

2024/11/9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 対面回

たいめん はん しょうがくせい めい  
**【対面】1班 (小学生4名) .....2**

**【対面】2班 (中学～高校生世代5名) .....14**

**【対面】3班 (大学生5名) .....19**

【対面】1班（小学生4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。

■まずは、ある人にとっての幸せを考えてみよう！（ファシリテーターが用意した、顔の画像がある架空の

人物のプロフィールカードを見ながら意見交換）

①プロフィール

- 田舎に住んでいる男子っぽい。
- 沖縄に住んでいそう。
- きょうだいはいなさそう。ひとりっ子だと思ふ。
- 5歳離れている姉がいそう。
- 犬を飼っていそう。
- 猫を飼っていそう。
- ハムスターを飼っていそう。
- 虫取りをしていそう。
- 金魚を飼っていそう。
- 物を盗むなどの犯罪をしていそう。
- けん玉やドッジボールがうまそう。
- 野球がうまそう。

- おかわりしていそう。
- 食<sup>く</sup>いしん坊<sup>ぼう</sup>だと思<sup>おも</sup>う。
- グミ<sup>た</sup>を食<sup>た</sup>べていそう。
- ガリガリ君<sup>くん</sup>が好<sup>す</sup>きそう。
- 近<sup>きんじょ</sup>所<sup>う</sup>で売<sup>う</sup>っているジエラート<sup>た</sup>を食<sup>た</sup>べていそう。
- 好<sup>す</sup>きなパンは食<sup>しょく</sup>パン<sup>おち</sup>だと思<sup>おも</sup>う。
- チョコ<sup>す</sup>が好<sup>す</sup>きそうだから、チョコメロンパン<sup>す</sup>が好<sup>す</sup>きだと思<sup>おも</sup>う。
- 蒸<sup>む</sup>しパン<sup>す</sup>が好<sup>す</sup>きだと思<sup>おも</sup>う。
- 田<sup>いな</sup>舎<sup>か</sup>っこだから外<sup>そと</sup>には絶<sup>ぜ</sup>対<sup>たい</sup>出<sup>で</sup>ると思<sup>おも</sup>う。
- 虫<sup>むし</sup>に慣<sup>な</sup>れていそう。
- 男<sup>だんじょ</sup>女<sup>りょ</sup>両<sup>りょう</sup>方<sup>ほう</sup>とも友<sup>とも</sup>達<sup>だち</sup>が多<sup>おほ</sup>そう。
- 性<sup>せい</sup>格<sup>かく</sup>は暗<sup>くら</sup>いと思<sup>おも</sup>う。
- とてもまじめというわけではなさそう。
- いたずらをする人<sup>ひと</sup>と仲<sup>なか</sup>が良<sup>い</sup>さそう。言<sup>い</sup>いなりになりそう。
- 優<sup>やさ</sup>しそう。動<sup>どう</sup>物<sup>ぶつ</sup>が好<sup>す</sup>きそう。
- 女<sup>じょ</sup>子<sup>し</sup>にモテそう。
- 家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>には優<sup>やさ</sup>しそう。
- 委<sup>い</sup>員<sup>いん</sup>長<sup>ちやう</sup>をしていそう。
- 陸<sup>りく</sup>上<sup>じやう</sup>部<sup>ぶ</sup>に入<sup>はい</sup>っていそう。

## ② 名前・ニックネーム

- ふくにしゆうき（福西<sup>ふくにしゆうき</sup>勇氣）。
- 「すずきともき」。「すずき」は田舎<sup>いなか</sup>に住んでいる人<sup>ひと</sup>によくある名字<sup>みょうじ</sup>だから。
- 下の<sup>した</sup>名前は「しょうた」や「たろう」だ<sup>おも</sup>と思う。
- ニックネームは「神様<sup>かみさま</sup>」で名前は「おばけ」。
- 「しょうた」はやんちゃな<sup>せいかく</sup>性格<sup>せいかく</sup>でいそう。
- 「しょうま」がよさそう。
- ニックネームは「しょうちゃん」が<sup>よ</sup>良<sup>おち</sup>いと思う。
- ニックネームは「キョロちゃん」でどうか。  
→名前は「福西<sup>ふくにし</sup>しょうま」、ニックネームは「しょうちゃん」に<sup>けってい</sup>決定<sup>けつてい</sup>。

## ③ 福西<sup>ふくにし</sup>しょうま<sup>くん</sup>君<sup>しあわ</sup>にとっての<sup>しあわ</sup>幸せ<sup>しあわ</sup>なとき／こと

- おこづかいも<sup>らう</sup>らうこと。
  - トカゲ・おこづかいでラジコン<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。
  - ぬいぐるみ<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。
  - ゲーム<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。
  - 大きいクッション<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。
  - パンチングマシン<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。
  - プラモデル<sup>か</sup>を買<sup>か</sup>って<sup>い</sup>いそう。

- ナイフを買っていそう。
- 仕事をして周りからお礼を言われるとき。例えば、学校で机そろえをしたとき。
  - 係活動などをしているときも。
- 遊ぶこと。
- 虫取りやご飯を食べること。
- ペンを積むこと。
  - 倒さず積み上げられたら幸せなのかもしれない。
  - (ペン積みがうまく行って) 幸せ。
- 誕生日パーティーをするとき。
- 漫画を読んでいるとき。
- ペットと遊んでいるとき。
- 取れたてのスイカを食べるとき。
- 食べ放題で自分の思う存分食べたとき。
  - 元が取れるか心配になってしまう。
  - 元が取れたときは幸せだと思ふ。
- スーパーでお弁当が 20%引きになっているとき。
  - 学校の遠足でマスカットが半額になっていたら買ってあげると言われて、1つだけ棚の奥に残っていたとき。

