

別添資料 1. こども向けアンケート調査結果詳細

<本資料の位置づけ>	2
1.「主観的」ウェルビーイングの定義・こどもの願い.....	3
(1) ふだんの生活で“しあわせ”を感じる時.....	3
(2) 家族といるときに“しあわせ”を感じる時.....	8
(3) 学校にいるときに“しあわせ”を感じる時.....	12
(4) “しあわせ”でいるために大切なこと.....	17
2.原則へのヒント.....	22
3.具体的な施策へのヒント（10歳以上のみ）.....	29
4.こどもが自分でしたいと思うこと.....	36

＜本資料の位置づけ＞

別添資料 2 は、本調査研究で実施した「心の健康に関するこどもの意識調査（こども向けアンケート調査）」の結果を掲載したものです。調査内容は以下の通りです。

1. 「主観的」ウェルビーイングの定義・こどもの願い：こどもが“しあわせ”を感じるとき、“しあわせ”でいるために大切なこと（本調査では、心の健康を“しあわせ”として表現）
 - (1) ふだんの生活で“しあわせ”を感じるとき
 - (2) 家族といるときに“しあわせ”を感じるとき
 - (3) 学校にいるときに“しあわせ”を感じるとき
 - (4) “しあわせ”でいるために大切なこと
2. 原則へのヒント：“しあわせ”でいるために、大切にしてほしいこと
3. 具体的な施策へのヒント（10 歳以上のみ）：“しあわせ”でいるために、国や社会に求めるルールや取組
4. こどもが自分でしたいと思うこと：“しあわせ”がかなうためにやってみたいこと、すでにやっていること

（補足）

- ・ 誤字脱字が明らかな場合を除き、アンケートの回答をそのまま掲載しています。
- ・ また、掲載にあたっては、以下の条件に該当する内容については、本資料への掲載は見送りました。
 - 個人の特定などにつながり、個人の不利益になりかねない内容が含まれているもの
 - こどもの尊厳やトラウマインフォームドの観点から、誹謗中傷や差別など個人の権利の保障を阻害しかねないもの
- ・ 回答者の年齢は以下の生年月日を基準としています。
 - ～9 歳（2015 年 4 月 2 日～生まれ）
 - 10 歳～12 歳（2012 年 4 月 2 日～2015 年 4 月 1 日生まれ）
 - 13 歳～15 歳（2009 年 4 月 2 日～2012 年 4 月 1 日生まれ）
 - 16 歳～18 歳（2006 年 4 月 2 日～2009 年 4 月 1 日生まれ）
 - 19 歳～22 歳（2002 年 4 月 2 日～2006 年 4 月 1 日生まれ）
 - 23 歳～24 歳（2000 年 4 月 2 日～2002 年 4 月 1 日生まれ）
 - 25 歳～29 歳（1995 年 4 月 2 日～2000 年 4 月 1 日生まれ）

1.「主観的」ウェルビーイングの定義・こどもの願い

(1) ふだんの生活で“しあわせ”を感じる時

<設問>

10 歳 ～	ふだんの生活で、あなたが "しあわせ" を感じるのはどんなときですか？ いくつかかいてみてください。（注：ひとつでもだいじょうぶです。）
～9 歳	ふだんのせいかつで、あなたが "しあわせ" をかんじるのはどんなときですか？ いくつかかいてみてください。（注：ひとつでもだいじょうぶです。）

<回答>

- ・ 水槽の魚を見ている時 ・ニクニコ笑顔のとき（～9 歳）
- ・ おいしいものを食べている時。家族とキャンプに行ったとき。（～9 歳）
- ・ 友達と一緒にあそんでるとき（～9 歳）
- ・ 友人とコミュニケーションをとり、自分が認められている、と安心感を得たとき 挨拶が返って来たとき（～9 歳）
- ・ 美味しいものを食べている時。友達と笑い合っている時。先生の目を盗んで喋っている時。（～9 歳）
- ・ 鉄道の動画を見ている時、赤ちゃんの世話をしている時、おやつ食べた時、ゲームしている時、プラレールしている時（～9 歳）
- ・ お母さんと一緒にぎゅーして寝る時（～9 歳）
- ・ おかあさんにあまえているとき。（～9 歳）
- ・ 好きなものを買ってあげるとき（～9 歳）
- ・ ご飯を食べているとき（～9 歳）
- ・ 友だちと遊んでいる時（～9 歳）
- ・ 友達と過ごす時。美味しいご飯時間。遅くまで起きれる週末。（10 歳～12 歳）
- ・ 好きなものを買ってもらう（10 歳～12 歳）
- ・ ペットと遊んでるとき 家族と食べてるとき クラスのみんなと勉強するとき（10 歳～12 歳）
- ・ 無し（10 歳～12 歳）
- ・ ごはんを食べているとき、お風呂にはいつているとき（10 歳～12 歳）
- ・ 家族とご飯を食べた時 学校のお友達とボール遊びをしている時（10 歳～12 歳）
- ・ 友達と遊んでいる時（10 歳～12 歳）
- ・ 嬉しい時、楽しい時（10 歳～12 歳）
- ・ 好きなもの好きなことをしている時（10 歳～12 歳）
- ・ 美味しいものを食べた時。嬉しい時。くじで当たった時。（10 歳～12 歳）
- ・ げーむ（10 歳～12 歳）
- ・ お友達と遊んだり、ご飯食べる時。カラオケやボーリングで高い点数が出た時。（10 歳～12 歳）
- ・ 好きな食べ物を食べているとき。テストでいい点数が取れたとき。速く走れたとき（10 歳～12

歳)

- ・友達と話したり、遊んだりしている時 ・自分の好きなことや、趣味をしている時 ・勉強をしていない時 (10歳～12歳)
- ・友達と遊ぶとき。美味しいご飯を食べたとき。(10歳～12歳)
- ・推しを見た時 ペットと遊んでいる時 自分の頑張っていたことがうまくいったとき (13歳～15歳)
- ・友達という時 (13歳～15歳)
- ・ぼーっとしているとき 寝ているとき ご飯を食べているとき (13歳～15歳)
- ・好きなこと (推し活、梱包) をしているとき ・1人で行くとき ・家族というとき ・テストがないとき ・読書をしているとき (13歳～15歳)
- ・一人で行くとき (13歳～15歳)
- ・好きなものを食べている時 ゲームをしている時 (13歳～15歳)
- ・好きなことについて調べるとき。合唱をするとき。(13歳～15歳)
- ・感謝されたとき ・贈り物をされたとき (13歳～15歳)
- ・何も考えずに誰かと笑い合える時 (13歳～15歳)
- ・友達と笑っている時 ・笑っている友達を見ている時 ・授業を受けている時 ・全員で一緒に何かをしている時 ・家族で遊んだりご飯を食べたりいろいろしている時 (13歳～15歳)
- ・推しを見たとき。(13歳～15歳)
- ・習いごとをしている時 (13歳～15歳)
- ・着るものがある、食べるものがある、という経済的なことから、心の安心を得られ、余計なことでこまったりしないとき。(13歳～15歳)
- ・学校のカフェテリアのご飯がおいしいとき (13歳～15歳)
- ・読書中。合唱している時。(13歳～15歳)
- ・家族や友人と日常を過ごすとき (13歳～15歳)
- ・自分にとって楽しいことをしているとき(甘いものを食べているとき、本を読んでいるとき、など) 今やっていることにやりがいを感じられているとき(学校の部活動(演劇部)でいい演出ができたとき、など) 自分にとって嬉しいことがあったとき(一生懸命勉強してテストでいい結果が出たとき、など) (13歳～15歳)
- ・ご飯を食べている時 家族や友達とおしゃべりをしている時 (13歳～15歳)
- ・1日始まりに、朝焼けの空を見られた時や夕方に夕焼け空を見られると心が落ち着く。(13歳～15歳)
- ・家族と話している時、部活動をしている時、推しの動画やライブを見ている時 (16歳～18歳)
- ・推し活。友人と居るとき。承認欲求が満たされたとき。(16歳～18歳)
- ・おいしいものを食べてるとき (16歳～18歳)
- ・外食に行った時 友達に恵まれていると感じる時 (16歳～18歳)
- ・子ども会議で友達や後輩と遊んでいるとき。学校で友達と一緒に弁当を食べているとき。(16歳～18歳)

