

第13回こども未来会議
2024年12月20日

学校の居心地と 生徒のメンタルヘルスとの関係

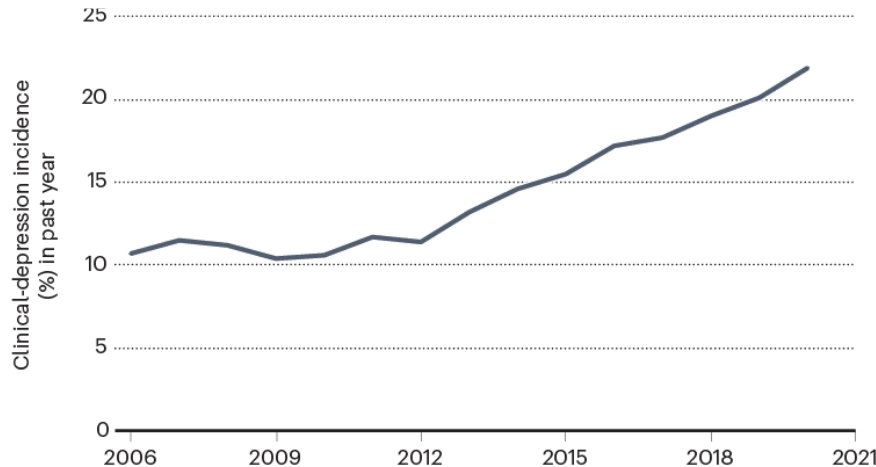
東京都医学総合研究所
社会健康医学研究センター
西田淳志

若者のメンタルヘルス：国際的な動向

うつ病をはじめとするメンタルヘルスの問題は、過去10年間で若年層において急増。特に先進諸国で顕著。

Thapar & Patel, ***Lancet***, 2022

16-17歳の若者のうつ病の推移（米国）



Orben & Blakemore, ***Nature***, 2024

Prioritising young people

The transition from adolescence to adulthood represents a crucial juncture of biopsychosocial change. It is a time when environmental factors, including family dynamics, friendships and social interactions, neglect or maltreatment, education, and employment, can have powerful and lasting effects on a young person's wellbeing and development. Whereas the past decades

as well as climate change and destabilising political structures, all combining to exacerbate psychological distress and mental ill health. Part 3 focuses on models of care, providing evidence and recommendations for new models that emphasise accessibility, quality, prevention, and integration across health-care sectors. It highlights the importance of maintaining young people's sense



For more on childhood neglect and maltreatment see [Articles](#) pages 709 and 720

For the Youth Mental Health Commission see [The Lancet Psychiatry Commissions](#) page 731

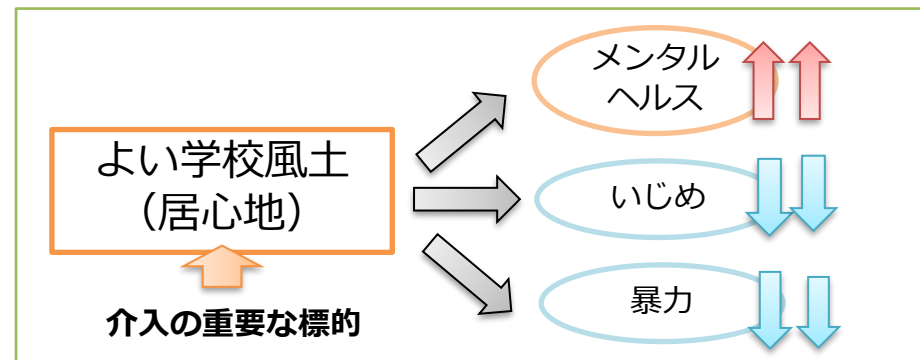
この危機は**世界規模**なものであり、若者のメンタルヘルスに影響を及ぼしている要因を科学的に分析し、**立ち向かうためのグローバルな戦略**（行動計画）が必要

Lancet Psychiatry Commission on youth mental health, 2024

若者のメンタルヘルスを守る環境要因：学校風土



よい学校風土（学校の居心地）は、メンタルヘルスを向上させ、いじめや暴力を減らすこと（**因果関係**）が証明されている。



“若者の健康とウェルビーイングを促進するためには、**学校の社会的環境（学校風土）を強化**すべきである。”

Singla DR, Shinde S, Patton G, Patel V. *J Adolesc Health*. 2021

学校風土（学校の居心地）は測定できる

BBSCQ Japanese version（都医学研開発）

BBSCQ (Beyond Blue School Climate Questionnaire)

