

99. COVID-19 感染拡大下における思春期の援助希求行動の長期変化と促進/抑制因子の検証

帝京平成大学 健康メディカル学部心理学科 講師 森島 遼

概要

本研究は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)拡大下における思春期の援助希求行動の長期変化と、その関連因子を明らかにすることを目的とした。School Adolescent Behavior and Care (S-ABC) (2020~2025 年) と 21 世紀出生児縦断調査 (2001 年および 2010 年出生児) のデータを分析した。S-ABC では、困難さがなく助けを求める必要がない (非困難) 者の増加と様々な対象への援助希求行動の増加が観察された。また、21 世紀出生児縦断調査では、平時 (2014-2015 年) と比べて、感染拡大下 (2023-2024 年) においても援助希求行動の増加がみられた。これらの結果は、COVID-19 が社会に与えていた影響の緩和と同時に、精神疾患に関する偏見の軽減など社会文化の変化が潜在的ニーズを顕在化させた可能性がある。さらに、所属する学級全体の向社会性 (他者を積極的に助ける傾向) が高いほど、友人に援助希求する高校生が増加することが明らかとなった。年度別の解析でも結果に大きな差異がなかったことから、COVID-19 のような社会事象が発生する中でも、所属学級の向社会的な雰囲気が援助希求行動を促進する基盤となり得ることを示した。今後の研究継続やデータ利活用を通して、時代や社会事象により変容する社会背景を考慮した多角的な支援体制構築に更なる示唆が得られると考えられる。

背景および目的

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の発生以後、思春期のメンタルヘルスは世界的にも長期的に阻害され続けている。思春期の精神疾患を含むメンタルヘルスの問題の有病率は、COVID-19 以前は約 10-14%であったが^{1,2)}、COVID-19 以後は約 20-25%と報告されている³⁾。この増加傾向は、世界中の全年代で見られるが、特に思春期で甚大である⁴⁾。さらに日本の COVID-19 発生後の自殺率増加は思春期を含む 20 歳未満において顕著である⁵⁾。

困難に陥った時に助けを求める行動 (= 援助希求行動) は、メンタルヘルスの問題や自殺の予防に重要である。例えば、早期の援助希求行動は、精神疾患のより良い予後を予測する^{6,7)}。COVID-19 感染拡大下においては、メンタルヘルスの問題や自殺率が増加しているにも関わらず、思春期の援助希求が増加していない状況が報告されている。オーストラリアにおいてパンデミック発生から 5-6 か月後、援助希求行動を行う若年者は増加していなかった⁸⁾。日本でも特定非営利活動法人チャイルドライン支援センターへの電話およびオンラインチャットによる子どもの相談件数は、2019 年と比べ、COVID-19 流行後の 2020 年以降にも増加していない⁹⁾。周囲からの偏見回避、精神保健サービスへの単独でのアクセスが容易でない等の理由により、思春期児の私的・公的リソースへの援助希求行動は抑制されやすい^{10,11)}。思春期特有の心理社会的状況や、ソーシャルディスタンスを要する新たな文化規範が、COVID-19 後のメンタルヘルスの問題の増加にも関わらず、援助希求行動を抑制してしまっているかもしれない^{8,10,11)}。未だ収束の兆しがない COVID-19 感染拡大下で、思春期児が援助希求行動をしやすい支援体制作りに示唆を得るため、さらなる長期的な研究が必要である。

本研究は、COVID-19 感染拡大下における①援助希求行動の長期変化に関する実態を調べ、②援助希求行動の促進及び抑制に関連する因子を明らかにすることを目的とした。

