

思春期世代の自己肯定感・孤独感と他者とのつながり

—内閣府「子供・若者総合調査」の実施に向けた調査研究（令和3年度）より—

伊藤 美奈子

（奈良女子大学研究院生活環境科学系）

要約：本研究は、内閣府により、子供・若者の意識及び行動に関する総合的な調査研究（「子供・若者総合調査」）を実施するための予備調査として行われたものの一部である。対象は、層化二段無作為抽出法による10～15歳の男女、3,600人。2022年2月に郵送とオンライン回答の併用で実施された。その結果、家族や学校・地域社会にしっかりと絆を築けている子どもたちは、自己肯定感や孤独感も比較的高いが、ネット空間に頼りがちな子どもたちは、現実の他者との関係が結びにくく、孤独感の強さや自己肯定感の低さという点で特徴が見られた。さらに、年齢とともに、家族（家庭）や友人（学校）より、自分の部屋やネット上という“個になれる空間”を居場所とする割合が増えるが、家族や友人、地域という身近な人との関係からの離脱は、自己肯定感の低下や強い孤独感にもつながり得ることが示唆された。

キーワード：子供・若者、自己肯定感、孤独感、ソーシャル・ネットワーク

はじめに。前思春期から思春期へ

人生の発達段階の中でも、子ども時代から大人時代への過渡期に当たるのが思春期（個人差は大きい、小学校高学年くらいから中学生をピークとした時期）である。身体の変化によって始まり、情緒面にもその揺れが連動して起こる時期を指す。

思春期の特徴ともいえる身体の変化が、“自分”の外へ、そして内面に意識を向けさせる機会となることも多い。思春期は、自分に対する意識が強まり、自分のことを客観的に眺めたり自分を振り返ったり「自分って一体、何ものなのだろう？」という実存的な問いに心が開かれ始める時期でもある。それと同時に、他者に対する意識（他者意識）も高まる。そして、この「他者」が自分との比較対象に選ばれ、他者との比較により自分の欠点や足りない点に目が向くことも多い。こうして、人を意識し、人と比較する中で、自己評価を下げ、自己否定に陥る子どもたちも増えていく。一方、人との関係は、家族（家庭）から学校、そして地域・社会へと広がっていく。

本稿では、この子どもから大人への過渡期

にあたる不安定な時期に、自己意識や社会（他者）との繋がり（ソーシャル・ネットワーク）の意識にどのような特徴が見られるのかについて検討してみたい。なお、以下の報告は、国民一般に向けた「子供・若者総合調査」の実施に向けた調査研究（令和3年度）＞（内閣府）のうち、著者執筆部分に加筆修正したものである。なお、筆者は本調査研究に関する調査委員会委員として、調査案の選定から分析まで関わった。

調査の目的

「子ども・若者育成支援推進法」（平成21年法律第71号）に基づく「子供・若者育成支援推進大綱」（令和3年4月6日子ども・若者育成支援推進本部決定）では、国、地方公共団体、民間団体等による子供・若者育成支援や、家庭、学校、地域、職域等における子供・若者の育成に資するため、子供・若者やその家族、支援者、支援施策等の現状・課題等に関し、調査研究を推進することとされている。本調査は、今後、子供・若者の意識及び行動に関する総合的な調査研究（子供・若者総合調査）を実施するに当

たり、調査項目、調査方法等の在り方の検討等に資するため、試験的調査を行うことを目的とする。

方 法

調査対象者：令和4年1月1日現在、10～15歳の男女、標本数3,600人。

調査内容：本稿では、以下の調査結果について取り上げる。

① 自己肯定感

- ・今の自分が好きだ
- ・自分は親（保護者）から愛されていると思う
- ・うまくいくかわからないことにも頑張って取り組む
- ・自分は役に立たないと強く感じる

② 孤独感

- ・さみしいと感じることが多い
- ・ひとりぼっちだと感じる人が多い
- ・まわりから取り残されていると感じる
- ・困った時に誰も助けてくれないと感じる
- ・自分には話せる人がいないと感じる

