

こどもの心の健康のための指針

<この指針を作成したねらい>

心の健康とは、病気かどうかではなく、その人にとって心が「ちょうど良い状態 (Well-being; ウェルビーイング)」にあることです。

心の健康は目に見えにくく、人によって感じ方が違ったりその時々で揺らいだりします。また、本人や本人を取り巻く様々な環境に影響されます。そのため、こどもか大人かに関わらずあらゆる人が心の健康について理解し、こどもたち一人ひとりの心が健康であるための考え方をすることが大切です。

そこで、すべてのこどもの心の健康のために社会全体が「目指すこと (目的)」と「大切にすべき基本的な考え方 (原則)」を誰でも知ることができるよう、国内外の理念や目標を参考に「こどもの心の健康のための指針」として整理しました。

記載されているものには、こどもたちから見ると「そうっていない」と感じられるものもあります。この指針は「目指すべきこと」を示したものであり、現状とのずれを認識するために活用されること、その結果としてずれが解消されていくことを期待しています。そのためには、こども自身が自分たちの権利を求められるよう、こどもがこの指針を知ることが大切です。

<この指針を作成した背景・目的・方法 (解説)>

- 背景：

これまでに健やか親子21 (第二次) (平成 26 年 3 月) や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) 等において、こどもの心の健康の重要性が訴えられてきました。令和 5 年 12 月 22 日に閣議決定されたこども大綱では、こどもの「身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな状態」「心身ともに健やかな状態」を目指すとしています。しかしこどもの心の健康に関する施策等を検討する際に指針となる目指すべき状態や、施策検討にあたり重視されるべき基本的な考え方は、こどもの心の健康に焦点を当てたものとしては十分に整理されていません。他方、国際的にはこどもの心の健康・ウェルビーイングに関する考え方や戦略などが提唱されています。

- 目的：

行政機関など様々な主体が、心の健康に係る施策の検討や評価に役立てられるよう、指針としてとりまとめました。

- 方法：

本指針は、今日 (2023 年 10 月時点) の国内の関連法令の理念や諸外国のこどもの心・ウェルビーイングに関する提唱を参考に、心の健康に焦点を当てた「目指すこと」と「原則」の案を整理し、それに対して小学生から大学生のこども・若者や心の健康に関わる有識者の意見をいただき、作成しました。

この指針は、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」
(実施主体:株式会社エヌ・ティ・ティ・データ経営研究所)により作成しました。

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育てよう「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に考えられることは、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る状態(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

困難な状況が起こ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。