

こどもの悩みやもやもやに ついての調査 からわかったこと

★ おとなのみなさんへ

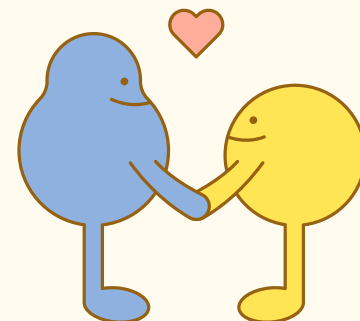
はじめに

こどもはだれでも、悩んだり、もやもやしたりすることがあります。

こども家庭庁では、こどもたちが、悩んだりもやもやしたときに、力になれるよう社会全体で一緒に取り組みたいと考えています。このため、「こどもの悩みに関するプロジェクトチーム」を立ち上げました。

プロジェクトの一つとして、おとながこどもの悩みを受け止めるために必要なことを把握・整理するとともに、こどもの意識との相違点を把握するため、こどもの思いや悩みを受け止めることについて全国のおとなにアンケート調査を行いました。
あわせて、全国のこどもにアンケートやヒアリング調査を行いました。

この「おとな向け概要版」は、それらの結果についてまとめています。



調査結果の紹介

おとなの
調査結果
について

P4
～

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

P12
～

悩みやもやもやの
受け止めに関わる
おとなの認識について

普段こどもと接するとき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

こどもの
調査結果
について

P16
～

こどもの悩みやもやもや
の経験や、
おとなに悩みやもやもや
を伝えることへの認識に
ついて

安心して話せるおとなはだれ？

話しやすいおとなは、なぜ話しやすい？

悩み・もやもやを伝えた時に、おとなにどうしてほしい？

家や学校以外の場所にいるおとなについて

など

P28
～

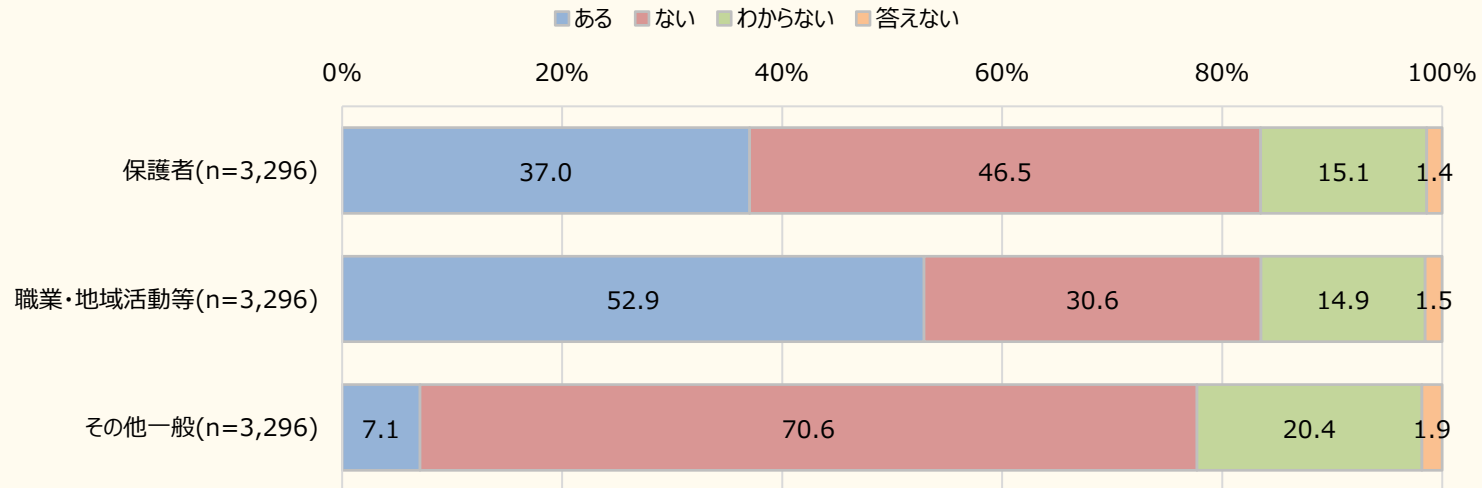
まとめ

最近、こどもが悩んでいる様子を感じたか

直近5か月ほどでこどもが悩んでいる様子を感じたと回答したおとなは、保護者で約4割、職業・地域でこどもと接するおとなで約5割、その他のおとなで1割以下でした。

おとなアンケートの結果

Q. 今年度に入ってから(2025年4月以降)こどもが何か悩んでいた、問題を抱えているように感じたことがありますか。
※調査は2025年9月上旬に実施



「こどもへの関わり方」の分類について

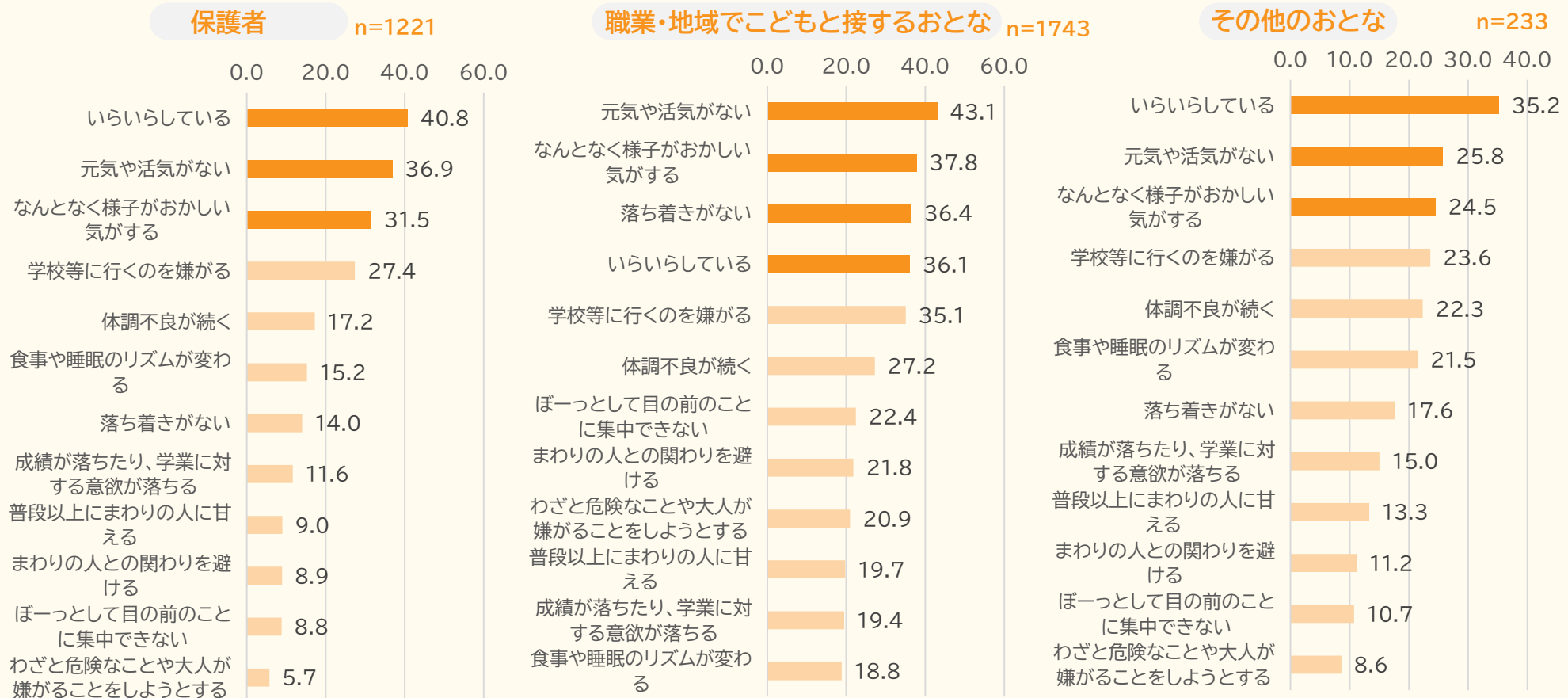
- ・「保護者」: 6～22歳のこどもがいる保護者
- ・「職業・地域活動等」: こどもに関わる職業、または地域のボランティア等の活動をしている人
- ・「その他一般」: 上記以外の人

こどもが悩んでいると感じたときの具体的な様子

こどもが悩んでいると感じた具体的な様子としては、元気がない、いらいらしている、なんとなく様子がおかしい、などが挙げられました。職業・地域でこどもと接するおとなは、行動面の変化などから多様な変化をとらえている傾向がありました。

おとなアンケートの結果

Q. 何か悩んでいたり、問題を抱えていると感じたときのこどもの様子を教えてください。(複数選択)



※「今年度に入ってから(2025年4月以降)こどもが何か悩んでいたり、問題を抱えているように感じたことがある」と答えた人が回答

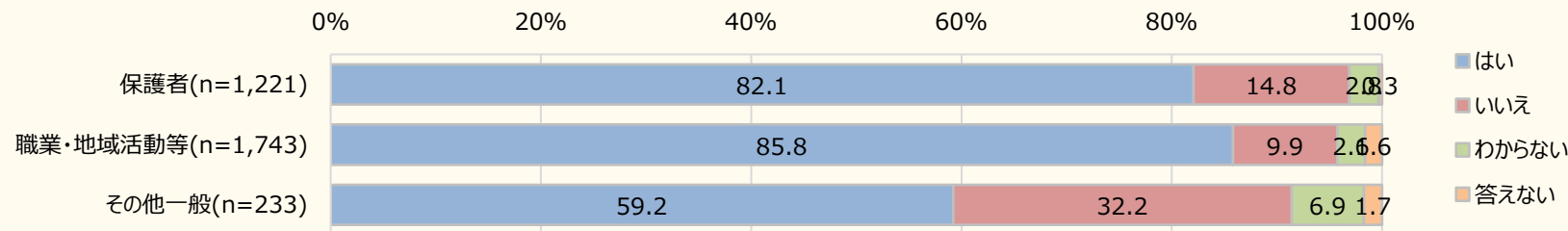
こどもが悩んでいると感じたとき、おとなは声をかけたか 声をかけたとき、こどもは悩みを共有してくれたか

こどもが悩んでいる様子に気づいたおとなの多くは、こどもに声をかけていました。

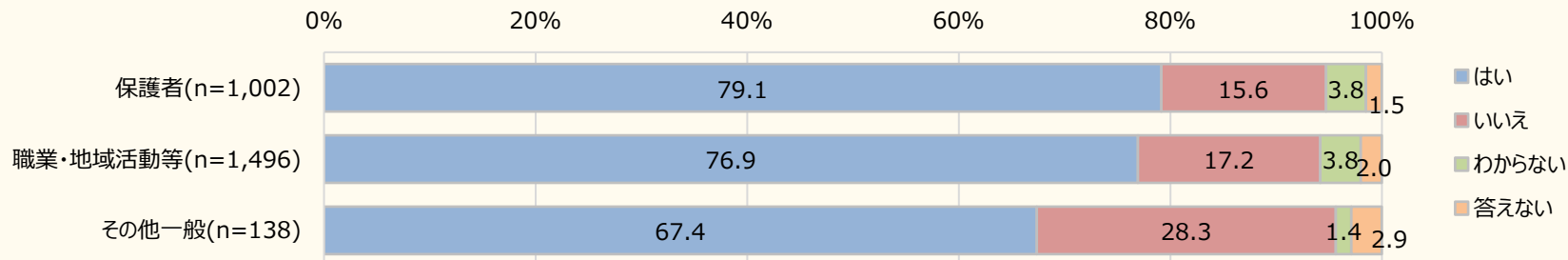
声をかけた約7～8割のおとなは、こどもが自分の悩みや問題について共有してくれたと回答しました。

