

こども若者★いけんぷらす いけんひろば

悩みや困りごとがある時
あなたは誰かに相談できますか？

報告資料

2024年11月15日（金）～12月1日（日）アンケート開催
2024年11月23日（土）対面開催
2024年11月25日（月）オンライン開催

2024年度「こども若者★いけんぷらす」事業

- **開催概要**
- **アンケートの質問内容**
- **参加者の意見**
 - 1. 不安や悩みを相談することについて
 - 2. 相談窓口について
 - 3. 不安や悩みを抱えている人へのサポートについて
 - 4. 孤独を感じることにについて
- **対面・オンライン回参加者アンケート**

開催概要

テーマ	悩みや困りごとがある時 あなたは誰かに相談できますか？
担当省庁	内閣府
テーマ説明	新型コロナウイルスの影響で友達と遊ぶことができず、寂しい気持ちになった人も多いと思います。インターネット上で動画をみたりゲームをしたりして1人で遊ぶ時間が増えた人もいるのではないのでしょうか。 今の日本では、大人もこどもも、誰かと話をする機会が少なくなり、つながりが薄くなってしまいう状態（孤独・孤立）が深刻化しています。あなたは悩みや困りごとがある時、誰かに相談できますか？
参加対象者	「こども若者★いけんぷらす」の「ぷらすメンバー」に登録している方のうち、小学4年生～中学生

対面	
開催日時	令和6年11月23日（土）14:00～16:00
参加者	○1班 小学生1名、中学生2名 ○2班 小学生3名

Webex（オンライン）	
開催日時	令和6年11月25日（月）19:00～21:00
参加者	○1班 小学生3名、中学生1名

WEBアンケート	
開催日時	令和6年11月15日(金)～12月1日（日）
参加者	回答数：61件

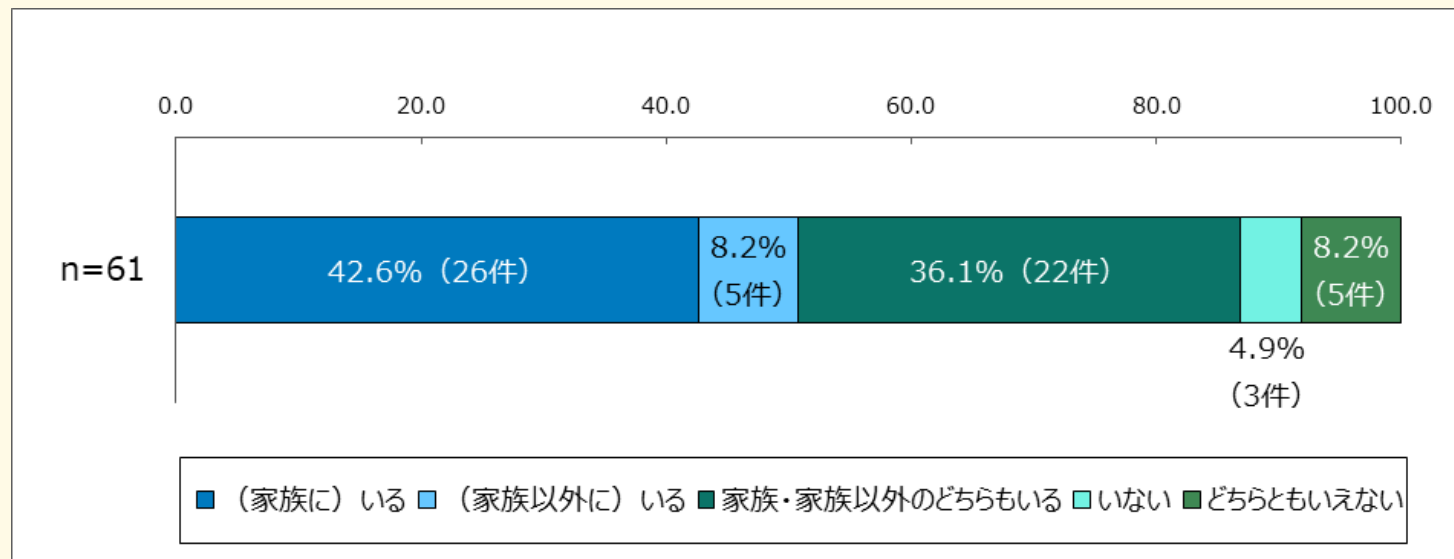


アンケートの質問内容

①不安や悩みを 相談することについて	Q1	年代
	Q2	性別
	Q3	あなたには困った時に頼れる人はいますか。
	Q4	あなたは普段生活している中で、不安や悩みを感じることはありますか。
	Q5	（問4で「ある」と回答した方のみ）不安や悩みはどのような内容ですか。
	Q6	前の質問の「その他」について詳しく教えてください。
	Q7	あなたは不安や悩みを誰かに相談することができますか。
	Q8	（問7で「いいえ」と回答した方のみ）不安や悩みを相談できないのは、あなたがどのような気持ちになるからですか。
	Q9	（問7で「はい」と回答した方のみ）あなたは誰に相談をしますか。
	Q10	前の質問の「その他」について詳しく教えてください。
	Q11	あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。
	Q12	前の質問の「その他」について詳しく教えてください。
②相談窓口について	Q13	あなたは不安や悩みを抱えている人のための相談窓口を知っていますか。
	Q14	（問13で「知っている」と回答した方のみ）相談窓口を利用したことがありますか。
	Q15	（問14で「利用したことがない」と回答した方のみ）相談窓口を利用したことがない理由は何ですか。
	Q16	前の質問の「その他」について詳しく教えてください。
③悩みや不安を抱えている人へのサポートについて	Q17	あなたは、まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしようと思いますか。
	Q18	（問17で「しよと思わない」、「わからない」と回答した方のみ）その理由をお答えください。
	Q19	前の質問の「その他」について詳しく教えてください。
④孤独を感じる ことについて	Q20	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。
	Q21	現在の孤独感（問16で回答した状況）に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。
	Q22	前の質問の「その他の出来事」で選んだ出来事について詳しく教えてください。

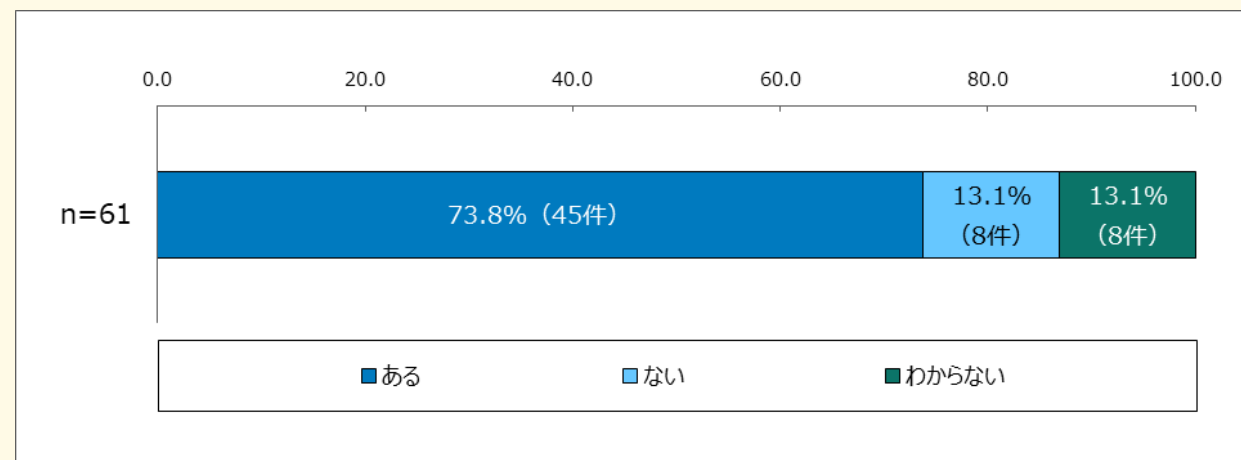
1. 不安や悩みを相談することについて

Q3.あなたには困った時に頼れる人はいますか。(単数回答)



