成長科学協会　第29回公開シンポジウム
思春期の不思議
～人生の大切な時期の意義を知る～
（東京、2016.6.18）

思春期の心の問題

筑波大学
宮本信也

1

思春期心性

2

思春期とは

- 青年期
  - 12歳前後～24歳前後
  - 児童期（依存した存在）から成人期（自立した存在）への移行期
- 思春期
  - 12歳前後～18歳前後
  - 第二次性徴の発来から完成まで
  - 無性的存在から性的存在への移行期

3

思春期の子どもの身体保健でもこころの問題は大切

- 思春期で死亡する子どものうち
  - 思春期前半では3人に1人
  - 思春期後半では3人に2人　が
    - 外因死（事故・自殺・他殺）である。

→

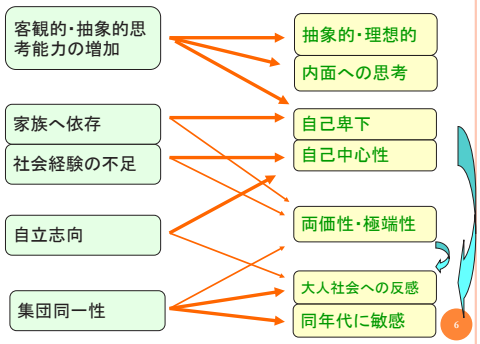
- 思春期では
  - 身体保健においても
    - こころの問題が極めて重要である。

4

思春期の心の特徴（思春期心性）

- 抽象的・理想的思考
- 自己の内面への思考
- 自己中心性と自己卑下の共存
- 両価性・極端性
- 大人・社会の価値観への批判・反感
- 同年代からの評価に敏感
- 性衝動の亢進とその自覚
- 性衝動統制の葛藤

5



6

思春期心性の背景

- 認知特性
  - 客観的思考能力の増大
  - 抽象的思考能力の増大
- 発達課題：集団同一性
- 心理特性：自立志向（心理的離乳）
- 社会的特性：家族に依存
- 身体特性：性成熟過程

7

青年期の発達課題

- 青年期前期（思春期）
  - 集団同一性
    - 同世代の文化に所属しているという意識
    - 同世代の基準からはずれていないという意識
    - 同世代から受け入れられているという意識
- 青年期後期
  - 個の同一性
    - 同世代とは違っていても、自分はあるという意識
    - 違う部分を持つ自分の受容、さらに、自信
    - 違う部分を持つ他の人の受容

8

思春期心性を背景とした悩み・問題

- 反抗的態度
- 自信喪失、自己卑下
- 第二次性徴や性衝動に伴う悩みなど

→

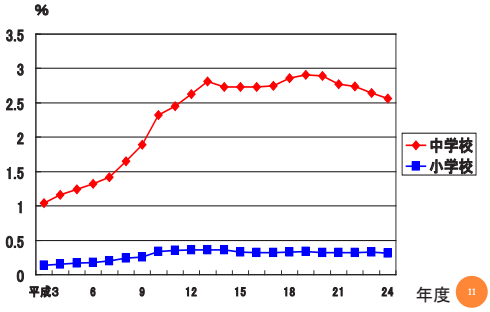
- 健康な悩みや行動
- 医療の対象外だが、相談の対象にはなる
- 対応方法論の基本は視点の変換（安心感の保障）

9

不登校

10

不登校児割合の年次推移



（文部科学省）

11

不登校の予後

- 再登校率　平均75%
- 齊藤（2002）
  - 児童精神科入院し中学卒業まで院内学級
    - 卒後5年間は状態動揺
    - 6年目以降は状態固定化
  - 予後不良要因
    - 抑うつ症状、家庭内暴力、被害的観念・関係づけ、著しい引きこもり
  - 中学卒業後の病理：全体の30%に＋
    - 不安障害9%、人格障害9%、統合失調症6%、抑うつ5%、その他2%

12

不登校への対応の考え方例1

- 本人への協力の姿勢の提示
  - どのような状態が、子どもにとってよいのかを確認
  - そのよい状態へ近づくように手助けをすることの表明
- 保護者に対しても、同様の姿勢を依頼
- 学校へ行って欲しい
- ではなく
- 学校へ行きたいけど行けない状態を少しでもよくしてあげたい
- というスタンス

