第十回

現代社会と思春期

――子供達の心とソーシャル・キャピタル・発達資産――

朝倉隆司

現在、私は東京学芸大学教育学部で養護教育講座、要するに養護教諭という、保健室で子供の健康をみている教員を養成する講座に勤めています。その関係で学校保健だとか、児童や生徒の健康問題について考えたり教えたりすることが多くあります。そこで、本日は『現代社会と思春期』と題して、子供のメンタルヘルスに社会や文化の環境、つまりどんな社会を日本がつくってきたかが、大きく思春期の健康と発達に関係しているという話をさせていただきたいと思います。

現代社会の変容に伴う子供の問題

思春期は、子供から大人に移行する時期で、大きく自分自身をつくったり、再構築していく時期にあたります。そのときに、マスメディアなどで話題になる問題は、性の問題だとか、暴力の問題だとか、思春期の子供たちが持っている強い衝動と関係しています。例えば援助交際という問題や、一〇代の妊娠、中絶の問題も、実際には多くありますし、いじめだとか体罰の問題、暴力の問題も思春期の大きな問題になっています。その強い衝動をコントロールしていくすべをどうやって身につけていくのか、コントロールできる自分自身をつくっていく時期が思春期に当たると考えていただければと思います。思春期をどのように健全に過ごしていくのか、健全な自分をつくっていくのかを考えていくと、実は子供たちだけの問題ではありません。彼らの姿は取り囲む社会を映す鏡だと考えていただいてもいいと思っています。だから、思春期の問題は、決して子供たちがおかしいというのではなくて、多くの場合それは大人の社会、今大人がつくっている日本社会のありさまを写していると私自身は考え、環境と子供たちの心の問題を考えてみようとしています。その辺が臨床心理学だと、子供の内面に深く立ち入り、子供たちのいろんな思いを探っていくことがテーマになるかと思いますが、私の専門は健康社会学なので社会との関わり、いかにその社会が人をつくっているのかをお話しさせていただきたいと思います。

さて、文部科学省で「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」という、文部科学大臣が諮問をして中央教育審議会が答申している報告書が公表されています。現代社会の中で、非常に何か難しい問題を子供たちが抱えていることを、ぜひ専門家として取り組んでいただきたいと要請されています。特にメンタルヘルス、アレルギーの問題、薬物、感染症など、複雑な問題を

子供たちが抱えるようになってきています。日本は豊かになりました。私も生まれてから、ちょうど高度経済成長期を経験しながら、思春期・青年期を経て今に至っていますので、日本がいかに豊かになったかは身をもって実感しています。では、今の子供たちは、その豊かになった日本の社会で本当に幸せなのだろうかと問いかけてみたいと思います。

ユニセフ・イノチェンティ研究所『先進国における子供の幸福度』（二〇一三年一二月、http://www.ipss.go.jp/international/j/collabo/131126_UNICEF.html）という国際比較調査があります。そのなかで日本は「居心地が悪くて居場所がない」と感じている子供が一八%、約二割います。また、「孤独で、さみしい」と回答している子供たちが二九・八%、約三割います。国際的に見ると、「居場所がなく、居心地が悪くて気持ちがぎくしゃくしている」と答えている子供は、ほかの先進国と比べて断トツに高いのです。ベルギーがちょっと似た位置でしょうか。ロシアなど、いくつかの国が近い値を取っていますが、居場所がないと感じている子供たちは、先進国の中で最も日本が多いことがわかります。

同じように一五歳の子供たちへの調査で、「孤独でさみしい」と回答した割合は、ほかの国々を見るとだいたい五%前後です。それが約三〇%ということは、先進諸国の子供たちと比べると約六倍、孤独感を感じているというデータになっています。これからわかることは、子供たちの人と人とのつながり、子供たち同士、あるいは子供と大人、子供と社会とのつながりが非常に弱まっているか、あるいは切れかかっていることなのかもしれません。

先ほどお話ししたように、子供だけが問題を抱えているのではなく、関わりの中で子供たちは孤独感や居場所のなさを感じているということ、つまり社会の中で、彼ら、彼女らが安心していられる居場所を見つけられていないことを表しているのではないでしょうか。つまり社会側の問題でもあることを受け止めていかなければいけ

ないのだろうと考えています。今の豊かになった日本の社会のありさまを、子供たちの心が写していると考えています。そういう子供たちを取り巻いている家族だとか、地域社会であるとか、あるいは学校社会であるとか、本来子供を支えていくべき環境が変質して、子供自身を支えきれなくなっている、支えることを忘れていると考えていいのかもしれません。

もう一つ違うデータをお見せします。日本青少年研究所が実施した調査ですが、日本の若者の社会問題に対するSelf-efficacy、自己効力感と訳されていますが、自分でその問題を何とかできるという感覚を持っているか、すなわち自信や効力感を調べています。ここで、「私個人の力では政府の決定に影響を与えられない」と考えている、要するに、「自分の力では国の政治なんかを動かすことはとてもできないんだ」と思っている割合を調べています。「いや、自分が何とかすれば国を変えられるんだ、国を変える力を持っている」と確信を持てるのがSelf-efficacyが高く、それを感じられないのはSelf-efficacyが低いことになります。この質問に対して「全くそう思う」と答えている日本の子供たちが、高校生で約四割います。つまり四〇%の子供たちは、日本の国の政治を自分の力で何とかできるとは全く思っていないことになります。ちなみに「まあそう思う」の四〇・八%を合わせると、八割は社会に対する個人の影響力の弱さ、あるいは無力感を内面化しているのです。しかし、国際比較をしてみると、アメリカで「全くそう思う」と回答した子供たちは一五%ぐらいしかいません。中国でも二〇%、韓国では一三%ぐらいです。要するに、他国でも一五%から二〇%ぐらいの子供は、自分の力では政治は変えられないと思っています。だけれども、日本の子どもたちでは、四割以上いるのです。政治に対する個人の無力感を非常に強く感じています。社会を、自分たちが変えられるという期待を持っていない、自分にその力があると考えるように育っていないのが日本の子供の現実です。これは謙虚さの問題ではありません。彼らの世界観です。