1. 不安や悩みを相談することについて

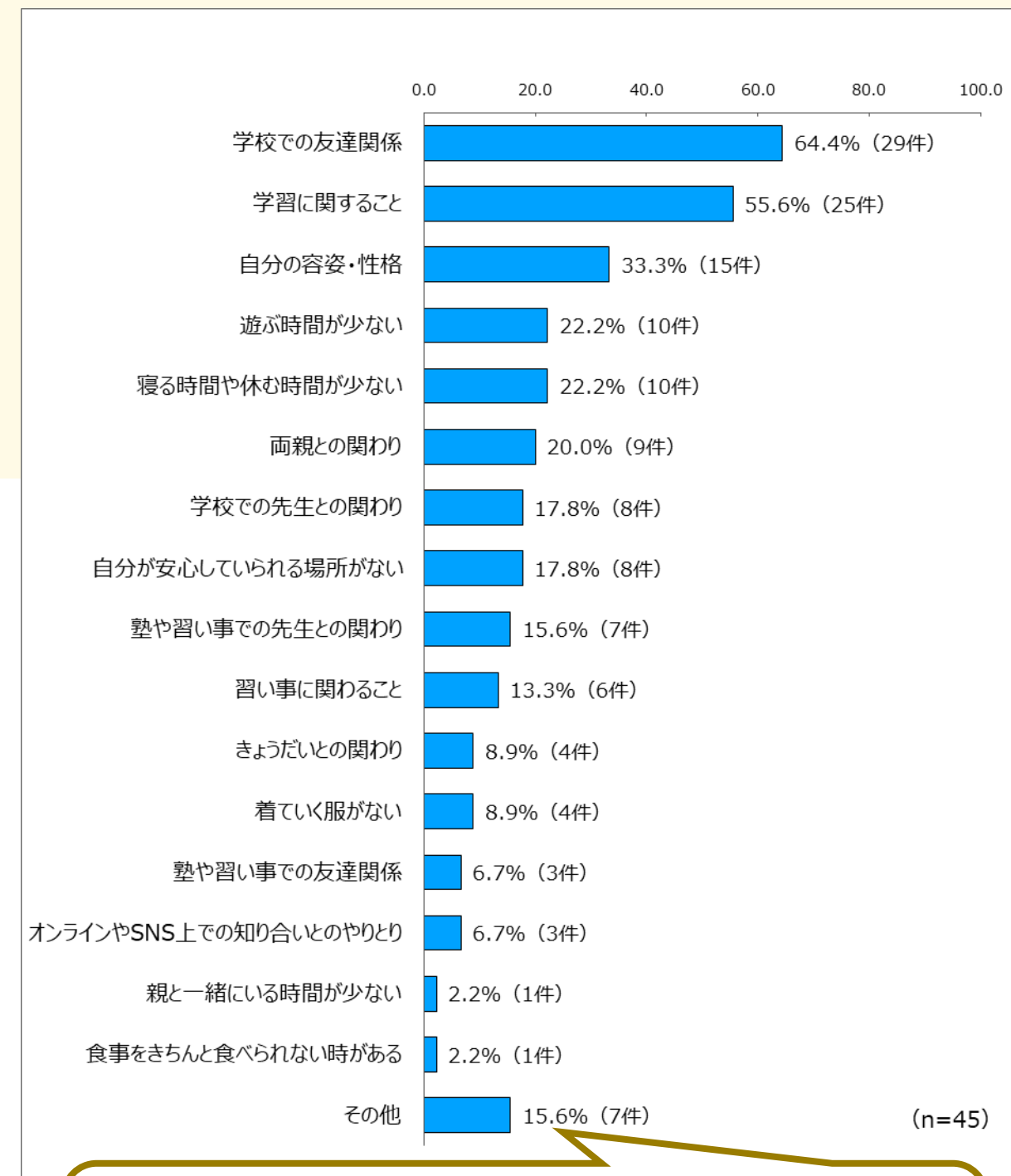
Q4. あなたは普段生活している中で、不安や悩みを感じることはありますか。（単数回答）



不安や悩みはどのような内容ですか。

- ・学校関係（テスト、成績について）
- ・地元にあまり塾がない。大きい塾が閉塾してしまい、塾がなくて困っている。
- ・最近ではニュースで「闇バイト」が取り上げられており、不安になることがある。
- ・勉強で時間が足りないと困る。
- ・習い事で帰ってくる時間が夜遅くなるとき
- ・学校のルール
- ・生徒会長をしているため忙しく、仕事をなんでもやろうとしてしまい仕事を終えられず悩む。
- ・勉強と人間関係で悩んでいる。
- ・授業などでよく発表するが、自分の発表方法について「こうした方がよかったかもしれない」と悩む。
- ・友達との付き合い方に最近特に悩んでいる。

Q5. （Q4で「はい」を選んだ方のみ）不安や悩みはどのような内容ですか。（複数回答）



- ・自分の病気・障害のこと
- ・将来の進路に関する事
- ・先輩との付き合い方
- ・悩んでいる友人について
- ・ゲームを買ってもらえない

1. 不安や悩みを相談することについて

不安や悩みがあるとき、どうしますか。

相談する

- 子ども・若者総合相談センターが提供するアプリ
- 友達やChatGPTに相談する。
- 先生に相談
- すぐに友達に言う。
- 親に相談し、アドバイスをもらう。
- 先生たちが、自分の性格を知ってくれていて、支えてくれる。

（実在以外の存在に）相談する

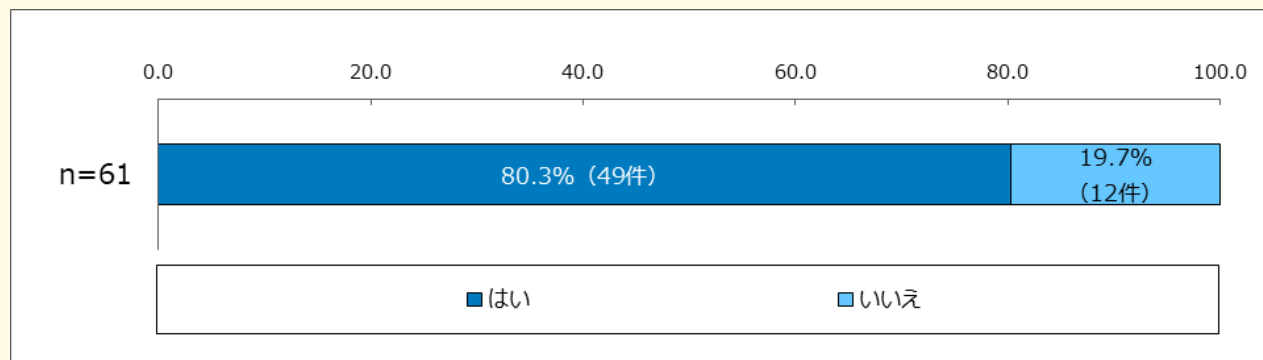
- 自分の頭の中のキャラクターや架空の人に相談する。
- 脳内の架空の友達に愚痴を言って、自分の中で解決する。
- 相談するとしたら「会話ができないテレビの中の人」を想像して話してみる。相手は聞いてくれるが無反応なのが、かえって気が軽くなる。