13

不登校への対応の考え方例2

- 変則的にでも登校しているとき
  - その状態の維持
  - 今よりよくしようとは　考えない
  - 今より悪くならないように　と考える
- 変則的な登校状態は
  - その子どもが、それで精一杯であることを示している
- 子どもの心に余裕を持たせ、心のエネルギーを蓄えることが大切
- 子どもが、がんばると言っても抑えることも、時には必要
- ステップアップは
  - ときどき、次のステップを提案
  - 子どもが抵抗したら、やらない
  - 子どもが迷ったら、やってみるが、無理と判断したら、すぐに戻す

14

不登校への対応の考え方例3

- 全く登校していないとき
  - 規則的な生活リズム
    - 起床時間：理想、7時・とりあえず、8時を目指す
    - 寝る時間は自由でよい
  - 定期的な外出
    - 家に閉じこもらないようにする
    - 買い物、散歩、ウィンドウショッピング、本屋さんなど、自分が行けるところでよい
    - 理想：週4日・とりあえず、週2日
  - 毎日の学習
    - どんなに短くてもよいから毎日、勉強する
    - 理想、1日1時間を毎日・とりあえず、1日15分を1回
    - 頭を使わない勉強から始めるとよい

15

発達障害と思春期

16

発達障害のある子どもの思春期

- 自分がみんなと違うことに気づく
- 何がどう違うのかを、自分だけで理解することは困難
- みんなと違う自分の受け入れ困難
- 集団同一性の揺らぎ

- → 情緒の不安定さ
  - 気分の動揺
  - 焦燥感、不安、過敏、反発
  - 自信喪失、意欲低下、自己否定感

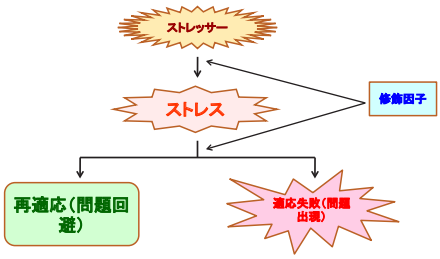
17

過去のできごとのトラウマ化

- 成長発達、経験による
- 知識の増加、理解力の向上、対人意識の高まり
- 過去のできごとの再意味づけ
  - 当時は侵襲性を感じていなかったできごとが、自分に対する攻撃性の現れだった、あるいは、攻撃性を内包していたことへの気づき
- 過去のできごとをトラウマとして再体験
  - 不快情動
  - 気づいていなかった自分への苛立ち・恥辱感
  - もう直接には対処できない状況への苛立ち
- → 情緒の不安定さ
- こうした状況は、ASDで特に認められやすい

18

ストレスへの適応過程

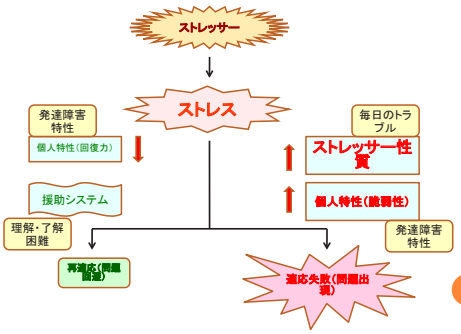


修飾因子　①ストレッサーの性質
②個人の特性
③援助システム

（Rabkin 1976を参照して作成）

19

ストレスへの適応過程：発達障害の場合



20

二次障害の背景

- 注意・叱責、いじめなどの被害体験の反復
- 援助システムの問題による脆弱性の増大
  - 支援者となるはずの人との関係が
  - タイプⅡ型のストレッサー化し、脆弱性を増大させやすい

- しかし、そうしたストレッサーがなくても、以下により不安定さが生じうる
  - 非定型発達特性による脆弱性の増大
    - 状況理解力の発達による
      - 同一性拡散からの脆弱性の増大
      - 過去のできごとのトラウマ化からの脆弱性の増大

21

二次障害予防に関する基本的考え方

- 日常的に回復力を高め、援助システムを維持できていれば、問題発現を回避できる可能性が高まる
- 回復力は、素因と環境（人との関わり）との相互作用及び自己観の影響を受ける
- 素因への直接的関与はできないが、環境、人との関わりへの関与は可能である
- 肯定的自己観は、周囲の人から自己が肯定されていると感じられるときに高まる
- 子どもと周囲の人との良好な関係性の維持は、援助システムの構築・維持となり、肯定的自己観を形成することで子どもの回復力を高め、二次障害の発現予防につながることが期待できる