③ つながり

（家族・親戚／友達／地域の人／インターネット上の知り合いについて、各3項目で回答）

- ・何でも悩みを相談できる人がいる
- ・困った時は助けてくれる
- ・他の人には言えない本音を話せることがある

④ 相談相手

<困ったときの相談相手>として、図1に示した12項目の中から複数回答で尋ねた。

⑤ 居場所感

図4に挙げた「自分の部屋」「家庭」「学校」「地域」「ネット空間」について、「今のあなたにとって居場所になっていますか」という質問に対し、5件法（1～5点）で回答する。

調査方法：郵送法（オンライン回答併用）

調査期間：2022年2月サンプリング方法 層化二段無作為抽出法で実施。

結果と考察

(1) 項目の尺度化と年齢別比較

まず、複数の類似した項目をまとめることを試みた。以下に示すように、自己肯定感に関

する4項目と、孤独感に関する5項目について、探索的因子分析を行ったところ、それぞれが1因子で構成されることが確認された。そこで、それぞれ4項目と5項目の内的整合性を見るために、クロンバックの α 係数を調べたところ、いずれも.653と.883と、ほぼ十分な値が得られた。そこで、以下の分析では、それぞれの項目得点を合計し、項目数で除した値を、<自己肯定感（得点）>（レンジ：1～4点）、<孤独感（得点）>（レンジ：1～4点）と扱うこととする。

ソーシャル・ネットワークのうち、家族・親族、友達、地域の人、インターネット上の知り合いの4者については、先述（③）の各3項目で、相談する・サポートされる可能性を尋ねた。各3項目について、上記同様に因子分析を行ったところ、ここでもそれぞれの1因子性が確認された。それぞれの α 係数を算出した結果、家族・親族との繋がりは $\alpha = .830$ 、友達との繋がりは $\alpha = .843$ 、地域の人との繋がりは $\alpha = .889$ 、インターネット上の知り合いについては $\alpha = .944$ となり、十分な内的整合性も確認された。そこで、この4種についても、各3項目の得点の平均を算出し、それぞれ<家族との繋がりと友達との繋がりと地域との繋がりとネット上の繋がりと>（各レンジ：1～4点）として扱う。

以下、発達段階による比較を中心に見ていきたいと思うが、所属学校種が明らかではないので、年齢で3群に分けることとした。つまり、小学4年生から6年生にわたる10-11歳、小学生から中学生の両方にまたがる12-13歳、中学2年生から3年生、そして一部高校1年生も含む14-15歳という3群に区分し、この3群間での比較を行った。

各得点の群ごとの平均・標準偏差と、年齢による群間差の検定を分散分析で行い、さらにどこに差があるかについて多重比較で検討した（表1）。まず<自己肯定感>については、全体的に平均点が3点台後半（得点のレンジは1～4点）と比較的高めであった。年齢群で比較すると、群間差が有意で（ $F(2,1904)=8.57$, $p<.001$ ）、多重比較の結果、最も高い10-11歳

群と、12歳以上の2群との間に有意な差のあることが確認された。＜孤独感＞は、全体に1点台半ばに集中し、孤独感を持つ子どもたちはそれほど多くはないことが確認された。＜孤独感＞を年齢群で比較すると、こちらも群間差が有意で ($F(2,1885)=7.22, p<.001$)、多重比較の結果、最も高い14-15歳群と、最も低い10-11歳群との間に有意差が見られた。

繋がり4得点については、年齢群を超えた共通点として、＜家族との繋がり＞と＜友達との繋がり＞は高く、＜ネット上の繋がり＞は低く、＜地域との繋がり＞はその中間に位置することがわかった。年齢群間差については、＜地域との繋がり＞以外で有意な差が見出された。まず、＜家族との繋がり＞は年齢群間差が大きく ($F(2,1908)=13.99, p<.001$)、最も高い10-11歳群と、12歳以上の2群との間に有意な差のあることが確認された。＜友達との繋がり＞も年齢群間差は有意で ($F(2,1910)=3.44, p<.05$)、多重比較の結果、最も高い14-15歳群と、最も低い10-11歳群との間に有意差が見られた。さらに＜ネット上の繋がり＞についても年齢による差が大きく ($F(2,1831)=19.73, p<.001$)、多重比較の結果、10-11歳群＜12-13歳群＜14-15歳群と、年齢とともに高まることがわかった。