自分で解決する

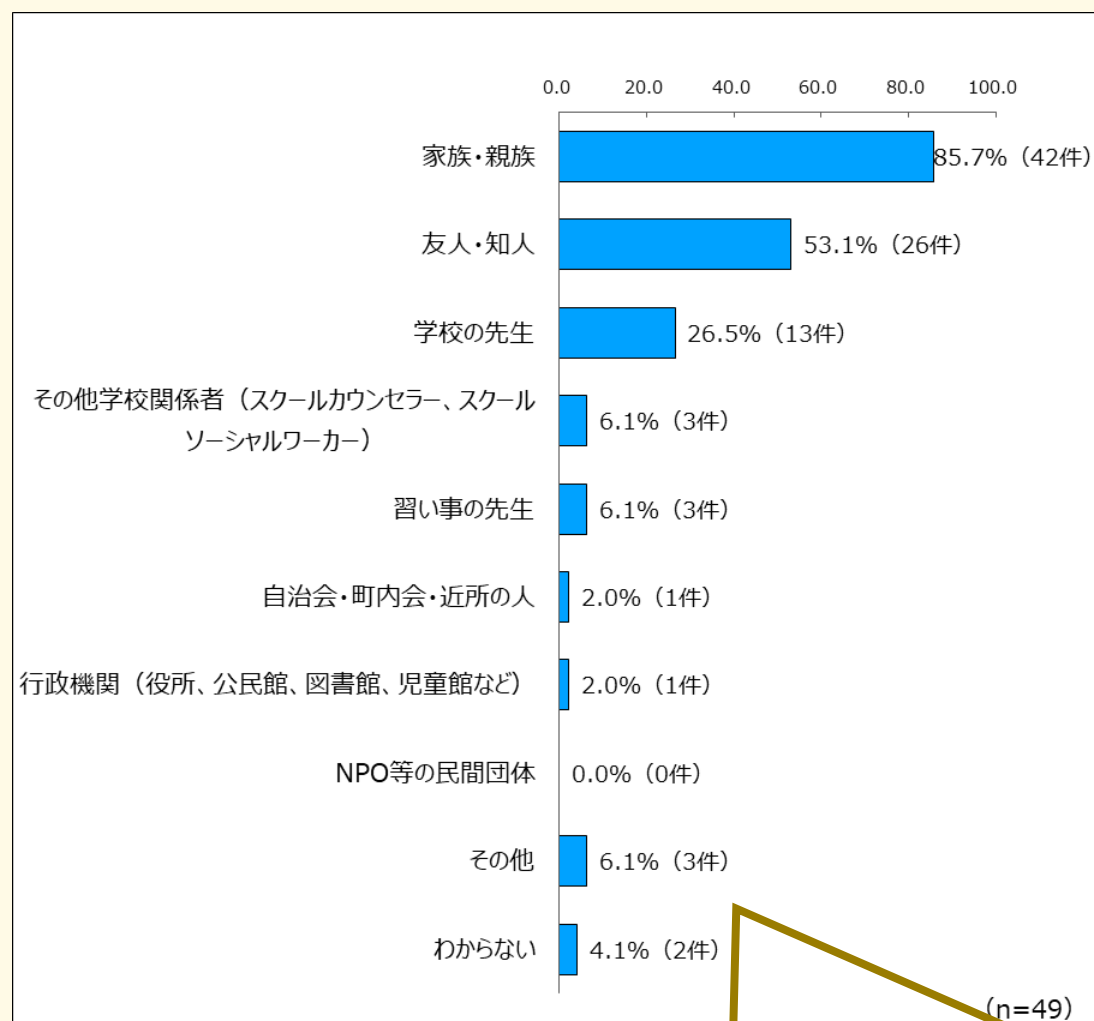
- 不安でも「待つ」「どんと構える」ようにしている。
- 何かに没頭する。人に相談するより、身体を動かす方が良いと思う。
- 悩みがたくさん出てきても忘れてしまうという好循環で自分は解決している。
- 曲の歌詞に当てはまることを書き出す。内容に共感できると、歌詞の視点で解決することができる。
- そのまま突き進む。
- 答えのない問いは、書いて自分の気持ちを整理する。
- 最近は旅行の時に買った人形をモチベーションにしている。その人形がいるとなごむというか、安心する。
- ぬいぐるみを見ながらゲームをする。
- 推しをみて「かわいい、カッコいい」と思う。「次も頑張ろう、やってみよう」と思う。

1. 不安や悩みを相談することについて

Q7. あなたは不安や悩みを誰かに相談することができますか。 (単数回答)



Q8. (Q7で「はい」を選んだ方のみ) あなたは誰に相談をしますか。(複数回答)



・部活の顧問 ・本を読む、今の自分を見つめてみる ・ChatGPT

不安や悩みを誰かに相談することができますか。

〈場合による〉

- 電話相談できる窓口はあるが「わざわざ電話してまで相談することじゃないかも」という気持ちがあるかもしれないので、対面で相談できると良い。
- 真剣に人に話すならいいと思う。適当な人に話すと「無視すればいいじゃん」と言われるように軽く扱われてしまうかもしれない。
- 身近なところで相談できると良い。

〈難しい〉

- 人に相談することは今のところハードルが高い。
- 相談する相手を選ぶ難しさがある。
- 相談するのは気まずい。
- 電話をかけることによって何が変わるかがわからず、緊張する。現状を変えてほしいが、変えられるのも困るということもある。
- カウンセラーとはあまり話したことがないので、相談することにドキドキしてしまう。一方で、友達に相談しても確実に解決してくれるというわけではないので難しい。

