

4. 子どもの権利とウェルビーイング

ー子どもの精神的ウェルビーイングの観点からー

小澤いぶき（児童精神科医/精神科専門医）

1. はじめに：子どもの権利条約と子どものウェルビーイング

ウェルビーイングは、身体的、精神的、社会的に満たされている状態であり、疾病の有無に関わらず、全体的に「良好な、その人にとってちょうど良い状態」を表す包括的な概念とWHOで定義されている。

特に「子どものウェルビーイング」に関しては、国連での子どもの権利条約の採択を端緒とし、子ども個人の尊厳と人権を尊重し、子どもが最低限度の生活ではなく、人間的に豊かな生活の実現を図るウェルビーイングの概念へ転換が進んだ。

そのような潮流の中で、子どものウェルビーイングは、「子どもの権利条約に基づき」

「子どもの権利の実現およびすべての子どもがその能力、潜在能力やスキルを生かせる機会の達成」と定義された (Bradshaw et al.2006:8)。

さらに、子どもの権利条約の採択を機に、1996年にスタートした「子どものウェルビーイング指標 (Child Wellbeing Index:CWI) 国際比較研究プロジェクト」においても、子どもの権利条約は、その分野や項目の開発の理論的基盤となった。(※1)

このように、子どものウェルビーイングは子どもの権利条約を基盤としており、「保護・ケアの対象として紛争や貧困・差別や偏見から保護される存在としての子ども」といった従来の「子どものウェルフェア」といった観点に加え、「権利主体としての子ども」といった、子ども自身の力や主体といった観点も含まれる、子どもの存在を多面的に捉える概念でもある。

例えば、ユニセフレポートカード16では、子どもの権利条約に定められている「子どもたちの意見表明の機会および意思決定への参加」が、ウェルビーイングにも、子どもの健やかな成長にも不可欠であることが記されている。

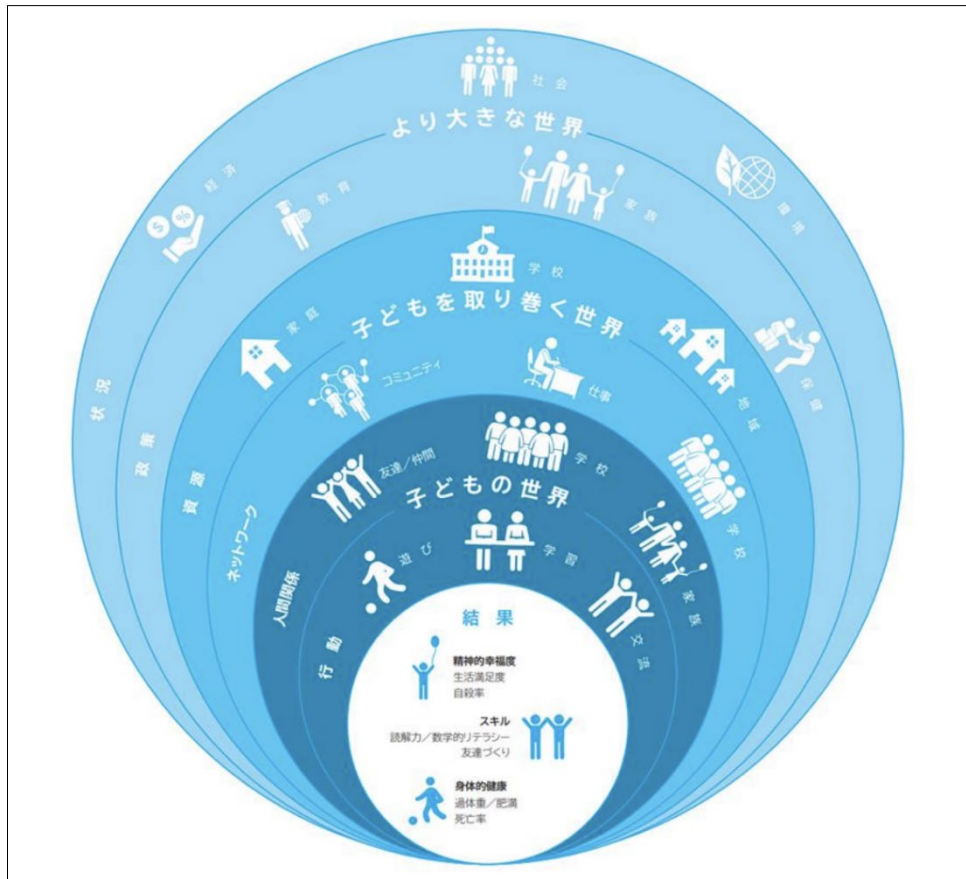
近年では、ウェルビーイングは自分の置かれた状況や人生を通して揺らぎ、変化する概念として捉えられている。子ども時代のウェルビーイングや心の状態はその先の人生に影響するからこそ、子どものウェルビーイングを大切に捉えていくことが必要である。

また、子どもが会う世界はその発達とともに広がり変化し、子どものウェルビーイングを形づくる。図3のように、子どもは、子ども自身の世界（例えば、子ども自身の行動や人間関係）、子どもを取り巻く世界（例えば、養育者の持つネットワークや資源）、そしてより大きな世界（公共政策や国の状況）といった多くの層の相互作用から影響を受けながら育ち、過去の体験が今に影響し、今の体験がその後の人生に影響する。

このため、子どものウェルビーイングを考えると、エコロジカルモデルといった空間的な多層性、及び時間軸の影響、つまり、子ども自身が暮らす社会・世界のさまざまな相互の影響やライフコースにおける影響についても包括的に捉えることがとても重要な観点である。

実際、OECD (2021) は、6つの原理に基づいて子どものウェルビーイングのフレームワークを構築している。

6つの原理とは、①子どものウェルビーイングは多面的であること、②現在である子ども時代を楽しむことと将来志向との両方の視点を含んだ調査を行うこと、③子どものウェルビーイングにとって何が重要であるかは子どもの成長に従って変化すること、④子どもたちの視点や意見を取り入れること、⑤子どものウェルビーイングは環境により作られること、⑥政策が子どもの生活にどのように影響を与えられるかという視点で調査を行うこと(※2)、であり、まさに子どものウェルビーイングを包括的に捉えていく必要性に言及している。



