こども・若者の不安を取り除き、
将来への希望が描ける支援とその背景

凹んでも、もどる心を。
Minds1020Lab
マインズテントゥエンティ ラボ

横浜市立大学 研究・産学連携推進センター
拠点推進事業部門 部門長 / 特命副学長
COI-NEXT プロジェクトリーダー

宮崎 智之

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

名前　宮﨑　智之
所属　横浜市立大学
肩書　特命副学長、教授

研究・産学連携推進センター拠点事業推進部門 部門長
㈱AMPAMETRY 取締役（創業者）、 ㈱Minds Oar 取締役CTO

横浜市立大学医学部卒業、医学博士。麻酔科専門医、指導医。薬理学会評議員、日本麻酔科学会神経WGメンバー。これまでの主な研究実績として、精神・神経疾患診断薬（[11C]K-2）の開発（医師主導治験実施中）や新規抗うつ薬の開発（前臨床開発中）など。 [11C]K-2を用いた臨床研究を通し500名以上の精神・神経疾患患者さんと出会い、心の不調を早期発見し、早期介入する必要性を痛感し、COI-NEXTでその世界観の研究開発と社会実装に邁進中。

Minds1020Lab｜横浜市立大学 共創の場形成支援プログラム(COI-NEXT)

関心や産学官共創での注目キーワードタグ

＃若者の心　# メンタルヘルステック　#デジタルコンテンツ

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

凹んでも、もどる心を。
Minds1020Lab
マインズテントウエンティラボ

本講演のアジェンダ

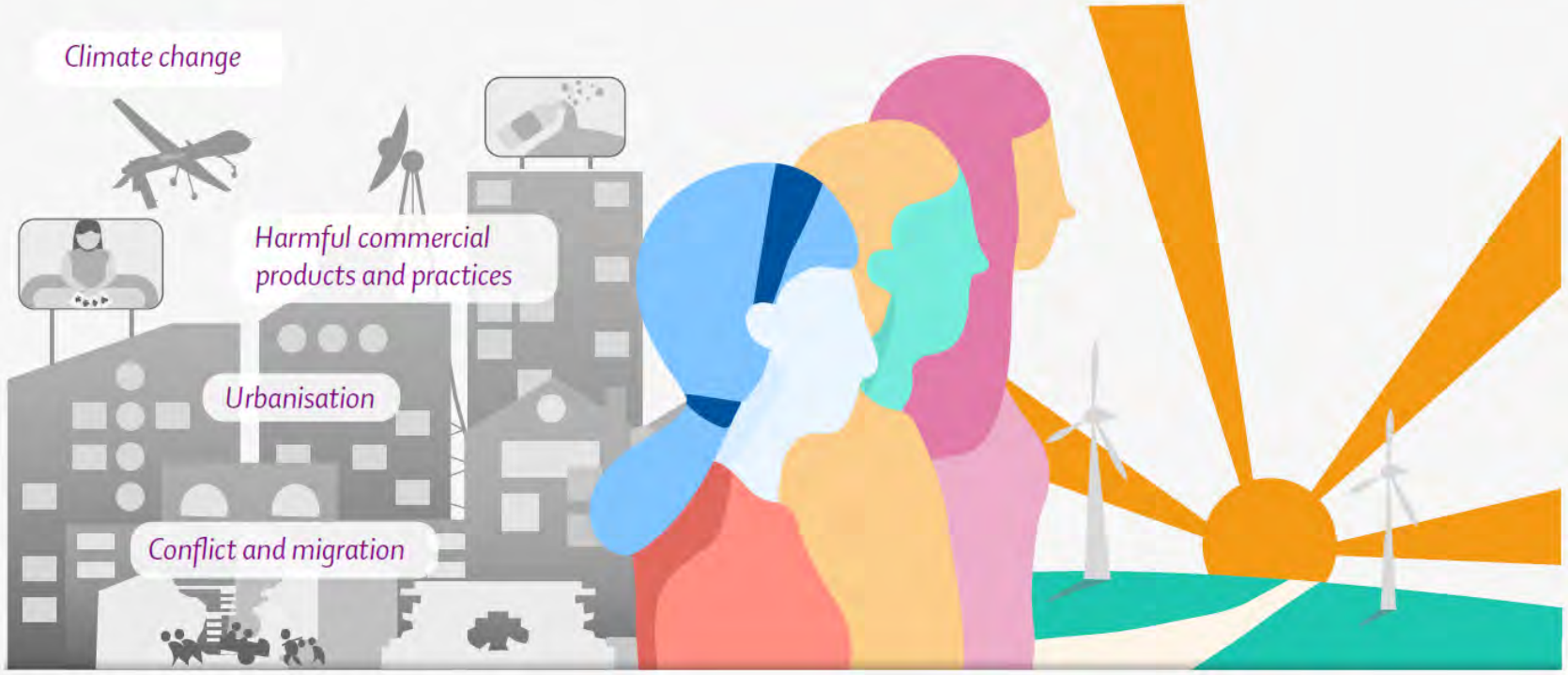
- ✅ 横浜市大COI-NEXTの概要
- ✅ 不安定な若者のメンタルヘルスの現状
- ✅ 若者のメンタルヘルスの改善に向けた調査研究
- ✅ いきいきと活躍する若者に向けた取り組み
  ～これからのシンよこはまに向けて～

Copyright (C) 2023 Minds1020Lab All Rights Reserved.

若者はこれからの未来の世界を作るリーダーです

A call to action: the second *Lancet* Commission on adolescent health and wellbeing

Adolescents (people aged 10–24 years) are the future leaders of our world. Protecting their health is one of the strongest mechanisms we have to safeguard our collective future, ensure a more just society, and create a healthier and more productive planet.



Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

ストレスというフタを外せばこどもたちは自ずと輝く

大人は子どもとのがまんくらべ

横浜市立大学が進めるCOI-NEXTの概要

本拠点の概要

本拠点は、文部科学省(JST)のCOI-NEXT本格型に採択された事業です。

拠点名称	若者の生きづらさを解消し高いウェルビーイングを実現する共創拠点 （拠点名：Minds1020Lab（ﾏｲﾝｽﾞﾃﾝﾄｩｴﾝﾃｨﾗﾎﾞ））
実施概要	生きづらさを感じる若者の心の課題を包括的に研究する新たな学術領域を立ち上げ、 得られる知見を基に心理的レジリエンスの獲得を促すコンテンツ（デジタルメディスン）を提供するメタバースプラットフォーム （本拠点では「メタケアシティ構想」と定義）を構築します。
ターゲット （達成すべき事項）	• 若者の心を理解するための調査環境整備(指標構築) • 若者に対するデジタルメディスンを中心とした介入効果の実証（メタバース診療所・治験基盤の構築） • メタケアシティ上におけるデジタルメディスンを中心とした市場の創出と普及
拠点代表者	• プロジェクトリーダー　宮崎智之（横浜市立大学 研究・産学連携推進センター／医学群 教授） • 副プロジェクトリーダー　藤本敦也（横浜市立大学 研究・産学連携推進センター 特任教授） • 副プロジェクトリーダー／人材育成リーダー　髙瀬堅吉（横浜市立大学 医学部 客員教授） • 拠点設置責任者　石川義弘（横浜市立大学 学長）

