

小学生の抑うつ

—親のゆとりや親子関係からみた要因—

研究開発室 下開 千春

目次

| | |
|----------------------------|----|
| 1. 調査の背景 | 17 |
| 2. 調査の目的と概要 | 17 |
| 3. 小学生の学校・学習環境 | 18 |
| 4. 小学生の家庭環境 | 20 |
| 5. 小学生の抑うつと学校・学習環境、家庭環境の関係 | 23 |
| 6. まとめ | 25 |

要旨

- ① 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る。本調査では、小学生のこころの健康として抑うつを測り、小学生の抑うつに影響している要因や抑うつを軽減している要因を明らかにすることを目的とした。調査対象は、小学3～6年生の子どもとその母親である。
- ② 親のゆとりの状況は、時間的ゆとりがないと回答した母親は約半数、父親は約7割を占める。精神的ゆとりがないと回答した母親は4割以上、父親は約半数となっている。働いている母親は働いていない母親に比べて、時間的ゆとりと精神的ゆとりがないと感じている割合が高い。特に精神的ゆとりのなさは、父親と働いている母親で差はない。
- ③ 子どもの抑うつに与える影響が最も大きかった項目は、男子・女子ともに、友だちから仲間はずれにされているという友だち関係であった。一方、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の存在や運動系の習い事に通っていることであった。女子では、なんでも相談できる先生の存在や将来の目標をもっていることであった。
- ④ 家庭環境の中では、男子では父親の時間的ゆとりのなさが、女子では父親とのかかわりの低さが子どもの抑うつを高めていた。母子関係による子どもの抑うつへの影響はみられないが、父子関係は、子どもの抑うつに影響を与えていることが示唆された。

キーワード：小学生、抑うつ、親のゆとり

1. 調査の背景

子どもは、「親の鏡」以上に「時代の鏡」といわれる（田中 2008）。子どもたちの姿は社会を映すと考えられている。近年、その子どもたちのこころの健康（メンタルヘルス*¹）が問題となっている（本間 2006、奥山 2007、加藤 2008など）*²。小学校の学級の現場では、子どもだけでなく保護者をあわせた両者のこころの健康をどのようによくしていくのが課題となっている（谷田 2008）。子どものこころの健康の問題は、そのときだけの問題にとどまらない。生涯の中でも学童期（小学生時代）や思春期（12歳～20歳）は、身体的のみならず心理的・社会的に発達する最も変化が大きい時期である（星、松田 2002）。学童期や思春期における心身の健康は、その後への影響が大きく、非常に重要とされている（同上）。さらに、子どもは大人と違い、自分から健康を求めた行動を起こしにくい（傳田 2008a）。そのため、待ちの姿勢では、子どもが抱えるこころの問題への対応は遅れやすい。大人が子どものこころの健康の状態を把握し、早期に対応することが求められている（傳田 2008b）。同時に、抑うつを軽減させるための日常的な配慮も必要となる。

子どものこころの健康の要因は、大きく学校・学習環境と家庭環境に分けられる。一般的に、学校・学習環境は家庭環境よりも大きいとされている（嶋田 2008）。子どもの生活環境を総合的に考えると、家庭環境が学校・学習環境によるストレスの影響を和らげるサポート源としての機能を持つのか、ストレスそのものになってしまうのかという点からも、軽視することはできない（嶋田 2008）。

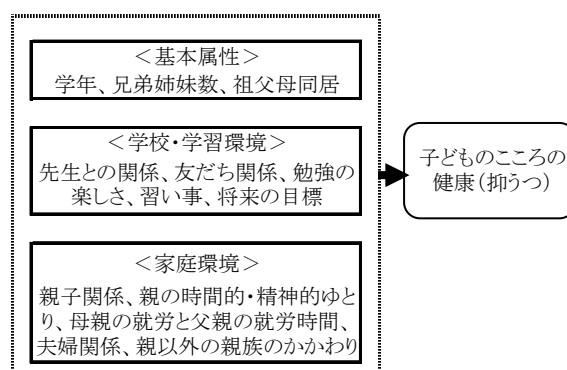
2. 調査の目的と概要

本調査では、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



調査の実施概要を図表1に示した。本調査の分析対象は小学3～6年生とした。調査の概念図は図表2となっている。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、調査結果を示す。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う。

3. 小学生の学校・学習環境

(1) 先生との関係

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61.4%となっている(図表3)。約3人に2人が、なんでも話したり相談できる先生がいると回答している。学年別では、3年生(73.2%)で高く、6年生(41.3%)で低い。性別では、男子(57.5%)に比べて女子(65.3%)で高い。