図表1 「レポートカード16」の考え方

出所：(出所)UNICEF(2021:p.8)の図2より引用

2. 子どもの精神的なウェルビーイング

ウェルビーイングは身体だけでなく、精神的、社会的にちょうど良い満たされた状態であるが、特に日本においては、子どもの精神的なウェルビーイングが保障されているとは言い切れない現状がある。

子どもたちがメンタルヘルス（心の健康・心の状態）が保障され、ウェルビーイングな状態でいられることは、子どもたちの持つ権利であり、一人の人として、その子なりに健やかに充足を感じながら成長していくために大切な要素である。

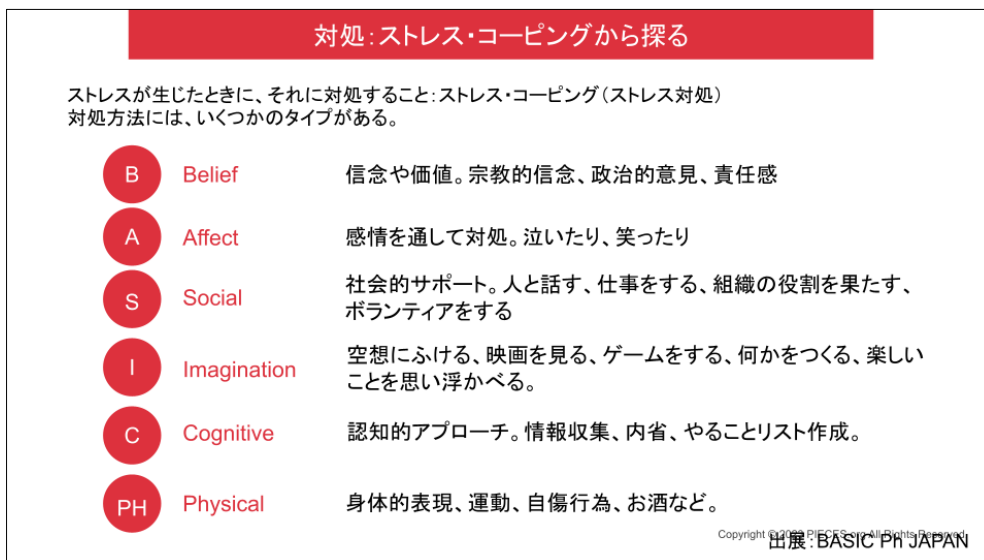
日本における子どものメンタルヘルスとウェルビーイングの現場に関して、調査から、以下のような状況が明らかになっている。

- ・精神的健康は38か国中37位（※3）
- ・10代の死因の1位は自殺（※4）

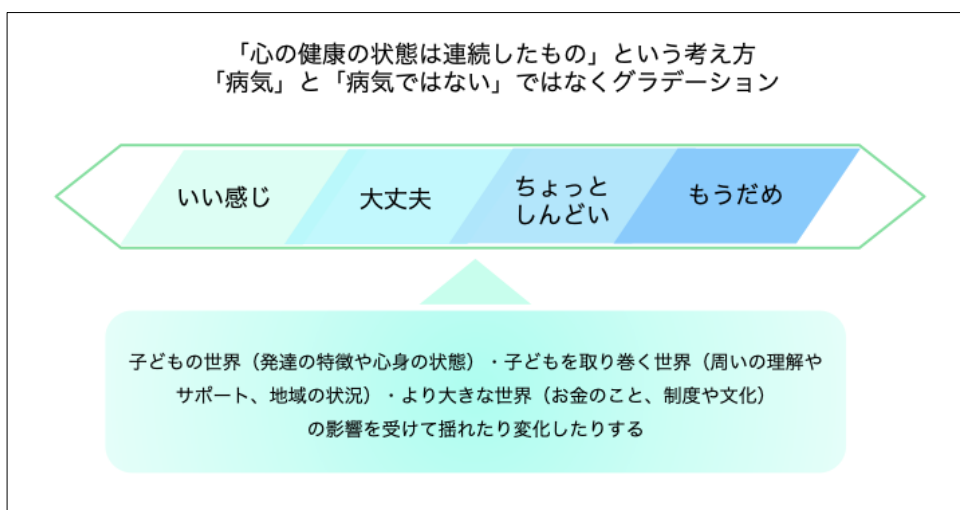
- ・12～19歳の女性の40%、男性の31%が悩みやストレスを抱えている（※5）
- ・小中学生の約10%にうつ症状があり、10%以上の子どもは直近1週間に死にたい気持ちを感じたり実際に自分の身体を傷つけた（※6）

人はストレスに対して、さまざまな対処をすることが明らかになっている（図表2）。どの方法にも良し悪しはなく、その人にとってその瞬間を生き延びるためのレジリエンスであり、適応戦略や反応・対処でもあると言われている。

一方でその瞬間を生き延びるための対処が、長期的にはその人のメンタルヘルスの状態や生命に関わることもあり、例えば偏見や差別といったリスクが多く、メンタルヘルスの関わる保護的な因子や制度の少なさなどの社会的文化や構造は、自傷や摂食行動といった行動を対処とせざるを得ない状況を生み出すことがある。



図表 2 ムーリー・ラハド「緊急支援のためのBASIC Phアプローチ
—レジリエンスを引き出す6つの対処チャンネル」を参考に筆者が作成



図表 3 日本財団子ども1万人意識調査報告書（詳細版）
P13 コラム 2：こどものこころの健康とウェルビーイング(※8)

では、メンタルヘルスとウェルビーイングは、近年どのように捉えられているのだろうか。

わたしたちのこころの状態は、「調子がいいな」「ちょっとストレスがかかっているな」「疲れたなあ」「もうだめだ…」といったようにさまざまな状態を行き来し、揺れるといわれている（図表3）。

これはとても自然なことでもある。

また、調子がいい人と、調子が悪い人が明確に分かれて存在しているわけではなく、1日の中を通して、1ヶ月の間を通して、人生のそれぞれの時期の中でも、心の状態は揺れ動く

