【GMCPLM0019】

Z世代・AYA世代って何？

- Z世代とは何か。X・Y世代とは
- Z世代の特徴
- X・Y・・アルファ世代の特徴
- AYA世代（アヤせだい）とは
- AYA世代における精神科領域での取組
- 五稜会病院とAYA世代

こころと身体のクリニック
医療法人社団
五稜会病院

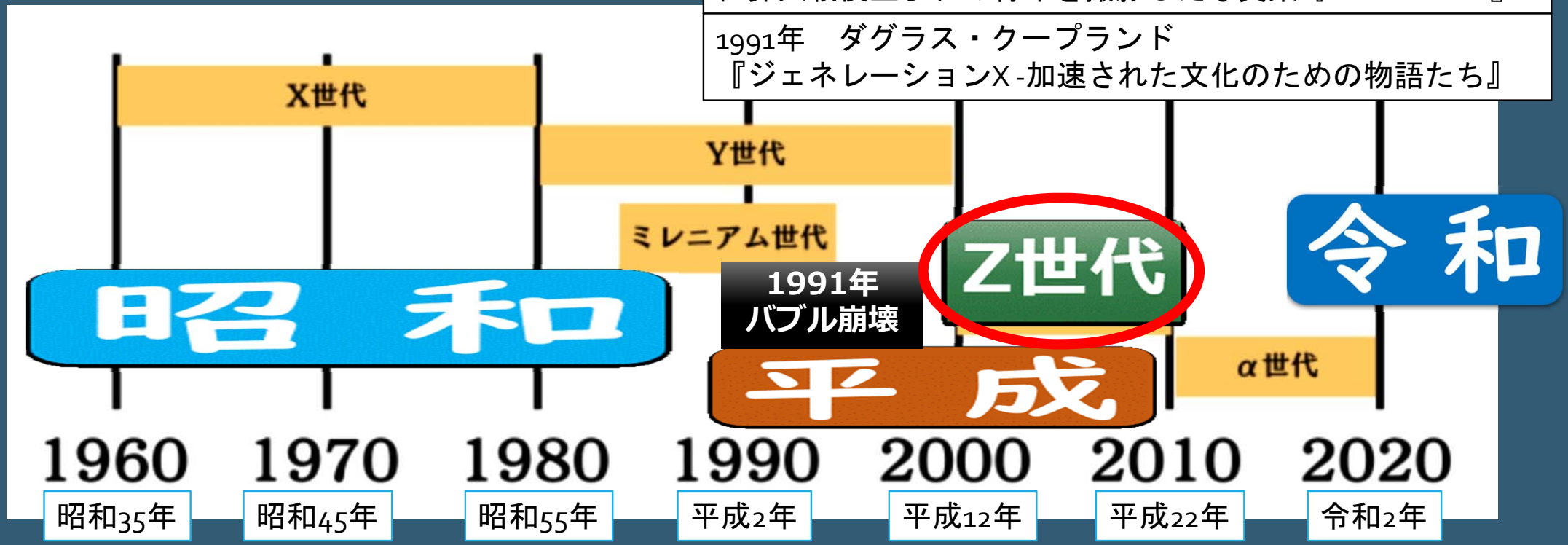
令和5年7月作成

Z世代とは何か？　X・Y・ミレニアム世代とは

- 「Z世代」の発祥はアメリカ。「ジェネレーションX （1960年～70年生」が由来
- アルファベット順で「X」の次が「Y」、「Y」の次が「Z」, 次が「αアルファ」