共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）：大学等が中心となって 未来のあるべき社会像（拠点ビジョン）を策定し、その実現に向けた研究開発を推進するとともに、プロジェクト終了後も、持続的に成果を創出する自立した産学官共創拠点の形成を目指す産学連携プログラム。令和2年度より公募を開始。

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

参画機関

凹んでも、もどる心を。
Minds1020Lab

大学

世界へ、そして未来へ 神奈川大学
公立大学法人 神奈川県立保健福祉大学 Kanagawa University of Human Services
KIT 金沢工業大学
SFC KEIO UNIVERSITY
国立大学法人 滋賀医科大学 SHIGA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE
行動する知性。中央大学
YNU Initiative for Global Arts & Sciences 横浜国立大学
JUNTENDO UNIVERSITY TOKYO 1838
東邦大学

企業

KODANSHA
SUSMED Sustainable Medicine
Sumitomo Pharma
Real Virtual
Benesse
muRata INNOVATOR IN ELECTRONICS
ASCADE ADVANCED SYSTEM CONSULTATION & DESIGN
Peer ぴあ
FrontAct
DUMSCO
Mālus Inspire & Discover
YIE
SEGA XD
よろこびがつなぐ世界へ KIRIN
GARMIN
SHIONOGI
あなたのいばしょ ibashoChat.org
Sail On Japan 一般社団法人 セイルオン・ジャパン
未来のあたりまえをつくる。DNP
sysmex Together for a better healthcare journey
内閣府認定特区高等学校【全国広域通信制】明蓬館高等学校 Meihokan High School

自治体

OPEN YOKOHAMA
神奈川県
宮崎市

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

若者が、自分の心を大切にできるように。

自分自身で**心の不調を感じていても**、

周りに相談したり、病院に行ったり、**心のケアができている人は少数**です。

理想状態

健康状態

第一段階

心の不調（未病）

本拠点のカバー範囲

第二段階

心の不調（病気）

病気

➡医療機関に繋ぐ

➡病気として診断を受けていないが、ハイボリュームな層。
この段階で深刻なパフォーマンスの低下・経済損失が起きている。

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

日本におけるメンタルヘルス関連の生産性損失

従業員のメンタルヘルス問題は、大きな生産性損失を引き起こす。日本では、プレゼンティーズムとアブセンティーズムの合計は **GDPの1.11%** に相当。

日本におけるメンタルヘルス関連プレゼンティーズムによる生産性損失は7.3兆円、アブセンティーズムによる損失は 0.3兆円、医療費は1.1兆円と推定される。

プレゼンティーズム関連の損失は、メンタルヘルスに関する医療費の約7倍にのぼり、**職場での介入の必要性**がある。

The impact of productivity loss from presenteeism and absenteeism on mental health in Japan
Koji Hara, Tomohisa Nagata, Masaaki Matoba, Tomoyuki Miyazaki

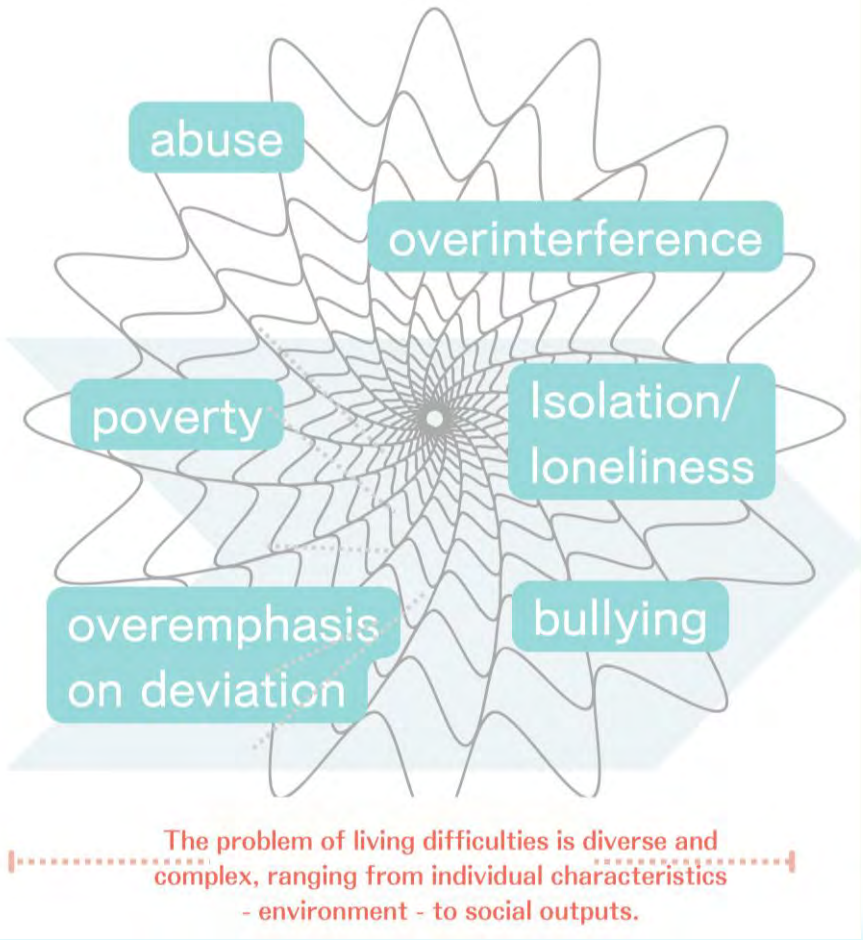
@JOEMJournal /Showcase/JournalJOEM @journalofoccmed

Journal of Occupational and Environmental Medicine 67(9):p 699-704, September 2025.

