

2024/11/7開催 いけんひろば
こども・若者の幸せの測り方
—こどものウェルビーイングとは—
いけんのまとめ オンライン回

【オンライン】1班（小学生～中学生3名）2

【オンライン】2班（高校生～大学生世代5名）6

【オンライン】1班（小学生～中学生3名）

1. こどもの幸せとは？

A) どのようなときに／どのような経験をしたときに、「幸せ」と思いますか。

【今、自分が幸せだと思うか】

- 自分が幸せだと思う。自分が好きなことが毎日できるし、普通にご飯も食べられるし、学校にも行ける。環境が恵まれていて幸せだと思う。また、好きなことを選択できること、色々と挑戦できる環境があることが幸せだと思う。環境が恵まれていない場合は自分がやりたいと思ったことができない。
- どちらかといえば、自分が幸せだと思う。家族や友達がいるから幸せだと思う。友達と公園などで遊んだときに話す時間が幸せ。家族であれば一緒に過ごせる時間が楽しくて幸せ。
- どちらかといえば、自分が幸せだとは思わない。経済的な面や環境面では幸せだと感じるが、精神的な面では「幸せだな」と感じる場面が少ないかなと思う。自分と似たような考えを持っている人が少ないと感じており、それについて「生きづらい」と思うときもある。一方で、辛い思いをしている人が世の中にいることを新聞やメディアを通して知ったときには「自分は恵まれているな」と感じる。また、1人でいるときは楽しい。1人でいるときは読書をする人が多い。

B) あなたが「たのしい／うれしい／落ち着く」、「つらい／疲れた／不安／心配／落ち込んだ」と感じるときは、どんなときですか。

【「たのしい／うれしい／落ち着く」と感じるとき】

- 自分は現在中学生だが、久しぶりに小学校の近くを通ったときに「昔のことを思い出して懐かしいし、落ち着くな」と思った。昔から使い慣れているものは落ち着くと思う。
- 最近の出来事だと、職業体験が楽しかった。
- 最近の出来事だと、好きなニュース番組を見ているときに楽しかった。
- お祭りに行って友達とゲームをしたり、食べ物を食べたりしたのが楽しかった。
- スマートフォンを買ってもらって嬉しかった。
- 年明けにラーケーション（自主学習のための休暇）を使って海外のテーマパークに行く予定があり、とても楽しみ。
- 働くことが楽しみ。過疎地域に行って、担い手が減っている農業をやってみたいと思っている。いまのところ、自分の就職先の本命は農業だが、政治家も面白そうだと思う。国会中継などを見ることがあるが、普通に暮らしていたら分からないような課題などについても国会で議論をされていて「国のために働いて立派だな」と思って見ている。
- 来年開催される大阪・関西万博に行って世界中の最新技術を見るのが楽しみである。世界中の最新技術を知る機会はなかなかない。せっかく万博が日本で開催されるのだからチャンスを逃さないようにと思っている。

【「つらい／疲れた／不安／心配／落ち込んだ」と感じるとき】

- 合唱のコンクールがあって「言葉にすれば」という曲を歌った。みんなとても頑張っていたのに賞をもらうことができなくて落ち込んだ。
- 学校の先生の話が面白くなくて「疲れた」と感じた。先生の話がネタ切れを起こしている。
- 塾に行くのが大変で疲れる。
- 自分の学級に不登校の生徒が3～4人くらいいる。その人たちが学校に来るように、毎日相談室に行ったり、迎えに行ったり、話し合ったりしている。しかし最近学校に来なくなった人もいて不安を感じる。
 - 最初は学校に来ていたのに途中で来なくなった人がいる。自分の学年は勉強などが忙しく、先生も「勉強をしないと高校に行けない」など不安を煽るような発言をしている。先生がそういった発言をすることは止めて欲しい。
- オーバーツーリズムで沢山の外国の人が日本に来ている。沢山の人が日本を訪れるのは嬉しいことだが、一部のマナーが悪い人たちについてニュースで沢山報道することで「外国から来ている人全員がルールを守っていない」というような雰囲気を作りだされているのが許せない。
- 生産年齢人口がどんどん減ってきているため、自分が大人になる頃に社会が大丈夫なのかどうかと不安になってきている。