相談できる人・頼れる人はいますか。

〈いる〉

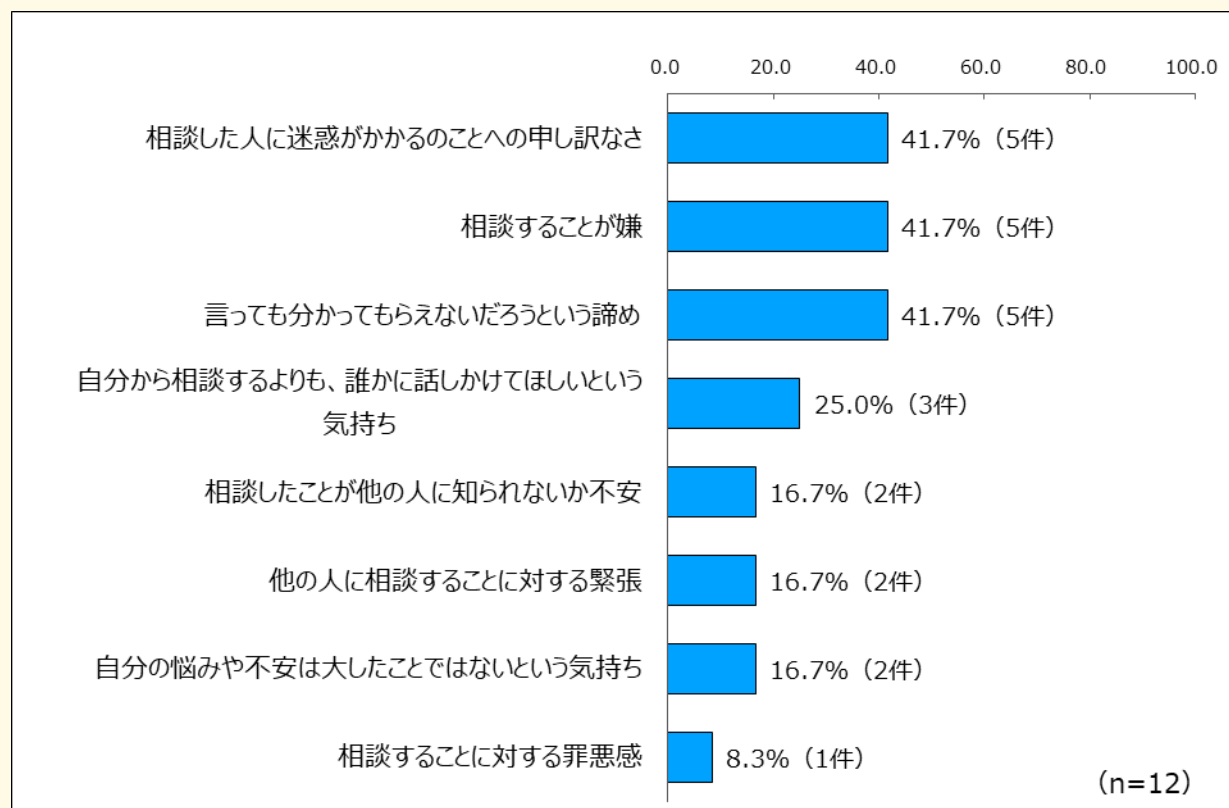
- 本当に仲が良い友達だけ。
- だいたいはお母さんに相談する。
- 保健室の先生に絶大な信頼を置いている。
- 相談事と無関係の友達に相談する。
- 問題になっている人とは関わりたくない。先生と相談する。
- 関係する人と相談し、意見を取り入れる。
- 自分から相談するというよりは、周りの人に声をかけてもらえる。

〈他の解決策〉

- 人に相談することが不安になる悩みはChatGPTやアプリなどで相談する。
- 自分一人で対処してしまう時のほうが多い。

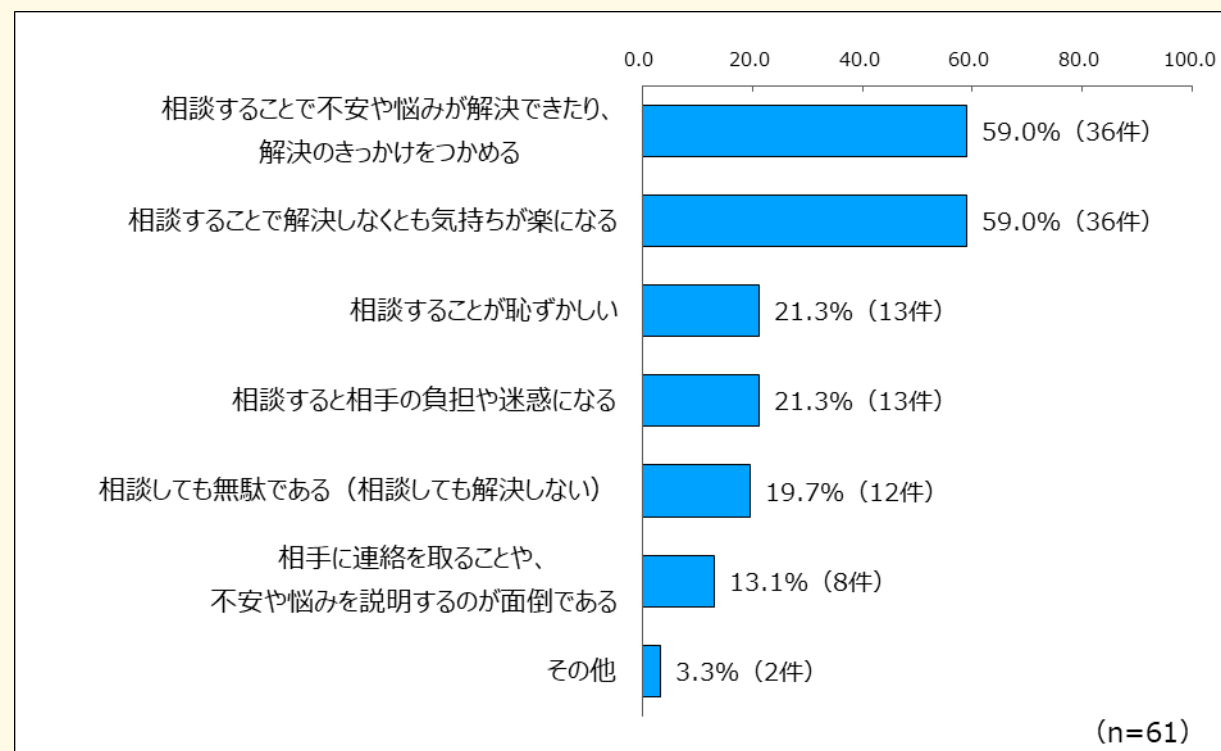
1. 不安や悩みを相談することについて

Q10. (Q7で「いいえ」を選んだ方のみ) 不安や悩みを相談できないのは、あなたがどのような気持ちになるからですか。(複数回答)



- 他の人も悩んだり我慢したりしているだろうから自分も我慢しないと
いけないと思ってしまう。
- 個人的な悩みを友達に話すことはなかなか難しい。

Q11. あなたは不安や悩みを相談することについて、どのように感じますか。(複数回答)



〈肯定的な意見〉

- 一人で抱え込まずに済むので良い
- 人に話すことは大事だと思う。

〈否定的な意見〉

- 他の人に相談することに対する怖さがある。

1. 不安や悩みを相談することについて

声をかけてくれる人はいますか。

〈いる〉

- ・ 居場所にいる人は、顔見知りだが成績などに関係していない第三者なので相談しやすい。

〈いない〉

- ・ いまはいない。
- ・ AIに相談するほうがハードルは低い。
- ・ 友達に相談したことが他の人にも広まってしまうのではないかと不安になる。
- ・ 相談したいと思ってくれた人は自分のことを信頼してくれたのだと思うので、自分 1 人で聞いたほうが良いと思う。