1950年代　ロバート・キャパ(ハンガリーの写真家)の第二次世界大戦後生まれの青年を撮影した写真集『GenerationX』

1991年　ダグラス・クープランド
『ジェネレーションX -加速された文化のための物語たち』



Z世代の特徴　～日本では～

Wikipedia

- 生まれた時点でインターネットが利用可能であった人類史上最初の世代
- デジタルネイティブ、パソコンよりもスマホを日常的に使いこなす「スマホ世代 」

■1990年（平成2年）代中間から2010年（平成22年）代前半に生まれた世代、厳密な定義なし

■日本では、1995年（平成7年 阪神・淡路大震災）4月2日～
2011年（平成23年 東日本大震災）4月1日までに生まれた世代に相当

■若者研究の第一人者原田曜平がポストゆとり世代を「Z世代」と紹介

■「Z世代」 は、2021年（令和3年）には、ユーキャン新語・流行語大賞トップ10

■大半がX世代（日本ではバブル世代・団塊ジュニアに相当）の子供世代

■主に2010年代から2020年代に掛けて社会に進出する世代

■「YouTube」「Twitter」「TikTok」等、SNSが持つ特徴をうまく使いこなす

■企業への期待感がない、ひとつの企業に対する執着がない、短期間で離職する傾向

否定的発言：「Z世代とかY世代って上の(世代の)人が勝手に作った枠組み。古くさい。昭和だと思われる

X世代・Y世代・・α世代の特徴

●生まれ育った年代によって、時代背景の影響を受け、特徴的な考え方、嗜好がある

X世代　Z世代の子どもを持つ世代

●第二次世界大戦後に起こったベビーブームの次の世代、1965年(昭和40年）～1981年（昭和56年）生まれ

●高度経済成長期やバブル期に生まれ、経済的な変革期を経験。個人主義的な考え方や独立心が強い

Y世代　「氷河期世代」

●続いてY世代は、1980年（昭和55年）代から2000年（平成12年）代前半に生まれ。ミレニアル世代と同じ

●日本では就職氷河期を経験したことから「氷河期世代」と呼ばれる

ミレニアル世代　「新千年紀」という意味のミレニアムが語源

●1980年（昭和55年）から1990年（平成2年）代半ば生まれ、2000年（平成12年）代前半に社会人

●育った時代は景気が良かったことから、夢や理想を追い求める理想主義的な考え方が強い

α（アルファ）世代　Z世代のあとに続く世代,ギリシャ文字の1番目の文字「α（アルファ）」

●2010年（平成22年）代から2020年（令和2年）以降に生まれ、InstagramやiPadが登場した年

AYA世代（アヤせだい）

思春期・若年成人世代

Wikipedia

AYAとは、「Adolescent and Young Adult（思春期や若年成人）」の略で、一般的に15歳から39歳までの年齢層の人を指し、がん医療において用いられている

AYA世代がんの二つの特徴

1. 患者数はきわめて少なく、この世代のがん診療の専門家も限られ、最適かつ効果の高い治療法が十分に確立していないなど、ほかの世代のがんとは異なる
2. 成長・発達段階で発症するがん。身体的な影響（生殖機能への影響）、社会的な影響（通勤や通学、就職、家族関係、結婚や出産、経済的負担など）さまざまな課題を抱えている

AYA 世代

精神科領域でもAYA世代というキーワードが用いられている

1 生物学的成長

生殖器系の成熟、異性に対する恥じらい、性欲、攻撃衝動の高まり

2 精神的発達

他者との関係性において精神的な成長、未熟なままだと仲間集団からの孤立や病的な関係性

3 社会的発達

既存の価値観に批判的。社会の構成員としての責任を果たす経験を積んでいく

X・Y・Z世代とAYA世代の違い

Z世代とAYA世代は全く別もの。生まれた年代と年齢による定義

X・Y・Z世代

- アメリカ起源
- 生まれた年代により定義
- 世代ごとの特徴を表す
  例：昭和世代・平成世代
- 年月とともに年齢も上がっていく
- マーケットで注目

≠

AYA世代

- 思春期若年成人の“がん”が特徴なので用いられた
- 年齢による定義
- 10歳～29歳
  10～20歳代
- 生まれた年代は無関係
- 医療関係で用いられている