C) こども・若者が、いま／将来、幸せな人生を送るために、何が必要だと思いますか？

【「幸せな状態」とはどのような状態か？】

- 安心できるときは幸せなときだと思う。
- 貧困家庭の子には、いつも同じような服だったり、塾に行けなかったりする子がいると思う。状況は人それぞれ異なっているため、差別ではなく、一人一人に合った対応が必要だと思う。例えば、学校に行けていない人の話が先ほど出ていたと思う。学校以外にフリースクールなどもあるが、フリースクールに通うにもお金がかかる。そのお金は基本的に自己負担であり、とても高額である。フリースクールに通うためのお金を自治体や国が補助することができれば、学校に来ることができていない人も選択肢が広がるのではないかなと思う。

【幸せとは何か？】

- 自然に笑顔が出るときが幸せを感じているときだと思う。
- どんなときでも「楽しい」と感じることができるときが幸せだと思う。
- 個人差はあると思うが、自分の場合は「自分だけではなく仲間も幸せだったら良いな」と思う。例えば、グループに運動が苦手な人がいる場合、自分は運動が得意だとしても簡単なゲーム・コースを選ぶなどの配慮ができると良い。何でも自分が1番ではなく、みんなで楽しいことができるほうが幸せだと思う。

【幸せな状態になるために必要なこと】

- 自分は幸せではないと感じている人が他の人に対して「幸せじゃないんだよね」と話することは少ないと思う。周りにいる人、カウンセラーなどが些細なサインに気付いてあげることが重要ではないか。
- 心穏やかな環境があることがとても大切だと思う。家であれば保護者の人とかに愛してもらえるような場所

にすること、学校であればみんなが仲良くできるような環境を生み出すことが必要ではないかと思う。

- やりたいことができることが必要。自分はやりたいことが上手くできていないから、それができるようになると良いと思う。何があればやりたいことができるようになるのかは、答えを見つけるのが難しい。

2. こどもの幸せを測るには？

こども・若者が幸せかどうかを知るには、何を測ればよいと思いますか？

【特に気になるもの、絶対に調べて欲しいもの】

- 「イ. 『今の自分が好きだ』と思う割合」は学校のアンケートでも聞かれることがある。大体半分くらいの人が「今の自分が好きだ」と回答する。自分のことが好きでないと幸せとは言い難いと思うので、この質問に「今の自分が好きではない」と回答する人の割合を知ることは大事だと思う。
- 「ネ. 地域の環境」が気になる。遊べる場所、学べる施設、地域の治安、自然、福祉のすべてについて、地域間の格差がとても大きいと思う。自分が住んでいる地域は中枢都市であり、学べる場所や遊べる場所、福祉が充実しているほうだと思う。他の地域の人の話を聞くと、「自分の地域はあまり充実していない」という意見を持っている人が多いため、この項目は大事だと思う。
 - 自分の住んでいる地域は都心から少し離れている。良い塾に行こうと思うとオンラインで授業を受けることになったり、行きたい学校があっても「離れている」という理由で断念したりしなければいけない。学校などについても、良い学校が都心に集まりすぎているという印象がある。
- 「二. 健康的な行動」が気になった。友達から「アルコールを飲んだり、喫煙したりしている人がいる」と聞いたことがある。よく学校で寝ている人もいるので、そういうこと（みんながちゃんと家で寝ることができているのかなど）について調べて欲しい。
 - アルコールや喫煙、薬物などの行為は、自分ではなく周囲の人が行っているだけで自分まで不幸せになってしまう。家族などには言えないこともあるため、調査で把握することが大事だと思う。
- 「ヌ. デジタル環境」が気になる。自分の学校ではほぼ全部の授業でタブレットを使っており、塾でもタブレットを使っているため1日中タブレットを使っている。フィンランドでは、タブレットを使い始めてからこどもの学力が伸びなくなったという理由で教科書をタブレットから紙に戻したという話を聞く。デジタル機器の使いすぎは良くないと思う。
- 身体や健康のこととタブレットやインターネットの利用は関連しているのではないか。タブレットやインターネットを使って視力が悪くなったり、インターネットを見すぎて睡眠時間が短くなったりすることがあると言われていた。インターネットが身体や健康にどれくらい影響を与えているのかを調べることができると良いと思う。