- モフモフしたものを触<sup>さわ</sup>っているとき。
- 友達<sup>ともだち</sup>といるとき。
- 変顔<sup>へんがお</sup>をすること。
- 馬車<sup>ばしや</sup>に乗<sup>の</sup>ること。
- テストが成功<sup>せいこう</sup>したとき。
- 先生<sup>せんせい</sup>に褒<sup>ほ</sup>められたとき。
- リレーで1位<sup>い</sup>になったとき。
- 新しい挑戦<sup>あたらし ちようせん</sup>をすること。
- 発表会<sup>はっぴようかい</sup>で褒<sup>ほ</sup>められたとき。
- 何か<sup>なに</sup>のリーダーになったとき。
- テストで100点<sup>てん と</sup>を取ったとき。
  - 普段成績<sup>ふだんせいせき</sup>が悪い人ほど、良い点<sup>よい てん</sup>が取れたら嬉しい<sup>うれ</sup>と思う<sup>おも</sup>。
- 友達<sup>ともだち</sup>としかできない遊び<sup>あそ</sup>びをしているとき。
- 陸上部<sup>りくじょうぶ</sup>に入<sup>はい</sup>ってそうだから、リレーで勝<sup>か</sup>ったとき。
- どこに虫取り<sup>むしと</sup>をしに行く<sup>い</sup>のかや、放課後<sup>ほうかご</sup>いつ遊ぶ<sup>あそ</sup>ぶのかなどを友達<sup>ともだち</sup>と話<sup>はな</sup>しているとき。
- 遠く<sup>とお</sup>に遊び<sup>あそ</sup>びに行く<sup>い</sup>とき。
- 友達<sup>ともだち</sup>や家族<sup>かぞく</sup>と東京ディズニーリゾート<sup>とうきょう</sup>に行く<sup>い</sup>とき。
- 田舎<sup>いなか</sup>に住<sup>す</sup>んでいる人<sup>ひと</sup>は、都会<sup>とかい</sup>にあこがれる<sup>おも</sup>と思う。

- 田舎に住んでいる人が都会に行くと、帰り道に少しずつビルが減って田舎になっていくのをとても悲しく思う。

#### ④ 福西しょうま君にとって幸せでないとき／こと

- 病気や事故で入院したとき。痛い思いをしたとき。
- スーパーマーケットで好きなせんべいが売っていなかったとき。
  - せんべいを買ったスーパーマーケットと違うスーパーのほうで、同じせんべいを安く売っていたら最悪だと思う。
- 後で食べようと思って置いておいた好きなものを家族に食べられたり、置いておいたのを忘れて賞味期限が切れてしまったりしたとき。
- くじ引きが外れたとき。
- 学校を休んだとき。
- 母に怒られたとき。
- 自分のせいとされたとき。
- 成績が悪そうなので、塾の夏期講習などに連れていかれそう。
- 先生によくあてられること。
- 田舎に住んでいるから、遊べる場所がないこと。
- 友達と遊ぶつもりだったのに、家に帰ったら予定が入ったとき。

- たとえば、「おつかいに行ってきた」と言われたとき。
- 兄が自分と映画を観る約束をしていたのに、友達の家に行ったことがあった。

## ■ 自分にとって幸せなとき／こと

- 飼っている犬を洗うとき。
- 外で遊ぶとき。
- 図工の授業で作品を作るとき。
- 友達と一緒に何かをするとき。
- 班でこどもの国に行ったとき。
- 学校内のお祭りに参加したとき。
- きょうだいと遊ぶこと。
- 父が好きな物を買ってきてくれたとき。
- クリスマス・誕生日パーティをしたとき。
- 好きな食べ物を食べること。
- ゲームすること。
- 録画を観ることができたとき。
- お母さんが怒らなかったとき。
- きょうだいを倒せたとき。
- お母さんに褒められたとき。

- 好きなものを買うことができたとき。
- 好きなことができたとき。
- 旅行すること。
- キャラクターの施設に行ったとき。
- 博物館に行ったとき。
- 動物園・水族館に行ったとき。
- マンガを読んでいるとき。
- 宿題がすぐ終わったとき。
- アイスを食べられたとき。
- スイカ割りで知らない人を本気で殴ったとき。
- ペンを5、6本倒さずに積むことができたとき。
- 飼っている猫と遊ぶのが好き。
- 旅をするのが好き。歩くのが好きだから、少しの距離なら歩いてしまう。旅に出かけたときは、色々なものを食べる。
- 自分も食べるのが好き。誕生日パーティーをするのもされるのも幸せに感じる。ドッキリなどを仕掛けるのが面白い。
- 食べることが好き。毎日給食のお味噌汁をおかわりしている。
- 面白い本を読んだとき。

