



Until we are all equal

見えない傷

ウクライナの
思春期の男の子
とユース男性の
メンタルヘルス上
の困難と支援

調査報告書
2025年3月

要約

著作権 © 2025 Plan International & FONPC

写真: 次の船の到着を待つイサセア国境検問所職員
© Plan International / George Calin



ウクライナでの全面紛争は、すべてのウクライナ人の生活を混乱に陥らせ、国内およびポーランドやルーマニア、モルドバなどの受け入れ国の家族・コミュニティ・社会構造に影響を及ぼしている。そしてこの紛争により、大規模な避難や生命/健康/安全への脅威、民間人への暴力の発生や教育/雇用/基本サービスにおいて甚大な支障が生じている。

人道支援の大部分が主に女性と子どもに重点を置いたものであったため、思春期の男の子とユース男性のメンタルヘルスおよび心理社会的支援(MHPSS)のニーズは**見落とされる傾向**が続いている。紛争が続く中、避難・ジェンダーに基づく期待・暴力との接触・ケアの利用に対する構造的障壁などで形成された、**特有のメンタルヘルスと心理社会的課題**に彼らは突き当たっている。それらには、支援を求めることを抑制させる制限的なジェンダー規範・25歳以上に対する軍事動員による移動制限・支援の利用を制限させる経済的不安定が含まれる。本調査は、**構造的・文化的障壁**が彼らのメンタルヘルスに及ぼす影響を明らかにし、サービス利用向上のための実践可能な提言を提示することを目的としている。

本調査は、ウクライナ・ポーランド・ルーマニア・モルドバで実施され、思春期の男の子・ユース男性・保護者・メンタルヘルス専門家・教育者・人道支援活動関係者から得た質的データを基にしている。本調査は思春期の男の子とユース男性を主眼に置いているが、**広範なジェンダーの力学**も考慮しており、強いレジリエンスや感情の抑制などの男性性に対する社会的期待が、彼らの支援を求める行動やサービス利用にどう影響するかを検証している。本調査では男性と女性の観点での明示的な比較はされていないが、**ジェンダー規範がメンタルヘルスサービスの利用に与える影響**を認めている。質的調査の結果の中には、ユース女性とサービス提供者が、ジェンダー役割により男の子とユース男性のメンタルヘルス体験を形作られる過程を指摘する洞察を反映したものも含まれていた。

また、思春期の男の子とユース男性のメンタルヘルスニーズへの対応は、彼らの幸福だけでなく、家族やコミュニティにとっても必須である。未対処の心理的苦痛は、感情の閉塞や人間関係の緊張を招き得る。一部のケースでは、未対処の苦痛が適応障害的な対処戦略として現れ、広範な社会的結束に悪影響を及ぼす**暴力の循環を継続させる可能性**がある。

本調査はそれらの欠如を特定して、思春期の男の子とユース男性特有のニーズに**配慮した包摂的でトラウマを考慮したMHPSSプログラム**の開発に貢献する。彼らへの支援体制の強化は、ウクライナが継続中の紛争とその長期的影響に対処する中で、**彼らの幸福の向上だけでなく、健全な家族とコミュニティの形成を促進**させる。



深夜に混雑した電車に乗車する家族、ブカレスト
©George Calin、プラン・インターナショナル



主な調査結果



メンタルヘルスのニーズと 対処戦略

思春期の男の子とユース男性は、紛争・避難・責任の変化の経験による、**感情の麻痺・深い悲しみ・消耗・アイデンティティの衝突**を訴えている。彼らの多くは**集中することの困難さ**や将来の不明確さに苦しんでいた。しかし、紛争の影響は一様ではなく、ユース男性たちはそれぞれが直面している状況に基づいたさまざまな困難をどうにか切り抜けようともがいていた。前線近くに住んでいて、極度の心理的ストレスや喪失感を経験している者、移住による**罪悪感と孤立**を訴える者、個人としての生存と社会的期待の葛藤に直面し、感情的苦痛が一層強くなっている者もいた。