以上より、小学校高学年から中学卒業前後にかけての全体的な傾向としては、自己肯定感が高く孤独感は低めであり、家族や友達との関係に支えられている一方で、地域やネット上とのつながりはそれほど強くないという点が確認された。一方、3つの年齢群の比較からは、小

学生では自己肯定感が高いが、中学に入るところから低下していくこと、一方、孤独感は年齢とともに高まっていくことが明らかになった。これは、鬱傾向や自己嫌悪感が高まる思春期・青年期の特徴とも合致している。

また、ソーシャル・ネットワークについては、小学生では家族との繋がりが強い一方で、中学生に入るところから家族とは疎遠になり始め、それとは対照的に、年齢とともに強まるのが友達との関係であった。地域との繋がりは、全般的に強くないが、年齢にかかわらず緩やかに継続していることがわかる。他方、年齢差が大きかった（年齢とともに強くなる）ものとしてネット上の繋がりがある。スマホやタブレットの所持率は小学生の段階でも相当に高まっているが、中学になるとその活用の幅も広がり、ネット上でのつながりが深まっていく。今回の結果は、そうした発達段階の特徴が反映されたものと考えられる。

(2) 自己肯定感・孤独感とソーシャル・ネットワークとのつながりの相互相関(表2)

まず、＜自己肯定感＞と＜孤独感＞とは、負の相関が有意であった(表2の①部分)。自己肯定感が高いほど孤独感は低いという関係にあることがわかる。また、ソーシャル・ネットワーク4得点間の相互相関(表2の②部分)は、＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞＜地域との繋がり＞は相互に正の相関が有意であったが、＜ネット上の繋がり＞については＜地域との繋がり＞とは弱い正の相関が見られた一方

表1 ＜自己肯定感＞＜孤独感＞と＜繋がり＞4得点の年齢群別平均の比較

	各群の平均とSD			分散分析	
	10-11歳	12-13歳	14-15歳	F 値	多重比較 [*]
自己肯定感	3.33 (.52)	3.23 (.53)	3.21 (.55)	8.57***	1>2, 3
孤独感	1.42 (.59)	1.49 (.65)	1.55 (.63)	7.22***	1<3
家族との繋がり	3.53 (.60)	3.38 (.72)	3.34 (.70)	13.99***	1>2, 3
友達との繋がり	3.28 (.75)	3.37 (.73)	3.38 (.72)	3.44*	1<3
地域との繋がり	2.40 (.98)	2.40 (.99)	2.42 (.98)	.17ns	
ネット上での繋がり	1.45 (.84)	1.62 (.94)	1.79 (1.03)	19.73***	1<2<3-

*** $p<.001$ * $p<.05$

^{*}多重比較の1 = 10-11歳群, 2 = 12-13歳群, 3 = 14-15歳群を意味する。

で、＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞とはほとんど関連がない ($r < .100$) ことがわかった。ネットでの関係性は、ほかの身近な他者との繋がりとは異質であると考えられる。

これら4つの繋がり得点と＜自己肯定感＞とは、＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞とは正の相関が有意であったが、＜地域との繋がり＞とはやや弱い正の相関となり、＜ネット上の繋がり＞との間にはほとんど相関が見られなかった。これに対し、＜孤独感＞との関連を見ると、＜自己肯定感＞とは逆に、＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞とは負の相関、＜地域との繋がり＞とは弱い負の相関が見られたが、＜ネット上の繋がり＞との間にはごく弱い正の相関が認められた (表2の③部分)。これより、家族や友達、地域の人のつながりの強さは、自己肯定感の高さ、および孤独感の低さと関連する可能性があるが、ネット上の繋がりについては、弱いながらも、むしろ孤独感の高さと関連がある。

これより、ネットにつながりを求める子どもたちの中には、ほかの身近な人との関係が希薄で、孤独感を抱えた状態にある子どもが多い

ことが推測できる。

さらに、＜自己肯定感＞と＜孤独感＞に対する4つの＜繋がり＞得点の直接的影響を検討するために、重回帰分析を行った (表3)。
＜自己肯定感＞に対しては、＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞＜地域との繋がり＞から正の標準偏回帰係数 (β) が有意であった。他方、＜孤独感＞に対しては＜家族との繋がり＞＜友達との繋がり＞から負、＜ネット上の繋がり＞から正の標準偏回帰係数が有意であることが分かった。

