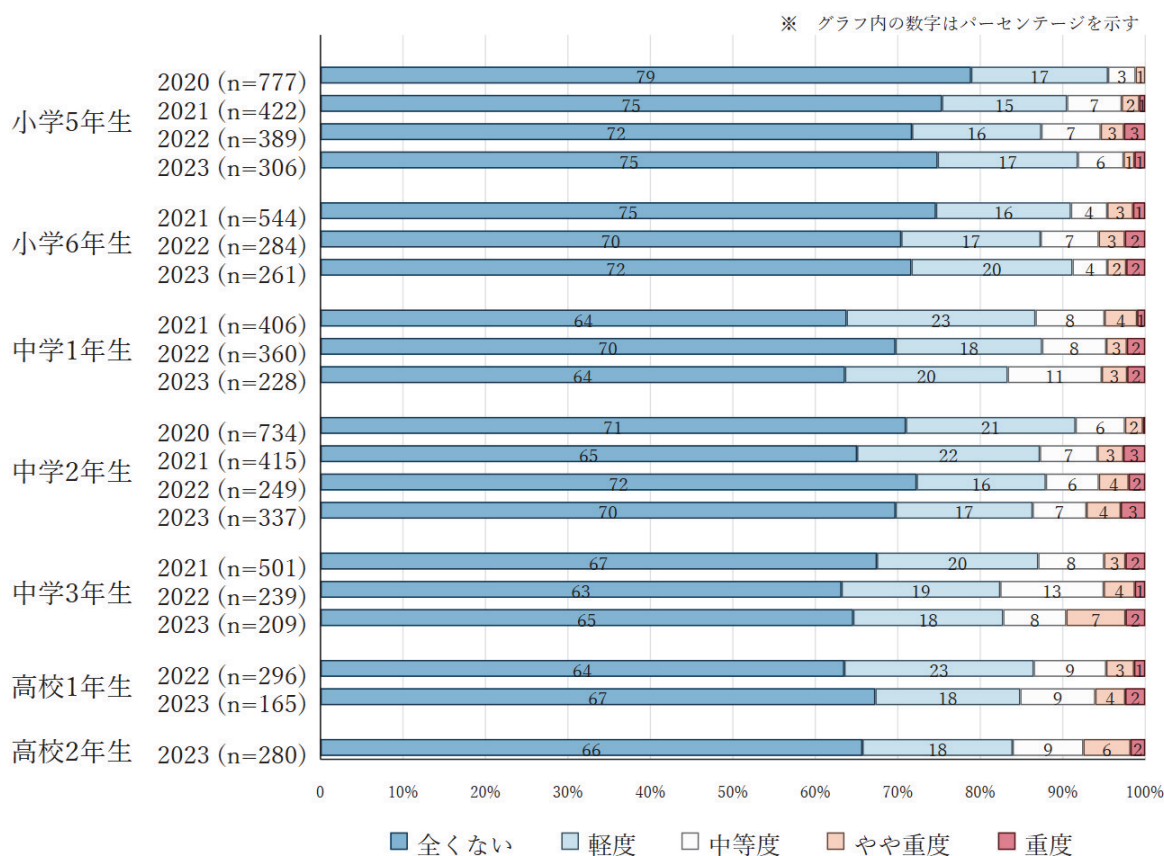
情緒の問題



抑うつ傾向（2020 - 2023）

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。

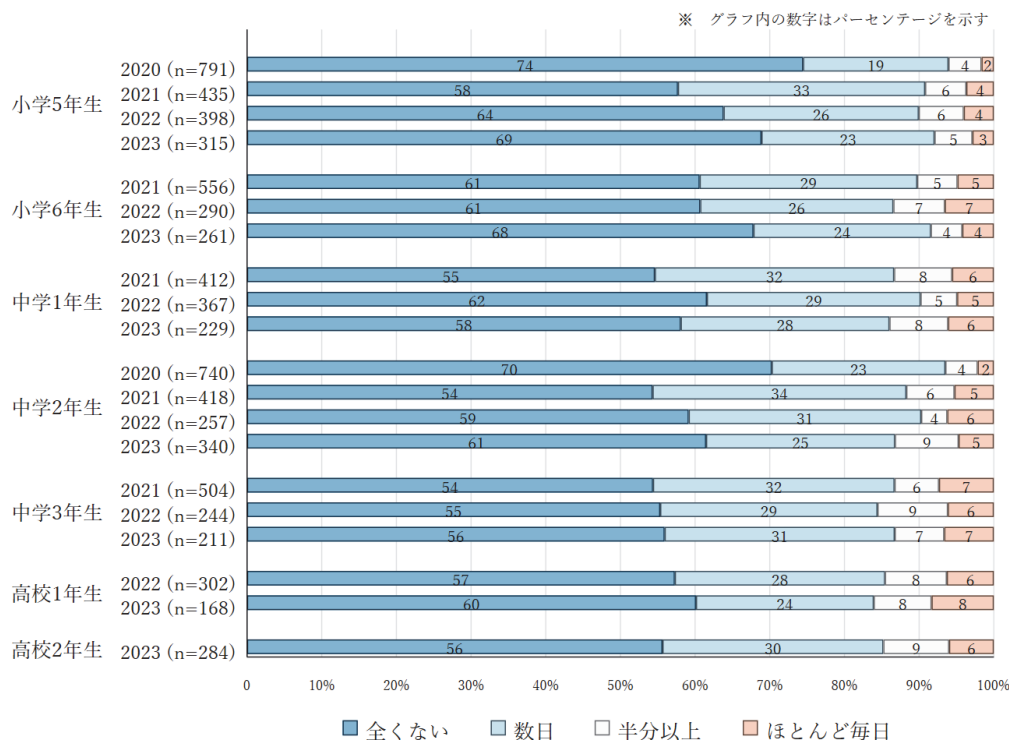


・中等度以上（10点以上）が2020年は6.4%、2021年は11.4%、2022年は13.3%、2023年は13.3%であった。

