

思春期における抑うつ・無気力・不安の構造的関連と不登校支援の視点

研究分担者 松浦 賢長 （福岡県立大学）
研究分担者 榊原 秀也 （横浜市立大学）
研究協力者 原田 直樹 （福岡県立大学）
研究協力者 渡邊 多恵子 （淑徳大学）
研究協力者 鈴木 茜 （淑徳大学）
研究協力者 梶原由紀子 （福岡県立大学）

研究要旨

本研究は、わが国の思春期世代における抑うつ、無気力、不安の構造的関連を解明し、不登校支援に資する視点を提示することを目的とした。国内外の知見を基に検討した結果、これら三者は独立した状態ではなく、不安による回避、抑うつの活動性低下、無気力による社会関係からの撤退が相互に増幅し合うネットワーク構造を形成していることが明らかになった。特に、睡眠習慣の乱れが心理的困難を加速させる負のスパイラルや、不安から抑うつ状態へ移行する際の「学業の障害」等のブリッジ症状の存在が特定された。これらを踏まえ、不登校の主たる要因である「無気力・不安」を二類型に整理した。過剰適応の末にエネルギーが枯渇した「無気力型」には、小さな役割の付与による内発的動機の再発掘を、情動が激しく葛藤する「不安型」には、環境調整による安全基地の確保を優先する支援が必要である。思春期のメンタルヘルス支援には、病態に応じた段階的アプローチが不可欠である。

A. 研究目的

本研究は、わが国の思春期世代における主要な健康課題である「抑うつ」「無気力」「不安」の相互関連性を構造的に明らかにし、その随伴現象である不登校に対する効果的な支援の視点を提示することを目的とする。特に、支援の鍵となる生活リズム（睡眠）の影響と、各症状が相互に連鎖するプロセスに焦点を当てる。

B. 研究方法

日本思春期学会の新旧理事長および理事 4 人の計 6 人の研究者にて、思春期の抑うつ、無気力・不安について整理し、エビデンスに基づく学術的な議論の上、対策に関する考え方・視点を取りまとめた。

抽出された論点は、以下の 10 項目であり、今回は 1～2 についてまとめることとした。

1. 無気力・不安の原因と結果の双方向性
2. 無気力型不登校と不安型不登校の差異
3. 生活リズムの乱れからの連鎖
4. 高ストレス環境と過剰適応
5. 学校教育の画一性への適応

6. 神経発達症、起立性調節障害等の存在
7. うつ病・統合失調症等の存在
8. 性差(ホルモン起因)に関する議論
9. コロナ禍の影響とその性差
10. スマホ・ネイティブの無気力・不安とその性差

(倫理面への配慮)

個人情報に伴う個別事例についての議論は行わないこととした。

C. 研究結果

1. 抑うつ、不安、無気力

まず、思春期の「抑うつ(状態・傾向)」「無気力」「不安」「うつ傾向」を区別しつつ、相互に関連する概念として捉えることにする。抑うつは、気分の落ち込みや興味・喜びの低下、自己否定感、疲労感などを含む症状群とし、うつ傾向は質問紙等によって把握される抑うつ症状のレベルを示す概念とする。

無気力は行動開始や目標志向性の低下として現れ、抑うつ症状の一部であると同時に、アパシーや不登校傾向とも関連する独立した心理状態として扱うことにする。

不安は抑うつと症状の重なりを持ち、思春期においては抑うつの先行要因または併存要因となる。したがって、思春期のメンタルヘルスを理解するには、不安による回避や孤立、抑うつによる興味・活動性の低下、無気力による学校・対人場面からの撤退が相互に影響し合う過程として見立てることとする。

2. 睡眠と無気力・不安

思春期に見られる「無気力(アパシー)」や「不安」は、日常生活行動の特に睡眠と相互に関連しながらメンタルヘルスを深刻化させる。これらは生活習慣や対人関係の不安定さを招

き、とくにわが国では不登校という移動行動の多様性として顕在化する。

睡眠と無気力・不安は双方向性の関連にある。近年のフィンランドにおける縦断研究によれば、短時間の睡眠時間が将来的な情緒的問題や行動の問題(抑うつ、多動、対人トラブル)を予測する一方、すでに存在する情緒的な困難さがさらなる睡眠の質を低下させるという、強固な相互作用が確認された。

具体的には、13歳時点での短い睡眠時間は15歳時点での心理的な困難さを予測し、その困難さが17歳時点でのさらなる睡眠時間の短縮と睡眠障害を招くという負のスパイラルが示された。

3. 不安とうつ傾向

不安と抑うつの高い併存性を説明する新たなアプローチとして、ネットワーク解析が注目されている。この手法では、診断名としての「不安症」や「うつ病」を個別の実体として扱うのではなく、個々の「症状」がどのように結びついているかに焦点を当てる。GAD (generalized anxiety disorder) を呈する若者を対象とした研究では、不安と抑うつの二つを繋ぐ「ブリッジ症状(“bridge” symptoms)」として、学業の障害、涙が止まらない状態、低い自尊感情、食欲の乱れ、および身体症状の5つが特定された。

これらのブリッジ症状は、不安が抑うつへと、あるいはその逆へと波及する際のハブとして機能する。例えば、不安による学業への集中困難(学業の障害)が継続すると、それは「自分は無能である」という否定的自己評価(低い自尊感情)へと転換され、抑うつ症状の一つである意欲減退を引き起こす。このように、特定の症状が媒介となって、不安から無気力・抑うつ状態への移行が加速される。