ものだといわれている。

さらに、子どものメンタルヘルスはその子どもの特徴や行動だけではなく、子どもの発達過程によっても、また、子どもが出逢い・関わる世界との相互作用の影響を大きく受けている。つまり、わたしたち誰もが、子どものこころの健康に直接的・間接的に関わっているといえる。

子どもを取り巻く世界において、どんな子どももこころの健康を含む包括的なウェルビーイングへの権利を持っていること、揺らぎが自然なことでありどんな気持ちも大切なこと、こころの不調についての差別や偏見がないこと、

こころの調子についてつぶやいても大丈夫であること、などのエッセンスが共有されていることは、とても大切なことだと考えられる。

一方で、こころの健康は、身体の怪我のように目に見えやすいとは限らず、自分も周りもその変化に気づきづらい場合がある。さらに、子どもは自分の感覚を、明確な「言葉」で表現することもあれば、言葉以外の身体や行動を通して表現していることも多く、周囲からはより気づかれづらい可能性もある。そのため、私たち一人ひとりが、子どものこころの健康やウェルビーイングを形づくの一員として、子どものメンタルヘルスとウェルビーイングへのアンテナを高めていくことが重要なのではないかと考える。

調査が教えてくれる一部の現状はもしかしたら子どもの心の危機的な状態を現す氷山の一角にすぎず、子どもの権利でもあるメンタルヘルスとウェルビーイングの保障がなされていない社会的構造や文化の可能性を教えてくれるサインの一つでもあるかもしれない。

日本の現状に限らず、子ども若者の心の健康とウェルビーイングを取り巻く状況は、特に新型コロナウイルス感染症(COVID-19)によりその影響が顕在化した。ユニセフは、『世界子ども白書2021：子どもたちのメンタルヘルス』(The State of the World's Children 2021; On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health)(※9)を通して、21世紀における子どもたち、若者たち、養育者のメンタルヘルスに関する最も包括的な考察を公開し、子どもの心の健康に関しては、COVID-19以前から、子どもや若者は、メンタルヘルスの問題に対処するための十分な投資がない中で、その苦しみを背負ってきたこと、特にCOVID-19で顕在化したメンタルヘルスへの社会情勢や構造の影響について、今後何年にもわたって受け続ける可能性があるかと警鐘を鳴らした。

メンタルヘルスは目に見えづらく、スティグマ化されやすい傾向もあります。そのため、子どもの心の健康を、「包括的なウェルビーイング」の一部であり、「子どもの権利」であるという視点から捉え直し、私たち誰もが関与していることとして子どもの権利に資する環境を

醸成していく必要がある。

子どものウェルビーイングの大切な要素の一つでもある子どものメンタルヘルスは、日本のみならず、子どもの自殺率の増加、メンタルヘルスの不調など、国際的にCOVID-19により顕在化したさまざまな影響が明らかになり、各国で「子どものメンタルヘルスとウェルビーイング」に向けた取り組みがなされてきた。

日本においても「子ども大綱」にもウェルビーイングという概念が記載され、2024年度には、子どもの心の健康とウェルビーイングに関していくつかの調査事業が行われている。

このように、国際的に「子どものウェルビーイング」という概念が政策などにも位置付けられる潮流がある一方で、ウェルビーイングにはさまざまな解釈が存在するのも事実である。

では、子どものウェルビーイングを、「子どもの権利条約」に基づき、子どもの「こえ」や体験・経験、子どもからみた世界を大切に定義し、共に育むようなあり方はどのようにしたら可能なのだろうか？

子どものウェルビーイングという概念が社会の実態・文化となっていくプロセス自体が、子どものウェルを損なわず、子どもにとってウェルであるプロセスには何が必要なのだろうか？

子どものメンタルヘルスとウェルビーイングを、多面的・多層的な観点から捉え直し、子どもという存在とその尊厳が大切にされるために、私たちが子どものこえやまなざしに応答しながら変えていけることは何かを考えてみたい。

3. 子どものメンタルヘルスとウェルビーイングに影響すること

過去のさまざまな調査から、子ども時代の体験が、その後のウェルビーイングに影響することがわかってきている。

例えば、子ども時代の虐待やネグレクト、家庭機能の不調(家庭内での暴力や家族の中にこころの不調のある人がいることなど)、学校におけるいじめや教師からの不適切な指導や体罰、学業へのプレッシャーといった、子ども時代の逆境的体験(Adverse Childhood

Experiences:ACEs)といわれる体験がある。

その他にも、経済的困難、家族内の対立、社会的排除等のストレス因子は、身近な養育者の精神的ウェルビーイング、育児に関わる行動や子どもの関係性を通じて、こどもの社会的情緒発達やウェルビーイングに影響を及ぼす可能性がある」と指摘されている。

こうした体験は決して稀ではなく、欧米の調査ではおよそ6割以上の方が、日本でも3割以上の方が、一つ以上のACEsを体験していると言われている。また、何が逆境体験となるかは文化や時代により変化すると言われている。

ACEsは累積することも多く、累積するほどに、成人期の身体の疾患や、例えば自傷行為やリスクの伴う対処行動といった行動、心の不調、社会的との関係性などに影響を与える可能性があることが明らかになってきた。

一方で、このような逆境体験は、減らしたり予防したり、その影響を緩和することが可能だとも言われている。

例えば、虐待を予防するためには、ジェンダーなどの社会的な平等、適切な住宅、家族や組織を支えるサービスや制度、失業率や貧困を減らすこと、良い教育政策、暴力をよしとしない文化的社会的規範などが有効だとされている。

子どもが、遊び場や、緑地などが整備され、施設等が充実した安全な地域で育つことは、子どものウェルビーイングに肯定的な影響を与えることが先行研究から示唆されている。

地域社会における物理的環境や近隣地域の安全性などの質的因子は子どもの各成長段階で、子どもの社会的、情緒的ウェルビーイングにとって重要な要因となると言われている。

また、子ども時代の肯定的な体験は、すべての子どものウェルビーイングにつながるだけでなく、逆境体験の影響を緩和し、成人期の心身の健康や関係性にも良い影響を及ぼすと言われている。

例えば、身近な養育者との安心で継続的であたたかな関係性や、物理的な剥奪のない状態、さらにPositive Childhood Experiences(PCEs)と呼ばれるような、家庭や学校に居場所や安全感を感じることができたり、友人に支えられていたり、自分のことを真剣に考えてくれる支持的な大人が何人かいたりすることなどは、子ども

