

# こども・若者総合調査（令和7年度）

## 概要

# 1. 調査概要

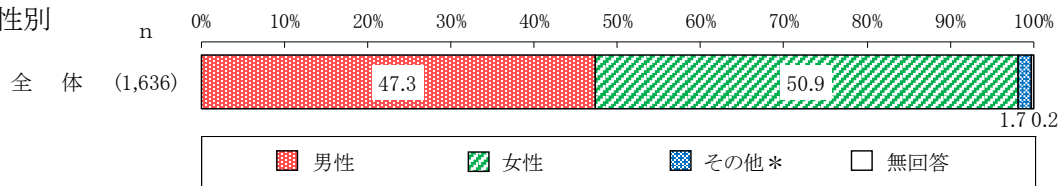
## 1-1. 調査設計

調査周期	3年
調査手法	郵送・オンライン調査
調査範囲	日本全国
調査対象	10～39歳
標本サイズ	20,000人（10歳～14歳 2,754人、15歳～39歳 17,246人）
標本抽出方法	層化二段無作為抽出法
有効回答数	9,648人（有効回収率：48.2%） うち郵送回答は2,887人（14.4%）、オンライン回答6,761人（33.8%） ●内訳 ・10歳～14歳：1,636人（有効回収率：59.4%） うち郵送回答は687人（24.9%）、オンライン回答949人（34.5%） ・15歳～39歳：8,012人（有効回収率：46.5%） うち郵送回答は2,200人（12.8%）、オンライン回答5,812人（33.7%）
調査事項	①人生観・幸福感・居場所等 ②他者との関わり方 ③社会参加・将来像・自身や周囲の状況 ④困難に直面した経験等 ⑤相談・支援 など
調査時期	令和7年（2025年）11月25日（火）～12月12日（金）

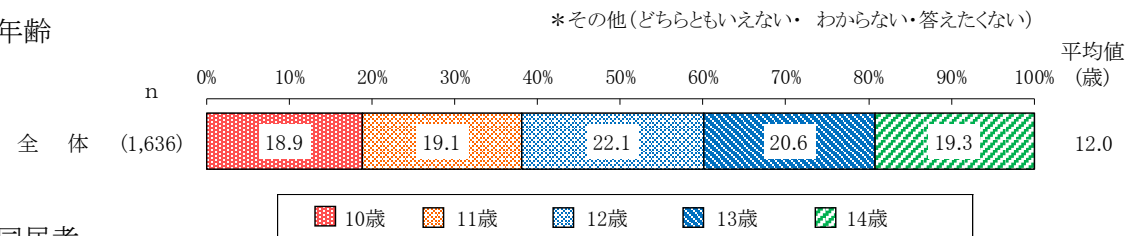
## 1-2. 対象者の基本属性

### 1. 10歳~14歳

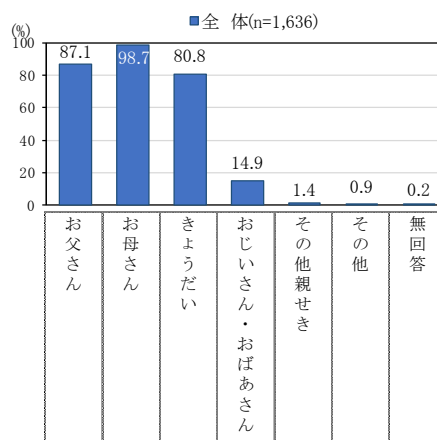
#### (1) 性別



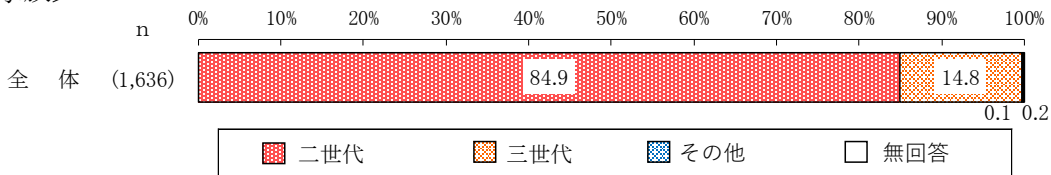
#### (2) 年齢



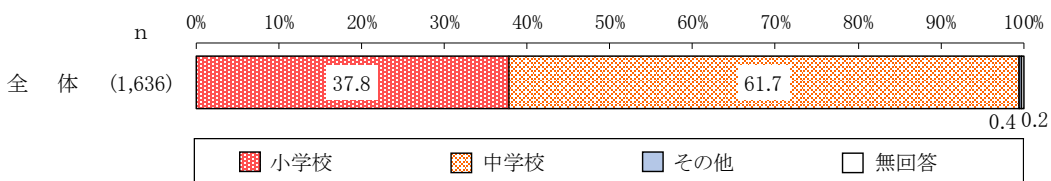
#### (3) 同居者 [同居者]



#### [同居家族]

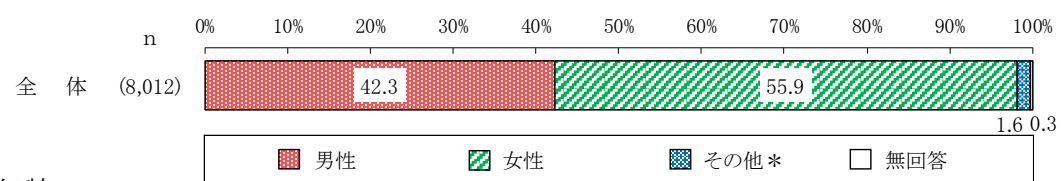


#### (4) 在学校

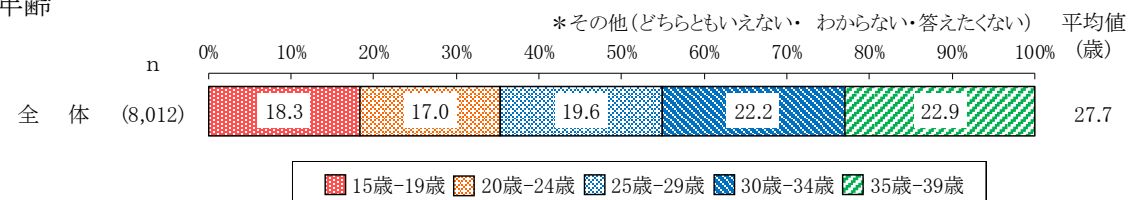


### 2. 15歳~39歳

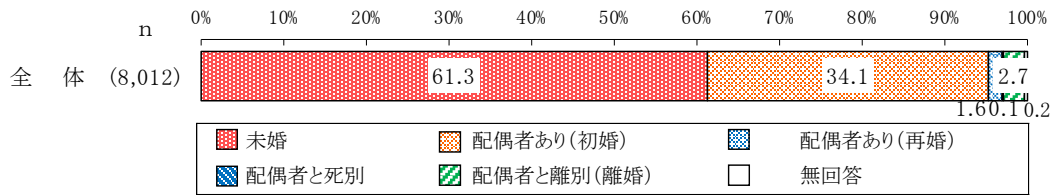
#### (1) 性別



#### (2) 年齢

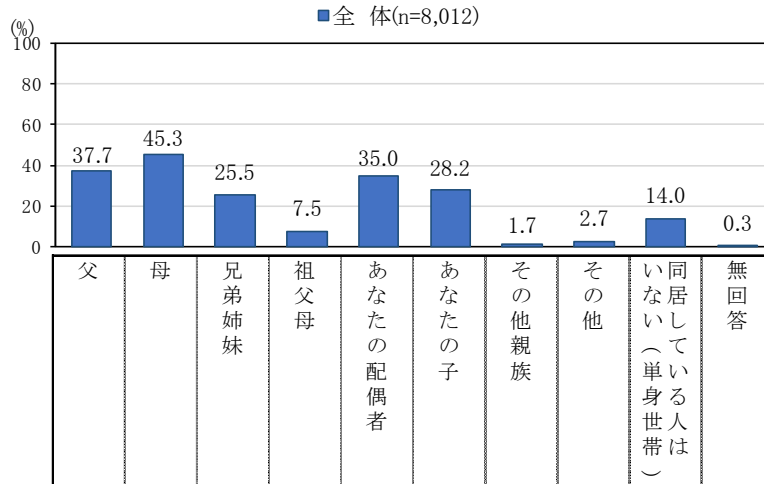


(3) 婚姻状況

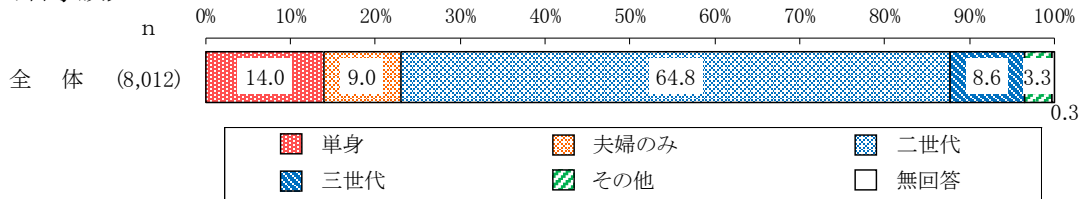


(4) 同居者

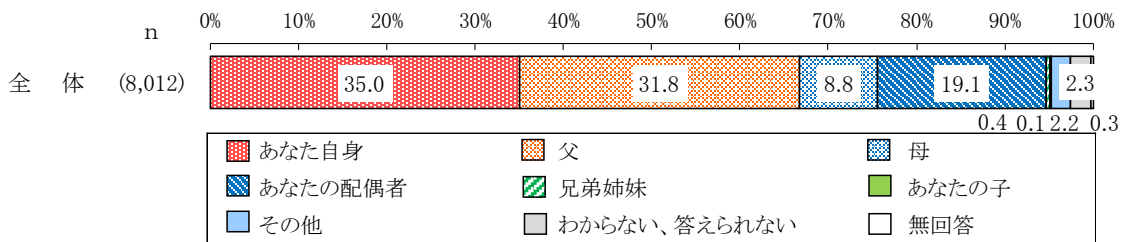
[同居者]



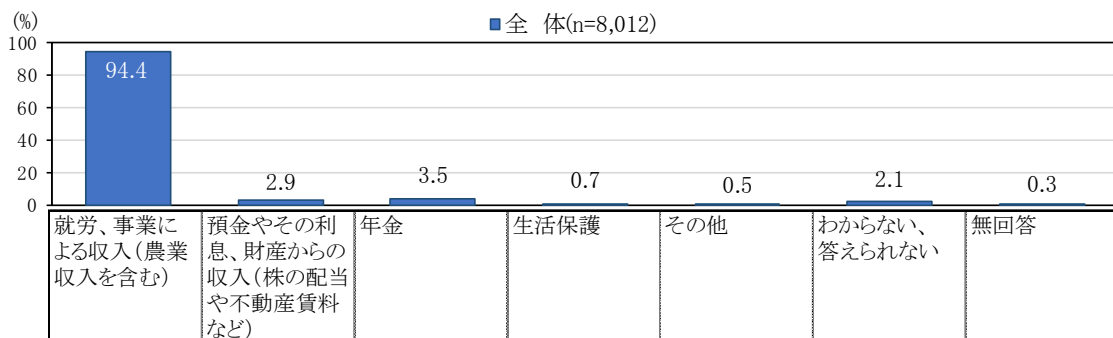
[同居家族]