その次は、「私の参加により、変えて欲しい社会現象が少し変えられるかもしれない」、すなわち社会参加をすることで、こんな社会をつくりたいといった方向に少しでも変えられるという希望を持っているかどうか、という質問です。「全くそう思う」という子供は日本の中で六・五%です。自分が何とかしていけば社会がちょっと良くなるかもしれないと思っている子供が七%程度しかいません。では、ほかの国はどうかというと、アメリカは一六・九%ですから一割以上多い。中国は二割ぐらいいます。韓国でも一一%です。つまり二倍から三倍ぐらいの割合で、日本の子供たちよりは、自分の力で社会を変えていく、社会を良い方向にもっていけるかもしれないという希望を持っています。裏返してみると、日本では、政治は変えられないし、自分が社会の中で何かしたって、社会が良い方向にいくわけがないと思っている子供が多いことを意味しています。国際比較でみると、今の思春期の子供たちは諸外国に比べると孤独感が強くて社会的に無力な自分を自覚しています。そうすると当然、気分的には良くないのです。孤独で無力感を感じていくと、だいたい人間は抑うつ的になっていきます。気持ちが沈んでいく。とても活発に何かしよう、元気に過ごしていくという気分にはなれないでしょう。時には、暴力的で、自暴自棄になるかもしれません。

思春期の抑うつ

それで、思春期の抑うつについてお話しをしたいと思います。もともと子供というのは元気だから、大人がかかるようなうつ病の子供なんているわけがないと、つい最近まで思われていました。もちろん、現在も精神科医

の中には、そういう見方があります。だけど、そんなことはないことがだんだんとわかってきて、大人のうつ病と同じような状態になっている小学生・中学生が決して少ない割合ではないことがわかってきています。精神的な問題、メンタルヘルスの問題というのは、どのぐらいの割合の人がその問題を抱えているかはっきりと調べるのが非常に難しいので、調査データによって大きく違うのですが、例えば、生涯の罹患率というのは、一生のうちにどこの時期でもいいから一度でもうつ病になったことがあるという人は、だいたい人口の七％ぐらいいると言われています。大ざっぱに言うと、約一〇人に一人は、一生のうち一回ぐらいはうつ病と診断される状態を経験します。それは医者に行くか行かないかとは別です。もし医者に行って、状態を話したら「ああ、うつ病ですね」と言われたでしょう。それで、実際に医者に行く人もいれば、行かないでもんもんとしているうちに、子供だったら引きこもっているうちに何となく元気になっていって、また普通の生活に戻っていった。だけれども、おそらくそのとき医者に行ったら、「うつ病ですね」と言われるだろうという、そんな体験をしている人たちが約七％いると言われています。

さて、中学一年生から三年生で、精神科医が面接で調査をした研究があります。その面接をしたときに「ああ、うつ病だね」と診断できそうな子供たちが、中学生の場合に約五％いることがわかっています。五％というと、四〇人の学級で二人ぐらいはいることになります。抑うつは、決して珍しい状態ではありません。また、中学生であるから中学生の今の年齢までの生涯にうつ病だろうというエピソードがあった子供たちは約九％近くいるとのことです。したがって、小学校、中学校のうちのいつかで、その面接をしたときには既に元気かもしれないけれども、振り返ってみたときに、うつ病が疑われるような状態が一割ぐらいの子供にあるという話です。

一方、質問紙調査によると、質問紙であるから明確に診断することはできないのですが、おおよそ抑うつの兆候を表す子供たちを見ていくと、もっと増えます。厳密に診断がつくようなレベルではなくて、やはり落ち込んでいて、どうもうつ病に近いような状態に見えるのが二二・八％、四人に一人か五人に一人ぐらいの割合で気分がすぐれなくて落ち込んでいる状態がみられます。北海道大学の先生が調べたものでは、小学生の場合に七・八％でした。また、筑波大学の調査では、小学生でも一〇％ぐらいいることがわかっています。今の子供たちは、ある意味では非常に厳しい状況に、精神的にはつらい状況に置かれているのではないかと思います。うつ病といってもさまざまですので、表面的には元気だけど内面はすごく苦しんでいる状態もあります。子供たちはにこにこしているけれども、その心の内というのは、にこにこした顔で推し量れないことを覚えておいてください。実際には、孤独や社会的な孤立は抑うつを導き、やがて自殺や自傷など、自分を大きく傷つける行為に発展をしていくことがあります。

思春期のメンタルヘルスがどうして重要なのかですが、思春期の間に抑うつを経験している人は、その後大人になったときにうつ病になりやすいと言われています。大人になって健康に過ごしていけるかは、その前の時期、思春期・青年期の心の状態がどれぐらい健康的であるかに大きく影響を受けます。また、当然抑うつになると、学校での活動や学習にも支障が出ます。そして、孤独や抑うつがいじめとも関連をしているとも言われています。これは、いじめられているほうでは必ずしもなくて、いじめているほうの中にも自分の中で何か処理できない非常に憂うつな気分があって、おそらく、憂うつな気分を晴らしていくために暴力という手段を使ったり、人に攻撃的になったりすることが起こり得るのでしょう。だから、抑うつは個人が苦しいだけではなくて、周りとの関係においても非常に大きなトラブルをもたらすことがあるということがわかっています。

現代社会は、子供たちにとってきっと生きづらいのだろうと思います。身近な人間関係や、自分自身に対して、しっかりと確たるものが持てていない、安心して何か頼れるという感覚を持てていない、そのような社会状況の中でふわふわと生きていかざるを得ないのかもしれません。自信だとか、意欲だとか、安心だとか、信頼、将来

の希望というものが非常に低い状態になっているのだろうと思います。

では過去は良かったのかというと、それぞれの時代の問題があったはずなので、おそらく年齢の高い方は戦争だとか、いろんな貧しさだとか、もっと違った意味で問題を抱えて生きていらっしゃったのだろうと思います。それはそれで、やはり非常に困難な時代を生きてこられたのではないかと思います。今の子供たちはそういう状況ではないけれども、幸せかというと、これだけ豊かで特に紛争もない日本においても、それほど幸せを実感したり、自分自身がきちんと守られているという感覚を持てないで過ごしています。思春期とは、そういう性質の年齢期かもしれないけれども、それにしても、先ほど見ていただいたように、国際的に比較して日本が非常に孤独や孤立感を感じているということがわかります。思春期一般の課題であれば、どの国だって同じように効力感が低かったり、あるいは不安定であるのだろうと思います。日本の子供たちのデータがあまりにも悪すぎるということは、そこに何らか日本社会固有の問題があると思っています。物質的に豊かな社会で幸福を実感できないのは、正にパラドックスといえます。