(2) 友だち関係

1) なんでも相談できる友だち

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%を占める。「わからない」は17.6%、「いない」が6.0%となった。学年別では、特に差はみられない。性別では、「いる」と答えた割合は男子(67.3%)より女子(79.9%)で高い。

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」かどうかを尋ねた。「よくある」(2.8%)と「ときどきある」(17.1%)を合わせると、仲間はずれにされていると思うことがあると回答した割合は約2割となっている。なお、学年別または性別で特に差はない。

(3) 勉強の楽しさ

勉強の楽しさを尋ねた。「とてもたのしい」(21.7%)と「まあたのしい」(46.9%)をあわせると、約7割がたのしいと回答している。たのしい(「とてもたのしい」と「まあたのしい」の合計)と回答した割合は、学年別では、3年生(80.4%)、4年生(68.2%)、5年生(66.7%)、6年生(54.7%)と、低学年ほど高い。同様に性別では、男子(61.7%)より女子(75.3%)で高い。

(4) 習い事

1) 習い事(学習系)

学習系の習い事(学習塾を含む)に通っている割合は24.5%となっている。学年別では、3年生(16.1%)、4年生(25.4%)、5年生(26.7%)、6年生(32.0%)と、

高学年ほど高い。性別では特に差はみられない。

2) 習い事(運動系)

運動系の習い事(クラブ活動を含む)に通っている割合は58.4%を占める。学年別では、3年生(66.1%)、4年生(61.1%)、5年生(52.5%)、6年生(52.0%)と、高学年ほど低い。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。

(5) 将来の目標

将来の目標として、「将来なりたいものを決めているか」を尋ねた。「決めている」割合は50.8%を占めた。学年別では、4年生(55.6%)で最も高い。性別では、男子(46.7%)に比べて女子(54.8%)で高い傾向にある。

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>

| | | (単位:%) | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--|
| | | 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 | |
| 習い事(学習系) | 無回答 | 0.2 | 0.0 | 0.0 | 0.8 | 0.0 | 0.0 | 0.5 | |
| | 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 | |
| 習い事(運動系) | 無回答 | 0.7 | 0.9 | 0.8 | 0.8 | 0.0 | 0.9 | 0.5 | |
| | 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 | |
| 将来の目標(将来なりたいものを決めているか) | 無回答 | 0.7 | 0.9 | 0.8 | 0.8 | 0.0 | 0.9 | 0.5 | |
| | 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

4. 小学生の家庭環境

(1) 親子関係

1) 親子の会話

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4件法で尋ねた。「よくある」(4点)～「ぜんぜんない」(1点)とし、合計得点を父親及び母親との会話得点とした*3。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)より高い。父子よりも母子の会話が多く行われている。さらに、会話得点の平均値を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ない。一方、母親との会話の平均値は女子(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。

図表4 家庭環境(親子の会話)(全体、性別)＜子どもの回答＞

| | | (単位:%) | | | | | |
|------------------|--------|---------|---------------|---------------|---------|---------------|---------------|
| | | 父親との会話 | | | 母親との会話 | | |
| | | 全体 | 性別 | | 全体 | 性別 | |
| | | (n=433) | 男子 (n=214) | 女子 (n=219) | (n=433) | 男子 (n=214) | 女子 (n=219) |
| 一日のできごとを話すこと | 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 |

2) 親子のかかわり

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件法で尋ねた。4項目のうち、「一緒に遊ぶこと」を除くと、母親とのかかわりは父親

に比べて高く、母子のかかわりは多い。「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た*4。

親子のかかわり得点の全体平均点は、母親（14.2点）が父親（12.6点）より高い。子どもの性別では、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）で特に差はないが、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）で高い。父親とのかかわりは男子・女子ともに低く差はみられないが、母親とのかかわりは女子が男子に比べてやや高い。

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:%)

| | 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 | |

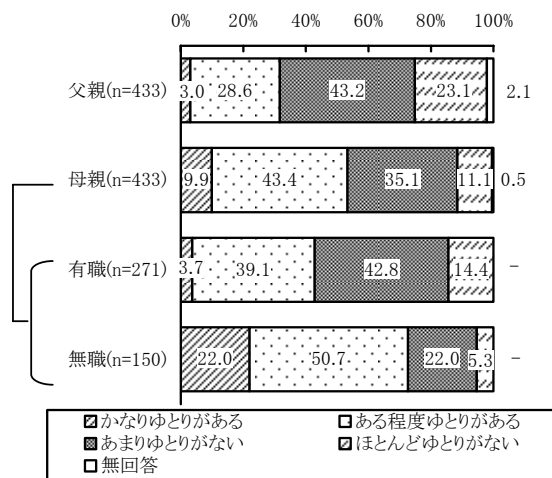
(2) 親の時間的ゆとりと精神的ゆとり

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尋ねた。

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」「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%となった（図表6）。父親で20.1ポイント高い。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、差は大きい。