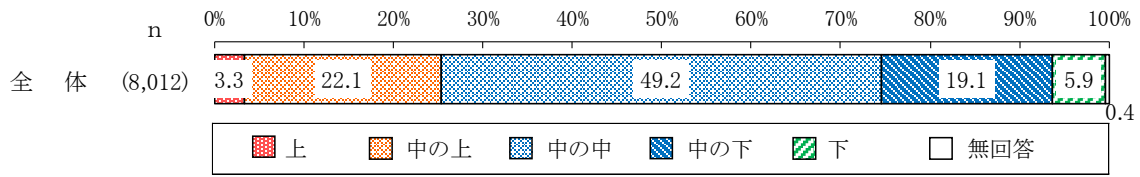
(5) 主に生計を支えている人



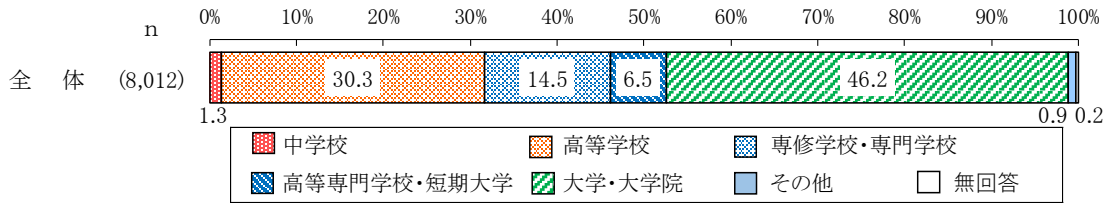
(6) 主に生計を支えている人の主な収入源



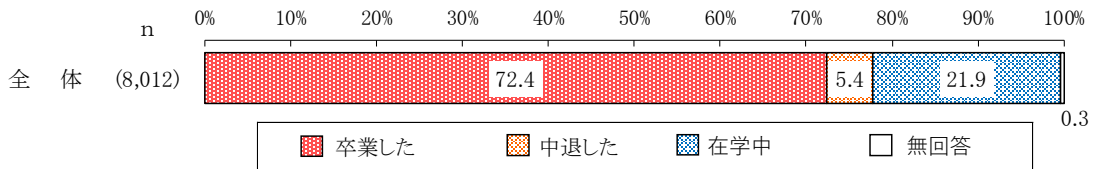
(7) 暮らし向き



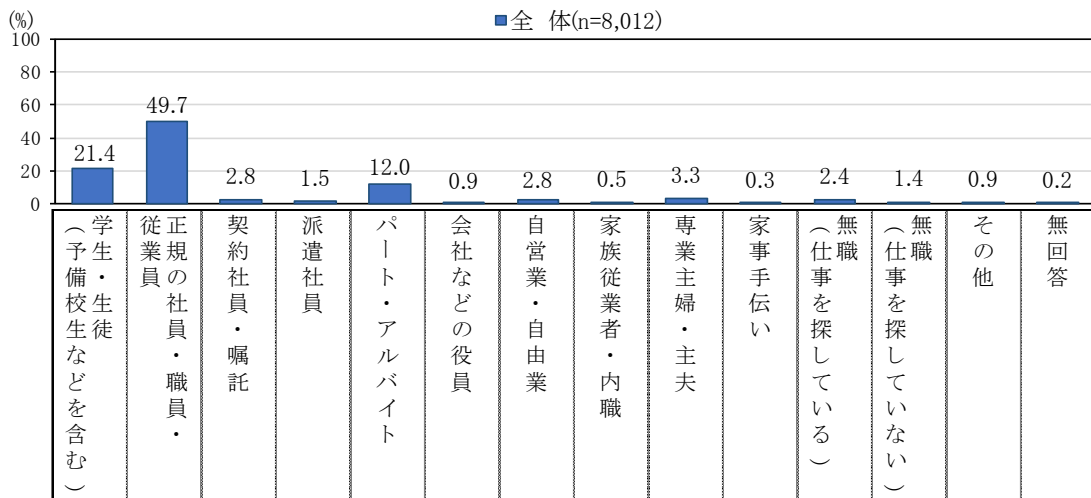
(8) 最終学歴（最後に通った学校）



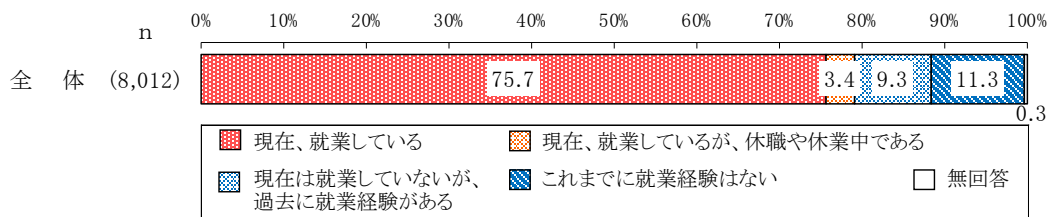
(9) 卒業状況



(10) 現在の仕事



(11) 就業経験



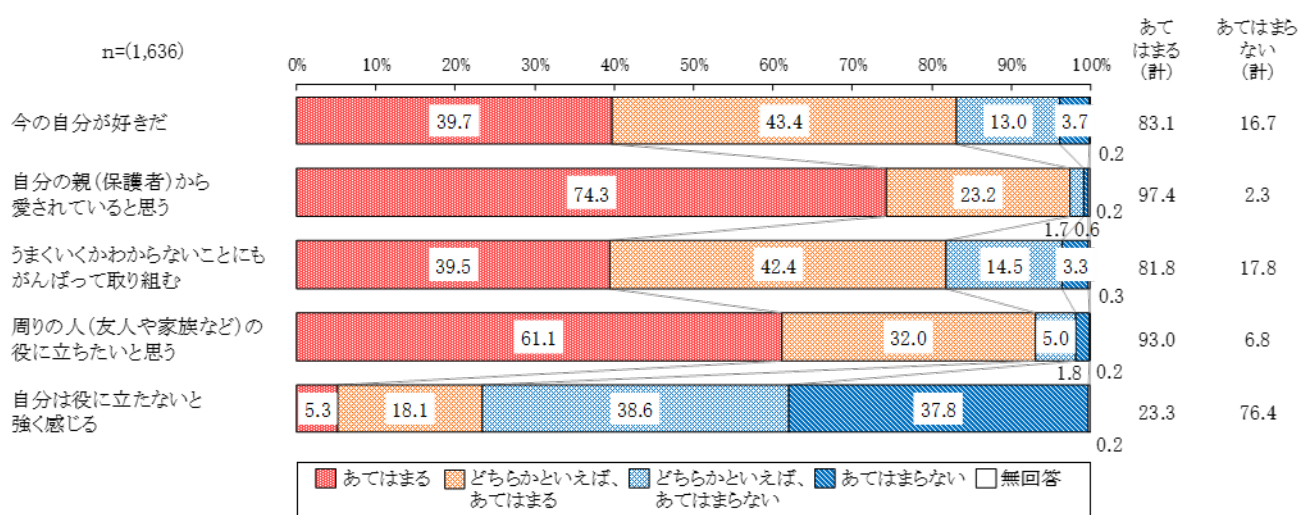
## 2. 調査結果の概要

### (自己認識)

#### 【10歳～14歳】

- 「今の自分が好きだ」という自己肯定感に関する質問に対して、「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は83.1%となっている（令和4年：78.6%）。
- 「自分の親（保護者）から愛されていると思う」では、「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は97.4%となっており、4つの肯定的項目の中で最も高い（令和4年：97.7%）。
- その一方、「自分は役に立たないと強く感じる」という自己有用感に関する質問に対して、「あてはまらない」・「どちらかといえば、あてはまらない」と回答した割合は76.4%となっている（令和4年：75.3%）

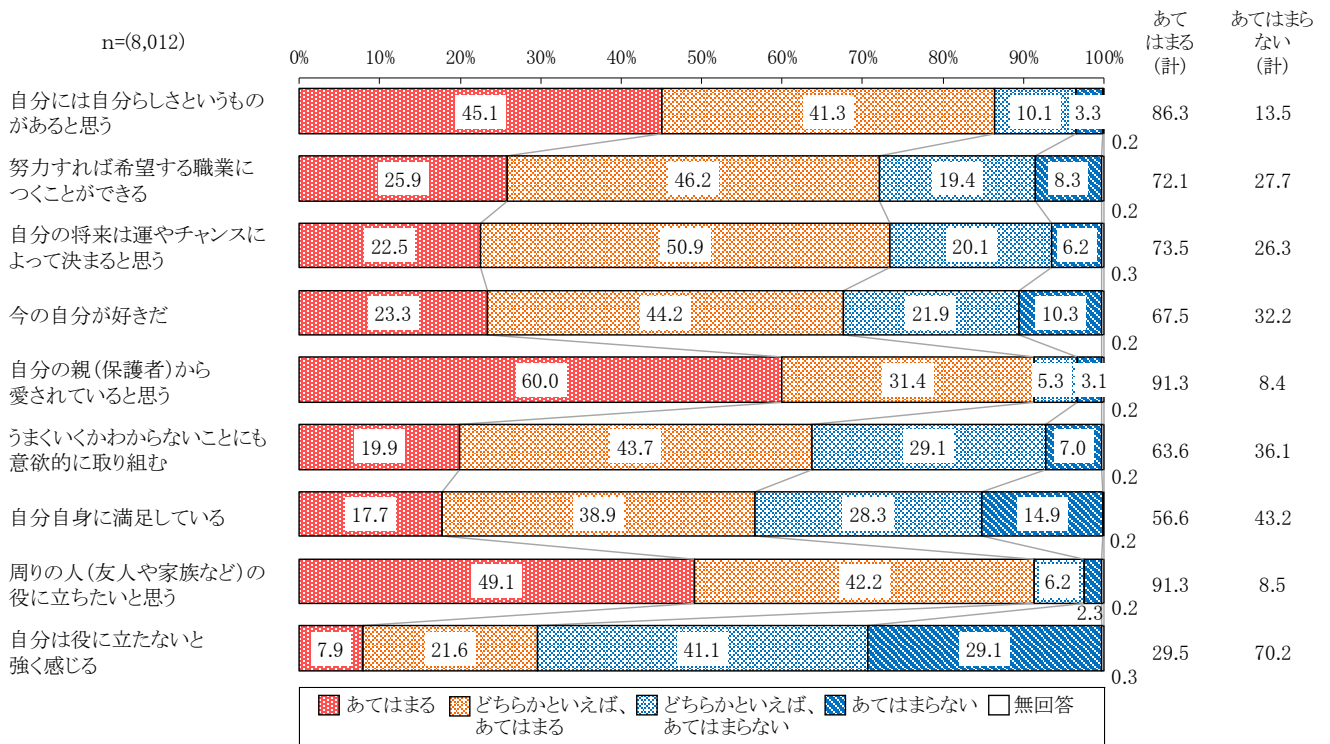
図表 自己認識（10歳～14歳）



【15歳～39歳】

- 「自分には自分らしさというものがあると思う」という質問に対して、「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は86.3%となっている（令和4年：84.1%）。
- 「今の自分が好きだ」という自己肯定感に関する質問に対して、「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は67.5%となっている（令和4年：60.0%）。
- その一方、「自分は役に立たないと強く感じる」という自己有用感に関する質問に対して、「あてはまらない」・「どちらかといえば、あてはまらない」と回答した割合は70.2%となっている（令和4年：68.6%）

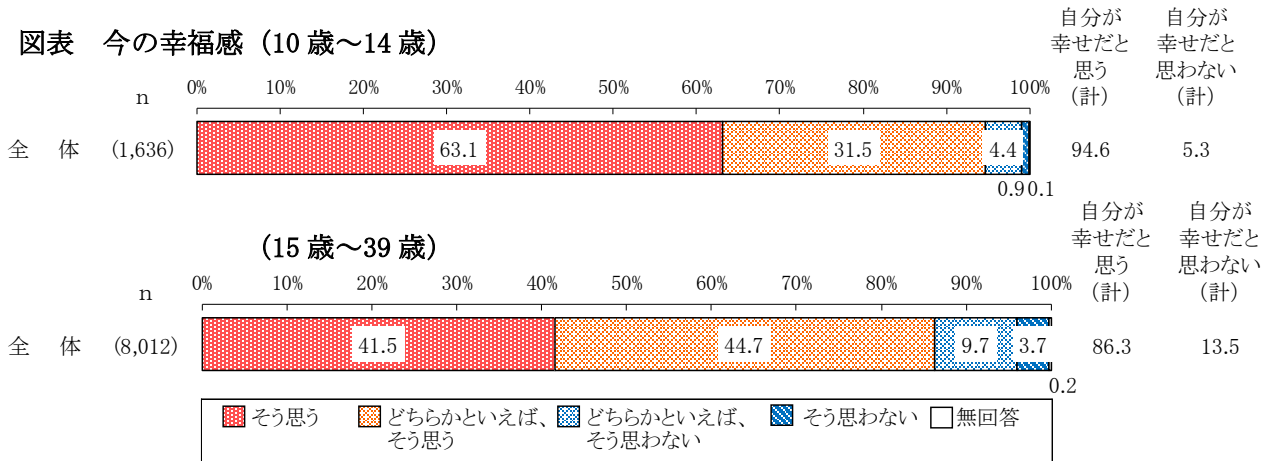
図表 自己認識 (15歳～39歳)