にとっての肯定的な体験となりえる。

保育園や学校などは、家庭以外の大人や、他のこどもと交流する機会となり、社会的・情緒的スキルの発達やウェルビーイングに影響する一方で、学校でのいじめやピアプレッシャーは、子どもの社会的・情緒的ウェルビーイングが損なわれる可能性がある。

さらに、メンタルヘルスへの偏見がなく安全に自分の心の状態について話せたりサポートがある支持的な環境、ジェンダーや人種など、個々人の持つ特徴や、個々人の置かれた環境や背景などへの偏見や差別がないこと、社会的に孤立しない環境、子ども自身の意見や意思決定が大切にされる環境などは、その後のメンタルヘルスの状態に肯定的な影響を及ぼすこともわかってきている。

近年では、メディアや企業の広告などが子どものメンタルヘルスやウェルビーイングに影響を及ぼし、また、デジタルコンテンツの内容によっては、それが自傷行為や自殺行動との関連が指摘されており(※7)、時代の変化のなかで、どの時代においても子どもを取り巻く環境、子どもの活用するツールや接触するコンテンツや情報への責任を大人が自覚する必要がある。

一方で、様々な環境が子どものメンタルヘルスやウェルビーイングに影響を及ぼすことから、それらを考慮した先行事例が生まれてもいる。

例えば、子どもたちにとって、環境不安や紛争・戦争への不安が子どものウェルビーイングに影響を及ぼしている現状の中、特にヨーロッパを中心に、例えば、街づくり建物の設計において、環境負荷を減らし、生物多様性に考慮するなど、それぞれの分野に、長期的な地球環境なども踏まえたウェルビーイングの観点を取り入れられている。

また、脳の特徴の多様性と環境のミスマッチは、子どものメンタルヘルスとウェルビーイングに影響することから学校環境においても世界の一部の地域では、ニューロダイバーシティという、様々な脳の特徴を持つ子どもたちにとってウェルビーイングな環境設計が進んでおり、「全ての子ども」にとっての権利の保障と

ウェルビーイングの先行事例が生まれている。
 まさに、わたしたちが関わる、子どもを取り巻くすべての層において、肯定的な体験があり、逆境や剥奪がなく、そしてすべからず権利が保障されていることが、子どものウェルビーイングに強く影響しているとも言えるのである。

4 子どものウェルビーイングの測定及び指標に関する国際的潮流

子どもの権利条約を基盤とした、多層的で多面的な子どものウェルビーイングの考え方は、子どものウェルビーイング指標 (CWI) の国際

的な潮流にも反映されており、従来の子どものウェルフェアを測る剥奪指標に加え、子どもの権利の観点からの客観的な指標や環境的な評価、子どもの権利条約の4原則の一つ、子どもの参画・子どもの意見反映を表す指標となりうる「子どもがどう感じているか」を測る主観的な指標の必要性も議論されてきた。

例えば、OECDやユニセフをはじめ、国際的には政策策定に向けた客観的な指標が多かったが、主観的なものは近年になり重視されるようになり、特にイギリスにおいては主観的な指標が多く取られている。

- ・ **子ども中心:**子どものウェルビーイングの測定と指標は、可能な限り子ども中心であるべきであり、子ども(家族や世帯ではない)を分析単位とすべきである。
- ・ **子どもの声の反映:**指標の設計・選定段階(子どもにとって何が最も重要であるかを反映させるため)、自己報告や主観的な子どものデータの使用による指標の測定自体を含む測定プロセス全体を通じて、子どもの声を聞くべきである。
- ・ **現代の子ども時代の反映:**上記と関連して、指標は、OECD加盟国で成長する現代の子どもに関連し、意味のあるものでなければならない。指標は、OECD諸国における現代の子ども時代にとって何が重要であるかを反映したものであるべきであり、子どもの生き方の変化を考慮し、現代の子どもが直面する機会とリスクを反映したものでなければならない。
- ・ **年齢と発達段階の考慮:**フレームワークの内容が年齢(又は段階)に適していることに加え、子どもの年齢及び/又は発達段階に敏感であるべきであり、該当する場合には、年齢(又は段階)に適した(変化した)尺度が用いられるべきである。
- ・ **不平等の把握:**指標は、子どもの生活の特定の領域における幸福の平均レベルだけでなく、子ども全体における幸福の分布、すなわち異なる子どものグループ間の不平等も捉えるべきである(例:性別、生活状況、移民など)。
- ・ **安定、変化、移行の把握:**子どものウェルビーイングの「静的な」測定に加え、指標は、該当する場合、子どもの生活の重要な領域における安定性、変化、移行、子どもが重要なリスク(及び保護)要因にさらされている期間や持続性を把握する必要がある。
- ・ **困難な状況等におかれた子どものニーズへの対応:**指標は、可能な限り、弱い立場の子どもが直面する課題に柔軟に対応できるものでなければならない。

(出所)OECD(2021:pp.50-52)を基に作成。

図表4 OECD子どものウェルビーイング測定の特徴

出所:令和5年度子ども家庭庁委託調査

「諸外国等における子どものウェルビーイングの概念と測定方法に関する調査」

- ・ **多面的:**多面的なアプローチを採用することで、子どものウェルビーイングの様々な側面を捉えるために複数の指標を用い、子どもの生活が様々な分野においてどのような状態にあるかをモニターする。
- ・ **未来志向:**子どもが現在、「良い」肯定的な子ども時代を享受すると同時に、将来に向けてスキルや能力を発達させる機会を得ることができるようにすべきであるという考えに基づいてフレームワークを作成する。
- ・ **年齢や発達段階の考慮:**子ども時代を通じて変化する子どものニーズの性質を反映するよう配慮する。子どものウェルビーイングの測定や指標は、年齢(又は発達段階)に応じるだけでなく、場合によっては、測定すべき概念や側面そのものが、子どもの成長とともに変化することを考慮しフレームワークを作成する。
- ・ **多層的:**近年のいくつかの子どものウェルビーイング測定イニシアティブ(例:UNICEF)と同様に、子どものアウトカムに重要な(潜在的な)影響を認め、統合する「多層的」構造を採用する。フレームワークには子どもからの距離に基づき整理された合計4つの「レベル」を含む(子どものウェルビーイングのアウトカム、子どもの活動・行動・人間関係、子どもの環境、子どもに関連する公共政策)。

