

2009年7月

9歳～12歳のお子さん 500名とその母親 500名に聞いた
『小学生の抑うつ』
～子どもの抑うつを軽減する要因は、家庭環境では父親との関係～

第一生命保険相互会社（社長 斎藤 勝利）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 小山 正之）では、9歳～12歳のお子さん 500名とその母親 500名を対象に、標記についてのアンケート調査を実施いたしました。

この程、その調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

小学生の学校・学習環境(P.2)

- なんでも相談できる友だちが「いる」と答えた子どもは 73.7%。
- 「友だちから仲間はずれにされていると思うこと」が、「よくある」、「ときどきある」は合計で約2割。

小学生の家庭環境（親子の会話）(P.3)

- 親子の会話は、父子よりも母子の会話が多く行われている。
- 父親との会話は男子と女子で差がないものの、母親との会話は男子より女子の方が多い。

小学生の家庭環境（親子のかかわり）(P.4)

- 親子のかかわり度合いは、父親より母親の方が高い。
- 父親とのかかわりでは男子、女子で特に差はないが、母親とのかかわりでは、男子より女子の方が高い。

親の時間的ゆとりと精神的ゆとり(P.5)

- 父親は母親に比べ、時間的ゆとりがない割合、精神的ゆとりがない割合が、どちらも高い。
- 有職の母親は無職の母親に比べ時間的ゆとり、精神的ゆとりがない割合が高い。

小学生の抑うつと学校・学習環境、家庭環境の関係(P.6、7)

- 男子、女子とも、友だちから仲間はずれにされることが抑うつに大きく影響している。
- 学校・学習環境において抑うつを軽減していたのは、男子では、なんでも相談できる友だちや運動系の習い事に通っていること、女子では、なんでも相談できる先生や将来の目標を持っていること。
- 家庭環境では父親の時間的ゆとり(男子)や、父親のかかわり(女子)が抑うつを軽減する要因となっている。

＜お問い合わせ先＞

(株)第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部
研究開発室 広報担当（田代・新井）
TEL. 03-5221-4771
FAX. 03-3212-4470

【アドレス】<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

《調査の実施背景》

小学生のこころの健康（メンタルヘルス）について、学校や家庭で問題とされることが多くなっています。子どものこころの健康の要因は、大きく学校環境と家庭環境に分けられます。一方、働く親の労働環境は厳しさを増しており、家庭環境への影響も懸念されます。そこで、学校・学習環境とともに、親のゆとりや親子の会話やかかわりなどの家庭環境が、子どもの抑うつに影響しているのかどうか明らかにしたいと考えました。

本研究では、子どものこころの健康の中で特に「抑うつ」に焦点をあて、抑うつと子どもの学校・学習環境や家庭環境（特に親のかかわり）との関連を明らかにすることを目的としました。

《調査の実施概要》

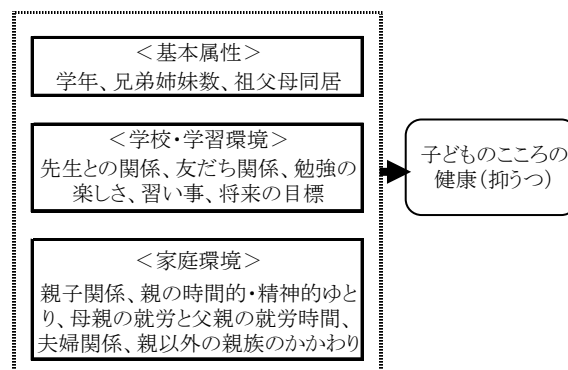
調査の実施概要は図表1の通りです。9歳から12歳の子どもとその母親のそれぞれ500名を調査対象としました。

また調査の概念図は図表2の通りです。子どもの抑うつに影響している、あるいは抑うつを軽減している要因として、基本属性、学校・学習環境と家庭環境を想定しました。以下では、学校・学習環境と家庭環境について、調査結果を示し、続いて、それらの項目と子どもの抑うつとの関連について分析を行いました。

