

小児科診療 UP-to-DATE

2019年4月9日放送

人はどう生きるかの科学: 思春期の子どもを対象とする 主体価値発展学の研究を通して

東京大学大学院 精神神経科
教授 笠井 清登

思春期の現状

人には、生まれてから亡くなるまで様々なライフステージがあります。その中で、思春期というのは、主に10代をさしますが、今年度のネイチャー誌でも思春期の特集が組まれるなど最近大変注目されています。

しかしながら、よく耳にする少子高齢化の中で、少子ということで小さなお子さんがとても大事だということ、また高齢化社会ですので高齢者の研究や臨床、対策なども重要だということはすぐに分かると思いますが、その間にある思春期や若者は、一見身体が健康そうな時期ですので、例えば高校野球を思い浮かべていただくと分かるように、身体が健康であることが想定されるイメージがあり、なぜ思春期が健康上大事な時期かというのが伝わりにくいと思われれます。そのため、あまり医学においても思春期は小児科の先生が扱うのでもなく成人の診療科の先生であまり得意な人が多いわけでもなく、置き去りにされてきたライフステージでもあります。

しかし、思春期は精神的には非常に重要な時期で、例えば他の先進国では不慮の事故が一番多いと言われていたのですが、日本では15～39歳の死因第1位が自殺です。また、日本で

思春期とは

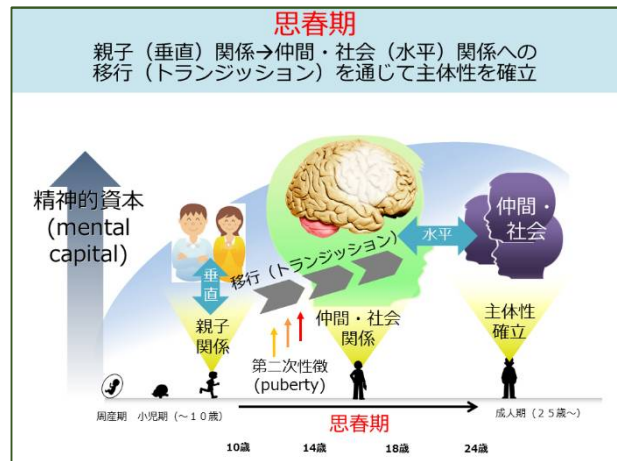
- ・ ライフステージ上、第二性徴の始まり（10歳頃）から成人する（20代前半頃）まで
- ・ 他の非ヒト霊長類に比べて、ヒトで格段に長い
- ・ 他の非ヒト霊長類に比べて、ヒトで格段に大きくなった脳が、発達の最終段階で成熟する時期



も世界各国でも精神疾患の発症時期として一番多いのもこの思春期です。そのため、WHO（世界保健機関）でも **Adolescent Health**（思春期保健）を非常に声高に叫び重視している状況です。

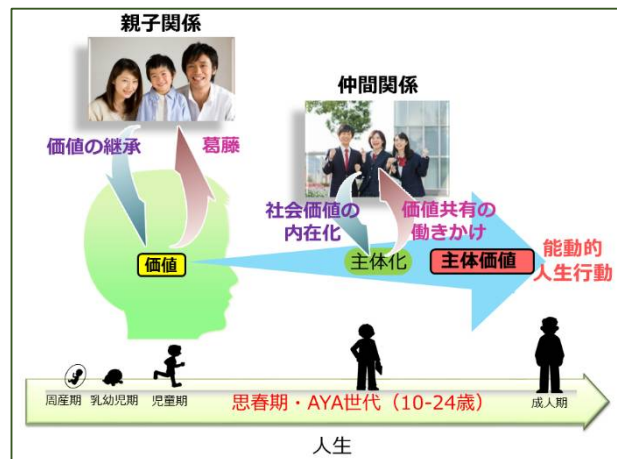
思春期というのは、脳と心が人の個体発達の最終段階で成熟してくる時期です。他の霊長類に比べ、10～20歳くらいの長い思春期をもつのは人だけです。それくらい人というのは、この思春期という時期を使って、長い期間をかけて最終的に脳や心を大人になるまでの間に成熟させていくわけです。