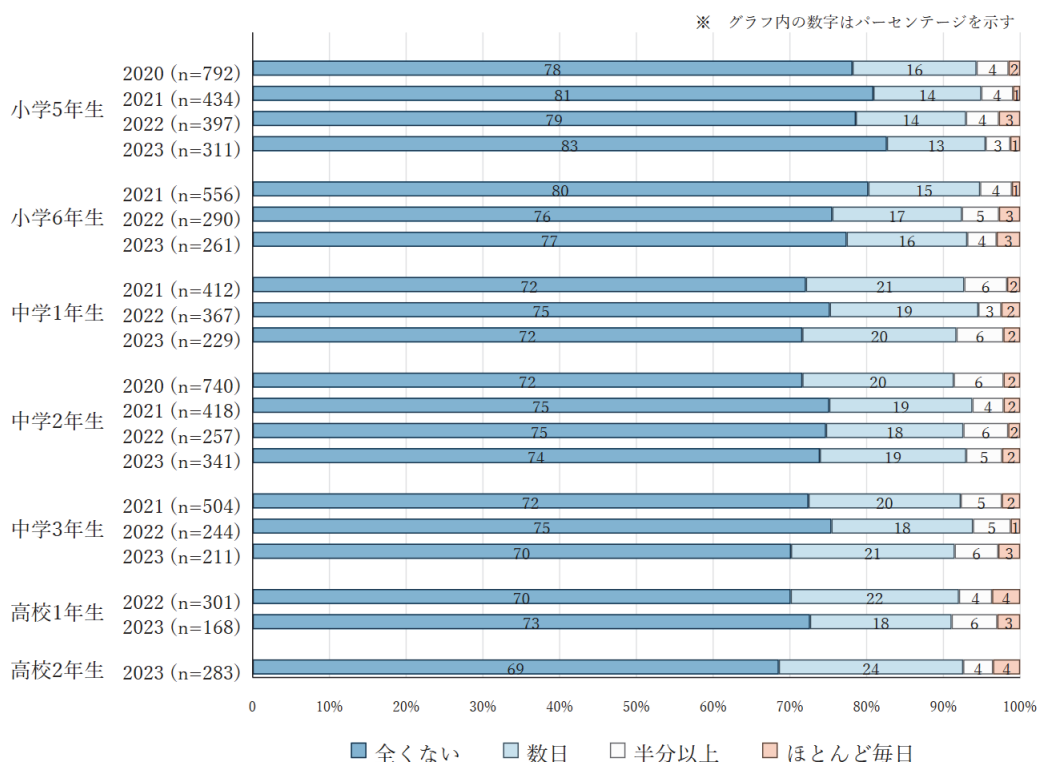
以下、各項目についての結果を記す。

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。

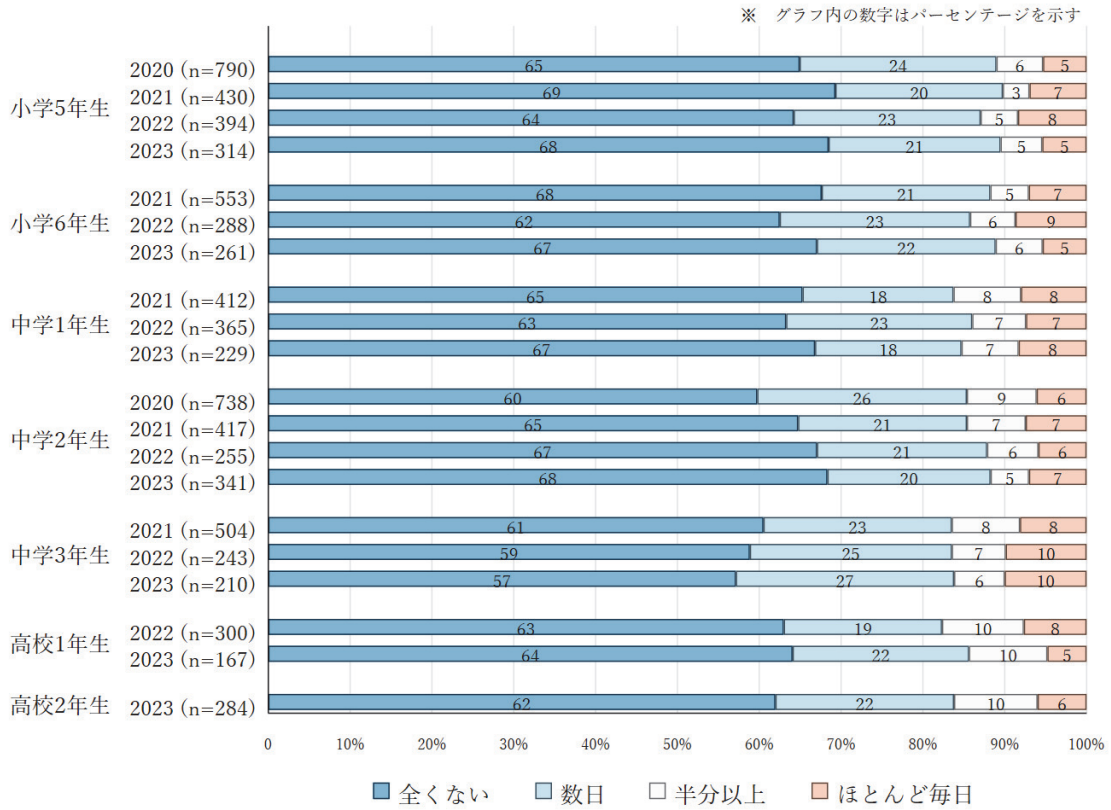
(1) 気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる



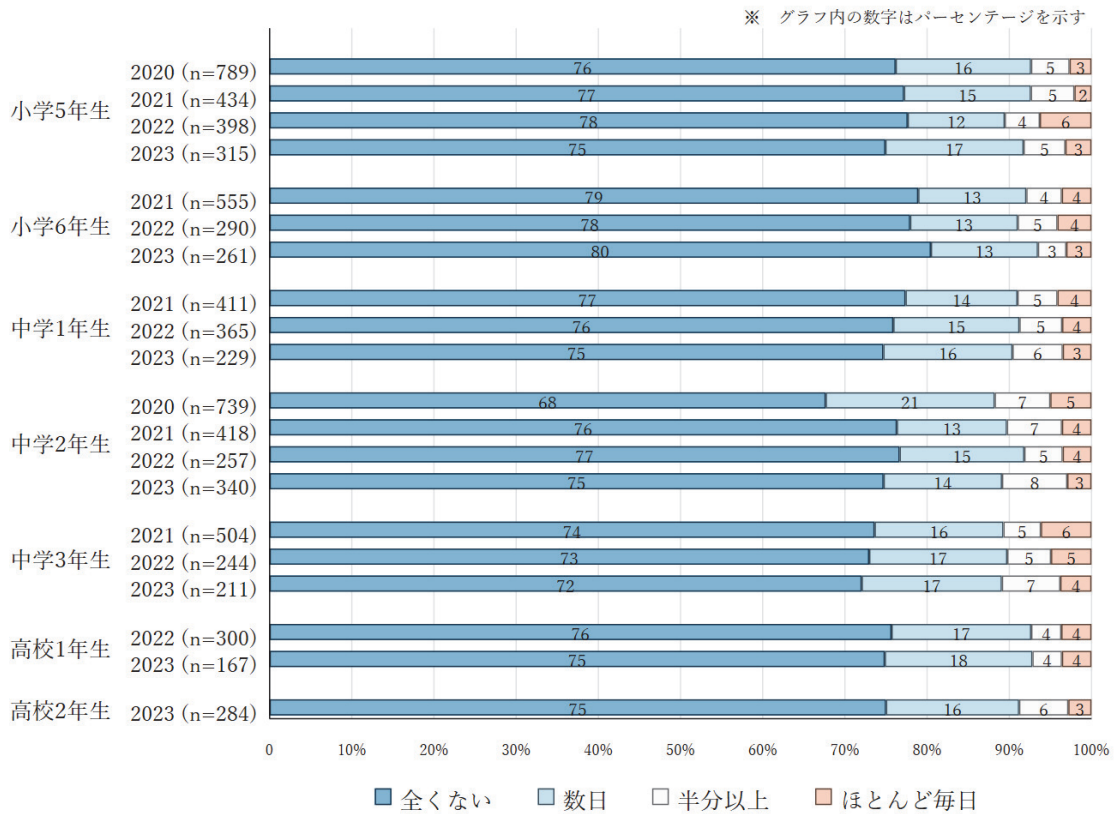
(2) 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない



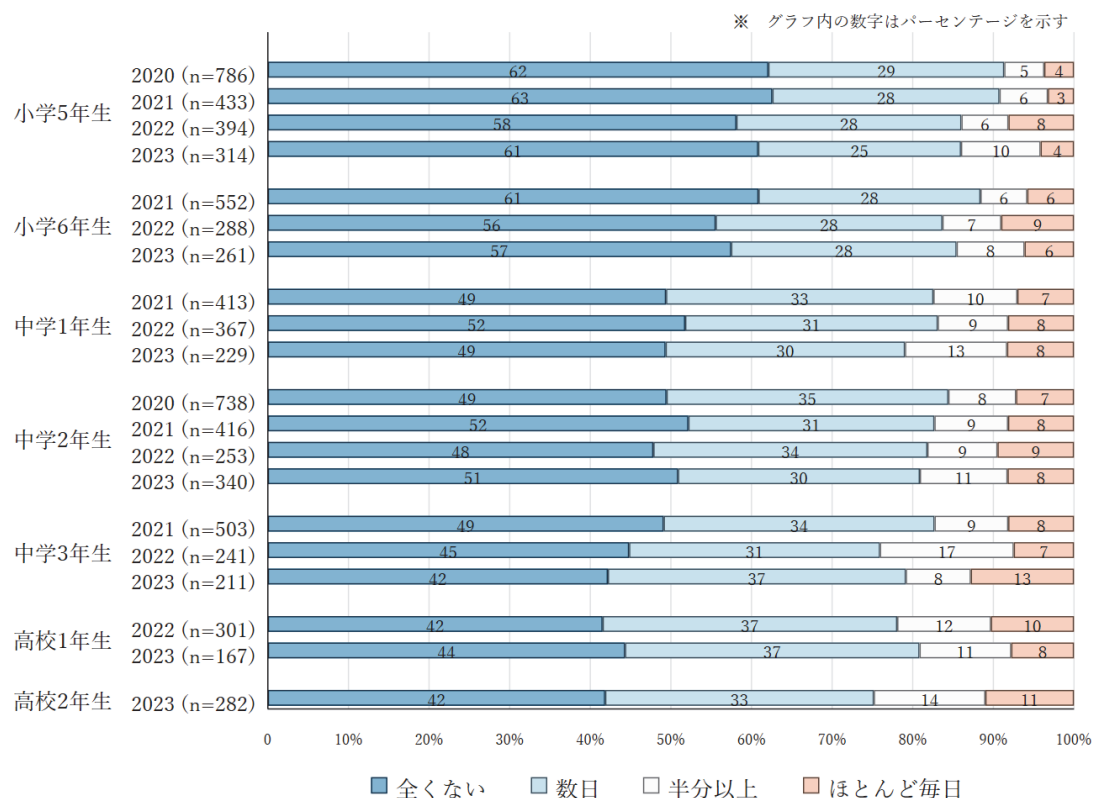
(3) 寝つきが悪い、途中で目が覚める、または逆に眠りすぎる



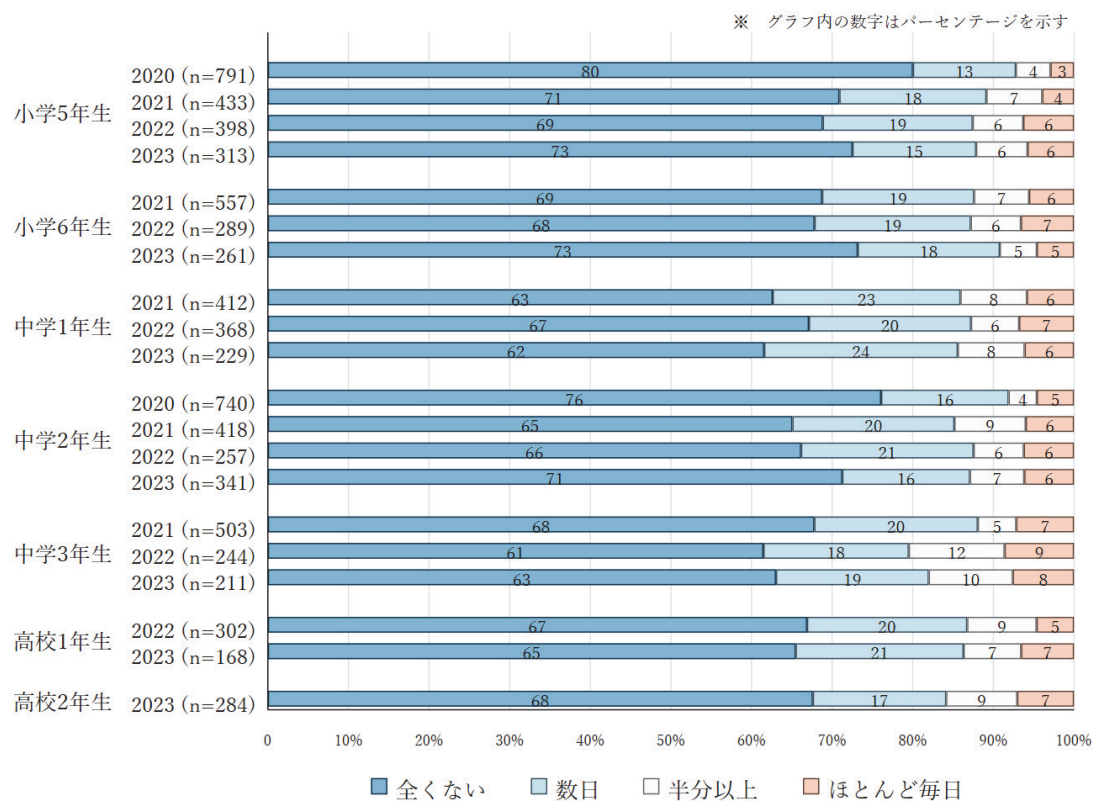
(4) あまり食欲がない、体重が減る、または食べすぎる



