

未成年のメンタル課題

2026年3月5日

第6回孤独・孤立対策有識者会議

慶應義塾大学経済研究所

ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター長

経済学部教授

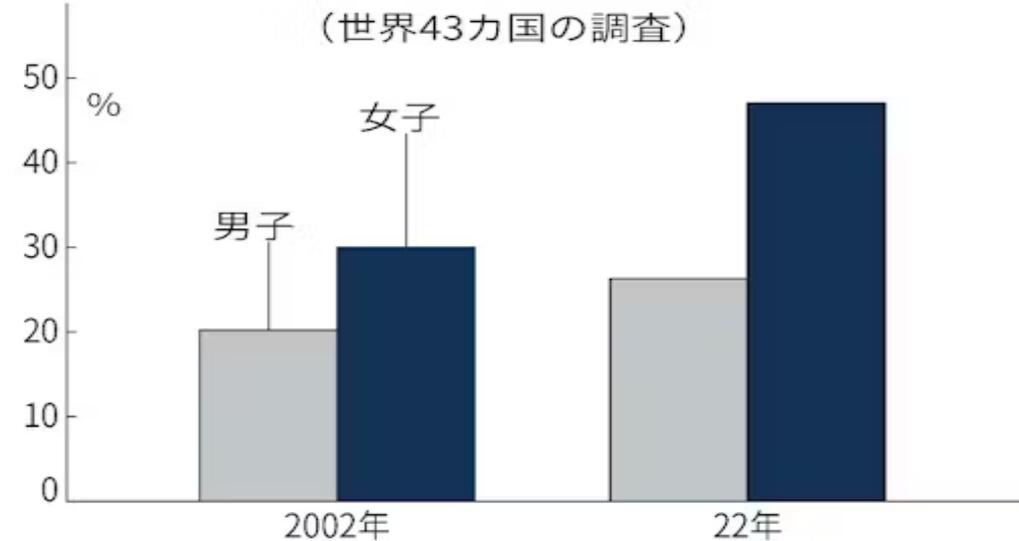
駒村 康平

拡大する若年者のメンタルの問題

約40カ国、11-15歳の男女別の心理身体症状（イライラ、不安、睡眠困難、気分低下などを一定頻度以上経験した割合）

心理的症狀を示した思春期の若者の割合

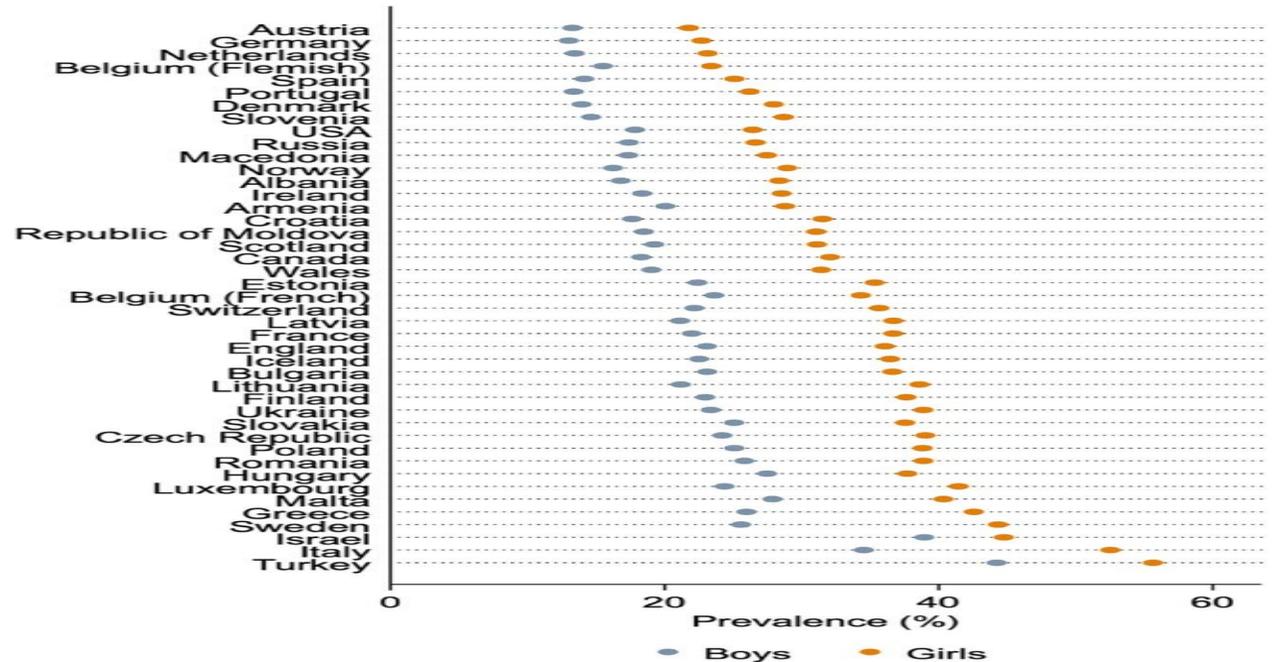
(世界43カ国の調査)