方法

本研究は、S-ABC と 21 世紀出生児縦断調査の 3 つの調査データを相補的に用いて検証した。

< School Adolescent Behavior and Care study (S-ABC) >

School Adolescent Behavior and Care study (S-ABC)は、東京大学医学部附属病院精神神経科および帝京平成大学と埼玉県私学協会との連携による学校集団単位の無記名式疫学調査で経時的情報を連結するマクロレベル調査である。主に中学・高等学校数十校に対し調査依頼を行い、生徒への郵送質問紙/Web 調査を行っている。毎年調査により 2020 年度は約 5,000 名、2021 年度は約 7,000 名、2022 年度は約 7000 名の思春期児より回答を得た。さらに S-ABC は、2023 年度、2024 年度、2025 年度調査を行い、それぞれ 6624 名、6696 名、7664 名をリクルートし、有効回答（有効回答率）は 6016 名(90.8%)、6200 名(92.6%)、7175 名(93.6%)より得られた。2020 年～2025 年の総有効回答数は 37892 名、有効回答率平均は 91%であった。

分析に際し、前年に調査参加した可能性のある生徒の回答を除外した。研究目的①のため、2020～2025 年の援助希求行動(精神的に困っているにもかかわらず助けを求められない状態：援助希求困難、友人や家族などの非専門家・病院や相談機関の専門家等への援助希求行動)の人数および割合を算出した。また、多重代入法で欠測補完の上、年度（2020 年を参照カテゴリーに設定）を説明変数、各援助希求行動指標を目的変数とした混合効果ロジスティック回帰分析を行った。この分析では性別、学年、出身国、同居する親の人数を調整変数とした。ランダム切片は学校を指定した。研究目的②では、援助希求行動の促進因子の一つとして、所属学級特性（向社会性）の影響を 2023 年までのデータを用いて検証した。学級レベルの向社会性は 1 学級ごとの向社会性の平均値、個人レベルの向社会性はその学級平均からの偏差とし、同時にランダム効果モデルへ投入した。詳細はすでに公表された論文に記載している(Morishima et al., 2025)。

< 21 世紀出生児縦断調査 >

21 世紀出生児縦断調査は、厚生労働省および文部科学省が実施している個人及び世帯単位で経時的情報のデータが連結可能なミクロレベル調査である。早稲田大学政治経済学術院の野口晴子研究室との連携と設備利用により共同研究として行った。全国の 2001 年の出生児および 2010 年の出生児を対象とし、厚生労働省が人口動態調査の出生票をもとに世帯を抽出し長期追跡を行っている。2001 年出生児コホート（約 29,000 世帯参加済）では思春期（13～18 歳）の調査は既に終了しており、2010 年出生児コホート（約 24,000 世帯参加済）では 2023 年から思春期となった者を対象に援助希求行動が聴取された。

本研究では、個票データと e-Stat に掲載されている統計データの両方を用いて分析を行った。個票データに関しては、利用申請が承認され、現在分析中である。e-Stat 掲載の統計データでは、各コホートにおける援助希求行動の人数と割合が報告されている。各コホートの年齢による援助希求行動の変化を記述的に整理するとともに、現在調査データの公表されている 13 歳および 14 歳時点の援助希求行動の人数と割合をカイ二乗検定により比較することで、平時(2014～2015)と COVID-19 感染拡大下(2023～2024)の援助希求行動の変化を調べた。

結果および考察

< School Adolescent Behaviour and Care study (S-ABC) >

2020 年から 2025 年までの S-ABC 調査について、参加者のおよそ 80%は高校生であり、中学生は 15～20%程度であった。男女の参加比はだいたい同程度であるが、毎年 0.5%程は性別を「その他」と回答する生徒がいた。96%以上の出身国は日本であり、83%は両親と同居していた。

援助希求行動の 6 年間の人数と割合は表 1 に示した。年度による変化は、混合効果ロジスティック回帰分析によって検証した（表 2）。精神的な困りごとがなく援助希求していない者（非困難群）の割合は、2020 年と比べ

てそれ以降徐々に増加していることが窺われた。援助希求困難群は 2020 年と比べて、2021～2023 年まで多かったが、2024 年以降は差がなかった。友人や家族への相談は 2022 年（と 2023 年の家族への相談）を除いて、2020 年より少なかった。スクールカウンセラーへの相談は、2021 年と 2025 年は、2020 年より該当者が多かった。