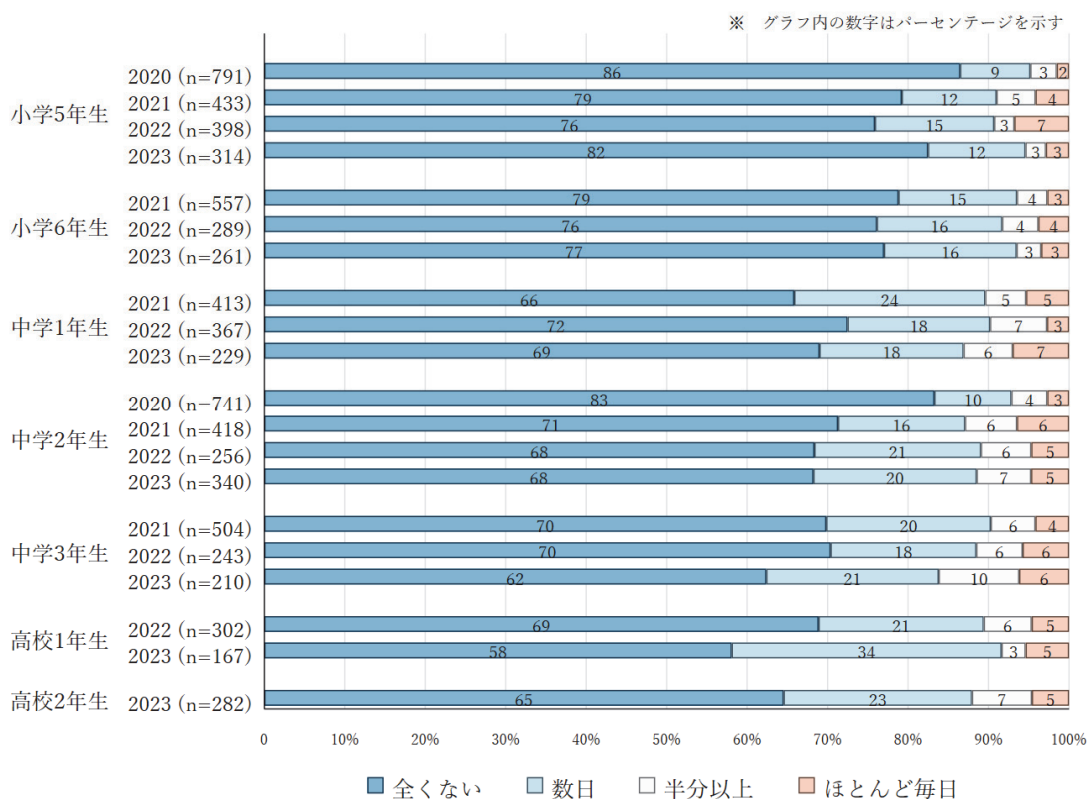
(5) 疲れた感じがする、または気力がない



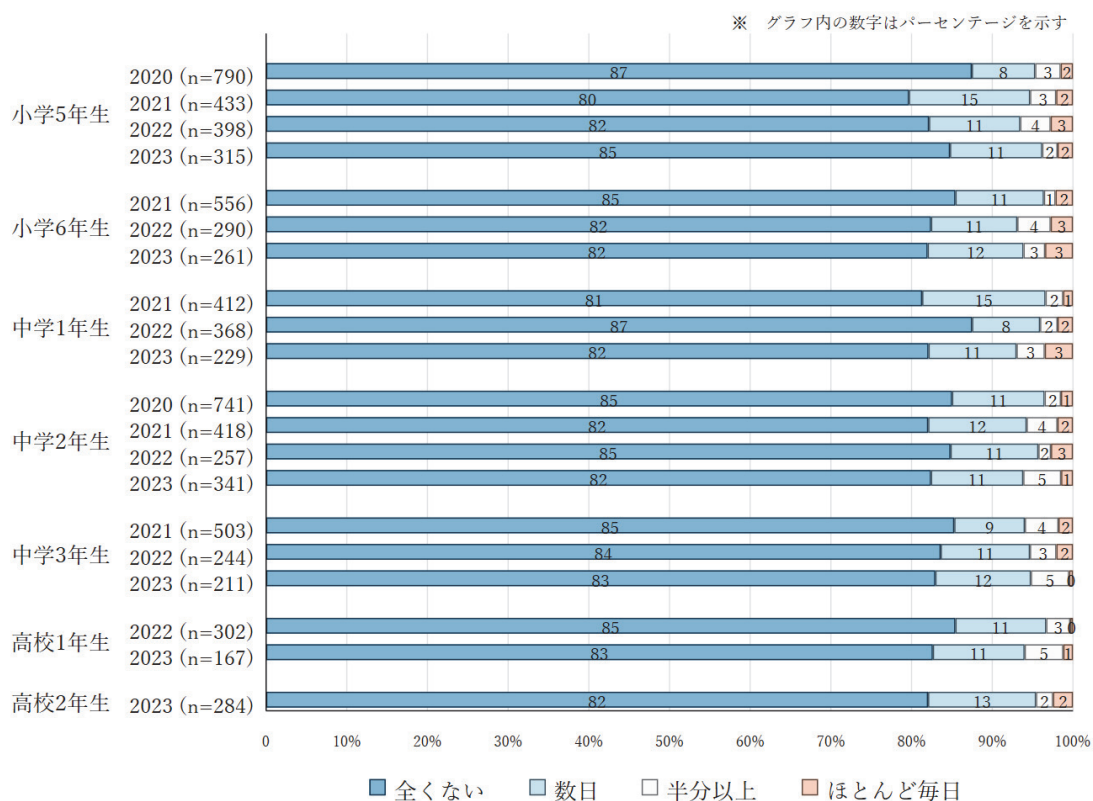
(6) 自分はダメな人間または失敗者だと感じる、または自分自身あるいは家族をがっかりさせていると思う