- ・ 美味しい食べ物を食べる時。友達と楽しく話す時。好きな本を読む時。暖かい日差しのもとで散歩する時。(16歳～18歳)
- ・ 自分が本当にやりたいと思っていたことに時間を使えた時(16歳～18歳)
- ・ 家族と一緒にご飯を食べているとき、友達と遊んでいるとき、好きな音楽を聴いているとき(16歳～18歳)
- ・ 人とうまく喋れているとき。相手が楽しそうに話してくれているとき。会話が途切れて私も相手も気まずい思いをすることがないとき。(16歳～18歳)
- ・ 家族とご飯を食べてるとき。友達と話してる時。部活で活動してる時。好きな人と同じ空間にいる時。(16歳～18歳)
- ・ 自分の趣味に時間を使う時(16歳～18歳)
- ・ 寝ているとき(16歳～18歳)
- ・ 本を読むとき、ご飯を食べるとき、新しい発見があったとき、好きな人を応援するとき、好きなことをするとき。(16歳～18歳)
- ・ 帰りのホームルームが終わった瞬間。開放感で気持ちが軽くなる。友達が夜通しグチをきいてくれたとき。(16歳～18歳)
- ・ 美味しい食べ物を食べる時 家族と楽しい時間を過ごすとき(16歳～18歳)
- ・ 悩み事やらなければいけない事がないとき。自分の心が穏やかであると感じる時。年末年始など、今日は何もしないで良いと決めていて、特に予定がない時。(16歳～18歳)
- ・ 自然の中にいる時 尊敬している人に褒められた時(19歳～22歳)
- ・ 好きな人と一緒に過ごすとき おいしいごはんを食べたとき ゲームをクリアできたとき(19歳～22歳)
- ・ 時間的に余裕がある時。テストがない時。(19歳～22歳)
- ・ 人と交流したとき(19歳～22歳)
- ・ 美味しいもの(スイーツ!)を食べてるとき(19歳～22歳)
- ・ 好きな人と過ごしている時 安心できる人とすごしている時 勉強ができる時 当たり前の日常を過ごせる時(19歳～22歳)
- ・ 帰宅して家族の顔を見たとき 天気が良いとき(19歳～22歳)
- ・ 好きなことができる時間を持った時(19歳～22歳)
- ・ 博物館や図書館に行って知識を得たりして文化的な生活を送れる時に幸せを感じます。(19歳～22歳)
- ・ I日を何事もなく終えたあと温かい布団でねるとき 何か困ってるときや相談したいときに気軽に話せる相手がいること(19歳～22歳)
- ・ サイクリングしてる時。夢中になるということ。(19歳～22歳)
- ・ 姉妹や友達と笑い合ってる時 友達と遊ぶ時 自分は必要とされていると感じる時(19歳～22歳)
- ・ 友達とLINEをしている時 好きな有名人の作品を観る時(23歳～24歳)

- ・ あったかい布団で寝てる時 仲のいい人といっしょにご飯を食べたとき ゲームをしている時 (23 歳～24 歳)
- ・ ベットに入った時 決まった予定がなくダラダラできる日 友達と遊びに行った時 ペットを撫でている時 (23 歳～24 歳)
- ・ 友人とゲームをしながら話している時 1 人で好きなご飯を食べている時 (23 歳～24 歳)
- ・ 温かい食べ物をお腹いっぱい食べた時。新しい服を着た時。洗いたてのシーツにくるまった時。信頼できる大人に自分を認められた時。友達と楽しく遊んだ時。(23 歳～24 歳)
- ・ 美味しいご飯を食べたとき。お風呂に入って気持ちよいつき。寝るとき。一緒にいて居心地の良い友達と過ごすとき。家で 1 人で落ち着いて本を読むとき。(23 歳～24 歳)
- ・ 美味しいご飯を食べているとき 友達とあそぶとき 旅行に行っているんな博物館行っている時 (23 歳～24 歳)
- ・ 知り合いや大切な人と一緒に居れる事。(25 歳～29 歳)
- ・ 生活に困らないくらいのお金がある 安定した生活、未来 (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいもの食ってる時 オタク活動してる時 (25 歳～29 歳)
- ・ 小さい子の笑顔に逢ったとき (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいものを食べる時。暖かい部屋で不安なく眠るとき。移動中に景色をぼーっと眺めるとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 職場の同僚や恋人、友達から私自身を受け入れられて、自分らしく楽しく過ごせる時。
- ・ 夫が私に可愛いとか好きとか言ってくれるとき。推しの歌を聴いたり動画を見たりしているとき(夫も一緒ならよりしあわせ)。おばあちゃんに電話をかけて、私と話せることをとても喜んでくれるとき。絵本の読み聞かせのボランティアで、子どもや保護者の笑顔が見られたとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 部屋にひとりである時、布団に入って目を閉じた時 (25 歳～29 歳)
- ・ 家族といるとき。友人や知人とおしゃべりや食事・お茶 しているとき。朝、起床後にカフェオレやミルクティーを頂きながら、読書しているとき。音楽を聴いているとき。バスの中でゆらゆら揺られながら、空想しているとき。図書館や博物館、美術館など静けさの中で 本を探したり、展示物や美術品を鑑賞するとき。一期一会のとき。(25 歳～29 歳)
- ・ ・自分のやりたいことを、誰にも邪魔されずにやれている時 ・適温の部屋で、急かされることなく、家族と一緒に食事をしている時 ・周りの人の笑顔や不安が解消していそうな様子を見られた時 ・信頼できる人や尊敬できる人、感謝したいことがたくさんある人が近くにいたり、その人たちの輝いている姿を見れたりした時 ・自分の話を聴き、受け止めてもらえた時 ・努力していたことの成果が出た時。それを身近な人が見ていてくれて、肯定的な評価をしてくれたら更に幸せ。(25 歳～29 歳)
- ・ あたたかいご飯を家族や友達と一緒に食べているとき、お腹いっぱい食べれるとき 自分の取り組みを褒められたとき(努力を認められたとき) 地震や災害などに怯えずにゆっくり眠れるとき、清潔な状態でゆっくり眠れるとき (25 歳～29 歳)
- ・ おいしいごはんを食べるとき、誰かに能力を認められるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 家族といるとき (25 歳～29 歳)

- ・ 美味しいものを食べたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 休日に好きなだけ寝ること 旅行や買い物に行くこと 美味しいものを食べること (25 歳～29 歳)
- ・ 息子の笑顔が見れた時。友達と笑い合っている時。美味しいものを食べている時。仕事がうまく行った時。(25 歳～29 歳)
- ・ 恋人とハグしているとき。美味しいご飯を食べているとき。お金があるとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 子どもの笑顔を見るとき 家族で笑い合っているとき (25 歳～29 歳)
- ・ 朝起きて、朝日を見ている時。キャンプで夜な夜なお酒を飲みながら焚き火に当たっているとき。戸籍上の家族、書類上の関係で示せる人たちじゃない人たちの方という方が心が落ち着く。(25 歳～29 歳)
- ・ 1 日過ごせた時。何か試験に合格した時。(25 歳～29 歳)
- ・ ・温かくて美味しいごはんを食べているとき ・ありのままの自分が受け入れられて、認められているなど感じる時 ・好きなことをしているとき (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいものを食べたとき 暖かい布団で寝るとき 湯船でゆっくりつかるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいものを食べている時 仕事で上手く行った時 好きな人という時 意見が受け止められた時・通った時 (25 歳～29 歳)
- ・ 悪いことがないとき (25 歳～29 歳)
- ・ 問題なく一日が終わった時。(25 歳～29 歳)
- ・ 人の役に立てて、ありがとうと言ってもらった時。美味しいごはんを食べた時。気になっていたことにチャレンジできた時。(25 歳～29 歳)
- ・ コンサートへ行っている時 (25 歳～29 歳)
- ・ 何も考えないとき。(25 歳～29 歳)
- ・ ・紅茶をうまく淹れられたとき ・仕事 (芝居) がうまくいったとき ・やりたいことがうまくできたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 自分の意見を否定せず、まずは受け止めてくれる時 (25 歳～29 歳)
- ・ 子どもとゆっくりと過ごしているとき。美味しい手料理を家族と食べたとき。家族とハグをして身体のあたたかさを感じたとき。人に、自分の気持ちや考え、自分自身を心から受け入れてもらえていると感じるとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 自分の子供の世話をしている時 (25 歳～29 歳)
- ・ 友達と遊んでいる時 美味しいものを食べた時 温泉に行ったりリラックス出来た時 (25 歳～29 歳)
- ・ 戦争等がなく平和であること。(25 歳～29 歳)
- ・ パートナーと過ごすこと、散歩している犬を見かけること (25 歳～29 歳)
- ・ 布団にいる、お風呂に入っている、食事をしている、安心している時 (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいご飯を食べているとき あたたかい布団で寝ているとき (25 歳～29 歳)
- ・ ・家でまったり YouTube を観ながらお菓子を食べている時 ・子供が笑っている時 ・家族に喜ばれた時 ・家族でどこかに遊びに行き、楽しく過ごしている時 ・納得いく作品が作れた時 ・お取り寄せし