表 1. S-ABC 調査における各年度の援助希求行動の人数と割合

		2020		2021		2022		2023		2024		2025	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
非困難	全体	5000	(100.0)	6062	(100.0)	5659	(100.0)	5124	(100.0)	5450	(100.0)	5771	(100.0)
援助希求困難		1607	(32.1)	2065	(34.1)	2015	(35.6)	2047	(39.9)	2328	(42.7)	2369	(41.1)
援助希求行動の対象	友人	815	(16.3)	1226	(20.2)	1097	(19.4)	949	(18.5)	932	(17.1)	960	(16.6)
	家族	1440	(28.8)	1586	(26.2)	1549	(27.4)	1252	(24.4)	1264	(23.2)	1416	(24.5)
	担任の先生	1223	(24.5)	1441	(23.8)	1333	(23.6)	1200	(23.4)	1194	(21.9)	1395	(24.2)
	保健室の先生	150	(3.0)	161	(2.7)	163	(2.9)	163	(3.2)	136	(2.5)	143	(2.5)
	スクールカウンセラー	46	(0.9)	59	(1.0)	62	(1.1)	55	(1.1)	37	(0.7)	52	(0.9)
	学校以外のカウンセラー	27	(0.5)	57	(0.9)	35	(0.6)	36	(0.7)	36	(0.7)	51	(0.9)
	医師	24	(0.5)	39	(0.6)	26	(0.5)	24	(0.5)	37	(0.7)	31	(0.5)
	その他	67	(1.3)	78	(1.3)	82	(1.4)	73	(1.4)	69	(1.3)	82	(1.4)
		84	(1.7)	93	(1.5)	89	(1.6)	102	(2.0)	71	(1.3)	103	(1.8)

表 2. 援助希求行動の年度による変化に関する混合効果ロジスティック回帰分析の結果

		2021				2022				2023				2024				2025			
		OR	95% CI Lower	95% CI Upper	p-value	OR	95% CI Lower	95% CI Upper	p-value	OR	95% CI Lower	95% CI Upper	p-value	OR	95% CI Lower	95% CI Upper	p-value	OR	95% CI Lower	95% CI Upper	p-value
非困難		1.15	1.06	1.25	0.00 *	1.17	1.08	1.27	0.00 *	1.44	1.32	1.57	0.00 *	1.61	1.48	1.75	0.00 *	1.54	1.42	1.68	0.00 *
援助希求困難		1.27	1.15	1.41	0.00 *	1.21	1.09	1.34	0.00 *	1.15	1.04	1.28	0.01 *	1.05	0.94	1.17	0.37	1.01	0.91	1.13	0.82
援助希求行動の対象	友人	0.85	0.78	0.94	0.00 *	0.95	0.87	1.04	0.30	0.79	0.72	0.87	0.00 *	0.75	0.69	0.83	0.00 *	0.78	0.71	0.86	0.00 *
	家族	0.89	0.81	0.97	0.01 *	0.94	0.86	1.04	0.23	0.93	0.84	1.02	0.13	0.83	0.75	0.91	0.00 *	0.89	0.81	0.98	0.02 *
	担任の先生	0.91	0.71	1.15	0.41	0.97	0.77	1.22	0.79	1.06	0.84	1.34	0.61	0.84	0.66	1.08	0.18	0.82	0.64	1.05	0.12
	保健室の先生	1.34	0.89	2.03	0.16	1.43	0.96	2.12	0.08	1.27	0.83	1.93	0.27	0.91	0.58	1.43	0.69	1.22	0.80	1.86	0.35
	スクールカウンセラー	1.67	1.02	2.73	0.04 *	1.15	0.68	1.95	0.61	1.41	0.83	2.37	0.20	1.39	0.83	2.35	0.21	1.69	1.03	2.78	0.04 *
	学校以外のカウンセラー	1.58	0.92	2.72	0.10	1.11	0.62	1.99	0.72	1.11	0.62	2.00	0.72	1.69	0.98	2.92	0.08	1.33	0.76	2.33	0.31
	医師	0.95	0.68	1.32	0.76	1.10	0.79	1.52	0.58	1.07	0.76	1.50	0.70	0.97	0.69	1.36	0.84	1.04	0.75	1.44	0.81
	その他	0.86	0.63	1.17	0.35	0.90	0.66	1.22	0.49	1.18	0.88	1.59	0.27	0.75	0.54	1.04	0.09	0.98	0.72	1.32	0.89

