

こどもの悩みに寄り添える社会に向けて（最終報告）

令和8年7月

こどもの悩みを受け止める場に関するプロジェクトチーム

1. プロジェクトチームのこれまでの取組

- こども家庭庁は、全てのこども¹が健やかに成長でき、将来にわたって幸せに生活できる「こどもまんなか社会」の実現を目指しています。

こうした社会の実現のためには、不安や悩みに直面し、つらい思いをしているこどもたちが思いを打ち明けやすい環境を、こどもの目線に立って作り、そして、不安や悩みに寄り添い、それらを解消していくことが重要だと考えています²³。

- こどもの悩みに寄り添える社会に向けて、2024年11月に庁内の若手職員や自治体などの現場経験者等を中心とした「こどもの悩みを受け止める場に関するプロジェクトチーム」を発足しました。発足以降、2025年3月までに、当事者であるこどもや、こどもの相談・支援団体、地方公共団体などのべ27の団体等と意見交換を重ね、こども自身の思いや、相談・支援者団体等がこどもと接する際に留意している点等の知見を得てとりまとめた中間報告は、以下のとおりでした。

① こどもに伝えたいこと

- 相談することは悪いことでも、恥ずかしいことでもない
- 味方になってくれる大人はきっといる、相談できる相手は、親や先生だけではない

¹ 本資料における「こども」とは、こども基本法（令和4年法律第77号）における「こども」の定義と同様に、心身の発達の過程にある者としており、対象となる年齢層は限定していません。

² 「こども・若者の意識と生活に関する調査」（令和5年3月内閣府）では、調査対象の10歳から14歳のこどものうち、ものごとがうまくいかず落ち込んだときに、「誰にも相談したり、助けてもらったりしようと思わない」と回答した者が4.9%となっており、その理由については、「相談しても解決できないと思うから」（42.7%）、「自分ひとりで解決するべきだと思うから」（38.7%）、「誰にも知られたくないことだから」（38.7%）、「相手にうまく伝えられないから」（33.3%）、「何を聞かれるか不安に思うから」（28.0%）、「裏切られたり、失望するのが嫌だから」（24.0%）、「自分の欠点や失敗を悪く言われそうだから」（22.7%）などの順となっています。

³ 令和5年9月にこども家庭庁が「こども若者★いけんぶらす」（テーマ：生きづらさ、自殺したいという気持ちになった人に必要な支援について）を活用してこどもから意見を聴いたところ、参加者から、相談先が分からない、どのように相談すればよいかわからないといった意見のほか、なぐさめてもらえたり、自分の気持ちを吐き出したりできるところがあればいいといった意見がありました。

- 友達から相談されたときは秘密を守る・相手のことを考える
受け止めきれないときは周囲の大人に相談を

② 大人に伝えたいこと

- まず耳を傾ける、こどものサインにアンテナを張る
- こどもを一人の人間として尊重する
- こどもの希望を確認し、こどものタイミングを大切に
- 秘密を守る

③ 社会に伝えたいこと

- 身近な大人一人一人の行動で、善意の輪を地域に広げる
- 地域に信頼できる大人を増やし、安心できる居場所をつくる

- 中間報告を踏まえ、2025 年度においては、こどもが悩みを打ち明けられるような環境づくりに向け、こどもや周囲の大人等に対して積極的・効果的な広報・働きかけを実施し（アクション1）、こどもの悩み相談に係る更なる実態把握の推進（アクション2）に取り組みました。
- 本最終報告では、アクション1 及びアクション2 の取組概要をまとめています。別添の参考資料とともに御覧ください。

2. アクション1で取り組んだこと

- アクション1として、こどもの悩みを受け止め、適切な相談・支援につなげるため、積極的な広報活動を展開しました。具体的には、動画、漫画、ポスター、交通広告、ウェブバナーといった多様な媒体を通じて、こども本人及び保護者・周囲の大人双方に向けた情報発信を行いました。あわせて、専門家による出前授業やワークショップ、スポーツチームとのタイアップイベントなど、体験型・参加型の施策を実施しました。

（1）多様な媒体を通じた情報発信

① 啓発コンテンツの作成・発信

- リレー動画
 - ・ 夏休み期間中に、こども政策担当大臣、プロジェクトチームメンバー、著名人によるメッセージ動画を毎週1本ずつ SNS（こども家庭庁公式アカウント）等により発信。