(注) イライラや不快、眠れないといった症状を一定の頻度で示した割合

(出所) Journal of Child Psychology and Psychiatry

出典：日経新聞2025年12月1日

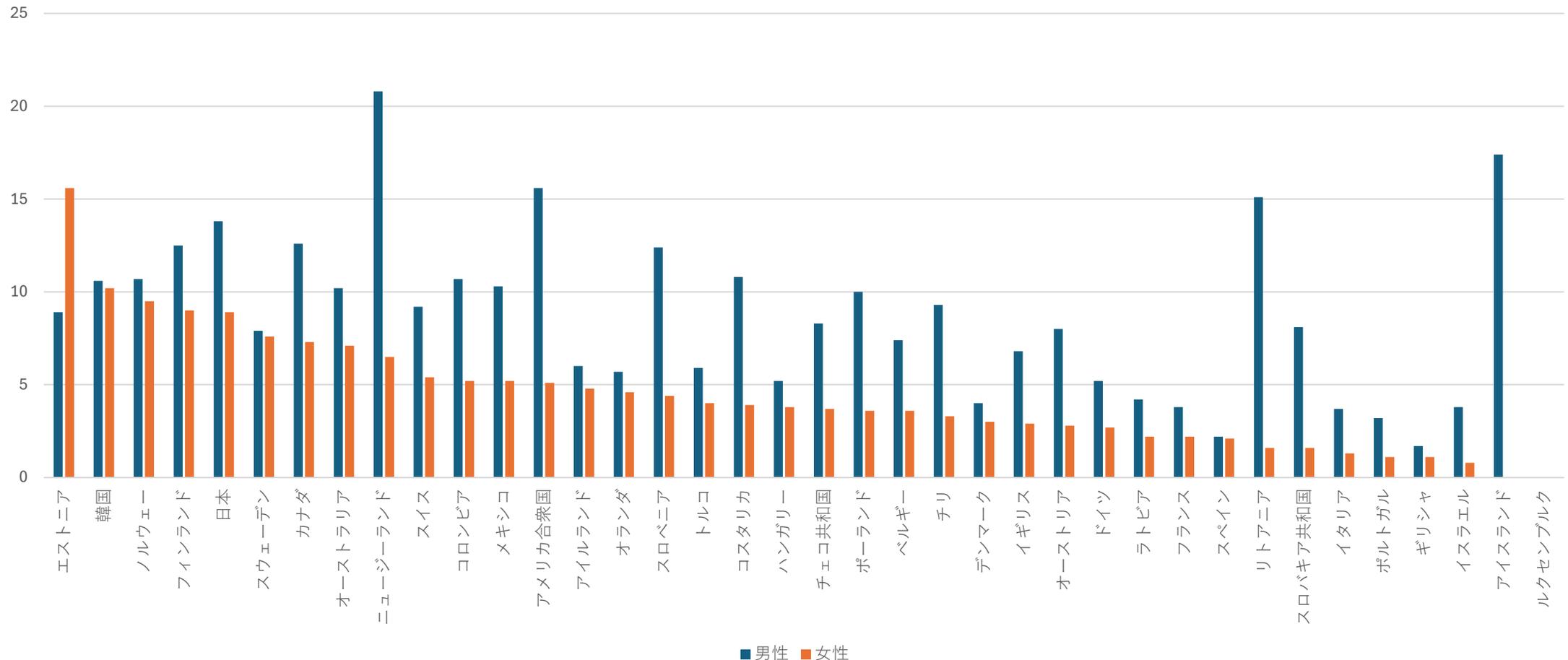


Note: source HBSC study 2002 to 2022. Each country-level estimate of prevalence and inequality was controlled for family affluence and age.

出典：de Looze, M. E., Cosma, A., Elgar, F. J., Schrijvers, K., Inchley, J., Walsh, S. D., & Stevens, G. W. J. M. (2025). Exploring mechanisms behind the increasing gender gap in adolescent psychological symptoms, 2002-2022: the role of national-level gender equality. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 66(5), 737-751. <https://doi.org/10.1111/jcpp.14081>

日本の15-19歳の女性の自殺率は世界4位

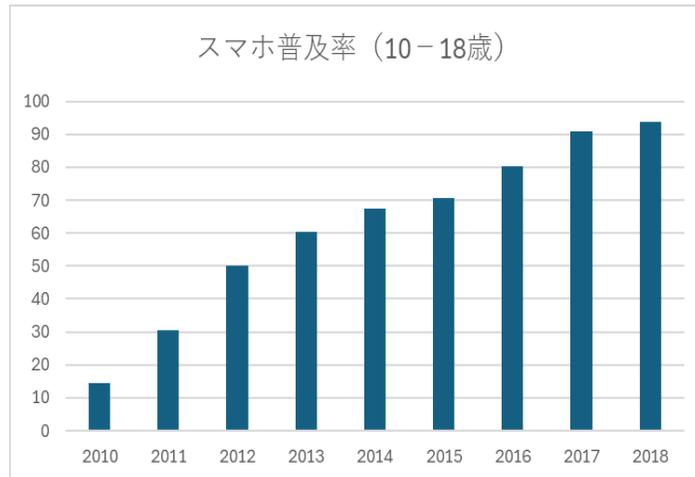
15-19歳性別自殺率（10万人あたり）（2016-2020年 日本は2020年）