JOEM Journal of Occupational and Environmental Medicine

不安定な若者のメンタルヘルスの現状

個人の特性や身近な環境、社会構造・文化的背景など複数の要因が絡み合い、
自分らしく生きることが困難に感じる状態



✓ 今日の若者は多様で複雑な困難に直面している

✓ その個人におけるemotional wellbeingを低下させる要因（課題）を同定することは困難である

✓ 一方で若者は課題を解決するよりwellbeingを高めたい（生きづらさを解消したい）

＞こうした事実は、生きづらさを軽減するためのperson-centered approachの必要性を伝えている

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

若者の生きづらさ解消に取り組む意義

✓生きづらさは学生や社会人のプレゼンティーズム、アブセンティーズムの悪化に繋がる

✓生きづらさは犯罪発生率を増加させる

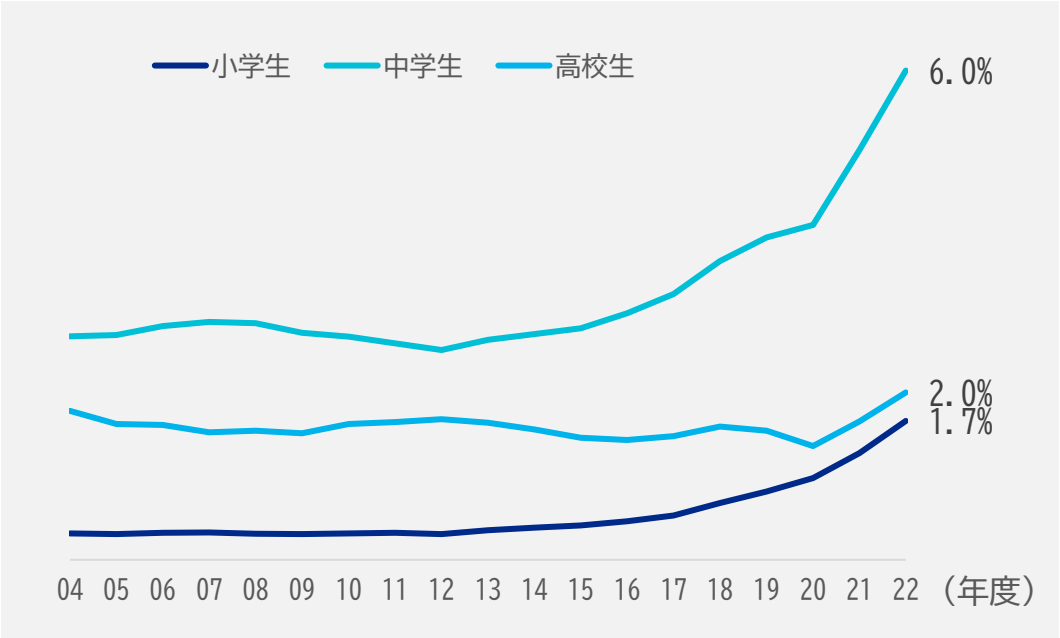
✓生きづらさは精神疾患発症のリスクになっているかもしれない

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

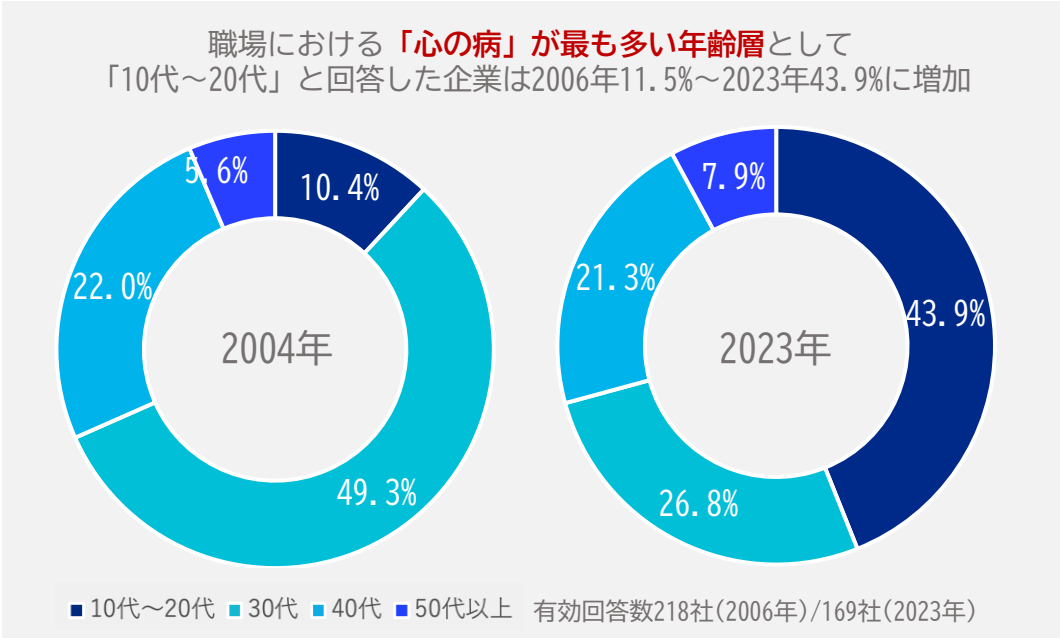
不安定な若者のメンタルヘルスの実情（1）

- 小～高校生（6～18歳）全体の約3%に相当する計34.7万人が**不登校状態**にある。
- 心の病が最も多い年齢層が、30代を初めて上回り10～20代に。**強いストレス**を感じている。

不登校者数が児童生徒全体に占める割合の推移（2004～2022年度）



「心の病」の最も多い年齢層



（出典）左：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」
右：公益財団法人日本生産性本部　第11回「メンタルヘルスの取組み」に関する企業アンケート調査結果（2023年11月9日）

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

不安定な若者のメンタルヘルスの実情（2）

発達障害の可能性のある子供
（学習面or行動面で著しい困難を示す）

発達障害※1
2.7人
（7.7%）

・ADHD(注意欠如多動性障害)
いつもそわそわして、じっと座っていられない。いろいろなものに気が散り、授業に集中できない。

・LD(学習障害、読字障害)
文字が流暢に読めなかったり、板書に時間がかかったりして、授業の進度に合わせられない。

・ASD(自閉症スペクトラム)
学習活動の見通しが持てないと不安になる。暗黙のルールがわからず、突然発言してしまう。

特異な才能のある子供

特異な才能のある子供※2
0.8人
（2.3%）

授業が暇で苦痛。価値観や感じ方の共感も得られなくて孤独。発言すると授業の雰囲気を壊してしまう。

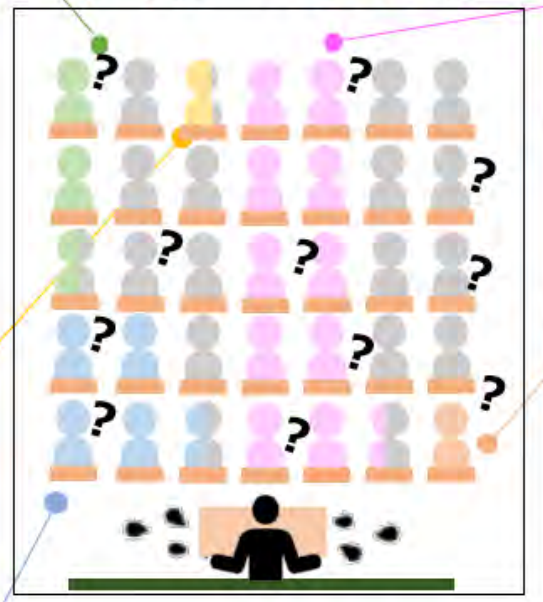
小3から中学数学、小5で数ⅡBをやっていた。
4歳のころ進化論を理解して、8歳で量子力学や相対性理論を理解していた。