【他に調べて欲しいこと】

- 「チ. 心の健康」と似ているかもしれないが、他の人のことを考えられるだけの心の余裕があるかどうかを測ることができると良いと思う。
- ここには載っていないが、「昨日はどうでしたか」や「この1週間はどうでしたか」と最近のことを聞くことが重要だと思っている。どれだけ良いことがあったとしても、その後に嫌なことがあった場合はかき消されてしまうと聞いたことがある。このような心理上の性質を踏まえて、単純な質問をすることが重要である。また、上記

の質問をした後に「（嫌なことがあったとしても）楽しかったことはありましたか」と深堀していくと良いと思う。

【「キ.『こども政策に関して自身の意見が聴いてもらえている』と思う割合』について思うこと】

- こども政策に対してこどもが意見を出すことについて、当事者の意見がそこまで必要なのか疑問に思う。当事者の意見を聴くことを重要視するあまりに政策の決定までに時間がかかってしまい、すぐに実行に移せなくなるのではないかと思う。

以上

【オンライン】2班（高校生～大学生世代5名）

1. こどもの幸せとは？

A) どのようなときに／どのような経験をしたときに、「幸せ」と思えますか。

- 科学的には機械で感情の動きを測れると思うが、幸せにも様々な感情があると思う。映画を見て感動しているときや単純にうれしいときも幸せだと感じるが、寂しいと感じるとき（例：引っ越しで友達と離れ離れになるとき）も幸せの裏返しだと思う。ひとくりにするのは難しいが、自分が幸せを感じるの、色々な人やものと接しているときが多い。
- 母親たちや近所のおじさんが通学路に立って、登下校する小・中学生をいつも見守ってくれている。その人たちに「おはよう！」「頑張って！」「いってらっしゃい！」と声をかけてもらうとありがたいと感じる。また、中学生の頃、小学校の校長の先生が自分を含めてみんなに声をかけている様子を見て「幸せな世界だな」だと思った。日本には見知らない人に声をかけないほうが良いという風潮がある中で挨拶してくれるのが良いと思った。加えて、自身が都会に住んでいるからなのか、高層ビルや発展した機械などが存在しない田舎に行くと、生きていることを実感して幸せを感じる。さらに、瞑想すると落ち着いた気持ちになって安心できる。AIなどが発展するのも良いかもしれないが、個人的には落ち着いた昭和のような雰囲気のほうが安心できるので、幸せを感じる。
- 人に囲まれているときに幸せを感じる。友達や家族が自分を受け入れてくれて、仲良くしてくれている環境が幸せだと感じる。一人でご飯を食べているときも幸せだが、友達と一緒に食べるとより幸せを感じる。また、つらい経験があったときも、その当時は「嫌だな」「忘れたいな」と感じるが、時間が経ってポジティブに捉えられるようになったときに、その経験が学びになったと思うことが幸せを感じる。
- 自分は一人で趣味に没頭しているときや一人で好きなことをしているときに幸せを感じる。
- 友達と一緒に楽しく過ごしているときに幸せを感じる。一人で過ごすのも良いが、誰かと一緒に過ごすことで共感してもらえる環境のほうが幸せを感じる。また、夢中になれることと出会えたことも幸せだと感じる。自分の場合は、推しに出会ったことで生活に彩りが加えられたと感じている。
- 一人でいるときも友達や知人と話したり遊んだりしているときも両方とも幸せを感じる。新しいことを経験することも幸せなのかもしれない。最近、初めてアメリカに行ってきたが、それまではアメリカに怖いイメージを持っていた。周りの人の勧めや計画を見て少しずつ「行ってみたい」という気持ちになった。行ってみた結果、新しい経験や学びを得ることができた。特にアメリカの文化に触れ、他国の人との交流したことで人とのつながりが増えたことが幸せに感じた。
- 自分もイギリスに行ったときに新しい経験をして幸せを感じた。新しいことにチャレンジするのは勇気があるが、「すごい」と周囲の人に思ってもらえたときに自己肯定感が上がって幸せだと感じた。その一方で、発展していく新しい技術に追いつけず、「つらい」と感じる時もある。