AYA 世代における精神科領域での取組

「AYA世代の精神疾患高リスク群における予防的睡眠マネジメントに関する研究」

令和2年度 障害者対策総合研究開発事業

東邦大学医学部精神神経医学講座

●第119回日本精神神経学会学術総会(横浜)

シンポジウム（令和5年6月23日）

「睡眠からみたAYA世代における精神障害とその予防」

今後、AYA 世代に関する精神科領域での研究が増えてくるのではないか

シンポジウム40
睡眠からみたAYA世代における精神障害とその予防

2023年6月23日(金) 08:30 ～ 10:30
E会場 (パシフィコ横浜ノース 3F G301+G302)

司会：清水 徹男（秋田県精神保健福祉センター）, 根本 隆洋（東邦大学医学部精神神経医学講座）
メインコーディネーター：根本 隆洋（東邦大学医学部精神神経医学講座）
サブコーディネーター：田形 弘実（東邦大学医療センター大森病院東邦大学医学部精神神経医学講座）

睡眠障害は肥満、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクのみならず、抑うつや不安などの精神症状のリスクであり、心身の健康の基本要因と言える。小児の睡眠障害は学習能力や情緒形成を障害することが報告されているほか、精神疾患の早期徴候もしくは発症リスクとしても認知されるようになっている。例えば、小児不眠症はうつ病の罹患リスクを2～4倍に高めることが知られる。精神疾患の75%は24歳までに発症するといわれることも合わせると、AYA（Adolescent and Young Adult）世代睡眠障害へのアプローチは精神疾患の予防においても重要な課題である。また、AYA世代の睡眠障害は起床困難や昼夜逆転により日中の社会活動に参加できなくなるなど、その悪影響も大きい。実際、文部科学省による中学生不登校者実態調査においても、不登校の原因として、26%が生活リズムの乱れを報告している。
近年重視されている精神科早期介入において、睡眠障害がその対象・標的として重要と考えられ、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）においても、「AYA世代の精神疾患高リスク群における予防的睡眠マネジメントに関する研究」（精神障害分野）が採択された。同研究においても、AYA世代の精神疾患高リスク群における起床困難や日中の覚醒維持困難といった、睡眠関連問題が浮き彫りになった。
近年、AYA世代における睡眠障害と様々な精神疾患との関連が注目されるようになった。統合失調症、うつ病における睡眠障害の高い合併率は古くから知られるが、神経発達症での過眠、起床困難も指摘されてきている。睡眠障害は疾患特異性と横断性を含んだ問題と考えられる。
本シンポジウムでは、AYA世代に好発する精神疾患高リスク状態、統合失調症、発達障害、ストレス障害とその睡眠障害に関する、新進気鋭の若手研究者の発表をもとに、睡眠問題を通じた精神障害の予防とメンタルヘルスの向上についての議論を深めたい。