援助希求行動の促進因子の一つとして、所属学級特性（向社会性）の影響を 2023 年までのデータを用いて検証した(Morishima et al., 2025)。分析の結果、個人の向社会性やメンタルヘルスの状態にかかわらず、学級レベルの向社会性が高いほど友人に助けを求める高校生が多いことがわかった。この結果は 2020 年から 2023 年の年度別に分析をしても傾向に変化はみられなかった。また、性差やいじめ被害体験の有無による結果の変化もなかった。中学生においては、学級レベルの向社会性と友人への援助希求行動の関連はみられなかった。さらに、個人レベルの向社会性は、中高生ともに様々な援助資源（友人、家族、担任教員、保健室の先生等）への援助希求行動が増加した。

< 21 世紀出生児縦断調査 >

2001 年出生児および 2010 年出生児の 2 コホートにおける援助希求行動の人数と割合は表 3 および表 4 に示した。調査参加者の記述統計は厚生労働省や文部科学省のウェブサイトにて公表されている。表 3 に示した通り、非困難は年齢の上昇とともに減少していく一方、援助希求困難は増加する傾向がみられた。また、家族や友人、教師やカウンセラーなどへの相談も年齢とともに増加する傾向がみられた。T13～T15 までに比べ、T16～T18 では大きな変化がみられた。表 4 に示した通り、COVID-19 感染拡大下においても、同調査時点における年齢による変化の傾向は類似していた。

表 3. 21 世紀出生児縦断調査（2001 年出生児）における各年度の援助希求行動の人数と割合

		2014 (T13)		2015 (T14)		2016 (T15)		2017 (T16)		2018 (T17)		2019 (T18)	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
	全体	30331	(100.0)	29506	(100.0)	28810	(100.0)	26900	(100.0)	24886	(100.0)	24654	(100.0)
	非困難	18509	(61.0)	16362	(55.5)	14669	(50.9)	12527	(46.6)	9102	(36.6)	10314	(41.8)
	援助希求困難	1600	(5.3)	1897	(6.4)	1889	(6.6)	3444	(12.8)	3286	(13.2)	2748	(11.1)
	援助希求行動の対象	7022	(23.2)	7465	(25.3)	8545	(29.7)	15549	(57.8)	14372	(57.8)	14652	(59.4)
	母	2618	(8.6)	2725	(9.2)	3305	(11.5)	6397	(23.8)	5671	(22.8)	6398	(26.0)
	父	1455	(4.8)	1685	(5.7)	2049	(7.1)	3471	(12.9)	3144	(12.6)	3754	(15.2)
	兄弟姉妹	935	(3.1)	876	(3.0)	875	(3.0)	1135	(4.2)	974	(3.9)	1156	(4.7)
	祖父・祖母	100	(0.3)	104	(0.4)	106	(0.4)	117	(0.4)	131	(0.5)	144	(0.6)
	その他の家族	225	(0.7)	252	(0.9)	223	(0.8)	270	(1.0)	249	(1.0)	287	(1.2)
	親戚(同居していない親せき)	5437	(17.9)	6670	(22.6)	7866	(27.3)	16013	(59.5)	15208	(61.1)	15474	(62.8)
	友人	866	(2.9)	1125	(3.8)	918	(3.2)	2346	(8.7)	2106	(8.5)	1941	(7.9)
	先輩・後輩	1392	(4.6)	1835	(6.2)	2395	(8.3)	2619	(9.7)	2766	(11.1)	3366	(13.7)
	学校カウンセラー（スクールカウンセラー）	219	(0.7)	255	(0.9)	244	(0.8)	186	(0.7)	215	(0.9)	199	(0.8)
	カウンセラー（電話相談を含む）	72	(0.2)	101	(0.3)	109	(0.4)	135	(0.5)	131	(0.5)	149	(0.6)
	医師	141	(0.5)	153	(0.5)	161	(0.6)	157	(0.6)	160	(0.6)	210	(0.9)
	インターネットの相談サイト	74	(0.2)	118	(0.4)	127	(0.4)	176	(0.7)	187	(0.8)	220	(0.9)
	その他	86	(0.3)	175	(0.6)	319	(1.1)	300	(1.1)	575	(2.3)	687	(2.8)