出典：OECD資料より作成<https://www.oecd.org/en/data/indicators/suicide-rates.html>

2013年頃から急激に 上昇する女性の自殺 率と不登校割合

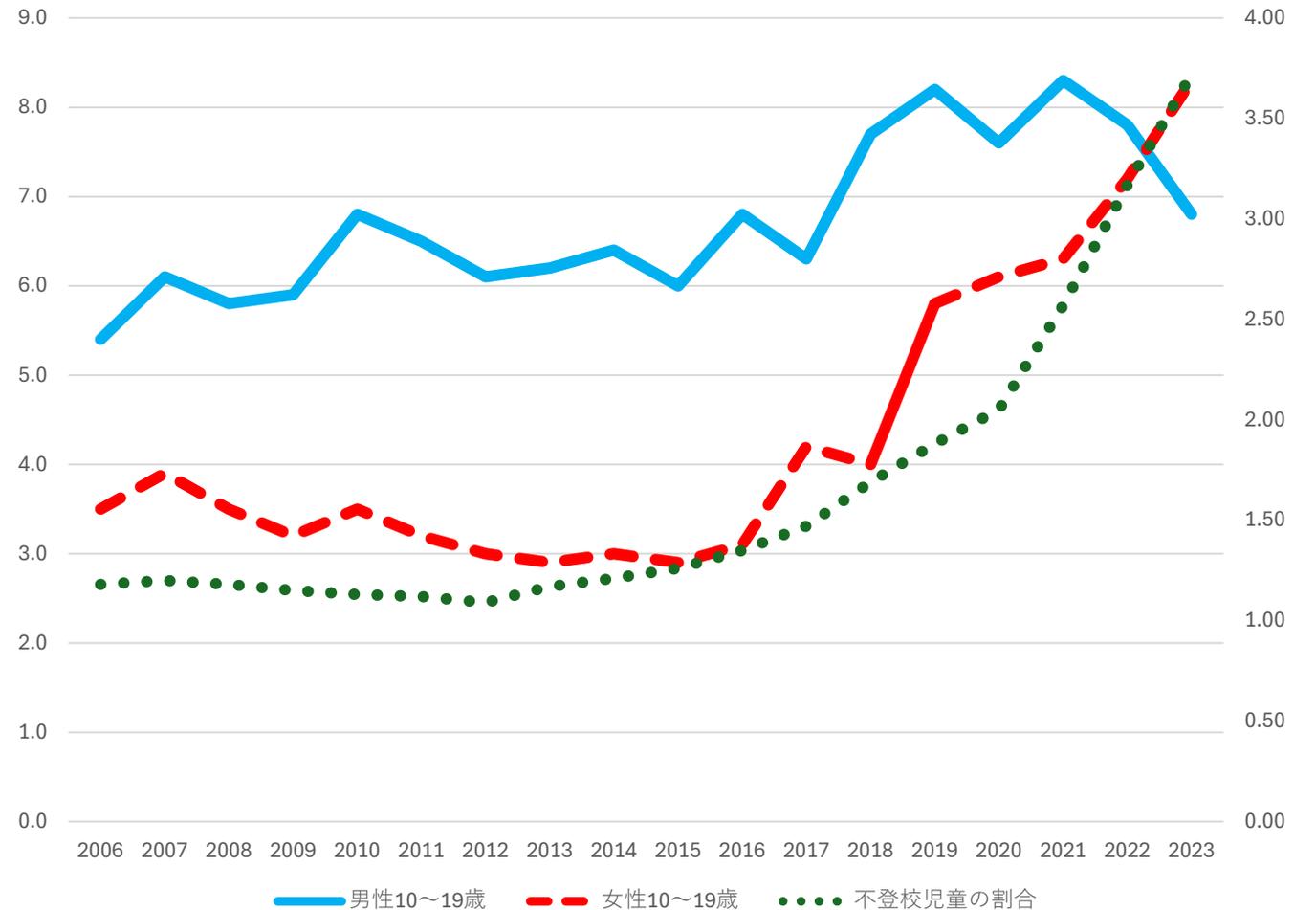
10代女性自殺率は2013年
から10年間で2.9倍



出典：デジタルアーツ「未成年者の携帯電話・スマートフォン利用実態調査」より作成

<https://www.daj.jp/esg/social/research/>

10代男女別自殺率（対10万人：
左軸）と不登校児童の割合（小中合計：右軸）



出典：令和7自殺対策白書、令和6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より作成

SNSのメンタル面での影響：女性の脆弱性の確認

1：SNSの使用によるメンタル面での影響は、女性に顕著に出ているという研究が多い。

- Cotter DS, Dooley N, Staines L, et al. An investigation of gender-based differences in social media use, sexting behaviours and body dissatisfaction as risk factors for poor mental health and self-harm in adolescents: a cross-sectional population-based study. Irish Journal of Psychological Medicine. Published online 2025:1-10. doi:10.1017/ipm.2025.10122

2：フランス国立食品・環境・労働安全庁(ANSES)の報告

• 未成年（11－17歳）に対するソーシャルメディアの影響

• 女性は男性よりも影響を受けやすい理由

- 1) 女性は男性よりもソーシャルメディアを多く使用。
- 2) 画像の交換や共有、自己表現に基づく非常に視覚的なソーシャルメディアを利用する傾向。
- 3) ジェンダーステレオタイプに関連したより大きな社会的圧力。
- 4) 男性よりもサイバーいじめの被害者であることの方が多い。
- 5) ソーシャルメディアのコンテンツにより重きを置き、感情的な関与も増している。
- 報告書概要：<https://www.anses.fr/en/content/safeguard-social-media-use-protect-health-adolescents>