不登校・不登校傾向の子供

不登校※3
0.4人
（1.0%）

不登校傾向※4
4.1人
（11.8%）

小学校　35人学級



※例示している特性が複合しているケースも多い。
※特性として示している子供についても、状況にはグラデーションがあり、様々であること。
※このほかにも、学校には、病気療養で学校に通えない子供やいわゆるヤングケアラー等、多様な背景や困難さを抱える子供が存在している

家にある本が少ない子供※5
10.4人
（29.8%）

家庭の文化資本の違い

家にある本の冊数が少なく学力の低い傾向が見られる子供

※家にある本の冊数と正答率の間には相関
家に本が10冊又は25冊と答えた割合

家で日本語をあまり話さない子供※5
1.0人
（2.9%）

家で日本語を話す頻度の違い

家で日本語を「いつも話している」子供と「全く話さない」子供の間には、正答率に差が見られる

※家で日本語を「全く話さない」「ときどき話す」と答えた割合

子供たちの特性や関心・意欲は様々

- 話すこと・聞くこと書くこと・読むことが得意な子供
- 文字情報・音映像などの情報の扱いが得意な子供
- 音やダンスで表現することが得意な子供
- 特定の分野に極めて高い集中力を示す子供
- 興味や関心が拡散しやすい子供
- 特定の分野などに関心・意欲や知的好奇心が旺盛な子供

（出典）総合科学技術・イノベーション会議Society 5.0の実現に向けた教育・人材育成に関する政策パッケージ（2022年）

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

不安定な若者のメンタルヘルスの実情（4）

生きづらさは日本だけの問題ではない：悪化する米国の若者のメンタルヘルス

z世代の若者は他の世代に比べてストレス、不安や孤独などの
ネガティブな感情を抱えがちであるが、その理由は分かっていない

CNN Health Life, But Better Fitness Food Sleep Mindfulness Relationships

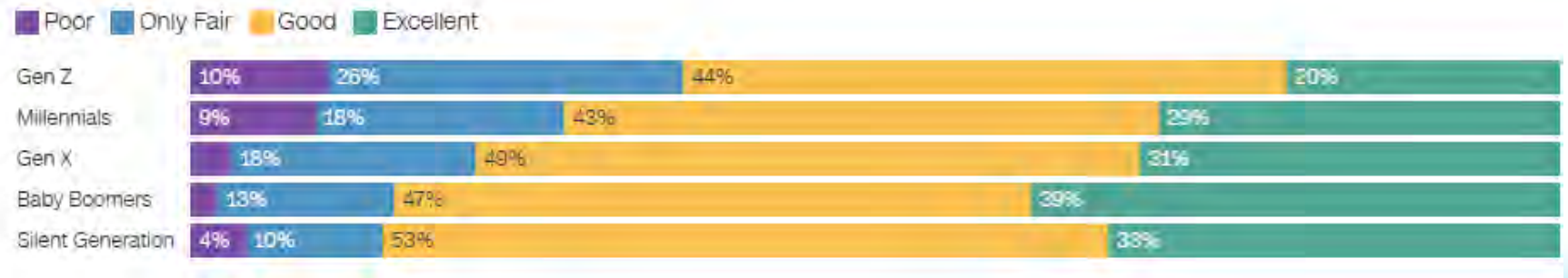
life but better

Does Gen Z struggle more with mental health than millennials? New polling shows signs of a shift

By Catherine E. Shoichet, CNN
4 minute read · Updated 10:14 AM EDT, Thu September 14, 2023

How different generations describe their mental health

Compared to older generations, a greater share of members of Gen Z describe their mental health and emotional wellbeing as "poor" or "only fair."



Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

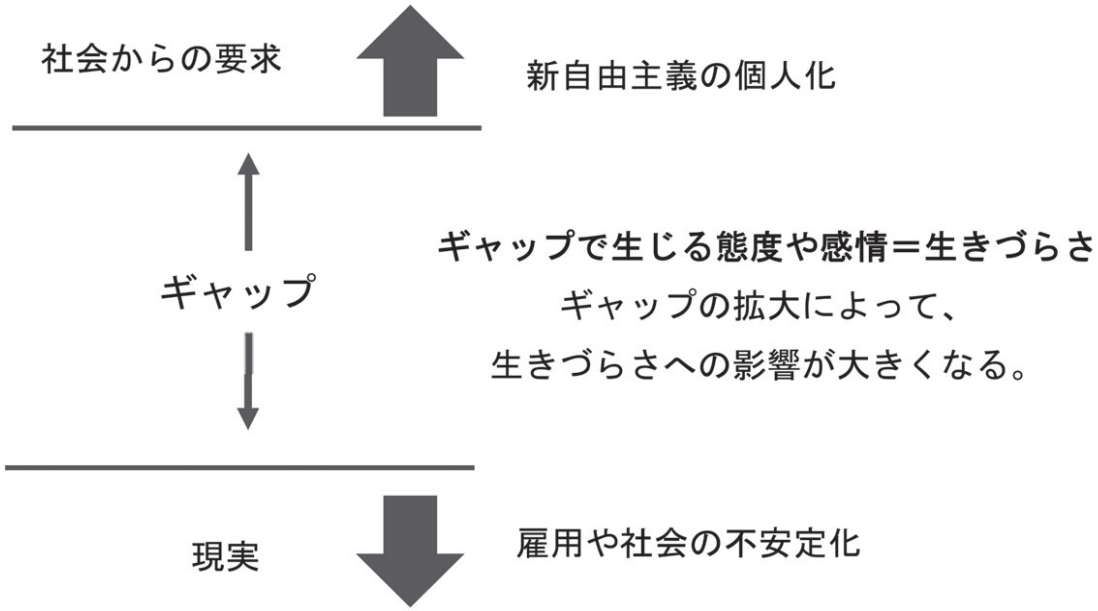
不安定な若者のメンタルヘルスの実情（5）

◆ 世界に広がる生きづらさ

経営的なリスクを労働者に押し付け、かつ感情労働を求められるサービス業が中心な世の中になり、バーンアウト（燃え尽き症候群）が広がった（Malesic，2022，アメリカ）