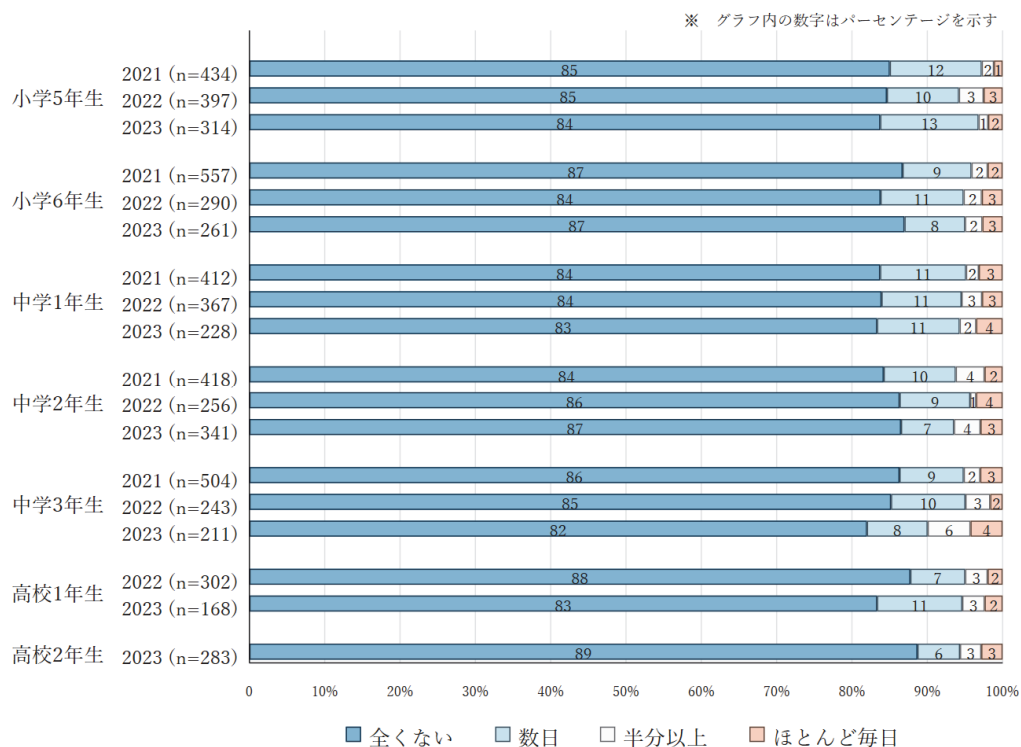
(7) 学校の勉強、読書、またはテレビを見ることなどに集中するのが難しい



(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

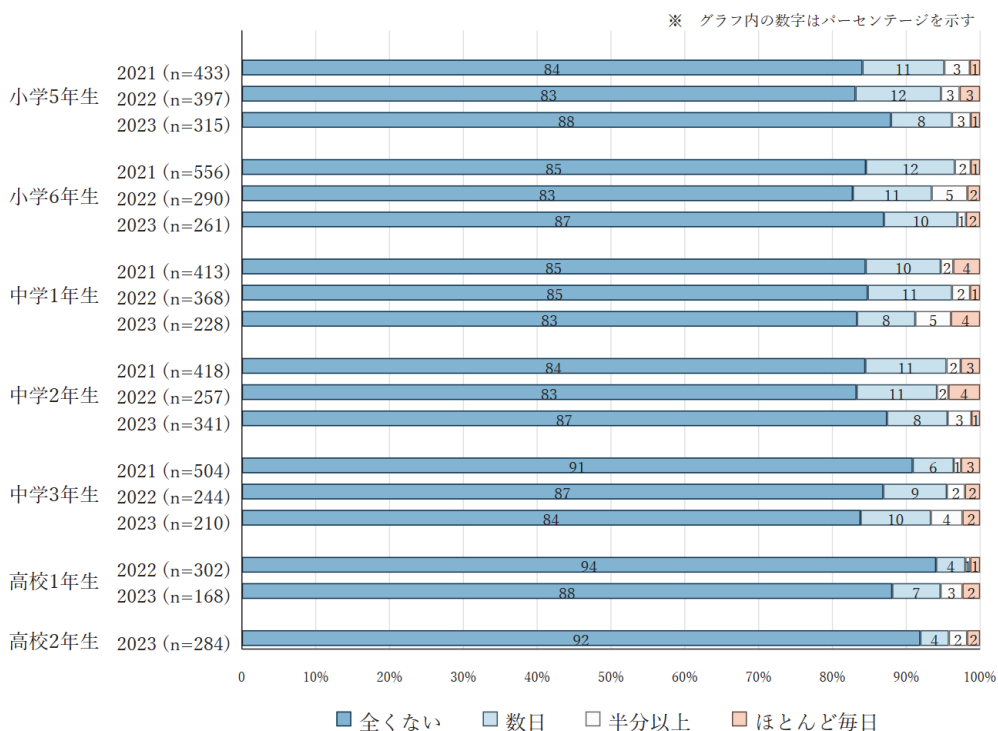


(9) 死んだ方がいい、または自分を何らかの方法で傷つけようと思ったことがある



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

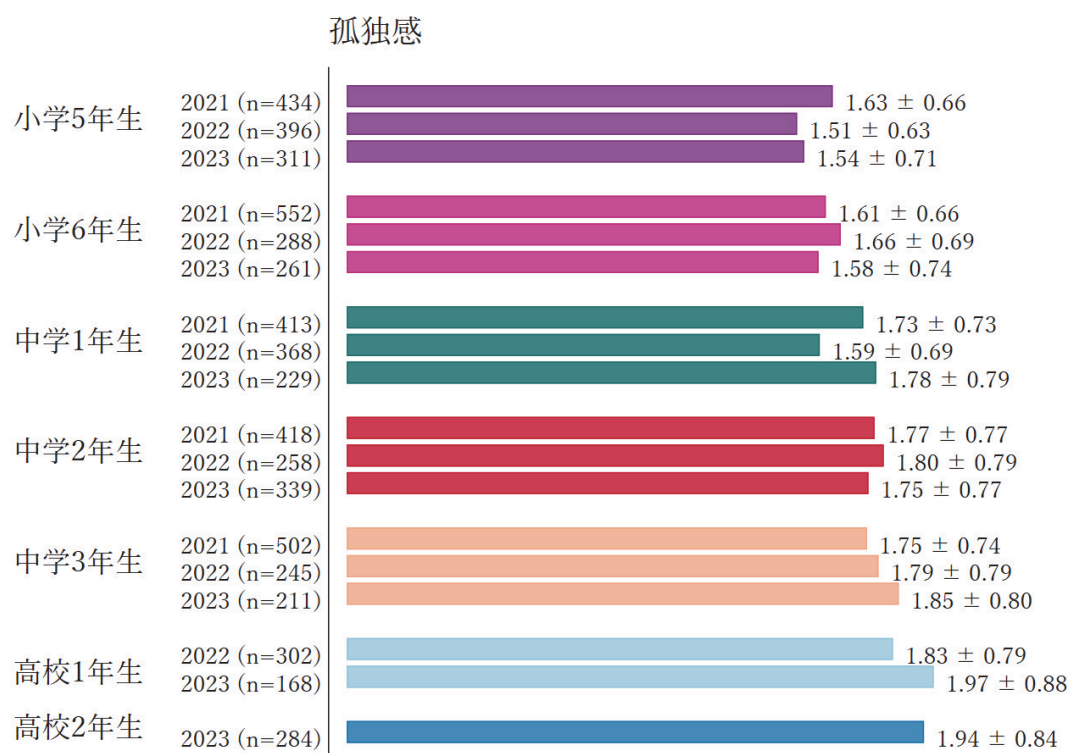


・2021年は全体の14.2%、2022年は全体の14.3%、2023年は全体の13.1%が「数日」「半分以上」「ほとんど毎日」と回答した。

孤独感（2021 - 2023）

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。



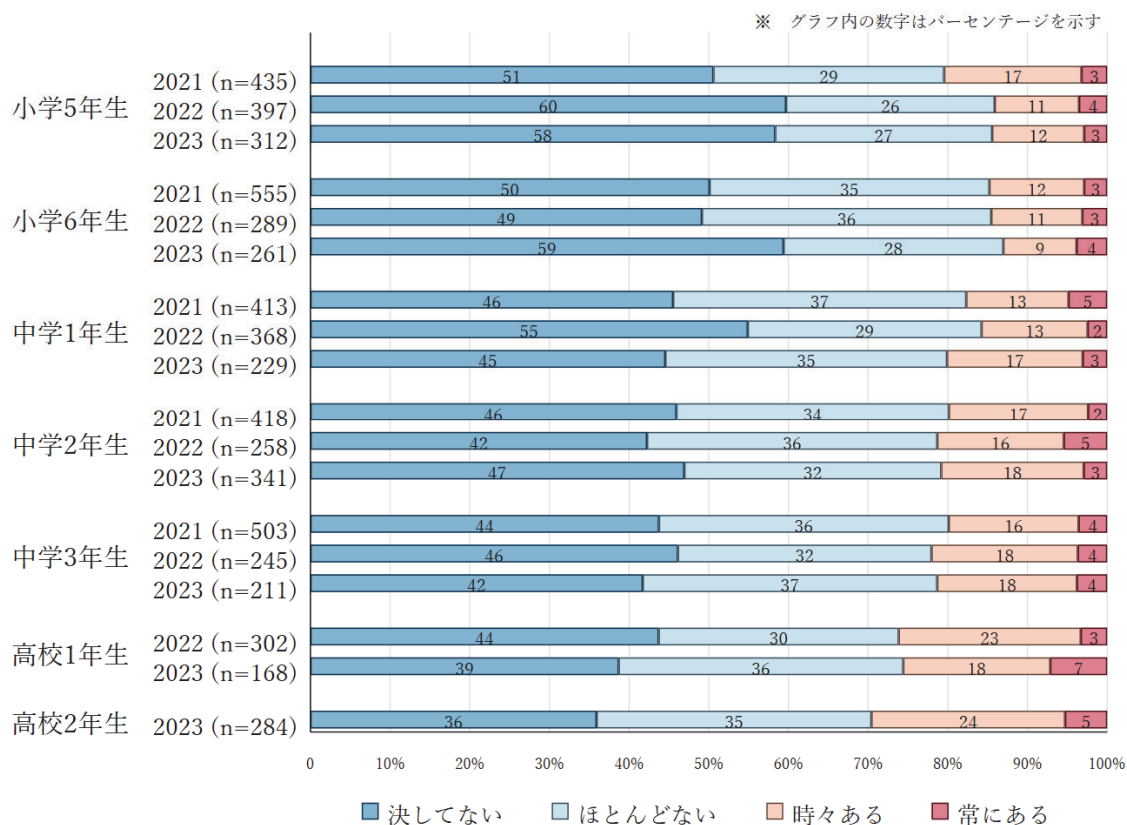
・全体における3項目の平均点は、2021年が1.7点、2022年が1.7点、2023年が1.8点であった。