さて、なぜ思春期が重要なのか。一つは絶対的な数が多くなっており、世界で約一二億を超える史上最大規模の思春期の若者たちが、急速に変化する世界の中で大人になる準備をしているということです。おそらく乳幼児の死亡率が改善し、もっと年齢が高くなるまで生きられる可能性が高くなったのでしょう。いろんな発展途上国だとか環境の悪かった地域の子供たちも、乳幼児期に死亡する危機を免れて思春期まで生きられるようになってきたと同時に、世界も大きく変動しつつあります。すなわち、思春期という不安定な年齢期に、不安定で変動的な社会の中で自分自身をつくり上げていかなければいけないという、難しい状況下で生きているのです。それでも、子供たちには健康に発達していく権利があり、その子供たちをきちんと立派な大人にしていくことが次の世代、次の社会をつくっていく基礎になっていきます。そのためにやはり鍵になるのが思春期であろう。自分のことを自分で決められるようになって、善悪の判断がついていくようになる時期に、きちんと投資をしてその子たちをしっかりとした人間に育てていくことが、将来の世界の安定につながっていくと考えています。それが国連人口基金の考え方です。

また、『Lancet』という最も権威ある医学雑誌の中でも、思春期こそ人生、人間の健康の基礎を築く時期である、出発点であると位置づけていて、思春期の健康をいかに良好にしていくかが、世界的な課題だと認識しています。多様な社会で、多様な経験をしている若者こそ、それぞれの社会と世界、本当に私たちの未来の希望になっていくと考え、思春期が社会的に重要なのです。また、思春期の年齢の人たちにとって思春期が重要なだけではなくて、私たち大人にとっても、世界のいろんな人たちにとっても、この世代がどれだけ健全に育っていくのかが大きく世界を変えていくと考えているからです。

思春期の健康に対する発達的視点

発達的な面から見て思春期の子供たちがどういう重要性を持っているのでしょうか。思春期の若者が、未来の健康な社会を作る担い手となるように、大人や社会は彼らを育ててこういうふうにしてやろうとか、ああいうふうにしてやろうという話ではなくて、彼ら自身が育つ力を持っているので、その育つ力が健全に花咲いていくようにどうやって手伝いをしていけるか、それが大人の責任であろうと考えています。若者たちは健康に発達する権利を持っています。そこで大人は、その権利をきちんと保障し、尊重していかなければならないし、そうなる

ように環境・条件を整えていく義務があると考えています。

そもそも思春期の時期は、その後の生涯にわたる健康行動や、健康に関する習慣、危険行動など、さまざまな行動や状態が確立していく時期なので、非常に大切に過ごしていく必要があります。発達心理学者のバーバラ・ロゴフは、「人間の発達は、単なる生物学的な現象ではなくて、きわめて文化的な性質を持った現象なのだ」と言っています。これをもう少し言い換えてみると、思春期のこころと体の変化をどのように日本の社会や学校・教育が受け止めて扱っていくかによって、思春期のあり方が変わっていく、思春期をどう体験するのかが大きく変わってくるということです。大きくなっていくという成長の側面は、生物学的な特性として人間もそれ以外の生物も持っています。ただ、生物学的に規定されているプロセスで発達だけが起こるのではなくて、どのように発達したり、その発達をどう受け止めていくかは、社会との関わり、文化との関わりの中で決まっていくのだということです。発達は非常に大きく文化の影響を受ける。したがって、子供自身の心や体に注意が向きがちであるけれども、それだけではなくてむしろ、そういう子供たちの変化を社会がどう受け止めているか、のほうがもっと重要な意味を持っているのではないでしょうか。だから、思春期の子供たちを取り巻く社会や文化にもう少し目を向けていく必要があります。これが最初に言ったように、子供たちが何かおかしくなって問題を抱えているという話ではなくて、子供たちのいろんな変化を社会や文化がきちんと受け止めて、健全に育つように環境を整えていないからではないかと考えられるということなのです。

生物学的にも少しずついろんなことがわかってきていて、「スキャモンの発達曲線」という、発育・発達を習うときに必ず出てくる発達の曲線がありますが、これまでの定説だとだいたい脳神経系というのは、生まれたときにほぼできあがっていて、三歳から五歳ぐらいの間に九〇％から一〇〇％近く発達して、まもなく大人のレベルに達します。それ以降はほとんど変化をしないと考えられていました。近年、少しずつわかってきているのは、

一〇代の人たちの脳は、それまで研究者が思っていた以上に複雑な発育を続けているということです。要するに、三歳から五歳ぐらいでマックスになると思っていたものが、もっと後半になっても、一〇代半ばぐらいまでの間に、たくさんの神経細胞を増殖していることがわかってきました。だから決して、人間の脳は幼少時期に完成していくのではなくて、それ以後も大きく変化をし続けていき、神経細胞も増えていることがわかってきました。神経のシナプスは、身体が成熟する頃、つまり思春期頃にもう一度急成長することがわかりました。特に顕著なのが、人間らしさをつかさどる前頭葉、要するに頭の前の部分です。理性的な部分をつかさどっている脳の部分が急激に増殖するのです。増殖すれば、何かすべて賢くなりそうなイメージがありますが、増殖したものをどういう構造に組み立てていくかというプロセスがあって、はじめてそれがきちんと機能します。しかし思春期には、ただ増大をしており、だから思春期のいろんな問題行動が起こるのだとバーバラ・ストローチは言っています。いろんな衝動だとか、本人もよくわかってないけれども抑えられない衝動や、いろんなばかなことをたくさんやってしまうのは、脳が秩序立った形になっていく移行期なので、コントロールすることがなかなか難しい経験をしているのです。それがだんだんと落ち着いてきて一定の秩序を保つようになると、物事がきちんと論理的に考えられるようになっていきます。それが大人になるということなのでしょう。生物学的にはそうなのだろうと思っています。

思春期は、生物学的には、健康と人間性の基礎を築く時期になっています。その基盤となる脳や体の発達は、遺伝子で決められていますから、決定的なものと考えがちです。何とかの遺伝子がわかったとなると、そう受け止められがちです。しかし、遺伝子はただ、その可能性を持っているだけです。それにスイッチが入って本当にそうなっていくかどうかは、環境次第だと言われています。そのスイッチが入らなければ遺伝子を持っていてもその遺伝的特性は発現しないのです。遺伝子があるという話と、それが発現するという間に、環境的な刺激でス