自分自身と競争し、自分を搾取し、疲れ、精神疾患を患う「疲労社会」の存在（Han，2016，ドイツ）

結婚、子育て、マンション購入などのプレッシャーから逃れるように、「タンピン（寝そべり族）」という言葉が流行した（Hsu，2022，中国）



相対的な生きづらさ

◆ 「相対的な生きづらさ」の存在

直接的な生きづらさの理由がなくても、若者の間にあるなんとなくの生きづらさとして、「相対的な生きづらさ」と呼ぶべきものがあるのかもしれない。

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

グローバルな課題である若者の生きづらさ解消に向けて国際連携を開始

1

Joshua A. Gordon, M.D., Ph.D.
2024年アメリカの国立精神衛生研究所（NIMH）の所長当時、表敬訪問。世界最大のメンタルヘルス研究の創始者であるNIMHの研究課題を監督。現在はコロンビア大学に戻り、精神医学科長およびニューヨーク州精神医学研究所所長に就任。

2

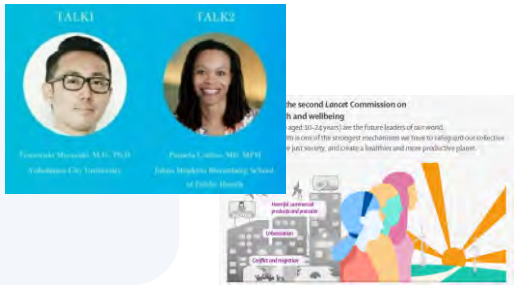
Jung-Hoon Lee, M.D.
韓国延世大学教授。スマートシティの研究を中心に、韓国政府の技術戦略策定にも携わる。
看護学科長リー教授が牽引するSTOPチームと共同研究を進めることで合意を得た。

2026年1月29～30日に横浜市内で
合同ワークショップを開催

3

Pamela Y. Collins, M.D
Johns Hopkins大学教授。精神保健と公衆衛生の架け橋として国際的な活躍を続ける専門家。若者のメンタルヘルスに理解のある都市を作る上で最も重要な要素のランキングを示した論文がNatureに掲載。**若者のメンタルヘルスにやさしい都市づくりに向けた国際サーベイ**について、協働している。

2025年10月28日 *The Second Lancet Commission on Adolescent Health and Wellbeing*へのご招待



◆ インタビュー調査

2024年1～3月に、NPO等職員8名、不登校経験者21名を対象として実施。

◆ 不登校からの抜け出し

不登校を脱するきっかけは、①環境の変化、②自身の変化、③他者のサポートの3つに分類された。

②自身の変化（考え方など）や③他者のサポート（フリースクールなど）によって不登校を脱した場合は、再度不登校になるケースは少なかったが、①環境の変化（クラス替え、進学など）によって不登校を脱したケースは、その後も不登校を繰り返す傾向がみられた。

◆ 医療へのアクセス

長期的な不登校を経験した人は、多くが精神科を受診している。ただし、親への配慮による受診や診断書の入手が目的であったことが語られた。病院に対する悪印象や診断への拒絶感をいただいていた。

4体のペルソナ

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

不安定な若者のメンタルヘルスの実情（7）～ エスノグラフィー調査

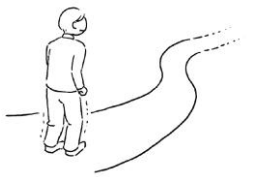
計画
- ⏩ 秋田県の通信制高校 新入生7名を卒業まで追跡調査
- ✅ 不登校の背景と現在抱える困難を記述

進捗
- ✅ レジリエンス資源の整理とパターン化
- ✅ 追跡の難しい退学後の調査を論文化(先行例：少)
- ✅ 支援のタッチポイント探索にフェーズ移行
  (保護者/メディア利用状況/地域NPO分析など)

発展
- ⏩ T1との連携・定量的視点の補強
- ⏩ 卒業・進路選択までの調査継続

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

◆インタビューから明らかになったこと



不登校に寄与した因子

学校の友人や先生とのトラブル、学業、健康上の問題

社会文化的環境

地域の苦手な知人を避けられない、建前が重視される否定的な視点、自分の住む世界の狭さ

家庭との関係

不登校に関する家族からの説得や励ましに対する抵抗と、そこから生じる関係の不和や申し訳ないという思い

高校退学後の困難やストレス

抱える不安

体調不良や症状の継続、不眠や日中の眠気など、自身の体調を他者に理解してもらえない不安

勉強の遅れ、劣等感、将来の仕事や何かを成し遂げることの不安

理想と現実の葛藤

社会の「普通」は社会に適用するために必要なものである

自分は「普通」でない、自分の感情は正しくない、頑張りたいけれども頑張れない

「普通」になりたい、他者から期待されるあるべき像に近づかなければいけない

成功体験を積むまでの様々な障壁

成功体験を積むまでの様々な障壁：心身の不調でアルバイトの面接で落とされる、感情労働ができない、経済的な困難を抱えている

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

学生インタビュー(1年分，約150万字)から不登校の背景とレジリエンス資源を抽出・分類
追跡が難しく先行例の限られる退学後の学生のWell-being研究として論文投稿中

1.困難へのリアクションを抽出

- 健康関連
- 対人関係
- 設備・環境
- 心理状態
- 社会文化的

2.カテゴリ分類

	活用できていた因子	障壁となっていた因子
回避的	**困難の回避に役立った因子** 医師から家族へのアドバイス	**回避を妨げた因子** 匿名性の低い地域コミュニティ
対処的	**困難の対処に役立った因子** 自分のペースで学べる環境 普通とは違う大人との出会い 失敗に寛容でオープンな環境	**挑戦や決断を妨げた因子** 失敗を笑われた経験・その心配 「普通」であることへの固執 自分で遊びに行けない不自由さ 不登校への偏見の多い社会

3.レジリエンス資源として分類(一部抜粋)

