

研究活動ご報告

2023 年度開始ごろから、マスクは必須ではなくなりました。暑くなっていくこともあって、随分とマスクなしの場面が広がりました。しかし、秋口からはインフルエンザが大流行（タイミング悪く新型コロナウイルス感染症と重なったという人もおられるみたいですね）。やっぱりマスクはしておこうかな、となった人も、それでもマスクはもう嫌だ！ と頑張っている人もいます。

今年度、質問票による調査は滞りなく進めることができいております。すくすくコホート三重、武庫川チャイルドスタディみなさまのご協力に感謝申し上げます。

すくすくコホート三重の後発コホートの高校 3 年生のみなさまには、先日質問票を発送し、続々とご返送いただいています。これから受験本番、という方もいらっしゃるかと思いますので、ご事情に合わせて、回答の時期をずらしていただいて構いません。お時間のある時に、あるいは、ちょっとした息抜きになるようでしたら、取り組んでいただければ幸いです。武庫川チャイルドスタディのみなさまには、3 学期に入ってからお届けする予定です。よろしくお願いいたします。

なお、すくすくコホート三重の先発コホート、この春高等学校を卒業されたみなさまには、ご案内が遅くなりましたが、現在のご様子についての調査を実施したいと思っております。お正月休みに取り組んでいたように12月中にお届けいたしました。もちろん、年末年始それぞれではない、というご家庭もあったかと思っておりますので、回答期限はいつもよりも長めに取っております。お時間があるときにご協力いただければ幸いです。また、春から親元を離れられた方もおられるかと思ひますし、また今後の調査への参加のしやすさを考え、web 調査を計画しました。まずはお子さまの分だけ、試行版として制作しております。紙の質問票はいつも通りにお送りし、興味のある方はご参加いただけるようにご案内を入れております。ご感想やご要望もお寄せいただけるとありがたいです。

武庫川チャイルドスタディでは、今年度の夏、久しぶりに対面の調査を再開することができました。Zoom による面接も併用し、17 組のみなさまにご参加いただきました。久しぶりにお会いできたこと、しかも、高校生になった子どもたちがもうすっかり大人の雰囲気になっていて、もちろん背もぐんと高くなっていて、親戚のおばちゃんのように感激しました。この時代、Zoom という素晴らしい道具のお陰で遠方の方とまた繋がれたということにも感動しましたが、やはり実際にお会いできることのありがたさもしみじみと感じることができました。お忙しい中、そして暑い中お時間をいただき、ありがとうございました。



対面調査イメージ

さて、私どものコホート研究グループでは春にお送りした「研究継続のお知らせ」でもお伝えしました通り、今年度から再び 3 年間の科学研究費を獲得することができ、研究活動を継続する予定になっております。一番先頭のすくすくコホート三重の先発グループは成人され、それぞれに新しい生活を始められていることと思います。そして、他のみなさまは全員が高等学校の在籍年齢というタイミングですので、全員が成人するところまでということになります。引き続きよろしくお願いいたします。

最後になりましたが、これまで研究を統括してきた武庫川女子大学子ども発達科学研究センターは、研究活動の活性化にむけた総合研究所設置に伴い、2024 年 4 月より武庫川女子大学教育総合研究所の「子ども家庭部門」に移行することが決定いたしました。また、武庫川チャイルドスタディのスタッフ 2 名が今年度いっぱいまで異動・退職することとなりました。来年度より少し体制を変えて、みなさまからお預かりした大切なデータを守り、我が国の子ども研究に生かしていけるように今後も努力してまいります。



武庫川チャイルドスタディスタッフ 2 名
(左から金崎 (大和)、坂田)

今後の予定とお知らせ

2024 年 1 月～ 12 月までの研究スケジュール

『すくすくコホート三重』では、高校 3 年生はすでにご返送いただいた方もおられますが、2 学期に質問票をお送りいたしました。引き続きご返送をお待ちしております。社会人・大学生になられた方には、12 月に質問票をお送りいたしました。新たな試みとして、WEB 調査も実施しております。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
大学 1 年生 社会人 1 年目				(進級)大学 2 年生 ・社会人 2 年目								郵送による WEB・質問 票調査 (未定)
高校 3 年生				(進級) 大学 1 年生 ・就職								郵送による WEB ・質問 票調査