この結果は、表2の相関結果とも大差はないが、家族や友達との繋がり多さが自己肯定感を高めると同時に、孤独感を低減させ、地域との繋がりがあるほど自己肯定感が高まる傾向を示すものであった。一方、ネット上の繋がりだけは他の三者とは異質であり、ネット上でつながっているほど、孤独感が高まる可能性が示唆された。

(3) 困った時の相談相手

子どもたちが落ち込んだときの相談相手として、12の選択肢から複数回答で選ぶよう求

表2 ＜自己肯定感＞＜孤独感＞と＜繋がり＞4得点の相互相関

	自己肯定感	孤独感	家族との繋がり	友達との繋がり	地域との繋がり
孤独感	-.522***	←①			
家族との繋がり	.498***	-.457***			
友達との繋がり	.364***	-.400***	.411***		
地域との繋がり	.302***	-.237***	.318***	.419***	←②
ネット上の繋がり	-.103***	.134***	-.088***	.080***	.202***

*** $p < .001$ * $p < .05$

↑ ③

表3 ＜自己肯定感＞＜孤独感＞を従属変数、4つの＜繋がり＞得点を独立変数とした重回帰分析

		従属変数 (β)	
		自己肯定感	孤独感
説明変数	家族との繋がり	.326***	-.317***
	友達との繋がり	.117***	-.264***
	地域との繋がり	.105***	-.056*
	ネット上の繋がり	.003	.139***
R^2		.193***	.281***

*** $p < .001$

めたところ（図1）、「家族・親戚」「学校の友達」については、76.5%と74.5%の選択率が示され、7割を超える子どもたちがこの二者を選択したことがわかる。これら上位2つとは大きく開くが、続いて多かったのは「学校の先生」の37.8%であった。それに続くのは「同じ悩みを持つ人たち（15.1%）」「地域の友達（14.3%）」「先輩・後輩（13.5%）」の3つで、1割から2割の子どもたちが選択したことがわかる。一方、「スクールカウンセラー（8.8%）」や「学校以外の専門家（5.7%）」などの専門職、そして「地域の人（2.7%）」については1割を切る選択率であった。他方、「誰にも助けてもらわない」を選んだ生徒が3.2%、「わからない」についても3.5%であった。ごく少数とはいえ、困っても誰にも相談できない子どもの存在が明らかになった。

次に、相談相手を年齢群別に算出し、群間差を χ^2 検定した結果を図2に示す。年齢群間差が大きくみられたのは「家族・親戚」で（ $\chi^2(3)=46.62$, $p<.001$ ）、年齢が上がるほどに選択率は低下し、14-15歳群では70.2%となり、この年齢群で最も多かった「学校の友達（74.7%）」よりも選択率は低くなった。「学校の友達」は10-13歳では「家族・親戚」に次いで2番目の多さであったが、14-15歳では最も高い選択率であった（ $\chi^2(3)=9.56$, $p<.01$ ）。「学校の先生」は、どの年齢群も3番目と、3群間で共通していたが、4割を超えた10-11歳群（42.8%）に比して、12-13歳では35.8%、14-15歳では35.1%と4割を切っていた。年齢とともに家族

や先生という大人への相談が減少し、同世代の友達に移行していく子どもの割合が増えていくことがわかる。

それ以外に年齢群間差が大きかったのは「先輩・後輩」で（ $\chi^2(3)=40.49$, $p<.001$ ）、10-11歳群は6.8%だったのに対し、12-13歳群では13.8%、14-15歳群では18.9%と増え、「地元の友達（14.5%）」や「同じ悩みを持つ人たち（16.3%）」よりも多かった。これは、中学校で部活動が始まり、そこでの先輩・後輩関係が相談相手に選ばれることが増えるためであると考えられる。さらに、有意な差ではないが「誰にも助けてもらわない」も差の傾向があり（ $\chi^2(3)=5.62$, $p<.1$ ）、10-11歳群では1.8%とごく少数であるのに対し、12-13歳では4.1%、14-15歳では3.5%とわずかではあるが多かった。