(出所)OECD(2021:pp.50-52)を基に作成。

図表5 OECD子どものウェルビーイング測定の概念的フレームワークの特徴

出所:令和5年度子ども家庭庁委託調査

「諸外国等における子どものウェルビーイングの概念と測定方法に関する調査」

また、子どものウェルビーイングを測定し、指標を検討していく時は、子どもの権利条約及び包括的な概念に立ち返ると、その測定や指標も子どもの権利及び声と共にあること、多面的かつ多層的であることが重要となってくると考えられる。

子どものウェルビーイングの測定及び指標に関する国際的な潮流や取り組みに関しては、「諸外国等における子どものウェルビーイングの概念と測定方法に関する調査」(※10)の報告書が、2024年4月にこども家庭庁より公開され、複数の国及び国際機関における「子どものウェルビーイング」の測定及び指標に関する国際比較が記載されている。

この調査結果によると、図表4のように、OECDでは、子どものウェルビーイングの測定や指標に関して、以下のような必要性に言及している(図表4)。さらに、その測定における概念的フレームワークの特徴として図表5を挙げている。(図表5)。

子どもの権利条約を定めているUNICEFでも、ユニセフ・イノチェンティ研究所(UNICEF Office of Research - Innocenti)が子どものウェルビーイングについて研究を行っており、2000年から約1年半に1度の頻度で、レポートカードという報告書を発表している。こども家庭庁の行った国際比較調査によると、OECD及びユニセフのウェルビーイングの概念及び測定や指標のフレームワークは、以下の点で類似している。

『●中心に「子どもの結果」(子どものウェルビーイングのアウトカム)がある。●子どものウェルビーイングのアウトカムには、身体的健康、精神的幸福度(ウェルビーイング)、スキル(教育、学習)などがある。

●子どものウェルビーイングのアウトカムに影響を与える要因を多層的に表現している。

●子どものウェルビーイングのアウトカムに影響を与える要因として、家族、友人、学校、家庭、教育政策、環境などが含まれている。』(※11)

5 子どものメンタルヘルスとウェルビーイングに関する国際的な取り組み

近年では指標への取り組みだけにとどまらず、企業経営や働きかた、街づくり、健康や福祉などの幅広い分野において、「ウェルビーイング」という概念が活用される傾向があり、子どもの分野においても、2019年にOECDが公表した「OECD Learning Compass(学びの羅針盤)2030」が契機となり、教育分野でその概念が議論・活用されるようになった。OECDのLearning Compassは、多様な人々が暮らす未来の社会において、個人のよいあり方(ウェルビーイング)と社会集団のよいあり方の両方がどのように実現されるのか、「2030年に望まれる社会のビジョン」を示すとともに、「そのビジョンを実現する主体として求められる生徒像とコンピテンシー」の概念について説明したものである(図表6)。

さらに、最初に述べたように、COVID-19のパンデミックは、従来よりあった子どものメンタルヘルスとウェルビーイングへの社会的影響を顕在化させたともいわれており、子どもの自殺率の増加などを受け、各国においても子どものメンタルヘルスとウェルビーイングへの取り組みが始まった。

それぞれに共通しているのは、子どもの権利条約を基盤とし、そのライフコース発に合わせ測定や指標のあり方、周囲が行う戦略を変えていくことが前提であること、多層的で多面的な視点からウェルビーイングを捉え、戦略を設定していることだ。

例えば、オーストラリアでは、全ての子どものメンタルヘルスを子どもの権利として保障し、子どもの自殺の予防を一つの目的として、国としての子どものメンタルヘルスとウェルビーイングの戦略を策定した(※12)。

オーストラリアでこのような取り組みがはじまった背景には、国際的に、成人のメンタルヘルスの不調の半数が14歳までに発症しており、メンタルヘルスの不調のある子どもの半数以上が専門的なケアを受けていないといった現状がさまざまな調査で明らかになってきたことに加えて、子どもの自殺数が増加していた状況も影響している。

ラーニング・コンパスの「方位」は私たちが希望する未来へ生徒が進むための支えとなる



図表6 「OECDラーニング・コンパス（学びの羅針盤）2030」

出所：図表6 OECD Learning Compass 2030 仮訳

また、研究により、子ども時代の生後2000日は重要な時期であり、この時期に適切な環境や関わり・介入があることで、子どもの早期生活経験、健康、発達に肯定的な影響があることが明らかになってきたという背景がある。

オーストラリアでは、この戦略を実行していくために、ガイドラインを策定するプロジェクトを始めており、戦略及びガイドラインの共通した原則として以下を定めている。

子ども中心

子どもの興味やニーズを優先します。

強みに基づく

すべてのサービスには、子どもと家族の強みに基づいた視点があり、全体的で家族中心のアプローチを提供します。

予防に重点を置いた

精神的健康を促進することによる、精神疾患の普遍的かつ的を絞った予防。

公平性とアクセス

すべての子どもと家族が健康、教育、社会サービスにアクセスできるようにします。

ユニバーサルシステム

プログラムとサービスは、発達上適切で、文化的に対応しており、家族や地域社会の文脈で子どもたちを扱います。

証拠に基づいたベストプラクティスと継続的

な品質評価

データと指標を使用して、研究と臨床実践の間に継続的なフィードバックループを作成します。

早期

介入トラウマや社会的決定要因の影響に対処しながら、必要とする人々に早期介入を行います。

診断主導ではなく、ニーズに基づいた

サービス提供。個々のニーズに基づいてサービスを提供し、サービスにアクセスするために診断が必要になることへの重点を置きます。

これらは、子どもの権利条約に基づいており、また、ユニセフのレポートなども参考にされて策定された。

ガイドラインや戦略の策定プロセスにおいて特に特徴的なのは、

- 子どもの権利条約に根ざし、そのプロセスに子どもが参加していること
- 国として偏見や差別に取り組もうとしていること
- ユニバーサルなアプローチも大切にしていること