おとなアンケートの結果

Q. こどもが何か悩んでいた、問題を抱えているように感じたとき、あなたから声をかけましたか。



Q. こどもに声をかけたあと、こどもは自分の悩みや抱えている問題について話してくれましたか。



POINT

おとなの声かけは、悩み等を共有する一つのきっかけとなりますといえます。

こどもの悩みの内容

おとなが声をかけたあとにこどもが共有した悩みの内容は、友達のこと、勉強のこと、進路のことなどが上位に挙がりました。

おとなアンケートの結果

Q. こどもの悩みや抱えている問題は、どんな内容でしたか。（複数選択）

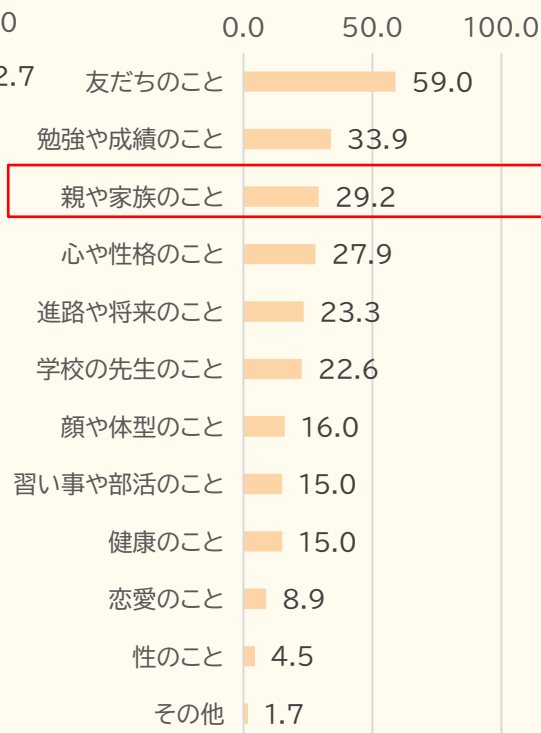
保護者

n=1250



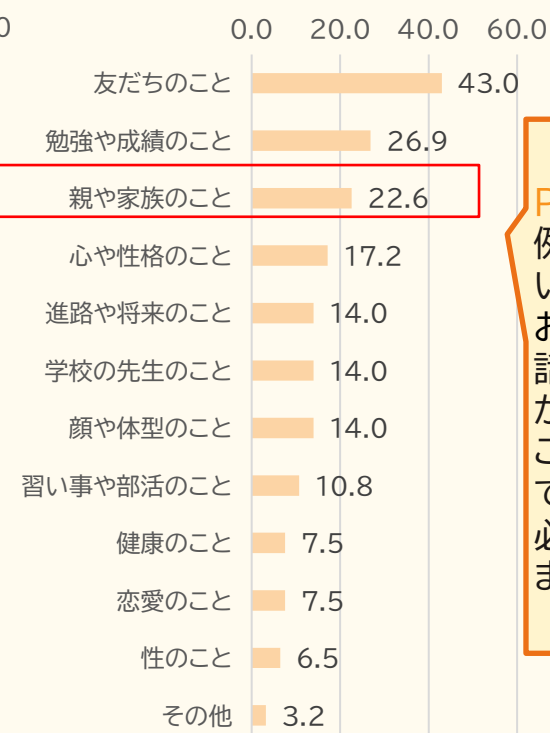
職業・地域でこどもと接するおとな

n=1620



その他のおとな

n=154



POINT

例えば「親や家族のこと」についての相談など、おとなから声をかけたとき、話しやすい相手が異なることがうかがえました。こどもにとって、悩み等を共有できる多様なおとなの存在が必要になっていると考えられます。

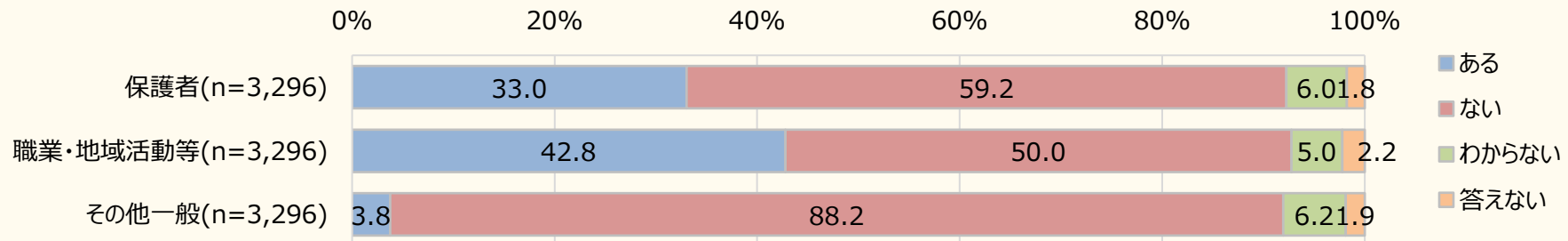
※「こどもに声をかけたあと、こどもは自分の悩みや抱えている問題について話してくれた」と答えた人が回答

こどもから悩みを共有されたか・どんな場面で共有されたか

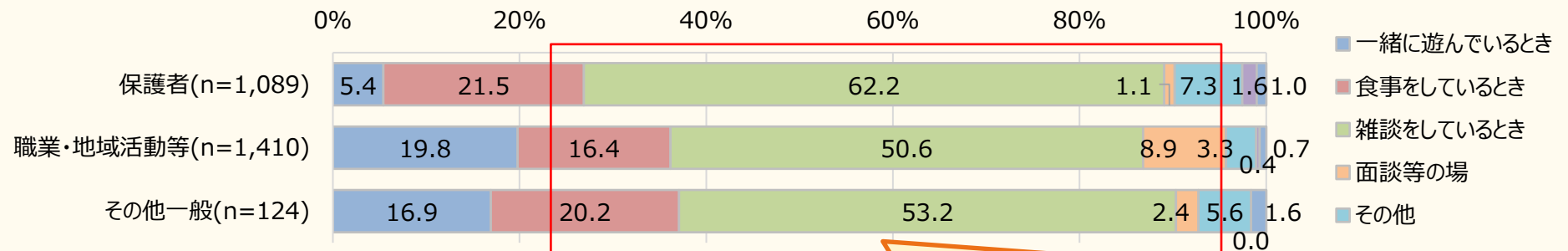
直近5か月ほどで相談を受けた人は、保護者で約3割、職業・地域でこどもと接するおとなで約4割でした。こどもからの相談場面は、「雑談をしているとき」が最多でした。