イッチが入るか入らないかという、もっと複雑な相互作用があるのだということがわかってきています。だから脳細胞が非常に爆発的に増えるという話をしたのですが、それがどう秩序をつくっていくのかは、その時に、その子供たちが何をどう体験するのかと関係しています。秩序立った世界を体験しなければ、自分の頭の中も秩序立っていきません。この時期の体験が、子供たちのいろんな生物学的な基盤を整えていくうえでも重要な役割を果たしていると考えています。

しかしながら、五人に一人、二〇%、三〇%というのは決して少ない数ではないだろうと思います。そういう子供たちが、概して生きづらくて不安定であり、健康で安心できる環境とは言い難い中で、大人になろうとしています。私たち大人は、次世代を担う若者の健康に対する責任を果たしてると本当に言えるのだろうか、と問うていかなければいけません。

健康な思春期の若者とは

健康の文脈の中では、健康増進とか健康推進とかと言われていますが、「健康日本21」という健康政策の背後にあるのは、ヘルスプロモーションという大きな考え方です。そのヘルスプロモーションが非常に矮小化されているという指摘をしたいと思います。本来ヘルスプロモーションは、持続可能な健康のための環境を整える目的であり、要するに、健康に育っていくことができるような支援的な環境を整備するのが一番大きな目的でした。それが、いつの間にかさまざまなことがあり、どちらかというと個人のための行動変容や、個人がどういうふうに健康習慣をつくっていけるか。要するに、良い食事をするにはどうしたらいいのかや、運動するにはどうしたらいいのかという、個人レベルのいろんな健康行動の変容が目標になってしまったのです。本来はそれを可能にするような社会や環境をどうつくるかという話だったはずです。その環境の話がだんだん弱くなってきて、個人の責任で個人が自分の行動をどう変えていくのかという話に矮小化されてしまったのです。一方で、保健医療の専門家の役割と権限がクローズアップされています。したがって、社会や文化的な環境と健康の関係をもう一度きちんと考えていかないと、大人もそうであるし、若者たちも生きづらい社会の中で、大人になっていく状況がこれからも依然として続いていくのだろうと思います。医療が必ずしも健康な社会をつくるわけではありません。

そこで健康をもう一度確認をしようと思います。若者の健康とは、どんなことをイメージしているのでしょうか。『Lancet』誌の中で、「思春期の若者の健康のゴールとはどのようなものか」、いくつか例示されています。例えば、学習や勉強に熱心に取り組むことができるようになること、それから情緒的に豊かであること。身体的に安全であること、これはちょっとわかりにくいが、要するに、バイクで飛ばしてみたり、危険な所に行ってみたりなど、そういった精神的に、あるいは身体的に危険な行動を取りやすいので、危険なものを危険と認知して回避することができる能力を身につけていくということです。それから自己肯定感、自分自身に対するポジティブな感情、肯定的な感情や、先ほど言った自己効力感、自分にはこういうことができる能力を持っているという期待感をきちんと身につけていくことです。それから、生活上のことを自己決定できるスキル、そして身体的、精神的に健康であること、このようなことが思春期の健康のゴールだと考えられています。要するに、学校や勉強にきちんと取り組めていて、その中で役割を果たしたり、積極的に参加をしていく、社会参加するということと、いろんな危険な誘惑があるので、その誘惑をきちんと理解して、自分自身を危険な目にさらさないように回避していく能力を身につけていく、自分自身を肯定的に育てていくといったことを健康と考えています。

健康がどのようにつくられていくのか。健康と社会環境が影響するメカニズムとはどんなものなのかを、例示をしたいと思います。健康の社会的な決定要因が、最近注目されていて、学問的には社会疫学という分野が発達してきています。健康の背後には、人間の体の、心身のことですので、その背後には生理学的な異常が影響しています。その生理学的なメカニズムの背後には心理的な要因があり、その心理的な要因をつくりだしている社会的な要因があります。

わかりやすい例で血圧を考えてみましょう。高血圧は、健康に問題がある状態である。血圧が高いというのは、生理学的な異常です。血管が細くなっていたりとか、動脈硬化が起こっていたりとか、人間の生理学的な状態が高血圧という状態の背後にあります。では、それだけでいいのかという話です。どうしてその血管が収縮したり、硬直したりするのでしょうか。血圧が高くなる要因の一つとしてストレスがあります。緊張したり不安になったりすると動悸がして血圧が高くなることがあるでしょう。繰り返しストレスを感じ続けていると、生理学的な異常が常態となって高血圧になります。それでは、なぜストレスを感じるのか。自分が自分で勝手に感じているわけではなくて、おそらく自分の中でストレスを起こしてくる社会関係や、社会の状況などがあるはずです。例えば、経済的に苦しいこともあるでしょうし、人間関係がうまくいかないとか、仕事が何か非常に大変だとか、社会的な要因があり、それが人間の心理を形成して、その心理状態が生理状態に反映し、それが長く続くと、回復力を失って病気になるという話なのです。

医者は何をしているかというと、その生理学的な異常のところに一生懸命働きかけています。動脈硬化だったら血液がさらさらになるようにとか、あまり血圧が上がらないように血管を拡張する薬を飲ませるとか、生理学的に働きかけているのが今の薬を中心とした医療になります。それは本当に根本的な解決になるのか。もともと、ずっとストレスがあって緊張したり悩んだりするから、血管が収縮したりとか心臓がどきどきしたりして、血圧

が高くなっています。それは一時的に薬を飲めば和らぐかもしれないが、ストレスはなくならない。そこで現在、いろんなことを行っています。リラクセイションしましょう、あるいはカウンセリングに行きましょうということで、一生懸命自分の悩みや、緊張感をほぐそうとします。それでほぐれるかもしれないけれども、リラクセイションをしたからといって、お金がないという問題が解決するのか、仕事がないという問題が解決するのか、人間関係がうまくいかないということが解決するのか。そうやって考えていくと、やはり社会的な関係、社会的な要因が病気の背後にはずっとあります。だから、一生懸命医者に通ってもなかなか治らない。リラクセイションを行ってもなかなかストレスは解消しない。やはり社会のあり方、環境が変わっていかないと人間の健康問題はなかなか根本的には解決していかないのです。良い社会をつくることが、遠いようで近道になるのかもしれません。