### (今の幸福感)

- 「今、自分が幸せだと思う」という、今の幸福感について聞いたところ、**10歳から14歳**では「そう思う」という回答者が63.1%で、「どちらかといえば、そう思う」(31.5%)を合わせると、肯定的な回答が94.6%を占める(令和4年:94.2%)。
- **15歳から39歳**では、「そう思う」という回答が41.5%で、「どちらかといえば、そう思う」(44.7%)を合わせると、肯定的な回答が8割半(86.3%)を占める(令和4年:84.4%)。

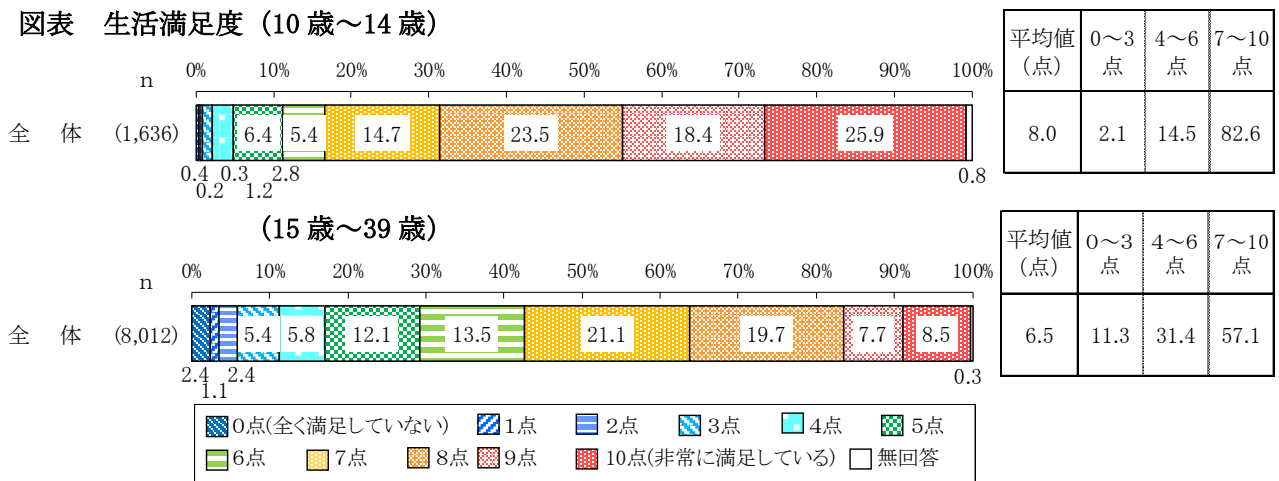
図表 今の幸福感 (10歳～14歳)



### (生活満足度)

- 全体として現在の生活にどの程度満足しているかを0点(全く満足していない)から10点(非常に満足している)までの11件法で聞いたところ、**10歳から14歳**では平均値は8.0点で、「10点」との回答が25.9%で最も多く、次いで「8点」(23.5%)、「9点」(18.4%)、「7点」(14.7%)の順となっている。7点以上を合わせると82.6%であるのに対し、0～3点合計は2.1%、4～6点合計は14.5%であり、大多数が7点以上の満足度を回答している。
- **15歳から39歳**では、平均点は6.5点である。「7点」という回答の割合が最も高く21.1%、次いで「8点」が19.7%で、『7～10点』の割合が6割弱(57.1%)を占める。

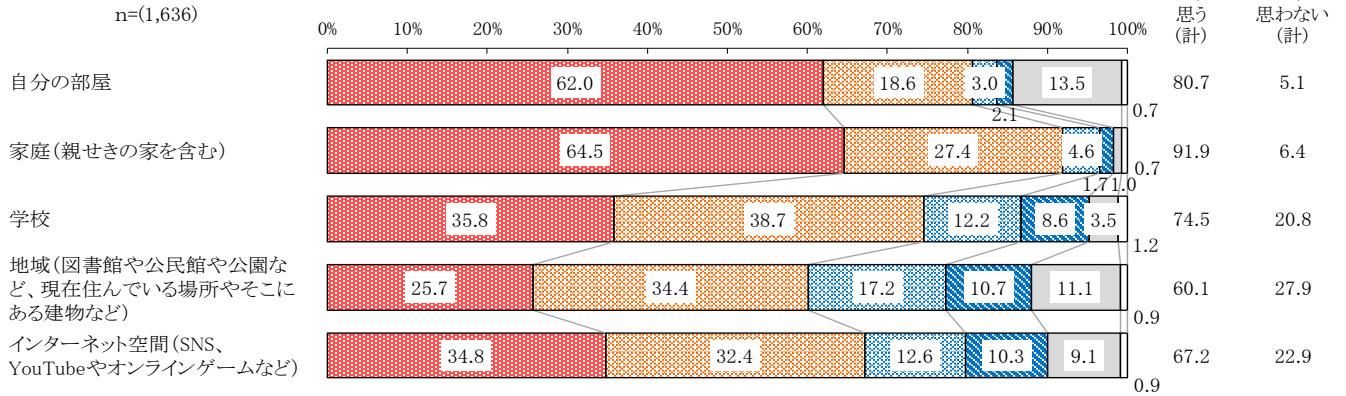
図表 生活満足度 (10歳～14歳)



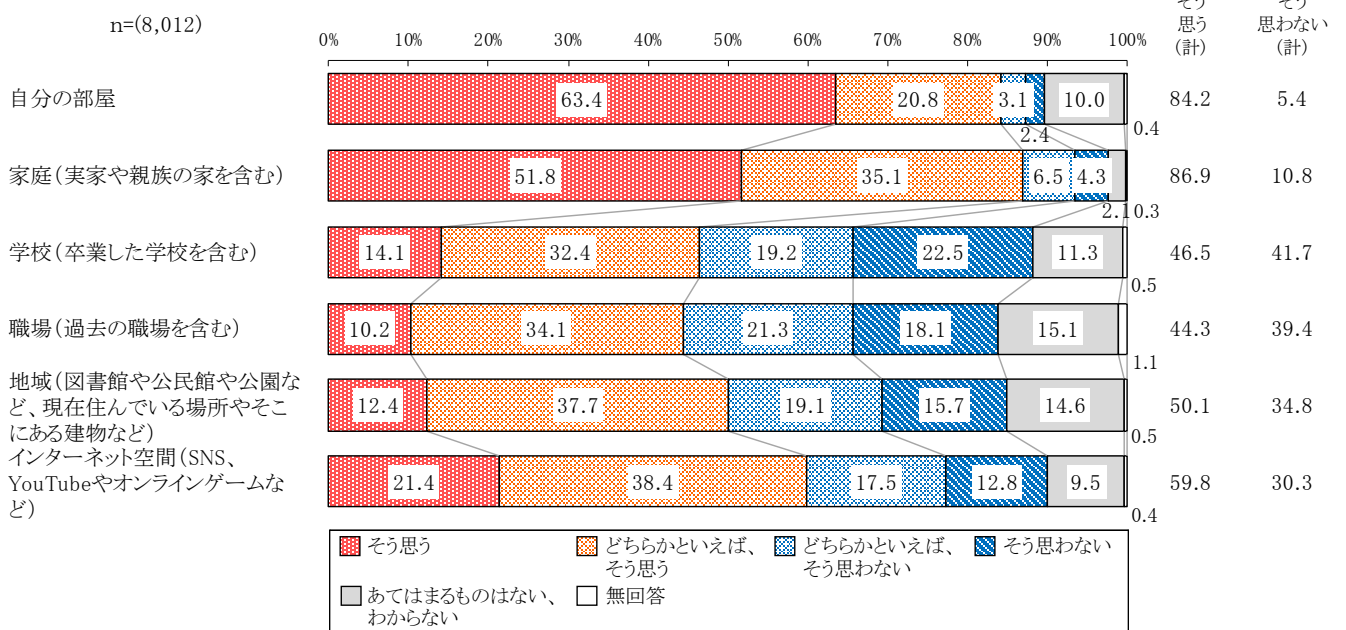
(居場所)

- 10歳から14歳には5つの場所<sup>1</sup>、15歳から39歳には6つの場所について、それぞれ、回答者にとって居場所（ほっとできる場所、安心できる場所）になっているかを聞いたもの。
- 10歳から14歳では「そう思う」との回答は、「自分の部屋」(62.0%)、「家庭」(64.5%)の2つの場所で6割を超え、「どちらかといえば、そう思う」を合わせた『そう思う(計)』は、「家庭」が91.9%(令和4年:92.6%)、「自分の部屋」が80.7%(令和4年:81.3%)であった。次いで「学校」が74.5%(令和4年:73.4%)、「インターネット空間」が67.2%(令和4年:65.4%)と続き、5つの場所の中で居場所になっていると思う回答が最も少ないのは「地域」で60.1%(令和4年:63.0%)であった。
- 15歳から39歳では、『そう思う(計)』は、「家庭」(86.9%、令和4年:87.0%)が最も高く、次いで「自分の部屋」(84.2%、令和4年:84.3%)であり、ともに8割を上回っている。次いで、「インターネット空間」が59.8%(令和4年:56.6%)、「地域」が50.1%(令和4年:50.6%)、「学校」が46.5%(令和4年:44.9%)、「職場」が44.3%(令和4年:41.0%)となっている。

図表 居場所 (10歳~14歳)



(15歳~39歳)

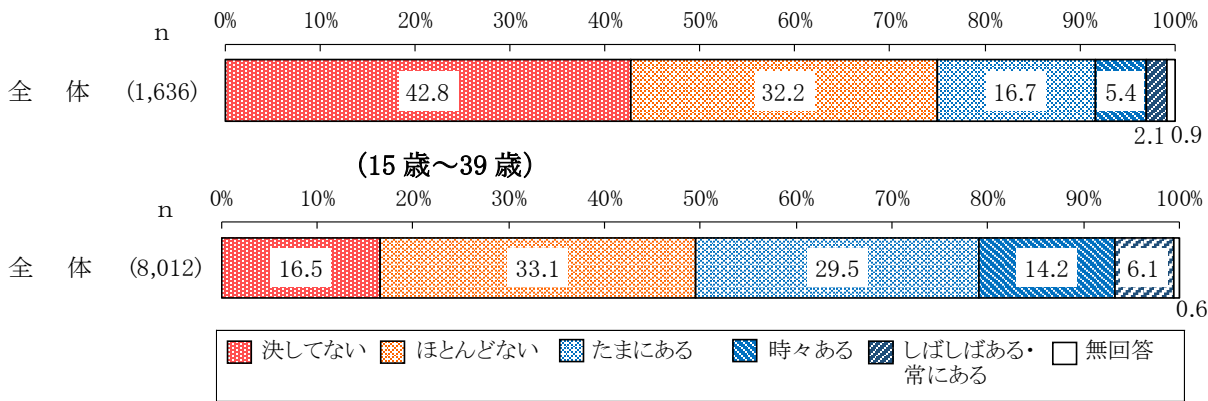


<sup>1</sup> 5つの場所とは、「自分の部屋」、「家庭（親せきの家を含む）」、「学校」、「地域（図書館や公民館や公園など、現在住んでいる場所やそこにある建物など）」、「インターネット空間（SNS、YouTube やオンラインゲームなど）」をいい、6つの場所とは、それらに「職場（過去の職場を含む）」を加えたものをいう。