おとなアンケートの結果

Q. 今年度に入ってから(2025年4月以降)、普段の会話などのなかで、こどものほうから、悩みや抱えている問題について、打ち明けられたり、相談されたことがありますか。 ※調査は2025年9月上旬に実施



Q. こどものほうから、悩みや抱えている問題について、打ち明けられたり、相談されたのはどんな場面ですか。



POINT

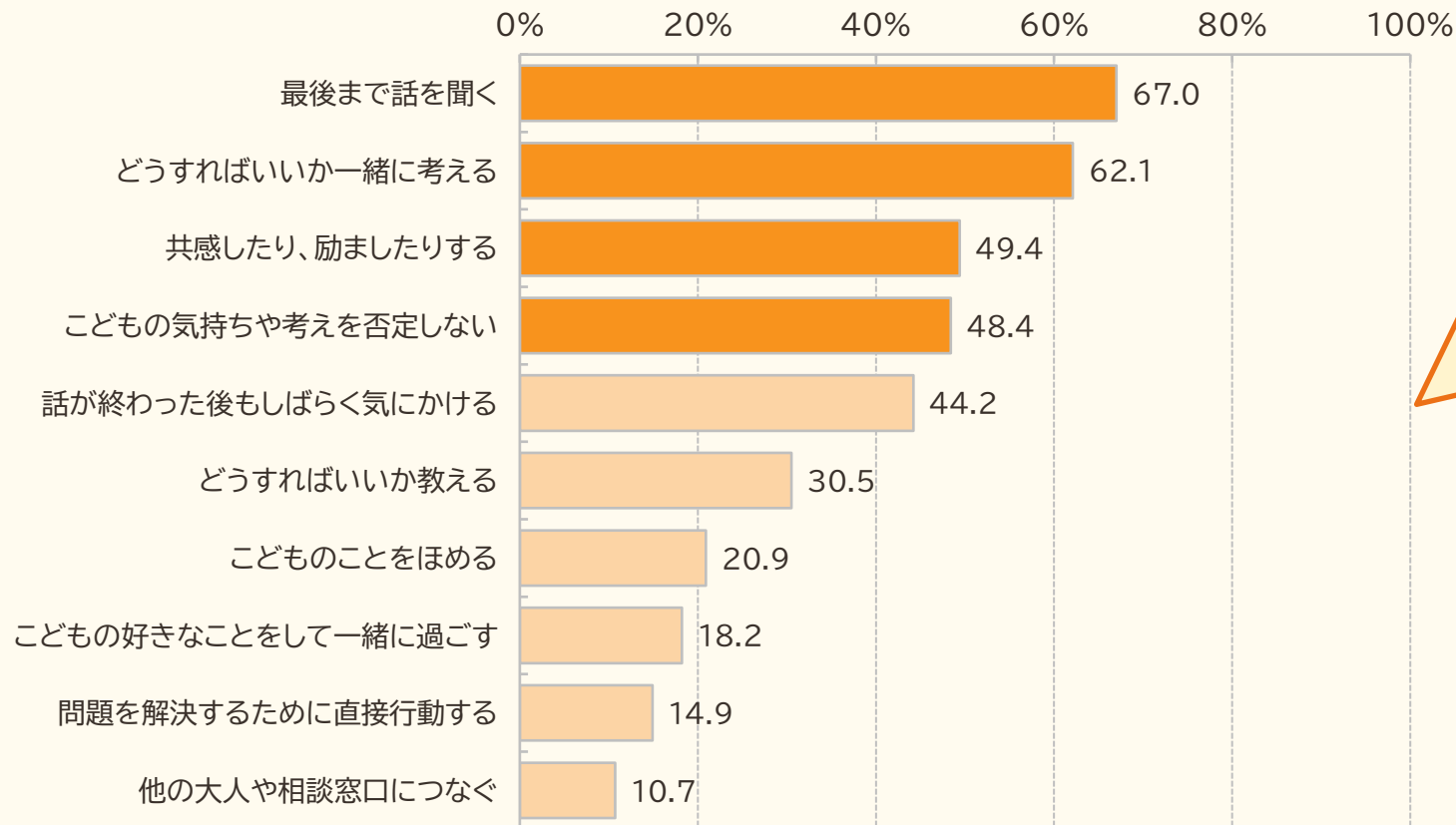
雑談は悩み共有のきっかけになりやすいことがわかりました。

こどもの話を聞くと、どのような対応をとったか

おとなは、こどもの話を聞くと、「最後まで話を聞く」、「どうすればいいか一緒に考える」、「共感したり、励ましたりする」ことなどを意識していました。

おとなアンケートの結果

Q. こどもの話を聞くと、どのような対応をとりましたか。(複数選択)



POINT

おとなが意識していたポイントは、こどもがしてほしいと思うポイント(p25)とおおむね一致していました。

これらのポイントについて、おとなは、こどもの関わり方に関わらず、より一層意識して実践する必要がありそうです。

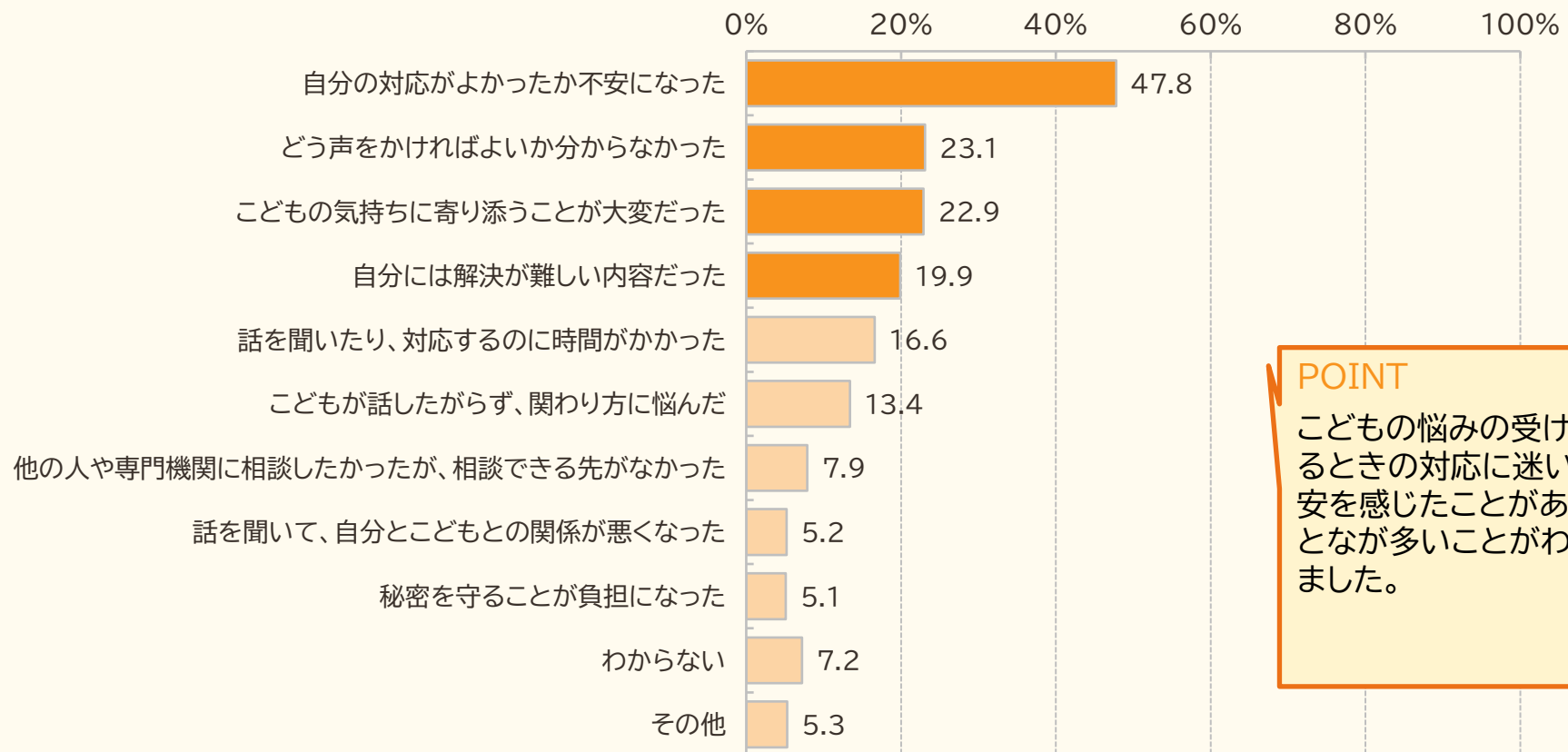
※「こどもに声をかけたあと、こどもはこどもの悩みや抱えている問題について話してくれた」または「こどものほうから、悩みや抱えている問題について、打ち明けられたり、相談されたことがある」と答えた人が回答

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

こどもの悩みの受け止めにおける困りごと・悩みとして、「自分の対応が良かったか不安になった」が最も多く挙がりました。

おとなアンケートの結果

Q. こどもの悩みを受け止めるときに、あなた自身が困ったことや悩んだことがありましたか。（複数選択）



POINT

こどもの悩みの受け止める
ときの対応に迷いや不安
を感じたことがあるお
となが多いことがわかり
ました。

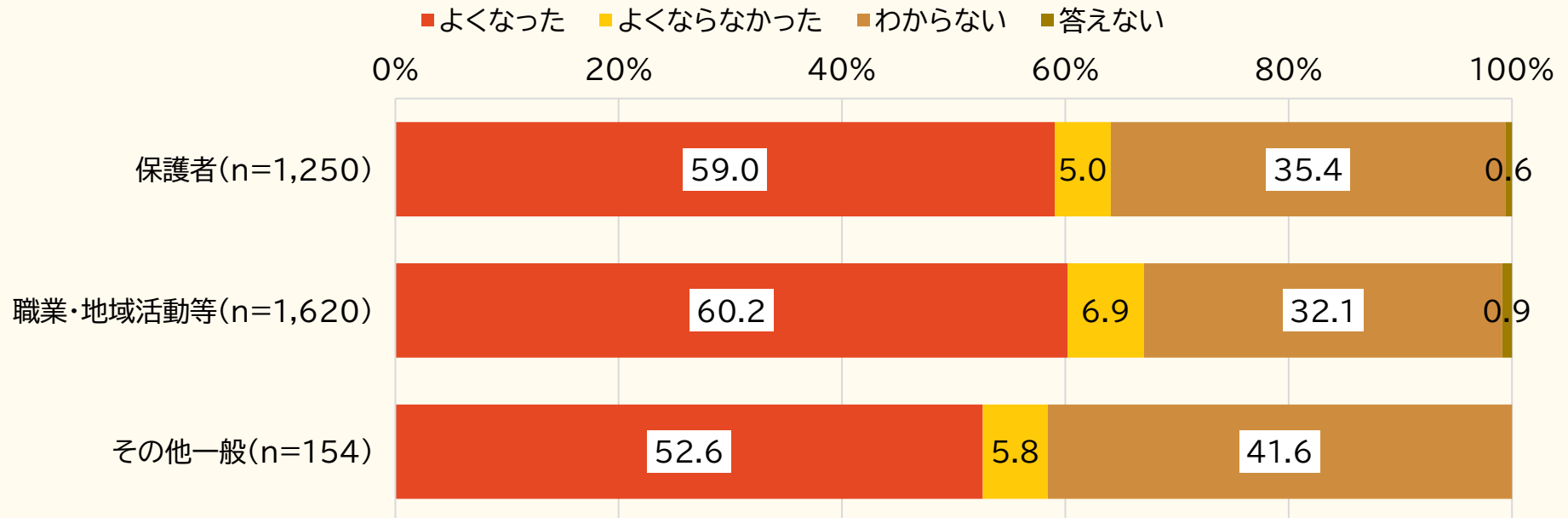
※「こどもに声をかけたあと、こどもはこどもの悩みや抱えている問題について話してくれた」または「こどものほうから、悩みや抱えている問題について、打ち明けられたり、相談されたことがある」と答えた人が回答

こどもの悩みを受け止めて、こどもの様子はよくなったか

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おとなが約5割から6割いた一方で、様子が良くなったかわからないと回答した人も約3割から4割いました。

おとなアンケートの結果

Q. 話を聞いた結果、こどもの様子はよくなったと感じましたか。



※「こどもに声をかけたあと、こどもはこどもの悩みや抱えている問題について話してくれた」または「こどものほうから、悩みや抱えている問題について、打ち明けられたり、相談されたことがある」と答えた人が回答

普段子どもと接するときに気を付けていること

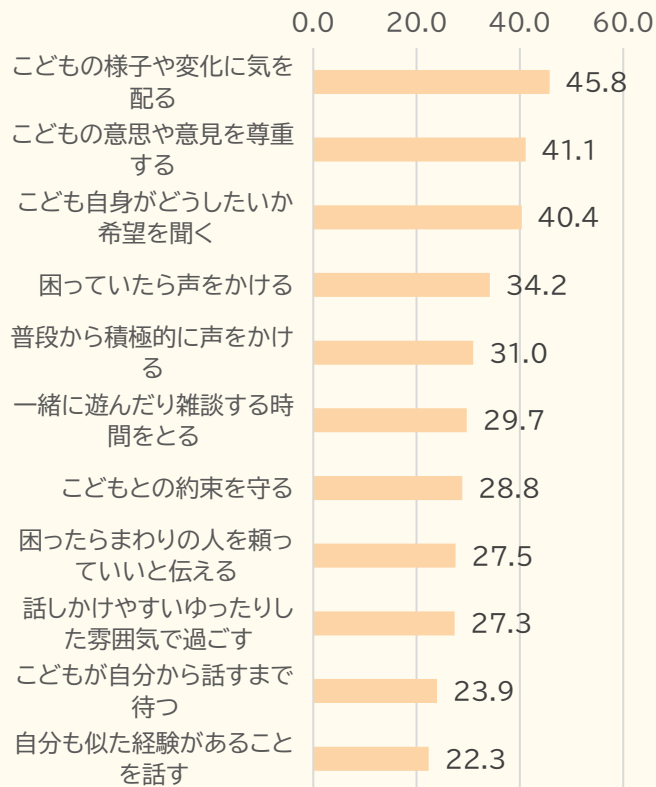
おとなは、普段から子どもの様子や変化に気を配ったり、こどもの意思・意見や希望を尊重することを意識していることが分かりました。保護者や職業・地域で子どもと接するおとなは「様子や変化に気を配る」こと、その他のおとなは「話しかけやすい雰囲気」を特に意識していました。

おとなアンケートの結果

Q. 普段、子どもと接するときに、気を付けていることはありますか。（複数選択）

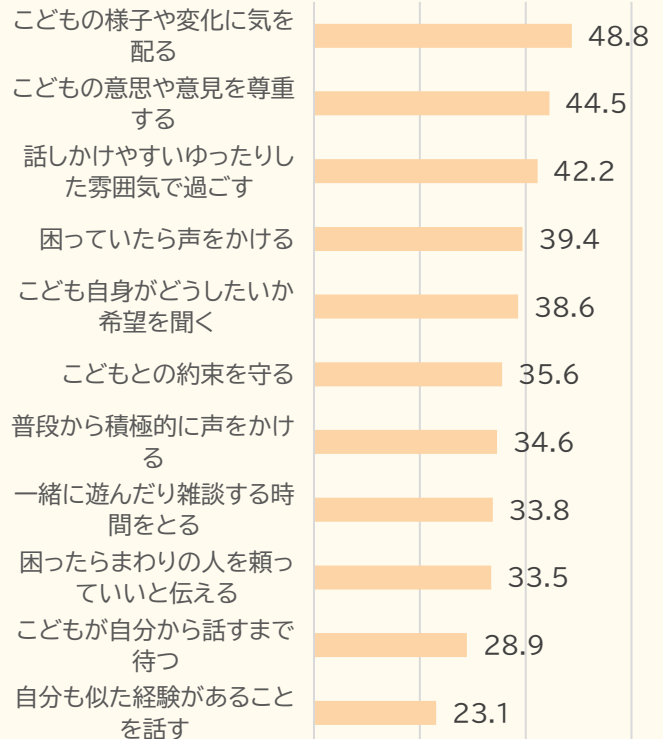
保護者

n=3296



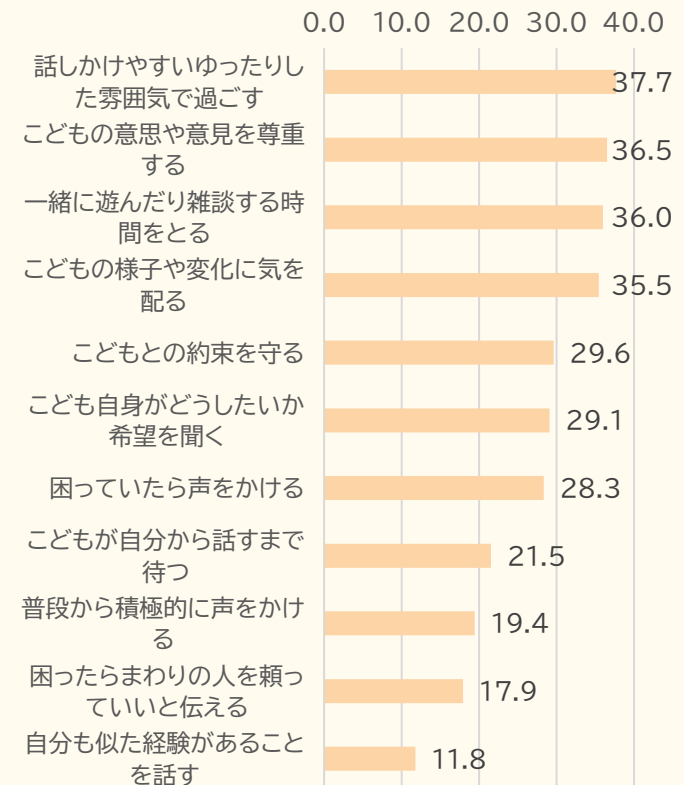
職業・地域で子どもと接するおとな

n=3296



その他のおとな

n=942



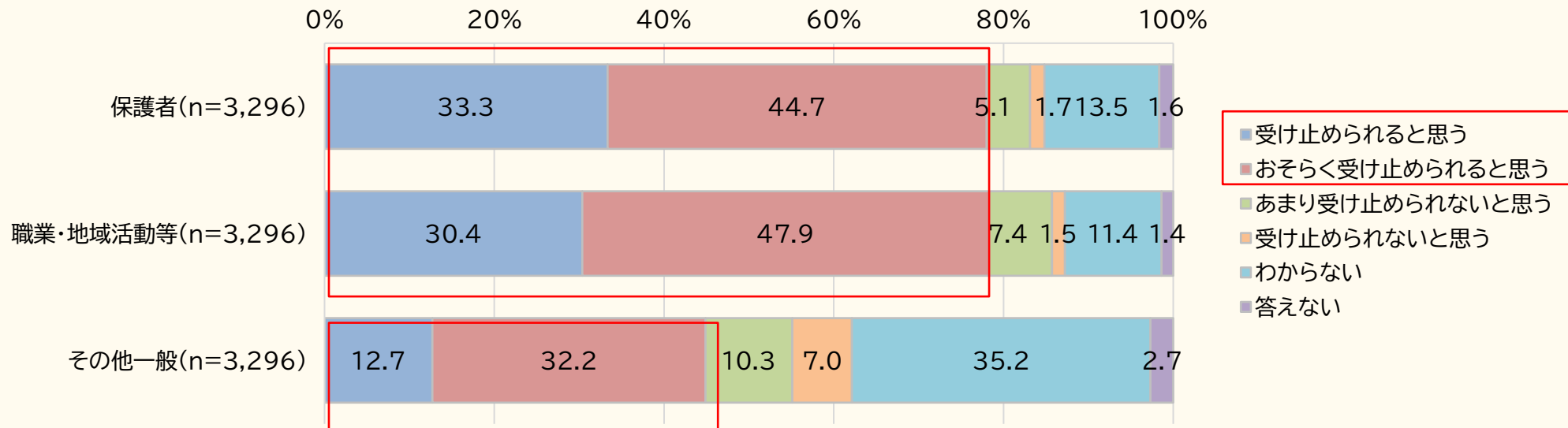
※「普段、小学生以上の子ども（6～22歳までの人）と関わる機会がある」と答えた人が回答