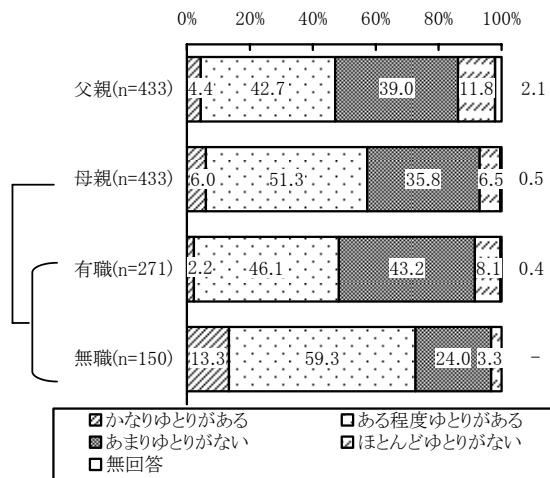
次に、精神的ゆとりについては、ゆとりがない割合は、父親で50.8%、母親で42.3%となった（図表7）。時間的ゆとりと比べると父母の差は8.5ポイントと小さい。ただし、母親の就業の有無別では、有職（51.3%）で無職（27.3%）に比べて高く、父親と仕事のある母親では、精神的ゆとりのなさは同程度に高い。

図表6 親の時間的ゆとり<母親の回答>



注: 母親の就業の有無別では、無回答を分析から除いた。

図表7 親の精神的ゆとり<母親の回答>



注: 母親の就業の有無別では、無回答を分析から除いた。

(3) 母親の就労の有無と父親の就労時間

1) 母親の就労の有無

母親の就労の有無は、有職が62.6%、無職が34.6%となった(図表省略)。有職の内訳は、パート・アルバイト(75.1%)が多く、自営業・自由業(8.1%)、正社員・正職員(7.4%)の順となっている。

2) 父親の就労時間

父親の就労時間として、1週間の総労働時間(1日の平均的な総労働時間×1週間の勤務日数)を算出した。その結果、「40~50時間未満」(38.0%)が最も多く、次いで「50~60時間未満」(26.6%)、「60~70時間未満」(20.1%)となった(図表8)。1週間の総労働時間の平均は52.5時間(休憩時間は除く)となっている。

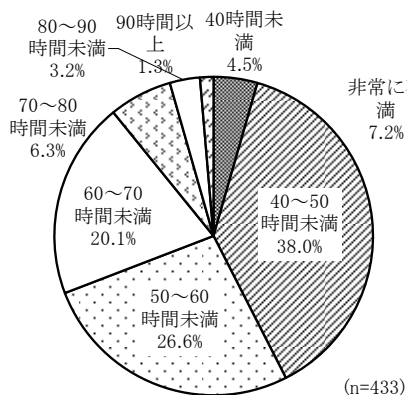
(4) 夫婦関係

母親に対し、夫婦関係の満足度を尋ねたところ、「非常に満足」(11.1%)、「満足」(38.3%)となり、約半数が満足と回答している(図表9)。「どちらともいえない」は31.4%を占めている。「不満」(9.9%)と「非常に不満」(7.2%)を合わせると、不満は2割弱となっている。

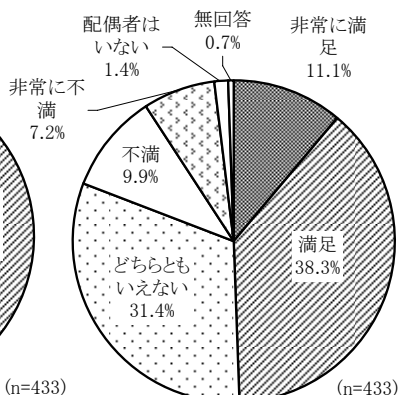
(5) 親以外の親族とのかかわり

親以外の親族(祖父母、おじおばなど)が、子どものために時間を使ったり、向き合ってくれる頻度がどの程度あるかを母親に尋ねた。その結果、「週に2~3日程度」(36.3%)、「月に数回程度」(32.1%)が多かった(図表10)。次いで「年に数回程度」(13.2%)となった。「毎日」(8.5%)と「そのような親族はいない」(8.8%)は、それぞれ1割未満となった。