現代社会において、初めて月経になる初潮年齢が早くなっていると言われています。一方で、社会に出て行くために、様々な認知的なリソースを高めていかなければならないので、心理社会的な成熟は遅れていく一方です。大学を出たり、大学院を出たりして漸く社会に出ていきます。生物学的な成熟と心理社会的な成熟の間にミスマッチが生じていると言われていています。そのミスマッチのために、様々な心理的な危機が思春期に生じやすくなっているのが現代だと言われてきています。そのため思春期を10代と狭めるのではなく、24歳くらいまでを思春期としていこうという主張もWHO等で見られるようになってきています。



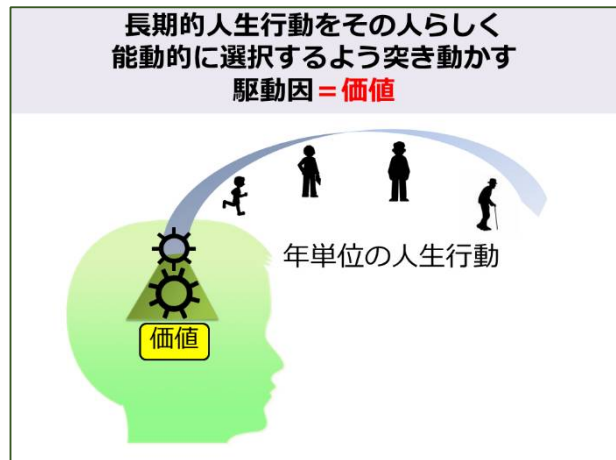
思春期の脳と心の成熟

では、思春期はどういった脳や心の成熟がおこると考えるとよいのでしょうか。本日のお話のタイトルのように、思春期というのは価値観を形成する、また価値観を主体化させる（自らの価値観にしていく）大事な時期と考えています。つまり子ども期には、主に親から価値観を受け継いで継承していくのですが、思春期になるとむしろ親に反発し、反抗期がおきます。また親から押し付けられた価値観には反発したりする一方で、同世代の仲間との関係に敏感になり、仲間達の行動を受け入れたり、一緒に悪いことをすることすらあります。社会や仲間との関係性の方が重要になって、親から受け継いだだけの価値観を修正して、価値を主体化させていきます。



もともと価値とは、「お金が多い方が良い」とか「美しい方が良い」とか、外界対象側にあると考えられていますが、心理学では価値というのは主体側、人の中側にあると考えています。何らか脳に価値が刻まれていて、その価値に基づいて人間は意識的あるいは意識せずに行動をおこなっています。その日その日で、何を食べようかなとか、しようかなという短期的な意思を決

定するのも行動ですが、日々の生活習慣、ほとんど意識せず日々暮らしている中期的な行動も行動のうちです。またもっと意識しないのが、長期的な行動であるいわゆる日本語で人生と言われているものです。人間は長く生きていくと、振り返って自分の人生を眺めたとき、こんなふうに生きてきたと自伝的に語れますが、その時その時では、大きな人生上の決定をする際に、どうしてそう決定したのかあまり言語化することがあります。そのような意識されないことも含めて、短期的なものから長期的なものまで含めて広く行動を起こさせているものが価値となります。