B) あなたが「たのしい／うれしい／落ち着く」、「つらい／疲れた／不安／心配／落ち込んだ」と感じる時は、どんなときですか。

- 「たのしい／うれしい／落ち着く」と感じるのは文化に触れたり、好きなことをやったりしているときである。また、おっとりした声や自然の音、音楽を聴くと落ち着く。「つらい／疲れた／落ち込んだ」と感じるのは、怒られたり、失敗したりしたときである。落ち込んだときはそのあとどうするかばかり考えている。
- 小学1年生の弟は、「うれしい／落ち着く」と感じるのは冬に暖かい牛乳を飲んだときだと言っていた。自分も弟と似ていて、冬に温かいものを飲んだときや夏にかき氷を食べたときに「うれしい／落ち着く」と感じる。また、星空などを見上げたときも「うれしい／落ち着く」と感じる。人間として当たり前のことを改めて行ったときに「落ち着く」と感じる。オンライン上のコミュニケーションも良いが、対面でコミュニケーションを取れたほうがより楽しい気持ちになる。オンラインの場合、言動にタイムラグが生じて会話が弾まなかったり、話してもよいか考える時間ができることで、相手が本心で思っていることを発言しているのか信用できなかつたりする。相手のことを知るの是对面のほうがいい。相手の表情や身振りが見ることができないと不安を感じる。オンライン上は会話しているが、対面よりも会話に面白味が欠けて、良くも悪くも自分の感情が十分に出不ないと感じる。あと田舎の公園で遊ぶのはすごく楽しい。人間はほめられたい生き物なので、何かできないことがあるときは「つらい」と感じる。
- 「落ち着く」と感じるのは、自分が大切だと思える人と一緒に過ごしているときである。「たのしい」と感じるのは、自分の趣味や自分の好きなことをして充実した時間を過ごしているときである。「うれしい」と感じるのは達成感を感じたときである。新しいことを取り組むのには勇気が必要だが、結果がどうであれ、「やらない後悔よりやった後悔」というように頑張った自分に自信を持つことで「うれしい」と感じる。身体的・精神的に「疲れた」と感じるのは、色々なことが起こる学校での生活がひと段落したときである。また、自分は勝手に考えて勝手に落ち込むことが多く、些細なことでも振り返って「だめだったかな」と思い、「落ち込む」ことがある。
- 「たのしい／うれしい」と感じるのは、自分が挑戦してきたことが成果として目に見えたときである。「つらい／疲れた」と感じるのは、逆に努力し続けても成果が伴わないときである。
- 「たのしい／うれしい／落ち着く」のは、学校などで仲の良い友達と一緒にいるときや好きなことができているときである。逆に、「つらい／疲れた／落ち込んだ」と感じるのは、自分がいじめられているときや誰かがいじめられているのを見たとき、怒られたときである。また、体育の行事などでとても運動したときは「疲れた」と感じる。

C) 子ども・若者が、いま／将来、幸せな人生を送るために、何が重要だと思いますか？

- 相談したときにしっかり反応してもらえる場所が必要だと感じている。つらいと感じたときに、思いを吐き出してそのまま逃げ込める場所が求められていると思う。
- 新しいことを経験する機会が必要だと思う。流行りに身を任せている人が多いと感じる。新しいことに挑戦することで得られることがあると思う。アメリカに行ったときもいろいろな人に支えてもらった。色々な人との会話を通じてコミュニケーションの大切さを学んだり、新しいことを経験したりできるような場所があると良いと思う。文京区にあるビーラボのような中高生向けの複合施設がもっと増えると良いと思う。
- 流行りや忙しさを理由にして、新しいことに挑戦することを避けている人が多いと感じる。ゲームや勉強ばかりでなく、色々な経験をしたら視野が広がると思う。そもそも挑戦する機会を得るための情報をみんなが

知らないと思う。「こども若者★いけんぷらす」についても、自身の周りには知っている人がいなかった。小学校の頃は、先生が情報を知らせてくれていたが、中高生になると朝の会で少し案内するくらいでみんなにちゃんと伝わっていないと感じる。または、情報を知っていたとしても、新しいことに挑戦する勇気がなくて取り組んでいないのかもしれない。幸せや生きがいを感じるために、こどもも大人も情報収集することを心掛けたほうが良いと思う。