Yamaguchi et al., *Psychological Medicine*, 2024

Shinde et al, *Lancet*, 2018

良い学校風土（学校の居心地）の4要件：

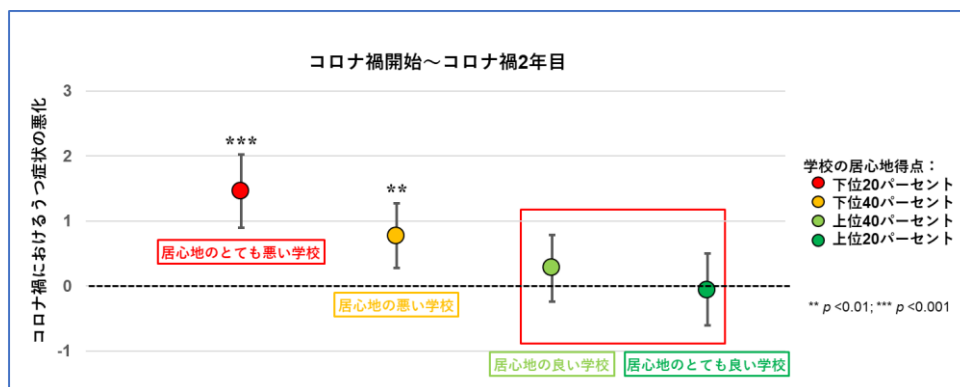
- ① 生徒と教員との信頼関係が醸成されている
- ② 生徒同士の関係がよく、学校への所属意識が感じられる
- ③ **学校風土の改善に生徒が積極的に関与できる（エージェンシー）**
- ④ 落ち着いて勉強に打ち込める

コロナ禍の若者のメンタルヘルスを支えたもの ～ 良い「学校の風土（居心地）」～

東京ティーンコHORTプロジェクト（医学研）



都内在住の約3000名の子どもたち
を10歳から10年以上追跡したコ
ホート研究



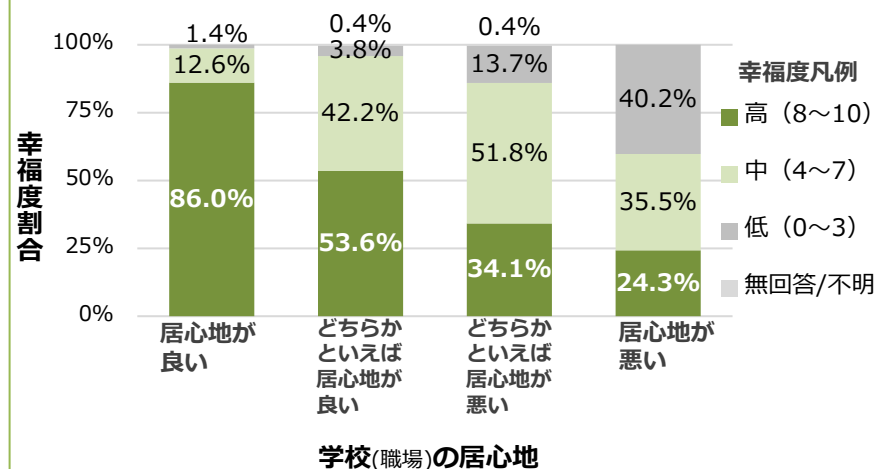
- 平時の**学校風土（学校の居心地）**が良いと、コロナ禍（非常時）においても**若者のメンタルヘルスは良好に保たれる。**
- 学校風土には**メンタルヘルスを守る効果がある。**

Yamaguchi & Nishida et al., *Psychological Medicine*, 2024

とうきょう こども アンケート（都子供室）



子供たちに関する実態や意識を
把握し、今後の子供政策を検討
するために、
令和5年度から継続的に実施し
ている定点調査



「とうきょう こども アンケート」(2023年5月実施分)を基に作成

学校風土（学校の居心地）と子供が感じる幸福度との間には高い相関関係がある。

学校の居心地を向上させる国際的な取組



Since 1992



Health promoting schools



肯定的な学校風土の重要性を強調

Promoting school climate and health outcomes with the SEHER multi-component secondary school intervention in Bihar, India: a cluster-randomised controlled trial

Sachin Shinde, Helen A Weiss, Beena Varghese, Prachi Khandeparkar, Bernadette Pereira, Amit Sharma, Rajesh Gupta, David A Ross, George Patton, Vikram Patel



ビクラム パテル教授
(ハーバード大・医学部)