困っているときに、声をかけられることについてどう思いますか。

〈肯定的な意見〉

- ・ 優しいと感じる。

〈否定的な意見〉

- ・ 逆に空元気を出してしまうかもしれない。
- ・ 体の心配をされると嫌かもしれない。

〈その他〉

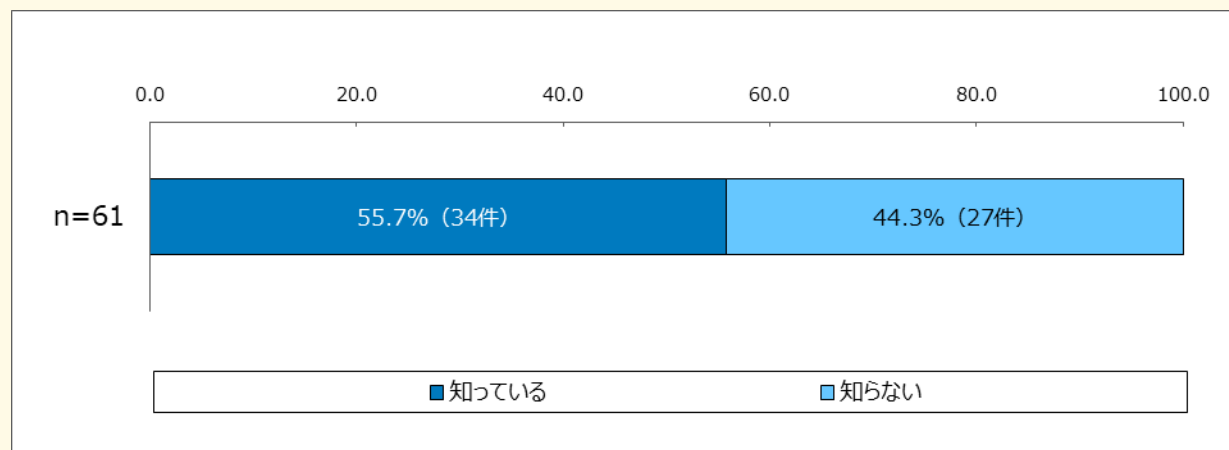
- ・ こどもでも困ったことに対する処理能力が備わっていると思う。困っているときでも、接し方は普通にしてほしい。
- ・ さりげなく、自分の知らないところで助けてほしい。

どのように反応されると困りますか。

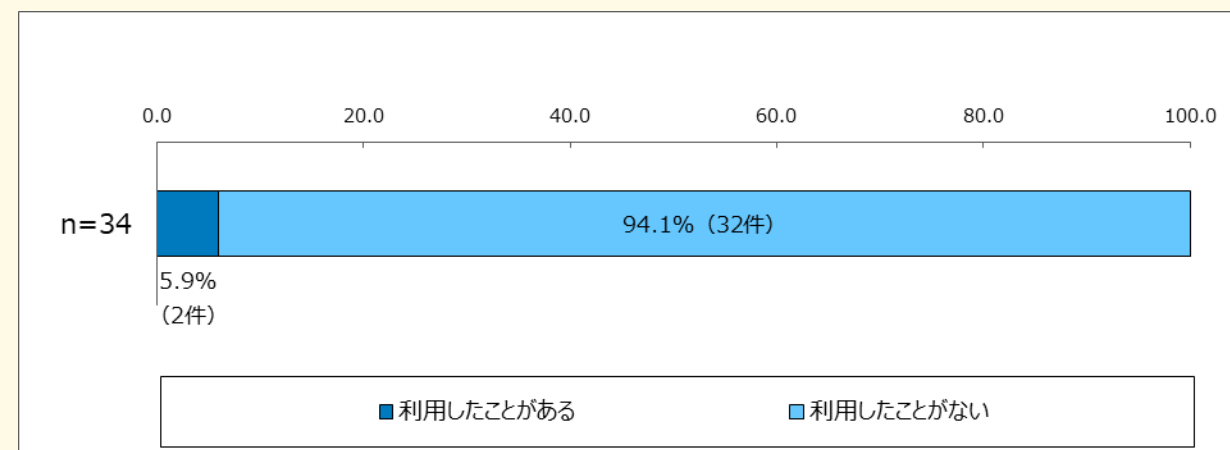
- ・ 普通より優しくされると意外と気まずい。もう少し軽く相談に乗ってもらうだけでいい。
- ・ 相手がコミュ障であったときは気まずい。
- ・ 自分は人から相談されると断りにくい。

2. 相談窓口について

Q13. あなたは不安や悩みを抱えている人のための相談窓口を知っていますか。（単数回答）



Q14. （Q13で「知っている」を選んだ方のみ）相談窓口を利用したことがありますか。（単数回答）



厚生労働省の「まもろうよこころ」で紹介しているような相談窓口を知っていますか。

- ・ 困ったときに電話できるということは、学校でチラシが配られたので知っている。
- ・ 夏休みの過ごし方に関するしおりに電話相談先が大量に書かれているので、電話窓口などは知っていた。
- ・ 学校で月 1 回くらい相談窓口に関する紙が配布される。

〈一覧以外の相談先〉

- ・ 学校に悩みごと相談や好きなことができる場所があり、そこに相談に乗ってくれるNPOの人がいる。
- ・ 学校にはカウンセラーがいる。

相談先を教えてくれる存在がいたらどう思いますか。

- ・ 声をかけてくれた方が話しやすいので、かけてくれると嬉しい。
- ・ パニックになっていると、周りに助けを求めることを考えつかなくなってしまう。その時に周りから声をかけてもらえると、助けを求めるという選択肢を思い出し、安心して相談できる。
- ・ 相談したい分野に特化した人に意見を聞いてみたい。

2. 相談窓口について

主な相談窓口一覧

最新の情報は各相談窓口の
サイトをご確認ください



もしあなたが先の見えない不安や、生きづらさを感じるなどの様々な
こころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。
電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

電話相談 裏面の「地域の相談窓口」「SNS相談窓口」もご覧ください

#いのちSOS (NPO法人 自殺対策支援センターライフリンク)

専門の相談員が、必要な支援策などについて一緒に考えます。

☎ **0120-061-338** おもい ささえる

<https://www.lifelink.or.jp/inochisos/>



よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター) 24時間対応

どんなひとの、どんな悩みにもよりそって、一緒に解決できる方法を探します。

- ・暮らしの悩みごと ・悩みを聞いて欲しい方
- ・DV・性暴力などの相談をしたい方 ・外国語による相談をしたい方 など

☎ **0120-279-338** つなぐ ささえる

<https://www.since2011.net/yorisoi/>



いのちの電話 (一般社団法人 日本いのちの電話連盟)

☎ **0120-783-556**

☎ **0570-783-556** ナビダイヤル (受付センターに順次おつながります)

https://www.inochinodenwa.org/?page_id=267



チャイルドライン (NPO法人 チャイルドライン支援センター)

18歳までの子どもがかけられる電話です。チャットでの相談も受け付けています。

☎ **0120-99-7777**

<https://childline.or.jp/index.html>



こころの健康相談統一ダイヤル (地方自治体の窓口)

相談対応の曜日・時間は
自治体によって異なります。

電話をかけた所在地の都道府県・政令指定都市が実施している「こころの健康電話相談」
等の公的な相談機関に接続します。

☎ **0570-064-556** おこなおう まもろうよ こころ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/kokoro_dial.html



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

まもろうよこころ

検索



地域の相談窓口 表面の「電話相談窓口」もご覧ください

支援情報検索サイト

どこに相談したらいいかわからない時は支援情報検索サイトにて
地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

<http://shienjoho.go.jp/>



SNS相談窓口 表面の「電話相談窓口」もご覧ください

NPO法人 自殺対策支援センター ライフリンク

「生きづらびっと」では、SNSやチャットによる自殺防止相談を行い、必要に応じて電話や対面による
支援や居場所活動等へのつなぎも行います。

LINE
@yorisoi-chat



Webからの相談
<https://www.lsystem.org/web>



チャット
<https://yorisoi-chat.jp/>



NPO法人 東京メンタルヘルス・スクエア

「こころのほっとチャット」では主要SNS (LINE、Facebook) および
ウェブチャットから、年齢・性別を問わず相談に応じています。

LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/

LINE



Facebook



ウェブチャット



NPO法人 あなたのいばしょ

年齢や性別を問わず、
誰でも無料・匿名で
利用できるチャット
相談窓口です。
(24時間365日)