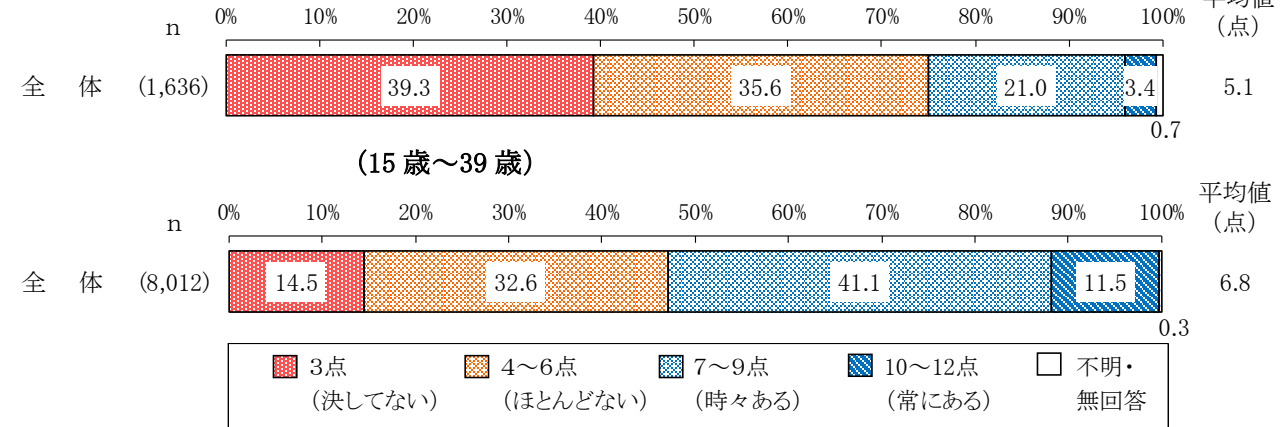
(孤独感)

- 「あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか」という直接質問に対して、**10歳から14歳**では「まったくない」が42.8%（令和4年：44.2%）、「ほとんどない」が32.2%（令和4年：31.3%）となっている。**15歳から39歳**では、「決してない」が16.5%（令和4年：15.0%）、「ほとんどない」が33.1%（令和4年：31.6%）となっている。
- 間接質問による孤独感<sup>2</sup>は、**10歳から14歳**では「決してない」が39.3%（令和4年：40.2%）、「ほとんどない」が35.6%（令和4年：36.8%）、**15歳から39歳**では「決してない」が14.5%（令和4年：11.6%）、「ほとんどない」が32.6%（令和4年：31.1%）と、直接質問による孤独感と同様の動きとなっている。

図表 孤独感（直接質問）（10歳～14歳）



図表 孤独感（間接質問）（10歳～14歳）



<sup>2</sup> 孤独という主観的な感情を間接的な質問により数値的に測定するために考案された「UCLA孤独感尺度」を参考に、間接的な孤独感については、以下の3つの項目に対して、「まったくない」を1点、「ほとんどない」を2点、「時々ある」を3点、「いつもある」を4点としてスコア化し、その合計スコアについて便宜的に「3点」(決してない)、「4～6点」(ほとんどない)、「7～9点」(時々ある)、「10～12点」(常にある)の4区分に整理しており、その合計スコアが高いほど孤独感が高いと評価する内容となっている。

- ・自分には話せる人がいないと感じることがある
- ・自分ほまわりから、取りのこされていると感じることがある
- ・自分ほひとりぼっちだと感じるこがある

(他者との関わり方・他者との付き合い方)

【10歳～14歳】

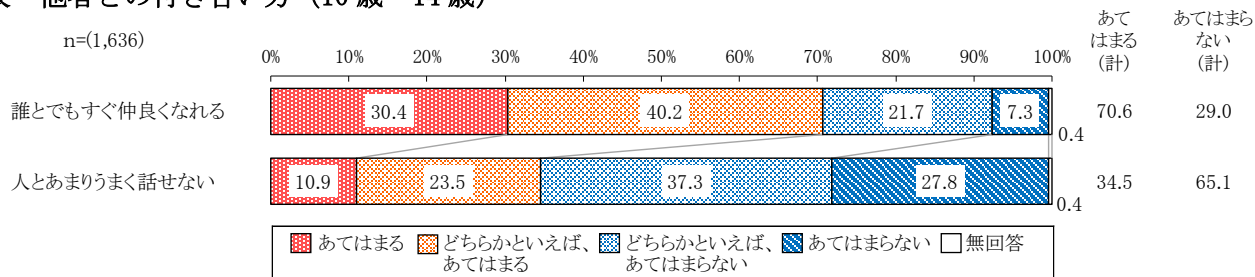
- **家族・親族**との関わり方で、「こまったときは助けてくれる」という項目で『そう思う (計)』(「そう思う」+「どちらかといえば、そう思う」)と回答した割合は96.5%で、ほぼ全数に近く、「何でも悩みを相談できる人がいる」では87.5%、「他の人には言えない本音を話せることがある」では80.1%となっている。
- **学校で出会った友人**との関わり方で、「こまったときは助けてくれる」について『そう思う (計)』と回答したのは94.2%で、「何でも悩みを相談できる人がいる」は84.4%、「他の人には言えない本音を話せることがある」は77.9%となっている。
- **地域の人**との関わり方で、「こまったときは助けてくれる」について『そう思う (計)』と回答したのは7割を超える(72.7%)が、「何でも悩みを相談できる人がいる」は約半数の52.6%、「他の人には言えない本音を話せることがある」は44.5%と半数を下回っている。
- **インターネット上の他者**との関わり方で、3項目のいずれも、『そう思う (計)』は2割台(「何でも相談できる」20.5%、「助けてくれる」23.8%、「本音を話せる」20.5%)であり、『そう思わない (計)』が7割台を占める。

図表 他者との関わり方 (10歳～14歳 『そう思う (計)』の割合)

		家族・親族	学校で出会った友人	地域の人	インターネット上の他者
何でも悩みを相談できる人がいる	R7 (R4)	87.5% (86.6%)	84.4% (84.2%)	52.6% (47.2%)	20.5% (17.7%)
こまったときは助けてくれる	R7 (R4)	96.5% (95.7%)	94.2% (92.5%)	72.7% (68.4%)	23.8% (19.9%)
他の人には言えない本音を話せることがある	R7 (R4)	80.1% (79.2%)	77.9% (75.9%)	44.5% (38.9%)	20.5% (17.6%)

- 他者との付き合い方について、「だれとでもすぐに仲良くなれる」ことに「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は70.6%で、約7割の方が肯定的な認識を示している(令和4年:70.9%)。
- また、「人とあまりうまく話せない」ことに「あてはまる」・「どちらかといえば、あてはまる」と回答した割合は34.5%で、約3割の方があまりうまく話せないとの認識を示している。

図表 他者との付き合い方 (10歳～14歳)



【15歳～39歳】

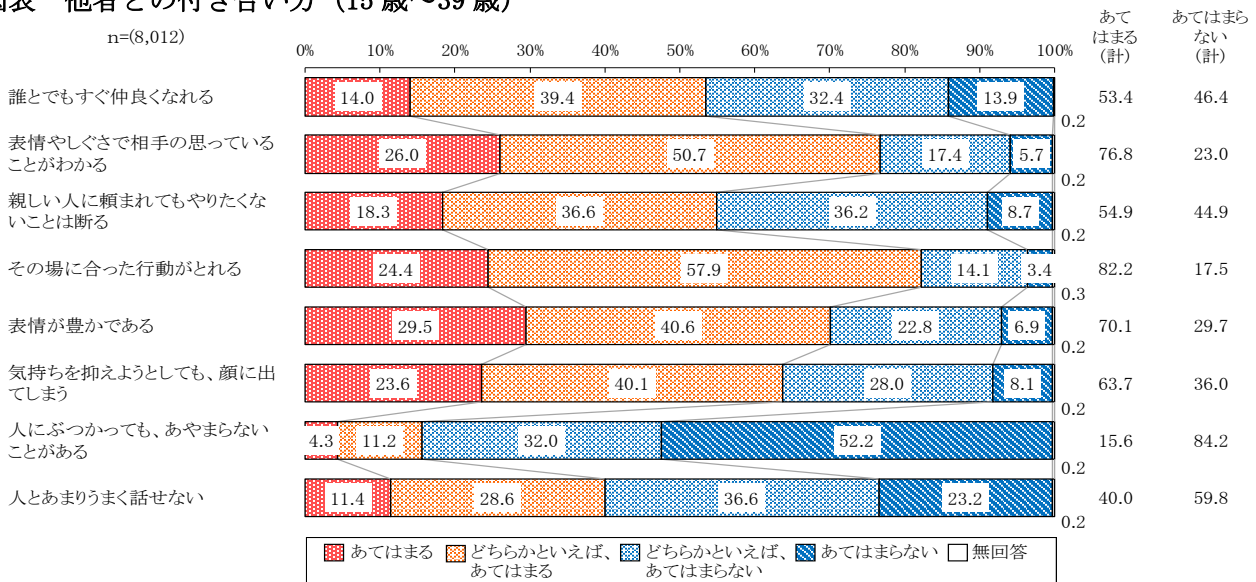
- **家族・親族**との関わり方で、『**そう思う**（計）』（「**そう思う**」＋「**どちらかといえば、そう思う**」）という回答の割合が高いのは、「**楽しく話せる時がある**」（93.0%、令和4年：93.5%）と「**困ったときは助けてくれる**」（92.3%、令和4年：92.8%）で、ともに9割以上となっている。
- **学校で出会った友人**との関わり方で、『**そう思う**（計）』という回答の割合が高いのは「**楽しく話せる時がある**」が83.3%（令和4年：84.3%）と最も高く、次いで、「**困ったときは助けてくれる**」が72.3%（令和4年：72.5%）である。
- **職場・アルバイト関係の人**との関わり方で、『**そう思う**（計）』という回答の割合が高いのは「**楽しく話せる時がある**」が80.1%（令和4年：79.1%）と最も高く、次いで、「**困ったときは助けてくれる**」が73.6%（令和4年：72.0%）である。
- **地域の人**や**インターネット上の他者**との関わり方については、上記の3つと比べ、軒並み低水準となっている。

図表 他者との関わり方（15歳～39歳 『**そう思う**（計）』の割合）

		家族・親族	学校で出会った友人	職場・アルバイト関係の人	地域の人	インターネット上の他者
会話やメール等をよくしている	R7 (R4)	85.9% (84.4%)	61.7% (59.5%)	55.0% (52.8%)	15.3% (14.5%)	22.0% (21.7%)
何でも悩みを相談できる人がいる	R7 (R4)	75.0% (73.1%)	62.1% (61.7%)	46.8% (42.9%)	11.2% (9.9%)	15.0% (12.5%)
楽しく話せる時がある	R7 (R4)	93.0% (93.5%)	83.3% (84.3%)	80.1% (79.1%)	30.1% (30.2%)	30.8% (31.3%)
困ったときは助けてくれる	R7 (R4)	92.3% (92.8%)	72.3% (72.5%)	73.6% (72.0%)	27.4% (26.2%)	16.5% (14.7%)
他の人には言えない本音を話せることがある	R7 (R4)	73.3% (71.3%)	64.9% (65.6%)	36.6% (34.8%)	9.9% (8.6%)	18.1% (16.2%)
いつもつながりを感じている	R7 (R4)	85.2% (85.3%)	61.3% (59.9%)	45.8% (41.5%)	17.4% (15.7%)	18.5% (16.8%)

- 他者との付き合い方について、『**あてはまる**（計）』（「**あてはまる**」＋「**どちらかといえば、あてはまる**」）と回答した割合が高かったのは、「**その場に合った行動がとれる**」が最も高く、82.2%（令和4年：80.8%）で、次いで「**表情やしぐさで相手の思っていることがわかる**」で76.8%（令和4年：76.1%）である。

図表 他者との付き合い方（15歳～39歳）

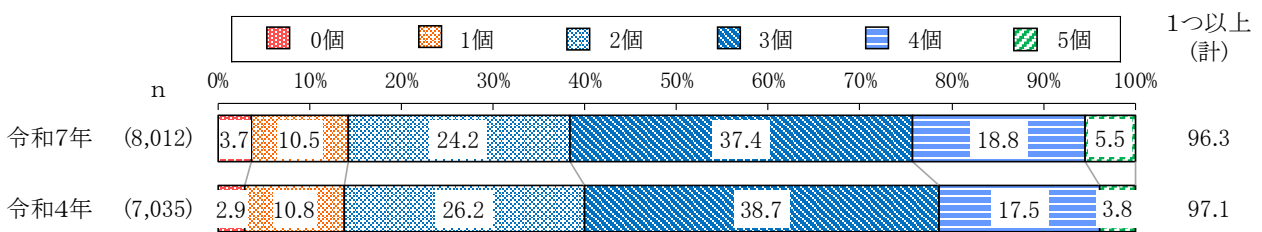


(「どこかに助けてくれる人がある」と思う子ども・若者の割合)