ではないかと考えられる。

ガイドラインや戦略の策定プロセスにおい

て、さまざまな背景の中暮らす子どもたちが参加し、その意見が取り入れられてきた。

また、国全体で行ってきた先住民や特定の民族の方々への抑圧・社会的排除や偏見の歴史に立ちかえり、そのルーツを持つ子ども若者たちからの意見のもとに、文化として根付いてきた考え方にも目を向けながら、メンタルヘルスや人種等への偏見や差別にも取り組んできた。

この戦略がどのように影響しているかの調査はまだであるが、その評価プロセス自体が子どもの権利条約を元に、子どもたちの声や視点からも検討されていくことになっている。

子どもが自分のエージェンシーを感じられること、子ども自身が声を日常のさまざまな場面で繰り返し聴かれたと感じたり、自分の影響力を感じられること、子どもが自分がここに暮らして大丈夫だと感じられること自体がウェルビーイングに影響することを考えると、子どものメンタルヘルスとウェルビーイングという子ども自身のこと子どもが主体として関わるプロセスはとても重要であり、プロセスが子どもにとってウェルであるかも一つの大切な観点となりうる。

同じくオセアニアにおいては、ニュージーランドも子どもと若者のメンタルヘルスとウェルビーイングのストラテジーを策定している。

(※13)

ニュージーランドは国として、「子どもと若者のウェルビーイングの戦略に関する私たちのビジョンは、ニュージーランドが子どもと若者にとって世界で最高の場所になることです」という明確なメッセージを打ち出している。

そして、そのために、「子どもと若者を中心におき、子どもと若者のウェルビーイングの実現に向け、大臣から各機関や自治体・組織、企業などあらゆる分野での協力とコラボレーションを促進し、例えば議会のあり方から台所のテーブルのデザインに至るまで(つまり子どもの生活の身近な環境からその政策決定や文化醸成のプロセスまでの多層に渡り)ウェルビーイングをはばむさまざまな障壁を取り除き、あらゆる場面での協働を支援することを目指している」ことを明記している。

ニュージーランドの子どもと若者のウェルビーイング戦略は、6,000人以上の子どもや若

者を含む10,000人のニュージーランド人からの「何が子ども若者にとってウェルビーイングな生活をもたらすのか、何が妨げになるのか」といった意見をもとに開発された。

また、マオリの方々やイウィの方々グループ、コミュニティグループ、NGO、中央政府や地方自治体の代表者、一般の人々など、さまざまな背景や経験を持つ個人やグループからの話を聴き、さらに、その声が社会と接続しづらい環境に暮らしてきた方々の声もその開発に大切なエッセンスとなった。戦略には他国や他機関と同じように原則が定められている。

1. 子どもと若者はtaonga (マオリ語で宝物、尊いものなどという意味) です。
2. マオリはtangatawhenua (マオリの言葉でこの土地の人々) であり、マオリとクラウンの関係が基盤となっています。
3. 子どもと若者の権利は尊重され、擁護・支持される必要があります。
4. すべての子どもと若者は良い人生を送る権利があります
5. ウェルビーイングには全体的かつ包括的なアプローチが必要です。
6. 子どもや若者の幸福は、家族やwhānau (大家族と近い概念)の幸福と一体となっています。
7. 変革には私たち全員の行動が必要です。
8. 自分たちの行動はより良い人生の結果をもたらす必要があります。
9. 早期からのサポートが必要です。

これらの原則からも、子ども若者のウェルビーイング戦略の策定プロセスにおいても、子ども若者の権利を基盤としながら、ウェルビーイングを包括的に捉え、また、その地に暮らしてきた方々の歴史や文化への敬意を持ち、抑圧や差別偏見といった構造的な課題にもアプローチしながら進めていることが伺われる。日本でも多様な人たちが暮らす中、それぞれの背景や文化へのまなざしと敬意をもち、権利に根ざしたアプローチを進めていくにあたり、これらの取り組みから私たちが学ぶことはとても多いのではないだろうか。

6. 日本における取り組み

日本でも、これまで、さまざまな調査がなされ、また、例えば日本家政学会の研究会では、生活指標を基盤とした子どものウェルビーイ

ングの主観的な指標の開発に取り組んでいる現状がある。国としても、子どもの心の健康について、これまでも「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」（令和5年3月）等をはじめとして重要性が指

こどもの心の健康のために目指すこと（目的）

すべてのこどもの心の健康を大切にするために、多くの人たちが協力する必要があります。多くの人たちと協力するうえで、社会全体として何をを目指すべきか共通の考え方を持てるよう「目指すこと」として整理しました。

こどもの権利が保障されていること

具体的には、

- こども自身が、自分が尊厳ある権利の主体であることを感じられること。
- こどもが自分の力を信じて自分の力で困難を乗り越えようとするのが、大切にされること。
- 周りの人がこどもの力を信じていること。

安心・安全が保たれていること

具体的には、

- 衣食住など経済状況も含めた生活の基盤が保障されること。
- 周囲の人に愛されている、支えられていると感じられること。
- 虐待、ネグレクト（育児放棄等）、事故、災害、戦争などの危害や危険から守られること。
- こどもがこどもの権利を知ること自体が保障されること。

心だけでなく身体・社会的な健康が包括的に保障されていること

具体的には、

- 病気や障害があるかどうかに関わらず、心と身体がその人にとってちょうどよい状態であること。
- そのため、一人ひとりの成長や状態に合った必要な保健・医療・福祉サービスが受けられること。
- 社会的に健康であること、つまり、その人にとってちょうどよい社会との関わり方が実現できる環境が保障されていること。

学び、遊び、成長できる環境があること

具体的には、

- 教育を受ける機会が保障され、生涯にわたって、その人のタイミングに合わせたさまざまな方法で、自分を成長させる機会が得られること。
- 社会で生活していくうえで必要な知識や社会的スキル（コミュニケーション力等）を得る機会が保障されること。
- 遊び、創造し、自分を表現することができる空間や機会が保障されること。
- 自分の好きなことを大切にでき、それを見つけたり探求したりできる機会があること。
- 自らの持つさまざまな力を、その人に合った方法で発揮できるような機会、生活の場所や職業の選択ができること。