図表1 調査概要

調査名	子どものこころの健康や教育と親のかかわりについての調査
調査対象	当研究所生活調査モニターのうち9歳から12歳の子ども500名とその母親500名（当該子が複数の場合は最年少を対象）
有効回収数(率)	子ども 449名 (89.8%) うち小学3～6年生 433名 母親 451名 (90.2%) うち小学3～6年生をもつ母親 433名 婚姻形態は既婚 (98.8%)、離・死別 (0.9%)、無回答 (0.2%)
調査方法	郵送調査
調査時期	2008年10月～11月

図表2 調査の概念図



(注) 調査前にはお子さんの学年がわからなかったため、9歳から12歳のお子さんおよびその母親を調査対象としましたが、調査後に学年が判明したため、小学3～6年生のみを集計しました。

小学生の学校・学習環境

- なんでも相談できる友だちが「いる」と答えた子どもは 73.7%。
- 友だちから仲間はずれにされていると思うことが「ある」と答えた子どもは約2割。

図表3 子どもの学校・学習環境(全体、学年別、性別)＜子どもの回答、一部母親の回答＞
(%)

		全体 (n=433)	学年別				性別	
			3年生 (n=112)	4年生 (n=126)	5年生 (n=120)	6年生 (n=75)	男子 (n=214)	女子 (n=219)
なんでも相談できる先生	いる	61.4	73.2	62.7	61.7	41.3	57.5	65.3
	いない	38.1	26.8	37.3	37.5	57.3	42.5	33.8
	無回答	0.5	0.0	0.0	0.8	1.3	0.0	0.9
なんでも相談できる友だち	いる	73.7	75.0	71.4	76.7	70.7	67.3	79.9
	いない	6.0	4.5	7.9	5.8	5.3	7.9	4.1
	わからない	17.6	17.0	19.8	12.5	22.7	22.4	12.8
	無回答	2.8	3.6	0.8	5.0	1.3	2.3	3.2
仲間はずれ(友だちから仲間はずれにされていると思うことがあるか)	よくある	2.8	3.6	3.2	1.7	2.7	2.8	2.7
	ときどきある	17.1	18.8	19.0	14.2	16.0	18.2	16.0
	あまりない	31.4	25.0	34.9	29.2	38.7	29.4	33.3
	ぜんぜんない	46.2	50.0	42.1	50.8	40.0	47.7	44.7
	無回答	2.5	2.7	0.8	4.2	2.7	1.9	3.2
勉強の楽しさ	とてもたのしい	21.7	29.5	23.0	19.2	12.0	19.2	24.2
	まあたのしい	46.9	50.9	45.2	47.5	42.7	42.5	51.1
	どちらともいえない	18.2	10.7	19.0	17.5	29.3	22.9	13.7
	あまりたのしくない	9.2	7.1	8.7	10.8	10.7	9.8	8.7
	ぜんぜんたのしくない	3.7	1.8	4.0	4.2	5.3	5.6	1.8
	無回答	0.2	0.0	0.0	0.8	0.0	0.0	0.5
習い事(学習系):注	通っている	24.5	16.1	25.4	26.7	32.0	24.3	24.7
	通っていない	74.8	83.0	73.8	72.5	68.0	74.8	74.9
	無回答	0.7	0.9	0.8	0.8	0.0	0.9	0.5
習い事(運動系):注	通っている	58.4	66.1	61.1	52.5	52.0	73.8	43.4
	通っていない	40.9	33.0	38.1	46.7	48.0	25.2	56.2
	無回答	0.7	0.9	0.8	0.8	0.0	0.9	0.5
将来の目標(将来なりたいものを決めているか)	決めている	50.8	51.8	55.6	47.5	46.7	46.7	54.8
	決めていない	46.7	45.5	43.7	47.5	52.0	51.4	42.0
	無回答	2.5	2.7	0.8	5.0	1.3	1.9	3.2