こどもの悩みを受け止められると思うか

保護者、職業・地域でこどもと接するおとなは、約8割が「こどもの悩みを受け止められると思う」と回答した一方で、「その他のおとな」は、受け止められると思う割合が約4割でした。

おとなアンケートの結果

Q. こどもから悩みやもやもやした気持ちを打ち明けられたとき、受け止められると思いますか。



こどもの悩みを受け止められないと思う理由

こどもの悩みを受け止められないと思う理由は、「自分に解決できるかわからない」が最も多く挙がりました。職業・地域でこどもと接するおとなやその他のおとなは、「自分が関わっていいかわからないから」という理由が次いで多く挙がりました。

おとなアンケートの結果

Q. こどもの悩みを「あまり受け止められないと思う」または「受け止められないと思う」理由を教えてください。(複数回答)

保護者

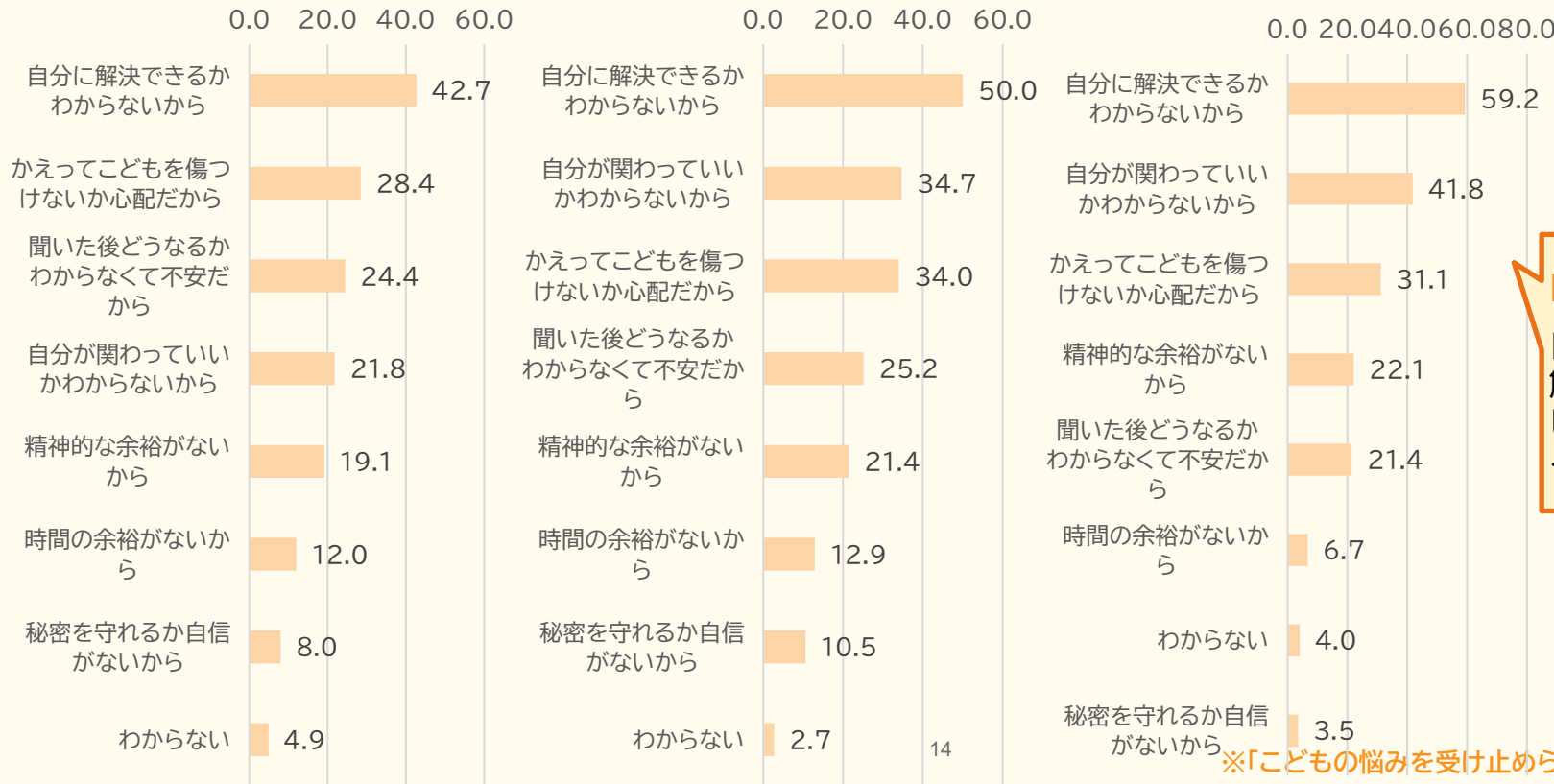
n=225

職業・地域でこどもと接するおとな

n=294

その他のおとな

n=569



POINT

自分がこどもの悩みを解決できるか不安を感じるおとなが一定数いることがわかりました。

※「こどもの悩みを受け止められないと思う」と答えた人が回答

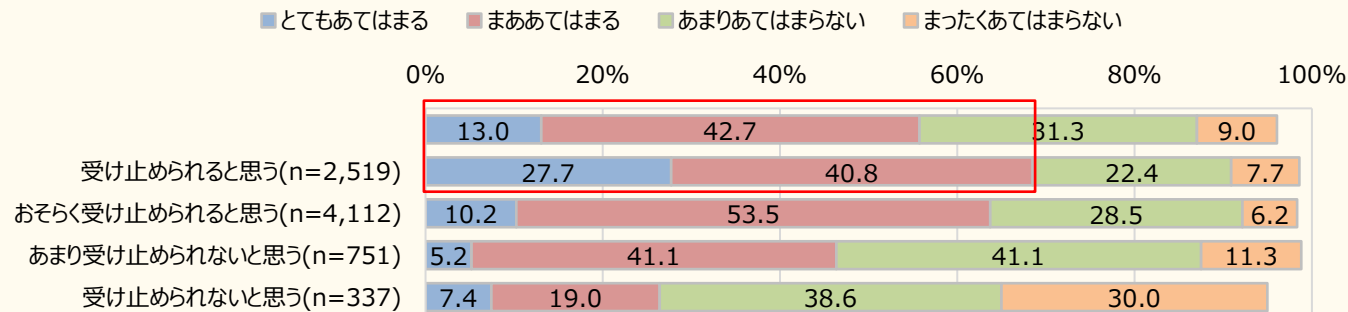
こどもの悩みを受け止められると思うかどうかに関わる要素

「こどもの悩みを受け止められると思う」と答えたおとなは、自分自身も困ったときに、または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。おとな自身が周囲に助けってもらうことのポジティブな経験が、こどもを受け止めることのできる体験にもつながることがわかりました。

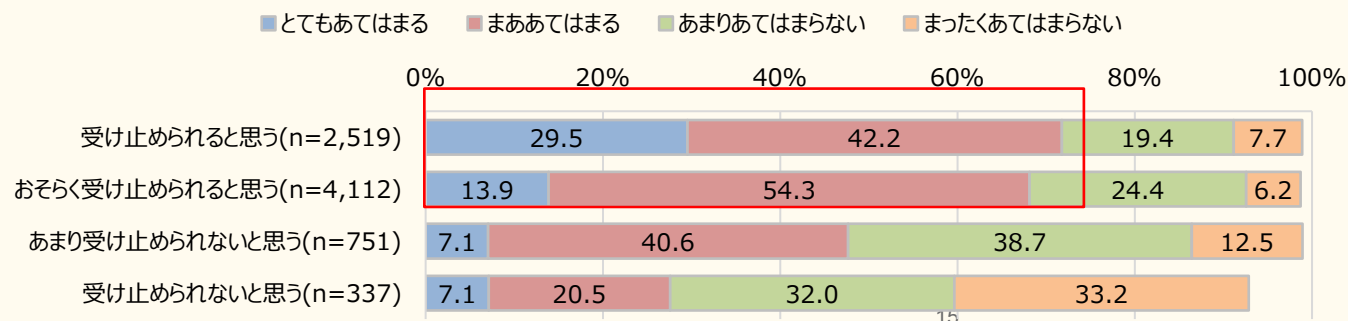
おとなアンケートの結果

Q. こどもから悩みやもやもやした気持ちを打ち明けられたとき、受け止められると思う人、思わない人
(クロス集計)

×Q. あなた自身について、次のことはどれくらいあてはまりますか。
[困ったときに、まわりの人に助けを求めている]



×Q. あなた自身について、次のことはどれくらいあてはまりますか。
[困ったときに、まわりの人に話を聞いてもらっている]



POINT

おとな同士も連携する・助け合うという考え方が、こどもの悩みを受け止め、その悩みが解決することにつながるかもしれません。

例えば保護者の方が「家での様子が気になる。でも家事や仕事があって十分に対応できない」と思うときは、担任の先生に一言伝えて、様子を気にかけてもらうことも対応方法の1つです。

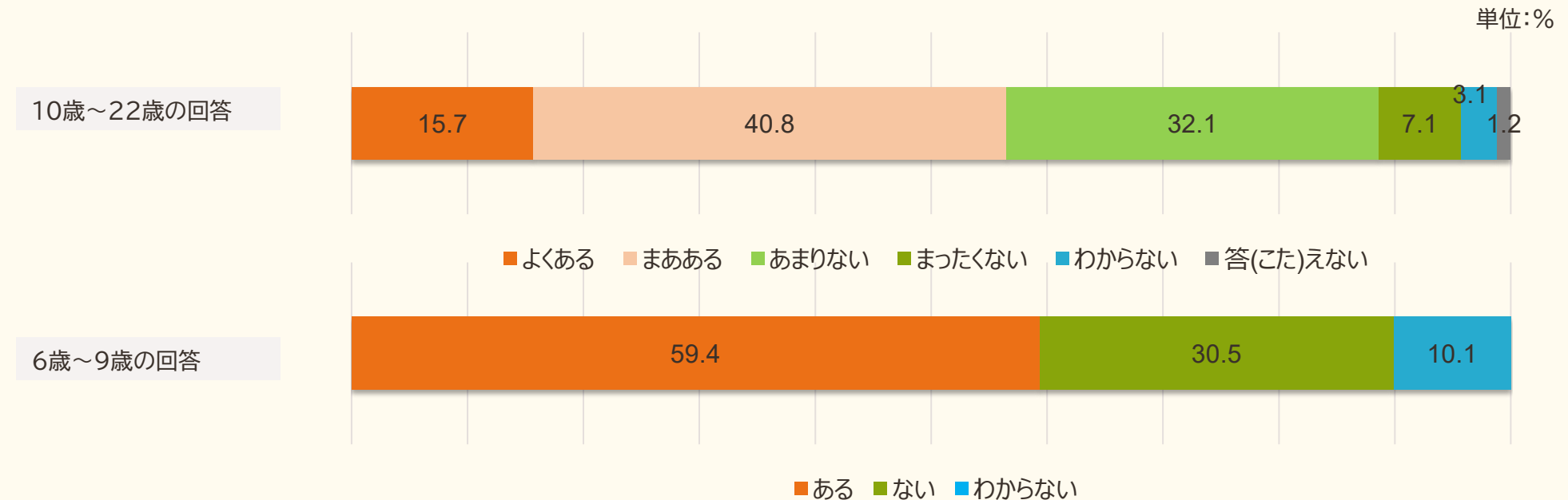


最近、悩んだりもやもやした気持ちになったことがあるか

およそ6割のこどもが「最近悩んだりもやもやした」と回答し、直近5か月ほどでこどもが悩みや問題を抱えていると感じたことがあると回答したおとなの割合(p4)とは少し違った結果になりました。