- 動画
 - ・ 30 秒程度のアニメーション動画をこども向け・大人向けに2種類作成し、こども家庭庁ウェブサイト及びYouTube で公開。
- 漫画
 - ・ こども向け・大人向けに2種類を作成し、こども家庭庁ウェブサイトで公開するとともに、スポーツチームとのタイアップイベントにおいて来場者約2万名に配布。
- ポスター
 - ・ こども向け・大人向けに2種類を作成し、こども家庭庁ウェブサイトへ掲出するとともに、こどもに関わる団体や自治体へ周知。

② デジタル広告の実施

- 交通広告 【2025 年 8 月 25 日～31 日】
 - ・ 30 秒の動画を制作し、夏休み最終週の1週間、JR 東日本全線にて放映を実施（トレインチャンネルスポット CM）。
- ウェブバナー 【2025 年 12 月 22 日～2026 年 1 月 22 日】
 - ・ こども家庭庁ウェブサイトに公開している本プロジェクトの各種コンテンツへの誘導を行うため、SNS・ウェブにて広告掲出を実施。

（2）体験型・参加型の施策

① 出前授業・ワークショップ

- 大阪府立中央高等学校（高校1年生 126 人） 【2026 年 1 月 15 日】
- 世田谷区立砧中学校（中学1年生 164 人） 【2026 年 1 月 19 日】
- 愛知県立三好高等学校（高校2年生 124 人） 【2026 年 1 月 22 日】

※各参加者数は途中入室、途中退出全て重複して計上

- ・ 「もやもやした気持ち」の存在や相談に関する講演とワークショップを組み合わせ、悩みを一人で抱え込まずに周りの人に相談することの大切さを伝える授業を実施。

② スポーツチームとのタイアップイベント

- プロサッカークラブ FC 東京とのタイアップイベント 【2025 年 12 月 6 日】
 - ・ FC 東京のホーム試合（味の素スタジアム）において本プロジェクトのPR 施策を行い、来場者への漫画配布（2 万名）やスタジアム内の大型ビジョンでの動画放映、ブース出展（来場者約 480 名）を実施。

3. アクション2で取り組んだこと

- アクション2として、こどもの悩みの受け止めに関する国内の実態を把握するため、先行研究等の整理を行うとともに、こども・大人へのアンケート、こどもへのヒアリング及び官民の相談窓口を対象としたアンケート調査を実施し、こども当事者が参画する「こども会議」を通じて、結果を取りまとめました。また、調査は、心理・発達、医療、地域福祉、こどもの相談支援、社会調査などの観点から知見を有する有識者からのヒアリング・助言を踏まえて実施しました。
- こどもの悩みの受け止めに関するこども・大人双方の認識や意識の現状を把握し、こどもが悩みを安心して大人と共有できるサポーター的な環境をつくる上で必要なこどものニーズを把握するため、全国調査等を行いました。

① アンケート調査・ヒアリング調査

● こどもアンケート調査

対象	6～9歳／10歳～22歳のこどもに分けて調査（計約1万人）
調査内容	「こどもの悩みやもやもやの経験や、大人に悩みもやもやを伝えることへの認識について」 ・安心して話せる大人はだれ？ ・話しやすい大人は、なぜ話しやすい？ ・悩み・もやもやを伝えたとき、大人にどうしてほしい？ ・家や学校以外の場所にいる大人について など
調査方法	モニターによるウェブ調査（こども本人がモニター又はモニターである保護者のこどもへ依頼）

● おとなアンケート調査

対象	保護者、職業等でこどもと関わる大人、その他の大人への調査（計約1万人）
調査内容	「悩みやもやもやの受け止めの経験について」 ・最近、こどもが悩んでいる様子を感じたか ・こどもから悩みをどんな場面で共有されたか ・こどもの悩みを受け止めるにあたり困ったこと・悩んだこと など 「悩みやもやもやの受け止めに関わる大人の認識について」 ・普段こどもと接するときに気を付けていること

	・ こどもの悩みを受け止められると思うか、その理由 など
調査方法	モニターによるウェブ調査

● こどもヒアリング調査

対象	6～22歳のこども（声を聴かれにくいこどもを含む）（計117名）
調査内容	こどもの悩みやもやもやに関する経験や認識等について、アンケート調査だけでは把握が難しいこどもの声（思いや気持ち）を聴取するため、こどもへのヒアリング調査を実施。
調査方法	全国のこども関連の団体・施設・居住地域への訪問及びウェブ会議により実施。なお、声を聞かれにくい状況のこどもの意見についても聴取できるよう、社会的養護施設、学習支援団体、フリースクール、困難を抱えるこどもへの支援活動を行う団体等を実施場所に含めた。