た (25 歳～29 歳)

- ・ 布団の中で眠りにつくとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 無条件に愛されてると感じたとき おいしいご飯が食べられているとき 好きな人と一緒にいられるとき 朝すっきり目が覚めたとき 人の優しさに触れたとき 素敵な言葉と出会えたとき きれいな景色を見られたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 大切な人たちとたわいのない話をする時 温かいご飯を食べた時 お風呂に浸かって、ゆっくりする時 (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいご飯を食べている時 (25 歳～29 歳)
- ・ 好きな食べ物を食べた時。十分な睡眠を取れた時。計画通り物事が進んだ時。大切な人と過ごせた時。(25 歳～29 歳)
- ・ 空と自然に囲まれている時 家を掃除しているとき 静かで落ち着いている時 紅茶とココアを飲んでいるとき 音楽を聴いているとき 佐藤二郎とオヤジの時間を聴いているとき (25 歳～29 歳)

(2) 家族といるときに“しあわせ”を感じる時

<設問>

10 歳～	家族といるときに、あなたがもし "しあわせ" を感じるとしたら、それはどんなときですか？ いくつかかいてみてください。(注：ひとつでもだいじょうぶです。)
～9 歳	かぞくといるときに、あなたがもし "しあわせ" をかんじるとしたら、それはどんなときですか？ いくつかかいてみてください。(注：ひとつでもだいじょうぶです。)

<回答>

- ・ お寿司を食べたとき (～9 歳)
- ・ ご飯を食べているとき (～9 歳)
- ・ 一緒にトランプとかで遊んでいる時。おじいちゃんと野球ボールで遊んでいる時。(～9 歳)
- ・ あそんでいるとき 一緒になんかをしているとき お父さんが筋肉モリモリだから、お父さん上りができるから楽しい (～9 歳)
- ・ 他愛もない会話で笑ってくれる時、笑いあえる時 (～9 歳)
- ・ クリスマスパーティのとき、誕生日パーティーの時、外出に行った時、みんなでゲームするとき、みんなで寝る時 (～9 歳)
- ・ 話している時 (～9 歳)
- ・ おとうさんとあそんでいるとき。(～9 歳)
- ・ りょこういくとき (～9 歳)
- ・ 話してるとき (～9 歳)
- ・ かぞくでごはんを、食べる時 (～9 歳)
- ・ 家族でご飯時間。ゆっくりするおかパ時間。旅行の時。(10 歳～12 歳)
- ・ 旅行に行く (10 歳～12 歳)

- ・ 食べてるとき 遊んでるとき お出かけしてるとき (10 歳～12 歳)
- ・ 無し (10 歳～12 歳)
- ・ ケーキをみんなで食べるとき、みんなでごはんを食べるとき、レストランに行くとき (10 歳～12 歳)
- ・ 家族とおしゃべりをしている時 (10 歳～12 歳)
- ・ ご飯を食べている時 (10 歳～12 歳)
- ・ プレゼントをもらった時、ご飯が好きなものだった時など (10 歳～12 歳)
- ・ いっしょにお買い物に行ったり食事をするとき (10 歳～12 歳)
- ・ 美味しいものを食べた時。ママとギューできた時。家族みんなで楽しく出かけられた時。(10 歳～12 歳)
- ・ あそぶとき (10 歳～12 歳)
- ・ ママと一緒にいる時。抱っこしてもらった時。(10 歳～12 歳)
- ・ 好きなものを作ってくれているとき。かわいいと言ってくれたとき。(10 歳～12 歳)
- ・ ・家族で話が盛り上がっている時 ・家族が優しい時 (10 歳～12 歳)
- ・ 家族で出かけるとき。家族と一緒に、映画を鑑賞するとき。(10 歳～12 歳)
- ・ たたわいもない会話で笑い合っている時 (13 歳～15 歳)
- ・ 食事の時 (13 歳～15 歳)
- ・ 話しているとき (13 歳～15 歳)
- ・ ・家族と話しながら、おやつを食べるとき ・どうでもいい話して笑ってるとき ・お出かけをしているとき (13 歳～15 歳)
- ・ 自分を気にかけてくれた時 (13 歳～15 歳)
- ・ 弟とゲームをしている時 (13 歳～15 歳)
- ・ おしゃべりするとき。(13 歳～15 歳)
- ・ 全員の気持ちががつろいでいる時。(13 歳～15 歳)
- ・ ・家族全員で遊んでいる時 ・家族全員でご飯を食べている時 ・家族全員でテレビを見ている時 ・家族全員で話したり笑ったりしている時 ・姉と遊んでいる時 ・姉と歌を歌っている時 (13 歳～15 歳)
- ・ 家族みんなの機嫌が良いとき。(13 歳～15 歳)
- ・ ・一緒に料理する時 (13 歳～15 歳)
- ・ 別々にいた後で事故などに合わずに一緒にいられること。食べ物にこまらないこと。(用意をしてくれるから) (13 歳～15 歳)
- ・ 弟と話す時 (13 歳～15 歳)
- ・ 家族で団欒している時。(13 歳～15 歳)
- ・ 一日のことを話しながらご飯を食べたり兄弟でゲームをしたりするとき (13 歳～15 歳)
- ・ 家族みんなで楽しんでいるとき(娯楽施設に行ったとき、など) 自分の存在が肯定されていると感じたとき (13 歳～15 歳)
- ・ ご飯を食べている時や、おしゃべりをしている時 (13 歳～15 歳)

- ・ 会話している時。一緒に料理をする時。地震や怖いニュースを見た時に伝えられる時。寝顔を見る時。皆健康な時。(13歳～15歳)
- ・ たわいもない話をしている時、一緒に旅行に行く時(16歳～18歳)
- ・ いろんなことで爆笑するとき(内容は問わない)(16歳～18歳)
- ・ 好物を作ってくれた時(16歳～18歳)
- ・ ご飯を食べたりして、みんなが機嫌よく過ごしているとき。喧嘩すると最悪です...それが家族なんですよ... (16歳～18歳)
- ・ 家族が作ってくれた美味しい料理を食べる時。一緒に美味しいものを食べる時。一緒にテレビを見て笑うとき。(16歳～18歳)
- ・ 家族から愛されていると感じる時 妹から美味しい物を半分こしてもらえた時(16歳～18歳)
- ・ 食事、一緒にテレビを見たり映画を見たりするとき、日常会話(16歳～18歳)
- ・ とりあえず誰も怒っていないとき。風呂にはいつているとき。(16歳～18歳)
- ・ 一緒にご飯を食べる時。一緒にテレビを見てる時。(16歳～18歳)
- ・ ない(16歳～18歳)
- ・ のんびりしているとき(16歳～18歳)
- ・ ごはんを一緒に食べる時。(16歳～18歳)
- ・ 玄関が開く音がして、親が帰ってきた、とわかる時。そのあとはケンカしたりしてしまう。(16歳～18歳)
- ・ 一緒に笑い合う時(16歳～18歳)
- ・ ・旅行先や散歩中に何もせずゆっくり過ごしている時。・家族全員心が穏やかな時。・旅行でのアクティビティなど、みんな無心で思い切り遊んでいる時。(16歳～18歳)
- ・ 家族が自分を大切にしてくれると思った時 自分の考えに理解を示してくれた時(19歳～22歳)
- ・ けんかせずに済んだとき(19歳～22歳)
- ・ おいしいご飯を食べながら話している時。一緒に楽しいこと(ゲームなど)をしている時。(19歳～22歳)
- ・ ない(19歳～22歳)
- ・ 人として認められている時(19歳～22歳)
- ・ ・車の中でたわいもない話をしているとき(19歳～22歳)
- ・ 自分の話を否定されたり、あからさまに話半分な態度を取られない時(19歳～22歳)
- ・ 戦争や災害がなく毎日家族と普段通りの生活を過ごせていることを感じているときです。(19歳～22歳)
- ・ みんなで家族の誕生日をお祝いするとき みんなで食事をするとき(19歳～22歳)
- ・ 楽しい話をするとき。進路や財政的な議題について真剣にハイレベルな議論ができるとき。(19歳～22歳)
- ・ 家族団欒の時間 自分はいてもいいんだと思った時(19歳～22歳)
- ・ 特にない。(23歳～24歳)