22

不登校と中１ギャップ

23

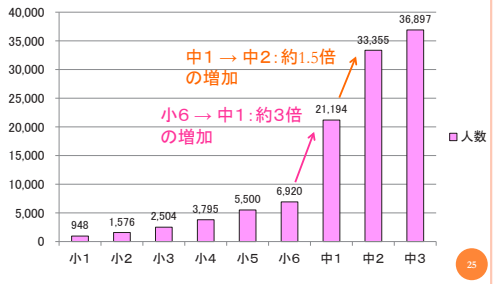
「中１ギャップ」とは

- 中央教育審議会初等中等教育分科会　学校段階間の連携・接続等に関する作業部会
  - 児童が、小学校から中学校への進学において、新しい環境での学習や生活へうまく適応できず、不登校等の問題行動につながっていく事態

- あげられている背景要因
  - 教科学習負担の増大
    - 科目数の増加・教科担任制への戸惑いなど
  - 学校生活行動への要求水準の増大
    - 中学校は、小学校よりも規則に基づいたより厳しい生徒指導がなされる傾向など
  - 人間関係の変化
    - 上級生との上下的な人間関係
    - 級友の拡散
    - 学級担任との関係の希薄化
  - 児童の学習・生徒指導上の問題の共有の不十分さ
    - 小学校時代の問題状況が十分には伝わっていないなど
  - 思春期心性
    - 自己と他者の比較、理想主義など

24

平成24年度：学年別不登校児童生徒数



（文部科学省：平成24年度児童生徒の問題行動統制と指導上の諸問題に関する調査）

25

不登校にみる「中1ギャップ」

- わが国の不登校の学年特徴
  - 中学1年で小学6年の約3倍に増加する
  - 中学2年で中学1年の約1.5倍（1万人前後）に増加する
- しかし
  - 中1年不登校の約2/3は小学校で欠席傾向
  - 中2年不登校の約2/3も中学1年で欠席傾向
  - 中2不登校の不登校顕在時期は1学期が多い
  - 中2不登校は、中1からの問題の継続が多く、中1ギャップとつながっている可能性がある
- 「中1ギャップ」の多くは
  - 中学1年・2年で新規の問題が生じるのではなく
  - 潜在化していた問題が
  - 中学1年・2年で顕在化する
  - とするのが、実情と考えられる

26

不登校の学年特徴

- わが国の不登校の学年特徴
  - 中1ギャップ
  - 中2ギャップ
- 以下の関連性が指摘されている
  - 小学6年欠席傾向→中学1年不登校
  - 中学1年欠席傾向→中学2年不登校

27

いじめの学年特徴

- いじめの学年特徴
  - 小学4～6年生は横ばい
  - 中学1年生で激増
  - 中学3年生で激減
- いじめにも「中1ギャップ」が存在する

28

学校精神保健のクリティカル・ポイント

- 不登校、いじめに中1ギャップが存在する
- その背景要因として、次の3つが推定され、しかも、それらは、小学校高学年時から存在していることが考えられる
  - 子どもの脆弱性が大きい
  - 子どもの援助システムが小さい
  - 子どもの回復力が小さい
    - なお、望ましくないストレッサーの増加は、少数と推測される
      - 小学6年からの欠席傾向が中1不登校と関連
      - 中学校の体制は、全国、同じであり、大多数の中学生はそれに適応している
- 小学6年・中学1年時における上記3要因に関する対応
  - 中学での不登校・いじめを減少させる可能性を期待できるかもしれない

29

ま と め

- 思春期の子どもたちは、多様な心の不安定さを示しうる。
- 不安定さの多くは、健康な発達成長過程に伴うものである。
- 発達成長過程に伴うものであるので、そのリスクを予防することは困難である。
- 思春期の心の不安定さを上手に乗り切るためには、危険要因への対応よりも、個人の回復力・弾力性（レジリエンス）を高めることが実質的と思われる。
- 個人のレジリエンスは、人とのつながりによる増大の可能性があり、学童期までの親しい人との適切な関係性が重要と思われる。
- そうしたレジリエンスの育成は、青年期の死亡率までも減少させる可能性が期待される。

30

モンゴルの思春期―牧畜社会における子どもと大人の間

タイトルについて

- 『サモアの思春期』（1928）：文化人類学の古典的名著の一つ
- 著者M.ミード（Margaret Mead，1901-1978）
- 1920年代、サモア諸島でフィールドワーク
- サモア島の青年には先進文明国にあるような『思春期の心理的葛藤・性への抵抗や羞恥』がほとんど見られない、という指摘
- 先進国の思春期という発達段階やその心理的葛藤が普遍的なものではない？