『武庫川チャイルドスタディ』では、高校 2 年生、高校 1 年生を対象に、3 学期に郵送による質問票調査を予定しております。ご自宅へ質問票を送らせていただきますので、よろしくお願いいたします。

また、2023 年度は対面・Zoom でのインタビューを実施し、多くの方々にご参加いただきました。2024 年度の実施は未定ですので、決まり次第ご連絡させていただきます。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
高校 2 年生	郵送による アンケート 調査			(進級) 高校 3 年生							郵送による アンケート 調査	
高校 1 年生	郵送による アンケート 調査			(進級) 高校 2 年生								

転居などでご住所や連絡先が変更になった方は、お手数ですが各研究グループへご連絡ください。遠方へ転居の場合も質問票のみでもご協力を継続していただくと幸いです。引き続きご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

編集 後記

今回のニューズレターでは、子どもたちから届いた質問へのご回答や、コホート研究の活動報告についてお届けしました。また、竹島先生からは「メンタルヘルス」についてご説明いただきました。今後さらに充実した内容をお届けできるよう、皆さまからのご意見やご感想、ご質問などもお待ちしております。



【すくすくコホート三重】
〒514-1101 三重県津市久居明神町 2158-5 三重中央医療センター 臨床研究部内
TEL : 059-259-1211 (代)

【武庫川チャイルドスタディ】
〒663-8558 兵庫県西宮市池開町 6-46
武庫川女子大学 教育研究所 子ども発達科学研究センター
TEL/FAX : 0798-45-9880 Email : info@childstudy.jp

この研究は文部科学省の日本学術振興会 科学研究費補助金 (課題番号 23H01038) から研究支援をいただいています。



SUKUSUKU COHORT NEWS LETTERS

すくすくコホート

令和 5 年度号

ニューズレター



すくすくコホート三重・武庫川チャイルドスタディ

研究統括からのご挨拶

ニューズレター令和5年度号よせて

研究統括 河合優年



研究統括：河合優年

研究協力をいただいている皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。本研究を開始してから20年近くたちました。この20年は、歴史的にみても非常に大きな出来事が続いたように思います。言い換えると激動の時代だったのかもしれませんが。その意味からも、この研究は将来的にもその時代の子どもたちの育ちを知る上での重要な意味を持つものになると思っております。

どうしてそのように思うのかについて少しご説明をさせていただきます。これまでの子どもの生活世界は、地域を中心としたものでした。もう少し言うと、家庭と地域がすべてであったとも言えます。子どもたちのコミュニケーション手段で携帯電話を使うということは殆ど考えられませんでした。それが今や、SNSがごく一般的になり、時に多くの方が携帯電話で映像を見ながら話をするというような世界が当たり前になっています。タブレットなども幼児期から普通に使われています。これは世界的な変化で、協力してくださるお子さんたちの中にも、海外とやり取りをしている方も多いのではないかと思います。

このような急激な変化の中でも、変わらないものがあります。それは家庭の存在です。先発グループのお子さんたちは法律的には成人年齢になりましたが、依然として養育者の保護を必要としています。子どもと親の関係は、昔も今も変わらず、喜びや葛藤を作り出す直接の環境として働いています。ご協力いただいている研究が持つ意味はここにあります。

急激に変化する社会環境と、緩やかに変化する家庭における親子関係がどのように関係しているのでしょうか。子どもの変化を保護者がどのようにとらえているのでしょうか。この調査研究は、そのような時代の変化を含めた子どもの発達を明らかにすることができる数少ない研究の一つなのです。

幼児期から児童期にかけてのお子さんの発達過程についての研究が順番にまとも始まり始めています。皆様に講演会のような形でご報告できる日が近いと思っております。また、データの匿名化も進んでいます。近い将来、個人が問題になることなく、研究データを多くの研究者に使っていただき、我が国の発達研究に資することができるよいなあ、と思っております。