チャット
<https://talkme.jp/>



NPO法人 BONDプロジェクト

10代20代の女性のための
LINE相談を
実施しています。

LINE
@bondproject



相談窓口や自殺対策の取り組みなどの情報を掲載しているサイトです。

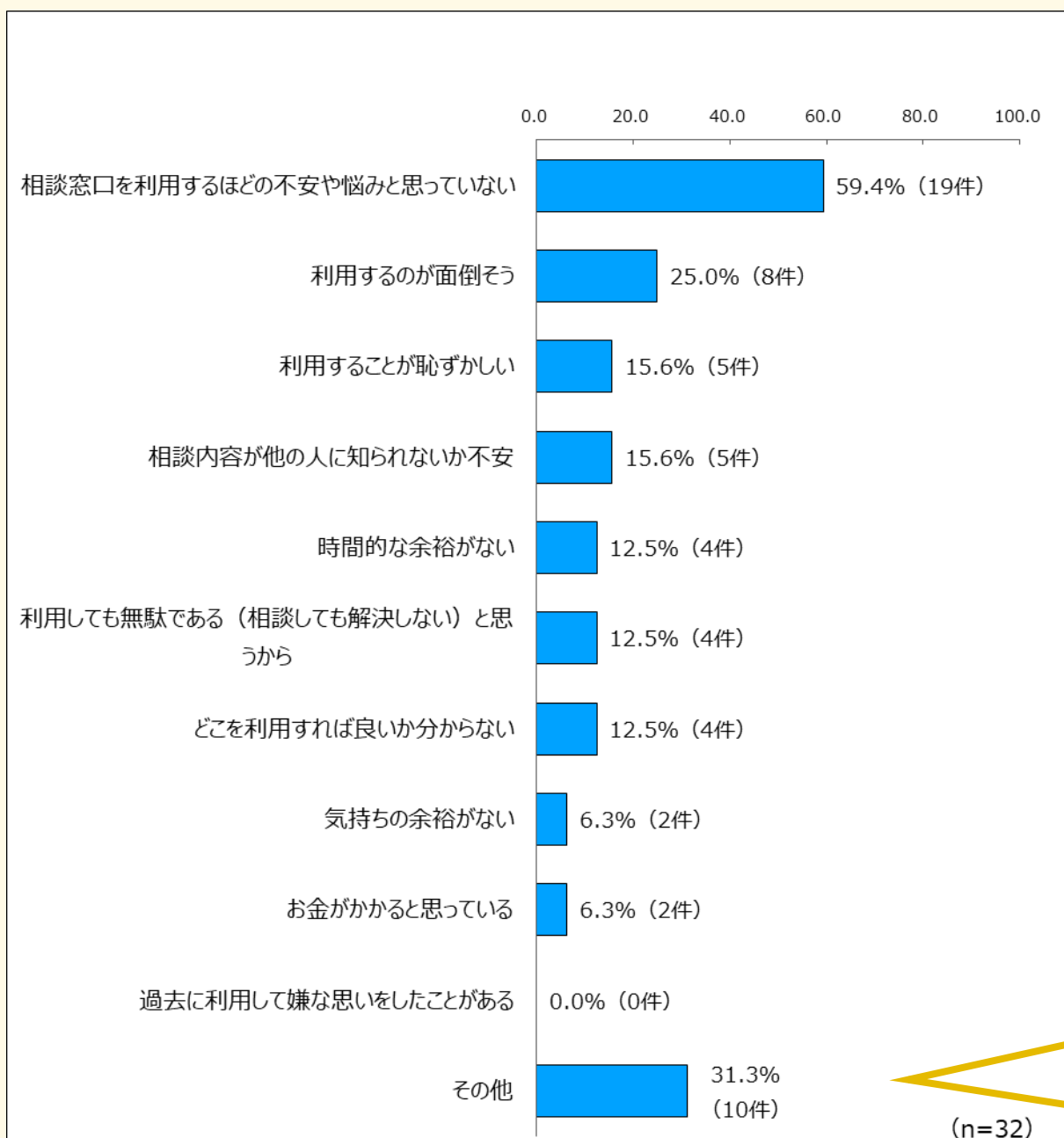
まもろうよこころ

検索



2. 相談窓口について

Q15. (Q14で「利用したことがない」を選んだ方のみ回答)
相談窓口を利用したことがない理由は何ですか。(複数回答)



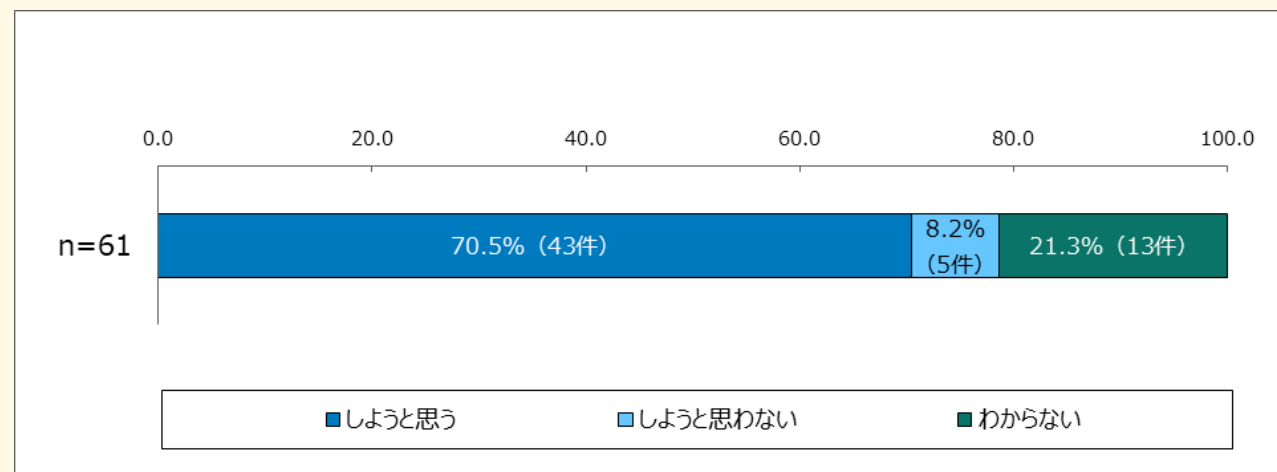
普段相談できる人が近くにいない場合に、
相談窓口を使うことはありそうですか。

- 自分は使わない。身近にいる「今相談できる人」に話すと思う。
- 相談できる人が周りにいなかったとしても、相談窓口に対しては信頼がない。
- 初対面の人だと、自分の今の事情をわかっていない。電話だと相談しにくいし、相談の前に番号を打つことが緊張する。
- 相談するとしたらプライベートなことなので、第三者に言うことではないと思ってしまう。