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

若者のメンタルヘルスの改善に向けた調査研究

若者の心の不調を理解するための調査研究 ～YURAGI-J～

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

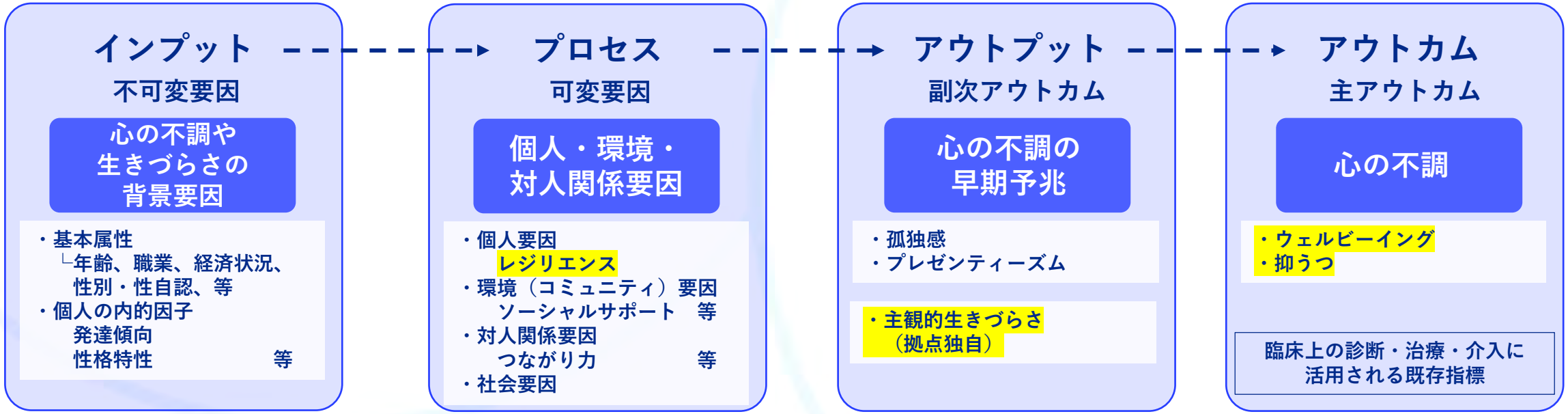
若者の心の不調を理解するための調査研究

若者の心の不調のメカニズムは何か

- 不調のメカニズムをロジックモデル（図）で整理
- メカニズムがわかる→重要な指標がしぼりこめる
  →心の不調の早期発見・支援が可能となる

1 若者の心の不調や生きづらさにつながる因子は何か？

2 若者の心の不調は、時間軸のなかでどのように変化するか（＝ゆらぐか）？



先行研究から，研究的に信頼性・妥当性が担保され，国内外のほかの研究と比較可能な指標を使用

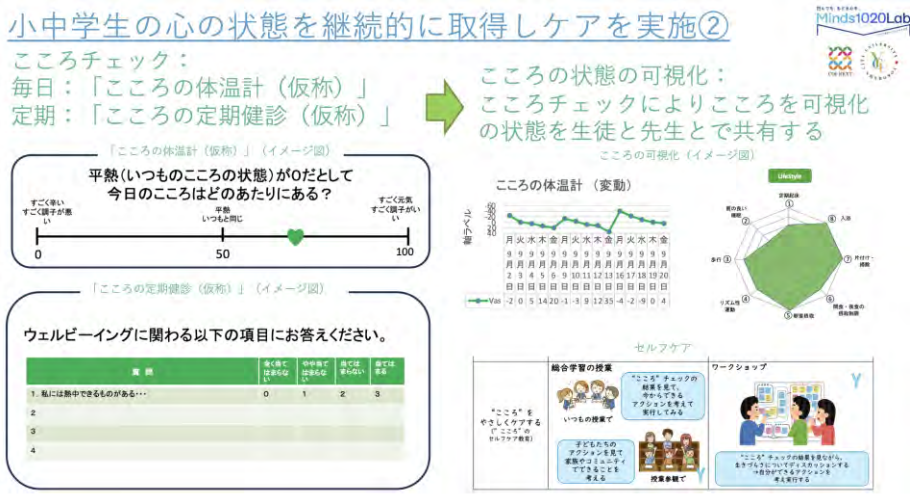
横浜Study Naviで実装する「こころチェック」から見える現状

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

横浜St☆dy Navi「横浜モデル：共有ヴィジョンに基づく協働（教育委員会）

24年7月　横浜市立小中学校496校にて学習ダッシュボード「よこはまスタディナビ」導入

Minds1020Lab・横浜市教育委員会による「こころチェック・ケア」システム開発スタート



2024年9月横浜市データサイエンスラボ

① 「こころチェック」実施のための技術・倫理面整備（入力・フィードバックシステムの構築、データの取り扱い）
② 現場への導入に向けた市立学校校長会等との対話、内外有識者との意見交換
③ モデル校決定、各校との丁寧な事前準備（教員への説明、導線確認、生徒・保護者への説明）

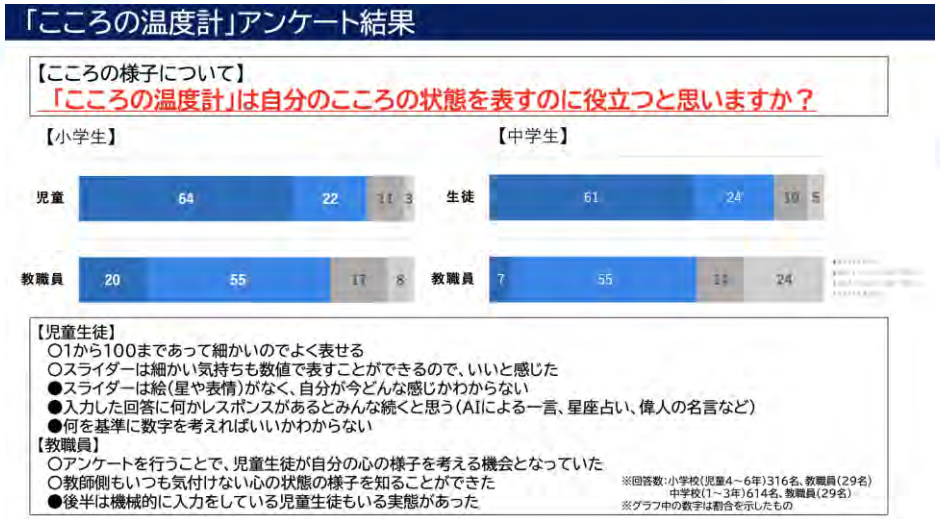
24年11月-25年1月 予備調査実施

＜目的＞こころチェックシステムの実装可能性の確認、市内小中学生のメンタルヘルスの実態把握
＜対象＞モデル校（小中各1校）の生徒約1500人
＜内容＞1人1台端末（小学校iPad,中学校Chromebook)からアクセスする「よこはまスタディナビ」で、
①心の温度計（毎日）②心の定期健診（概ね月1回、抑うつ・ウェルビーイング・レジリエンス）を測定

「横浜モデル」ここまでの経緯＜第2期準備・新体制稼働＞

25年2月　次期準備開始

- モデル校との協働
  - ➢ インタビュー・アンケート実施
  - ➢ 生徒向けメンタルヘルスリテラシー教育授業開催
  - ➢ YCUチーム一学校模擬カンファレンス
  - ➢ 養護教諭部会ほか関係部署との意見交換
- 次年度教育委員会からの人員派遣決定
- 「チェック」システム改善のための産学官検討開始