これからもご協力いただけますよう、お願い申し上げます、ご挨拶を終わらせていただきます。

『すくすくコホート三重』から研究協力者のみなさまへ 三重中央医療センター 小川昌宏

皆様、いかがお過ごしでしょうか。20年にわたる長期研究にご協力いただき心より御礼申し上げます。

令和5年11月三重県で開催された学会で河合優年先生に子どもの成長発達に関する講演を賜り、12月に武庫川女子大学で開かれたすくすくコホート研究ミーティングに対面で初参加いたしました。専門分野の異なる研究グループの先生と交流したことで私個人として子どもの発達研究の奥深さに新たな感銘を受け、研究のモチベーションを高めることができました。まさに「子どもは未来の宝」であり、子どもの発達を支援する研究の重要性を改めて認識し小児科医としてこの難問に力を入れて取り組まなければならないと考えているところ

です。お子様の発達は様々で複雑ですがよい方向へ進む法則は存在します。その方法は個々に異なる場合もございますがお子様たちはみな成長する力を持っています。ご家族の皆様も日々奮闘のことでしょう。私たちも一緒にお子様の成長をよい方向へサポートし、さらに研究を通じて皆様へエールを送りたいと思っております。これから先の未来が少しでも明るくなることを願うばかりです。



Q&A なぜ同じような項目を繰り返し聞くの???

アンケート調査に関してのご質問をいくつかいただいています。なぜ、同じような項目を繰り返し聞くのか、何年も同じ項目を使用するのか、そういったことについて、説明したいと思います。

人の行動を調査する方法の代表的なものとして、アンケートという方法があります。これは、持ち物など具体的なことやその人の属性、どんなことを普段行っているかという行動面、考えていること、思うところなど抽象的なことがらについて、多くの人に聞きたい場合に適した調査方法です（質問紙法とも言います）。

この質問紙法を使うことができるのは、言葉を理解し、答えを記述することができる人に対してです。赤ちゃんには、この調査方法は使えませんから、実際の行動を見る、という調査方法になります（観察法）。もう少し大きくなって、お話ができるようになると、口頭で尋ねることができます（面接法）。そして、より正確に条件を比較したい、となると実験を計画することになります（実験法）。このコホート研究では、これらの研究法を組み合わせ実施してきました。

その中でも質問紙調査は、紙と鉛筆があれば、最近ではパソコン、スマートフォンがあれば、簡単に配布でき、簡単に回答していただけますので、みなさんが自分で書くことができるようになってからは、質問紙法の調査が中心になりました。

この調査方法は簡単な分、注意しなければならないことがあります。目に見える事実をそのまま答えてもらう、というのは比較的簡単です（例：テストで100点を取ったことがありますか）。しかし、見えないことや、本人の感じ方次第、という事象について（例：勉強をがんばっていますか）聞くのは、本人が自覚しているかどうか、何について聞きたいのかというこちらの意図が正しく伝わっているかどうか、など難しい問題が多々あります。特に、このコホート研究でもたくさん答えてもらっているような、心の中で思うことを取り出すためには、少し工夫がいります。

その工夫の一つとして、「尺度」というものがあります。これは、聞きたいことについて、色んな聞き方をするので、その人の心の中にある答えを掘り取るうというものです。例えば、最近のストレス状態について聞きたいと思ったときに、「あなたは、ストレスを感じていますか」とだけ聞くのではなく、感情や行動の状態にどのくらい当てはまるか、いくつか挙げて答えてもらいます。「泣きたい気持ちだ」「悲しい気分だ」「怒りを感じる」「いらいらする」「根気がない」「話や行動がまとまらない」（SRS-18より）といったものです。これらの項目は、人がストレスを感じた時に現れると思われる感情や行動です。ですから、どうしても似たようなものが挙がってしまいます。正確に掘り取るために網目を細かくすればするほど、似たような項目が増えてしまう、ということにもなります。