精神科医。世界3大医学賞であるガードナー賞を受賞(2019)、TIME誌の世界で最も影響力がある100人にも選ばれる(2015)。

Shinde & Patel, **Lancet**, 2018



インドでの実践の様子

インドの中学校(73校)を対象に「居心地を向上させる取組」の効果を検証

- Health promoting schoolのコンセプトを実現する取組を実施し、学校の居心地が大きく改善。
それによって、生徒たちのメンタルヘルスが大幅に改善し、いじめも9割減少
- 学校の外から「居心地向上」をミッションとするコーディネーター(教師以外の大人)を投入したことで大きな効果が得られた

学校の居心地向上プロジェクトを進める上でのポイント①

Agency（主体感）とPeer relationship（仲間関係） を高める学校づくり

Peer
Relationship
(仲間関係)

生徒同士の横のつながり

思春期の若者は 大人の意見よりも 仲間同士の動きを重視



Vikram Patel教授

Agency
(主体感)

生徒自身の意見が学校に届き 学校を自分たちで変えていける感覚

生徒が学校に対して意見を伝え 居心地向上に関わることで高まる

学校の居心地アンケート【4つの要素】

①教員との信頼関係

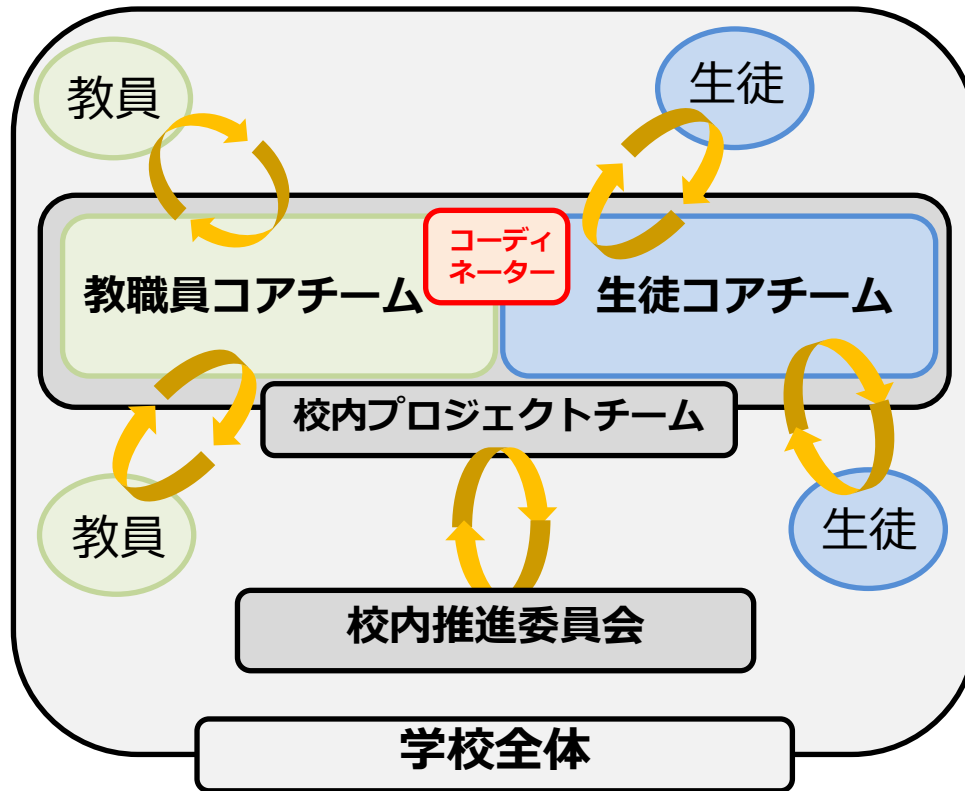
②生徒同士の信頼関係

③学校の運営方針に
関われる感覚

④学業への
コミットメント

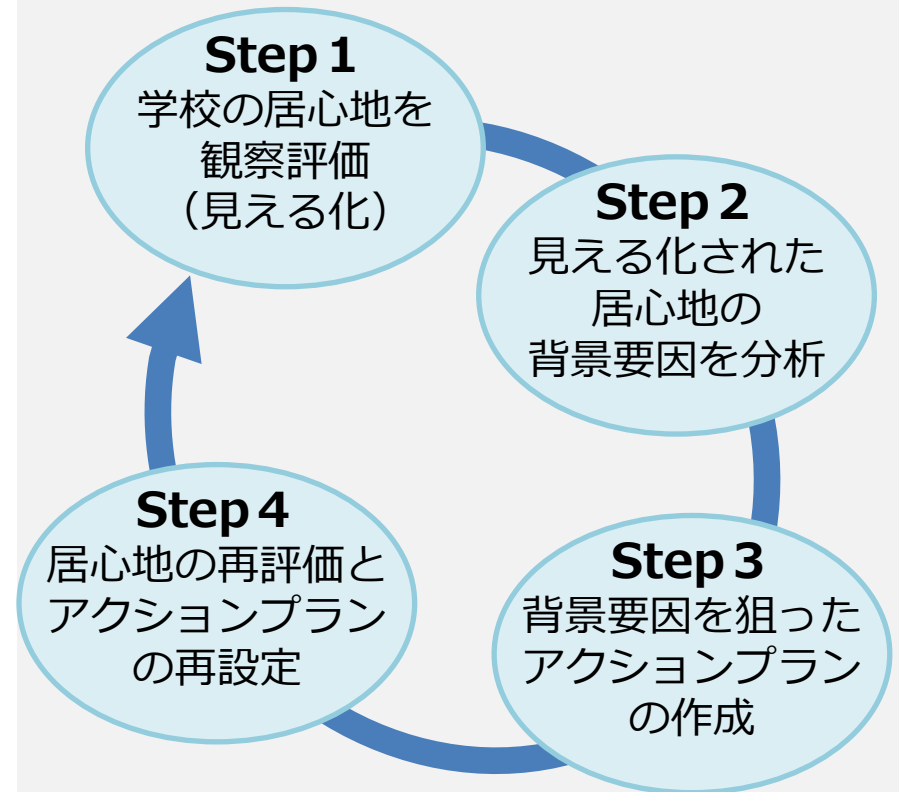
学校の居心地向上プロジェクトを進める上でのポイント②

校内プロジェクト実施体制

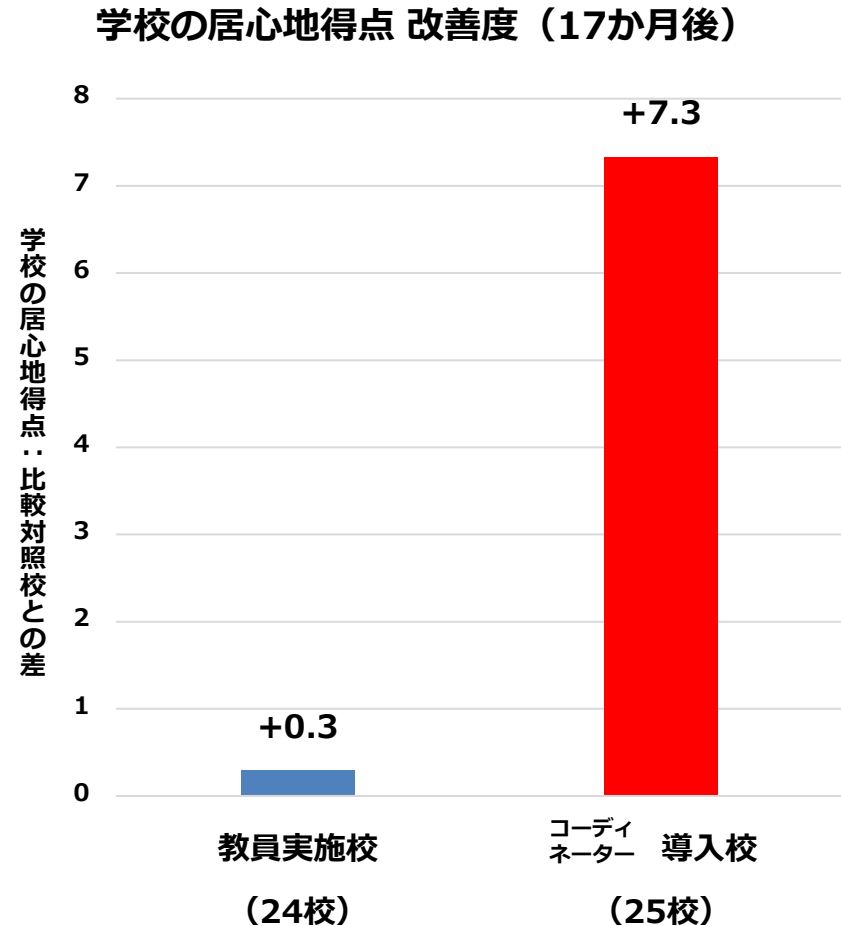
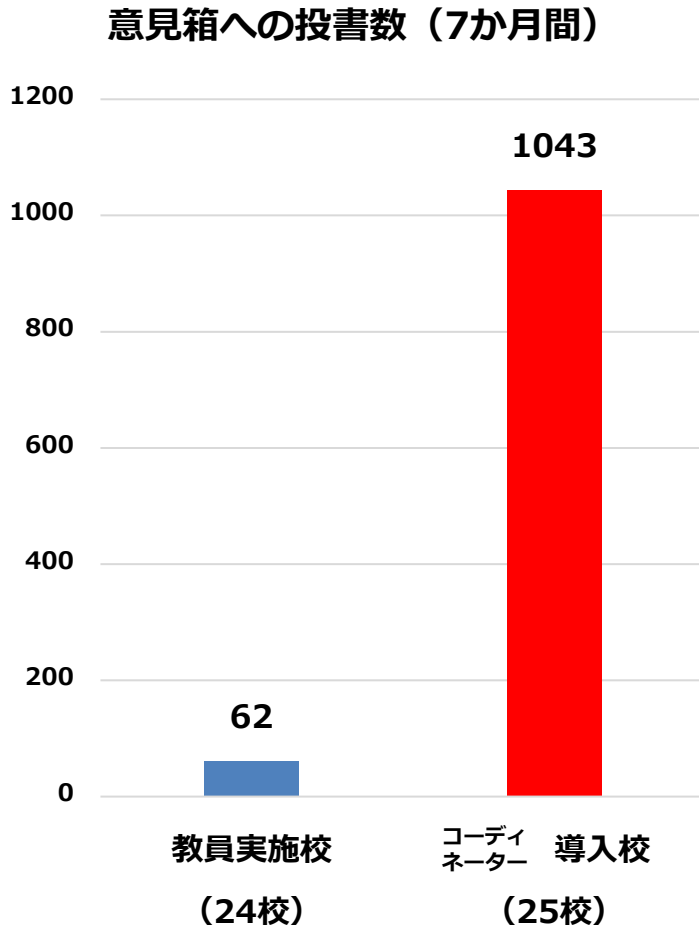