Asset modelとソーシャル・キャピタル

私が注目をしているのは、いわゆる健康になっていく資本・資質をどうやって育てていったらいいのかということです。その課題の中には、人間が健康になっていくにはどんな環境が良いのかという話と、どんな環境だったら、どんな健康になっていく要素が育っていくのか。言い換えると、子供たちが健康になっていくには、どんなことを身につけていく必要があるのか、どんなことを学習していく必要があるのか、その学習をうまく促進していくような社会環境とは一体どのようなものなのだろうか、ということです。子供たちが学習し、獲得してい

くものと、学習の対象となる社会は密接に関連しあっています。まずは子供たちが健康になっていくために、学習して身につけていくいく資本としてどんなものがあるのかを話したいと思います。

アセッツというのは、もともと銀行、金融関係や財産や資本、土地や株のようなもので、譲渡が可能で、それをどうやって運用していくのか、それをどうやって大切に増やしていくのかという話になります。同様に、人間には人間を育てていくような資本を持っていて、それをうまく蓄積していくと人間は健康になったり、単純に言うと立派な人間になっていくという話なのです。そういう人々の健康や幸福の達成、維持に貢献する、人々が持っている潜在的な能力、そういう強み、内的な資源や外的な資源、そういったものをアセッツと呼んでいます。ソーシャル・キャピタルなどの発達資産は、健全な発育・発達をして、子供たちが立派な人間になっていくための一つの資本だと思っています。これらは問題点に焦点を当てるのではなくて、健康的な発達に関わる強みや潜在力に焦点を当てているのが特徴です。問題を持っているとその問題を何とかしたいと、問題ばかりに焦点が当たりがちですが、なかなかその問題は一朝一夕に解決できることではありません。それよりも、その子が持っているプラス面にもっと着目して、どうやって健全に育てていくことができるのか、その力が高まってくれば問題を少しくらい持っていてもうまく調整できるように育っていくのではないかという話なのです。

それで、ソーシャル・キャピタルの話になっていくわけです。もともとソーシャル・キャピタルというのは、人と人、人と社会、社会と社会、そういうつながりをつくっていくための基礎となる力、資本のことをソーシャル・キャピタルと呼んでいます。必ずしも人間関係そのものを指しているわけではなく、どちらかというとその人間関係を成り立たせているものと考えていきたいと思います。あるいは人間関係そのものではなくて、人間関係を取り結ぶことによって、副次的に学習しているものと言ってもいいでしょう。生物の進化を研究している人たちによると、もともと人間は長い進化の中でお互いに共感しあって協力する、助け合うという能力を本質的に

育てていっています。もともと人間は、乳幼児ぐらいの頃から人のことがわかります。だから赤ちゃんなども笑いかけると笑います。感情を読み取ったり、共感する能力は、進化の過程の中である程度備わってきていて、お互いに協力するほうが、お互いに居心地が良いこともわかってきています。

しかし、そういう性質を持っているのですが、先ほどの遺伝子の例で言いましたが、実際にそれが発現するかどうかは、やはり環境の中にどんな要素が含まれているのかにかかっており、環境次第で共感する能力もきちんと育っていくし、協力する能力も育っていきます。ソーシャル・キャピタル、なかなかわかりにくい概念ですが、実際に研究者によって考え方が異なっていて、定義も共通したものが、必ずしもあるわけではありません。私は、社会関係を通して、蓄積される「資本」、そのことを言っていてネットワークそのものではないと考えています。

社会関係を通して蓄積されるものはたくさんあります。例えば、企業と企業が取引をするというのは契約関係ですが、契約関係が成り立つのは、ただ単にその契約を破棄すると罰せられるという話ではなくて、そこの中で持っているお互いの信頼感や、その関係性を大切にしなくてはいけないという規範が前提となっているから、実際にはうまくいっています。法律でいろいろ決められているから形通りそれをやっていくというわけではありません。人間関係もそうではないでしょうか。本当にその人が自分のことをどう思っているかがわからなければ、相手にいろんな相談をしたり、話をしたりできないのではないでしょうか。そういう関係が成り立つのは、暗黙のうちに自分は人を信頼するという特性を持っているし、みんなが信頼関係を築くことが大事だという価値観を持っているから、きちんと人間関係が成り立っていきます。そういう価値観を共有していなければ、ひょっとすると裏切られるかもしれない、ひょっとするとだまされるかもしれないと思っているならば、とても人間関係を結んだり、お互いに大事なことを話し合ったりすることはできないでしょう。人間関係を結んでいく経験をしていきながら、人と人とは信頼をするほうが好ましいことを、私たちは学習をしています。それが人間関係をつく

っていく基盤になります。その学習をし損ねてしまうと、やはりいつまでたっても本質的に人を信頼できない人間に育っていきます。それは信頼した経験がないから、信頼することがどれだけ大事かがわからないからなのです。普通に育っていく中で、私たちに信頼したりとか、共感したりとか、そういう価値が自然と身についていっています。そういうものをソーシャル・キャピタル、人間関係を通して人間の中に育っていった資質と考えていただろうと思います。

繰り返しになりますが、そのような資本は、たくさんあります。例えば、商売の取引は、お互いが利益を生むような関係を持つことが目的であって、別にお互いに信頼したりすることが目的ではありません。しかし、目的そのものは、お互いが企業目的を達成するために、どうやって協力しあって関係性を結んで利益を上げられるか、利益に関心があるわけだけれども、儲かれば全部良いという話ではなくて、基本的にお互いが誠実であるとか、共通した価値観を持っているとか、いろんなことが学習されていることが、潜在的にその関係を成り立たせていく基礎にあります。その基礎の部分をソーシャル・キャピタルと言っています。このつながっている部分自体はネットワークです。ネットワークを結ぶことによって、その中で経験されたり、蓄積されているものをソーシャル・キャピタルと考えていただければと思います。