また、大変項目数が多い尺度ですと、より正確を期すために、あえて同じ項目を入れることもあります（コホートでは、質問数が増えてしまうので、こういった趣旨の項目は入れていません）。

さらに、このコホート研究のように、同じ冊子の中でストレス状態だけでなく、生活上で不安がないか聞こうとか、お友だちと遊ぶときの気持ちを聞こうとか、聞きたいことが一部重なってきたりすると、質問票全体として、「なんだか同じようなことばかり聞かれている気がする」と感じさせてしまいます。

では、似たような項目は省いてしまえばいいじゃないか、となるのですが、そう簡単にはいかないのです。これらのひとまとまりの項目群は、思い付きで並べるわけはありません。今回は説明を割愛しますが、ひとまとまりであることを確認するために、いくつかの手続きを踏んでから「尺度」を名乗ることができます。ですから、この項目はあっちと似ているから省いてしまってもいいよね、ということは基本的にはしません。いじってしまうと、本当にひとまとまりであること、測りたいことが測れている保証がなくなってしまうのです。

さて次に、毎年同じ質問がならんでいて、答えづらい、という質問もあると思います。それって、小学生に聞くにはいいけど、もう高校生だとそんなことしないよ、ということもあるでしょう。明らかに、高校生に聞いても仕方がないことは、できるだけ近い表現に変更したり、こういうことも含めてくださいね、という説明を付けたりします（例：算数は好きですか→数学は好きですか（数Iや数Aという区別なしに考えてください））。しかし、それが難しい場合や、ないならない、ということを示したい場合は、そのままにして、「そのようなことがない場合は、横の□にチェックを入れてください」、というようにすることになります。

そして、いろんな答えがあるなあ、と眺めるだけなら思うところを書いてもらえば良いのですが、大抵は集計して、どのくらいの人（割合）が、どのように答えた、ということが分かるようになります。コホート研究ではさらに、小学校3年生の時はこちらを答えていたけれど、中学生ではどうだろう、という比較をします。こういった分析をしようとした場合、回答の仕方をあまり答える人任せにすると、後で集計する時に困ります。そのため、ここは「はい」「いいえ」で簡単に答えてもらえるかな、こちらの尺度は、時と場合によって程度があるかな、「あてはまる」「すこしあてはまる」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の選択肢を用意しよう、というように、正確に測定できるように、答えやすさを考え、また後の集計も見据えて選択肢を用意することになります。

以上、アンケートで、同じようなことを聞かれている、と感じる原因について紹介しました。いつも、丁寧に回答いただき、感謝いたします！

こんなことが分かってきました

困難に立ち向かうためのストレス対処

武庫川女子大学 心理・社会福祉学部心理学科 講師 竹島克典（公認心理師）

私は、子どもや若者のメンタルヘルス（心の健康）を研究テーマにしています。今回は、ストレスへの対処法について、研究からわかってきていることをお話します。

私たちは、日常の出来事やストレスなどで気分が落ち込むことがあります。家族や友達とのいざこざ、勉強が難しい、進路を選ばなければならないなど色々な出来事が私たちの心の状態に影響します。特に思春期の若者は、感情の揺れが大きくなりやすい時期でもあります。

このようなときにストレスとなる出来事や自分の気持ちにどう向き合って対処していくかによって、その後の心の健康状態は変わってきます（図）。うまく対処できないと、しんどい状態が長引いたり、日常のやるべきことをこなすことが大変になったりします。反対に、上手に対処することができれば、調子を持ち直していつもの自分らしく過ごすことができるでしょう。それでは、ストレスや気分が落ち込んだ時の対処法にはどのようなものがあるのでしょうか。



ストレス対処法についてよく用いられる分類に、「問題焦点型対処」と「情動焦点型対処」というものがあります。問題焦点型対処とは、「ストレス状況を生み出している問題を解決することでストレスを和らげようとする方略」です。例えば、隣の弟の部屋からうるさい歌声が聞こえるというストレスを感じる状況で、弟の部屋に行って直接静かにするようにお願いするという対処がこれにあてはまります。もう一つの情動焦点型対処とは、「ストレス状況によって生じた不快な感情をまずは、調節しようとする方略」です。例えば、先ほどの騒音が聞こえてくる状況で、弟に直接言いに行くのではなく、自分の部屋でヘッドホンをつけて好きな音楽を大音量で聞き気分転換するような対処法です。いったん音楽を聴いて弟への怒りを静めてから（情動焦点型）、弟に直接話に行く（問題焦点型）など、対処法を組み合わせることもあるでしょう。