【15歳～39歳】

- 家庭、学校、職場、地域、インターネット空間の5つの場ごとに、他者との関わり方に関する設問内における「困ったときは助けてくれる」に対して肯定的に回答した場の数<sup>3</sup>について、『1つ以上(計)』の割合は、令和7年が96.3%、令和4年が97.1%である。
- 性別にみると、『1つ以上(計)』の割合は、男性は令和7年が95.8%、令和4年が96.0%で差はみられない。女性は令和7年が96.9%、令和4年が98.0%である。
- 年齢別にみると、『1つ以上(計)』の割合は、いずれの年齢でも令和7年と令和4年で大きな差はみられない。

図表 困ったときに助けてくれる人があると思う場所の数(15歳～39歳)



		n	0個	1個	2個	3個	4個	5個	1つ以上(計)	
全 体	令和7年	(8,012)	3.7	10.5	24.2	37.4	18.8	5.5	96.3	
	令和4年	(7,035)	2.9	10.8	26.2	38.7	17.5	3.8	97.1	
性	男 性	令和7年	(3,387)	4.2	11.4	25.5	36.1	16.8	6.0	95.8
		令和4年	(3,013)	4.0	12.0	29.6	36.8	14.5	3.1	96.0
	女 性	令和7年	(4,475)	3.1	9.6	23.0	38.7	20.5	5.1	96.9
		令和4年	(3,935)	2.0	9.7	23.5	40.3	20.1	4.4	98.0
年 齢	15歳～19歳	令和7年	(1,467)	1.2	7.0	30.0	35.8	20.0	6.1	98.8
		令和4年	(1,293)	0.9	7.3	33.5	37.4	17.2	3.8	99.1
	20歳～24歳	令和7年	(1,360)	2.3	7.9	19.9	41.2	21.0	7.7	97.7
		令和4年	(1,181)	1.6	8.0	23.6	42.3	18.5	5.9	98.4
	25歳～29歳	令和7年	(1,569)	4.0	10.5	21.8	41.4	16.6	5.7	96.0
		令和4年	(1,305)	3.7	11.3	23.0	44.3	14.5	3.3	96.3
	30歳～34歳	令和7年	(1,780)	4.9	11.0	24.1	37.8	17.7	4.5	95.1
		令和4年	(1,468)	3.5	13.2	24.9	39.2	16.4	2.7	96.5
35歳～39歳	令和7年	(1,836)	5.2	14.7	25.0	32.1	19.1	4.0	94.8	
	令和4年	(1,788)	4.3	12.8	26.1	32.7	20.3	3.7	95.7	

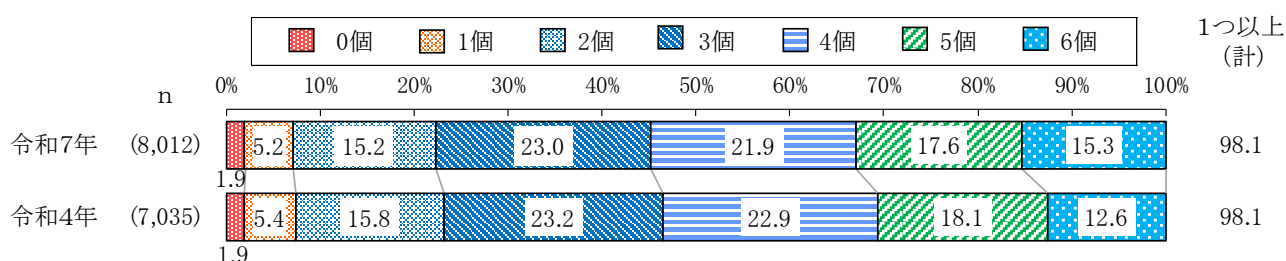
<sup>3</sup> 「家族・親族」、「学校で出会った友人(現在通っている学校の友人、かつての同窓生など)」、「職場・アルバイト関係の人(現在及び過去の職場の同僚・上司・部下、その他の仕事の関係で知り合った人など)」、「地域の人(近所の人、町内会などの知人、消防団などの地域活動での知人、塾や習い事での知人、参加しているNPO法人など)」、「インターネット上における人やグループ(実際にはあったことがなかったり、または、何回か会ったことはあっても、基本的にはインターネット中心の付き合いの人やグループ)」との関わり方に関する設問内で、「困ったときは助けてくれる」という項目に対して「そう思う」または「どちらかといえば、そう思う」と回答した数を、回答者ごとに合計したもの。5つの場所すべてで肯定的な回答が無い場合(無回答を含む)は「0個」として集計している。

(安心できる場所の数が1つ以上あることも・若者の割合)

【15歳～39歳】

- 自分の部屋、家庭（親せきの家を含む）、学校、職場（過去の職場を含む）、地域（図書館や公民館や公園など、現在住んでいる場所やそこにある建物など）、インターネット空間（SNS、YouTube やオンラインゲームなど）の6つの場所について、それぞれ、回答者にとって居場所（ほっとできる場所、居心地の良い場所など）になっているかを聞き、肯定的に回答した数<sup>4</sup>を令和4年調査と比較したところ、『1つ以上（計）』の割合は、令和7年と令和4年ともに98.1%で、差はみられない。
- 性別にみると、『1つ以上（計）』の割合は、男女とも、令和7年と令和4年でほとんど差はみられない（男性：令和7年97.8%、令和4年98.1%、女性：同98.4%、98.3%）。
- 年齢別にみても、『1つ以上（計）』の割合は、いずれの年齢でも令和7年と令和4年でほとんど差はみられない。

図表 安心できる場所の数（15歳～39歳）



(%)

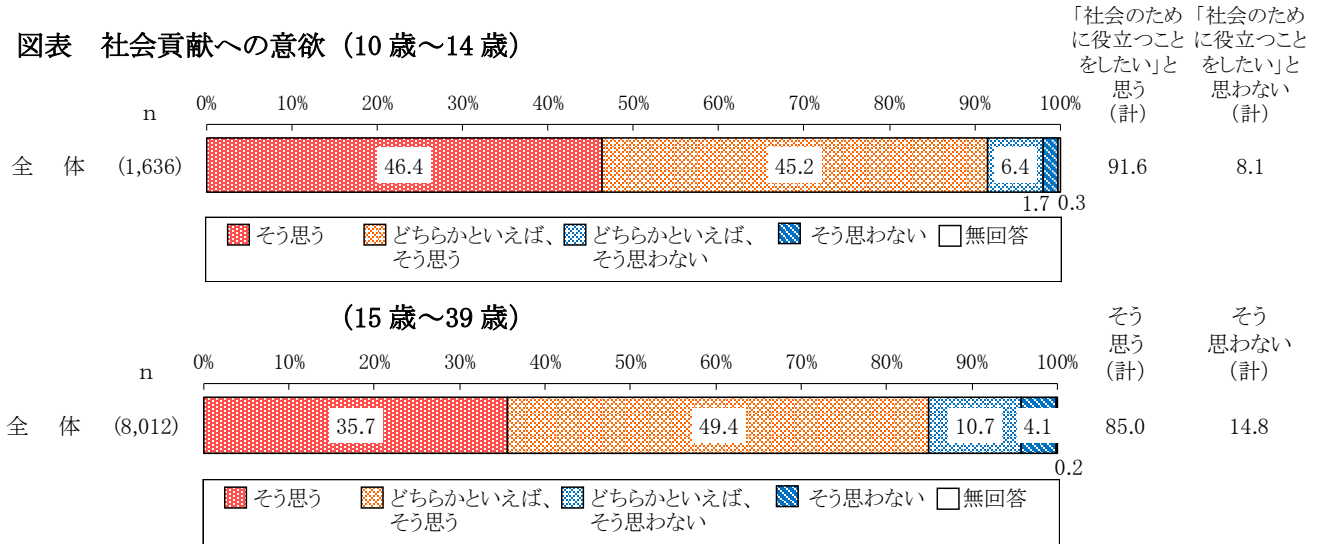
		n	0個	1個	2個	3個	4個	5個	6個	1つ以上(計)	
全 体	令和7年	(8,012)	1.9	5.2	15.2	23.0	21.9	17.6	15.3	98.1	
	令和4年	(7,035)	1.9	5.4	15.8	23.2	22.9	18.1	12.6	98.1	
性	男 性	令和7年	(3,387)	2.2	4.7	13.6	23.3	22.6	18.5	15.1	97.8
	令和4年	(3,013)	1.9	5.0	16.0	22.7	23.9	18.2	12.3	98.1	
女 性	令和7年	(4,475)	1.6	5.3	16.2	22.7	21.3	17.4	15.5	98.4	
	令和4年	(3,935)	1.7	5.7	15.5	23.5	22.5	18.2	12.9	98.3	
年 齢	15歳～19歳	令和7年	(1,467)	1.3	2.9	10.0	21.9	25.5	24.2	14.2	98.7
		令和4年	(1,293)	0.9	2.7	11.0	24.9	24.7	23.4	12.5	99.1
	20歳～24歳	令和7年	(1,360)	1.3	3.9	12.6	21.6	20.4	18.8	21.3	98.8
		令和4年	(1,181)	1.9	3.6	12.3	23.1	22.4	21.1	15.7	98.1
	25歳～29歳	令和7年	(1,569)	1.8	3.8	15.8	23.3	22.1	16.3	17.0	98.2
		令和4年	(1,305)	1.7	5.2	17.0	22.5	22.8	16.5	14.3	98.3
	30歳～34歳	令和7年	(1,780)	2.4	7.2	17.2	24.0	21.7	14.7	12.7	97.6
		令和4年	(1,468)	1.8	6.7	18.1	24.0	22.9	15.8	10.8	98.2
35歳～39歳	令和7年	(1,836)	2.6	7.1	18.7	23.4	20.0	15.5	12.7	97.4	
	令和4年	(1,788)	2.8	7.8	19.1	22.0	22.2	15.3	10.7	97.2	

<sup>4</sup> 「自分の部屋」、「家庭（実家や親族の家を含む）」、「学校（卒業した学校を含む）」、「職場（過去の職場を含む）」、「地域（図書館や公民館や公園など、現在住んでいる場所やそこにある建物など）」、「インターネット空間（SNS、YouTube やオンラインゲームなど）」の6つの場所について、肯定的な回答（「そう思う」または「どちらかといえば、そう思う」）をした数を回答者ごとに合計したもの。6つの場所すべてで肯定的な回答が無い場合（無回答を含む）は「0個」として集計している。

(社会貢献への意欲)

- 「あなたは、「社会のために役立つことをしたい」と思いますか」との質問に対して、**10歳から14歳**では「そう思う」と回答した者は46.4%で、「どちらかといえば、そう思う」(45.2%)を合わせると、約9割(91.6%)が社会貢献意欲を示している(令和4年:88.2%)。
- **15歳から39歳**では、「そう思う」と回答した者は35.7%で、「どちらかといえば、そう思う」(49.4%)を合わせると、8割半(85.0%)が、自身の社会貢献意欲に対して肯定的な認識を示している(令和4年:83.0%)。

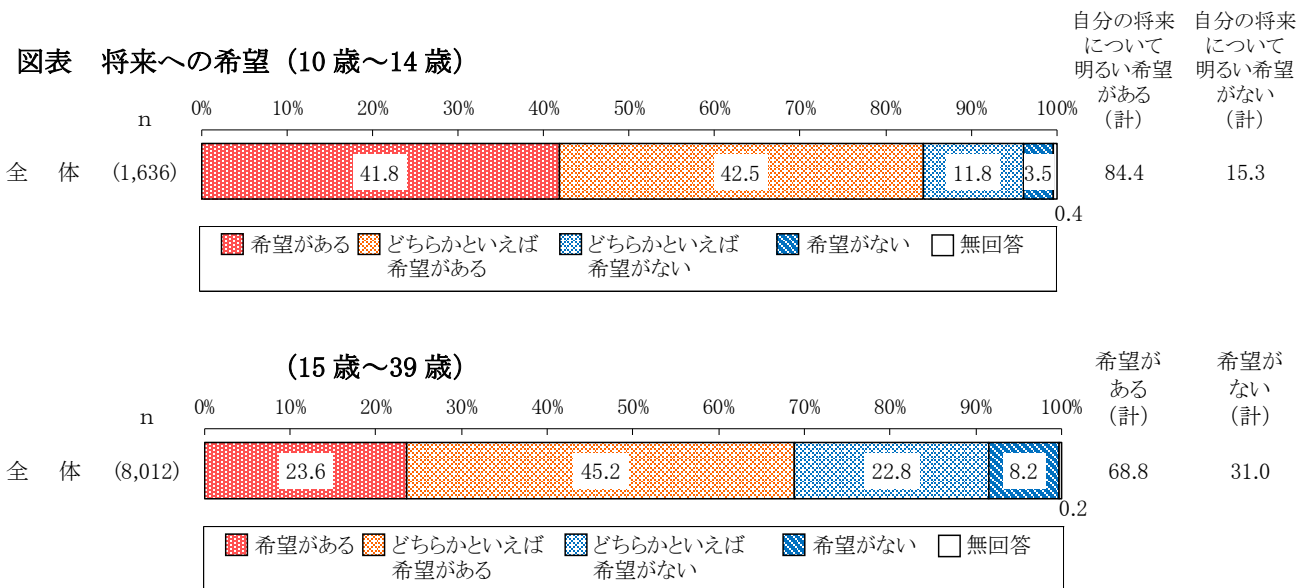
図表 社会貢献への意欲 (10歳~14歳)