アンケートの結果

Q. 最近、悩んだりもやもやした気持ちになったりすることがありましたか。



POINT

おとなが気づいていないこどもの悩みがあることも考えられるため、こどもを取り巻くおとな社会全体で、こどもの変化に気がつく意識がより一層大切になりそうです。



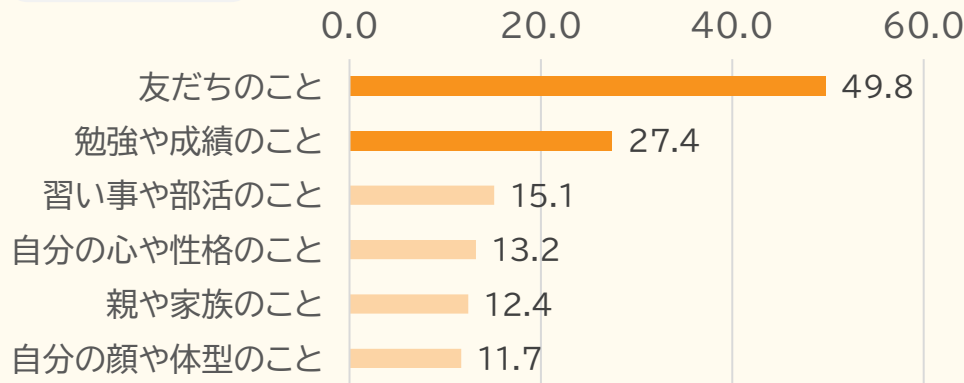
どんなことで悩んだり、もやもやする？

小学生は友達のこと、中学生・高校生は勉強や成績のこと、大学生・専門学校生は進路や将来のことなどについて、悩んだりもやもやする人が多いようです。

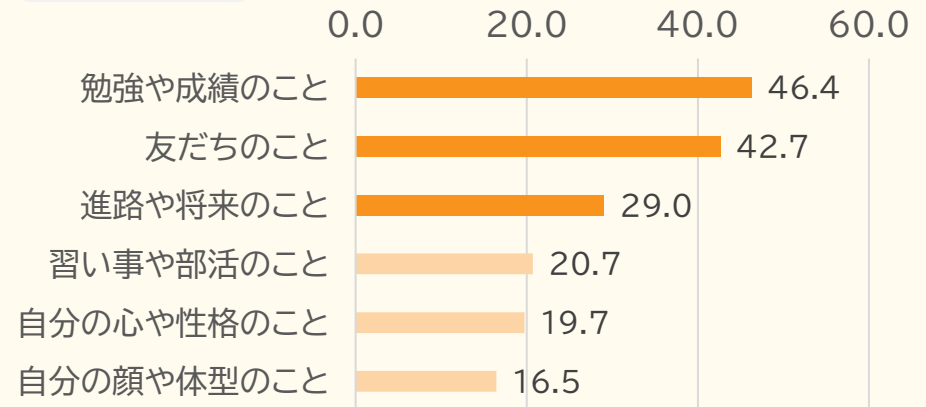
アンケートの結果

Q. いままででいちばん悩んだりもやもやした気持ちになったりしたとき、どんなことについて悩んだりもやもやした気持ちになりましたか。

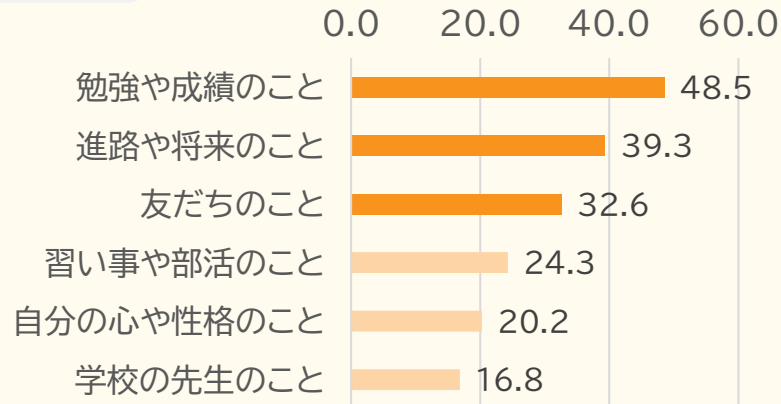
小学生（10歳以上）



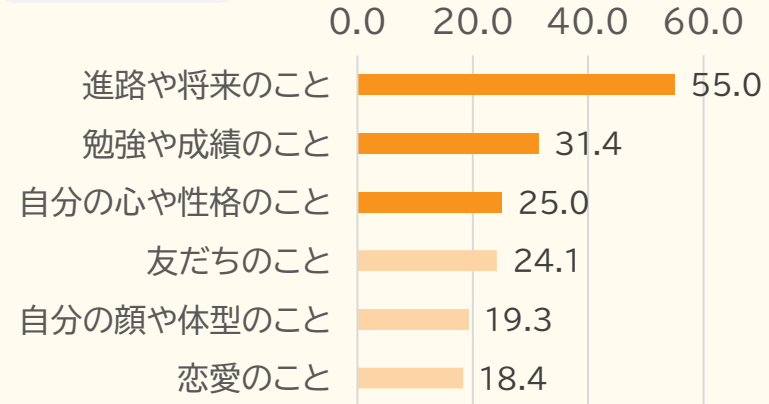
中学生



高校生



大学生・専門学校生

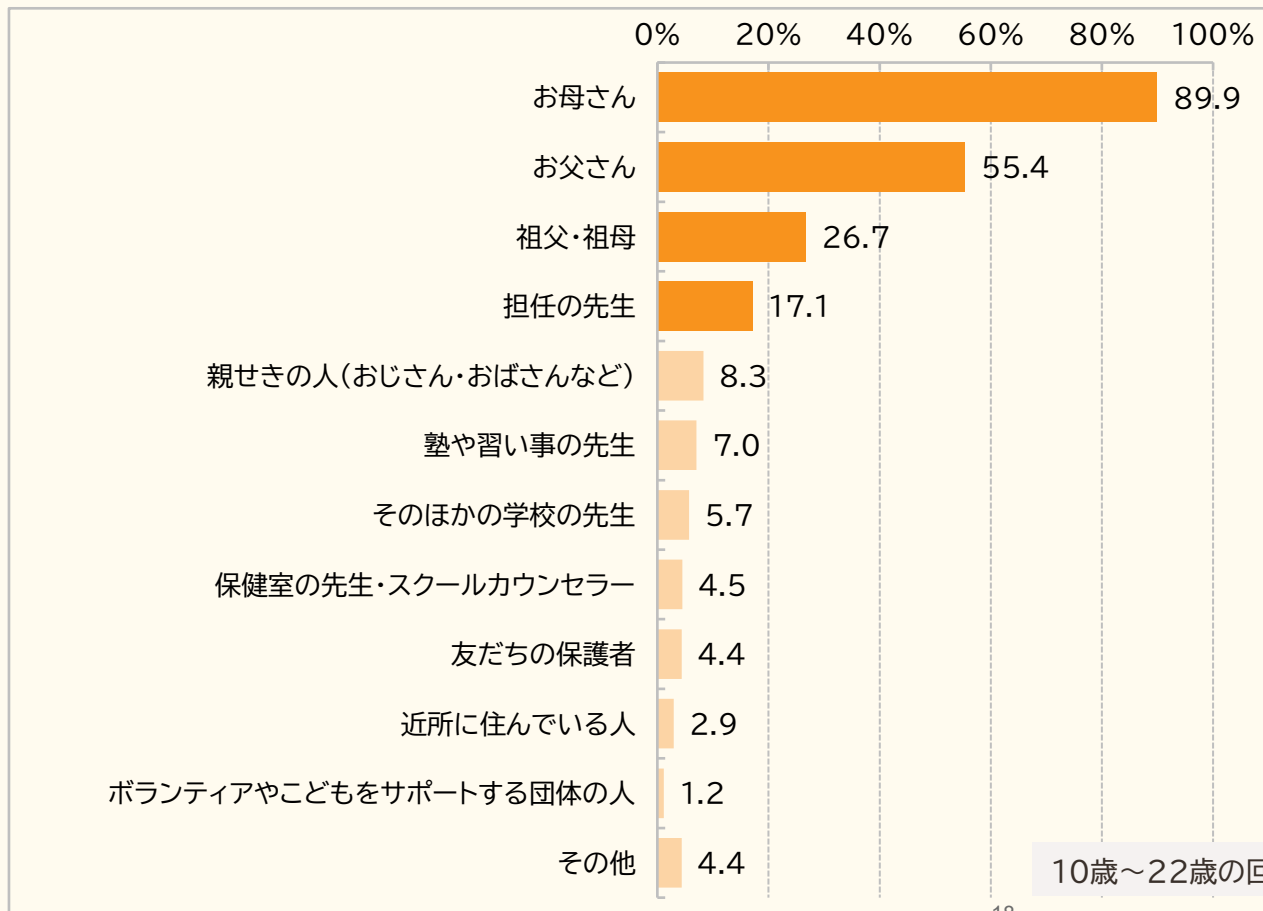


安心して話せるおとなはだれ？

「安心して話せる」と感じているおとなとして、家族や学校の先生など、普段話をするおとなを選んだ人が多かったです。家族や学校の先生以外のおとなを選んだ人は多くはありませんでした。