表 4. 21 世紀出生児縦断調査（2010 年出生児）における各年度の援助希求行動の人数と割合

		2023 (T13)		2024 (T14)	
		N	(%)	N	(%)
	全体	20830	(100.0)	20295	(100.0)
	非困難	12934	(62.1)	11365	(56.0)
	援助希求困難	993	(4.8)	1135	(5.6)
	援助希求行動の対象	4585	(22.0)	5330	(26.3)
	母	1973	(9.5)	2332	(11.5)
	父	1070	(5.1)	1250	(6.2)
	兄弟姉妹	601	(2.9)	567	(2.8)
	祖父・祖母	64	(0.3)	67	(0.3)
	その他の家族	148	(0.7)	190	(0.9)
	親戚	3295	(15.8)	4234	(20.9)
	友人	410	(2.0)	778	(3.8)
	先輩・後輩	909	(4.4)	1340	(6.6)
	教師	241	(1.2)	309	(1.5)
	学校カウンセラー（スクールカウンセラー）	74	(0.4)	105	(0.5)
	カウンセラー（電話相談を含む）	174	(0.8)	198	(1.0)
	医師	85	(0.4)	121	(0.6)
	インターネットの相談サイト	243	(1.2)	282	(1.4)
	その他				

平時(2014～2015)と COVID-19 感染拡大下(2023～2024)の援助希求行動の各指標では、援助希求困難と友人への相談は減少した($p < 0.001$)。父、学校カウンセラー、カウンセラー、医師、インターネット、その他への相談は増加した($p < 0.05$ - 0.001)。T13 の非困難($p < 0.05$)や、T14 の兄弟姉妹への相談も有意に増加した($p < 0.05$)。先輩・後輩への相談は T13 において有意に減少した($p < 0.05$)。母への相談は T13 では減少したが($p < 0.01$)、T14 では増加した($p < 0.05$)。なお、各指標の割合の変化は、0.1～2.3%程度であった。

<考察>

本研究では、S-ABC 調査と 21 世紀出生児縦断調査の 3 つの調査データを相補的に用い、COVID-19 感染症発生による思春期の援助希求行動の長期的変化とその関連要因について検証した。援助希求困難は 2020 年と比べて、2023 年まで増加したが、2024 年以降の減少が S-ABC において観察された。非困難や、様々な対象への援助希求行動は、全体的には増加傾向がみられたものの、友人や家族への相談が減少傾向であった。このような結果が得られた背景として、COVID-19 感染拡大下のストレスが徐々に回復してきていることが考えられる。アイスランド、フィンランド、ドイツで行われた大規模調査によれば、未だ支援ニーズはあるものの、思春期のメンタルヘルスは 2023 年頃に改善傾向にあることが観察されている¹²⁻¹⁴⁾。国際的な社会情勢・政策状況と並行し、日本では 2023 年に COVID-19 が五類感染症へ移行したことで社会活動の制限が緩和された。これに伴い、思春期の子どもたちを取り巻く環境の改善が関係した可能性が考えられる。

また、21 世紀出生児縦断調査で平時(2014～2015)と COVID-19 感染拡大下(2023～2024)の援助希求困難減少と様々な対象への援助希求行動の増加が観察されたことは、思春期にメンタルヘルスに関する支援ニーズを表出し

やすくなった社会文化の変化も挙げられるかもしれない。日本ではもともとメンタルヘルスの問題は公共の場で話題にすることがタブー視されていたが¹⁵⁾、近年では誰もが体験し得るものとして中等教育のカリキュラムで精神疾患(統合失調症やうつ病等)を扱うようになった¹⁶⁾。思春期は精神疾患を含むメンタルヘルスの問題があらわれやすい時期であるため¹⁷⁻¹⁹⁾、援助希求困難の減少と同時に多様な対象への援助希求行動が増加することは、これまで存在していた潜在的な支援ニーズが社会文化の変化に伴い顕在化した可能性が考えられる。