それらの困難を経験しつつも、ユース男性は状況打開のために**さまざまな対処戦略**を採用している。目的意識を取り戻すために、**ボランティア活動・コミュニティの取り組み・オンラインの仲間支援ネットワーク**に参加する者もいる。また、**身体活動・スポーツ・創造的な自己表現**は感情の解放に役立つ。だが、**社会的孤立・危険な行為・アルコールやオンラインゲームへの逃避**を図る者もおり、**ストレス管理のための健全な代替手段**提供を行う介入の必要性が示されている。



MHPSSサービス利用に対する 障壁

ユース男性のMHPSSサービス利用を妨げる要素は複数存在し、**社会的・文化的障壁から構造的・経済的制限**まで多岐にわたる。伝統的な**男性性のジェンダー規範**は強い**レジリエンス**を重視し、支援を求める行動を抑制させるものである。

多くのユース男性は、弱さを見せることを避け、自分1人で困難に対処しなければならない、という認識に縛られており、**メンタルヘルスに関する支援を受けることは恥だ**、との考えが**深く浸透**している。

社会・文化的な困難に加え、**構造的障壁**も重要な要素である。ウクライナ国外に避難したユース男性がメンタルヘルス専門家とコミュニケーションを円滑に行うには**言葉の壁**が存在するだけでなく、彼らの状況に**見合ったメンタルヘルスサービスの不足**が、適切なケアの利用を一段と難しくしている。**経済的負担**も障壁のひとつで、**民間のメンタルヘルス関連の支援は高額であることが多く**、**人道支援資金の縮小**に伴い、無料/補助対象のサービスも減少している。

さらに、**情報の入手が困難**で、支援を得られる場所があることすら知らないユース男性も多い。利用可能なサービスに関する明確な案内がないため、多くがMHPSSを利用できず、**強い孤立感や感情的苦痛**を感じている。



ジェンダー規範と社会的動向

伝統的な男性性のジェンダー規範によって、ユース男性は弱さや助けを求めるべきではなく、**誰かを保護したり、何かを提供したりする立場にあるのが当たり前**とされている。多くの人が弱くみえないように感情を抑えるため、**孤立感の強化とメンタルヘルス支援の利用への躊躇**が生まれている。

避難は**家庭内の役割を変え**、ユース男性が**経済・感情的な責任を負うことが多くなった**。これにより**力づけられた**と捉える者がいた一方、**ストレスや孤立感**を覚える者もいた。社会的圧力・不明確性・動態の変化に伴う、**仲間や恋愛相手との関係の変化**が、**欲求不満・感情的な距離・攻撃性**につながっている。

統合と社会的支援

避難は友人関係や仲間同士のネットワークを崩壊させ、多くの思春期の男の子とユース男性が言語の壁・文化の違い・感情の閉塞感により、新たな人間関係の構築に困難を覚えている。また、ウクライナに残る仲間と比べ、受けるに値しない特権を得ていると感じ、サバイバーとしての罪悪感を抱えていると訴える者もいた。

家庭内の役割も大きく変化し、父親の不在で思春期の男の子が新たな責任を担っており、これは家族の絆を強化する一方、感情的な圧力を高め得る。彼らの多くが母親や兄弟姉妹を守り・支援する義務を感じている一方、親族との関係が特に外部圧力や社会的ステイグマにより緊張状態になり、さらなるストレスを感じている。

コミュニティハブ・スポーツプログラム・仲間主導の取り組みによる社会統合促進を図る取り組みが行われているが、彼らの多くが利用できないままである。

受け入れ国で歓迎や安全を感じる者がいる一方、敵意の高まりを感じ、ウクライナが今も危険な状態であるにもかかわらず帰国を迫られていると感じる者もいる。



MHPSS介入の有効性と エコシステム上の課題

MHPSS介入の有効性には差があり、思春期の男の子とユース男性の参加率は低い。ユース男性は非公式な仲間支援・コミュニティベースの取り組み・スポーツやボランティア活動などの構造化された活動に参加する傾向が強い、とサービス提供者は指摘している。メンタルヘルスのエコシステム(連携・業務システム)は、資金不足・研修を受けた専門家の不足・サービス提供の分散化など、制度的な困難を抱えている。



ウクライナ難民をブカレストへ運ぶ列車
©George Calin、プラン・インターナショナル



主要提言

ウクライナの紛争の影響を受ける思春期の男子とユース男性を効果的に支援するため、**政府・MHPSSサービス提供者・人道支援団体・受け入れ先コミュニティ**は、障壁の解消・利用促進・レジリエンス強化を目的とする重点的な措置を講じる必要がある。