アンケートの結果 Q. あなたが普段、安心して話せるおとなの人はだれですか。

単位：％



POINT

「親」以外の割合が高くない現状があることから、親に相談しにくいこどもに対しては、一層気にかけてあげる必要があるかもしれません。



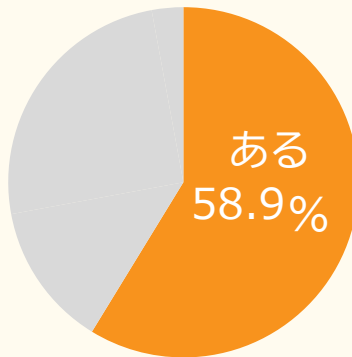
10歳～22歳の回答

おとなに悩みやもやもやを伝えて、こどもはどう感じたか

おとなに悩みやもやもやを伝えてよかったと感じているこどもが多いですが、なかにはいやな思いをしたことがあるというこどももいました。

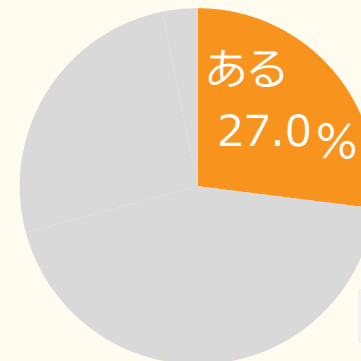
アンケートの結果

Q. これまでに、おとなに悩みやもやもやした気持ちを話して、よかったと感じたことがありますか。



10歳～22歳の回答

Q. これまでに、おとなに悩みやもやもやした気持ちを話して、いやな思いをしたことがありますか。



10歳～22歳の回答

Q. 話してよかったと感じたことがある場合、どういうところがよかったですか 上位3つ

- 気持ちが楽になった
- 話をちゃんと聞いてくれた
- いっしょに考えてくれた

Q. 話していやな思いをしたことがある場合、どういうところがいやでしたか 上位3つ

- 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

POINT

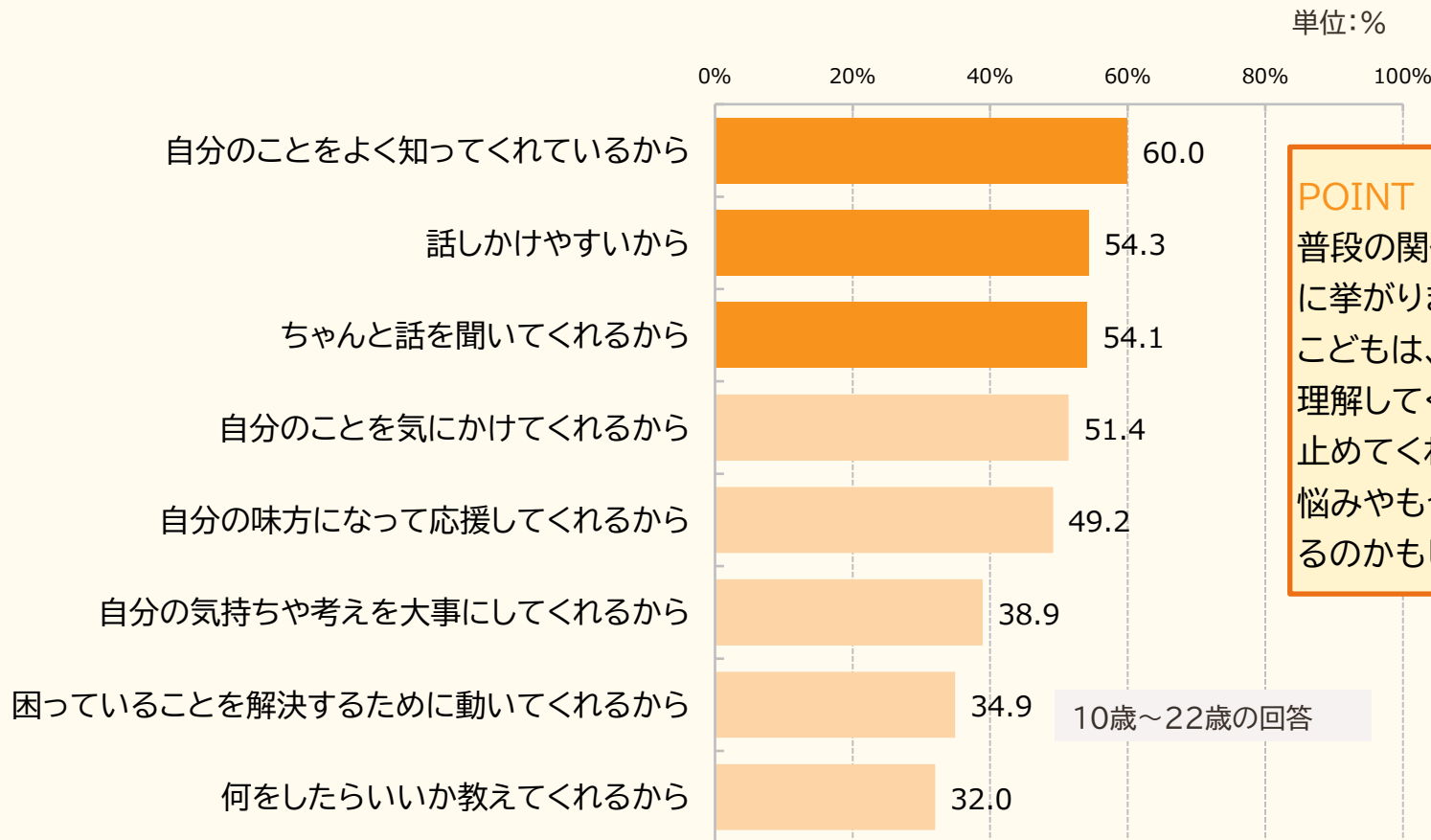
それぞれの結果から、おとなはまずこどもの話をしっかりと聞くことが、こどもに悩みを伝えてよかったと感じてもらううえで重要と考えられます。



話しやすいおとなは、なぜ話しやすい？

おとなを「話しやすい」と感じる理由として、悩みやもやもやを伝えたときのおとなの態度だけでなく、ふだんのおとなの態度や、おとなとの関係も大切なことがわかりました。

アンケートの結果 Q. あなたが話しやすいおとなの人について、その人に話そうと思う理由を教えてください。



POINT

普段の関係や態度に関することが上位に挙がりました。
こどもは、普段の関わりから、「自分を理解してくれている」「自分の話を受け止めてくれそう」ということを判断して、悩みやもやもやを共有する相手を選んでいるのかもしれません。

10歳～22歳の回答

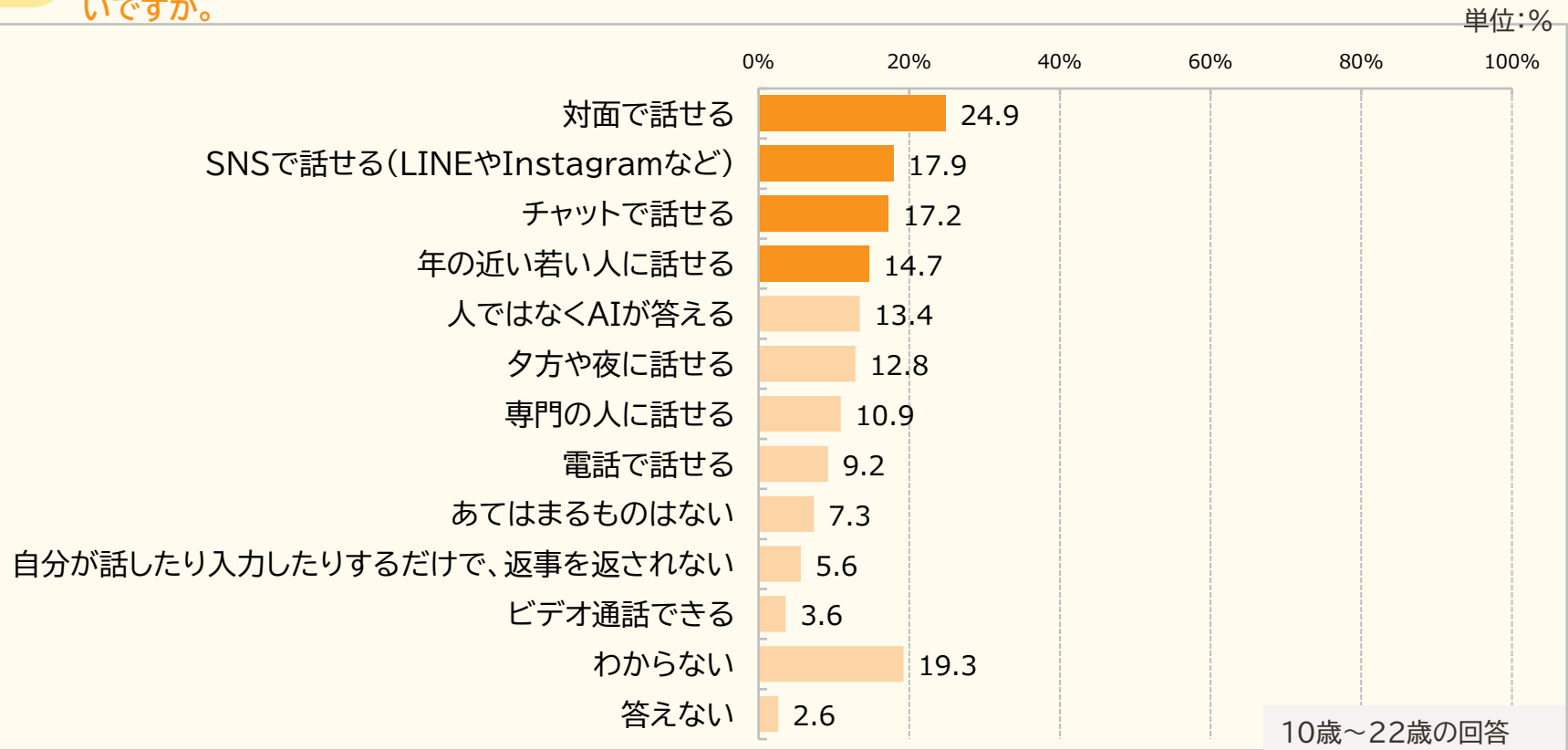


どんな方法だと悩み・もやもやを伝えたり相談しやすい？

保護者や学校の先生以外で悩みやもやもやを伝える・相談するとしたら、人に直接会って(対面で)話したい人が多く、一方で、SNSやチャットを希望する人もいました。

アンケートの結果

Q. もやもやした気持ちを保護者の人や学校の先生以外に相談できるところに話すとしたら、どんなところだと話しやすいですか。



POINT

相談の方法が多様で、悩みの内容などに合わせて方法を選ぶことができるとよさそうです。



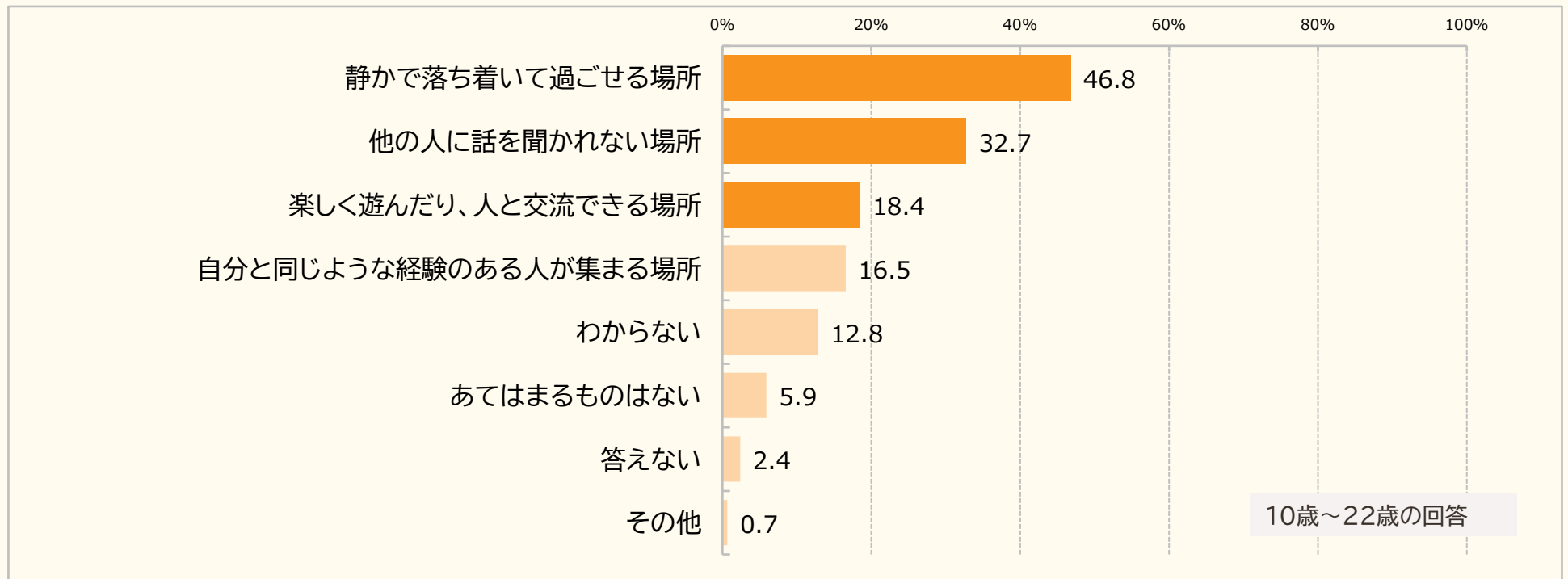
どんな場所だと悩み・もやもやを伝えたり相談しやすい？

悩みやもやもやを伝えてみよう・相談してみようと思う場所として、「静かで落ち着いて過ごせる場所」や「他の人に話を聞かれない場所」を選んだ人が多くいました。

アンケートの結果

Q. 悩みやもやもやした気持ちがあるとき、どんな場所だったら話してみようと思いますか。

単位：％



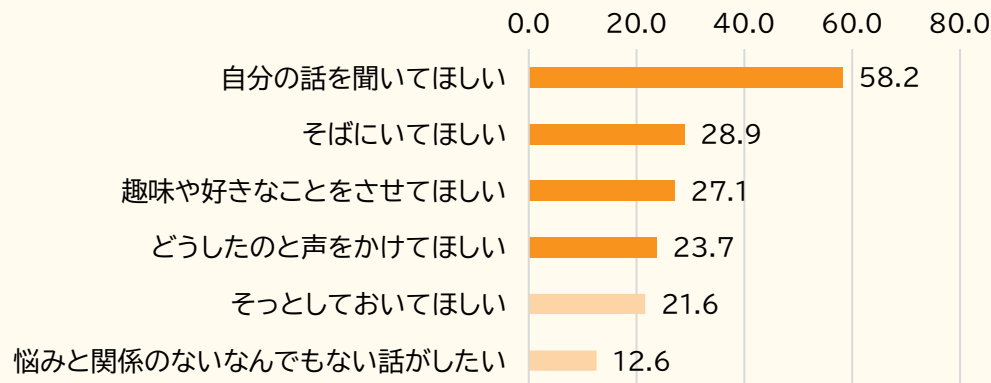
※複数回答。例えば、児童館のように楽しく遊べる場所にある、他の人に話を聞かれない場所 といった意見がある可能性がある。