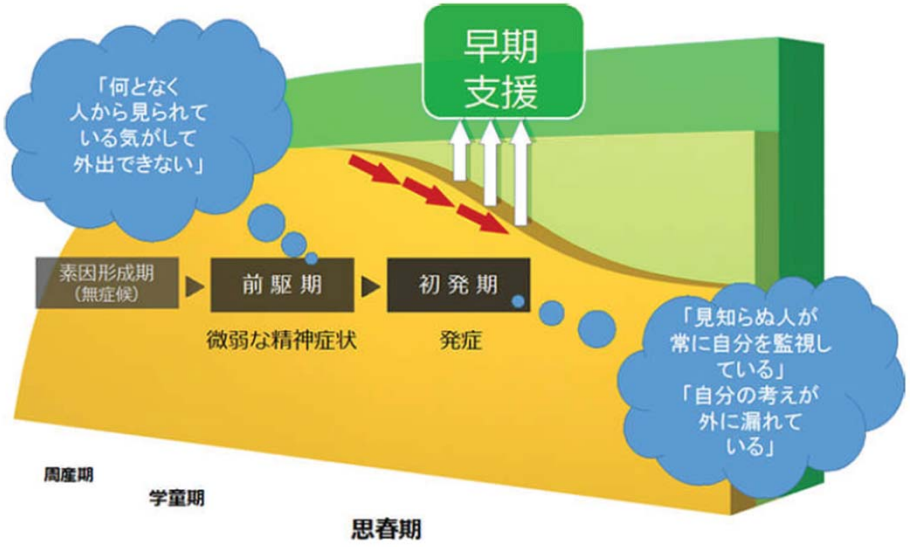
AYA世代センター 東大病院

AYA世代センター
Center for AYA*
AYA世代センター
*AYA=adolescents & young adults

●精神神経科AYA世代センター（2023年4月、精神神経科統合失調症AYA世代センターより改称）は、2018年4月より新設された10代～20代（広く30代までを含むこともあります）にあたるAYA（Adolescent and Young Adult）世代の患者さんの治療に特化したセンターです。

先進的な取組

東大病院ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ



**AYA世代センターはそのような悩みを
お持ちのみなさんを支援するために設立されました。**

AYA世代にあたる10代～20代（30代まで含めることもあります）は、子供から大人に、家庭から社会へ移行する重要な時期です。この時期に精神的な不調を経験することで、人生の方向性が分からなくなってしまったり、自信を失ってしまったりしている方に、症状を軽くするための治療だけでは十分な支援とは言えません。

そこで、東大精神神経科では、多職種による多くのケアの提供により、AYA世代の方々に、ご本人の主体的な生活と人生の回復を支援しようと考え、「AYA世代センター」を設立しました。

包括的な診療体制でAYA世代の方々の診療にあたること全体を「AYA世代センター」という言葉で表現しています。

五稜会病院はAYA世代をたくさん診ています

●五稜会病院は、医師・コメディカル多職種の協同治療

●令和4年1月～12月:入院者678人の4割弱はAYA世代

AYA世代

年代	男	女	1病棟	2病棟	3病棟	5病棟	総計	%	累計
10歳代	23	99	5	55	5	57	**122**	18.0%	**18.0%**
20歳代	23	105	8	56	7	57	**128**	18.9%	**36.9%**
30歳代	37	84	9	63	3	46	**121**	17.8%	54.7%
40歳代	43	76	6	63	6	44	**119**	17.6%	72.3%
50歳代	41	58	4	55	5	35	**99**	14.6%	86.9%
60歳代	27	30	3	28	3	23	**57**	8.4%	95.3%
70歳代	10	17	2	14	3	8	**27**	4.0%	99.3%
80歳代		5		4	1		**5**	0.7%	100.0%
計	**204**	**474**	**37**	**338**	**33**	**270**	**678**	**病床数193床**	

1病棟：療養（開放）　2病棟：急性期　3病棟：療養（閉鎖）　5病棟：ストレスケア・思春期病棟

まとめ

Z世代・AYA世代って何？

精神科領域でもAYA世代というキーワードが増えると予測します

- 「Z世代」の発祥はアメリカ。「ジェネレーションX」という言葉が由来
- 日本では、1995年（平成7年 阪神・淡路大震災）～
  2011年（平成23年 東日本大震災）までに生まれた世代に相当
- デジタルネイティブ。スマホを日常的に使いこなす「スマホ世代」
- 「Z世代」 は、令和3年には、ユーキャン新語・流行語大賞トップ10
- AYA世代とは思春期・若年成人世代
- 15～39歳の間に発生するがん「AYA世代がん」という文脈で使われる
- AYA世代は、精神科領域でも注目されている
  子供から大人、家庭から社会へ移行する大事な時期
- 五稜会病院では、AYA世代の患者さんをたくさん診ている
  さらに、治療プログラムを充実させていきます

GORYOKAI