② こども会議

- ・ こども向け概要版の作成に当たり、調査結果のまとめ方や伝え方等について、こども本人から意見を聴取することを目的として実施。
- ・ 参加：全国の6歳～22歳のこども（小学生以上）のべ22名
- ・ 実施方法：都内こどもフリースペース訪問及びオンライン会議（全2回）

③ こどもを対象とした官民の相談窓口の実態把握

- ・ 対象：行政・民間のこどもの相談窓口向け調査
- ・ 内容：取組形態や相談内容、取組の効果的な工夫等の実態調査
- ・ 調査方法：オンラインアンケート

4. アクション1、2から確認できたこと

- 体験型・参加型の施策の参加者の声として確認できたことを整理すると、以下のとおりとなりました。こども・おとなアンケート調査から確認できたこととも符合していました。
 - ・ 出前授業・ワークショップの事後アンケートでは、悩みを身近な大人に話すことで生じる良いこととして「心が軽くなる」との回答が最も多く見られました。また、「これから悩みごとができた時に周りの大人に相談してみようと思うか」

との質問に対しては「そう思う」「どちらかといえばそう思う」が8割以上を占める結果となりました。

- ・ タイアップイベントでの出展ブースで実施したアンケートでは、相談相手に求めることを「ただ話を聞いてほしい」と回答する人が最多となりました。

○ こども・おとなアンケート調査から確認できたことを整理すると、以下のとおりとなりました。中間報告でとりまとめた「こどもに伝えたいこと」「大人に伝えたいこと」「社会に伝えたいこと」の視点が確認できた項目もありました。

【1】悩みやもやもやを抱えるこどもの特徴について

- ・ 約6割のこどもが「最近悩んだりもやもやした」と回答している一方、保護者の約4割、職業・地域でこどもと接する大人の約5割が、「最近こどもが悩んでいる様子を感じた」と回答していることから、大人が感じているよりも、悩みやもやもやを自覚しているこどもが多い可能性が示唆されました。悩みの内容については、どんな年齢であっても「友達」や「勉強・成績」が多く、大人が経験した、こどもからの相談内容とほぼ同じ結果でした。
- ・ 全年齢のこどもに共通して、悩みやもやもやした時には、誰かに話したり伝えるだけではなく、自分自身を安心させたり、気を紛らわせたり、落ち着かせるために、いろいろな行動をとっていることが分かりました。大人からは、こどもが悩んでいると感じた時のこどもの様子について、いらいらしている、元気や活気がない、何となく様子がおかしい、学校等に行くのを嫌がる、落ち着きがないなど、様々な回答があり、特に職業や地域でこどもと接する大人は、こどもの多様な変化をとらえている傾向がありました。家庭内だけではなく、こどもの学校や地域生活で接する大人も認識しているように、悩みやもやもやがある時のこどもの行動は多様で、一人一人異なることも分かりました。

【2】大人が声かけするときに理解すべきこと

- ・ こどもが安心して話せる相手は両親や学校の先生が多く、「その他の大人」を選んだこどもは多くはない一方、保護者や学校の先生以外で、悩みを伝え相談するとしたら「人に直接会って対面で相談したい」と回答したこどもが多いことが分かりました。また「安心して話せる人」は、自分のことをよく知ってくれている、話しかけやすい、ちゃんと話を聴いてくれる人、と回答したこどもが多く、こどもと大人の普段からの関係性が、こどもが「直接、相談したい」と思え

る要素であることが分かりました。また、保護者や職業等でこどもと関わる大人の意識として、普段からこどもの様子や変化に気を配ること、その他の大人は、話しかけやすい雰囲気を特に意識してこどもと接していると回答しており、こどもが話しやすい大人と、大人の意識の間には大きな差は見られませんでした。このことから、家庭や学校以外の場所に関わる大人も、こどもの悩みやもやもやを受け止める環境になり得ることが示されました。これらは、中間報告における「身近な大人一人一人の行動で、善意の輪を地域に広げる」ことが、こどもたちにとってのセーフティネットを張ることにつながることを改めて示唆するものと言えます。

- ・ ヒアリングにおいて聞かれたこどもの声の中には、
 - ◇ （近所の）おじいさんに話すのは、お母さんやお父さんより長年生きていて経験が豊富だから。歩くのも大変そうだけど「元気をもらっている」という感じのことを言ってくれるから話しやすい。
 - ◇ 学校にいる人は過去の自分の恥ずかしいことも知っているし、他の人に言われたらどうしようと思って話せない。でもここにいるスタッフには今の自分で出会った人だから好きなことを話せる。今を大事にしているような感じがしていて居心地がいい。
 - ◇ はじめての人にはあまり自分のことを知られたり、暗いところを見せたくない。でも職員さんにはたわいもない話をしつつ、気付けば話すようになっている。