- ・ ふと思ったことを話して共感してもらえるとき（23歳～24歳）
- ・ 全員が機嫌がいい時。旅行に行った時。病気してもお金や看病の心配がなく安心して治せる時。（23歳～24歳）
- ・ 自分の意見を聞いてくれるとき。一緒にご飯を食べるとき。（23歳～24歳）
- ・ 楽しく話している時（23歳～24歳）
- ・ 自分のやりたい事をやってる時。（25歳～29歳）
- ・ 皆で飯食ってる時 兄弟と推し談義する時（25歳～29歳）
- ・ ほめられたとき（25歳～29歳）
- ・ 同じ部屋でいながらそれぞれが自由に過ごし、干渉し合わない空気が許されるとき（25歳～29歳）
- ・ 一緒にご飯を食べたり、気にかけてもらったり、仲良く過ごしている時。頼っても良いと言葉や行動で伝えてくれる時。（25歳～29歳）
- ・ 夫と手を繋いで寝るとき。夫と楽しくおしゃべりしているとき。夫が作ってくれたごはんを一緒に食べるとき。（25歳～29歳）
- ・ なし（25歳～29歳）
- ・ 同じ時間、空間を過ごしているとき。（25歳～29歳）
- ・ ・自分のやりたいことを、同居している家族に邪魔されずにやれている時 ・適温の部屋で、急かされることなく、家族と一緒に食事をしている時 ・家族が嬉しそうにしていたり、家族で過ごす時間を楽しんでいたりする時 ・家族が自分の話を聴き、受け止めてくれた時（25歳～29歳）
- ・ ご飯を食べているとき それぞれが好きなことをしているとき（25歳～29歳）
- ・ 介護や葬儀などの家庭内の労力のかかることに積極的に協力してもらえるとき、流さずに話を聞いて意見をくれるとき（25歳～29歳）
- ・ そばにいる時、味方でいてくれる時（25歳～29歳）
- ・ 一緒の布団で眠るとき（25歳～29歳）
- ・ 一緒に食事をとるとき（25歳～29歳）
- ・ 家族でゆったりおうちで過ごす時。息子がハグしてくれた時。ママママと呼んでくれるとき。（25歳～29歳）
- ・ 他愛ないことで笑っているとか。自分の言葉を聞いてくれるとき。逆に相手が話してくれるとき。自分を想ってくれていると自覚できるとき（25歳～29歳）
- ・ 嬉しいことがあったとき 美味しいものを食べているとき 家族でぼーっと出来事を話しているとき（25歳～29歳）
- ・ 家族のことが嫌いではないが、価値観が全く合わないので、一緒に過ごす時間を作らないと考えてしまうため、あまりないです。（25歳～29歳）
- ・ 実家にいる、両親と暮らす安心感。（25歳～29歳）
- ・ ・自分を大切にしてくれていると感じるとき（25歳～29歳）
- ・ ありがとうと感謝を伝えてもらったとき 自分に笑いかけてくれたとき（25歳～29歳）

- ・ 食卓を囲む時 食後にダラダラとテレビを見る時 (25 歳～29 歳)
- ・ 夕食を食べてる時 (25 歳～29 歳)
- ・ 何かあった際に相談ができる時。(25 歳～29 歳)
- ・ 何でも話せているとき。外食のときに気を遣わずに好きなものを言えているとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 笑顔が絶えない (25 歳～29 歳)
- ・ 楽しく会話をして気持ちや出来事を共有したとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 会話が成り立っているとき (25 歳～29 歳)
- ・ 静かな空間で趣味を楽しめるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 子どもとゆっくりと過ごしているとき。美味しい手料理を家族と食べたとき。家族とハグをして身体のあたたかさを感じたとき。自分の気持ちや考え、自分自身を心から受け入れてもらえていると感じるとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 子供にご飯を美味しいと言って貰える時 子供が欲しいものを買ってもらって喜んでいる時 子供がおなかいっぱいで幸せそうに寝ているのを見る時 (25 歳～29 歳)
- ・ 楽しく食事をしたり会話を行う時 (25 歳～29 歳)
- ・ 家事を行ってくれること。(25 歳～29 歳)
- ・ 抱き合って眠るとき、お風呂に入るとき (25 歳～29 歳)
- ・ 何事もなく、他愛のないことを喋っている時 (25 歳～29 歳)
- ・ 自身が小さい頃の思い出話などをして笑っているとき (思い出話で笑えるほど、苦しまずのびのびとした子供時代を過ごしたという経験が必須) (25 歳～29 歳)
- ・ ・私の行動で家族が喜んでくれた時 ・家族が私のためにご飯を作ってくれたり面白いことをしてくれたりした時 ・子供がハグしてくれたり、「ママ好き！」と言ってくれた時 ・夫がハグしてくれた時 (25 歳～29 歳)
- ・ 家族はあまり幸せを感じられる相手ではない。強いて言えば父と休日にリビングに居るとき。(25 歳～29 歳)
- ・ おいしいご飯と一緒に食べられるとき 安心して眠れるとき 何かあったら頼れると思えるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 一緒にご飯を食べている時 「おかえり」と言われた時 困った時にアドバイスや励ましたり協力してくれた時 (25 歳～29 歳)
- ・ 美味しいご飯を食べている時 (25 歳～29 歳)
- ・ 一緒にテレビを見ながら笑った時。話を聞いてくれる時。(25 歳～29 歳)
- ・ ごはんとかお弁当を作っているとき 一緒にマクドを食べているとき 一緒にお笑いの番組を見ているとき 家族生きてるなってふと思ったとき (25 歳～29 歳)

(3) 学校にいるときに“しあわせ”を感じる時

<設問>

10 歳～	学校にいるときに、あなたがもし “しあわせ” を感じるとしたら、それはどんなときですか？
-------	----------------------------------------------

	いくつかかいてみてください。(注：ひとつでもだいじょうぶです。)
～9歳	学校にいるときに、あなたがもし "しあわせ" をかんじるとしたら、それはどんなときですか？ いくつかかいてみてください。(注：ひとつでもだいじょうぶです。)

<回答>

- ・ お友達がわからないことを教えてくれたとき (～9歳)
- ・ 休憩時間に遊んでいるとき (～9歳)
- ・ ともだちと鬼ごっこをして遊んでいる時。プログラミングの授業をしている時。(～9歳)
- ・ 友達といっしょに遊んでいる時や、授業参観の時や行間休み。昼休み楽しいなあ？ (～9歳)
- ・ 自分の活動が、委員会活動など、学校を動かしていると思ったとき。(～9歳)
- ・ 笑顔になっている。楽しそうにしてる (～9歳)
- ・ 体育の時、給食の時、算数の時、友だちとおしゃべりする時 (～9歳)
- ・ 友達と遊んでいる時 (～9歳)
- ・ やすみじかに、ともだちと、かかりのしごとをしたり、こうていであそんだりしているとき。(～9歳)
- ・ 大放課にあそぶとき (～9歳)
- ・ 遊んでるとき (～9歳)
- ・ 学校で、ほめてもらった時 (～9歳)
- ・ 給食。部活までの時間。(10歳～12歳)
- ・ 宿題が少なくなったとき (10歳～12歳)
- ・ クラスのみんなが楽しんでるとき みんなとグループで話し合いしてるとき 図書室で本を読んでいるとき (10歳～12歳)
- ・ 無し (10歳～12歳)
- ・ みんなでお楽しみ会をするとき、みんなで給食を食べるとき (10歳～12歳)
- ・ ボール遊びをしている時 先生とお話している時 (10歳～12歳)
- ・ 給食をみんなで食べている時 (10歳～12歳)
- ・ 授業で褒めてもらった時、友達に褒めてもらった時など (10歳～12歳)
- ・ たくさんの友達と話しているとき (10歳～12歳)
- ・ 友達と遊んだ時。授業中にこっそりお話しする時。(10歳～12歳)
- ・ 給食の時間 (10歳～12歳)
- ・ お友達と一緒に遊んだり、給食を食べる時。(10歳～12歳)
- ・ 給食のおかわりじゃんけんで勝ったとき。自分の意見が通ったとき。(10歳～12歳)
- ・ ・友達と話したり、遊んだりしている時 ・みんなが優しく接してくれている時 ・みんながたくさん話しかけてくれている時 (10歳～12歳)
- ・ 友達と休み時間遊んだり、しゃべったりするとき。(10歳～12歳)
- ・ 友達と話している時 (13歳～15歳)
- ・ 友達と話す時 (13歳～15歳)