- 今後、人生において様々なことを決断するときに良い選択ができるよう、「自分にとっての幸せは何か」を理解しておくことが大切だと思う。また、貯金や選挙、税金など社会に出るに伴いやらないといけないことは、こどものうちに教えてもらいたい。さらに、大人になったときに相談できる場所があることが重要だと思った。今は相談できる媒体は多様であり、それぞれに利点があると思うが、顔が見えなくとも対面で相談すると安心できるので、そういう場所が少しでも増えてほしい。
- 情報を知ることが最も重要だと思う。自身はこども関係について学べる大学に通っているが、周りでこども家庭庁の取組について知っている人が少ない。どのように情報を伝えていくのが課題だと思う。また、私立の中学校・高校は校則が厳しい場合が多いので、緩和していくことが重要だと思う。自分が通っている学校の校則が厳しく、化粧や服装を制限されていた。また、校則に違反すると渡される警告の紙が一定累積すると指導の対象となっていた。化粧はコンプレックスを隠したり、自分の良い部分を引き出したりするために必要なアイテムだと思う。また、卒業して就職したとたん、今度は化粧することを求められるのは矛盾していると感じる。
- ビーラボのような場所が地方にも増えてほしい。自分が住んでいる地域は、小・中学校のうち3割以上がへき地学校（交通条件および自然的・経済的・文化的諸条件に恵まれないに恵まれないへき地に所在している学校）に認定されている。挑戦する機会の格差を是正してほしい。

【自分が幸せになるために周りにあると良いもの・人】

- ビーラボには、ホールや談話室、キッチンがあり、いろいろな玩具も貸し出しされている。楽器は高価なので、保護者に同意してもらったうえで借りて、防音室で演奏できるルールになっている。本も図書館のように借りることができる。
- 自分は高校生・大学生のボランティアによって運営されている塾に通っているが、ボランティアの方と話していると安心する。また、様々な経験をしてきたボランティアの方たちの話を聞くのは面白い。塾は勉強を教えてもらう場所というイメージがあるが、その塾では雑談したり月1回のレクリエーションで YouTuber や外国人と交流したりしている。また、こども食堂も温かい場所だと感じる。老人ホームで実施しているこども食堂に行ったことがあるが、障害を持っている人と交流したりご飯を一緒に食べたりする。経済的な関係ではないおもてなしや交流に温かみを感じている。子ども夢パークという施設では、こども・大人関係なく夢中になって遊んでのびのびと過ごせる。自由にのびのびと規則などにしばられずいられるのが良いと思う。
- 自分が尊敬できる人が近くにいることが大事だと思う。偉人や芸能人ではなく、身近な友達の尊敬できる部分に触れると「頑張ろう」と思える。また、自分の考えを共有できる／受け入れてくれる人が近くにいる環境があるだけで、安心して幸せに過ごせる。さらに、住んでいる地域などに関係なく色々な人が意見交換できるような機会が増えたら、新しい経験もたくさんできるので楽しくなると思う。

- 現在の社会は、情報が入ってきづらい状態にあると感じている。昨今は、技術の発展により生まれた SNS で情報を得ようとしている人が多いが、SNS は遠方の人と連絡を取り合うためのものである。公民館や役所のような施設で、保護者は対面で情報交換し、その間子どもが遊べることも食堂のような場所も増えたら良いと思う。都会は流行りのものに目移りしてしまうため、地方は人口密度が低いがゆえに施設が少ないため、政府が主導して情報を収集できるような施設を増やせば良いと思う。それが難しい場合は、町内会を活用して、お菓子を持ち寄りながら会話したり遊んだりできたら良いと思う。
- 日本には養子がいる家庭が少なく、社会にあまり受け入れられていないと感じている。養親は実の親ではないため、親との関係性にぎこちなさを感じている養子も存在している。自分は、養子を悪くとらえないようにいろいろな人に養子について理解してもらうように心がけている。養子であること自体を解決してほしいのではなく、養子も含めた公正で楽しい社会になってほしい。

以上