コーディネーターが、生徒や教員を巻き込みながら、学校の居心地を高める様々な取り組みを進めていく。
コーディネーターは、**生徒の意見表明を支援**しつつ、教職員とも連携し、共同創造を促進する役割を果たす。

プロジェクト実施ステップ



活動例：ただ「意見箱」を置けばよいわけではない



**生徒の主体感を高め 学校の居心地を良くするには
コーディネーターと一緒に動かす「生きた」意見箱が必要**

都内モデル校での取組開始



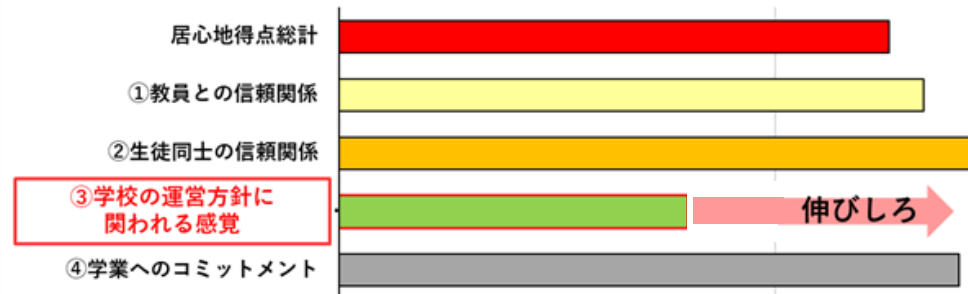
「学校の居心地向上検証プロジェクト」
実施に向けた都と医学研との協定締結式
(2024年1月17日)



2024年3月、ハーバード大学
ヴィクラム・パテル教授をモデル校（都立小台橋高校）に招聘し、
都子供政策連携室・教育庁、学校教員チーム、医学研が集まりキックオフ。



教職員を対象としたワークショップ



コーディネーターの紹介

生徒コアチームの募集

生徒コアチーム（居心地向上委員会）



今後の展開

- モデル校での実践を踏まえた「東京モデル」の開発
- コーディネーターの養成プログラム構築
- 取組の効果の科学的検証（エビデンス構築）

取組により期待される未来

- **通いたい、通い続けたいと生徒が思う魅力的な学校が都内で更に拡大**
- **思春期に培ったエージェンシーや人間関係を基盤として、若者が元気に活躍する社会の実現**