- かつこいいでんしゃの乗ったとき。
- すきなじゅぎょうを受けているとき。
- こうさく工作しているとき。
- ゲームで勝ったとき。
- けいかく計画したことがうまいったとき。
- せいせき成績が良かったとき。
- おこづかいをもらったとき。
- かねたお金が足りたとき。
- えいごかんじしかくしけんう英語や漢字の資格試験に受かったとき。
- りょこうい旅行に行くとき。
- せんせいほ先生に褒められたとき。
- ペットがいっしょね一緒に寝てくれたとき。
- おもしろ面白かったとき。
- テストのてんよ点が良いとき。
- バーベキューをしたとき。
- どくしょ読書するとき。
- ショッピングするとき。
- こくごじゅぎょうう国語の授業を受けているとき。
- いきあ息が合ったとき。
- プレゼントをもらったとき。

- 学級活動の授業を受けているとき。
- 教室の後ろに「学問のすすめ」というコーナーがある。そこに、自分のノートが貼り出されたときは嬉しい。
  - 自分の学校でも1時間ごとに良いノートが貼り出される。ただ、クラスの人数が10人くらいなので、授業が6時間目まであるときは半分以上の人のノートが貼り出される。なので、貼り出されたノートが本当に良いのか分からない。
- 授業が4時間目までしかないときは嬉しい。
  - 給食は食べたいから、授業が3時間目までで給食があるのが良い。

#### <特にみんなに話したいこと>

- 最近、美術館や博物館の本物の作品を見ることができるという良さに気付いた。逆に、水族館がつまらなくなってきた。
- 特にレジン作成が好き。最近、レジンで作った友達の誕生日プレゼントがとても上手にできて、嬉しかった。
- 自分のマークが完成したとき（下記の写真を参照）。



- 草むしりをしたとき、お小遣いをもらえるから。

#### ■自分にとって幸せじゃないとき/こと

- お昼休みに委員会がある日は、給食を早く食べなければいけないが、嫌いな食べ物が出ると早く食べられ

ないので先生に怒られる。さらに、翌日に委員会の先生にも「早く来なさい」と怒られてしまう。

- わす 物の  
忘れ物をしたとき。
- せんせい おこ  
先生に怒られたとき。
- ははおや おこ  
母親に怒られたとき。
- はし  
走るとき。
- かんじ もん ふごうかく  
漢字50問テストが不合格だったとき。
- ほ か かね えん た  
欲しいものを買うためのお金が13円だけ足りなかったとき。
- ドタキャンされたとき。
- たの  
楽しみだったことができなくなったとき。
- ともだち がっこう こ  
友達が学校に来なかったとき。

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

#### ■ 10年後の理想の生活

- いえ なか すいぞくかん  
家の中に水族館があること。
- いえ おお にわ  
家に大きな庭やプールがあること。
- いえ た ほうだい どうぶつ いえ しろ ばい おお ほ  
家で食べ放題ができて、動物がいること。家は城の5倍くらいの大きさが欲しい。
- かね ごま  
お金に困らないこと。
- しごと かね  
仕事をしなくてもお金がもらえること。
- ぶ か  
部下がいること。

- <sup>むすめ</sup>娘が<sup>にん</sup>3人ほしい。
- イクメンの<sup>おと</sup>夫がいること。
- <sup>すす</sup>好きなドラマが<sup>さいほうそう</sup>再放送などでも<sup>よ</sup>良いから<sup>つづ</sup>続いていること。
- <sup>りょこう</sup>旅行に<sup>たくさん</sup>沢山<sup>い</sup>行けること。
- <sup>い</sup>言うことを<sup>き</sup>聞いてくれるロボット。
- <sup>しゅみ</sup>趣味が<sup>あ</sup>合う人。
- <sup>す</sup>好きなものが<sup>た</sup>食べられること。

#### ■ なってほしい<sup>しゃかい</sup>社会

- <sup>ぶつか</sup>物価を<sup>さ</sup>下げてほしい。
- <sup>ぜいきん</sup>税金を<sup>へ</sup>減らしてほしい。消費税<sup>しょうひぜい</sup>がなければ<sup>か</sup>買えたものがあつた。
- <sup>はたら</sup>働いたら<sup>かね</sup>お金を<sup>たくさん</sup>沢山もらえるようにしてほしい。
- <sup>せんそう</sup>戦争がなくなつてほしい。
- <sup>しゃっきん</sup>借金がなくなつてほしい。

以上

## 【対面】2班（中学～高校生世代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」と思いますか。

##### ■ 幸せを感じる時

- おなかいっぱい好きなものをたべている瞬間が幸せ。寒い日にラーメンのスープの一口目を飲むときに幸せを感じる。ラーメンを食べる前は、味の想像はできても実際には分からない。食べて「これは！」と知る、宝探しのような瞬間だから。
- 最近、一番個人的に良かったのは、ゲーム機を買って初期設定をした時。何とか設定ができてホーム画面に行ったときに幸せだった。「これから新たなものを使う」という感覚が生まれる。期待感が大きい。あとは、学校から帰宅したときに「ああ今日も学校に行ってきたな」と感じる。
- 家族と旅行に行くときに幸せ。この前は草津に行って、温泉に入った。家族と遊んでいる思い出が作れる。家族といることで、一人ではできないことを色々できる。
- 授業中に友人と話して、笑いを我慢しているときに幸せ。先生の面白くない話を永遠に訊き続けているときに友達と笑いをこらえるのは楽しい。スリルを感じる。
- 遠い場所から家に帰ってきたときに安心できる。帰ってくるまで眠さと戦っており、家に帰ると好きなときに寝られるので心のゆとりが生まれる。