注:習い事(学習系)、(運動系)は母親(n=433)の回答、その他は子ども(n=433)の回答

子どもに対し、学校・学習環境について、図表3の7項目についてたずねました。

先生との関係について、なんでも話したり相談できる先生が「いる」と答えた子どもは約3人に2人(61.4%)となっています。学年別では、低学年の方が高い傾向があります。性別では、男子(57.5%)に比べて女子(65.3%)で高くなっています。

なんでも相談できる友だちが「いる」と答えた子どもは73.7%を占めます。学年別では、特に差はみられませんが、男子(67.3%)より女子(79.9%)で高くなっています。

友だちから仲間はずれにされていると思うことが「ある」(「よくある」(2.8%)と「ときどきある」(17.1%)の合計)と回答した子どもは約2割となっています。なお、学年別または性別で特に差はありません。

運動系の習い事に通っている割合は58.4%を占めます。学年別では高学年ほど低く、性別では男子(73.8%)は女子(43.4%)に比べて30.4ポイントも高い傾向があります。

「将来なりたいものを決めている」割合は50.8%です。学年別では、4年生(55.6%)で最も高く、性別では、男子(46.7%)に比べて女子(54.8%)で高い傾向にあります。

小学生の家庭環境(親子の会話)

- 親子の会話は、父子よりも母子の会話が多く行われている。
- 父親との会話は男子と女子で差がないものの、母親との会話は男子より女子の方が多い。

図表4 家庭環境(親子の会話)(全体、性別)＜子どもの回答＞

		(単位: %、点)					
		父親との会話			母親との会話		
		全体 (n=433)	性別		全体 (n=433)	性別	
			男子 (n=214)	女子 (n=219)		男子 (n=214)	女子 (n=219)
一日の出来事を話すこと	よくある	25.2	22.4	27.9	58.2	45.8	70.3
	ときどきある	31.9	33.6	30.1	29.6	38.8	20.5
	あまりない	26.6	28.0	25.1	6.0	7.9	4.1
	ぜんぜんない	11.8	12.1	11.4	0.9	0.5	1.4
	無回答	4.6	3.7	5.5	5.3	7.0	3.7
友だちや先生について話すこと	よくある	20.6	16.4	24.7	49.7	34.6	64.4
	ときどきある	32.8	33.6	32.0	33.7	43.5	24.2
	あまりない	28.9	30.8	26.9	10.2	13.6	6.8
	ぜんぜんない	12.5	14.0	11.0	1.2	1.4	0.9
	無回答	5.3	5.1	5.5	5.3	7.0	3.7
成績やべんきょうについて話すこと	よくある	15.7	14.5	16.9	37.6	30.4	44.7
	ときどきある	38.3	38.8	37.9	38.1	39.3	37.0
	あまりない	29.6	29.4	29.7	15.7	19.6	11.9
	ぜんぜんない	11.8	14.0	9.6	3.0	3.7	2.3
	無回答	4.6	3.3	5.9	5.5	7.0	4.1
社会のできごとについて話すこと	よくある	10.9	11.7	10.0	19.9	16.8	22.8
	ときどきある	25.6	25.2	26.0	32.6	35.0	30.1
	あまりない	35.8	37.4	34.2	27.3	27.6	26.9
	ぜんぜんない	22.6	21.5	23.7	14.8	13.1	16.4
	無回答	5.1	4.2	5.9	5.5	7.5	3.7
将来や進路について話すこと	よくある	9.7	10.3	9.1	21.9	17.8	26.0
	ときどきある	27.0	27.1	26.9	28.2	28.5	27.9
	あまりない	30.5	29.9	31.1	28.6	29.4	27.9
	ぜんぜんない	28.2	29.0	27.4	15.0	16.4	13.7
	無回答	4.6	3.7	5.5	6.2	7.9	4.6
悩みごとについて話すこと	よくある	6.2	4.2	8.2	17.8	10.7	24.7
	ときどきある	16.6	18.7	14.6	22.2	22.0	22.4
	あまりない	31.4	31.8	31.1	28.9	31.8	26.0
	ぜんぜんない	41.3	42.1	40.6	25.9	28.5	23.3
	無回答	4.4	3.3	5.5	5.3	7.0	3.7
会話得点の平均点		14.3	14.1	14.5	17.6	16.9	18.3