悩み・もやもやがあるとき、周りのおとなにどうしてほしい？

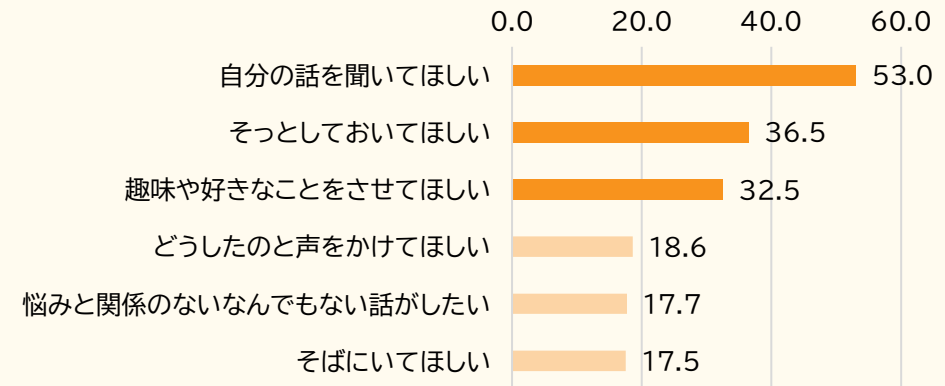
悩みやもやもやがあるときに周りのおとなにしてほしいこととして、どの年代も「自分の話を聞いてほしい」人が一番多く、次いで、小学生では「そばにいてほしい」、中学生以上では「そっとしておいてほしい」人が多くいました。

アンケートの結果 悩みやもやもやがあるときに、まわりのおとなにしてほしいこと(複数回答)

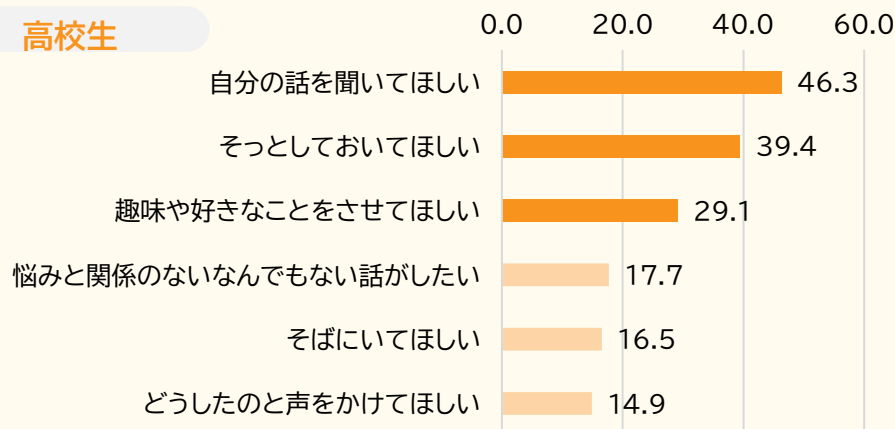
小学生 (10歳以上)



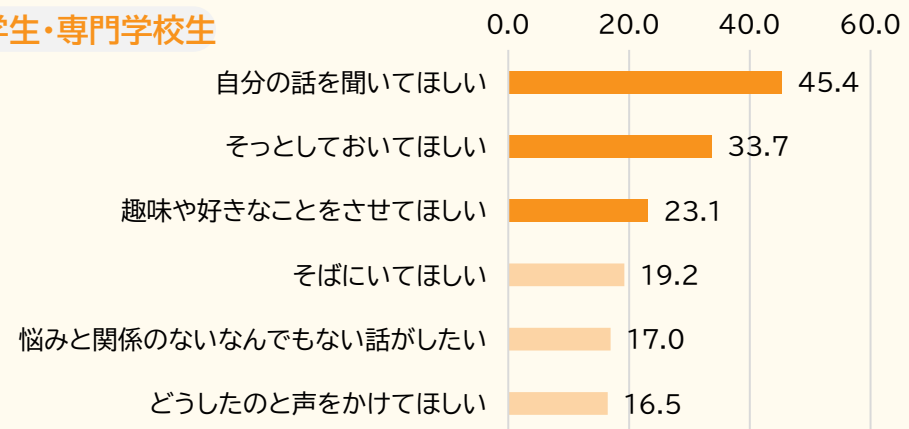
中学生



高校生



大学生・専門学校生



※複数回答であるため、例えば、そっとしておいてほしいときもあるし、話したいと思うときは自分の話をきいてほしい といった回答がある可能性がある。

悩み・もやもやがあるとき、周りのおとなにどうしてほしい？

周りの人にどうしてほしいかを詳しく聞くと、「周りから声をかけてほしい」人と、「自分から話すのを待つ
てほしい」人がいることがわかりました。また、おとなから声をかけるときは、「元気なさそうだよ」、「大
丈夫？」など、軽い声かけがうれしいという意見がありました。

ヒアリングの意見 悩みやもやもやがあるときにおとなにしてほしいこと

周りから声をかけてほしい

普通に話してほしい。例えば「今日の(名前)はどうしたの」、「(名前)今日元気ないけど大丈夫か」とか言われたい。

「なにかあった？」ではなく「大丈夫？体調悪い？」など、違和感があつたら話しかけてほしいが、すぐに悩みを聞き出そうとしてほしくない。

自分から話すのを待ってほしい

「あのさ、こういうことがあったんだけど…」
というのを待ってほしい。今は言いたくないってときに、「言いなよ、言いなよ」って言わないでほしい。

自分から話すまで待ってほしい。
いつもと同じように接してほしい。よそよそしくされると早く話さないといけない気がする。

一旦考える時間がほしいから、
まずはそっとしてほしい。

POINT

自分から話すのを待ってほしいひと、おとなに「無関心」でいてほしいわけじゃなくて、「気づいているよ」、「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、自分を信じて見守ってほしいと思っています。

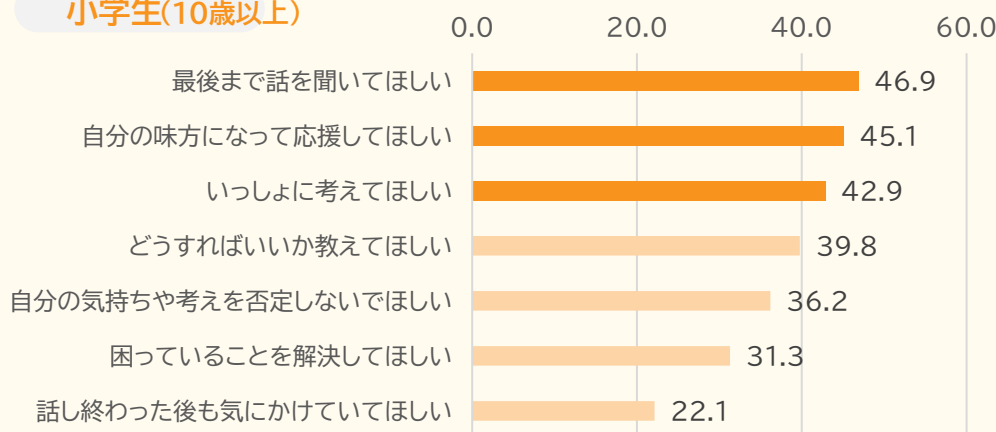


悩み・もやもやを伝えた時に、こどもはどうしてほしい？

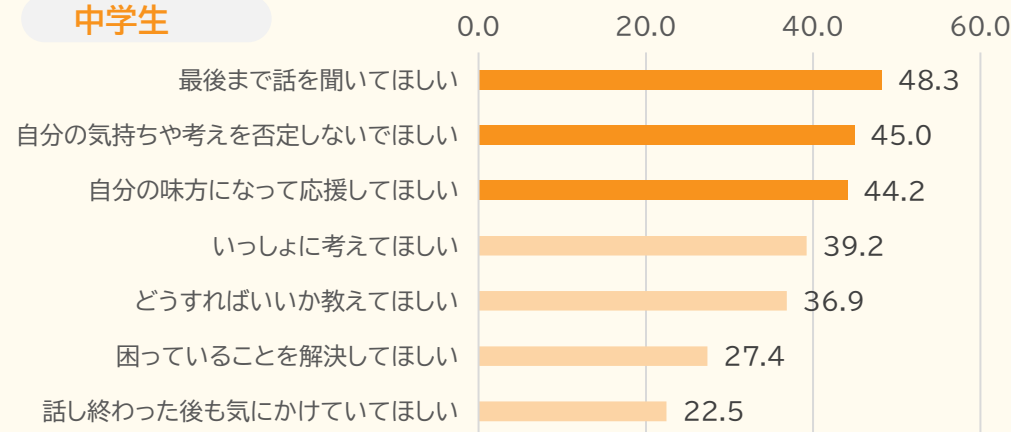
悩み・もやもやを伝えたときにおとなにどう接してほしいかについて、どの年齢でも一番多かった声は、「最後まで話を聞いてほしい」でした。また、小学生では、「自分の味方になって応援してほしい」という声が多く、中学生以上は「自分の気持ちや考えを否定しないでほしい」という声が多くありました。

アンケートの結果 Q. 悩みやもやもやした気持ちをおとなに話したとき、相手にどんな風に接してほしいですか。(複数回答)

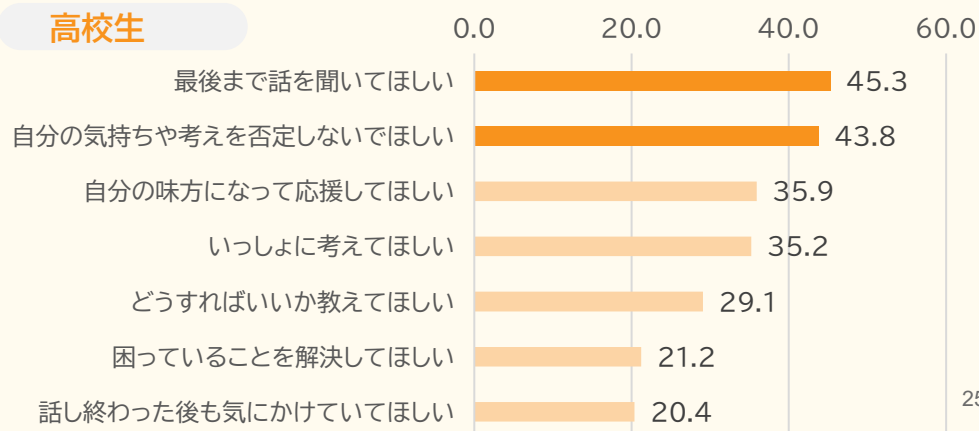
小学生(10歳以上)



