

# 思春期のメンタルヘルスをどう支えるか

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

# 思春期のメンタルヘルス: 最重要かつ大規模な公衆衛生課題

## 世界の状況

- メンタルヘルスの問題は、思春期における「最大の健康問題」であり、近年、先進諸国を中心に世界規模で悪化。
- 先進諸国では、思春期人口の 10-20% が精神疾患を経験。

Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing, ***Lancet***, 2025

## 日本の状況

- 日本の若年層における自殺者数は、近年、増加傾向(特に女子で顕著)。

Narita & Nishida, ***Nature Human Behavior***, 2025

- 都内思春期人口を対象とした大規模コホート調査(16歳)でも 約10% が うつ状態。

Knowles & Nishida, ***Lancet Child and Adolescent Health***, 2025

# 思春期のメンタルヘルス不調がもたらす3つ影響

1. 思春期の発達・健康・wellbeingへの影響(学業や社会参加、対人関係などへの影響)
2. その後の長期的人生における心身の健康・wellbeingへの影響
3. 次世代(Next Generation)の発達・健康への影響

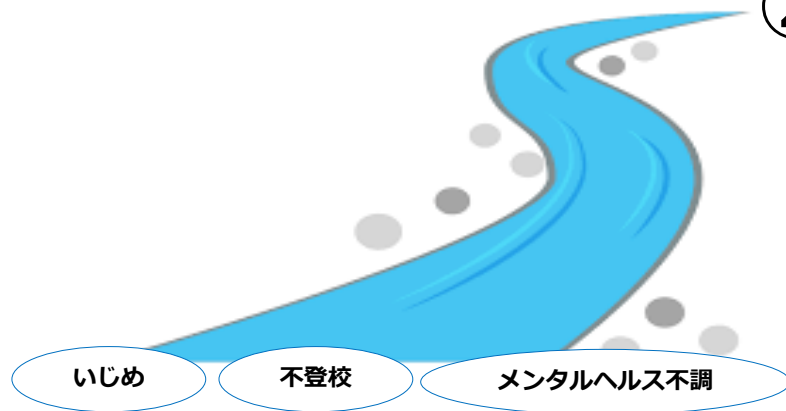


**思春期メンタルヘルス不調の**予防が重要**！**  
**→ もたらされる 3つ の利益(triple benefits)**

Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing, **Lancet**, 2025

しかし、残念ながら多くの子ども・若者に、**有効な予防策**が届いていない！

# “事後的対応” (reactive)から“予防的対応” (proactive)へ



## ① これまでは、 下流活動 が主

### 問題がこじれて悪化してからの事後対応

- 膨大なコストを投じるも効果は限定的
  - 事後対応の専門家（サービス）への依存
  - 慢性的資源（専門家）不足：焼け石に水
- ⇒ 問題は増加し続ける

## ② これからは、**上流活動** も強化

### 問題悪化を予防するための仕組みづくり

- 問題が軽度のうちに上流で対応、効果的
  - 上流の場（家庭・学校・地域）で
  - 問題の発生自体を減らす
- ⇒ 事後対応への依存度が下がる



## ③ エビデンスに基づいた 上流モデル（Proactive Model）の構築が喫緊の 課題（世界共通）

# 思春期メンタルヘルスを支える科学的予防戦略 ～上流で多くの若者に届く仕組み～

## 戦略1) 学校環境の居心地(風土)をより良くする科学的アプローチ

東京都と都医学研・ハーバード大学が連携してすでにプロジェクトを都内で開始：

居心地のよい学校環境を作ることで、メンタルヘルス不調を減らす

## 戦略2) デジタル環境を有効に活用した科学的アプローチ

今後、開発と普及が期待されるデジタルアプローチ

- ★近年、成人を対象とした有効なメンタルヘルスアプリが開発され、その有効性が科学的に証明されており、若年層への応用が世界的に期待されている。
- ★有効な予防方策を子どもたち一人ひとりに直接届けることも可能となる。