

思春期メンタルヘルス実態調査 報告

浜松市精神保健福祉センター ○高林智子 益井多美子 二宮貴至
聖隷クリストファー大学 大場義貴

【要旨】

浜松市の平成 22 年の自殺者数は 157 人、人口 10 万対自殺死亡率は 19.6 である。平成 19 年から平成 21 年の死亡小票を集計したところ、30 代の自殺が最も多い現状であり、若者を対象とした自殺対策が急務である。そこで、浜松市内公立中学校の生徒 4,920 人を対象に、メンタルヘルスの実態調査を実施した。先行研究結果と同様に、約 1 割の生徒に、精神的な不調や自傷行為など、メンタルケアの介入が必要な生徒たちが存在することが明らかとなった。

1. 目的

浜松市における若者を対象とした自殺対策・ひきこもり支援対策など、思春期のメンタルヘルスに関する精神保健福祉施策をより一層進めるための基礎的な調査とする。

2. 方法

- (1) 対象：浜松市内公立中学生 1～3 年生のうち、無作為抽出された生徒
- (2) 調査方法：中学校へアンケート調査用紙を配布。それぞれの学年から 1 クラスを選定し、調査を実施。実施の際には、「思春期メンタルヘルス実態調査・実施の手引き」を作成し、手続きの統一を図った。また、保護者へも調査実施について文書を配布した。
- (3) 調査時期：平成 23 年 2 月

3. 結果

(1) 回収率及び属性

4,920 部を配布し、3,701 部の回収があった。回収率は 75.2%であった。

性別及び学年については、表 1 に示すとおり。

表 1 属性

性別	学年	人数(人)	割合(%)
男性 (n=1886)	1 年生	678	18.3
	2 年生	728	19.7
	3 年生	480	13.0
女性 (n=1783)	1 年生	668	18.0
	2 年生	666	18.0
	3 年生	449	12.1
未記入・複数記入		32	0.9
合計		3701	100.0

(2) 家族関係

「私の家族は冷たい」と感じているのは 3.2%、家族間のコミュニケーションがないのは 4.1%、家族関係が悪いと感じているのは 5.5%、「私は家族から十分に愛されていない」のは 4.3%、「家族の中で自分の居場所がない」のは 4.8%、「家族といると落ち着かない」のは 4.8%であった。およそ 5%の生徒に、家族関係に関する問題を抱えていることが推測された。

(3) 友人関係

「友人とのコミュニケーションの方法は、直接をするよりもメールでのやり取りをすることの方が多し」のが 10.4%、「友人と話をすることが苦手である」のは 12.4%、友人の中で、自分の居場所がない」は 8.2%であった。およそ 1 割の生徒が、友人との間で何らかの葛藤を抱えていると考えられた。

また、「友人との会話やコミュニケーションで、笑いをとれなかったり、浮いていたりすると不安である」のは 41.3%で、「笑い」や「浮くこと」に不安を抱えていることが伺える。いわゆるKY（空気読めない）に対して敏感になっている様子も推測された。

(4) 興味関心

興味をもっていることや熱中していることがある生徒は 93.4%、ない生徒は 6.5%であった。内容は、「テレビ・マンガ」が最も多く、次いで「部活・クラブ活動」「パソコン・インターネット」「スポーツ」「音楽鑑賞・楽器演奏」「読書」で 3 割を超えていた。受動的な側面だけではなく、自身を表現すること、人との関係を持つことにも興味を持っていることがわかった。

(5) 小・中学校での経験

「我慢することが多かった」は 36.1%、「勉強についていけなかった」は 22.0%、「いじめられた」は 19.9%、「いじめを傍観した」は 19.7%、「いじめた」は 12.4%、「先生とうまくいかなかった」は 14.2%、「不登校経験」は 3.9%であった。約 1~2 割の生徒に、挫折感や孤独感を感じる経験があることがわかった。

(6) 健康状態

イライラ感を尋ねたところ、「かなりある」が 16.6%、「少しある」が 50.8%であった。身体的な自覚症状では、多い順に「疲労感」が 37.6%、「目の疲れ」が 37.0%、「頭痛」が 30.4%、「肩こり」が 24.6%であった。

精神的な不調の相談については、「不調あるが相談なし」が 12.8%、「不調あり相談あり」が 9.9%であった。

ボディイメージについては、体型に不満なのは 21.1%、太ることが怖いのは 29.6%、食事制限をして体型を変えたいのは 22.2%であった。特に女性の割合が高かった。

抑うつ傾向があるのは、25.2%であった。抑うつ傾向のある群のうち、不調の自覚なく相談していないのが 41.0%を占め、次に自覚はあるが相談していないのが 33.5%であった。傾向としては、学年が上がるにつれ、「精神的な不調あるが相談したことがない」割合が高くなっていった。

(7) 自傷行為や自殺企図

自傷行為の経験があるのは 8.8%で、性別で見ると、男性 7.1%、女性 11.2%であった。学年が上がるにつれ、自傷行為の経験がある割合が高くなった。自傷行為の経験がある群のうち、精神的不調の有無に関わらず相談したことがないのは、69.1%であった。

今までの自殺念慮は 20.4%、自殺の計画をしたことがあるのは 5.2%であった。自傷行為や自殺企図の理由を尋ねたところ、「自分なんかいなくなってしまう方がいいと思うから」が 9.2%、「寂しさや孤独感を感じるから」が 3.5%、「誰かに助けてもらいたいと思っっているから」が 1.2%、「特に理由はない」が 2.2%であった。いわゆる、周囲の関心を集めるため、アピール的といわれるような意思伝達・操作を理由にするものは少なく、自殺の意図や不快感情の軽減を理由にしている割合が多く、自傷行為をする生徒の孤独感や絶望感がうかがわれ、背景や思いを丁寧に聴くことの重要性が示唆された。

(8) 精神病様症状体験 (Psychotic-Like Experience : PLEs)

「超能力や読心術などで心の中を読み取られたこと」があったのは 2.2%、「テレビやラジオからメッセージや暗号が送られてきたこと」があったのは 0.8%、「追跡されたり、話を聞かれていると感じたこと」があったのは 8.1%、「他人に聞こえない声を聞いたこと」があったのは 8.1%であった。PLEs を全く体験していないのは 84.7%で、15.3%はいずれかの症状の体験がある。約 1 割の生徒に予防的介入の必要があることがわかった。

(9) ひきこもり親和性

「ひきこもる気持ちがわかる」のは 14.3%、「ひきこもりたい」が 11.7%、「嫌なことがあると外出したくない」が 18.2%、「理由があるのなら、ひきこもるのも仕方がない」が 21.3%であった。約 1 割の生徒に、ひきこもり親和性があり、社会適応、社会参加に困難が生じたときに、適切な支援が望まれる。

(10) 相談相手

相談相手で最も多いのは「友人」の 65.1%、次に「家族」が 59.2%、「学級担任」が 21.0%であった。その他、養護教諭、スクールカウンセラー、医療機関、行政機関は 10%未満であった。また、「誰にも相談しようと思わない」と回答したのは 12.5%であった。

相談することへの抵抗感の軽減、相談できる安心感を持つことができるような関わりが必要である。その一方、相談相手として最も多いのが「友人」であり、相談内容によっては、相談を受けた生徒が信頼できる大人や相談機関につなげる役割の啓発も必要であると考えられる。

4. 考察

先行研究と同様に、自傷行為や自殺企図、精神病様症状体験のある生徒は約 1 割であった。思春期特有の葛藤や発達課題のなかで、ストレスを抱えることが多い年代であり、今後、より詳細な分析を行い、実態に即した支援に結びつけていきたい。