- ・ 友達と話しているとき 面白いことがあったとき 自分が尊重されていると感じるとき (13 歳～15 歳)
- ・ ・ないです。(13 歳～15 歳)
- ・ 休み時間に、一人になった時 (13 歳～15 歳)
- ・ 友達と話してる時 (13 歳～15 歳)
- ・ 誰かが話しかけてくれたとき。(13 歳～15 歳)
- ・ 大勢で一つ的话题を共有し、互いに自由に意見を述べられる時。(13 歳～15 歳)
- ・ ・友達と遊んでいる時 ・友達とストーブであったまっている時 ・友達と一緒に授業を受けている時 ・ 友達と移動している時 (13 歳～15 歳)
- ・ 友達に誘われたとき、友達と話しているとき。(13 歳～15 歳)
- ・ ・休み時間 ・好きな科目のじかん (13 歳～15 歳)
- ・ 団体ならではの活動楽しく体験できる時。(13 歳～15 歳)
- ・ 友達と話す時 ご飯を食べる時 友達と帰りにゲーセンで遊ぶ時 (13 歳～15 歳)
- ・ 部活の時。友達、先輩という時。(13 歳～15 歳)
- ・ 友達となんでもない話をしているとき 好きな授業を受けているとき (13 歳～15 歳)
- ・ いいことがあったとき(先生に褒められたとき、テストでいい結果が出たとき、など) 日常(友達と話しているとき、など) (13 歳～15 歳)
- ・ 友達と一緒に遊んでいる時や、おしゃべりをしている時 (13 歳～15 歳)
- ・ 友達と会話する時。趣味が合う友達と語り合う時。コロナの頃前を向いての黙食ではなく皆で喋りながら給食を取れる事。体育の持久走でゴールまで走り続けた時。(13 歳～15 歳)
- ・ 部活動をしている時、友達と話している時 (16 歳～18 歳)
- ・ 友人と居るとき (16 歳～18 歳)
- ・ 爆笑してる時(内容は問わない) (16 歳～18 歳)
- ・ 友達と他愛のない会話をしている時 (16 歳～18 歳)
- ・ 友達とご飯を食べているとき 担任の先生と話しているとき (16 歳～18 歳)
- ・ 友達と笑って話す時。授業でクラスメイトと話し合いをして、新たな視点が見つかるなど有意義だと思えたとき。(16 歳～18 歳)
- ・ 友達との距離が縮まって遠慮がなくなるほど打ち解けられたと感じる時 (16 歳～18 歳)
- ・ 昼休み (16 歳～18 歳)
- ・ 誰かと会話できているとき。(16 歳～18 歳)
- ・ 友達と話してる時。好きな人が登校してきている時。友達とご飯を食べてる時。
- ・ ない (16 歳～18 歳)
- ・ 友達と話をするとき (16 歳～18 歳)
- ・ 友達と話したり、一緒に勉強するとき。(16 歳～18 歳)
- ・ 個別支援級じゃない友達と会ったとき。放課後、遊ぶ約束ができたとき。(16 歳～18 歳)
- ・ 友達と楽しい時間を過ごす時 (16 歳～18 歳)

- ・友達と休み時間などにおしゃべりが盛り上がる時。・先生や友達から認められてると感じている日々。・素敵な先生または友人と出会えたなど感じる時。(会話中に感じることが多い) (16歳～18歳)
- ・友達と話す時 先生から知らないことを教えて貰った時 (19歳～22歳)
- ・学食がおいしかったとき (19歳～22歳)
- ・友達と話している時。(19歳～22歳)
- ・レポートが全て提出できたとき (19歳～22歳)
- ・自分のやりたいことを自由にやるとき。1人で本を読むとき。だから「一人がかわいそう」と外遊びに誘われるとちょっと困る (19歳～22歳)
- ・学校の授業が受けられるとき 友達と話せる時 頼れる大人がいる時 (19歳～22歳)
- ・勉強がスムーズにできた時 (19歳～22歳)
- ・自分がやりたいことを勉強することができているときです。(19歳～22歳)
- ・やすみ時間に友達が話しかけにきてくれるとき 困っているときに手伝ってくれたり一緒に悩んでくれたりするとき (19歳～22歳)
- ・友達と話すとき。(19歳～22歳)
- ・友達と話している時 友達が自分と話していて楽しい思ってくれていると感じた時 (19歳～22歳)
- ・ゼミでの議論が有意義なものだった時。(23歳～24歳)
- ・文化祭でみんなで一つのことを達成したとき 体育祭でみんなで一つのことを達成したとき (23歳～24歳)
- ・テストで良い点を取れた時 友達と放課後に遊んでいる時 (23歳～24歳)
- ・先生や友達の言動について「おかしい」と思ったことを、真剣に聞いてくれる人がいた時。(23歳～24歳)
- ・自分の居場所(自分の教室、席)にいられるとき。自分の意見を受け止めてもらえたとき。先生から、自分の考えや気持ちを大切にされていると感じられるとき。一緒にいて居心地の良い友達と過ごすとき。(23歳～24歳)
- ・友達と一緒にいること 友達とお昼にご飯食べたり、放課後に一緒に遊ぶ時 部活で試合に勝った時や活躍できた時 (23歳～24歳)
- ・勉強に取り組んでる時。(25歳～29歳)
- ・学生じゃないけど学生時代なら・授業が面白かった・本読んでる時 (25歳～29歳)
- ・隙間におさまっているとき (25歳～29歳)
- ・授業中、分からない物事が理解できたとき (25歳～29歳)
- ・卒業していますが、当時は仲良しの友達がい、頼れる先生がい、毎日楽しく安心して過ごせることが幸せでした。(25歳～29歳)
- ・今は学校は卒業したけれど、友達と他愛もないことで笑っているときはしあわせだったと思う。中高大と合唱をしていて、仲間と一緒に歌っているときもしあわせを感じるが多かった気がする。(25歳

～29 歳)

- ・ なし (25 歳～29 歳)
- ・ 友人と他愛のないおしゃべりをしているとき。勉強を教えてもらうとき。(25 歳～29 歳)
- ・ ・努力していたことの成果が出た時。それを身近な人が見ていてくれて、肯定的な評価をしてくれたら更に幸せ。・周りの人の笑顔や不安が解消していきそうな様子を見られた時。学校行事に取り組む時、友達に勉強を教えた時、後輩と関わる時などに感じていた。・自分の辛かった経験に関する話を聴き、受け止めてもらえた時。(25 歳～29 歳)
- ・ 静かな場所でゆっくり本を読んだり、友だちとおしゃべりしたりするとき 好きな人を見れるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 家庭的な事情などを考慮して心配してもらえるとき、友人と秘密を共有しているとき (25 歳～29 歳)
- ・ みんなの輪の中に入れてもらえてる時 (25 歳～29 歳)
- ・ 何かで満足する成績を出せたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 図書室で本を読む時間 (25 歳～29 歳)
- ・ 人に無視されない。邪険にされない。バカにされない。気持ち悪いとも臭いとも死ねとも言われない。尊重すべき個として見られて、価値観を認められるとき。だと思ふ (25 歳～29 歳)
- ・ 学生時代、朝出勤する担任に会いたくて、毎日職員室の前で待ってたその時間。好きな友だちが約束をしなくても決まった時間までに必ず学校に来ると思うとそれだけで行く理由になった。(25 歳～29 歳)
- ・ 友人や先生と日常生活しているとき。(25 歳～29 歳)
- ・ ・自分の居場所だと感じられるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 友だちに必要とされたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 仲間はずれでないとき (25 歳～29 歳)
- ・ 友達がいる時。(25 歳～29 歳)
- ・ 友達が周りにいる状況を感じた時。自分の成長を感じる時。(25 歳～29 歳)
- ・ 笑顔でいる時 (25 歳～29 歳)
- ・ いじめがなく、楽しく笑って、みんなと仲良くするとき。(25 歳～29 歳)
- ・ (教員の視点から) 生徒の成長や発達が見えたとき (25 歳～29 歳)
- ・ カウンセリングルーム開放日に、カウンセリングルームのソファでゆったりと過ごしているとき。(25 歳～29 歳)
- ・ 学校に行ってた頃は保健室が 1 番幸せでした (25 歳～29 歳)
- ・ 仲間と心が通ったとき (25 歳～29 歳)
- ・ やれることをやっているとき (25 歳～29 歳)
- ・ 図書館で本を選んでいるとき (25 歳～29 歳)
- ・ 理解ある先生に巡り会えたとき (25 歳～29 歳)
- ・ 学校は卒業しました (25 歳～29 歳)