##### ■ 今の自分の幸せ度（5段階評価）

- 3。理由は、学校でややこしいことになっているから。以前、学校でやらかして怒られてしまった。家に帰り、勉強が終わった後に家族とトランプをしていると楽しいと思う。怒られた瞬間は幸福度が1まで下がるが、トランプをすると3に戻る。
- 4くらい。福岡にいる彼女が近々東京に遊びに来るので、その期待感で4。5ではないのは「早く会える日にならないかな」という思いがあるから。
- 5。もうすぐ誕生日なので親や友人からプレゼントをもらった。これから修学旅行もあるのでとても楽しみ。
- 3くらい。学校に行くことや家にいることは楽しい。残りの2は「もう少し地元の列車の本数が増えたらいいのにな」という気持ち。日々のちよとずつの疲労。
- 3。今は体調が優れず、学習の遅れが心配。一方で、新しいデジタル機器を買ってもらっているので、そこまで嫌な気分ではない。

##### ■ 世の中にいる人全体の幸せ度（5段階評価）

- 2くらいだと思う。自分はこどもの貧困に関する活動をしている。「勉強をしたくてもできない」など困っているこどもの話を聞くと、社会全体としてはまだ幸せじゃないのかなと思う。最近少しずつこどもへの支援が充実してきているため、これからへの期待を込めて1ではなく2。
- ジュニアリーダークラブという活動をしている。活動の中で小学生と会話をし、学校に行けないこどもがいる

人がいることを知った。不登校の子にとっては、新型コロナウイルスが流行っていたときは学校に行くかどうかを自分で選べたのでよかったと言っていた。ただ、学校に行っていて楽しんでいる子もいることを考えると、1ではなく2。

- 3くらい。好きなことをできている人は幸せだと思う。学校に行ってもいじめられたり、からかわれたりする人は幸せではないかもしれない。からかわれている側からすると「嫌だな」と考えると思う。
- 2くらい。児童会や生徒会の選挙に出馬しようと思って色々調べている中で知ったが、世界は暗いニュース、貧困であふれている。優秀なこどもは、かえっていじめられたり、過干渉な親の下で育てられたりして、社会で活躍できないことも多いのではない。優秀な人材が社会に出ないことで、世間の人も損しているように思う。世界の人はあまり幸せではなさそうに見えるので2。一方、そこそこ幸せな人も一定数いるように見えるので1ではない。
- 3くらい。学校に行っている人の中にも、部活や趣味を楽しんでいる人、校則や勉強に縛られている人など様々な人がいる。
- からかってくる人には何か理由があるかもしれないが、からかうくらいなら原因を親や先生に言った方が良いのではないかなと思う。なぜ周りにぶつけるのだろうか。
- 選択の自由が少ないと、幸福度は下がると思う。極論、学校に行かなくてよいという考えもあると思う。ゲームをきわめてプロゲーマーになるなど。選択肢を増やすためには、皆の声を聴かなければいけない。学校になかなか行けない人にとって、意見を誰かに伝えるのは難しいので、例えばアンケートなど、全員の意見を拾うための仕組みが必要ではないか。
- ある議題に関係がある人で委員会のようなものをつくり、話し合えると良いなと思う。いじめやいじりについても、裁判員制度のように、できる限り様々な立場の人の意見を聞けるようになることが重要。
- みんなが楽しいことを受け入れられると、幸せになると思う。
- 「この人は自分と違う」と思うと、良いところよりも悪いところに目がいってしまう。もしかしたら相手と自分に共通点があるかもしれないので、ポジティブな面を探したほうが良い。
- お互いに否定しない社会を作っていきたい。好きなことを好きと言える社会にしたい。今困っている人達は一定数いる。その人たちが「困っています」と言いやすい社会を作っていくことが必要。支援活動をしている団体について、もっと広く知られてほしい。
- 学校でからかわれて「嫌だな」と思うことをなくしたいがなかなかなくなる。からかいかたが嫌だからそういうのは面倒くさいなと思う。もう少し学校の休み時間で読書などの好きなことができると良いなと思う。自分自身もからかう人に怒っちゃうのは嫌だなと思う。

**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。**

**■「つらい／疲れた／不安／心配／落ち込んだ」と感じるとき**

- 以前、眠い日が続いていた。友達に話すと「ストレスでは」と言われた。原因は「先輩が怖いな」と思っていたから。もう一つは、からかわれたときにすぐ怒ってやり返してしまうので、やり返した後に反省する。それが嫌だなと思う。からかわれて無視できなかった自分も悪いが、からかう側も悪いので、できれば無視したい。

どうしても毎回耳に入ってしまう。出来るだけ無視して、学校のなかで見習いたいと思う人の真似をしている。

- 最近教室の環境が悪い。今の時期は、受験が終わった人も、まだ終わっていない人もいる。クラスの中には、朝から早く来て頑張っている子もいれば後から来てうるさくする子もいる。そのような環境の中に自分がいると幸せでないと感じる。
- 朝早く起きるときに「また1日が始まるな」と思って嫌な気分になる。毎朝4時くらいに起きて、眠いな、だるいな、幸せじゃないなと思う。
- 7時に起きるのでも眠い。「また1日が始まったな」と思う。平日はそんな感じ。もう一回寝たい。これまで何度か遅刻をしようと思ったが、ギリギリ登校できた。
- 小さいころ、あまり幼稚園に馴染めなかった。そのせいで、コミュニケーション能力や運動能力に悪影響がでている。これからどういう人生を歩んでいくのかを考えると、若干の不安を感じる。
- 単発の引っ越しバイトをしているが、先輩が大体毎回怖い。失敗をして、お客さんの前で怒られているときに「嫌だな」と思う。
- 授業中に寝ていて、起こされたときが嫌。友達が起こしてくれるが「何？」という気持ちになる。自分の意思で寝ているのだからそっとしておいてほしい。