この相談相手として選ばれた選択肢の合計数（相談相手の多様さ）を、年齢群で比較したのが図3で、年齢群間には有意ではなく、多くの子どもたちが2～3種類の相談相手を有していることがわかる。ところが、選択された選択肢の比率の差を比較したところ（表4）、どの年齢群も「2人」が最も多く選択されたが、年齢群で比率に有意な差が見られた（ $\chi^2(12)=22.36$, $p<.001$ ）。相談相手が「0人（0種類）」「1人（1種類）」だった割合は、年齢とともに増えており、年齢が上がるほどに相談相手が限定されたり、相談相手そのものがないものの率が高まる結果となった。

次に、相談相手の種類の多さと、＜自己肯定感＞＜孤独感＞、4つのソーシャル・ネットワーク

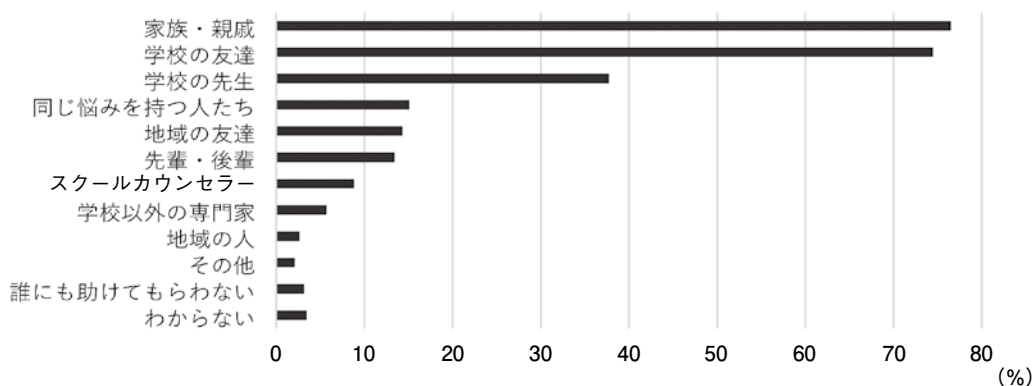


図1 困った時の相談相手としての選択率（選択率の大きい順）

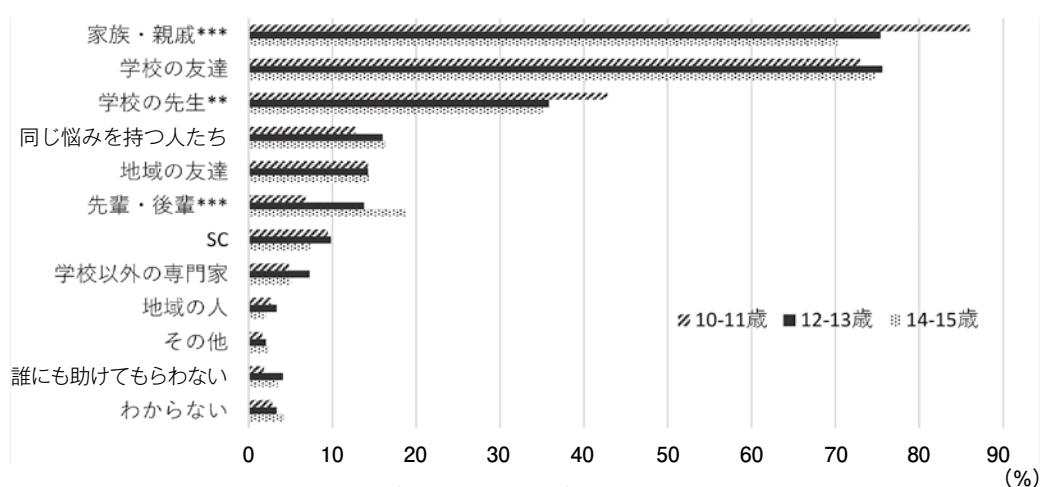


図2 年齢別 相談相手としての選択率

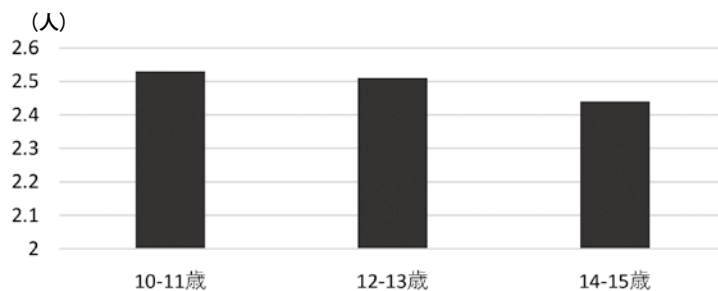


図3 相談できる相手の多さ

表4 相談できる人の種類数(年齢群別人数と群内%)