*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。

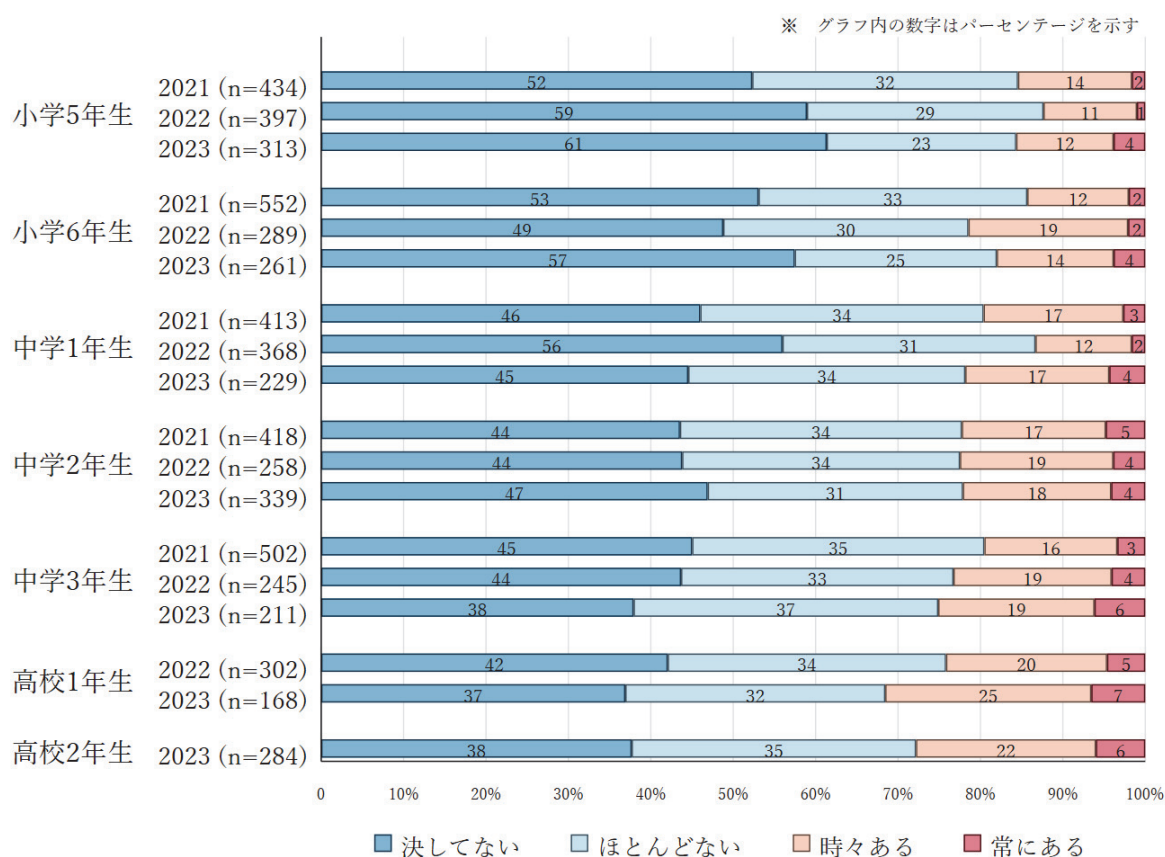
こども それぞれの項目について、あなたはどのくらいの頻度で感じているかお答えください。あてはまる番号ひとつに○をつけてください。(○はそれぞれ1つつ)