援助希求行動の促進因子の一つとして、所属学級特性(向社会性)の影響を明らかにした。これまで、向社会性と援助希求行動の関連については、個人ごとの向社会性によるものか、所属学級全体の向社会性によるものか、明らかでなかった。そこで、向社会性を、学級全体の平均と、各生徒の学級平均からの差に分けて検討したところ、学級全体の向社会性と個人ごとの向社会性のいずれもが、高校生の友人への援助希求行動と関連した。さらに、年度別解析では大きく結果に差異がみられなかった。向社会的な雰囲気のあるクラスに所属することは、COVID-19のような社会情勢に変化のある状況においても、高校生が援助希求行動をしやすい環境要因として作用することが示唆された。この結果は、学校の居心地が良いとより強く感じているほどCOVID-19感染拡大によるメンタルヘルスへのネガティブな影響がみられないことに加え、学校の居心地の良さ自体が新型コロナウイルス感染症流行による影響を受けなかった、という先行研究の結果とも類似するものであった²⁰⁾。その他の促進因子については、S-ABC調査および21世紀出生児縦断調査のデータを用いてさらなる分析を進めている。

今後の展望として、S-ABC調査の継続と、公的データ(国民生活基礎調査や受療行動調査など)の利活用を通して、さらに長期間にわたる援助希求行動の変化を検証していく必要があると考えられる。先述の通り、本邦ではメンタルヘルスの問題に対する偏見が根強く、他人に打ち明けたり助けを求めたりすることには未だ障壁があることも考えられる。長期的な調査データを用いた分析を行うことで、精神疾患への理解が進んだ近年において、実際に援助希求行動に変化が生じているかどうか検証していく必要がある。これにより、時代や社会背景により変動するアンメット・ニーズを考慮した社会環境や支援体制構築に対して更なる示唆が得られると考えられる。(完)

発表論文

- 1) Morishima, R., Usami, S., Kanehara, A., Okada, N., Noguchi, H., Yagishita, S., Fukuda, M., & Kasai, K. (2025). Classroom-Level and Individual-Level Prosociality and Help-Seeking Behaviors Among Adolescents. *JAMA network open*, 8(5), e2510319. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.10319>

引用文献

- 1) Kieling, C., Baker-Henningham, H., Belfer, M., Conti, G., Ertem, I., Omigbodun, O., Rohde, L. A., Srinath, S., Ulkuer, N., & Rahman, A. (2011). Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet* (London, England), 378(9801), 1515–1525. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60827-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60827-1)
- 2) Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 56(3), 345–365. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12381>
- 3) Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- 4) COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet* (London, England), 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- 5) Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature human behaviour*, 5(2), 229–238. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-01042-z>