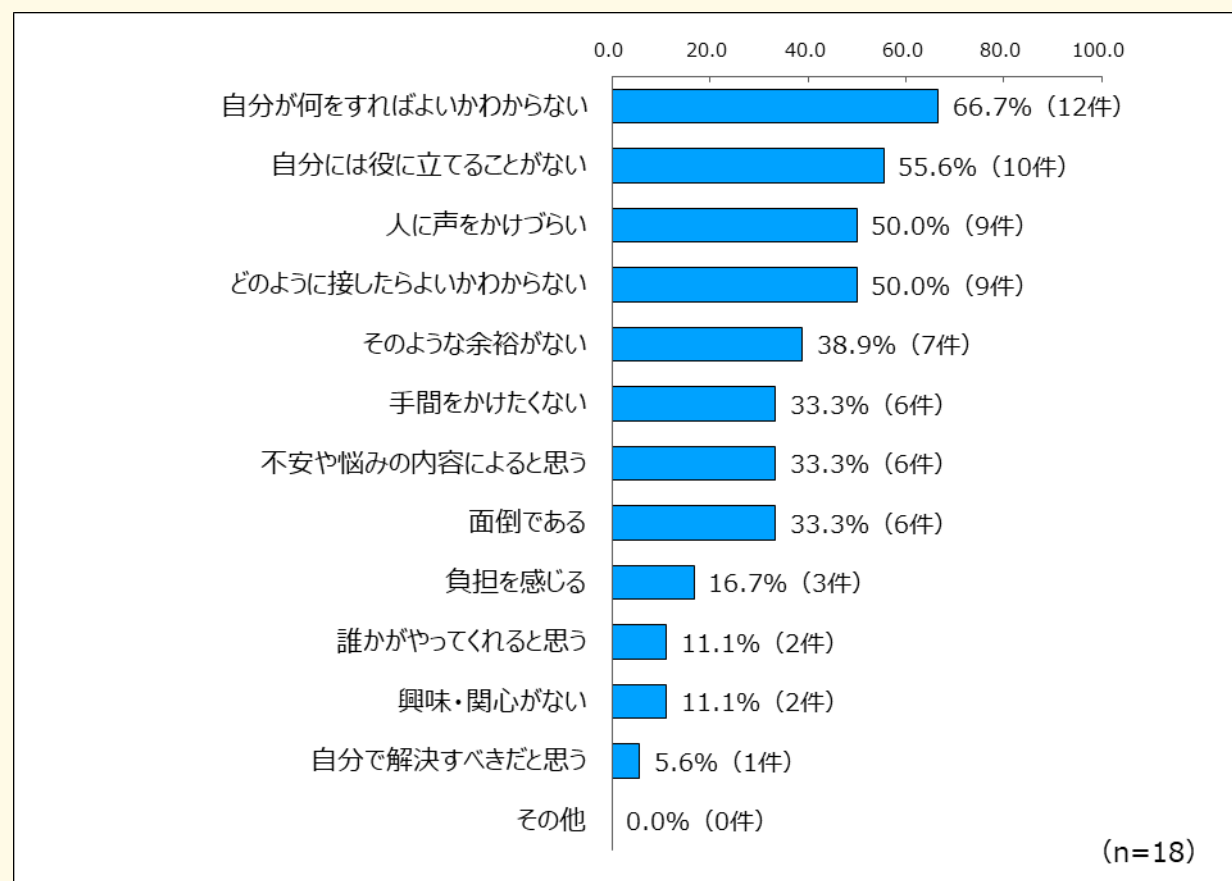
- 相談窓口よりも家族に相談することの方が多いため
- 親しくない人に相談するのはやだ
- 親／担当職員／学校にばれたくないから
- 利用する理由がないから
- 病気で声が出せない

3. 不安や悩みを抱えている人へのサポートについて

Q17. あなたは、まわりに不安や悩みを抱えている人がいたら、積極的に声掛けや手助けをしようと思いますか。（単数回答）



Q18. （Q17で「しようと思わない」または「わからない」を選んだ方のみ）その理由をお答えください。（複数回答）



まわりの不安や悩みを抱えている人に、声掛けや手助けをすることについて、どう思いますか。

〈手助けする〉

- ・ 困った人がいた時に放っておくと自分の中で悔いが残る。

〈しない・どうしたらいいかわからない〉

- ・ 自分が大変な時は自分のことに没頭してしまい、他人のことを考えられない。
- ・ 悩んでいることを知っていても声をかけない。困っている人に対して、「困っているなら人を頼ればいいのに」「自分から話しかけてくればいいのに」と思う。
- ・ 周りで困っている人を認識していない。あまり困ってなさそうだなと思ってしまう。手を差し伸べるというイメージがわからない。
- ・ 本人が自覚していないが、客観的にみて明らかに困っている状況のとき、どのように行動していいかわからない。
- ・ 周りから話しかけられて意見を求められることが多い。

他の人が困っている・不安であることを確認する方法

- ・ 日常的に話している人であれば、困っていることや不安に関する話題がいきなり出てくこともある。
- ・ いつも喋っている人だと「なんだか今日は違うな」と思うことがある。
- ・ 困っているということを暗に伝えられるツールがあったら、役に立つと思う。

相談や悩みごとを言いやすい人・言いやすくする方法

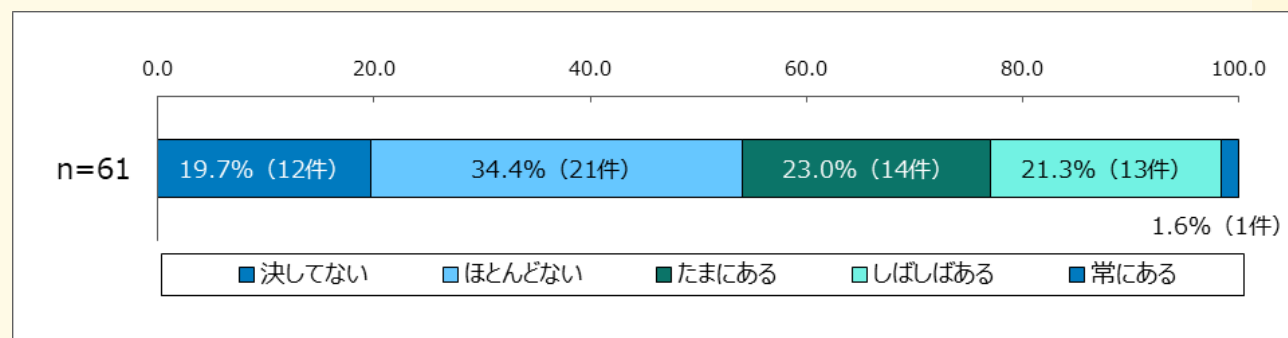
- ・ その人に話しても他の人にバレないという安心感や「この人に話せば大丈夫」という信頼感がある
- ・ 匿名でつぶやけると、相談しやすくなる
- ・ セラピードッグなど動物に癒してもらうのもありだと思う。ぬいぐるみがたくさん置いてあってゆっくりできる部屋があると安心できると思う。

相談や悩みごとを言いにくい人

- ・ 別の学校に行っている友達には自分にはあまりいないし、いたとしても会って話すことはそう簡単にはできない。
- ・ 忙しい人に相談してしまうと相手にとって迷惑かを考えてしまう。
- ・ 自分勝手に自分の意見を押し付けてくる人には相談しづらい。
- ・ 普段から友達のことをペラペラと喋ってしまう人に相談するのは不安。
- ・ 相談に乗ってくれる人が疲れていると相談する側も嫌だと思う。

4. 孤独を感じることにについて

Q20. 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。
(単数回答)