など、家や学校以外で安心して話せる大人の存在や場所が、こどもが思いや考えを自由に伝えられる環境の一つになっている事例もありました。これは、中間報告で得られた「地域に信頼できる大人を増やし、安心できる居場所をつくる」ことの重要性と共通するものと言えます。

- ・ また、今までで一番悩んだ時に、実際に大人に話した割合は全体で約5割である一方、どの年齢においても、約1割が「話したかったけどできなかった」と回答しました。大人に話したきっかけは、約6割が「自分から話しかけた」と回答しましたが、悩みやもやもやを大人に伝えることができたこどもの中には、大人から「きょう何があったの？」と聞かれるなど、大人からのアプローチを契機に話すことができた、と回答しています。また、こどもが悩んでいると感じて、こどもに声を掛けた時、こどもが悩みを共有してくれた経験のある大人は約7割いることが分かりました。大人は、こどもが悩みやもやもやを誰かに伝えられることは容易ではないことや、時には大人から声を掛けることが、こどもが

思いを伝えやすいきっかけとなり得ることを理解した上で接することが大切であると言えます。

悩みがある時に自分から大人に声を掛けたこどもが約6割である一方、周囲の大人に「声をかけてほしい」「話すまで待ってほしい」「一旦、考える時間が欲しいからそっとしておいてほしい」ことを求めているこどもがいます。このことから、周囲の大人には、こどもの様子や変化を注視しながらも、タイミングを待って話を聴く姿勢が求められています。これらは、中間報告で得られた「まず耳を傾ける、こどものサインにアンテナを張る」、「こどもの希望を確認し、こどものタイミングを大切に」という示唆を再確認することにつながりました。

- ・ 約6割のこどもが、悩みやもやもやを大人に話して良かったと感じた経験があり、具体的には「気持ちが楽になった」、「話をちゃんと聞いてくれた」、「一緒に考えてくれた」というところが良かったと回答、こどもから相談を受けた経験のある大人は、最後まで話を聞く、一緒に考える、共感したり励ましたりする、という意識でこどもと接していたことが分かりました。この点、こどもと大人の意識がおおむね一致していることから、大人は、一人一人のこどもの特徴に気を配りながらも、更にこのような意識を持ってこどもと接することを心掛けることが大切ということが分かりました。この結果は、中間報告で得られた「(大人が) こどもを一人の人間として尊重する」姿勢の重要性を示すものと言えます。

しかし、「こどもの悩みを受け止められていると思うか」との問いに、保護者・職業等でこどもと関わる大人の8割以上が「受けとめられると思う」と回答する一方で、約3割のこどもは、大人に話して嫌な思いをした経験がありました。具体的には「一方的に話されたり、決めつけられたりした」、「怒られたりいやなことを言われたりした」、「困っていたことが解決しなかった」と回答しています。こどものヒアリングからも、

- ◇ ちゃんと喋っているのに聞き流される、家事をしながら話す
- ◇ 相手に興味のない顔をしないでほしい
- ◇ 仕事のLINEをしながら聞かれるのが嫌だ

◇ ちゃんと目を見たり相槌を入れてほしい、あまり否定しないでほしい
といったエピソードが聞かれており、悩みやもやもやを伝えるこどもが「受け止めてくれた」ということと、受け止める側の大人が「受け止めている」という自分自身の態度や認識との間に、食い違いが生じている可能性を、大人も想像してこどもと関わる必要があることが分かりました。

- ・ こどもが悩んでいる様子に気付いた大人が、こどもに声をかけたあと共有された悩みの内容は、全ての年代で「友達のこと」が最多でした。一方、悩みやもやもやした気持ちを解決する際に「友だちや家族など誰かに話した」と回答しており、こどものヒアリングでは、友達より大人の意見を聴きたい時がある、という声もありました。同年代のこどもたちの存在が、悩みの主たる理由になりやすいと同時に、悩みを受け止め合う存在にもなっていることが想像されます。これらのことから、こども同士で悩みを共有したり受け止めたりしにくい場合があることを、大人が理解を示しながら受け止めることも重要だといえます。