他にも、自分一人ではストレス状況への対処が難しい場合に、家族や友人、学校の先生などの周囲の人のサポート（ソーシャルサポート）を得て、問題解決に取り組むことも大切な対処法です。問題が複雑で一気には解決することが難しい時には、問題を細かく分けて考え、スモールステップで取り組むことも有効かもしれません。皆さんは、普段ストレスを感じたときにどのような対処をしているのでしょうか。問題状況によって、また人によって、効果的な対処法は異なるかもしれません。また、困った状況が出てきたときに「失敗してしまうのではない」「自分はダメな人間だ」などと、マイナスな考えが嫌な気分と一緒にグルグルと頭の中を回り続けるという経験をしたことはないでしょうか。このような「悩んでいること自体に悩む状態」は多くの人が経験することです。これらの考えや気持ちは、打ち消そうとしても次から次へと「自動的に」わいてきて、いつしか本当に自分がダメな

人間であると思えてきます（本当はダメ人間ではないのに！）。そして、どんどん気分が落ち込んでふさぎ込んでしまうようになってくると、事態は深刻になっていきます。

近年では、このような心や頭に浮かんでくるマイナスな考えや嫌な気分に対処する効果的な方法の研究も目覚ましい進歩をみせています。その中でも、マインドフルネスという対処法が注目されています。マインドフルネスとは、「今、この瞬間に自分の体験に、評価や判断をすることなく、注意を向け、ありのままの気づきを受け止める」を意味します。わかりにくいかもしれませんが、マインドフルネスは、ネガティブな考えや気分をこじらせないようにするために効果的であることが明らかになっています。例えば、マインドフルネスの実践では、辛い考えや気持ちが次々と湧いて出てくるときに、「自分はなんてダメなやつだ！」...と思っている自分があるな〜というように、浮かんでくる考えや気持ちにとらわれている状態の自分から、少し距離をとって、客観的にただ眺めるのです。そして、これらのネガティブな考えや気持ちを葉っぱで作った船に乗せ、川に流してそれをただ眺める、といったイメージを続けます。

このように、考えや気分を受け入れて流していく対処を繰り返していきます。マインドフルネスは、はじめは実践するのがなかなか難しいのですが、練習をすることで自分の考えや気持ちと“距離をとる”という技能が身につくようになります。実践を続けていくと、私たちが経験するマイナスな考えや気持ちというのは、浮かんで消えていき一生続くものではないことに気がつき、それに振り回さなくなることになります。そのうえで、今の自分にできること、楽しく没頭できる活動などに無理のない範囲で取り組むこと（行動活性化）が大切です。気分が落ち込んでいるときは、日常の色々な活動がおっくうになって、部屋でじっとしていたくなるかもしれません。心が消耗したと思えるときにはしっかりと休養をとることが第一ですが、その中でも、日常のルーティンや少しでも楽しめる活動に取り組む行動活性化が安らぎにつながるがあります。行動できた自分をほめることも忘れないでください。

ここまで、ストレスに対するいくつかの対処法を紹介してきましたが、「これが万能！」という方法はありません。大切なことは、これらの対処法を柔軟につかって試行錯誤をしながら問題に取り組んでいくことなのかもしれません。子どもも大人も生活をしていると、ストレスとなる出来事を避けて通ることはできないようです。また、そのことに悩んだり落ち込んだりすることも自然なことです。しかし、同時に私たちには、これまで見てきたような対処法を駆使して、折れそうになった心を持ち直す力も備わっています。今後も、困難に対処する効果的な方法を探し出す研究を続けて、みなさんと共有していきたいと思っております。