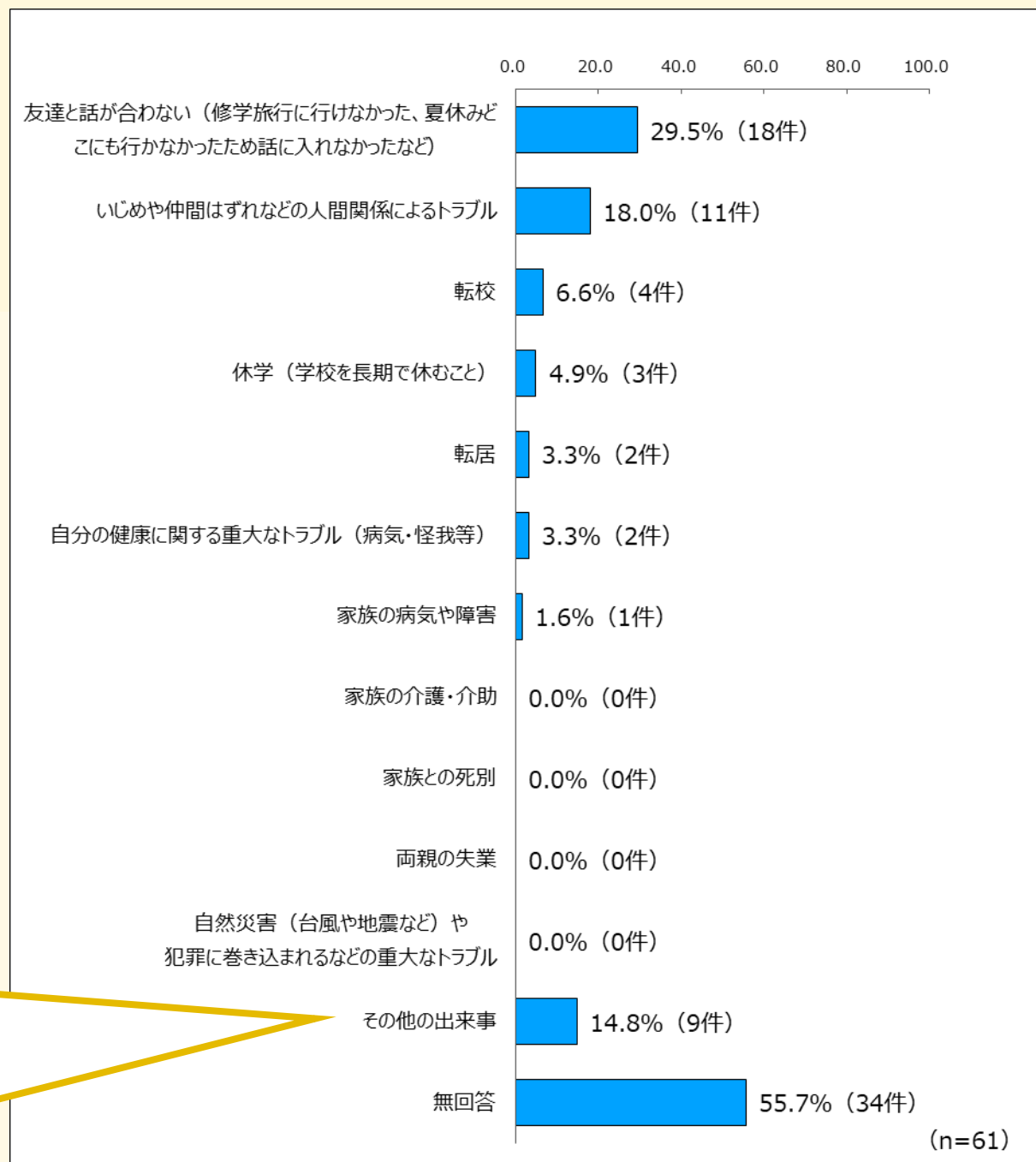


ひとりぼっち・孤独を感じる時はどのようなときですか。

- 新型コロナウイルスが流行し、半年くらい休校になったときは、ずっと家にいて友達とも話すことができず不安だった。
- 友達がいると思ってオンラインゲームを開始したら、友達がいなかったとき。
- 同じ習い事のグループが集まっていて、自分は同じ習い事をしていないからそのグループに入れないとき。
- 部活の練習が終わった後、部員が少しずつ帰っていて一人になっていくときにさみしさを感じる。
- 自分だけ病気になって、身体は治っているのに出席停止期間で休まないといけないとき。

- 体調の面などで学校を休む回数が多い時
- 学力が違う
- 嫉妬深く、人と関わると八つ当たりしてしまいそうで関わりを避けているから。
- 両親の離婚。
- 周りとは興味関心があることが違い、話が合わない。
- 児童相談所に一時保護された事があり、学校に行けなく友達や先生はどうしているんだろう、家に帰りたくてもいつ帰れるのかが分からなくてお母さんは僕をどう思っているんだろうと不安で孤独だった。
- 特に理由もなく感じる
- 1人のほうが楽、友達と話したくない

Q21. 現在の孤独感（Q20で回答した状況）に強く影響を与えたと思われる出来事はどれですか。（複数回答・任意回答）



参加者アンケート

※一部を抜粋して掲載

こどもまんが
こども家庭庁

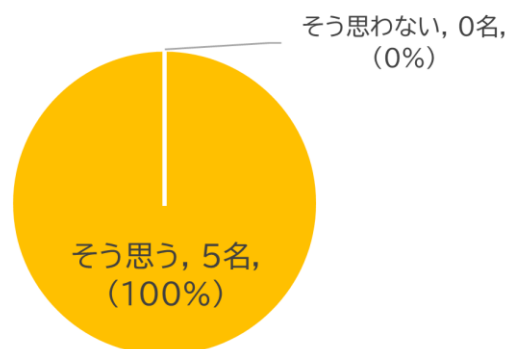
対面

「いけんひろば」に参加してよかったと思いますか？

意見を共有して楽しかったから

自分の意見を伝えることもできたし、みんなの意見を聞くこともできてよかったと思った。

班のメンバーが僕の悩みを聴いてくれたから僕もメンバーの悩みに共感しながら聴くことができた。



回答数：5件

オンライン

そう思わない, 0名, (0%)

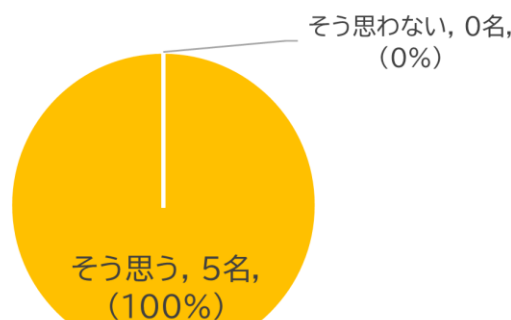
そう思う, 4名, (100%)

自分の意見が言えたり、他の方の意見も知れたので参加して良かったと思いました！

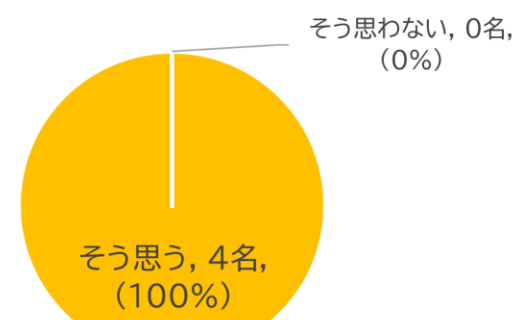
回答数：4件

生活に近いテーマだったし、とても参考になる意見が多かったからです。

今日の「いけんひろば」では、自分が話したいと思ったことを言えましたか？



回答数：5件



回答数：4件

そのほか、今日の「いけんひろば」についての感想を教えてください。

楽しかったです また参加したいです

とても楽しかった

とても楽しかった。有意義な時間だと感じた。

すごく楽しくて、また参加したいなと思いました

参考になる意見も多く、自分の言いたいことをしっかり言えました。また参加したいです！