### 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？

#### ■自分が幸せを感じるためにしていること

- からかってくる子に対しては「またからかってきたな」という気持ちがあるので、休み時間にはさっさと移動をするか、自席で本を読むかをしている。できるだけからかいを無視している。以前、からかってきた子を追いかけて廊下を走ったら、先生にもものすごく怒られたことがあった。それによって結構周りに迷惑をかけている。他クラスへの進入を禁止する校則があり、先生が怒る。相手をしなければからかいも消えると思うので、極力本を読むようにしている。本を読んでいると集中して周りの音が聞こえなくなるので、言われても聞き流せる。
- 1日に何か1つでも「自分自身が成長した」と思えることがあれば幸せ。怒られたとしても、次に失敗しないように学べたと思うと幸せである。毎日「今日も学校に行って勉強した」「だから達成感があって良い日だ」と思うようにしている。
- 一旦嫌なことは忘れて、楽しいことしか考えないようにしている。期末テストのことを忘れて過ごす毎日超ハッピー。
- 本を読んで気分転換する。自分の好きな対人心理学や街づくりの本などを読み、気分転換と同時に得た情報を問題解決や自分の成長につなげている。興味のあることにヒントを得ている。
- 嫌なことがあったときにはとりあえず家に帰って寝るようにしている。次の日忘れていたらそれでいいし、覚えていたら「次はどうしようかな」と考えるようにしている。

#### ■こども・若者が幸せを感じるために必要だと思うこと

- 例えば、学校には保健室に置いてある心の相談BOXのようなものがある。そのような声をあげる場所を増やしてほしい。心や、いじめに関する悩みの投稿先を、保健室に加えて図書室やひとりで過ごせる落ち

着いた場所にも設置するのはどうか。直接自分が思っていることを何かしらの機関に相談できるようなシステムが必要。今あるものをもっと周知するか、もっと使いやすくしてほしい。例えばこれまで学校では、相談を専用の用紙で受け付けることなどが多かったと思う。パソコンやウェブのデバイスを利用し、オンラインフォームを利用して送信できるようになるとさらに良いのでは。悩みを相談するための様々な方法を用意し、信頼できる受け入れ先を用意してほしい。

- 困ったときや相談したいとき、相談窓口があり、「秘密を守ります」とあっても本当なのかどうか疑ってしまう。安心できるものかと思切れない。秘匿性の高い、完全に信頼できる相談窓口があると良いと思う。
- とても個人的だが、もう少し校則が緩くなってほしい。メイク禁止とか、肩に髪がかかったら結ぶとか、そんなことでなぜ注意されないといけないのか。
- 靴下の色くらい自由に選択して良いと思う。
- 校則で言えば、髪型の規定が気になる。さすがに天然以外のパーマ禁止というのは最近の世の中ではやりすぎなのでは。

## 2. こどもの幸せを測るには？

### A) 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？

- 自分がどれだけ好きなことをどれだけできているか、それに対してどのような楽しみがあるかを聞くのはどうか。自分の好きなことをやっているときは大抵楽しい。逆に「辛いことをどのくらいしているのか」と聞けば、幸福でない状態を測ることができる。言いたければ言えばいいし、難しく言えば言わなくていい。
- 「一日のうち、前向きなことを考えている時間とそうでない時間はどちらが長いか」を聞けばいい。「先輩に怒られたけど成長できた」など、前向きにとらえられたら幸せ。なので、前向きにとらえられている時間とそうでない時間の割合を聞いてみたい。
- 「1 日の中で、自分がやりたいことにどれだけ時間を使っているか」を聞けると良い。例えば趣味など。時間を割けていない要因も合わせて調べられると良い。
- よく、心のアンケートで「どのようなことについて困っているか」と聞かれる。友達のこと、学習のことなどから選べる。その派生系として、「今あなたが最も興味関心があるのは何ですか」「どれくらい満足していますか」あるいは「どれくらい希望が持てますか」という質問をすることが考えられる。その人にとって一番の幸せが実現されているのかが分かるという。
- 毎日ちゃんと心から笑えたか。愛想笑いではなく、心から笑えているかを聞きたい。

### B) 今の測り方について、どう思いますか？

#### ■ 指標項目案について

- 「ウ。『すぐに友達ができる』と思う割合」の「友達」が指しているのは、親友と呼べるような関係の深い友達か。浅い関係だと信頼関係はすぐに壊れるが、深い関係だと多少トラブルがあっても壊れづらいと思う。自分は友達を作るのが苦手で、すぐに喧嘩をする。親友はおり、「親友がいればいい」と思っている。一人の期間が長かったから、一人でいるのが好き。
- 最近では学校の部活動を地域のクラブ活動に統合する流れがあると思う。そういった地域のクラブ活動へ