1. メンタルヘルス制度の強化

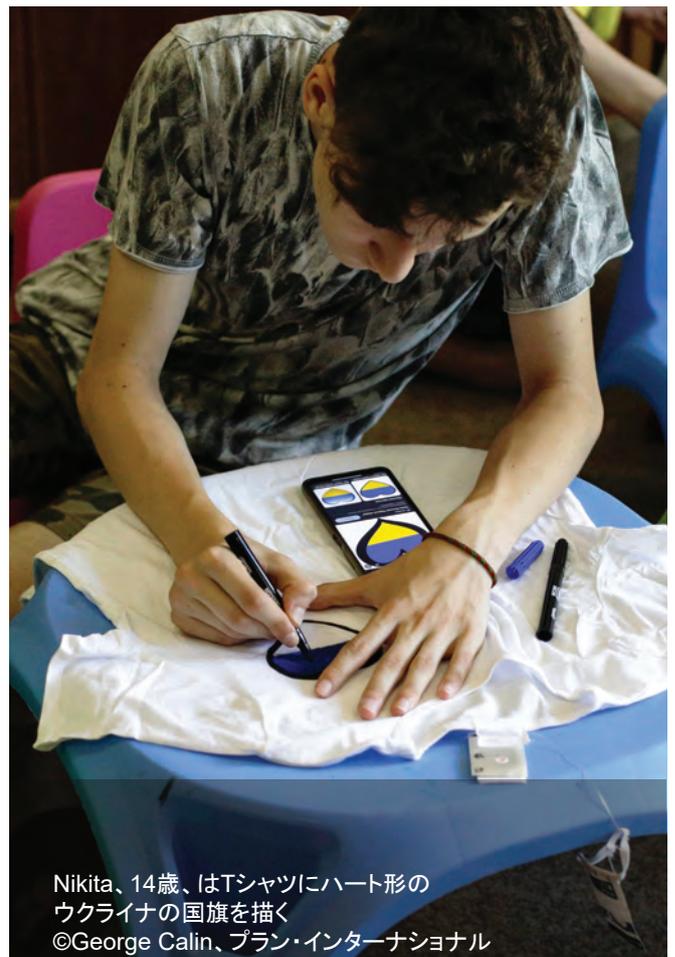
- **メンタルヘルスサービス拡充**のため、国家枠組みへの投資を強化し、MHPSSを公的医療に統合して、経済的障壁を排除する
- 避難によるストレスや喪失感を含む、紛争の心理的影響に対応するために、**ジェンダーに配慮したトラウマを考慮した手法について、専門家を研修する**
- ユース男性が身近な環境で利用できるよう、教育・雇用・人道支援プログラム内にMHPSSサービスを組み込み、**利用機会を多様化する**

2. 雇用と安定への障壁の解消

- 雇用と職業訓練に関する**法的・行政手続きを簡素化**し、ユース男性の非正規雇用から安定した雇用への移行を支援する
- 難民認定や居住許可の延長を行い、不明確さを減らし長期的な安定を促進して、**避難民のユース男性に対する法的保護を保証する**

3. ジェンダー規範と社会的偏見への取り組み

- 支援を求めることを促し、感情的なレジリエンスを育む啓発キャンペーンを通して、**制限的な男性性のジェンダー規範に挑戦する**
- 危機的状況下における**保護責任の共有や感情の解放**を促し、ジェンダー規範を前向きに再構築する
- 感情表現と仲間の支援を当たり前のものにするべく、**男性のロールモデル・教育者・コミュニティリーダー**をメンタルヘルスの提唱活動に関与させる



Nikita, 14歳、はTシャツにハート形のウクライナの国旗を描く
©George Calin、プラン・インターナショナル

4. 社会的統合と支援ネットワークの強化

- **メンター制度・仲間主導のプログラムを拡大**し、避難民のユース男性と受け入れ先コミュニティ・社会ネットワークを結びつける
- **ユース主導の取り組みとボランティア活動に投資**し、ユース男性の主体性を高め、エンパワメントを促す
- 避難民を一時滞在者として扱うのではなく、**長期的な一体感を育む文化的に包摂的なプログラムを策定**する