社会のなかで、自分の居場所があること

具体的には、

- こども自身が、家庭等の養育環境、地域、社会のコミュニティ^{※1}や人間関係に受け入れられ、支えられていると感じること。
- コミュニティや人間関係のなかで、自分なりの役割を感じたり、自分が社会の中で意味のある存在だと感じられること。
- 自分と他者を尊重できること。
- あらゆる差別をされないこと。その人の根差す文化や言語、アイデンティティ^{※2}が尊重されること。

※1 保育園、幼稚園、学校やオンライン上の環境など、人と関わるあらゆる場面。

※2 自分が自分であると感じられ、他者からも認められていると感じられること。自分らしさにつながる個性や価値観など。

こどもの心の健康のために大切にすべき基本的な考え方（原則）

すべてのこどもの心の健康のために何かに取り組むときに大切にすべきことは何か、社会全体が大切にすべき基本的な考え方を「原則」として整理しました。

こどもの権利を平等に保障すること

こどもは権利の主体です。生きることと成長・発達すること、差別されないこと、こどもの声が聴かれ尊重されること、こどもにとっての最善の利益が一番考えられることは、本来、すべてのこどもに保障されています。心の健康は、すべてのこどもの権利であり、こどもの権利が保障されることが、心の健康の基盤となります。

そのため、その人の置かれた状況や環境などに関わらず、すべてのこどもの心の健康を権利として保障することが大切です。

こどもを心の健康の主体として尊重すること

こどもの心の健康の主体は、こども自身です。したがって、こどもの心に関係する日々の生活の場面や、政策や制度を作る場面で、当事者であるこどもの意見や願いがきちんと聴かれ、こども自身の選択が尊重されることが大切です。

また、こども自身が自ら利用できる制度やサービスなどを知ることができることや、自分の心の健康について自分から誰かに話したり、助けを求めたり、大人が気づいたりすることができ、必要な対応がされるようにすることが大切です。

心の健康を、揺らぎ変化することを前提に、肯定的に定義すること

心が健康であるということは、身体の健康と同じように、病気やけががないこと（悪くない状態）のみを指すのではなく、心・身体・社会的な状態がその人にとって心地よく、安全で安心していられた状態（ウェルビーイングであること）を指します。

また、誰もが、心の状態は揺らいだり変化したりする可能性があり、病気や障害の有無にかかわらず、それは当たり前のことです。

心の健康を包括的に捉えること

「健康」を考えるときには、身体が健康であるだけでなく、心が健康であることや、社会的に健康であること（その人にとってちょうどよい社会との関わりができてきていること）も含めて考える必要があります。

健康には様々な要因が関わるため、教育、保健、福祉といったこどもに関わるすべての取組や、家庭等の養育環境、幼稚園や保育園、学校、地域、社会といった、それぞれの場面でこどもに関わる人たちがつながり、協力して取組を行うことが必要です。困難な状況があったとき、こども本人や家族のみの問題や責任にせず、地域や社会の仕組みで解消できることはないか、幅広い視点からアプローチをすることが大切です。

ライフコースや発達の視点を大切にすること

人は、それぞれのペースや方法で発達します。胎児期から大人になるまでのライフコース（人生のそれぞれの時期）のすべての過程で、こども個人の発達や特徴、環境などに合わせたアプローチを行うことが大切です。

予防と早期対応の仕組みをつくること

困難な状況が起ってから対処するだけでなく、心の健康に影響する様々な困難が起きないようにすることが大切です。また、困難な状況が起こったときにできるだけ早く問題を明らかにし、適切な支援やケアを受けられるなど、必要な対応がなされるような仕組みをつくることが大切です。

評価と改善を続けること

制度やサービスをつくったあとは、データや記録を活用し、評価と改善を続けることが大切です。また、評価、改善するときには、制度を運営する大人だけでなく、こども自身からの意見やフィードバックも含めて改善することが大切です。

図表7 「令和5年度こども・子育て支援推進調査研究事業「こどもの心の健康に関する調査研究事業」こどもの心の健康のための指針 P2～P3」

摘されてきた。しかし、こどもの心の健康に関する包括的な国内のデータが整備されておらず、また、国際的なこどもの心の健康とウェルビーイングの具体的な施策・支援策等の取組状

況についての比較整理も不十分であり、こどもの心の健康に関する施策の検討や測定・評価を行うための枠組み、指標に向けて必要な枠組みが十分には検討されていない現状があった。ま

た、こども基本方が施行され、こども家庭庁において子どもの権利に基づいたウェルビーイングの実現を進めていく流れの中で、こども家庭庁は、2023年度に、子どもの心の健康とウェルビーイングに関する国際的な文献調査、子どもの心の健康とウェルビーイングに関しての子どもへのヒアリングやアンケート調査、市町村アンケート調査、有識者ヒアリングを実施した。その上で、子どもの心の健康とウェルビーイングを検討していく上で必要な枠組みとして、子どもの心の健康に関する要因を整理し、子どもに関わるさまざまなステークホルダーや自治体が、子どもの心の健康やウェルビーイングを進めていく上で大切にすることや原則といった考え方について図表7のように「子どもの心の健康のための指針」を作成した。また、子どもの心の健康についての考え方を「子ども向けレポート」の形でまとめた。(※14)

今回の指針は、こども基本方及び子どもの権利条約に基づいて、国際的なフレームと原則を元に有識者の意見を聴きながらその敲きを作成し、さらにそれらに対して子どもたちの意見をもとに作成したものであり、プロセス自体が子どもの権利とウェルビーイングに資するものとなることを試みた。そのために、子どもの意見の尊重や参画及び、子どもの権利条約を基盤としていくこと、ウェルビーイングを包括的に捉えることを大切にしているが、まだ調査は途上でもあり、全ての子どもの声を聞いているわけではない。一方で、子どもたちは自分ごととして今回のプロセスに参画し、子ども自身がどう子どもの心の健康やウェルビーイングを捉えているか、自分の周囲・国に何を大切にしたいかといった視点から、さまざまな声を表現してくれた。それをもとに目的や原則を捉え直し反映させた。(※14)