2

後年の批判とミードの成果

- ミードのフィールドワークの客観性や研究内容の正確さについては批判が多い（当時のサモアに思春期に相当する時期がなかったかは疑問）
- 文化相対主義：それぞれの文化には固有の特徴・規範・伝統がありすべての文化に共通するような絶対的な要素はない
- ジェンダー概念：人間の気質的・行動的な性差（男らしさ・女らしさ）が、遺伝的・本能的 な要素だけで一義的に決まっているわけではなく、社会的・文化的にも規定されている

3

文化人類学の基本的発想

- 文化の多様性に目が向かうタイプ
- 文化が違えば、問題の枠組み自体が違う：何が望ましいか、何が問題かなど
- 個々人の成長に関して言えば、子どもがいかに規範を習得し、社会の成員として位置づけられていくか（社会化）：環境決定論的
- イメージとしては、「ハード的には同じだが、違うソフトが動いている」状態

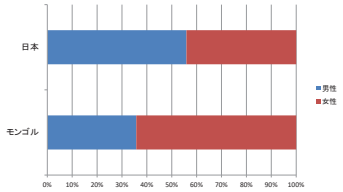
4

今回の狙い

- モンゴル牧畜社会の紹介と、そこにおける思春期のありよう
- 異文化をお見せすることで、自文化への気づきの契機としたい：極端な違いは好例
- 自文化の気づきにくさ：私たちは普段、自分たちの文化的バイアスを自覚していない
- 自文化で異文化を測ることの問題性：「それは昔の日本にもあった」か？

5

これは何のグラフでしょう？



出典：学校基本調査H27年度、Mongolian Statistical Yearbook 2013

正解は、大学生の男女比！

6

なぜそうなるのか？

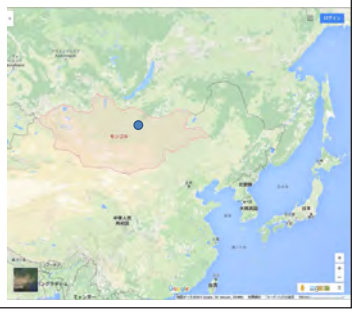
- 教員、医師は圧倒的に女性が多く、公務員などのオフィスワーカーでは半々くらい
- 可能なら、女の子にきつい仕事はさせたくない→教育を受けさせて専門的な仕事に従事させるのが良いという親の考え
- 男の子は、肉体労働をしても稼げる：国立大学シンポジウムで「男子学生をいかに確保するか」という討論会を開催するほど（経済的理由で進学を断念する男の子が多い、という認識）
- いわば「ゲームのルールの違い」

7

8

モンゴルの基本的情報

- 日本の4倍
- 人口300万
- 首都に100万
- 低温乾燥
- 内陸国
- 牧畜・鉱業



牧畜

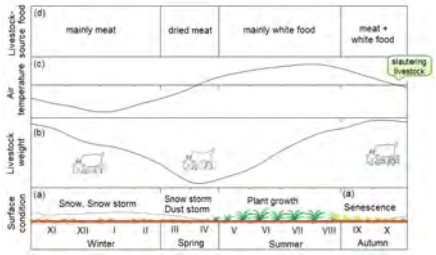
- 乾燥した草原に適した生業：草原はそのままでは食べられないし、開墾は土壌を喪失するリスクがある
- 「五畜」：ヒツジ、ヤギ、ウシ、ウマ、ラクダ
- それぞれの用途の違い、災害に対するリスク分散（ヒツジは暑さ、ヤギは寒さ、ウシは雪、ラクダは風など、苦手な天候が異なる）
- 基本的に屋外で飼う：夏太らせて、冬をしのぐ

モンゴルにおける家畜の分類と用途

大分類	基本分類	細分	SSU	用途	備考
小家畜	ヒツジ	—	1	肉、毛、皮、糞、（乳）	
	ヤギ	—	0.9	毛、（肉）、（乳）	群の単位ではヒツジと区別せず
大家畜	ウマ	—	6	乗用、乳、毛、（糞）	
	ラクダ	—	7	運搬、乗用、毛、（乳）	
	ウシ	モンゴルウシ	5	乳、肉、糞	
		ヤク	5	乳、運搬、肉、糞	モンゴルウシとの混血も存在

SSU（Standard Stocking Unit）：ヒツジ単位（Sheep Unit: SU）ともいう。ヒツジに換算すると何頭分の価値があるか、という換算基準で、課税や生活保護など、世帯の資産や所得の評価基準として用いられる