5. デジタルを活用したコミュニティベース情報発信の強化

- 苦痛を感じている思春期の男の子とユース男性を支援するツールを保護者に提供する、**家族を中心に据えたMHPSSプログラムを開発**する
- **デジタルプラットフォームとソーシャルメディアを活用**したメンタルヘルス啓発活動を行い、精神的サポートを行う非公式で管理されていないオンラインコミュニティを削減する
- 利用可能で偏見が存在しない**スポーツとアートセラピープログラム**をメンタルヘルスサービスへの導入として**拡充**する



子どもたちが一緒に楽しむ、Ludobus遊びセッション、モルドバ
©プラン・インターナショナル



行動喚起

- 人道支援現場でのメンタルヘルスサービスの優先: MHPSSサービスが広く**利用可能で、ユースに優しく、ジェンダーに配慮している**ことを保証する
- サービス提供モデルを拡大: **デジタルプラットフォーム・モバイルチーム・コミュニティハブ**を活用し、高リスク集団に接触する
- スティグマの根絶・支援を求めることの促進: 啓発キャンペーンとユースの関与を通じ、**有害なジェンダー規範に挑む**
- ユースの参加促進: **ユース男性**の経験とニーズを反映した**プログラムの設計**に彼らを**参加**させる
- 調整と利用可能性の強化: **関係者の連携**を強化し、明確で広く入手可能なサービス情報を保証する
- 交差するニーズに対応: **疎外されたユースを支援**するために介入策を調整し、文化的に配慮された包括的なプログラムを確保する
- サービス提供者の研修への投資: **ジェンダーに配慮しトラウマを考慮したケアの提供のために、ツールを与えつつ**専門家に提供する



共同責任

思春期の男の子とユース男性のメンタルヘルスニーズへの対応は、個人の幸福の問題を超えた、広範な社会的重要事項である。未対処の心理的苦痛は、暴力の連鎖や社会的排除の助長、

家族やコミュニティへの影響を及ぼし得る。レジリエンス・幸福・長期的な安定を築くためには、協調的・包括的・十分な資金を伴う対応が必須である。



法律センターに勤務するウクライナ出身の弁護士の一人
©Kasia Streck, ブラン・インターナショナル



プラン・インターナショナルについて

プラン・インターナショナルは、子どもの権利を推進し、誰もが平等な世界の実現を目指し85年以上にわたり世界80カ国以上で活動する国際NGOです。一人ひとりの子どもが本来持つ力を引き出すことで地域社会に前向きな変化をもたらされることを信じて、子どもやユース、さまざまなステークホルダーとともに活動しています。特に、貧困や暴力、差別や排除によって弱い立場に置かれている女の子の支援に力を入れています。子どもや女の子たちが直面している不平等を生む原因を明らかにし、その解決にむけ取り組むことで、子どもたちが生まれてから大人になるまで寄り添い、自らの力で困難や逆境を乗り越えることができるよう支援します。誰もが平等な世界の実現にむけて、歩みを止めずに進んでいきます。

子どものためのNGO連合(FONPC)について

FONPCは1997年に設立され、その会員である約75の、子どもとコミュニティの利益の実現を目的とするNGOと共に/のために活動している。その活動は、原則と法的規定に準拠し、以下の価値観を促進している:会員のアイデンティティ/自律性・コミュニケーションと行動の有効性・民主的な意思決定・団結・開放性ある姿勢・信頼・相互尊重・公平性・一貫性/継続性・協力関係・透明性・参加と関与。FONPCは目的実現のため、ドナー・資金提供者・地方/中央の行政機関・NGO・国際機関・欧州機関・市民社会・コミュニティ・他の子どもの権利尊重の促進に関わる活動関係者と緊密な協力関係を築き、活動している。

CARE Internationalについて

CARE Internationalは、世界で最も過酷な状況下での貧困を終結させる闘いを先導する人道支援組織である。みんなが平等な権利と機会を得なければ、貧困を克服できないため、女性と女の子を活動の中心に置いている。私たちは、危機の勃発後、再建の第一線に女性が立つことが多いことから、共に活動し、彼女たちが最も変化が求められる場所に変化をもたらす力を持つよう支援している。