- ・ 勉強が楽しい時（25歳～29歳）
- ・ 雑談で盛り上がった時。（25歳～29歳）
- ・ 今学校行ってへんけど休み時間に絵とかマンガを描いてるとき 好きなクラブやってる時 制服はセーラーやったけど学ランで、昭和の不良（ビーバップハイスクール）みたいな格好で登校したかった とにかく好きなことに打ち込みまくる 部活を作って（ゲーム部、マリオとかカービィのゲームをひたすら研究する）活動したかった（25歳～29歳）

(4) “しあわせ”でいるために大切なこと

<設問>

10歳～	あなたが“しあわせ”でいるために、大切なことはなんですか？（注：ひとつでもだいじょうぶです。）
～9歳	あなたが“しあわせ”でいるために、たいせつなことはなんですか？（注：ひとつでもだいじょうぶです。）

<回答>

- ・ ・悪いことをしない・太陽があること（～9歳）
- ・ 身体が元気なこと（～9歳）
- ・ だれかといっしょに楽しいことをすること。（～9歳）
- ・ 努力が大切かもしれない。私にとっては努力が大切だと思います。（～9歳）
- ・ 自分が認められている、受け入れられているという実感。（～9歳）
- ・ みんなで助け合う事（～9歳）
- ・ 分からない（～9歳）
- ・ 友達、家族がいること（～9歳）
- ・ あまりけんかをしないこと。（～9歳）
- ・ おかね（～9歳）
- ・ 推し活（～9歳）
- ・ みんなが、うれしいと思ったら（～9歳）
- ・ 笑う事。平和である事。（10歳～12歳）
- ・ 言葉遣いを考えたり、相手の気持ちや立場を考えて発言している（10歳～12歳）
- ・ 回りの日とも幸せにしたい。（10歳～12歳）
- ・ 寝る（10歳～12歳）
- ・ 自分が健康であること、心がととのっていること（10歳～12歳）
- ・ 元気に過ごす（10歳～12歳）
- ・ 話しかける（10歳～12歳）
- ・ 無視されることなく、生活に必要なものを準備してくれる人がいること（10歳～12歳）
- ・ たくさんの人とコミュニケーションをとること（10歳～12歳）

- ・ 愛、笑う、そして時には泣く(泣いて全部流すとスッキリするから)、家族の心 (10 歳～12 歳)
- ・ 遊ぶこと (10 歳～12 歳)
- ・ 一緒にいる人と楽しむこと (10 歳～12 歳)
- ・ 自分も家族も健康でいること。(10 歳～12 歳)
- ・ つまんなくなったり、今やっていたことが嫌になったら、自分の好きなことをすること。(10 歳～12 歳)
- ・ 他の人と話すときや、自分の時間をとること。(10 歳～12 歳)
- ・ 自分自身を最も大切にすること (13 歳～15 歳)
- ・ 相手を大切にすること (13 歳～15 歳)
- ・ 不安がないこと (13 歳～15 歳)
- ・ ・信頼できる人がいること (13 歳～15 歳)
- ・ 1 人の時間もつくる (13 歳～15 歳)
- ・ ネガティブにならないこと。(13 歳～15 歳)
- ・ いじめがないこと (13 歳～15 歳)
- ・ 自分は幸せなんだと思うこと。自分を知っていること。(13 歳～15 歳)
- ・ ・友達がいること ・家族がいること ・友達と会える時間や環境があること ・家族全員でいれる環境や時間があること ・全員で何かをすること (13 歳～15 歳)
- ・ 自分も人も大切にすること、我慢をしすぎない事。(13 歳～15 歳)
- ・ 好きな事を多くやる (13 歳～15 歳)
- ・ 家族と笑い合っていること、(13 歳～15 歳)
- ・ 自分の気持ちに正直に行動すること (13 歳～15 歳)
- ・ 好きな人/ものがあること。(13 歳～15 歳)
- ・ 柔軟になること、でもここは変えたくないという一線を自分の中にもって行動すること。(13 歳～15 歳)
- ・ 自分の存在が全肯定されていること 一緒にいる相手やその場所が、自分にとって安心できるものであること (13 歳～15 歳)
- ・ 周りの人が幸せであること (13 歳～15 歳)
- ・ 誰かと繋がっていること。海沿いを一人で歩いたり、自然豊かな中で木や植物の匂いを感じる時、雄大な自然に包まれて心が落ち着く。(13 歳～15 歳)
- ・ 少し大変なことを乗り越えたら、同じ出来事でもしあわせをもっと感じられる 自分や周りが心身共に健康で大きな心配事がないこと (16 歳～18 歳)
- ・ 心配を考えなくていいこと (16 歳～18 歳)
- ・ とにかく笑う。おいしいもの食べる (16 歳～18 歳)
- ・ 関係性の深い友達を少なくてもいいから作ること (16 歳～18 歳)
- ・ 身の回りが平和であること、誰にも攻撃されないこと (16 歳～18 歳)
- ・ 身近な小さなしあわせにも気付ける心の余裕を持つこと。(16 歳～18 歳)

- ・ 本当につらく感じる時もいつかは自分らしさを取り戻せる環境（16歳～18歳）
- ・ よく笑うこと、悩みはなるべく誰かしらに話すようにすること（16歳～18歳）
- ・ 現状の私が幸せだとは感ぜずにいるが、幸せになるには人の愛に気付いて受け止められなければ第一の段階として無理だと思う。無理して気付かなくてもいいが無意識の中で身近な愛に気づけることが大切だと思う。（16歳～18歳）
- ・ ポジティブな思考で物事を考えて自己中にならないように心がけること。（16歳～18歳）
- ・ 将来に向けて、今何ができるかを考えること（16歳～18歳）
- ・ ありのままを受け入れること（16歳～18歳）
- ・ 自分の欲を満たすこと。周りが出来ないことをやってのけること。（16歳～18歳）
- ・ 自分中心で物事が進められるとき。ほかは人が中心。人に合わせなくちゃいけない。（16歳～18歳）
- ・ ポジティブでいること（16歳～18歳）
- ・ ・悩みを人に相談し、問題は早めに余裕をもって解決する事。 ・やらなくてはいけないことや自分の理想を8割くらいクリアしたら満足しようというゆったりとした心持ち。 ・「しあわせ」も含め、自分はどのような感情なのかを読み取ること。（16歳～18歳）
- ・ ・自分のことを大切にしてくれる人と一緒にいること ・一人の時間を作ること ・倒れるまで働かないこと（19歳～22歳）
- ・ 人の気持ちを理解する（19歳～22歳）
- ・ すべてを受け入れてくれる。否定しない。（19歳～22歳）
- ・ 人との繋がり（19歳～22歳）
- ・ 自分の気持ち、自分の好きなもの、美味しいもの、快適な部屋、きれいな空気、優しい人たち、お金、自由に使える時間、未来への希望（19歳～22歳）
- ・ 生きること 人として見てもらえること 私を受け入れてくれる人がいること（19歳～22歳）
- ・ 安心感と緊張感のバランス（19歳～22歳）
- ・ 否定されないこと（19歳～22歳）
- ・ 単にお金を稼いだり贅沢をしたりするのではなく、自分の成長に繋がったり他の人や社会に貢献することができたりすることが幸せでいる条件だと思います。（19歳～22歳）
- ・ 当たり前の尊さを忘れないこと 周りに感謝すること 自分と同じように相手にも幸せになる権利があるということ（19歳～22歳）
- ・ 独立した個人として干渉から自由でいること。自分に対するリスペクトがあれば他人もリスペクトする心の余裕が生まれ、それぞれの関係が良好なものとなる。（19歳～22歳）
- ・ 認めてもらえる人でいること（19歳～22歳）
- ・ 人との距離を適切にとること。自分の心の状態に常に注意を払うこと。無理しない。（23歳～24歳）
- ・ ひとりじゃないと思えること ゲームなど楽しみなことがあること ちゃんと時間をとって寝れること（23歳～24歳）