子どもに対し、父親や母親との会話について、図表4の6項目の頻度をたずねました。「よくある」を4点、「ぜんぜんない」を1点とし、合計得点を父親及び母親との会話得点としました。全体でみると、親子の会話得点の平均点は、母親(17.6点)が父親(14.3点)より高く、父子よりも母子の会話が多く行われていることがわかりました。

さらに、子どもの性別でみると、父親との会話の平均点は男子(14.1点)と女子(14.5点)でほとんど差はみられません。一方、母親との会話の平均点は女子(18.3点)で男子(16.9点)より高く、女子の方が母親との会話が多いことがわかりました。

小学生の家庭環境(親子のかかわり)

- 親子のかかわり度合いは、父親より母親の方が高い。
- 父親とのかかわりでは男子、女子で特に差はないが、母親とのかかわりでは、男子より女子の方が高い。

図表5 家庭環境(親子のかかわり)(全体、性別)＜子どもの回答＞

		(単位: %、点)					
		父親とのかかわり			母親とのかかわり		
		全体 (n=433)	性別		全体 (n=433)	性別	
			男子 (n=214)	女子 (n=219)		男子 (n=214)	女子 (n=219)
一緒に遊ぶこと	よくある	29.6	31.8	27.4	28.9	22.9	34.7
	ときどきある	39.0	39.3	38.8	33.9	33.2	34.7
	あまりない	17.3	16.4	18.3	23.1	24.8	21.5
	ぜんぜんない	9.5	9.3	9.6	8.5	11.7	5.5
	無回答	4.6	3.3	5.9	5.5	7.5	3.7
学校の行事に参加すること	よくある	26.3	22.4	30.1	68.1	63.1	73.1
	ときどきある	36.5	38.3	34.7	21.7	22.4	21.0
	あまりない	20.1	21.0	19.2	3.5	5.1	1.8
	ぜんぜんない	12.9	15.0	11.0	1.4	2.3	0.5
	無回答	4.2	3.3	5.0	5.3	7.0	3.7
一緒に食事をすること	よくある	56.8	57.5	56.2	87.3	84.6	90.0
	ときどきある	28.2	27.1	29.2	6.7	7.0	6.4
	あまりない	9.5	10.7	8.2	0.7	1.4	0.0
	ぜんぜんない	0.7	0.5	0.9			
	無回答	4.8	4.2	5.5	5.3	7.0	3.7
一緒にでかけること	よくある	48.5	44.4	52.5	72.3	62.6	81.7
	ときどきある	36.5	41.6	31.5	18.9	26.2	11.9
	あまりない	9.2	9.8	8.7	3.2	3.7	2.7
	ぜんぜんない	1.6	0.9	2.3	0.2	0.5	0.0
	無回答	4.2	3.3	5.0	5.3	7.0	3.7
かかわり得点の平均点		12.6	12.5	12.7	14.2	13.8	14.5