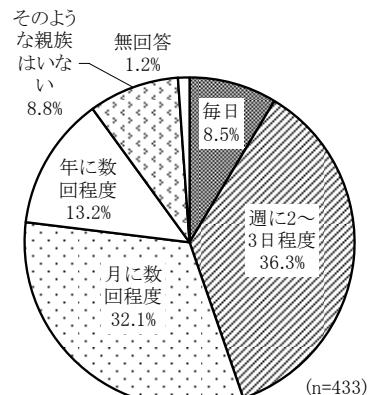
図表8 父親の就労時間
(1週間の総労働時間)
<母親の回答>



図表9 夫婦関係の満足度
<母親の回答>



図表10 親以外の親族とのかかわり
<母親の回答>



注:最小値と最大値は外れ値として分析から除外した。

5. 小学生の抑うつと学校・学習環境、家庭環境の関係

(1) 小学生の抑うつ

小学生の抑うつについて9つの質問を5件法で尋ねた(図表11)。子どもの抑うつの測定には、園田ら(2000)による子どもの抑うつの尺度を用いた。「とてもあてはまる」(5点)~「まったくあてはまらない」(1点)とし、合計得点を抑うつ尺度とした(図表省略)*⁵。得点が高いと、抑うつは高い。子どもの性別で、抑うつ尺度の得点に特に差はみられなかった。

図表11 小学生の抑うつについての9つの質問<子どもの回答>

| | (単位:%) | | | | | | |
|--------------------------------------|---------|----------|-----------|---------|------------|-------------|-----|
| | (n=433) | とてもあてはまる | まあまああてはまる | どちらでもない | あまりあてはまらない | まったくあてはまらない | 無回答 |
| ゆううつになることが多い | | 2.3 | 19.4 | 19.4 | 25.2 | 28.2 | 5.5 |
| 自分が悪かったと悩むことがある | | 7.2 | 27.9 | 18.7 | 22.9 | 18.0 | 5.3 |
| 過去の失敗をいつまでも引きずることが多い | | 9.5 | 18.5 | 16.6 | 22.2 | 27.7 | 5.5 |
| いろいろなことについてあれこれ心配する | | 13.4 | 24.0 | 15.0 | 22.4 | 19.9 | 5.3 |
| ひどく失望することがある | | 6.0 | 12.2 | 20.1 | 21.7 | 35.1 | 4.8 |
| ちょっとしたことでしょげやすい(元気がなくなりやすい、がっかりしやすい) | | 6.0 | 18.5 | 17.8 | 24.9 | 27.9 | 4.8 |
| ぼんやりと考え込むことが多い | | 9.7 | 14.3 | 18.9 | 24.2 | 27.9 | 4.8 |
| 自分が人からどう思われているか不安になる | | 15.0 | 18.7 | 17.8 | 20.8 | 22.9 | 4.8 |
| とてもみじめだと感じることもある | | 2.8 | 8.1 | 20.8 | 20.6 | 42.7 | 5.1 |

(2) 小学生の抑うつと親のかかわり

子どもの抑うつを目的変数とし、基本属性(学年、兄弟姉妹数、祖父母同居)、学校・

学習環境と家庭環境を説明変数とした重回帰分析を行った(図表12)。抑うつ尺度の得点については、子どもの性別で分析を行うこととした。

分析は2つのモデルを用いる。モデル1は、基本属性と学校・学習環境を説明変数としている。モデル2は、モデル1の説明変数に家庭環境を加えた。

まず、男子の結果をみてみたい。モデル1から、仲間はずれにされることがある、なんでも相談できる友だちがいない、習い事(運動系)をしていない場合に、抑うつが高い。家庭環境も説明変数に加えたモデル2では、仲間はずれにされることがある、なんでも相談できる友だちがいない、父親の時間的ゆとりが少ないと、抑うつが高い。次に、女子の結果は、モデル1から、仲間はずれにされることがある、なんでも相談できる先生がいない、将来の目標がない、高学年の場合に、抑うつが高い。説明変数に家庭環境を加えたモデル2では、仲間はずれにされることがある、高学年である、将来の目標がない、父親とのかかわりが少ないと抑うつが高い。

以上から、男子と女子ともに、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、その他の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る。