これはアメリカの政治学者のパットナムという人が定義をしているのですが、その中で信頼感とか規範意識、ネットワーク、そういったものが社会組織の中で集合行為を可能にし、社会を効率的に機能させることができるものをソーシャル・キャピタルだと言っています。集合行為とは何かというと、単純にいえば協力しあう、一緒に働くということです。一緒に働くことを可能にするためには、お互いに助けあうことが必要だという規範を持っています。他者の問題の苦しさがわかって助け合う、あるいは、協力したほうが目的を達成するためにはうまくいくことを知っているのが大事になってきます。信頼感や規範意識をきちんと持っていれば、お互いに協力しあうことが可能になります。お互いに協力しあえば社会が効率的に動いていくんだという話なのです。効率的に動かない社会は、お互いに不信感があり、この人にこの情報を渡したほうがいいのかなぁと迷いはじめます。すると大事な情報は組織の中のどこかで止まったりするのではないでしょうか。自分に必要な情報を誰かが流してくれなければいけないのに、どこかで止まってしまうことが起こり得ます。例えば、回覧板などがどこかの家で止まってしまうみたいな話です。そうすると、本当は知らなくてはいけないことをみんなが知らないのでうまく動けない、ばらばらになってしまうのです。だから、情報なども、お互いに信頼関係のもと渡していかないと、きちんとお互い知るべきことを知って一緒に動くことができないのです。

中学生における近隣の地域環境の質、個人レベルの Social Capital と抑うつ症状との関連

さて、中学生における調査を行ったので、中学生にとってもソーシャル・キャピタルが大切なんだということを、どういう働きをするのかを説明したいと思います。ここで私が調べたのは、お互いに信頼感を持っているかどうかです。逆に言うと、何かだまそうとしている、みんなだまそうとしているのではないかとか、自分をネタにしてほかの人が得をするようなことをしているのではないかという、不信感の裏返しです。規範とは、お互いがルールを守らなければいけないという意識を持っている、共通したルールを共有しているかどうかという社会関係における基準です。互酬性とは、お互いに助け合うという経験をちゃんとしているかどうかということ、自

分が助けられるだけではなくて、助けた経験もちゃんと持っているかということです。信頼感、規範、互酬性の三つの特性を、子供たちがこれまで社会や人間関係を取り結ぶ中で、どの程度蓄積してきているか、それが高い子供もいれば低い子供もやはりいます。そこで、その子たちのソーシャル・キャピタルの高い、低いを測ってみました。

青年期までに信頼感は発達し、お互いに助け合おうとする行動と共に発達すると言われています。思春期の一〇代ぐらいの頃はお互いに助け合う経験をしながら、人を信頼することや協力するという価値観を身につけていく時期なのだと言われています。ですから、中学生、高校生ぐらいの時期に、それらを高めていくことが必要になってきます。信頼感の低下は、人と人とを結びつけていくことを妨げていきます。自分が話している人のことを信頼していなければ、人間関係はできません。人間とは不思議なもので、共感する能力があると、この人は自分のことを何か良く思っていないなという情報も伝わってきます。そうすると、結局人間関係はうまくいきません。うまくいかない体験をしていくと、やはりいつまでたっても自分の中で人を信頼する気持ちは起こってきません。そうして、孤立や孤独を生み出していくのでしょう。そういう孤独や孤立が、メンタルヘルスを悪くしたり、子供の暴力に関わるいろんな問題の背後にあることがわかっています。

一つだけ結果を示します。これは地域の特性を調べているものです。信頼感や、お互いに助け合う気持ちをいろいろ測ってみて、人をすごく信頼する経験を持っていて信頼できると答えている子供と、人を信頼した経験が乏しい子供、普通の子供、そういう3群ぐらいに分けてみました。そして、地域の特性を尋ねているのですが、どんな地域に住んでいるのかや、どんな身の回りの地域環境にさらされているのか、要するに環境の面を調べています。だいたい都市で調べているのですが、地域の密集、わい雑さ、非衛生、要するに、人がたくさん集まっている繁華街で、飲み屋などが密集し、ビラやチラシがたくさん散らかっていて、人がごみを捨てたり、つばを

吐いたりといった非衛生な環境、そういう特徴が非常に高い地域に住んでいる子供と、そうでない地域に住んでいる子供に分けて比べてみると、都市の繁華街のような所に住んでいる子供たちで、しかも、人に対する信頼感をあまり育ててきていない子供たちの抑うつの得点は、非常に高い値を持っていました。一方、育ち方とかいろんなほかの要素によりますが、人を信頼するとか、お互いに助け合うことが重要だという体験を持っている子供たちは、同じような環境にさらされていても、抑うつ感が低いということがわかりました。そして、もう一つの特徴は、環境が良くなるに従って、人への信頼感が育っていない程度は同じでも抑うつ感は下がっていくのです。

どれだけ環境が大事かということです。個人の特性が変わらなくても環境が良好になると、その環境の良い影響を子供たちは受け取ることができます。これまでの教育やいろんな問題は、子供たちを一生懸命変えようとしていました。信頼できなければ信頼できるようにしていかないと、その子たちが良くならないと思っていました。そんなことは必ずしもないのです。環境を良くしていくことによって、同じ特性を持っている子供たちのメンタルヘルスが改善をすることがわかっています。やはり、いかに環境の影響を受けるか、環境の恩恵を受けているかということなのです。

一方、ある程度信頼感の高い子供は、あまり環境に左右されません。多分、自分をきちんと持っているからだと思います。周りの環境が悪いから、周りの環境が良いからということで、大きくぶれたりしません。一定の安定した良好な精神状態を保つことができることがわかっています。ここで言いたいのは、ソーシャル・キャピタルがいかに子供たちのメンタルヘルスを左右しているかということ、環境が好ましくないことによって、ソーシャル・キャピタルのような内的な資本をきちんとつくっていない子供たちは、非常にメンタルヘルスが悪くなる可能性があるということです。しかし、メンタルヘルスの悪い、ソーシャル・キャピタルという内的な資本を十分蓄えていない子供たちを、学習などをさせて変えていくことをしなくても、環境を改善して周りを整えていく

ことによって、子供たちは安定をしていくのだということもわかってきています。人を変えるということは、とても難しいことです。自分を変えるというのは、そのことに自分が一生懸命にならないといけません。街を変えることは、問題を持っている子供自身を変えるよりも、もっと取り組みやすい課題、社会が取り組むべき課題ではないかと思っています。