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



・2021年は全体の81.6%、2022年は全体の81.6%、2023年は79.6%が「決してない」「ほとんどない」と回答した。

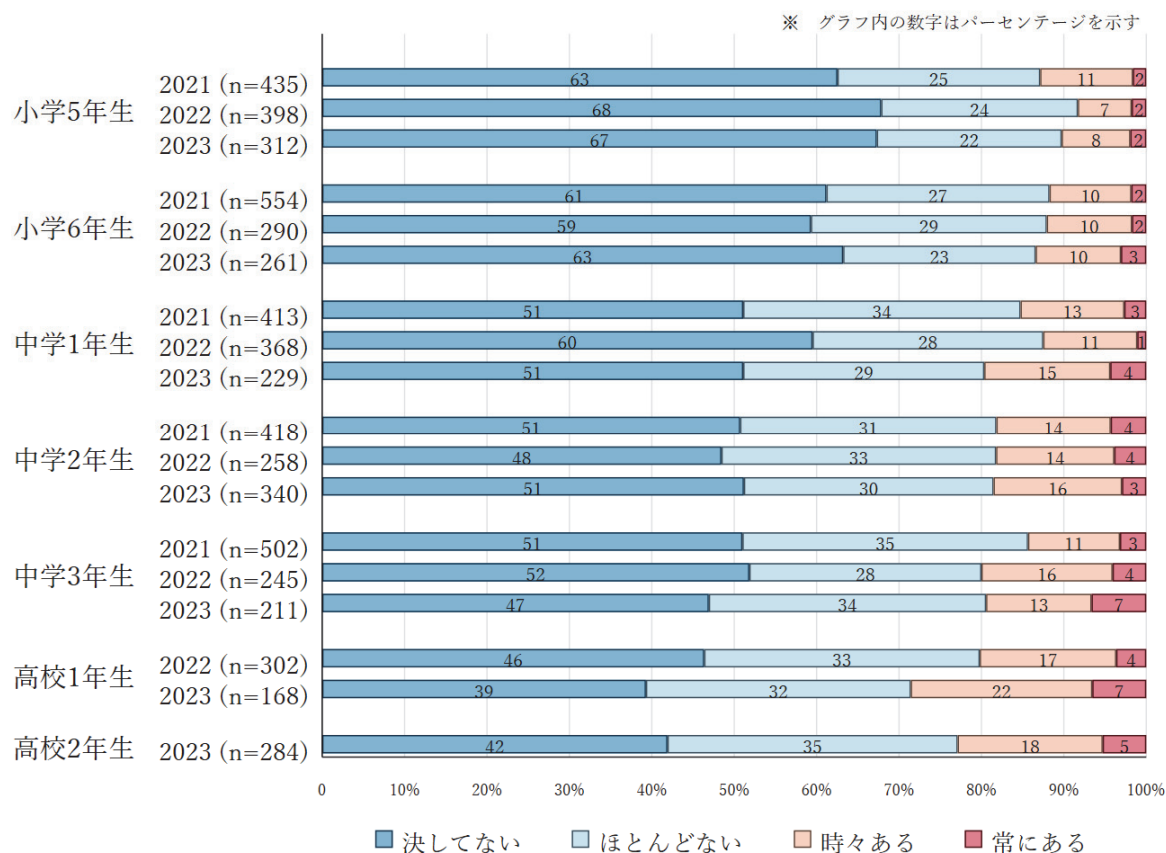
2 自分は取り残されていると感じることがありますか



・2021年は全体の82.0%、2022年は全体の81.3%、2023年は全体の77.5%が「決してない」「ほとんどない」と回答した。

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)



・2021年は全体の85.7%、2022年は全体の85.4%、2023年は全体の81.8%が「決してない」「ほとんどない」と回答した。

保護者のこころの状態（2020-2023）

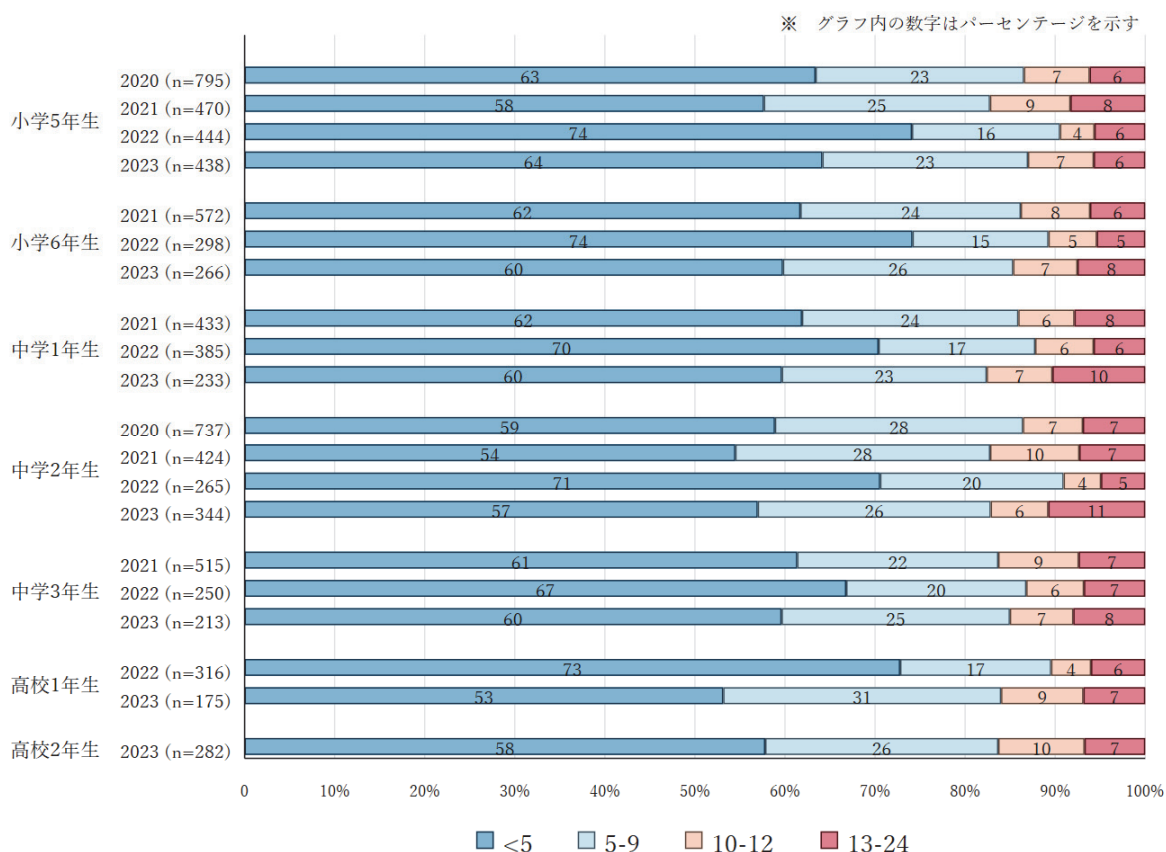
ここでは、すべて **保護者** の回答を集計した。

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38.8%、2021年は全体の40.4%、2022年は全体の28.2%、2023年は40.7%であった。

・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6.5%、2021年は全体の7.3%、2022年は全体の5.7%、2023年は7.0%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、2023年10月と4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5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、行動規制が緩和されました。2022年以前と比べると、こどもたちの情緒や行動上の困難さはわずかに改善傾向が見られました。しかし、本人評価の抑うつ症状については、いまだ改善が見られません。10人に1人は中等度以上の抑うつ傾向のあること、少なくないこどもが何らかの身体の不調を持ちながら過ごしていること、こどもたちの半分しかインターネット適応使用者に分類されず5人に1人はインターネットの病的使用者にあたるということは、社会としてきちんと受け止めていかなくてはいけないことだと思います。

「ポストコロナ」「日常に戻った」という言葉をよく聞くようになりましたが、調査結果を通して見えてくるのはむしろ、コロナをきっかけにして明らかになった十代のこどもたちのさまざまな状況や背景に関心を持ち、それらに応じた実践をし続けることの必要性かもしれません。いまのこどもたちのウェルビーイングがどのような状態なのか、こどもにとっての最善の環境を整えるためになにができるのか、こどもと保護者の方の声を大切に、引き続き活動してまいりたいと思います。

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。

2024年7月29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