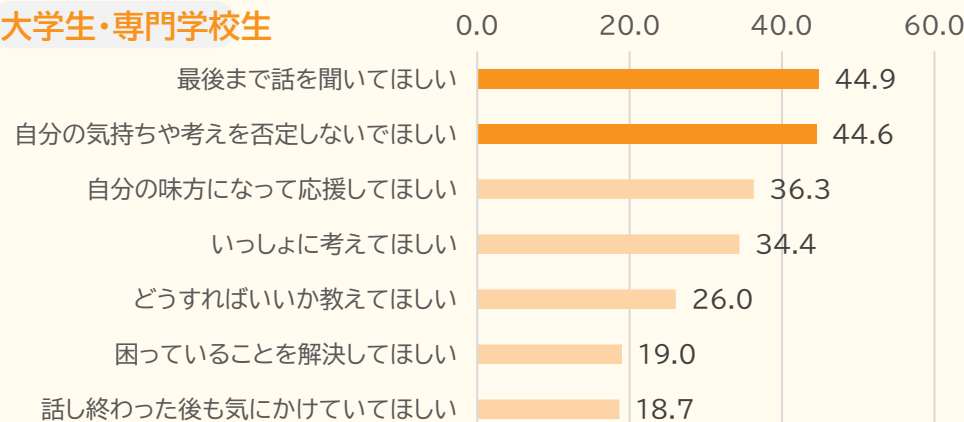
中学生



高校生



大学生・専門学校生



悩み・もやもやをおとなに伝えた時に、こどもはどうしてほしい？

こどもから悩みやもやもやを伝えられたとき、手を止めて聞く、目を見る、うんうんとあいづちを打つなどの態度が、「ちゃんと聞いているよ」、「味方になるよ」というメッセージになることがわかりました。

ヒアリングの意見

話しやすいおとなの人について、話しやすいと思った理由

悩みやもやもやについて、おとなに知ってほしいこと

相談をしたときは何かしていても手を止めて聞いてくれる。



聞いてくれる間は、自分の意見を言わないで、ただ聞いてくれた。

否定も肯定も何も評価せず聞いてくれた。

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。

ママは優しい話し方をするから話せる。

ちゃんと目を見たり、相槌いれたり、
あまり否定しないようにしてほしい。



仕事のLINEのやり取りをしながら
話を聞かれるのが嫌だ。

ちゃんと喋ってるのに、聞き流されて
いるとむかつく。家事しながら話
してるとか。

母親は自分が話し出すまで、(普段と)変わらない態度でそっ
としておいてくれる。

悩みを話すときの相手には興味のない顔をしないでほしい。

家や学校以外の場所にいるおとなについて

家や学校以外の場所で安心して話せるおとながいる・安心できる場所があることが、こどもの安心につながっている事例もあり、こどもにとって安心できる環境や、思いや考えを自由に伝えたり話したりできる環境をつくるうえで、こどもを取り巻く資源・サポートを活用する視点も大切なことがわかりました。

ヒアリングの意見 家族や学校の先生以外のおとなで話しやすい人について

近所のおじいさん

おじいさんに話すのは、お母さんと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、「元気をもらえる」って感じのことを言ってくれるから話しやすい。

こども・若者団体を支援するおとなの人

直接的に「何か話聞こうか？」って言わない、
ご飯食べようって言ってくれる。
雑談する、みたいなのところから、「最近どう？」って聞いてくれる。
必ずワンクッションがあるから、すごく話しやすいです。

こどもへの支援活動を行う団体の職員さん

この場所を利用するうちに、職員と話が増えて、仲が深まったから話しやすい。

こどもへの支援活動を行う団体の職員さん

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、ここのスタッフは、今の自分で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居心地がいい。

こどもへの支援活動を行う団体の職員さん

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、気づけば話すようになっている。

ヒアリング意見をもとに事務局にて一部編集

POINT

地域でこどもへの支援活動を行う団体や施設の場所は、こどもがのびのびと過ごすことができ、そこで出会ったおとなに悩みなどを相談することもできることがある、というこどもの意見がありました。

こうした資源・サポートを、おとな・こどもの双方が活用する(おとなは、こどもに共有する)ことも有効といえます。

調査のまとめ

最近、こどもが悩んでいる様子を感じたか

- ✓ 直近5か月ほどでこどもが悩んでいる様子を感じたと回答したおとなは、保護者で約4割、職業・地域でこどもと接するおとなで約5割、その他のおとなで1割以下でした。
- ✓ 何か悩んでいると感じた具体的な様子としては、元気がない、いらいらしている、なんとなく様子がおかしいなどが挙げられました。
- ✓ 職業・地域でこどもと接するおとなは、行動面の変化などから多様な変化をとらえている傾向がありました。

こどもが悩んでいると感じたとき、おとなは声をかけたか

- ✓ こどもが悩んでいる様子に気づいたおとなの多くは、こどもに声をかけていました。
- ✓ 声をかけたあとにこどもが悩み等について共有してくれた割合が約7～8割と高くなっていました。おとなの声かけは、悩み等を共有する一つのきっかけとなるといえます。

調査のまとめ

こどもの悩みの内容

- ✓ おとなが声をかけたあとにこどもが共有した悩みの内容は、友達のこと、勉強のこと、進路のことなどが上位に挙がりました。
- ✓ 例えば「親や家族のこと」についての相談など、おとなから声をかけたとき、話しやすい相手が異なることがうかがえました。
- ✓ こどもにとって、悩み等を共有できる多様なおとなの存在が必要になっていると考えられます。

こどもから悩みを共有されたか・どんな場面で共有されたか

- ✓ 直近5か月ほどで相談を受けた人は、保護者で約3割、職業・地域でこどもと接するおとなで約4割でした。
- ✓ こどもからの相談場面は、「雑談をしているとき」が最多で、雑談は悩み共有のきっかけになりやすいことがわかりました。

調査のまとめ

こどもの話を聞くととき、どのような対応をとったか

- ✓ おとなは、こどもの話を聞くときに、「最後まで話を聞く」、「どうすればいいか一緒に考える」、「共感したり、励ましたりする」ことなどを意識していました。

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

- ✓ こどもの悩みの受け止めるときの対応に迷いや不安を感じたことがあるおとなが多いことがわかりました。

こどもの悩みを受け止めて、こどもの様子はよくなったか

- ✓ 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おとなが約5割から6割いた一方で、様子が良くなったかわからないと回答した人も約3割から4割いました。

普段こどもと接するときに気を付けていること

- ✓ おとなは、普段からこどもの様子や変化に気を配ったり、こどもの意思・意見や希望を尊重することを意識していることがわかりました。
- ✓ 保護者や職業・地域でこどもと接するおとなは「様子や変化に気を配る」こと、その他のおとなは「話しかけやすい雰囲気」を特に意識していました。

調査のまとめ

こどもの悩みを受け止められると思うか、その理由など こどもの悩みを受け止められると思うかどうかに関わる要素

- ✓ 保護者・職業等でこどもと関わるおとなは、約8割が「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、「こどもの悩みを受け止められないと思う」と回答したおとなについて、受け止められないと思う理由は、「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おとな、「その他のおとな」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おとなが一定数いることがわかりました。
- ✓ また、「こどもの悩みを受け止められると思う」と答えたおとなは、自分自身も困ったときに、または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。おとな自身が周囲に助けってもらうことのポジティブな経験が、こどもを受け止めることのできる体験にもつながることがわかりました。

調査のまとめ

こどもの調査結果より

- ✓ およそ6割のこどもが「最近悩んだりもやもやした」と回答しました。この結果は、直近でこどもが悩みや問題を抱えていると感じたことがあると回答したおとなの割合とは一致していませんでした。
- ✓ 悩みやもやもやの内容について、「友達」「勉強・成績」は全年代で多く挙がりました。
- ✓ 「安心して話せる」おとなは主に親や先生が挙げられました。「話しやすい」理由として、悩みやもやもやを伝えたときのおとなの態度だけでなく、ふだんのおとなの態度や、おとなとの関係も大切なことがわかりました。
- ✓ 保護者や学校の先生以外で悩みやもやもやを伝える・相談するとしたら、人に直接会って(対面で)話したい人が多く、一方で、SNSやチャットを希望する人もいました。
- ✓ 悩みやもやもやを伝えやすい・相談しやすい場所として、「静かで落ち着いて過ごせる場所」、「他の人に話を聞かれない場所」を選んだ人が多くいました。
- ✓ 悩みやもやもやがあるときに周りのおとなにしてほしいこととして、どの年代も、「自分の話を聞いてほしい」人が一番多く挙がりました。また、「周りから声をかけてほしい」人と、「自分から話すのを待ってほしい」人がいることがわかりました。
- ✓ 悩み・もやもやを伝えたときにおとなにどう接してほしいかについて、どの年齢でも一番多かった声は、「最後まで話を聞いてほしい」でした。
- ✓ 家や学校以外の場所で安心して話せるおとながいる・安心できる場所があることが、こどもの安心につながっている事例もあり、こどもにとって安心できる環境や、思いや考えを自由に伝えたり話したりできる環境をつくるうえで、こどもを取り巻く資源・サポートを活用する視点も大切なことがわかりました。

こどもを取り巻くおとな・社会が取り組むべき事項について

調査結果を踏まえ、こどもが悩みやもやもやを安心しておとなに共有できる環境やそれを支える社会づくりに向けて、必要なことや今後取り組むべき課題について整理しました。

日常におけるこどもへの サポータティブな環境に必要なこと

- ✓ こどもがおとなに「安心して話せる」「自分を理解してくれている」といった信頼を感じられるような、おとな・こども間のコミュニケーションの確保
- ✓ こどもが日常的に家庭・学校等以外で安心して過ごすことができ、おとなと関わることでできる場、あるいは伝えたいことを伝え、話したいことを話せる場の整備
- ✓ おとな側をサポートする観点から、こどもの支援に資する官民双方の取組の強みや特徴を補い合える社会資源を整備する社会づくり

こどもに悩みやもやもやがあるときの こどもへのサポータティブな環境に必要なこと

- ✓ こどもが様々な相談先や相談チャネルから、場面や希望に応じて適した手法を選択できるような社会全体の環境を整えること
- ✓ おとながこどもの変化に気を配り、声をかけ、こどもが何か伝えたい様子があったり話をしたりする場面では、「あなたの力になりたい」と考えていることを態度や行動で示すことや、こどものしたいことを見守り、こどもの希望を確認・尊重しながら関わること

日常と、悩みやもやもやがあるときの双方の視点から取り組むことが重要

今後取り組 むべき課題

こどもの変化に対するおとなの「アンテナ」の強化と情報共有しやすい社会づくり

こどもの気持ちを受け止めるための、あらゆるおとな同士による相補的な社会体制づくり

こどもに正確な社会資源の情報を確実に届け、こどもに合った利用を促進すること

このような調査をしました

こどもへのアンケート

質問の内容

- ・ おとなに悩みやもやもやを話したことがあるか
- ・ 悩みやもやもやを話せるかどうかに関わること
- ・ 悩みを話す場所や話し方で大切なこと
- ・ 話しても話さなくても、悩みがあるときに必要なこと など

調査対象

全国の、小学生以上のこども6歳～22歳
およそ1万人

実施方法

モニターによるインターネット調査

※以下2つの方法で回答いただいた

- ① 6歳～22歳のこどもモニターに依頼
 - ② 6歳～22歳のこどもを持つおとなのモニターに、お子様にご回答してもらうよう依頼(こども本人が回答)
- ※6歳～9歳と10歳～22歳で調査票を分けて調査した。

実施時期

2025年9月

こどもへのヒアリング

質問の内容

- ・ 悩みやもやもやがあるときのこと
- ・ 悩みやもやもやをおとななどに話したことがあるか
- ・ 悩みやもやもやがあるときに、周りにしてほしいこと
- ・ 悩みやもやもやを軽くするためにおとなに知ってほしいこと

調査対象

全国の、小学生以上のこども6歳～22歳
およそ120人

実施方法

こどもへの支援等を行う団体の活動場所や居住地域での対面・オンラインでのヒアリング

実施時期

2025年10月～2026年2月

おとなへのアンケート

質問の内容

- ・ こどもの悩みやもやもやを受け止めたことがあるか
- ・ こどもの悩みやもやもやを受け止めるときにした対応や悩んだこと
- ・ おとな自身の助け合いに関する環境 など

調査対象

全国の23歳以上のおとな
およそ1万人

実施方法

インターネット調査
※年齢に該当するモニターに対してアンケートを配布し、本人から回答を回収した。

実施時期

2025年9月

おわりに

本調査にご協力いただいたおとなの皆様、関係機関の皆様、誠にありがとうございました。皆様のご協力により、多くの気づきを得ることができました。

本調査で得られた知見を踏まえ、こどもが悩みやもやもやを共有しやすい社会や、こどもにとってサポートティブな社会の構築に向けて、引き続き取組や施策の検討を行います。