	0人	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上	
10-11歳	34 (5.6)	99 (16.4)	187 (31.0)	157 (26.0)	83 (13.8)	21 (3.5)	22 (3.7)	603
12-13歳	48 (7.6)	115 (18.2)	185 (29.3)	146 (23.1)	81 (12.8)	27 (4.3)	29 (4.6)	631
14-15歳	65 (9.4)	127 (18.4)	192 (27.8)	144 (20.8)	102 (14.7)	44 (6.4)	44 (2.6)	682

 $\chi^2(12) = 22.36, p < .001$

表5 相談できる人の種類数と各得点の相関

自己肯定感	孤独感	家族との繋がり	友達との繋がり	地域との繋がり	ネット上の繋がり
.273***	-.244***	.353***	.365***	.301***	.032

*** $p < .001$

クとの繋がり得点との相関を見たところ(表5), <自己肯定感>とは弱い正, <孤独感>とは弱い負の相関が有意で, <家族との繋がり><友達との繋がり><地域との繋がり>は, 弱い正の相関が有意であった。唯一<ネット上の

繋がり>とは相関がないことが示された。自己肯定感が高い子どもほど相談相手も多く, 孤独感が強い子どもほど相談できる相手の種類は少なくなるといえる。また, 家族や友達や地域との繋がり強いほど, 相談できる相手の種類も

多いが、ネット上の繋がりがいくら強くなっても、相談できる相手が多様に広がるわけではないことが示された。

(4) 居場所の年齢群間比較

居場所として挙げられた5つの選択肢(自分の部屋・家庭・学校・地域・ネット空間)について、年齢群別に居場所と感じる強さ(1～4点)を比較したところ、5つすべてに群間差が有意であった(図4:群間差の大きさは*の数で示す)。「自分の部屋」は、最も低い10-11歳群と、12歳以上の2群との間に有意差が見られた($F(2,1837)=20.61, p<.001$)。「家庭」については「自分の部屋」と対称的な差が見られ、最も高い10-11歳群と、最も低い14-15歳群との差が有意であった($F(2,1923)=5.47, p<.01$)。「学校」は、最も高い10-11歳群と、12歳以上の2群との間に有意差が見られた($F(2,1873)=7.16, p<.001$)。「地域」は「家庭」同様の差が見られ、最も高い10-11歳群と、最も低い14-15歳群との差が有意であった($F(2,1879)=3.21, p<.05$)。年齢群間差が一番大きかったのが「ネット空間」で($F(2,1877)=14.82, p<.001$)、10-11歳群<12-13歳群<14-15歳群と、年齢の高まりとともにネット上での居場所感も高まること

がわかった。年齢群内での順位(1～5位)を見ると、10-11歳群では、順に「家庭」「自分の部屋」「学校」「地域」「ネット空間」、12-13歳群では「自分の部屋」「家庭」「学校」「ネット空間」「地域」、14-15歳群では「自分の部屋」「家庭」「ネット空間」「学校」「地域」となり、年齢とともに、自分の部屋やネット空間という“一人になれる場所”への居場所感が強まり、身近な他者とのつながりを含む学校や地域の位置づけは、年齢が上がるとともに相対的に低下していくことが明らかになった。

これら居場所感と<自己肯定感><孤独感>との相関について、年齢群別に求めたところ、年齢群での相関傾向の違いはほとんど見られなかったので、全体を込みにして相関を見たのが表6である。「家庭」「学校」「地域」における居場所感と<自己肯定感><孤独感>とは、前者が正、後者が負の相関が有意であった。一方で、「自分の部屋」と「ネット空間」については、相関はほとんど見られなかった。学校や家庭、地域に居場所感を抱いているほど自己肯定感が高まり、孤独感は低下する傾向にあるが、自分の部屋やネット空間という“一人になれる場所”に居場所感を持っていたとしても、それは自己肯定感や孤独感のような適応指標にはつな