図表12 小学生の抑うつを目的変数とした重回帰分析(性別)

| | (変数) | <男子> | | <女子> | |
|---------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | モデル1 | モデル2 | モデル1 | モデル2 |
| 基本属性 | 学年 | 実数 | | 0.133 * | 0.172 * |
| | 兄弟姉妹数 | 実数 | | | |
| | 祖父母同居 | ダミー | | | |
| 学校・学習環境 | なんでも相談できる先生 | ダミー | | -0.168 ** | |
| | なんでも相談できる友だち | ダミー | -0.191 ** | -0.211 ** | |
| | 仲間はずれ | ダミー | 0.366 *** | 0.368 *** | 0.499 *** |
| | 勉強の楽しさ | 5段階 | | | |
| | 習い事(学習系) | ダミー | | | |
| | 習い事(運動系) | ダミー | -0.133 * | | |
| | 将来の目標の有無 | ダミー | | | -0.145 * |
| 家庭環境 | 親子の会話(父親) | 得点 | - | - | |
| | 親子の会話(母親) | 得点 | - | - | |
| | 親子のかかわり(父親) | 得点 | - | - | -0.139 * |
| | 親子のかかわり(母親) | 得点 | - | - | |
| | 時間的ゆとり(父親) | 4段階 | - | -0.173 * | - |
| | 時間的ゆとり(母親) | 4段階 | - | - | - |
| | 精神的ゆとり(父親) | 4段階 | - | - | - |
| | 精神的ゆとり(母親) | 4段階 | - | - | - |
| | 父親の就労時間 | 実数 | - | - | - |
| | 母親の就労の有無 | ダミー | - | - | - |
| | 夫婦関係 | 5段階 | - | - | - |
| 親族のかかわり(親を除く) | 5段階 | - | - | - | |
| F値 | | 16.996*** | 15.019*** | 25.459*** | 23.159*** |
| 調整済みR二乗 | | 0.203 | 0.220 | 0.339 | 0.367 |
| n | | 189 | 150 | 192 | 154 |

注1:ステップワイズ(変数増減)法、表中の数値は標準化係数

注2:p<0.5=*, p<0.1=**, p<0.001=***

6. まとめ

経済的な状況が厳しくなる中、働く親の労働環境は厳しさを増している。そうした中、親のゆとりや親子の会話やかかわりなどの家庭環境は子どもの抑うつに影響しているのかどうか、分析を行った。

まず、親のゆとりの状況は、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割を占めていた。特に、働いている母親は働いていない母親に比べて、精神的ゆとりがないと感じていた。本調査で、働いている母親は、パート・アルバイトが大半を占めており、労働時間は父親に比べて短い。それにもかかわらず、働く母親のうち、精神的ゆとりがないと感じる割合は、父親と同程度に高い。働く母親では、仕事に加えて家事や育児を担っていることが背景にあるものと思われる。

このように、ゆとりがないと感じている父親や働く母親は少なくない。父親のゆとりのなさや子どものころへの影響について、母親の自由回答をみると、父親の不在とそれによる父子関係の希薄化を不安に感じている回答がみられる。「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）、「父親とのふれあいが少ないことにより、あまり心を開いていないような気がします」（43歳、小学4年男児）、「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、なかなかいえないようだ」（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）などである。

また、「仕事为中心でストレスで子供に向き合う時間が少ない事」（42歳、中学2年男児・小学6年女児）、「主人が疲れてイライラしていると、家庭の雰囲気が悪くなり、父親の事をきらいになる原因になる。父親にはあまり話をしない」（33歳、小学5年女児）、「夫が仕事でつかれきっている為、子供と遊ぶことが出来ず、休日などはほとんど寝ているので、子供も本当は一緒に遊んでほしくてもそれを言っていない」（48歳、小学5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、父親の仕事の多忙やストレスによって、父子関係が希薄な家庭もみられる。

以上のように、父親の就労時間の長さやそれによるストレスなどが子どものころの健康や成長に与える影響を不安に思う母親は少なくない。そこで、こうした家庭環境が子どもの抑うつに実際に影響しているのか分析した。

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ることが示された。前述のように、一般的に学校・学習環境は家庭環境よりも影響が大きいといわれているが（嶋田 2008）、本稿でも同様の結果が示されたといえる。学校・学習環境の中でも、友だち関係が与える影響は、男子、女子ともに大きい。一方、抑うつ軽減につながる学校・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となっている。なんでも相談できる友だちや先生の存在、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ことがうかがえる。