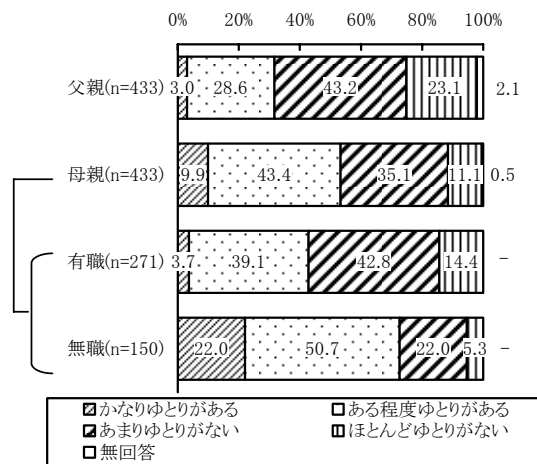
子どもに対し、父親と母親とのかかわりについて、図表5に示す4項目の頻度を4件法でたずねました。「よくある」を4点、「ぜんぜんない」を1点とし、合計得点を父親及び母親とのかかわり得点としました。

その結果、かかわり得点の平均点は母親(14.2点)が父親(12.6点)より高くなりました。子どもの性別でみると、父親とのかかわり得点の平均点は、男子(12.5点)と女子(12.7点)で特に差はありませんが、母親とのかかわり得点の平均点は、男子(13.8点)より女子(14.5点)で高くなりました。つまり父親とのかかわりは男子・女子ともに低い、母親とのかかわりでは男子より女子の方が高いという結果になりました。

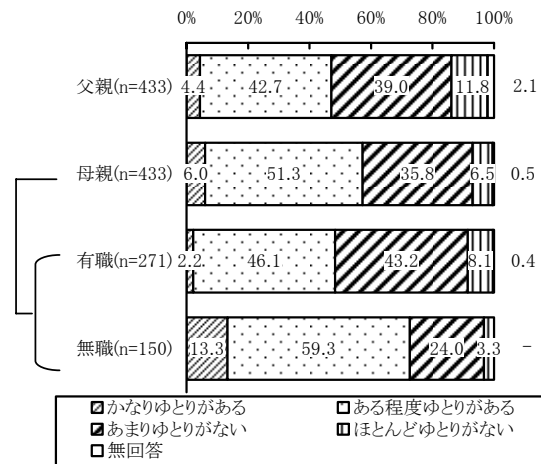
親の時間的ゆとりと精神的ゆとり

- 父親は母親に比べ、時間的ゆとりがない割合、精神的ゆとりがない割合が、どちらも高い。
- 有職の母親は無職の母親に比べ時間的ゆとり、精神的ゆとりがない割合が高い。

図表6 親の時間的ゆとり＜母親の回答＞



図表7 親の精神的ゆとり＜母親の回答＞



母親に対し、父親と母親自身の時間的ゆとりと精神的ゆとりの状況についてたずねました。

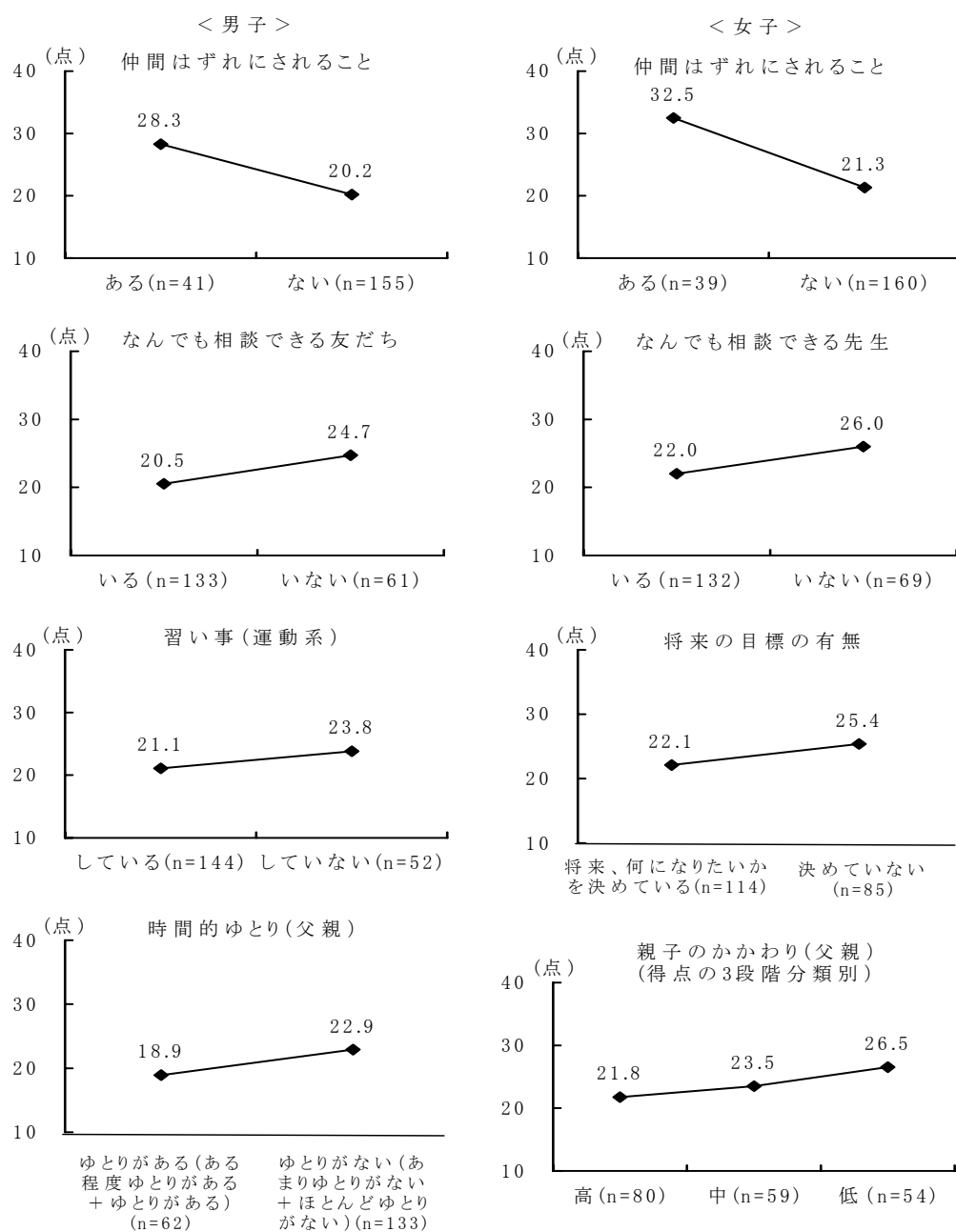
まず、時間的ゆとりについては、ゆとりがない（「あまりゆとりがない」と「ほとんどゆとりがない」の合計、以下同）割合は、父親で66.3%、母親で46.2%と父親が20.1ポイント高くなりました（図表6）。ただし、母親の就業の有無別にみると、ゆとりがない割合は、無職（27.3%）に比べて有職（57.2%）で高く、差は大きくなっています。

次に、精神的ゆとりについては、ゆとりがない割合は、父親で50.8%、母親で42.3%となりました（図表7）。時間的ゆとりに比べると父母の差は8.5ポイントと小さくなっています。ただし、母親の就業の有無別では、有職（51.3%）で無職（27.3%）に比べて高く、父親と仕事のある母親では、精神的ゆとりのなさは同程度に高い結果となりました。

小学生の抑うつと学校・学習環境、家庭環境の関係

- 男子、女子とも、友だちから仲間はずれにされることが抑うつに大きく影響している。
- 家庭環境では父親の時間的ゆとり(男子)や、父親のかかわり(女子)が抑うつの軽減要因となっている。

図表8 関連がある項目の抑うつ得点(性別)