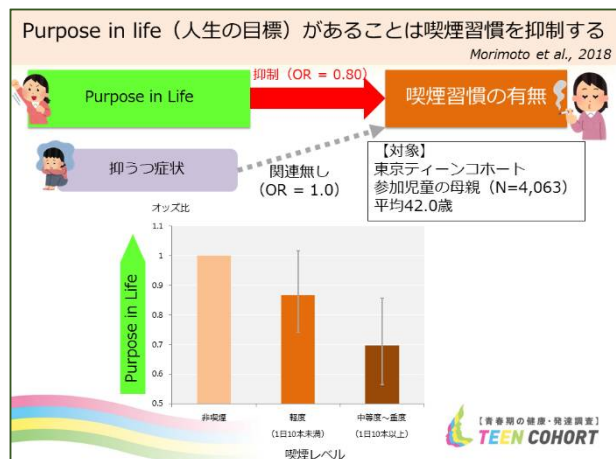


東京ティーンコホート

人がどうやって思春期に価値観を形成して主体化させていくのかを調べるために、私たちは東京ティーンコホート (TEEN COHORT) という同じ地域で暮らす同じ年齢の 3,200 人くらいの子ども達を 2 年ごとに追跡する研究をしています。その研究では、東京都の世田谷区、三鷹市、調布市の一般住民基本台帳から無作為抽出したコホート 3,200 人の方とその親御さんを追跡していきます。

本日は 2 つほどその成果をご紹介しますが、1 つは人に助けると言う力、これを「援助希求」といいますが、援助希求が高い傾向のあるお子さんは、その親御さんもその傾向が高いことがこのコホート研究で分かってきました。また、日本では「男の子は弱音をはかないもの」といったように、行動の社会的な規範が男の子や女の子という性別により異なって親から子へと伝達されていくわけですが、そのことが男の子において援助希求態度を弱めてしまうことも分かってきました。

もう 1 つの結果は、お母さんが喫煙の傾向がある方は、人生の目標をあまりはっきり持っていないことも分かってきました。これは翻って考えますと、人生の目標というものがあまりないことが、喫煙行動を惹起し、お母さんに対して影響を及ぼすだけではなく、もし若い妊娠可能年齢の頃から喫煙行動をしてい



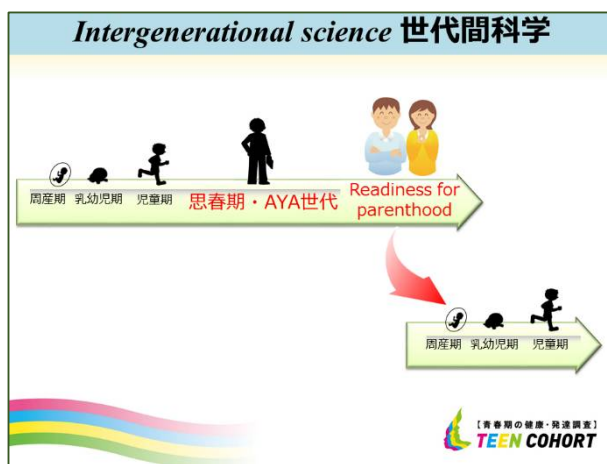
たとすると、次世代の子ども達にもさまざまな影響が出るわけです。

Next Generation の科学

思春期の脳や心の発達、ひいてはその人たちが大人になっていく準備状態だけでなく、実際に次世代を残していく時に影響を与えるということで Next Generation の科学としても非常に重要です。

このように思春期というのは、親から子に価値観を伝達していった子ども期と対照的に、仲間との関係の方が重要視され、価値が主体化され、人間は長期的な人生をその一人ひとり異なる価値にドライブされて歩いていきます。思春期の主体価値の形成は、人はどう生きるかということを確認することと非常に関係が深いわけです。

よく小児科医療でトランジションという言葉が使われ、小児科の医療から成人期の医療にどうやって受け渡していくかということが話題になりますが、そういったトランジションを考える上でも、思春期の脳や心の科学の知見が非常に重要な示唆を与えるのではないかと思います。



小児科の先生方にお伝えしたいのは、小児科の先生方も 10 代の心や身体の健康を守っていただく大変重要な役目を果たされていると思いますが、その時に本日のような話を少し思い出しながら診療にあたっていただけるとお役に立つのではないかと思います。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>