- 6) Penttilä, M., Jääskeläinen, E., Hirvonen, N., Isohanni, M., & Miettunen, J. (2014). Duration of untreated psychosis as predictor of long-term outcome in schizophrenia: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*, 205(2), 88–94. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.127753>
- 7) Drake, R. J., Husain, N., Marshall, M., Lewis, S. W., Tomenson, B., Chaudhry, I. B., Everard, L., Singh, S., Freemantle, N., Fowler, D., Jones, P. B., Amos, T., Sharma, V., Green, C. D., Fisher, H., Murray, R. M., Wykes, T., Buchan, I., & Birchwood, M. (2020). Effect of delaying treatment of first-episode psychosis on symptoms and social outcomes: a longitudinal analysis and modelling study. *The lancet. Psychiatry*, 7(7), 602–610. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30147-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30147-4)
- 8) Upton, E., Clare, P. J., Aiken, A., Boland, V. C., Torres, C., Bruno, R., Hutchinson, D., Kypri, K., Mattick, R., McBride, N., & Peacock, A. (2023). Changes in mental health and help-seeking among young Australian adults during the COVID-19 pandemic: a prospective cohort study. *Psychological medicine*, 53(3), 687–695. <https://doi.org/10.1017/S0033291721001963>
- 9) Childline Support Center Japan. Childline annual report 2022. 2022. Available at: <https://childline.or.jp/supporter/report#a02>. Accessed March 9, 2026.
- 10) Aguirre Velasco, A., Cruz, I. S. S., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC psychiatry*, 20(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02659-0>
- 11) Singh, S., Zaki, R. A., & Farid, N. D. N. (2019). A systematic review of depression literacy: Knowledge, help-seeking and stigmatising attitudes among adolescents. *Journal of adolescence*, 74, 154–172. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.004>
- 12) Haskell, E., Sigmarisdottir, B., Thorisdottir, I. E., Valborgarson, A., Bonilla Aparicio, E., Kiviruusu, O., Suvisaari, J., Chang, Z., Ystrom, E., Butwicka, A., Asgeirsdottir, B. B., Valdimarsdottir, H. B., Sigfusdottir, I. D., Allegrante, J. P., & Halldorsdottir, T. (2025). Adolescent mental health before, during, and after the COVID-19 pandemic in Iceland: a repeated, cross-sectional, population-based study. *The Lancet regional health. Europe*, 53, 101301. <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101301>
- 13) Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A. K., Reiss, F., Moeller, S., Zoellner, F., Behn, S., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Youth Mental Health in Times of Global Crises: Evidence From the German Longitudinal COVID-19 and Psychological Health Study. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 77(6), 1050–1057. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2025.05.010>
- 14) Kiviruusu, O., Ranta, K., Lindgren, M., Haravuori, H., Silén, Y., Therman, S., Lehtonen, J., Sares-Jäske, L., Aalto-Setälä, T., Marttunen, M., & Suvisaari, J. (2024). Mental health after the COVID-19 pandemic among Finnish youth: a repeated, cross-sectional, population-based study. *The lancet. Psychiatry*, 11(6), 451–460. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00108-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00108-1)
- 15) Ando, S., Yamaguchi, S., Aoki, Y., & Thornicroft, G. (2013). Review of mental-health-related stigma in Japan. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 67(7), 471–482. <https://doi.org/10.1111/pcn.12086>
- 16) 金田渉・森島遼・岡田直大. (2022). 【学校で精神疾患を「自分のこと」として教育する】こころの健康出前授業と、授業教材の作成. *精神医学*, 64(9), 1215-1223.
- 17) Kessler, R. C., Demler, O., Frank, R. G., Olsson, M., Pincus, H. A., Walters, E. E., Wang, P., Wells, K. B., & Zaslavsky, A. M. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders, 1990 to 2003. *The New England journal of medicine*, 352(24), 2515–2523. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa043266>
- 18) McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwajri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., Magno, M., … WHO World Mental Health Survey Collaborators (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of

population surveys from 29 countries. *The lancet. Psychiatry*, 10(9), 668–681. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1)

- 19) Bethlehem, R. A. I., Seidlitz, J., White, S. R., Vogel, J. W., Anderson, K. M., Adamson, C., Adler, S., Alexopoulos, G. S., Anagnostou, E., Areces-Gonzalez, A., Astle, D. E., Auyeung, B., Ayub, M., Bae, J., Ball, G., Baron-Cohen, S., Beare, R., Bedford, S. A., Benegal, V., Beyer, F., ··· Alexander-Bloch, A. F. (2022). Brain charts for the human lifespan. *Nature*, 604(7906), 525–533. <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04554-y>
- 20) Yamaguchi, S., DeVlyder, J., Yamasaki, S., Ando, S., Miyashita, M., Hosozawa, M., Baba, K., Niimura, J., Nakajima, N., Usami, S., Kasai, K., Hiraiwa-Hasegawa, M., & Nishida, A. (2024). Protective role of school climate for impacts of COVID-19 on depressive symptoms and psychotic experiences among adolescents: a population-based cohort study. *Psychological medicine*, 54(16), 1–8. Advance online publication. <https://doi.org/10.1017/S0033291724003192>