(将来への希望)

- 「あなたは、自分の将来について明るい希望を持っていますか」との質問に対して、**10歳から14歳**で「希望がある」と回答した者は41.8%で、「どちらかといえば希望がある」(42.5%)を合わせると、8割以上(84.4%)が、自身の将来への明るい希望を持っている状態を示している(令和4年:82.0%)。
- **15歳から39歳**で、「希望がある」と回答した者は23.6%で、「どちらかといえば希望がある」(45.2%)を合わせると、7割近く(68.8%)が、自身の将来への希望について肯定的な認識を示している(令和4年:66.4%)。

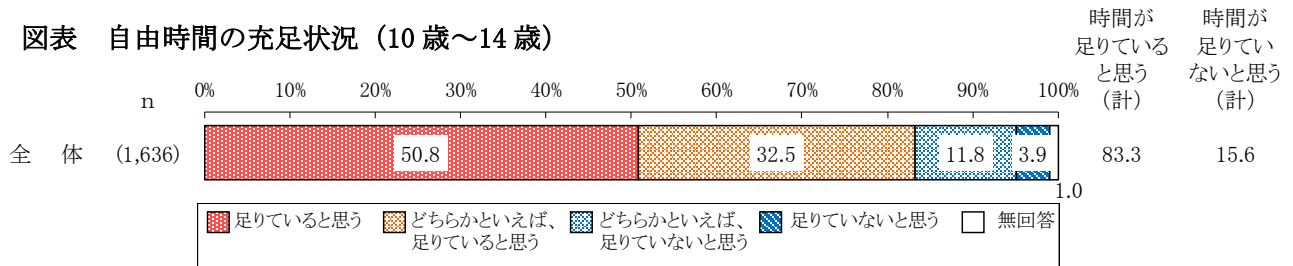
図表 将来への希望 (10歳~14歳)



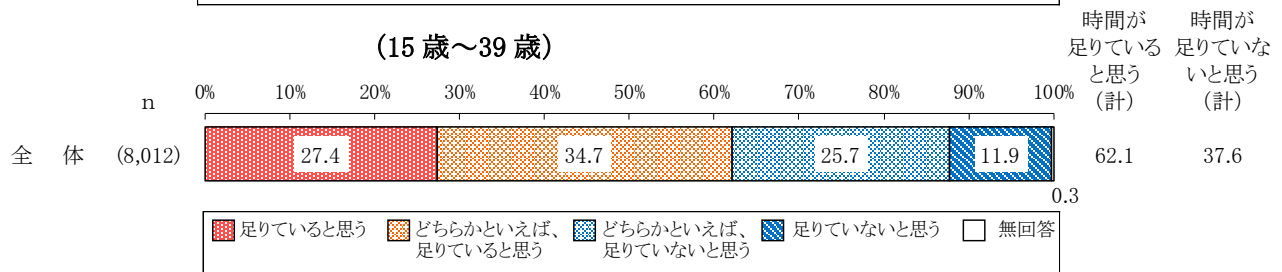
### (自由時間の充足状況)

- 普段の生活の中での自由時間やリラックスして過ごす時間の充足状況について聞いたところ、**10歳から14歳**では「足りていると思う」との回答は約半数(50.8%)であり、「どちらかといえば、足りていると思う」を合わせた83.3%が、足りていると感じている。
- **15歳から39歳**では、「足りていると思う」との回答は27.4%であり、「どちらかといえば、足りていると思う」(34.7%)を合わせた6割強(62.1%)が、自由時間が足りていると捉えている。

図表 自由時間の充足状況 (10歳~14歳)



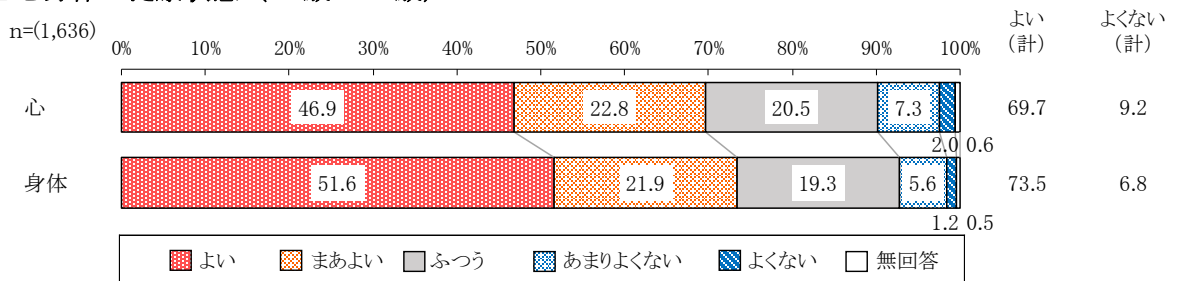
(15歳~39歳)



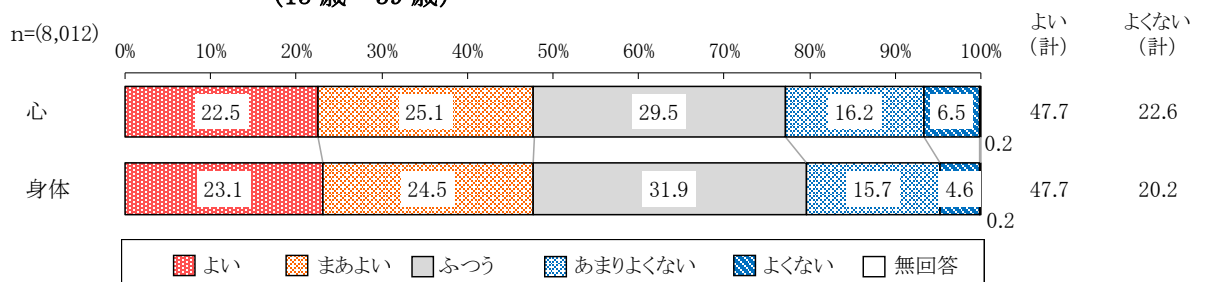
### (心と身体の健康状態)

- 「心」と「身体」の健康状態を聞いたところ、**10歳から14歳**では「よい」との回答は、「心」に関しては46.9%であるのに対し、「身体」に関しては51.6%で、「心」が「身体」を約5%ポイント下回っている。「よい」と「まあよい」を合わせた『よい(計)』は、「心」は69.7%、「身体」は73.5%で、7割前後となっている。
- **15歳から39歳**では、「心」に関して「よい」という回答は22.5%、「まあよい」(25.1%)と合わせると47.7%が肯定的な回答をしている。「身体」に関して「よい」という回答は23.1%、「まあよい」(24.5%)と合わせると47.7%が肯定的な回答をしている。

図表 心と身体の健康状態 (10歳~14歳)



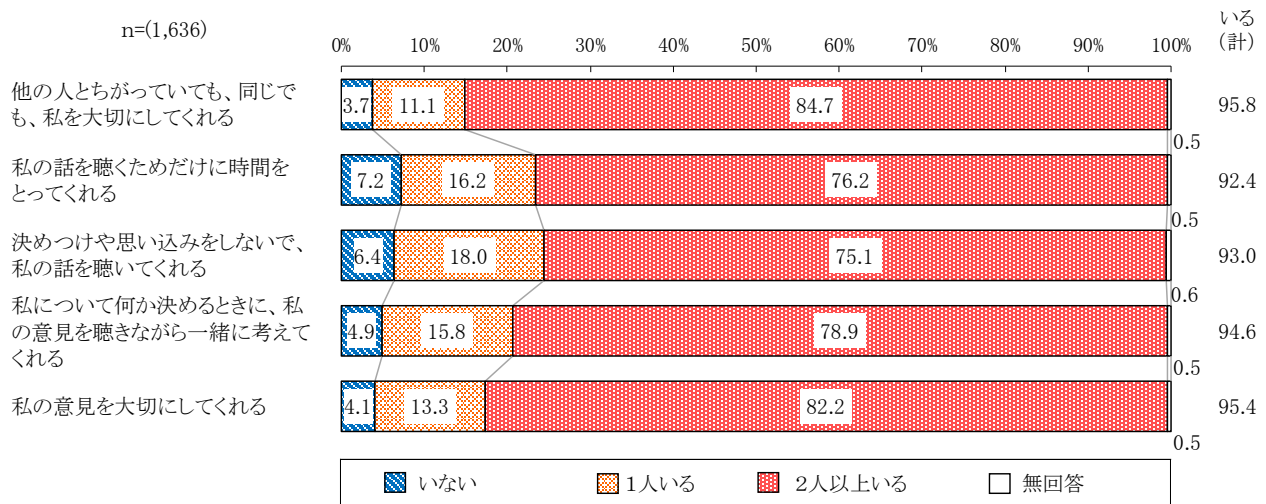
(15歳~39歳)



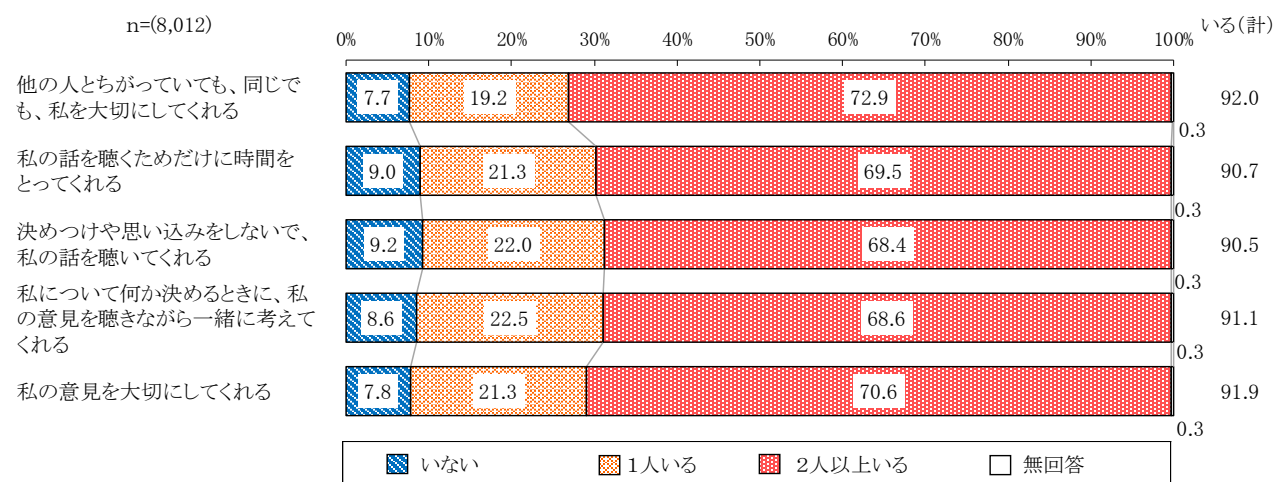
(個性・多様性・意見を尊重してくれる人)