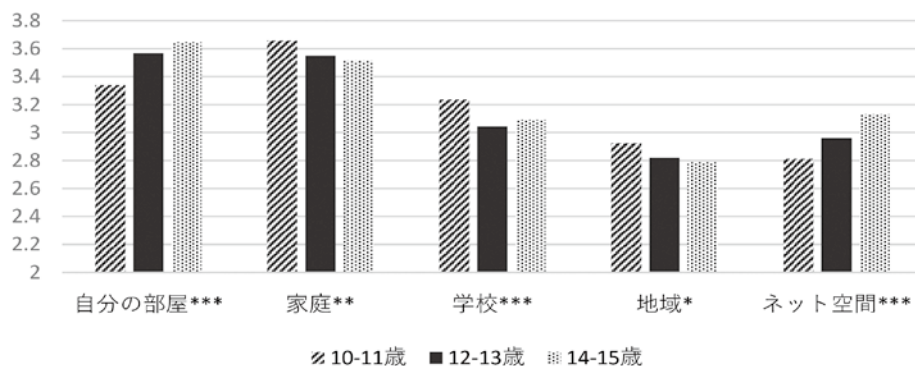


図4 年齢群別 居場所感

表6 <自己肯定感><孤独感>と居場所感との相関

	自分の部屋	家庭	学校	地域	ネット空間
自己肯定感	.108***	.306***	.405***	.304***	-.077***
孤独感	-.098***	-.361***	-.418***	-.227***	.064**

*** $p<.001$ ** $p<.01$

がりにくいことが示唆された。

さいごに

以上のように、今回対象となった子どもたちは、全体的な特徴として、自己肯定感が高め、かつ孤独感は低めであることに加え、家庭・学校との繋がりは強く、地域とも関係を持ち、相談相手も複数確保している子どもたちが多いということがうかがえた。しかし、10歳から15歳を2歳区分に分け比較したところ、年齢が高まるとともに、上記の傾向に揺らぎが見られることが確認できた。これは中学生を中心とした思春期という発達段階の特徴とも重なり、この時期が子どもを取り巻く周りの大人にも注意と配慮が必要な時期であることがうかがえる。

他方、ソーシャル・ネットワークとして「家族」「学校」「地域」「ネット空間」に注目したところ、家族や学校・地域社会にしっかりと絆を築けている子どもたちは、自己肯定感や孤独感という意識レベルでも比較的健康度は高いが、ネット空間に頼りがちな子どもたちは、現実の他者との関係が結びにくく、孤独感が強く自己肯定感が低いという点で違いが見られた。この結果は、“ネットとのつながりが多い子どもたちがリスクを抱えやすい”とも解釈できるが、一方で、“自己肯定感が低く孤独で、実際の身近な大人に相談をすることができない子どもたちでも、ネット上では相談をしたり拠り所を見つけたりすることができる”という一面を示唆するとも考えられる。こうした子どもたちに対し、ネット上でのつながりを否定してしまうのではなく、ネットを通した関係をいかにして現実世界での関係にも広げていけるかという側面からの支援が、これからの社会においては必要な課題であると考えられる。さらに、年齢とともに、家族（家庭）や友人（学校）より、自分の部屋やネット上という“個になれる空間”を居場所とする割合が増えるが、この家族や友人、地域という身近な人との関係からの離脱は、自己肯定感の低下や強い孤独感とも関連がある。“個”を志向する傾向が強まっている現代社会であるが、それが身近な人との関係から断絶された“孤”にならないような子供・若

者支援が求められる。

参考文献

-
- 子ども・若者育成支援推進法（平成21年法律第71号）（2009）. (<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=421AC0000000071> 最終閲覧日2023年1月9日)
- 内閣府（2021）.「子供・若者総合調査」の実施に向けた調査研究（令和3年度）. (<https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/sougou/r03/pdf-index.html> 最終閲覧日2023年1月9日)
-