また、子どもたちの声を聴くということは、「言葉」として表現される「声」に加えて、「言葉」として表現されない多様な声・表現を大切にすることでもある。また、聴いた声に回答するということでもある。このため、今回私たちは、言葉だけではなく、「絵」という形で子どもたちに子どものウェルビーイングについて尋ねた。(※15)

また、子どもたちの声を元に子どもたちの声に応答したレポートを作成した。レポートでは、子どもが一人で読む選択も選択肢の一つとなり、誰もが自分のこととして捉えられるよう、特定のジェンダーやルーツなどを固定しないニュートラルなガイドキャラクターと冒険するようなレポートとした。調査にかかわらず、子どもは日常ですでにさまざまな形でその声を教えてくれており、その表現は絵にとどまらないため、今後言葉に限らない表現と共にあるためのプロセスを子どもと共に模索する必要がある。

子ども大綱が、子どもの視点や子どもの権利に根差したものであるためにも、これら現状推進されている調査が、さまざまな子どもたち声と参加の元に継続され子どもの権利に根ざしながら進められていくこと、子ども若者のウェルビーイングの測定や指標が、国際的な枠組みに加え、子ども若者の視点・声ももとに検討されていくことはとても重要である。

7. 子どもの権利と尊厳が尊重される社会に向けて

子どもの権利も子どものメンタルヘルスとウェルビーイングも「子ども自身」のことである。だからこそ、子ども自身が、自分の気持ちや声、自分そのものを大切にすること・大切にされる感覚や、自分の気持ちや感覚、こえを安全につぶやけること、子どもの権利を尊重したまなざしを日常的に体験し、自分のウェルビーイングを体験として感じていくことには、大きな意味がある。自殺率、いじめ、虐待、と数値として現れる子ども若者の方々に起きているさまざまな現状のもと手前に、子どもたちのさまざまなこえや感覚があるかもしれない。例えば、コロナ禍において子どもの方々が感じた「孤独感を誰にも話せたかった」こと、「身近なところ以外の相談できる場所のなさ」、「自分たちのことを決める時に声が聴かれないままに決まっていたこと」などのさまざまな体験や感覚は、安全な場で、ピアの人たちと共に言葉以外の表現も含めて体験を共有する中で、初めて語られたりもした。「困難を発見するというけど、私たちは困難でも困難じゃなくてもいつもいるし、どんな時でも同じように声を聴いてほし

い」と教えてくれた子どもの方もいた。

何を感じているのか、どんな服を着たいか、何をして遊びたいか・・・何をウェルと感じるのか、何は嫌なのか・・・日常の中には、子どもが感じている声がたくさんある。そうした日々の声の大切さを子どもとともに味わうことも、権利を知り、子どもと権利についてこえや心を交わし、ウェルビーイングのプロセスを探究していくことの一側面だ。

そして、子どもの暮らしに私たちは誰もが関わっている。子どもたちが触れる広告、公園の設計、建物の設計、遊具の設計、まちのデザイン、学校のルール等あげだしたらキリがないほどである。

子どもを「消費対象」として対象化するのではなく、「権利の主体」として、そのこえや世界観に私たちが学び、「大人が考えて与える」という構造から、「子どものパートナーとしてこれからの暮らしのあり方を共に探究し育む」というプロセスそのものが、子どものウェルビーイングに影響するのではないかと感じる。

全ての年齢・環境において、子どもや子どもの周りの誰もが、子どもの権利、そしてウェルビーイングについて知り、体験することができる環境を、子どもとの丁寧な対話や応答の積み重ねの中で作っていくことが大切なのだと感じる。

「知る」ということは、頭で理解する知識だけではなく、日々の生活の中での実感そのものでもある。つまり、権利を知ることには、子どもが生活のさまざまなところで権利についての情報に触れていることに加えて、自分の権利が大切にされている感覚を、実際に繰り返し体験することも含まれる。

子どもを取り巻く全てのレイヤーにおいて、子どもにとってあった方がいいことを環境に育み、減らせることを減らしていくことは私たちが今からできることでもある。

子ども自身が、子どもの権利の保障とウェルである感覚を遠い知識としてではなく、「自分の日常につながる大切なこと」として感じられる経験に溢れる毎日を、私たちが子どものパートナーとして共に育んでいけること、そして、子どもの権利条約という理念が日常の中に実現していくことが、子どもの心の健康やウェル

ビーイングの保障に繋がっていくのではないだろうか。

【注】

1. 海外社会保障研究 Winter 2013 No. 185 子どもウェルビーイング指標に関する国際的動向 竹沢純子
2. 詳しくは、OECD(2021)のp.37-49を参照
3. UNICEF Office of research-Innocenti,2020
4. 厚生労働省,人口動態統計月報年計(概数),2021
5. 厚生労働省,国民生活基礎調査,2021
6. 国立成育医療研究センター,新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査報告書,2023
7. A future for the world's children? A WHO-UNICEF-Lancet Commission
8. 日本財団 こども1万人意識調査報告書(詳細版) P13 コラム2:こどものこころの健康とウェル ビーイングより引用。これは、オーストラリア政府の作成したThe National Children's Mental Health and Wellbeing Strategy P28 2.2 Wellbeing continuum Box1のWellbeing continuumの概念図を元に、小澤・山口で作成
9. The State of the World's Children 2021; On My Mind: promoting, protecting and caring for children's mental health
10. 詳しくは、「令和5年度こども家庭庁委託調査 諸外国等におけるこどものウェルビーイングの概念と測定方法に関する調査報告書」を参照
11. 詳しくは、こども家庭庁諸外国等におけるこどものウェルビーイングの概念と測定方法に関する調査 P45を参照
12. 詳しくは、Australian Government ,National Mental Health Commision のNational Guidelines for inclusion of wellbeing in early childhood checks 「The national Children's Mentalhealth and Wellbeing stratage」を参照
13. Newzealand Government Ministry of Social Development Child and Youth Wellbeing を参照
- 14 「令和5年度こども・子育て支援推進調査研究事業 こどもの心の健康に関する調査研究事業 報告書」を参照
15. 令和5年度こども・子育て支援推進調査研究事業 「こどもの心の健康に関する調査研究事業」別添資料1 こども向けアンケート調査結果詳細にこどもからの声とそれをどう反映させたかの詳細が記載されている