の参加は「ソ. 学習の機会」と「ト. 自分の自由な時間（余暇）、社会とのつながり」のいずれに入るのかが気になった。

- 部活動では先輩とコミュニケーションを取ることができるので「ト. 自分の自由な時間（余暇）、社会とのつながり」に近そう。
- 自分は「ト. 自分の自由な時間（余暇）、社会とのつながり」だと思う。地域のクラブ活動への参加は、自分の自由な時間の使い方に該当するのでは。
- 「チ. 心の健康」について、心の障害や病気について、他人に開示するのを嫌だと思える人もいないかと思った。学校では「心のアンケート」がある。困っていることや悩みの有無を聞かれて、あると書くと先生に呼び出される。「ここに書いてあるのはどういうことですか」と廊下で聞かれることがある。廊下話がつづぬけになってしまうので、知られたくないという思いに駆られる。それなら言わない方がいいと思ってしまう。
- 「キ. 『子ども政策に関して自分の意見が聴いてもらえている』と思う割合」について。そもそも「子ども政策」を知らないと回答しづらいのではないか。例えば自分はこれまで子ども大綱を知らなかった。自分の思いが子ども政策に反映されているのか分からないと、回答できないのでは。
- 「子ども政策に関して自分の意見が聴いてもらえている」に関連して、「子ども政策に関心があるかどうか」という質問も加えた方がいいのでは。聞いて貰えているといっても、詳しい内容や枠組みを知らない人、いけんぷらすのような場を知らない人、あまり参加する気にならない人も一定数いると思う。このアンケートで、子ども政策に意見を言う場への参加意欲がない人がどのくらいいるかも調べた方がいい。

以上

## 【対面】3班（大学生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」と思いますか。

- どこか好きなところに出かけたとき。自分の好きなことを話しているとき。他愛もないことを人と話しているとき。
  - どこかに出かけたときというのが気になる。特定の場所に出かけたときかふらっと出かけたときか。
  - ふらっと出かけたときである。買い物や旅行などで、普段と違うところに出かけたときに幸せを感じる。普段と違う新鮮さがあると良い。新しい人と出会うことや新しい場所に行くことが幸せだ。なので、今のいけんひろばも幸せである。
- 自分がほっとできる人というとき、ほっとできる場所にいるとき。自分のアクションで誰かが笑ってくれたとき。おいしいものを食べたとき。ボランティア先でこどもと話しているとき。
  - 「ボランティア先のこどもと話をするのが幸せ」であることについて、話題によって幸せの度合いは違うのか。
  - 話題よりは誰と話すかが大事と感じる。ボランティア活動の拠点もこどもたちも好きだし、好きな空間の中でこどもたちと話す行為が好きで、幸せを感じる。
- 欲しかったものが手に入ったとき。目標を達成できるとき。ニュースを見ているとき。
  - どんなニュースが気になるか。
  - ニュースを見ること自体が幸せなわけではない。ニュースの中の出来事と比べると自分は恵まれていると感じられるので幸せを感じる。戦争に巻き込まれたりなど、自分にも降りかかる可能性がある出来事であるけど、今はまだ違うので自分は幸せであると感じる。
- 好きなことをしていることが幸せの前提だとして、それを害する要素がないときに幸せと感じる。自分の前述の考えから、お金の困っていない、身体的精神的に危害を加えられる恐れがないとき、健康なとき、困ったときに解決に導いてくれる大人が周りにいるときに幸せであると感じる。
- ゲームをするとき。好きなことをしているとき。スポーツをするとき。食べるとき。お風呂に入っているとき。寝るとき。本を読んでいるとき。
  - 自分が本を読んでいるときは、幸せというより楽しいという気持ちが先行して、「今自分は幸せだろうか」ということは考えない。
  - 自分は、あるジャンルの本を読んでいるときに一概に幸せを感じるというわけではない。本の中身を頭に入れるときに幸せを感じる。読めば頭に入るので、学んで、見方が広がることで幸せだなと感じる。知識を頭に入れるとなると学習になってしまうので、特にジャンルの指定はなく、あくまで自分が好きな本を読むということを幸せとした。
- あまり生活のことで幸せを感じない。生活は毎日のルーティーンなので、やりこなすという認識になっている。生活にプラスアルファで何かあったときに幸せを感じる。
- 色々な日常に幸せを感じる。身近な例でいえば「自動ドアが開いて幸せ」もある。幸せを感じる部分に違