気候、家畜体重、主な食料



出典：Batoyun他（2015）

過酷な自然条件

- 例：2008年5月26-27日による吹雪（ショールガ）で死者52名、243,000頭の家畜が死亡

移動性

- 牧畜は季節的な移動が前提（遊牧）
- 理由は2つ

1. 家畜のえさとなる草の確保（刈って運ぶより移動したほうが合理的）
2. 季節によって適地が異なるため（夏は水、冬は暖かさが主要因）

- 移動に適した住居（ゲル）に居住：ただし現在は軽トラックやソーラーパネル、携帯電話の所有は珍しくない

住空間

- ゲルは半径2-2.5m、高さ2mくらい（8畳間程度）：基本的にここに1世帯（＝夫婦と未婚の子ども）が居住する
- 貧富の差で異なるのは外観と数
- ゲル内部の空間利用は驚くほど共通性が高い：誰の家に行っても何処に何があるか、およそ見当がつくほど
- ゲルの人口密度は高いが、「一人になりたければ草原に行けばいい」：密接な人間関係が前提

家族と同居者

- 理念的には、若者は結婚すると親からゲルと家畜を与えられて独立する：ゆえに末子相続（ニュアンス的には「親と同居する子が継ぐ」）
- ただし、牧畜はハイリスク・ハイリターンなので経験がものをいう：既婚の子が親に隣接して居住するケースは多い
- ただし、隣接して居住するのは親族でなくても構わないし、ゲルの中に非家族成員や非親族が同居（短期、長期問わず）していることも珍しくない

学校

- 義務教育9年（5年＋4年）、総就学率97.4%
- 大学進学率は60-70%くらい（日本は50%台）
- 地方部では、全国に300以上ある郡（標準は人口2000-3000人、面積3000-5000平方キロ）に1つだけ12年学校（小中高校）というケースが一般的
- 親が牧畜をしていても、学齢期の子どもは定住集落に住んで通学する（9月～5月）：夏休みは草原で親の手伝いなど
- 寮もあるが、祖父母や叔父・叔母などの家から通学する方が多数派、大学（都市にのみ存在）となれば兄弟やイトコで家をシェアするのが一般的

モノの融通

- 堀田（2016）による悉皆調査によると、他家の所有である糞泥運搬用桶と橇、シャベル、ハサミ、麺棒、鍋、保温瓶、板盆、ボウル、蒸留器、教科書、ビニール製の長靴など（以上借用物）や、猟銃、蓄電池、糸など（以上一時預かり品）、または器、帽子、モンゴル服など来訪者が置き忘れた物が全体の12.6%を占めていた

→頻繁な物の貸し借りによる物的欠乏の解消

- 多様なセーフティネット（＝柔軟性）の一例

34

誰が子どもを育てるか？

- 親が育てるとは限らない。大学生に子供がいるのは珍しくはない（体感的には1-2%程度と思われるが、抵抗はない）
- 牧畜世帯でも、シングルマザーには時々出会う（理由は様々だが）
- 子どもの周囲にいる、育てられる人が育てる、という感覚
- いわゆる「大人」の範疇と、子どもの有無は関連付けられていないように思われる
- 移動と同様、極めて柔軟：無理をしてこだわるところは別にある？

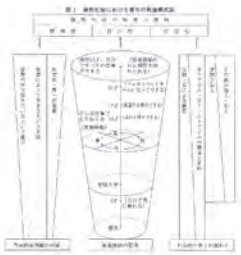
35

一人前の牧畜民とは？

- 人間関係、牧畜のマネージメントができる

1. 親族・姻族・友人関係：セーフティネット
2. 家畜数：経済基盤
3. 速いウマ：威信

- これらが揃うと「成功」
- 失敗すれば委託放牧から再出発



出典：長沢（2008）

38

思春期の位置付け

- 逃げ場の存在：そもそも、「逃げる」のではなく「移動する」だけという認識
- 牧畜社会における序列の厳しさ（年齢等の秩序）と使いこなしの難しい自由（完全な自由は時に危険である）
- 家は他人と接触するために存在する
- 逃避地は牧畜社会の中にも、外にもある：ただし牧畜セクタ外は多分にリスキー

42

牧畜セクタの外側

- 都市：常識的には、既存の人間関係を保持したまま都市に居住する（高等教育機関は学費が必要、低学歴者の労働市場は貧弱）
- 次のオプションとしては、海外（韓国・米国など）への出稼ぎ（これとて人間関係なしには容易ではないが）
- 次のオプションは、「ニンジャ」（私的な鉱物採掘者）：運よく資金蓄積できれば転業の可能性（成長後のマンホール・チルドレンもこうしたライフコースを辿ったと思われる）
- 職業としてのシャーマン（宗教的職能者）

45