地域の社会経済状態の影響が、文脈的特性、個人レベルのソーシャル・キャピタル、学習・健康に至るまでに想定される負の循環

地域の雇用環境が厳しかったり、経済状況や格差の問題などが顕在化している地域だと、結局、人はそれぞれの生活に追われてお互い助け合う意識が乏しくなってきます。そして人の結びつきが弱まっていくと、お互い注意しあったりしなくなるため、ごみを捨てたら捨てっぱなしになり、誰も拾わないということが起こってきます。そうすると地域環境も悪くなります。アメリカのある社会心理学の研究で、壊れた窓をそのまま放っておくと、どんどんほかの窓も壊されていき、そこがスラム化をしていくことがわかっています。それをきちんと対処していくと決してそういうことは広まりません。したがって、一度捨てられたごみがそのままになっていると次の人がまた捨てる。そして、どんどん捨てていって、収拾がつかなくなっていきます。いったんそういう環境になると、子供たちは地域社会の中から信頼したり、助け合ったり、社会の規範を身につけようという意識を学ぶことができなくなります。発達していくために、基本的な資産を自分の中に蓄積していくことができないのです。そ

うなると学業も身に入らなくなり、メンタルヘルスとかいろんな健康問題が起こってきます。そういう子供が育っていくと、地域は健全な地域にならないでしょう。規範を守らない、暴力を振るう子供たちが育っていけば、その子供が大人になってつくっていく社会は、きっとより不安定な社会になっていくでしょう。このような形で悪循環を繰り返していくのです。

子供たちが現代社会をより良く生きるには

では、どうやって対応していったらいいのでしょうか。これまでも放っておかれたわけではありません。保健や医療、健康教育もそうですが、子供自身の問題を、どうやって子供を変えていくかということばかりに一生懸命集中していました。だけどなかなか成果が上がりません。それで道徳教育や、あるいは心理の人たちは何をしてきたかというと、規範を身につけさせたり、助け合う経験を一生懸命させようとしてきました。助け合うということを教えようとしてきました。道徳の中で規範が大事だということを教えようとしてきました。しかし、なかなかうまくいきません。その背後には結局、生きている地域、自分が生活している地域にその規範を守っている大人がいないため、助け合っている大人の姿も見たことがなければ、学校の中で助け合うことが大事だとか、学校の中で助け合ってみたって、それを広い社会の中で一般化することができないのです。本来のヘルスプロモーションは、こういう環境を変えていこうという話です。でも、ここがあまりうまくいっていません。それで、『子供手当』がありましたよね。経済的な援助でばらまきをやっていたのは、雇用環境が厳しかったり、経済的に厳

しかったりするので、お金をあげましょうみたいな話なのです。しかし、それをやってもすべての人を経済的に中流に引き上げるほどばらまくことはできません。ばらまきの政策なども決定的には有効ではありません。それをどうやって変えていくのかということなのです。

本来は、ヘルスプロモーションがどうやって地域をきちんとうまくつくっていくのかが、鍵になるのだろうと思っています。子供たちが現代社会をより良く生きていくには、個人レベルでソーシャル・キャピタルを高めることが重要です。そこで、そのソーシャル・キャピタルを高めていくためにはどうしたらいいのか。一つの考え方としては、地域の社会環境をどうやって改善をしていくのか。良いまちづくり、住みやすいまちづくりをどうやって行っていくのか、ができることではないでしょうか。そういう社会環境を改善することによるベネフィット、利益は、ソーシャル・キャピタルの低い子供、要するに、十分な信頼感とか、人と助け合うということを身につけていない子供たちの役にも立つことがわかってきていますので、学校成績だとか、メンタルヘルスといった格差を、少しずつ不利な子供たちを助けることによって縮めていくことができるのではないかと思っています。

しかしソーシャル・キャピタルというのは、いい面ばかりかというと結構悪い面もあります。日本の中でソーシャル・キャピタルの話をすると抵抗を感じる人がいます。それは日本の昔の村社会や、日本のいわゆる世間の堅苦しさが想像されがちだからです。きっと息苦しい地域社会をつくっていたのでしょう。昔のコミュニティーは、やはりコミュニティーのメンバーからお互いに助け合わなければいけないと強く要請されすぎていました。例えば、昔の農村だと、ある日はある人の家の稲刈りを手伝い、そして順々に手伝ったりしていました。そういったことが強制的になってくると、なかなか現代的な生活に合わない、負担感を生んでいくのでしょう。あるいは、個人の自由が制限されることもあるのでしょう。村なら村社会のルールに従わなければいけません、ちょっと変わったことをやると変人扱いされたり、村八分になったりします。凝集性の高い小さい集団はそうなのです。

仲間内でも似たような者が集まってくると、ちょっと何か変なことをすると仲間からはじかれてしまいます。攻撃性がエスカレートして暴力やいじめにつながります。そういうことが子供のクラスの中で起こっています。同調や調和をあまり強要していくと人と違うことができなくなってしまいます。そういった結束が強くなると、違った人たちを排除していく論理も生まれてくるので、ソーシャル・キャピタルも一概に常に良いと言えるわけではないのです。このことは、十分注意をしていただきたいと思います。悪い面を出さないで、どうやって人の結びつきを良好にしていくのか、良い面を学習していくのかが重要なのだと思います。

最近ちょっと興味があって少しずつ調べていることがあります。それは発達資産です。発達資産とは、アメリカの「サーチ・インスティチュート」が提唱したDevelopmental Assets、ディベロップメンタルというのが発達で、アセッツが資産です。子供たちが健全に発達していくためには、その発達を促進していくような子供たちの資質、身につけていく資質があるのだという話です。若者が成長過程で、直接あるいは間接に学習していくもので、社会に貢献する立派な大人、これはなかなか訳しにくかったのでこのように訳したのですが、要するに、良い大人、自分自身も成功していくし、社会にも貢献していく、そういう大人になっていくには、いろんなスキルだとか、経験だとか、社会関係あるいは行動を身につけていかなければいけません。好ましい特性を身につけていけば、より社会の中で受け入れてもらい成功しやすいし、社会にも貢献する大人になっていきます。

ところで、ちょっと唐突ですが、私はラオスにたびたび行っているのですが、ラオスという国で若者が、いわゆる立派な大人に、ちゃんとした大人になっていくにはどんなことが必要なのかを、教員を養成している大学の先生や、将来教員になりたい学生に尋ねてみました。どんなことが挙がってくるかというと、もちろん健康であること、あるいは勤勉さ、正直であること、学習意欲が高いこと、そして努力をすること、働く能力をちゃんと身につけていること、それから忍耐、また物を大切にして節約をする、自分を大切にする、親を愛するというこ