- ・ 共有、共感 自分の時間（23 歳～24 歳）
- ・ 自分の健康や安全が脅かされないと確信できること（23 歳～24 歳）
- ・ お金に困らないこと。困り事があったときに親身になって助けてくれる人がいること。（23 歳～24 歳）
- ・ 自分のプラスの感情もマイナスの感情も受け止めて、認めること。（23 歳～24 歳）
- ・ 勉強すること 人と関わること（23 歳～24 歳）
- ・ 笑顔でいる事（25 歳～29 歳）
- ・ お金が十分にある 転職のない職（25 歳～29 歳）
- ・ 皆が安心して美味しいご飯が好きだけ食える事（食うに困ってる人が居るのに自分だけ美味しい物食ってたら美味しさガタ落ちやん）（25 歳～29 歳）
- ・ 自由になること（25 歳～29 歳）
- ・ 金銭や健康を含めた将来について不安が無いこと（25 歳～29 歳）
- ・ 自分に余裕があること。残業続き、仕事が 6 連勤の時には中々家に帰って家事をする時間がない時やご飯を食べて寝るだけで精一杯の時もあり、他者と関わる元気がないこともあるから。（25 歳～29 歳）
- ・ 人との温かいつながりを感じる。自分の気持ちが大切にされていると感じること。心と体の健康が、大きく損なわれていないこと。（25 歳～29 歳）
- ・ 精神的に落ち着ける居場所があること（25 歳～29 歳）
- ・ 自分のことだけではなく、相手の気持ちも 思いやる心を持つこと。リスペクトの精神を持つこと。（25 歳～29 歳）
- ・ ・自分や家族、大切な人の命、肉体的・精神的健康、衣食住が脅かされないこと。・その時々での過ごし方や人生設計について、自分で決められる余地が大きいこと。自分の選択を周囲の人に尊重・肯定してもらえること。・周囲の人と信頼関係を築けていること。支えるだけでも支えられるだけでなく、支え合える関係の人が多くいること。・辛い時に辛いと吐き出せること。何が辛いのか、今後どうしたいのかを言語化し、次の行動に移せるまで、話を聴いてくれる人がいること。（25 歳～29 歳）
- ・ 笑顔でいること 他人の悪口を言わないこと(その場にいてもいなくても) 羨むのではなく祝福すること（25 歳～29 歳）
- ・ 適度な刺激や苦勞と周囲との関係性や情報共有（25 歳～29 歳）
- ・ ストレスがないこと（25 歳～29 歳）
- ・ 目標設定（25 歳～29 歳）
- ・ 自分自身の裁量で使える時間、場所、お金があること ひとりであることが許されること（25 歳～29 歳）
- ・ 自分を必要としてくれる存在があること（25 歳～29 歳）
- ・ 生活に必要な金を確保する。（25 歳～29 歳）
- ・ よく寝ること 家事は頑張りすぎない（25 歳～29 歳）

- ・ 自分の好きを大切にすること。他人の好きも否定はないけどある程度ひととはひとと切り離すこと。集団から離れることが非や誤ではない知ること。(25歳～29歳)
- ・ よく寝ること。(25歳～29歳)
- ・ ・心も体も健康であること ・自分の居場所があること ・好きなことができること (25歳～29歳)
- ・ 家族みんなが健康であること (25歳～29歳)
- ・ 過ごしやすいこと、受けいられていると感じること (25歳～29歳)
- ・ 穏やかなこと (25歳～29歳)
- ・ 日常生活が問題なく送れること。(25歳～29歳)
- ・ 「人という自分」である必要はなくて、自信を持って1人で動けばいいと思うようにしている。こう思えるようになってから人と比べることが少なくなって生きやすくなった。(25歳～29歳)
- ・ 常に笑顔でいる事 (25歳～29歳)
- ・ みんながしあわせであること。(25歳～29歳)
- ・ 抗うつ薬の服用を忘れない (25歳～29歳)
- ・ 生活に困らないだけのお金がもらえ、何事も否定されない環境であること。(25歳～29歳)
- ・ 干渉されず、受け入れてもらえていると感じられること。あたたかい人と一緒にいること。(25歳～29歳)
- ・ 専業主婦でいれること 社会と関わらないで生きれること (25歳～29歳)
- ・ 自分のための時間を確保する (25歳～29歳)
- ・ 美味しく健康的な食事を自分で作ってパートナーと食べる事 (25歳～29歳)
- ・ 無理をしない 自分の能力にあったことをすること (25歳～29歳)
- ・ 家族が介護や仕事にほぼ全ての時間を費やされることなく、時間もお金にも程々の余裕があること (25歳～29歳)
- ・ 自分のストレスを減らすこと 自分の機嫌を上手く取ること ストレスの要因を徹底的に排除すること 人に優しく接すること 伝え方、表現の仕方に気をつけること (25歳～29歳)
- ・ 誰にも自己を侵されないこと (25歳～29歳)
- ・ 健康、心のゆとり、一緒に過ごしてくれる彼、笑顔、日々を楽しもうとする心 (25歳～29歳)
- ・ 人に優しく温かく接すること たくさん笑うこと (25歳～29歳)
- ・ 人の意見に左右されない (25歳～29歳)
- ・ 言いたいことが言える人が身近にいること。目標を持って日々過ごして、充実感を得ること。楽しく仕事をして、収入を得ること。(25歳～29歳)
- ・ 多分最低限の条件が環境を守るとか戦争をしないこと (日本も他の国も) その次が生活が困らないお金があること その次がほしいものを買う、旅行に行けるくらいのお金があること、自分のやりたいことができる自由な時間がめちやくちやあること その次はそれを自分だけのものにせず他の人に与えること その次が地球とか他の人、環境に優しいこと (25歳～29歳)

2.原則へのヒント

<設問>

10 歳～	あなたが "しあわせ" でいるために、大人の人に気をつけてほしいこと、大事にしてほしいこと、考えてほしいことはなんですか？
～9 歳	あなたが "しあわせ" でいるために、大人の人に気をつけてほしいこと、だいににしてほしいこと、かんがえてほしいことはなんですか？

<回答>

- ・ みんなに優しくしてもらいたい (～9 歳)
- ・ 参観日に来て欲しい 運動会に来て欲しい (～9 歳)
- ・ 一緒に遊んでほしい。(～9 歳)
- ・ まず自分のことを大切にしないといけなから、地震や火事が起きたときに、まず自分のことをやってから私子供たちを助けて欲しいなあ (～9 歳)
- ・ 子ども扱いしないでほしいが、過度に自由な発想を押さえつけるのはやめてほしい。もちろん、大人にしかわからない、大人が教えないといけな倫理的な観点とかは別として。(～9 歳)
- ・ 「これってどうなの？」と思う性問題 (～9 歳)
- ・ けんかしないでほしい、(～9 歳)
- ・ ない (～9 歳)
- ・ あまりおこつたりしないでほしい。(～9 歳)
- ・ おいしいごはんつくってほしい (～9 歳)
- ・ 遊んでほしい ご飯を食べさせて欲しい (～9 歳)
- ・ 子どもにやさしくしていじめがおきないように (～9 歳)
- ・ 平和な日本を守って欲しい。(10 歳～12 歳)
- ・ こどもの気持ちをもっと考えてほしい (10 歳～12 歳)
- ・ なにもかんがえなくてもいいです。じぶんをしあわせにするのは、じぶんのしごとだと思います。(10 歳～12 歳)
- ・ 無し (10 歳～12 歳)
- ・ ちくちく言葉を言わないようにすること、けんかをしないこと (10 歳～12 歳)
- ・ 差別をしない (10 歳～12 歳)
- ・ 嫌なことを人にしないように気を付けてもらいたいです。(10 歳～12 歳)
- ・ 毎日声をかけてもらいたい (10 歳～12 歳)
- ・ 子どものことも考えてほしい。社会が大人中心だけれど、子どもの意見も聞き、大人子どもの差別をなくしてほしい。(10 歳～12 歳)
- ・ ストレス (10 歳～12 歳)
- ・ 「こどもでも、1 人の人間で感情や考え、思いがきちんとある」と、いうことを気をつけ、大事にして、考えてほしい (10 歳～12 歳)