また、既存の調査によると、抑うつは女子の小学6年生から増加することが指摘されているが（傳田ら 2004a）、本調査でも同様の結果が示されている。女子の場合には、年齢の影響は無視できない。

一方、家庭環境の要因では、母子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なかった。働く母親が増えているが、母親の就労の有無による子どもの抑うつへの影響もみられない。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た。学校・学習環境の要因ほど影響力は強くはないが、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る。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たが、父子に比べて母子の関係が充実している中で、父子関係の重要性が高まっているのではないかと考えられる。

幼い頃の心の傷つきやストレスは、大人になる過程で避けがたいものでもあり、それが他人の痛みの理解や成長につながる場合もあるとされている（嶋田 2008）。したがって、子どもが抑うつ状態にあることは、その成長にとって必ずしも悪影響のみをもたらすとはいえない。実際に、多くの教育関係者の間では、ストレスの経験を乗り越えることで、子どもの成長が促されるという考え方も根強くある（嶋田 2008）。ただし、抑うつ状態が長期的に続く状況があるとすれば、その改善は必要といえるだろう。本調査が分析した要因は様々な要因の一部ではあるが、家庭環境として、父子関係が希薄なことが子どものストレスとなるのか、父子関係の充実が学校によるストレスの影響を和らげる機能を持つのかということ、後者が望ましいことはいうまでもない。

（研究開発室 副主任研究員）

【注釈】

- *1 メンタルヘルスとは、狭義には精神疾患を持たない状態を示し、広義には一人の人間としての自分らしく生きている状態、精神的にも社会的にも well-being の状態を意味する（石隈 2002）。
- *2 例えば、日本では、一般児童の約10%前後が臨床的に問題になるレベルの抑

うつ症状を示しているとの見解が複数報告されている（嶋田 2008）。子どものうつ病の性差については、児童では特に性差はなく、思春期に女子の割合が高くなり、年齢が高くなるにつれて大人の性差（男女比1：2）に近づいていくといわれている（傳田 2004b）。子どものうつについて調べた調査では、いわゆる不登校を併発していた症例は46%で、うつに陥っても半数以上は登校しており、うつだからといってみな不登校になるわけではないといわれている（傳田 2004b）。

- *3 合計得点の信頼性の検討を行うためクロンバックの α 係数（以下、 α 係数）を算出したところ、父親は0.839、母親は0.797であり、信頼性が確認された。
- *4 合計得点の α 係数は、父親は0.711で高く、母親は0.569でやや低かった。
- *5 合計得点の α 係数は0.890となり、信頼性が確認された。

【参考文献】

- ・石隈利紀, 2002, 「学校におけるメンタルヘルスの問題」教育と医学の会編『知性と感性をそだてる』慶應義塾大学出版会：186-205.
- ・奥山眞紀子, 2007, 「子どものメンタルヘルスを担う人材を育成する 医師の立場から」『小児保健研究』66（2）：183-185.
- ・加藤則子, 2008, 「子どもと家族のこころのサポート（証拠に基づく地域アプローチ）」『日本公衆衛生雑誌』55（3）：181-185.
- ・嶋田洋徳, 2008, 「何が子どものメンタルヘルスを低下させるのか」『児童心理』62（9）：23-30.
- ・園田菜摘、櫻井聖子、大島知佐子ほか, 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.
- ・田中康雄, 2008, 「子どものメンタルヘルス、いま何が問題か」『児童心理』62（9）：2-11.
- ・谷田弘子, 2008, 「教室の気になる子どもたち」『児童心理』62（9）：31-35.
- ・傳田健三, 2008a, 「子どものうつ病」『公衆衛生』72（5）：355-358.
- ・傳田健三, 2008b, 「小・中学生のうつ病はどれくらい存在するのか」『児童心理』62（9）：12-22.
- ・傳田健三、賀古勇輝、佐々木幸哉ほか, 2004a, 「小・中学生の抑うつ状態に関する調査—Birleson 自記記入式抑うつ評価尺度（DSRS-C）を用いて—」『児童青年精神医学とその近接領域』45（5）：424-436.
- ・傳田健三, 2004b, 『子どものうつ 心の叫び』講談社.
- ・星旦二、松田正己編, 2002, 『公衆衛生』医学書院.
- ・本間博彰, 2006, 「子どもの地域精神保健活動の実践と展望—児童相談と子どもの地域精神保健クリニックの実践をとおして」小野善郎編『子どもの福祉とメンタルヘルス』明石書店：227-250.