4月　新体制稼働・「横浜モデル」フィージビリティ調査準備本格始動

25年度実証中の「横浜モデル」のパッケージ

25年7月実証開始→12月終了予定

こころを気にかけるための知識・スキルを獲得する
メンタルヘルスリテラシー教育・予防

7-8月
対教員　研修動画配信
対生徒　出前講座

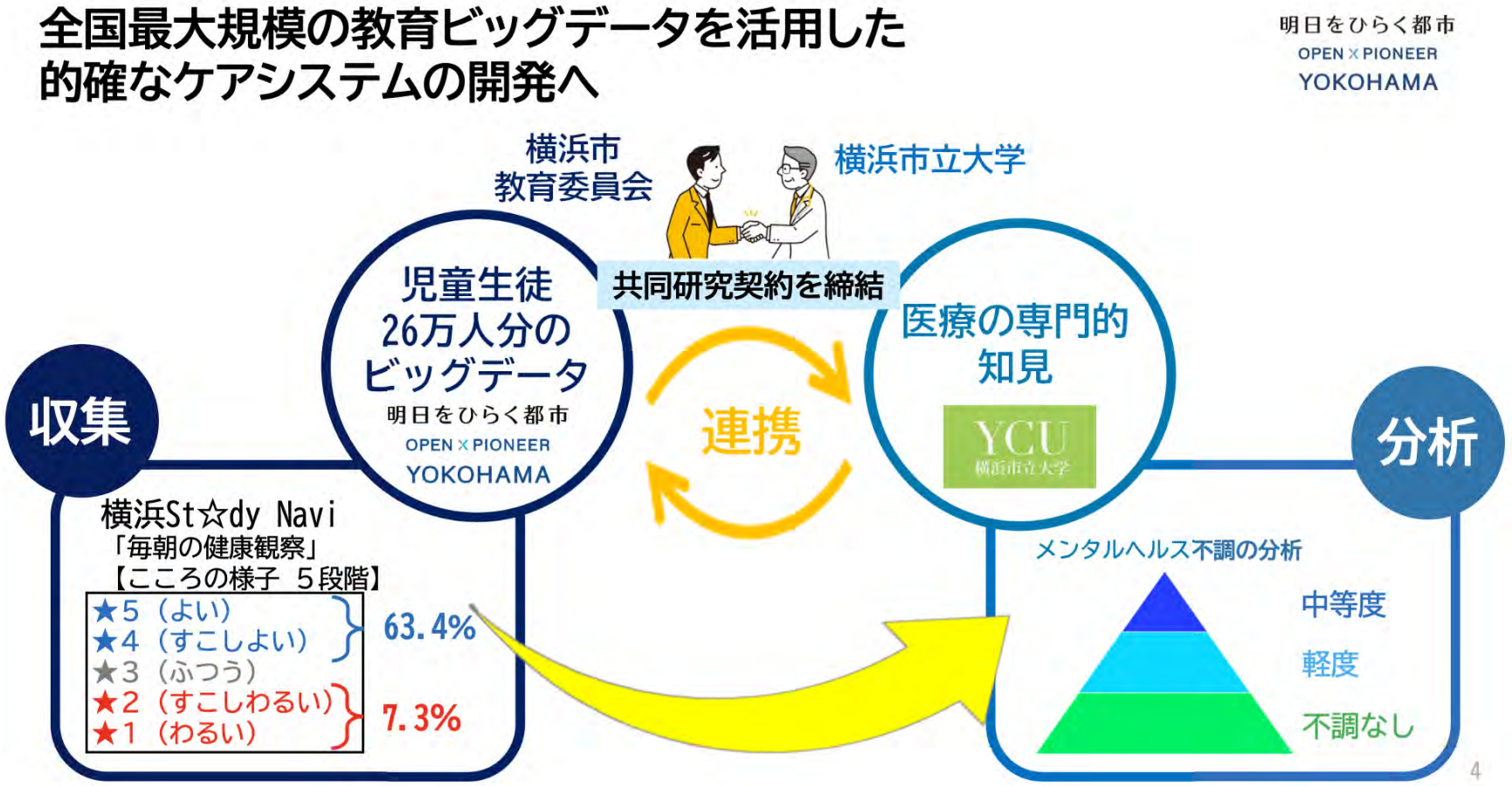
こころを見える化し不調に早めに気づく
こころチェック（温度計・定期健診）

9月から開始
見やすいフィードバック画面
抑うつ・レジリエンスの点数を元に層別化

不調者へのケア
医療心理専門職と学校がチームで対応
こころケア

10月から開始
抽出された不調者＋気になる生徒
学校のケア・アセスメントに専門職チームが助言

横浜St☆dy Navi「横浜モデル」



ダッシュボード上の「こころの定期健診」→メンタルヘルス状態可視化・層別化→状態に応じた支援

よこはま若者コホート研究

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

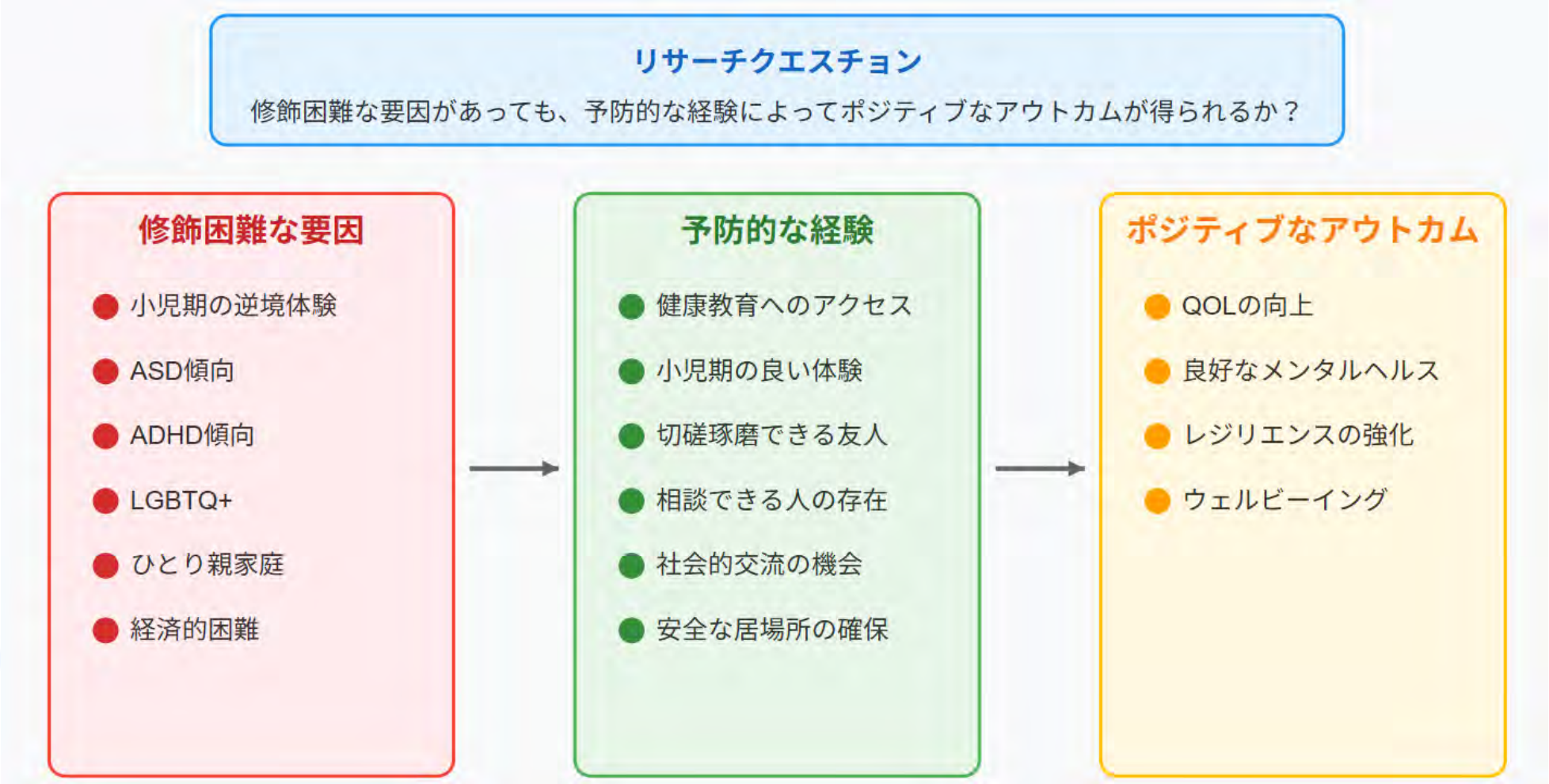
研究開発課題4

よこはま若者コホート研究：構築

- **背景**：現代社会の変化は若者に多様なストレスをもたらし、**心の不調や生産性損失**が社会課題となっている
- **アプローチ**：従来の疾患研究とは異なり、ウェルビーイングを高める**「ポジティブな要因」に着目**する（ポジティブ疫学）
- **方法**：横浜市在住の**16–29歳　約3,500名**を**6年間追跡**する
- **目的**：科学的根拠に基づき、若者のための効果的な施策を立案し、社会実装を目指す

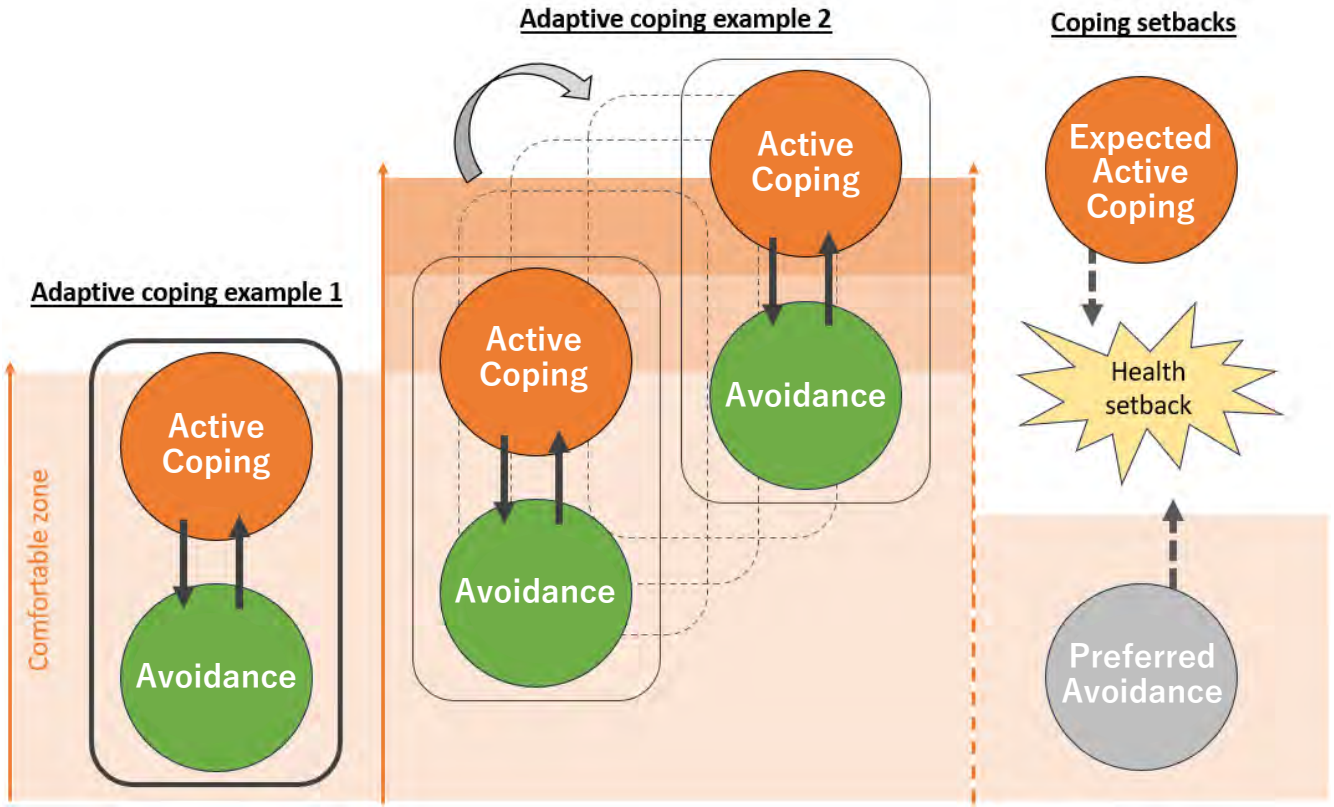
よこはま若者コホート研究：研究の核心となる問い