- 周囲に「自分を大切にしてくれる」といった、個性や多様性、意見を尊重してくれる人の有無を聞いたところ、**10歳から14歳**では「2人以上いる」と「1人いる」を合わせた『いる(計)』は、5つの調査項目すべてで9割を超える中、「他の人たちが違っていても、同じでも、私を大切にしてくれる」(95.8%)と「私の意見を大切にしてくれる」(95.4%)がほぼ同程度で9割後半と特に高く、「2人以上いる」との回答もともに8割を超えている。  
「私について何か決めるときに、私の意見を聴きながら一緒に考えてくれる」、「決めつけや思い込みをしないで、私の話を聴いてくれる」、「私の話を聴くためだけに時間をとってくれる」の3項目も、そうした他者が周りにいるという回答者(『いる(計)』)は9割を超えているが、「2人以上いる」との回答は7割台である。
- **15歳から39歳**では、「2人以上いる」と「1人いる」を合わせた『いる(計)』は、5つの調査項目すべてで約9割となっており、「1人いる」が約2割、「2人以上いる」が7割前後、「いない」は1割弱である。

図表 個性・多様性・意見を尊重してくれる人の有無 (10歳~14歳)



(15歳~39歳)

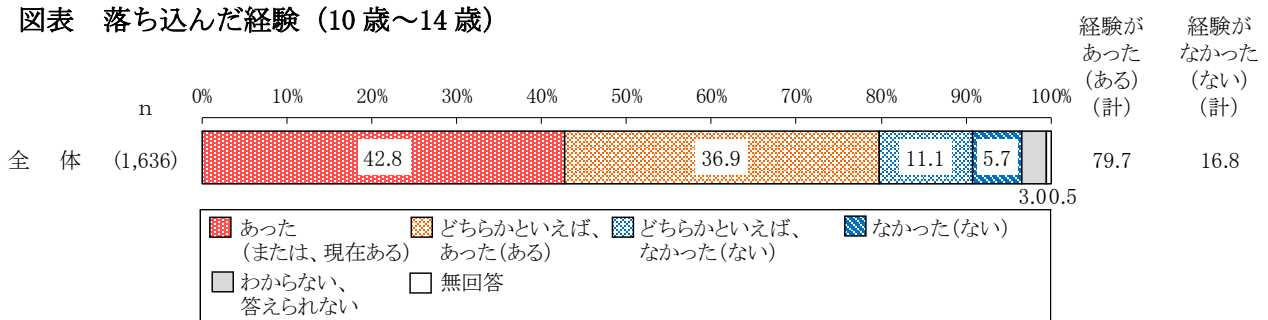


(落ち込んだ経験・落ち込んだ状態から元に戻った経験・そのきっかけ)

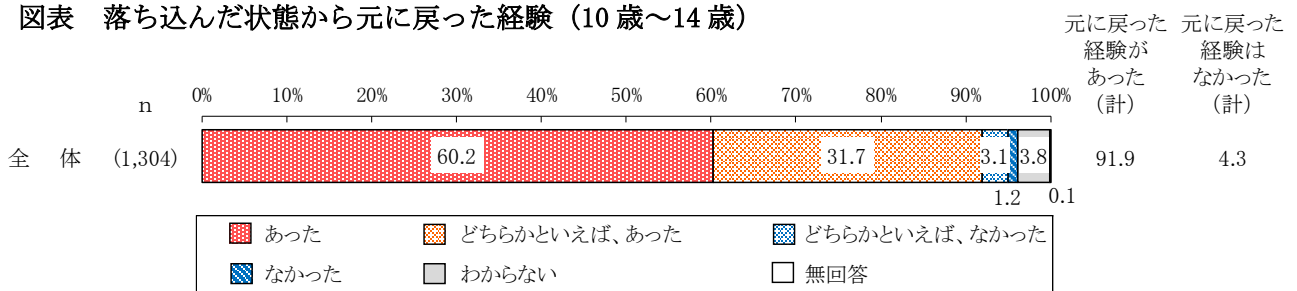
【10歳～14歳】

- 今までにものごとがうまくいかず落ち込んだ経験について、『経験があった(ある)(計)』(「あった(または、現在ある)」+「どちらかといえば、あった(ある)」)は約8割の79.7%を占めている(令和4年:67.8%)。
- 『経験があった(ある)(計)』と回答した者のうち、60.2%はその状態から元に戻った経験が「あった」と回答し、「どちらかといえば、あった」(31.7%)を合わせると、91.9%は改善した経験を持っている(令和4年:89.7%)。
- そのきっかけは、「友だちの助け」(61.9%、令和4年:54.3%)と「家族や親せきの助け」(61.0%、令和4年:52.6%)が6割台、次いで、「自分の努力で乗りこえたこと」が39.7%(令和4年:43.4%)、「時間がたって状況が変化したこと」が37.7%(令和4年:38.2%)となっている。

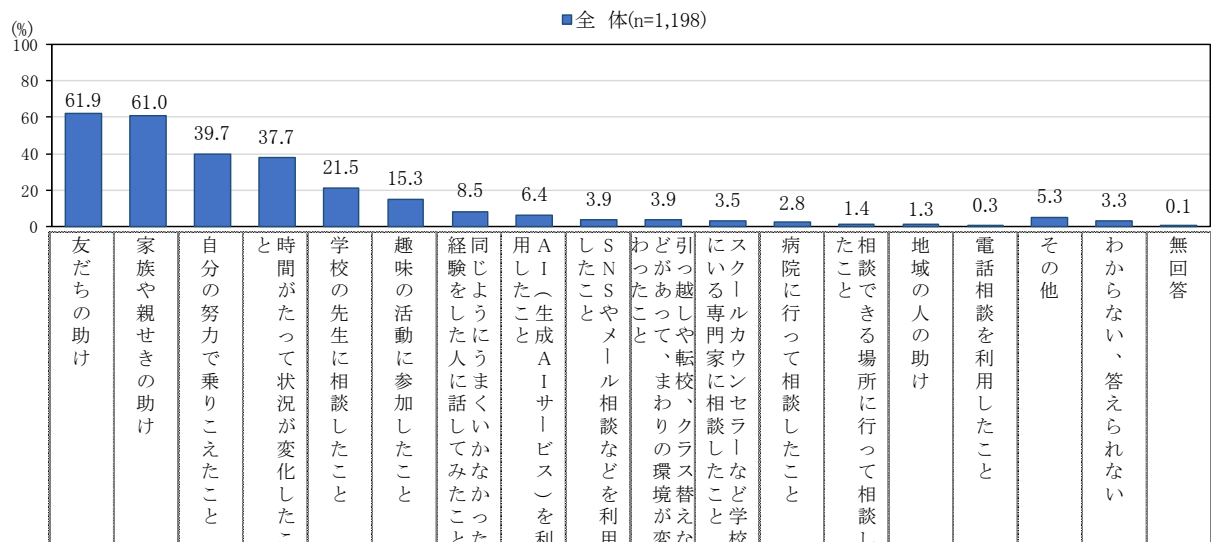
図表 落ち込んだ経験 (10歳～14歳)



図表 落ち込んだ状態から元に戻った経験 (10歳～14歳)



図表 落ち込んだ状態から元に戻ったきっかけ (10歳～14歳)

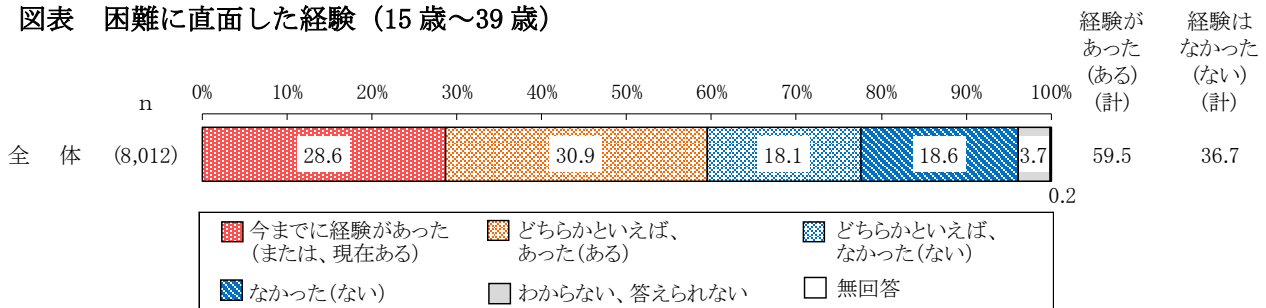


(困難に直面した経験・困難な状態から改善した経験・そのきっかけ)

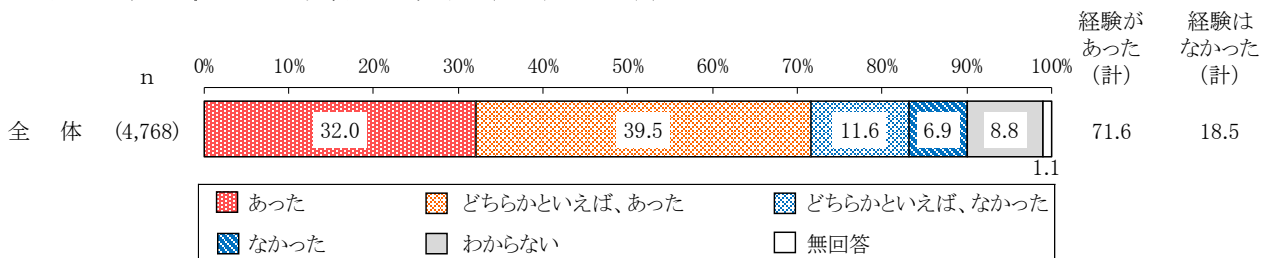
【15歳～39歳】

- 社会生活や日常生活を円滑に送る上での困難について、『経験があった(ある)(計)』(「今までに経験があった(または、現在ある)」+「どちらかといえば、あった(ある)」)という回答は59.5%であり(令和4年:45.1%)、『経験はなかった(ない)(計)』(「なかった(ない)」+「どちらかといえば、なかった(ない)」)という回答は36.7%である(令和4年:51.5%)。
- 『経験があった(ある)(計)』と回答した者のうち、32.0%がその状態が改善した経験が「あった」と回答し、「どちらかといえば、あった」(39.5%)を合わせると、7割強の回答者は困難な状態から改善した経験を持っている(令和4年:73.9%)。
- そのきっかけは、「家族や親戚の助け」(56.1%、令和4年:50.2%)が最も多くなっており、以下、「友人の助け」(41.7%、令和4年:38.3%)、「時間がたって状況が変化したこと」(40.4%、令和4年:42.3%)、「自分の努力で乗り越えたこと」(30.9%、令和4年:31.4%)などの順となっている。

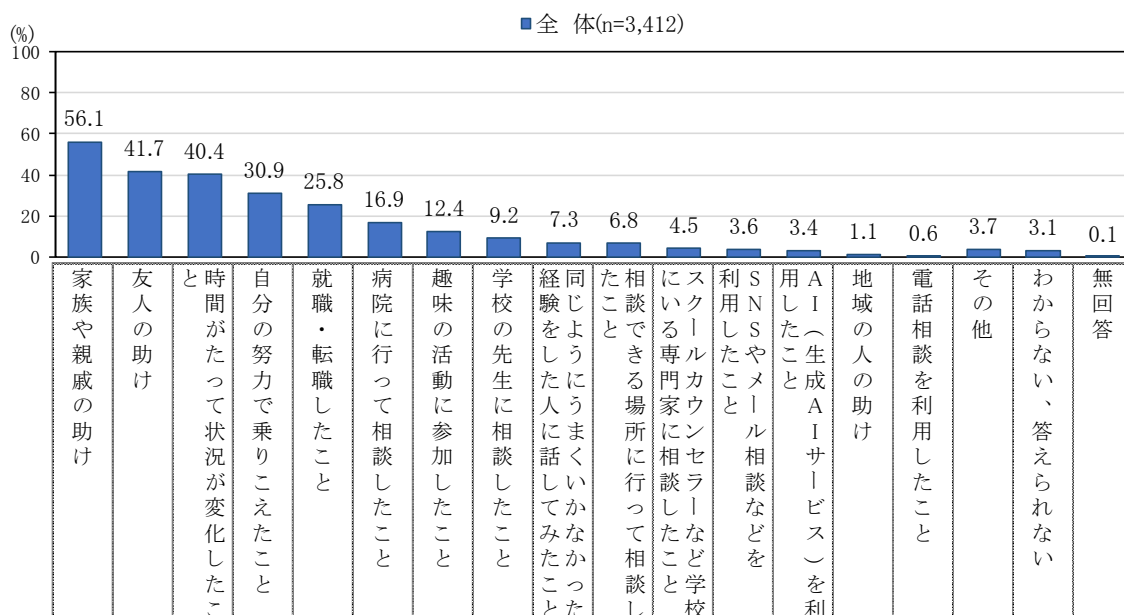
図表 困難に直面した経験 (15歳～39歳)