小学生の抑うつ要因を分析するにあたり、園田菜摘ら（2000,「小・中学生のメンタルヘルス 尺度の作成と学校生活との関連」『お茶の水女子大学 発達臨床心理学紀要』2：15-24）による子どもの抑うつ尺度を用いました。「ゆううつになることが多い」「自分が悪かったと悩むことがある」など9つの質問について、「とてもあてはまる」から「まったくあてはまらない」まで5件法でたずね、合計得点（9～45点）を抑うつ尺度としました。得点が高いと、抑うつは高いことになります。

この子どもの抑うつ尺度と、学校・学習環境、家庭環境などとの関連を分析しました。その結果、関連があると認められた項目について、抑うつ得点の差を示しました（図表8）。

まず男子では、「仲間はずれにされることがある」と抑うつが高く、「なんでも相談できる友だちがいる」、「習い事（運動系）をしている」、「父親の時間的ゆとりがある」と、抑うつが軽減されています。

次に女子では、「仲間はずれにされることがある」と抑うつが高く、「なんでも相談できる先生がいる」、「将来の目標を決めている」、「父親とのかかわり得点が高い」と抑うつが軽減されています。

男子、女子ともに、友だちから仲間はずれにされることが抑うつに大きく影響している一方、その他に抑うつに関連している要因には男子女子で違いもみられます。

《研究員のコメント》

子どものこころの健康について学校や家庭で問題とされることが多くなっています。一方、子どもをとりまく環境として、働く親の労働環境は厳しさを増し、家庭生活での余裕がなくなりつつあるように思われます。

そこで、まず、親のゆとりの状況をみると、小学3～6年生の子どもを持つ親では、父親の7割近く、母親では約半数が時間的ゆとりはないと感じていました。同時に、精神的ゆとりがないと感じている父親は約半数、母親は約4割を占めています。特に、働いている母親は働いていない母親に比べて、ゆとりがないと感じています。

働く父親のゆとりのなさや子どものこころへの影響について、母親の自由回答をみると、「父親の存在感がない。父親に対して期待しない」（40歳、小学3年女児・6歳男児）、「男の子の事は、母親では難しいこともある。父親に相談したいこともあると思うが、普段から話していない為、なかなかいえないうだ」（37歳、中学1年女児・小学5年男児）、「思った事や、感じた事など、あまり父親に話さないと思います。子供にとって近くて遠い存在のような気がします」（35歳、小学3年男児・小学1年男児）、「疲れがたまり、日頃大変子供に優しく丁寧に接する父親が、近寄りにくくなり、子供が敏感に反応する様子が見られます」（47歳、小学6年男児・小学4年男児・小学2年女児）など、父親の不在や父子関係の希薄化を不安に感じている回答が寄せられました。

こうした状況がみられる中、本研究では、子どもの属性と学校・学習環境、家庭環境を中心に、子どもの抑うつ要因について分析を行いました。

その結果、小学生の中・高学年では、男子・女子ともに、まずは友だちとの関係性が抑うつに最も影響していました。一方、抑うつを軽減している学校・学習環境は、男子ではなんでも相談できる友だちがいること、運動系の習い事をしていること、女子ではなんでも相談できる先生がいること、将来の目標をもっていることでした。なんでも相談できる友だちや先生が存在、将来の目標を持つことは、友だち関係の影響を受けやすい子どもにとって、重要な緩衝材となっているようです。

一方、家庭環境の要因では、母子間の会話やかかわりは日常的に充実しているためか、母子関係と子どもの抑うつとの関連はみられませんでした。これに対し、男子では父親の時間的ゆとり、女子では父親とのかかわりと、いずれも父子関係が家庭環境の要因の中でただひとつ、子どもの抑うつに影響していました。学校・学習環境の要因ほど影響力は強くはありませんが、父子関係の希薄さや父親の時間的ゆとりのなさが子どもの抑うつを高めている傾向がみられます。これまでも親子関係が子どもの抑うつに与える影響は示されてきましたが、現代では、特に父子関係の重要性は高まっているのではないかと考えられます。

（研究開発室 副主任研究員 下開千春）