【3】大人とこどもの関わり方について

- ・ これまでに大人に悩みやもやもやした気持ちを話して、良かったと感じているこどもの割合は6割弱であり、良かったエピソードとしては、
 - ◇ 聞いてくれている間は自分の意見を言わないでただ聞いてくれた、否定も肯定も評価もせず聞いてくれた
 - ◇ 相談した時は何かしていても手を止めて聞いてくれる
 - ◇ 自分の気持ちをそのまま全部受け入れてくれた、自分の意見に誘導したり私の感情を決めてこないのがいいなと思った
 - ◇ 優しい話し方をするから話せる
 といった声も聞かれました。
- ・ こどもの悩みを受け止めた結果、こどもの様子が良くなったと感じた大人が5～6割いた一方で、3～4割が「わからない」と回答した結果もあることから、こどもと大人が、お互いを理解し合えるコミュニケーションを増やすことが、こどもが悩みやもやもやを伝えやすく、大人も受け止めていることが実感できるような、良好な双方向の関係性の構築に有効であることが示唆されました。
- ・ 悩みやもやもやがある時に、周囲の大人にどうしてほしいかについては、「自分の話を聞いてほしい」という回答が多かったと同時に、「そっとしておいてほしい」「趣味や好きなことをさせてほしい」と回答したこどもが多くいました。こどもヒアリングでは、自分から話すのを待ってほしいこどもは、「いったん考えるから、まずはそっとしておいてほしい」「今は言いたくないという時に、言いなよ言いなよと言わないでほしい」「いつもと同じように接してほしい」など、大人に「無関心」でいてほしいのではなく、大人から「気付いているよ」「いつ

でもあなたの味方だからね」というサインを出しつつも、こども自身を信じて見守るなど、大人はこどもと悩みやもやもやを共有しやすい環境づくりと共に、必要なときは寄り添い、そうではない時には距離を保つといった、柔軟な対応が望まれています。

【4】大人が感じる不安への対応について

- ・ 大人がこどもの悩みを受け止められると思うか、については、保護者・職業等でこどもと関わる大人の約8割は、「こどもの悩みを受け止められると思う」と回答しました。一方で、「受け止められないと思う」と回答した大人では、「自分に解決できるかわからない」が最も多く、職業・地域でこどもと接する大人や「その他の大人」では、「自分が関わっていいかわからない」と感じている割合も高い傾向にありました。こどもの悩みを解決できるかわからないという不安を感じる大人が一定数いることが分かりました。

また、「こどもの悩みを受け止められると思う」と答えた大人は、自分自身も困ったときに周囲に助けてもらったり、話を聞いてもらっていると思う割合が高い傾向にありました。大人自身のポジティブな経験が、こどもの悩みを受け止めることにもつながっていることが分かりました。

5. 今後の取組に向けて

- こども家庭庁は、こども大綱（令和5年12月22日閣議決定）に掲げられた「こども・若者の視点を尊重し、その意見を聴き、対話しながら施策を進める」という基本方針に沿って、各種施策の推進に当たってはこども当事者の声を聴くことを大切にしてきました。
- 今回のプロジェクトの取組を通じて、「こどもの悩みに寄り添える社会」の実現に向けては、改めて、こども自身の中にある思いや悩みを安心して誰かに伝え、打ち明けられるための環境を、こどもたちの声を聴きながら整えていくことが重要であることが確認できました。
- また、周囲の大人や社会全体がこどもの変化に気付くための「アンテナ」を一層高め、こどもの気持ちを受け止めるための、あらゆる大人同士の相補的な体制構築の重要性についても示唆が得られました。こどもが大人に安心して悩みやもやもやを伝え、話すことのできる関係性の土台として、大人同士が、こどもの声や気持ちを皆で受け止め合うサポーター的な存在であろうとする役割意識を共有し、こどもの変化等を情報共有しや

すい社会づくりを進める取組が必要です。あわせて、日常的にこどもの変化に目を向ける機会が少ない大人に対しても、こどもに関心を向けるきっかけや関わり方を学べる機会を広げ、誰もが無理なく「気づき」の担い手となれる環境づくりも求められます。

- 本プロジェクトは、こども家庭庁内の特定の部局や担当業務の枠を超えたメンバーを構成員として、庁内横断的な取組として実施してきました。本プロジェクトを通じて、部局間の連携によって得られた知見や、調査等を通じて確認できた示唆等は、こども家庭庁における様々なこども施策の企画や実施に当たって重要な基礎となるものと考えられ、継続的に活かすことが重要です。こどもまんなか社会の実現に向けて、庁内外の関係者との連携も図りながら、必要な取組を着実に進めていきます。

(了)