図表 困難な状態から改善した経験 (15歳～39歳)



図表 困難な状態から改善したきっかけ (15歳～39歳)

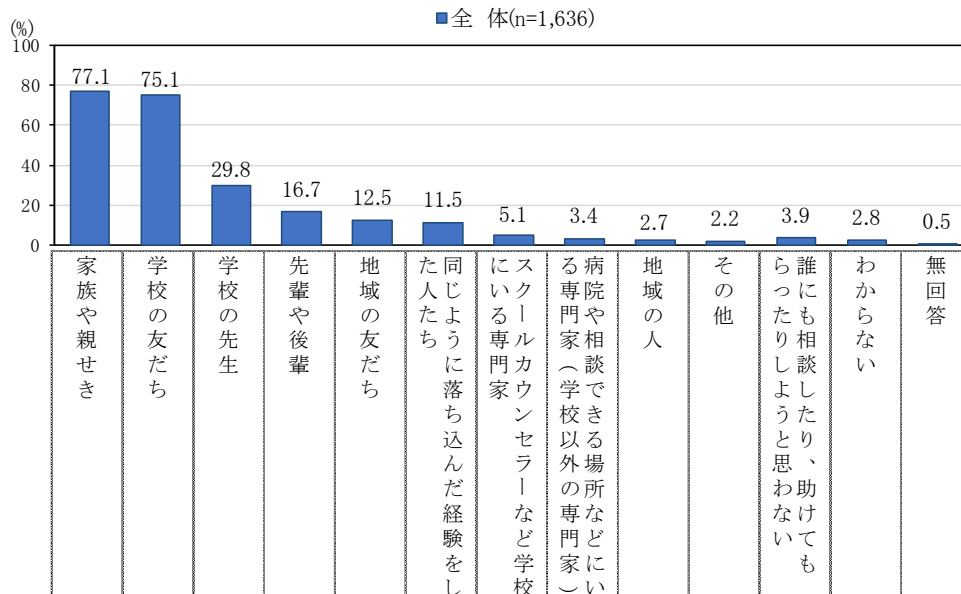


(落ち込んだときの相談相手・相談しようと思わない理由)

【10歳～14歳】

- 落ち込んだ時の相談相手としては、「家族や親せき」(77.1%、令和4年：73.4%)と「学校の友だち」(75.1%、令和4年：71.6%)がともに7割台、次いで、「学校の先生」(29.8%、令和4年：28.7%)、「先輩や後輩」(16.7%、令和4年：13.9%)、「地域の友だち」(12.5%、令和4年：9.9%)、「同じように落ち込んだ経験をした人たち」(11.5%、令和4年：13.0%)の順となっている。
- また、「誰にも相談したり、助けてもらったりしようと思わない」と答えた理由については、「自分ひとりで解決するべきだと思うから」(41.3%、令和4年：38.7%)、「誰にも知られたくないことだから」(39.7%、令和4年：38.7%)、「相手にうまく伝えられないから」(39.7%、令和4年：33.3%)、「相談しても解決できないと思うから」(34.9%、令和4年：42.7%)、「裏切られたり、失望するのが嫌だから」(27.0%、令和4年：24.0%)の順となっている。

図表 落ち込んだときの相談相手 (10歳～14歳)



図表 相談しようと思わない理由 (10歳～14歳)

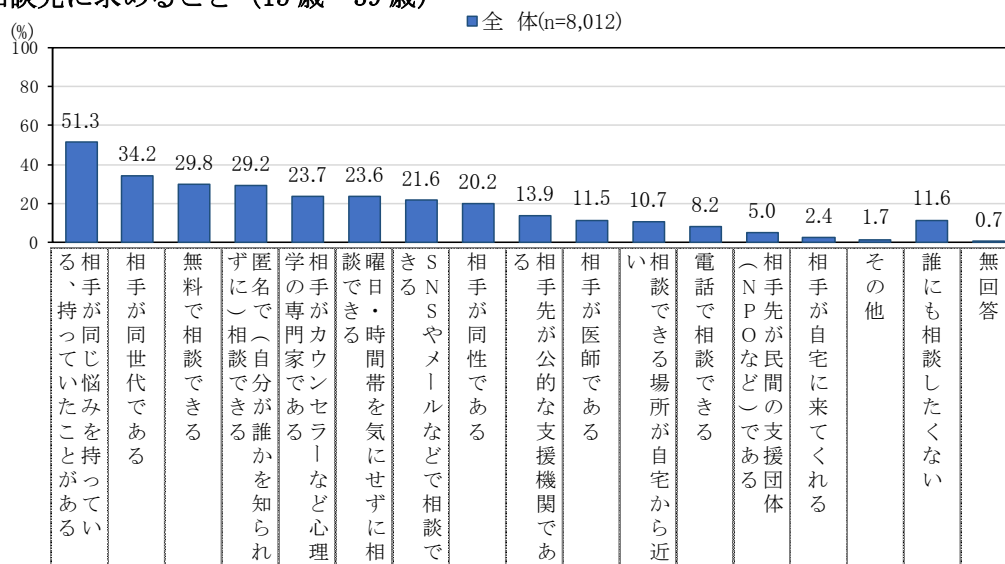


## (相談先に求めること・相談したくないと思う理由)

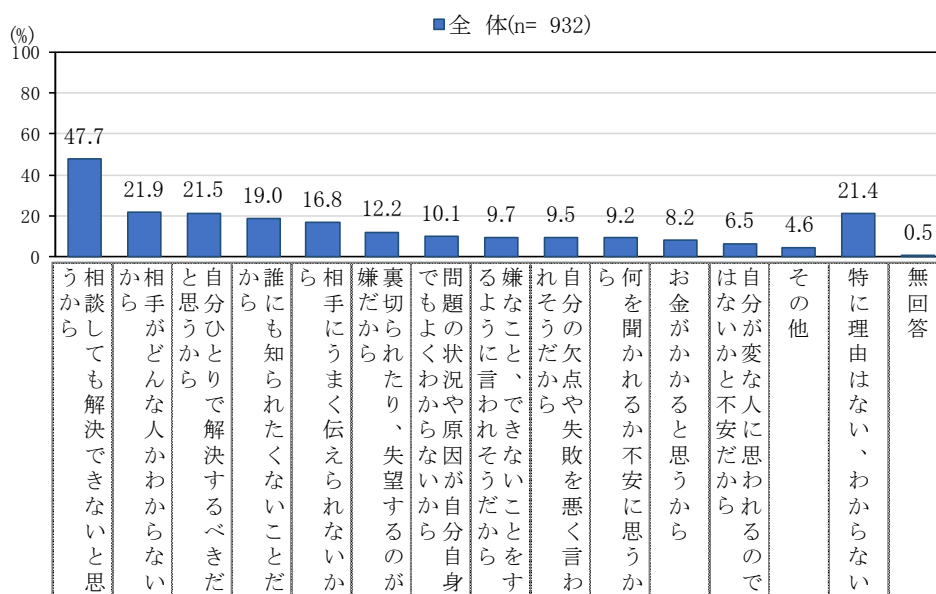
### 【15歳～39歳】

- 社会生活や日常生活を円滑に送ることができない状態になったときに相談先に求めることとしては、「相手と同じ悩みを持っている、持っていたことがある」(51.3%、令和4年:53.2%)が最も多く、次いで「相手と同世代である」(34.2%、令和4年:31.1%)、「無料で相談できる」(29.8%、令和4年:34.9%)、「匿名で(自分が誰かを知られずに)相談できる」(29.2%、令和4年:32.3%)、「相手がカウンセラーなど心理学の専門家である」(23.7%、令和4年:29.1%)、「曜日・時間帯を気にせずに相談できる」(23.6%、令和4年:27.6%)、「SNSやメールなどで相談できる」(21.6%、令和4年:27.6%)、「相手が同性である」(20.2%、令和4年:18.5%)の順となっている。  
「誰にも相談したくない」(11.6%、令和4年:9.9%)は、約1割である。
- また、「誰にも相談したくない」と答えた理由については、「相談しても解決できないと思うから」(47.7%、令和4年:54.5%)が最も多く挙げられており、以下、「相手がどんな人かわからないから」(21.9%、令和4年:28.9%)、「自分ひとりで解決するべきだと思うから」(21.5%、令和4年:22.9%)、「誰にも知られたくないことだから」(19.0%、令和4年:22.2%)などが2割前後で続いている。

図表 相談先に求めること (15歳～39歳)



図表 相談したくないと思う理由 (15歳～39歳)



### 3. トピック（生活満足度と他変数の関連【15歳～39歳】）

生活満足度と他変数とのクロス分析を行った。現在の生活満足度を「0点（全く満足していない）」から「10点（非常に満足している）」までの範囲で聞き、比較においては、おもに7点以上（7～10点）と回答した者の割合をみている。

- ① 尊重してくれる人の有無別：  
尊重してくれる人の有無別にみると、7点以上の回答をした割合が、『尊重してくれる人が1人以上いる』では58.5%で、『尊重してくれる人がいない』(33.0%)より約26ポイント高い。
- ② 周囲の大人の様子別：  
〈周囲の大人が幸せそうに感じるか〉別にみると、7点以上の回答をした割合は、『幸せそうに感じる』（「幸せそうに感じる」＋「どちらかといえば幸せそうに感じる」）の方が、『幸せそうに感じない』（「幸せそうに感じない」＋「どちらかといえば幸せそうに感じない」）より約24ポイント高い。
- ③ 自由時間の充足度別：  
〈普段の生活の中で自由時間やリラックスして過ごす時間が足りているか〉別にみると、7点以上の回答をした割合は、『足りていると思う』（「足りていると思う」＋「どちらかといえば足りていると思う」）の方が、『足りていないと思う』（「足りていないと思う」＋「どちらかといえば足りていないと思う」）より約22ポイント高い。
- ④ 心身の健康状態別：  
心の健康状態別にみると、7点以上の回答をした割合は、『よい』（「よい」＋「まあよい」）の方が、『よくない』（「よくない」＋「あまりよくない」）より約53ポイント高い。同様に身体の健康状態別にみると、『よい』の方が、『よくない』より約39ポイント高い。
- ⑤ 困難に直面した経験別：  
社会生活や日常生活を円滑に送ることができなかった経験と、そこから回復した経験の有無別に7点以上の回答をした割合をみると、『落ち込み経験あり、回復経験あり』は52.7%で、『落ち込み経験あり、回復経験なし』より約15ポイント高く、『落ち込んだ経験なし』より約18ポイント低い。
- ⑥ 場所の数別：  
〈安心できる場所の数〉については、安心できる場所の数が増えるほど、7点以上の回答をした割合が高くなり、『0個』では2割弱のところ、『6個』では7割半となる。  
〈相談できる人がいる場所の数〉と〈助けてくれる人がいる場所の数〉については、場所の数が『0個』から『3個』までは、数が増えるほど7点以上の回答をした割合が高くなり、3個以上で6割半から約7割となる。
- ⑦ 家の暮らし向き別：  
暮らし向き（物質的な生活水準を世間一般と比べたときの上から下まで5段階で回答）別に7点以上の回答をした割合をみると、「下」は16.1%、「中の下」は30.5%と約3割以下であるのに対し、全体の約半数を占める「中の中」は60.9%、「中の上」と「上」はともに79.2%と、主観的な暮らし向き階層が高いほど高くなっている。
- ⑧ 困難や悩み事の数別：  
「自分自身について」、「家族・家庭について」、「学校について」、「仕事・職場について」の4つの領域で、経験した困難や悩み事として複数回答で選択された回答数（「特になし」を除く）別に、7点以上の回答をした割合をみた。いずれの領域でも、回答数が少ないほど、7点以上の回答をした割合は高くなり、特に「自分自身について」の回答数『0個』では80.5%と高い（他の3領域の『0個』では6割台である）。

図表 「生活満足度」と他変数の関連 (15歳～39歳)