と。それからラオスの伝統と文化を愛して尊重をする、あるいは法律をきちんと守る、国を愛する、社会主義国なので国のリーダーを尊敬することなどが出てきました。あとは寛容さや、人を助けたり、人の役に立つ、人を思いやるとか、コミュニケーション能力を身につけていくとか、品格のある振る舞いをするということが挙がってきました。こういうことをきちんと身につけていくと、大人になったときにきちんとした大人になっていくと彼らは答えています。どの国でも良い大人になっていくための必要な素質・資質のようなものがあります。それを思春期・青年期の間にどうやって学習していきながら、例えば勤勉さだとか、まじめさ、正直さだとか、人を大切にするとか、人を助けるという気持ちをきちんと自分の中に育てていくのかが、大切になってくるのです。

「サーチ・インスティチュート」が挙げている発達資産の特性では、ちゃんと周りから助けてもらえるような人たちを持っていること。すなわち友達や、家族や、学校とか、近隣とかで、助けてくれる人たちとの関係がちゃんとできているかどうかということ。また、エンパワメントは、概念的には少し難しいが、若者の価値、社会が若者の価値をきちんと認めてくれていて、大切にしてくれることなどが若者をエンパワメントするには大事だとしています。それから子供であってもきちんと社会参加をして、子供なりの役割を社会の中で持っていること、きちんと子供たちが守らなければいけない規範やルールを持っていること、若者が社会から期待されていること、建設的に時間を使うことができること、学校や学習に積極的に関わっていけること、あるいは肯定的な価値観、人を助けたり、正義や、公正、正直、責任感、そういった肯定的な価値観を、社会の中できちんと生きていくために身につけていくこと、そして社会的なスキル、自分自身に対する肯定的な態度や将来の希望を持っていること、そういう特性をうまく身につけていくことが重要です。アメリカの研究では、発達資産の得点によって健康度に違いがあったり、あるいは得点が高いほど飲酒、ドラッグ、性行動など、さまざまなリスクのある行動を取る確率が下がっていきます。こういう資産を十分に身につけていない、獲得していない子供たちは、薬物だとか、

いろんなハイリスクのグループであることがわかっています。

そして、健康資産もソーシャル・キャピタルも同じなのですが、どうやってそのメカニズムが成り立っているのかを説明してみると、地域の特性があって、その地域の特性の中で自分がそれを学習して、それが健康に影響するというモデルになっています。例えば、良い食生活をしなさいとか、きちんとしたものを食べましょう、健康的な食習慣を身につけましょうなどと言っても、単純に自分が努力しただけで実現できるのでしょうか。食べたいと思っても、その食べ物を売っている所がなければ、手に入りません。野菜を食べましょうと言っても、新鮮な野菜を地域のマーケットで一つも売っていなければ、野菜を食べるのは難しいのです。だから、個人が食生活等で、野菜をもっと食べましょうと注意をされたとしても、その地域の中で提供されている食物の供給構造によって、どういう食生活が可能かは決まってきて、個人の努力でどうしようもないことがたくさんあります。それがわからないで、食習慣の確立、食育と言っても無理があります。何が食行動や食習慣を規定しているかというと、地域における健康的な食べ物の値段、それが高ければなかなか食べられません。そういう入手可能性だとか、適切な食事の規範や伝統、どういう食事が良いのかを地域が共有していなければ、ファストフードがいっぱいあふれる中で、ファストフードやコンビニを使わないで手作りで食べましょうと言っても難しいのです。ファストフードとかコンビニがいっぱいあるということは、社会がそれをよしとしているからあるわけです。つまり使う人がたくさんいるから成り立っているのです。こういう状況の中では規範や伝統もなければ、健康的な食事をしましょうと言っても絵に描いたもちになります。だから、健康的な食事が地域や全体の食の構造や文化として成り立っていれば、食事パターンや食べ物への規範を、子供たちは学習して、ちゃんと身につけていくでしょう。そうすれば、食事に関して起こってくる肥満などのいろんな病気は防げるかもしれません。

繰り返しになりますが、それで、何とか健康的な食事のパターンを確立させようとしても、地域の構造でそう

いう食事を実現できる価値観を持ったり、文化が育ってない所で子供だけが特殊な食べ方をするのは現実的ではありません。しかし、教育や社会の中でずっと、どこに本質的な問題があるかを考えないでやってきています。子供たちにそうさせたいのであれば、地域の環境を変えていきながらきちんと学習できる体験をさせていくことが必要になります。それがソーシャル・キャピタルになったり発達資産という、子供たちが自分の中に健全に育っていく可能性、力を身につけていくことになるのだと思います。

これは私が調べたことですが、地域の中で子供たちに身近な社会サービスがどれぐらい充実しているか、たとえば図書館など、そういった公共施設がどれぐらい身近にあるかによって、学習の成績などで影響を受けていました。便利な所に住んでいる生徒とそうでない所では、学習に対する意欲なども影響を受けています。さらに、近隣の人間関係がいかに良好かとか、お互いに挨拶したり、きちんと大人同士が付き合っていれば、子供はちゃんとそれを見ていて、大人の様子から学習をしています。治安が良いこと、街がきちんときれいにされていること、いろいろなボランティア、行事、地域の祭り、そういうものにみんなが参加をして地域が活性化していると、やはり子供たちは元気なのです。そういう地域環境特性が子供の心身の健康と発達に密接に関係しています。

まとめのメッセージ

最後のまとめです。子供たちの内面にソーシャル・キャピタルとか発達資産が形成され、生き生きとした豊かな人生が送れるような社会環境を整えていくことが、やはり重要です。しかも、それは大人の役割です。良い環境をめざした街づくり、大人が住みやすい良い街をつくっていけば、子供たちもその中できちんと育っていくということなのだと思います。今の子供たちがおかしいのは、必ずしも子供たち自身が問題を抱えているから子供がおかしいという話ではありません。子供は社会の鏡であり、大人の鏡であることを考えていくと、子供たちが健康に育つことができるように、大人や社会がいかに変わっていけるかが実は大きな課題なのでしょう。そうしていくことが大人の責任であり、次世代を育てていくことになっていきます。そして、次世代を担う思春期の子供たち、若者が健全に育つ社会や国を、ぜひつくっていきたいと思っています。

ぎりぎりまでしゃべってしまいましたけれども、どうもご清聴ありがとうございました。