生まれ育った環境や個人の特性等の修飾困難な要因を抱えていたとしても、その後の人生におけるポジティブな経験、例えば信頼できる人との出会いや安心して過ごせる場所が、困難を乗り越える力となり、ポジティブなアウトカムに繋がるのではないか



いきいきと活躍する若者に向けた取り組み
～これからのシンよこはまに向けて～

対処・回避が流動的に行われているケースでより心理的安定がみられる一方で、
特定の目標や状態への固執が健康回復阻害を引き起こすことがパターンとして整理された。



example 1
無理のない範囲の困難にのみ取り組み、
心理的な安全を維持しようとするケース

example 2
回避/対処を繰り返しながら、
徐々により高度な課題へ取り組むケース

coping setbacks(対処の失敗)
自身の能力以上の困難に取り組む、
または困難を過大に見積もることで
心理的な挫折が生じるケース

緩やかな見守りの中で少しずつの挑戦を促す環境の整備

Minds1020Lab Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

お伝えしたいこと

みんなちがって、みんないい

お互いを頼って頼られる
「おたがいさま」

今の自分を大切に、
そして未来の自分を大切に

こども若者の未来を教育だけで語らず、
経済界も巻き込んで大きなうねりを作り
日本で真剣に「子育て」できる環境を！

Copyright (C) 2024 Minds1020Lab All Rights Reserved.

Special thanks to our team members

Our team is supported by
JST COI-NEXT
Co-creation area
(FY2022-2031)

COI-NEXT

MOONSHOT
RESEARCH & DEVELOPMENT PROGRAM

科研費
KAKENHI