4. 対人関係と自己認識

思春期において、他者からの評価や社会的サポートの認識は、抑うつの強弱と密接に連動している。知覚された社会的サポート（PSS）と抑うつに関連を検討した縦断調査では、ベースライン時の抑うつがその後のサポート認識の低下を予測し、同時にサポート認識の欠如がさらなる抑うつの悪化を招くという相互因果関係を示した。

この背景には、抑うつ状態に伴う「認知の歪み」が大きく関与していた。抑うつ傾向にある若者は、周囲の好意的な反応を過小評価したり、あるいは自身の抑うつ的な振る舞いが周囲の忌避を招いたり（対人関係の侵食）することで、実際に受けるサポート資源が減少するというプロセスを辿る。さらに、恋愛関係においても同様の双方向性が指摘されており、抑うつ症状が関係の質を低下させる一方で、不安定な恋愛関係（拒絶や虐待的關係）が抑うつを深化させ、自殺念慮などの重篤なリスクを高める要因となっていた。

5. 無気力型不登校と不安型不登校

文部科学省の調査（令和4年度）において、不登校の要因として「無気力・不安」が50%以上を占め、最大要因と見なされている現状は、思春期のメンタルヘルスが教育現場において重大な課題であることを示している。ただし、「無気力」を主訴とする群と「不安」を主訴とする群では、その背景、症状、および予後において差異が認められる可能性がある。

5.1 エネルギーの枯渇と情動の混乱

従来の不登校研究では、強い恐怖や分離不安を伴う「学校恐怖症」的な不安型が原型（モデル）とされてきたが、近年では顕著な情動反応を見せない無気力型の増加が指摘されている。

無気力型不登校の核心にあるのは、心理的エネルギーの「完全な枯渇」である。これは、幼少期から親の期待に応え続けたり、習い事や学習において過剰に適応し続けたりした結果、ある限界点（思春期の負荷増大）において心のスイッチがオフになる現象と捉えられる。対して不安型は、特定のストレス源（友人関係のトラブル、いじめ、試験など）に対する過剰な反応であり、エネルギー自体は内部で激しく葛藤している状態といえる。

5.2 きっかけ要因と学校環境の相互作用

不登校に至るきっかけについても、類型ごとに異なる傾向が統計的に示されている。教師、本人、保護者を対象とした比較調査によれば、以下の特徴が抽出される。

1. **無気力群と学業の負の連鎖：**無気力群では、他の不登校群と比較して「学業の不振」が不登校に先行、あるいは同時に発生する割合が有意に高い。学習において成功体験が得られないことが、学校という場に対するコミットメントを喪失させ、アパシー（無関心）を加速させる。
2. **不安群と対人関係の葛藤：**不安群においては、小学校・中学校ともに「いじめを除く友人関係の問題」が第1位の要因として挙げられている。感覚の過敏さや、他者の視線を内面化しすぎる気質（SPS/HSP的傾向など）が、特定の対人場面を「脅威」として認識させ、回避行動としての不登校を誘発する。

D. 考察

長期的予後：5年後の実態と回復への道筋

文部科学省が実施した不登校生徒の5年後

の追跡調査（有効回答 1,576 名）は、不登校が長期化する要因を説明する。不登校が継続している最大の理由は「無気力でなんとなく学校へ行かなかったため（44.4%）」であり、次いで「不安・身体不調（43.7%）」となっていた。

予後における注目すべき差異は、回復後の自己認識である。不安型であった生徒は、適切な休息とカウンセリング、環境調整を通じて「安心感」を再構築できれば、当時の不登校期間を「自分を見つめ直すための必要な時間」として肯定的に捉え直すことができる場合が多い。一方、無気力型であった生徒は、活動性が低下した状態で時間が経過することに対して「空虚感」や「焦り」を抱きやすく、就業・就学においても「やりたいことがない」という消去法的な進路選択に陥るリスクが高い。

このことは、支援の力点をどこに置くべきかを示唆している。不安型に対しては「守りの支援（環境調整、安全基地の確保）」が、無気力型に対しては「攻めの支援（小さな役割の付与、成功体験の再構築、内発的動機の再発掘）」が必要となると考える。

E. 結論

思春期の不登校支援には、抑うつ・無気力・不安の相関と睡眠等の生活背景を捉える視点が不可欠である。情動が葛藤する「不安型」には“安全基地”の確保を、エネルギーが枯渇した「無気力型」には成功体験の再構築を優先し、態様の見立てに応じた段階的介入を行うことを論じた。

【参考文献】

- [1] Kortesoja L, et al. Bidirectional Relationship of Sleep with Emotional and Behavioral Difficulties: A Five-year

Follow-up of Finnish Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* (2020) 49:1277–1291.

- [2] Dobson ET, et al. Bridging Anxiety and Depression: A Network Approach in Anxious Adolescents. *J Affect Disord.* (2021) 280(Pt A): 305–314.
- [3] Han H. et al. The bidirectional relationship between depression and perceived social support among college freshmen: evidence from longitudinal and daily diary methods. *Emotion Science* (2025) 16: 1-13.
- [4] 文部科学省. 令和 4 年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果について. 令和 5 年 10 月 4 日.
- [5] 子どもの発達科学研究所, 他. 文部科学省委託事業 不登校の要因分析に関する調査研究 報告書. 令和 6 年 3 月公表

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし