

2021年3月29日

報道機関 各位

東北大学大学院医学系研究科  
東北大学病院  
東北大学災害科学世界トップレベル研究拠点

## COVID-19 パンデミック下での児童思春期心理改善の必要性 過去の児童思春期のデータを今に活かす

### 【研究のポイント】

- 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミック下におけるロックダウンや外出制限によって、児童思春期における身体活動の減少と心理状態の悪化が報告されている。
- ストレス下における児童思春期についての先行研究を調査すると、身体活動を導入することによって心理状態が改善している例が報告されている。
- 特に 2011 年の東日本大震災における被災地のデータは、現在の COVID-19 パンデミック下における児童思春期の心理状態改善に活かすことができる。

### 【研究概要】

児童思春期のストレスは、その後の発達に影響を与え、精神障害に繋がる可能性があることから、心理状態の回復が重要視されています。東北大学病院・肢体不自由リハビリテーション学分野 奥山 純子(おくやま じゅんこ)助教、東北大学災害科学国際研究所 門廻 充侍(せと しゅうじ)助教、ノートルダム清心女子大学 福田 雄(ふくだ ゆう)講師らと指定国立大 災害科学世界トップレベル研究拠点のグループは、先行研究におけるストレス下の児童思春期の身体活動と心理状態の関係について検討し、身体活動を導入することで心理状態の改善が図られることを明らかにしました。

本研究は、東日本大震災のようなストレスが大きくかかった児童思春期のデータを、現在の COVID-19 パンデミック下の児童思春期の心理状態改善に役立てることができると示唆した初めての報告です。

本研究成果は、2021年3月26日に Tohoku Journal of Experimental Medicine 誌(電子版)に掲載されました。

## 【研究内容】

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) パンデミック下におけるロックダウンや外出制限は、児童思春期の心理に大きな影響を与える可能性があります。しかし、現在の児童思春期の心理状態が今後どのように変化していくのか、またどのような支援が心理状態の改善に有効であるかは分かっていません。

今回、東北大学病院・肢体不自由リハビリテーション学分野 奥山 純子(おくやまじゅんこ)助教、東北大学災害科学国際研究所 門廻 充侍(せと しゅうじ)助教、ノートルダム清心女子大学 福田 雄(ふくだ ゆう)講師らと指定国立大 災害科学世界トップレベル研究拠点のグループは、先行研究のデータを用いて COVID-19 パンデミックの下の子思春期の心理状態を改善する方法を検討しました。

COVID-19 感染拡大を防ぐためのロックダウンは、中国を皮切りに、イギリス、インド、スペインなどで行われました。一方、日本では、ロックダウンではなく自粛という形で学校閉鎖や活動制限が行われました。現在、COVID-19 パンデミック下では、ロックダウンや身体活動の低下とともに心理状態の悪化や不安が報告されています。そこで、東日本大震災における被災地のデータなど、過去 10 年間に報告された 368 報の先行研究を概観し、心理的ストレス下にある児童青年の心理状態と身体活動との関連を検討したところ、身体活動が児童思春期の心理状態を改善することが分かりました。ただし、週に 2-4 回以上の運動は心理状態を改善させますが、過度な運動はかえって心理状態を悪化させる場合があります、このことは、定期的に適度な運動を行うことが大切であることを示しています。

**結論:**本研究によって児童思春期において身体活動の導入が心理状態の改善につながる事が明らかになったことで、今後、COVID-19 パンデミックでストレスを受けた児童思春期の心理状態改善の介入が具体的に進むことが期待されます。

**支援:**本研究は、指定国立大 災害科学世界トップレベル研究拠点 2020 年度研究費の支援を受けて行われました。

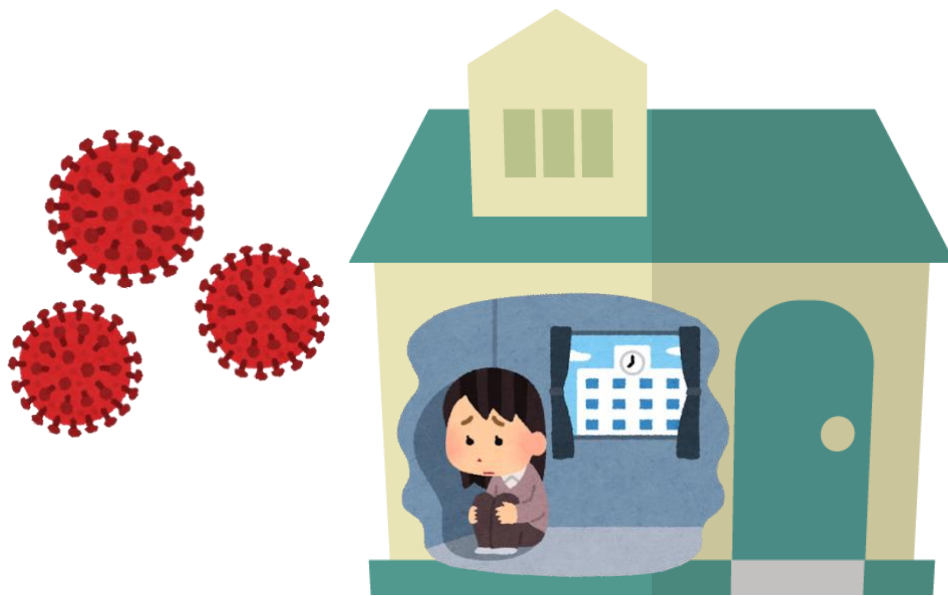


図 1. COVID-19 パンデミック下の児童思春期

COVID-19感染拡大を防ぐためにロックダウンや外出制限が行われ、児童思春期が大きなストレスを感じた



図 2. 2011 年東日本大震災より 1 か月後の被災地 ©門廻充侍

過去の災害のようなストレス下のデータを現在の COVID-19 パンデミック下に活かす

**【論文題目】**

**Title: Mental Health and Physical Activity among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic**

**Authors: Junko Okuyama, Shuji Seto, Yu Fukuda, Shunichi Funakoshi, Shintaro Amai, Jun Onobe, Shinichi Izumi, Kiyoshi Ito, Fumihiko Imamura**

タイトル: COVID-19 パンデミック下における児童思春期の心理状態と身体活動

著者名: 奥山 純子、門廻 充侍、福田 雄、舩越 俊一、天江 新太郎、小野部 純、出江 紳一、伊藤 潔、今村 文彦

掲載誌名: **Tohoku Journal of Experimental Medicine**

DOI:10.1620/tjem.253.203

**【お問い合わせ先】**

(研究に関すること)

東北大学病院 肢体不自由リハビリテーション  
学分野

助教 奥山 純子

電話番号: 022-717-7338

Eメール: junko.okuyama@med.tohoku.ac.jp

(取材に関すること)

東北大学大学院医学系研究科・医学部広報室  
東北大学病院広報室

電話番号: 022-717-7149

FAX 番号: 022-717-8931

Eメール: press@pr.med.tohoku.ac.jp