いはあると思う。

- 自分は小さい子どもが好きだが、ボランティア同士も職員も好きである。今回の話題では子どもというチョイスをしたが、子どもと関わることの全体が好きだ。自分が今メインで関わっている子どもは中高生であり、彼らの居場所支援をしている。小学生がいるときもある。自分のボランティア先には連携している行政がピックアップした貧困家庭の子どもが来ており、彼らとは何年もボランティアがコンタクトをとっている。ボランティア活動そのものをすごく楽しいと感じ、好きであるが、子どもやボランティア同士の人間関係に恵まれているからこそ幸せであると思う。
- 何をしているときも幸せと感じる。どんな条件で幸せを感じられるかと考えると、「お金に困っていないとき、身体的精神的に危害を加えられる恐れがないとき、健康なとき、困ったときに解決に導いてくれる大人が周りにいるとき」という条件だった。もともと1年間くらい社会的養護の施設で生活をしていた。支援を受ける前は自分の好きなことをできない環境にあったが、支援を受けてから自分の好きなことをして生活できるようになり、生活が保たれている今の状態が嬉しい。
- 「幸せ」と「楽しさ」が違うことについて、議論したい。例えばSNSをずっと見ていると楽しいけれど、幸せではない。本もずっと読んでいたら幸せであるとは限らない。
- 幸せと思う行動にも限度がある。暇つぶし感覚で読書することは楽しいが、「24時間本を読みなさい。」と言われたら最初は楽しくても段々辛くなる。
- 私は自由に色々な本を読むのが好きである。大学の授業で読まないといけない本を読むというのはあまり幸せでない。好きな本の場合はずっと読んでいても楽しいと感じるが、長時間色々な本を読まなければいけない状態は辛い。
- 自分も好きな本を読んでいるときは幸せであるが、大学の授業で配られたテキストを読むのは辛い。読書でも自分の好きな本を読めることが一番である。長時間好きなことをするとしても、自分が楽しいと思えているなら幸せなのかもしれない。長時間でも好きなことをして、面白かったり楽しかったりすれば幸せであると感じる。
- 例えば毎日ラーメンを食べ続けるなど、「楽しい」行動をずっと続けたことがないので想像ができない。本を読むことは好きでも、嫌になったら辞めてしまう。嫌と感じるほど好きなことを行った経験がないため、ずっと同じ好きなことをして「楽しい、幸せ」と感じるかという疑問について答えをだすことができない。ただ、「ずっと好きなことを行うことは楽しいか、幸せであるか。」という疑問をもつことは大切だと思う。
- 例えば私は昨日夜中までずっとピアノを弾いていたが、今朝学校に行ったときに「やっぱりやらなければよかった」と後悔した。ピアノを弾くのは楽しかったけれど、本当にやりたかったことだったのかと思うと違う。計画を立てずに、好きなことをするのが幸せかという違うかもしれない。昨日のピアノの例だったら、ピアノではなく睡眠をとるべきだったと後悔している。

#### ■ 他人から幸せかどうか思われることについて気になるか

- 自分が幸せだと思ったことは人にとやかく言われる筋合いはないと思っている。動作主は自分自身であり、結果も自分自身に返ってくるため、相手から評価されること自体間違っていると思う。結果的に「あなたがやったことでしょ」で済む話なので、人に言われることではない。
- 私は人に何を言われているかが気になる。人に評価されることではないというのは正しいと思うが、人と関

わる中で生きていくと、人からどう思われるかも気になる。人から不幸そうと思われながら生きるのは生きづらい。自分は、第三者から見て「やせ我慢して生きているように見えないかな」と考えてしまう性格である。

- 自分のことがてきばき進んでどんどんやれる余裕のあるときは幸せを感じやすい。ただし、自分がどんな状態であっても、人と話し、自分の活動によって人のためになることで自分自身も幸せを感じる。他の人の幸せと同時に自分の幸せも満たされる。
- 自分のアクションで人が喜ぶと幸せとを感じる、という意見と同じ考えである。

**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。**

**■ 幸せでないときはどんなときか**

- ごまかしがきかないレベルの失敗をしたとき。身近な人がいなくなったとき。ひとりぼっちのとき。頼れる人がいないとき。理不尽に怒られているとき。
- けがをしていて生活に支障があるとき。相談できる優秀な大人が周りにいないとき。精神的・肉体的な苦痛があるとき。好きでない勉強をしているとき。
- 予定が詰まっているとき。課題に追われているとき。バイト先でクレーム対応をしているとき。
- テスト勉強をしているとき。コンフォートゾーンから出たとき。緊張しているとき。例えば目立つのが好きでないので表彰されるときも好きではない。
- 苦手な人といるとき。やりたいことができないとき。将来に対して不安を感じているとき。
- 気持ちは他からの影響を受けるものであり、自分でどうにかしようにも限界があるので、「気持ち」に関して幸せでないと感じるのだと思う。例えば今自分は大学で下宿しているが、大学入学と下宿開始によって環境が以前と比べガラッと変わった。環境が変わると体がついていけないこともあり、気持ちとして現れることがある。色々な部分で出てくるので一概に何が環境変化かとは言い切れない。
- 予定外のことが起きるときが幸せでなくなる時だと思っている。人との関わりについて、例えば相談機関は話を聞くだけであり、実際に問題を解決してくれるわけではない。自分は幸せでない状態を解決しようとしているのに、相談機関は話を聞くだけで解決すると思っているからすれ違いが生じる。自分の状態、気持ちが解決されないから幸せでないと感じる。
- 逃げられない状態が幸せでない状態だと思う。クレーム対応も逃げられないし、課題は提出しなければならぬ、詰まっている予定をこなさなければいけないという恐怖がある。家に持ち帰っても反省や改善点を考えてしまい、ずっと付きまとってくる感じが嫌だ。
- うまくまとめられないが、新しいことや挑戦することが苦手な節はある。発言するのが苦手ということではなく、少人数であれば楽しい。百人、二百人の前で注目されるのは好きではない。表彰されるときも本来は喜ばしいことなのに、「恥ずかしい、注目しないでほしい」という気持ちが勝り、嬉しく思えない。コンフォートゾーンとは心地よい、自分が知っている人、馴染みのある場所のこと。挑戦することはコンフォートゾーンから出ることを意味し、苦手だと感じる。
- 大学にいろんいろな人がいてタイプが合わない人もいる。一緒に何かしないといけなるときは苦痛を感じる。将来に対しての不安としては、自分の将来も不安だが、良くないニュースもたくさんあり、社会や国に対し

ての不安の方がむしろ大きい。自分も他の参加者と同様に、地元でこどもたちや地域の高齢者の居場所支援を行っている。地元で色々な人と話す中で、自分の事よりも周りの人の事が気になる。それが、自分以外の周りのこどもたちや社会のことが気になるということを意味している。

#### ■怒られることについて

- 「怒られていることが嫌だ」という意見があったが、自分に非があることに対して怒られることが嫌なのかどうか皆さんの意見を聞きたい。私は、自分に非がある場合にも怒られることが嫌で、感情的に怒らないで教えてもらいたいと思う。
- 幸せか幸せでないかは別として、自分が原因で怒られるのであれば納得はいく。自分が何もしていないのに理不尽に怒られるのは理由がないので、幸せではない。自分としては、理由があれば、どんな怒られ方であったとしても仕方ないと思っている。
- 怒られるのは感情をぶつけられるということであり好きではない。淡々と教えてくれる方が良い。
- 怒られるのは好きではないが、自分に非があり改善できるものである場合は、そうだなと受け止められる。伝え方はある程度考えられて然るべきとは思ふ。
- 怒られるのは仕方ないが、怒られ具合によっても異なる。めちゃくちゃ怒られるのは嫌だが、でも悪いのは自分であると自分を卑下してしまう。幸せではないけど仕方ないと思ってしまう。
- 怒られることが教育的で愛情がある場合もある。怒ってくれることのありがたみを感じることもあり、ある意味幸せであるかもしれない。しかし、怒り方は配慮されるべきだなと思う。
- 私も伝え方によって差があると思う。暴力がだめなのは当たり前として、言葉の暴力もあり、大人の社会でも当然言葉の暴力を振るってはいけない。日本では上司が部下に怒ることが多いと思うが、立場に上下関係があるからこそ言い方はフェアにした方が良い。部下にも反論の余地がある雰囲気の方が良いと思う。まだまだ日本には年功序列、男尊女卑があるためこのように考えている。
- 自分に非があるならある程度は受け止めるが、言い方は考えた方が良いと思う。

#### 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？

- 相談できる優秀な大人がいること。優秀な大人というのが大事なポイントである。今の支援機関は話を聞いてくれたり、共感はしてくれたりするところが多いが、それだけでなく、第三者の大人という視点から自分の意見を尊重しつつ、解決のための選択肢を示してくれる方が良い。こどもであっても一人の人として尊重し、ちゃんと話を聞いたうえで選択肢を提案するということが大事だと考える。困ったときに選択肢を提案してくれるところがあれば良い。小学生や中学生などの年齢によって差をつけず、一人の人として提案することが大事である。
- 将来幸せな人生を送るためには、希望を持てることが一番大事だと考える。社会や将来に対しての不安がある中で、こども・若者の周りに色々な人がいること、周りの大人が楽しそうに生活していることが、こども・若者にとっての希望になるので重要であると思う。身近な大人として例えば家族、学校の先生が楽しそうに働いていたり、家族で楽しそうに料理をして過ごしていたりということがあったら幸せな人生を送れると思う。
- 全員) 普段から大人の行動や表情を見ている。

- こどもに希望を持たせるためには、もっとゆとりを持たせるべきである。昔に比べてこどもを取り巻く環境が変わっている。昔と比べて受験戦争が盛んになり、中学受験も増えてきている。こどもを取り巻く環境が以前とは変わっていて、宿題も教科書の厚さも増えている。こどもにゆとりを持たせないと、希望を持つ余力がなくなってしまう。自分は中学2年生くらいからゆとりがないと感じるようになった。受験勉強について先生から言われるようになったのがきっかけである。
- 高校生は勉強も難しくなり、課題も増えて忙しい。自分は高校2年生くらいから忙しさを感じるようになった。大学も推薦で入学したが、アピールポイントのために勉強以外のボランティアなどを経験して推薦書を書くなどした。勉強以外のことも多く求められ、疲れを感じていた。高校生にもなると大人の社会についても現実が見えてきて、働くことが大変そうで大人になりたくないと思うこともあった。コロナ禍では身近な家族がリモートワークをしている様子を見たが、建前上は減らさなければならない残業を長時間しており、社会の闇を感じてしまった。
- 相談できる拠点が変わらずあることが大事だと思う。支援機関は沢山あるがこどもがたらいまわしにされる場合もあるし、学童には小学生までしか通えない。自分のボランティア先はずっと同じ拠点で、小学生から高校生まで同じ職員が対応している。自分の成長を見てくれる人が親以外にもいることが大事である。愛された経験や話を聞いてくれる人がいるという安心感が大事である。こどものときの記憶は大人になっても覚えているので、早い段階から継続した支援が必要である。自分のいる拠点では、長く在籍している職員がいるため、こどもは「自分の成長過程を分かってくれている」という安心感をもって職員に接している。
- 選択肢を与えるだけ与えられて、その選び方を教えてくれないと感じる。一般的な中学校・高校に行く選択肢の他にフリースクールに行くという選択肢もあるなど、自分で選べる機会が多いのは、ある意味自由でいいことだとは思ふ。ただし、中高生はまだ社会のことをよく分かっておらず自分の将来もぼんやりしている中で、決めないといけないことが多すぎる。決める材料がないなかで決めさせられる。自分の将来が不安な中でも決めないといけないので、決めるための材料ややり方も教えてほしい。支援機関が話を聞くだけになってしまっただけは困る。選択肢を提示するだけでなく、自分がどういうところに幸せを感じるのかを考える機会や、自分の将来を考える機会と余裕が必要だと思う。

以上