- ・ 子どもだからって、順番を抜かさないと。すぐに怒らないで。身体に触ったり、近づき過ぎないで。もっと意見を聞いて、大人の意見ばかり通さないで。(10歳～12歳)
- ・ 悪いことはしていないのに勘違いをして怒ったり、やらなければいけないことをやろうをしていたのに私の行動を見ないで「○○早くやりなさい」と怒ったりするので、相手の思いを考えて、ちゃんと私の行動を見てから怒って欲しいです。(10歳～12歳)
- ・ 最初から無理だと決めつけなくて欲しい。(10歳～12歳)
- ・ 自分の自由を守ってほしい(13歳～15歳)
- ・ あまり干渉しないで欲しい(13歳～15歳)
- ・ 干渉すぎないこと 一人の時間をくれること(13歳～15歳)
- ・ ・幸せではなさそうな子に声を掛けてほしい。・思い込みだけで子どもを悪く言わないでほしい。・虐待を防いでほしい。・子どもがもう少し、生きやすい世の中作りをしてほしい。・偏見だけで決めつけなくてほしい。(13歳～15歳)
- ・ 特にない(13歳～15歳)
- ・ 大人同士が良い雰囲気を保つこと。(13歳～15歳)
- ・ 自分の発言に責任を持つこと。(大勢の前では特にさまざまな性質を持った人がいることを考えて、一人一人の気持ちを重んじて欲しい)(13歳～15歳)
- ・ ・友達と過ごす時間を壊さないでほしい ・家族全員で集まる時間を壊さないでほしい ・友達や自分がだめなことをしようとしていたらきちんと止めてほしい(13歳～15歳)
- ・ 八つ当たりをしないでほしい、子どもの意見や案を聞いてほしい(13歳～15歳)
- ・ 押し付けなくてほしい(13歳～15歳)
- ・ 無意識に抱いてしまう差別意識を、言動にださないでほしい。(13歳～15歳)
- ・ 失敗したときに呆れて馬鹿にして笑わないで欲しい(13歳～15歳)
- ・ 子供が幸せそうな時にはそっとしておいてほしい。(13歳～15歳)
- ・ 周りに優しくあってほしい 幸せの押し付けにならないように(13歳～15歳)
- ・ 「私(回答者)」やその大人自身だけでなく、周りの存在を否定しないでほしい 子供に対しても1人の人間として接してほしい(13歳～15歳)
- ・ 環境破壊については、本当にちょっと真面目に考えてもらいたいと思います(13歳～15歳)
- ・ 戦争をしないで欲しい。国の要職に就いている人は指揮するだけで決して亡くなる事は無いのに対し、要職が決めた事に従わなければならない一般市民は戦争に駆り出され亡くなるから。帰宅して家族に「おかえり」と言ってもらいたいけれど、核家族や共働きで家に誰も居ない時孤独を感じる。(13歳～15歳)
- ・ 自分の楽しいこと、自分の理想を子どもに押し付けず、子どもの意思を尊重しながら判断すること(16歳～18歳)
- ・ 保護(16歳～18歳)
- ・ こどもの意見を全否定しない(16歳～18歳)
- ・ 昔とはいろいろ変わっているということを理解して話して欲しい(16歳～18歳)

- ・ 勝手にいろいろ決めたり、私が決めたりしたことに文句を言わないでほしい（16歳～18歳）
- ・ 政治家や企業や国民に、将来の世代のためになる選択を日々してほしい。（16歳～18歳）
- ・ 私は恵まれていると思っています。生活やご飯の心配は無いし、家族は私を尊重してくれ、大好きな勉強をさせてくれます。でも、私は雨の日が好きです。なぜなら飛行機やヘリコプターの音がしないから。学校での勉強中に集中が途切れる外部からの影響がないから。怖い思いをせずに勉強に集中できるから。いつからでしょうか。騒音が酷くなったのは。以前は少しうるさいと感じる程度でしたが、今は授業中の先生の声が聞こえず、早く通り過ぎるのをただただ待つことしかできません。私たちはただ勉強に集中しただけなのに、自らの意思とは関係なく邪魔をされます。このようなことを申し上げると沖縄を離れたら良いと言われるかもしれません。しかし、なぜです？なぜ私たちが退去しなくてはならないのですか？なぜ嫌なことをされている側の人々が嫌なことをしてきている人の言い分を聞かなくてはならないのですか？これが子供間で行われていることに例えるといじめと同じではありませんか？子供たちにいじめはダメだと注意しながら、いい年した大人たちはいじめをするのですか？私はそう思ってしまいます。長くなりましたが、私が大人の人に気をつけて欲しいことは、多数のために少数を踏み台にしないようにすることです。私は沖縄を愛しています。沖縄独自の醸し出す雰囲気、海、伝統、人全てが好きです。しかしそれと同時に日本も愛しています。私は転勤族なので沖縄以外の日本の各地域に住んだことがあり、その地域の文化や歴史が大好きです。しかし、あなたたち大人は私たち子供を愛してくれていますか？そしてその子供たちは沖縄の子供たちも含まれていますか？沖縄だけではなく、世界を見渡して労働の分野を見ても、本当に成果に対する賃金が適正なののでしょうか？少数の作り手による、多数の顧客のための安い労働で成り立っているように見えてなりません。多数にも少数にも配慮するのであれば、思い、考え、議論するだけでなく、行動してください。思っているだけ、考えをまとめただけでは相手に伝わらないことがありますから、行動で示してください。また、人に迷惑をかけるようなことはしないということを大事にして欲しいです。喫煙が最も良い例ではないでしょうか？私は受動喫煙により望まない害を被る状況に、不安と失望そしてそれをなんとも思っていない大人たちに大きな怒りを感じています。（16歳～18歳）
- ・ 大人に対する子供からの信頼を保てるようにしてほしい 子供だからという理由で理解させること、することを諦めないでほしい（16歳～18歳）
- ・ 気づかずに失礼なことを言っていたり、差別的な発言をしたりしている大人が多いと思うので、子供のお手本になるように言葉遣いに気をつけてほしい（16歳～18歳）
- ・ 無理に押し付けしないでほしい。今の自分は学校で誰とも話せないことがあり、精神的に病んでいるからなのか、どんなことにもワクワクできない。とりあえず明日の自分が、欲を言えば明後日、一年後の自分が生きていれば、それが最善的なものであるように生きてるので、何をしてもワクワクできない。何に対しても心が動かせないのに、将来のために今の自分に様々な経験を投資しておけ、といって特に何の成果も出せないものを押し付けられるのが辛い。私のためを思ってくれているのは嬉しいが、今の私は墮落の一途を辿っていたい。何かに挑戦したり、争ったり、戦ったりする気力はない。（16歳～18歳）
- ・ 大人と子供の考え方は違うこと。大人は夢のない現実的な事を言うが子供は夢や理想を追いか

けてそれを叶えるために行動したいのでそう言う事を考えてほしい事。(16歳～18歳)

- ・ 発言をする時、どんな言葉だったら相手が傷つかないか？とよく考えること。間違いをしてしまったら、すぐに叱るのではなく、なぜ間違えたか？と一緒に原因を考えて欲しい(16歳～18歳)
- ・ ちゃんと話を聞いてほしい(16歳～18歳)
- ・ 手出しはしないでほしいが、質問、相談に行ったら若干のアドバイスはほしい。些細なことでも褒める。叱る時に、何をすれば良いのかを具体的でも抽象的でもいいから示してほしい。(16歳～18歳)
- ・ 頭ごなしに感情的に怒らないで。(16歳～18歳)
- ・ 価値観を押し付けたくないこと(16歳～18歳)
- ・ ・相談はなるべく否定しないで聞いて欲しい。・自分の態度の変化などから精神状態の変化をある程度理解して欲しい。・年齢が上がっても、褒める時は褒めて欲しい。(16歳～18歳)
- ・ ・考えを受け止めて欲しい ・否定しないで欲しい ・自分のことを変えようとは思わないで欲しい(19歳～22歳)
- ・ 正論で言いくるめないでほしい(19歳～22歳)
- ・ 最後まで話を中断せずに聞いて欲しい。自分の考えを押しつけないで欲しい。(19歳～22歳)
- ・ 助けてほしい(19歳～22歳)
- ・ 子供も自分なりにちゃんと考えてるから、なんでもやってあげよう、言ってあげようと思わなくていい。逆にどうせわからないからとか説明しないのもやめてほしい。子供を見下さないで。中学生の時、大人が敬語を使って話してくれただけで嬉しかった。(19歳～22歳)
- ・ 子どもの気持ち、意見、行動を最初から否定せずには肯定して欲しい。肯定した上で大人の気持ち、意見、行動を伝えて欲しい。ただ、大人側も子ども側も冷静に話すことが出来ない場合は「後で話そう」といった一言を言ってお互いに距離を取って欲しい。(カッとなってしまった場合に体罰にならないためにも。) 子どもも大人も自分にとって信用できる相手を作って誰かに頼ることを当たり前にして欲しい。(19歳～22歳)
- ・ 大人の予想外の行動を取った時にその理由などを説明させてほしい。(19歳～22歳)
- ・ 大人がルールやモラルを守っていないので、礼節をわきまえた言動を大人の人に考えてほしいです。(19歳～22歳)
- ・ 干渉に対して自覚的になること。(19歳～22歳)
- ・ 怒らないでほしい。否定しないでほしい。(19歳～22歳)
- ・ 干渉すぎないで欲しい。大人にコントロールしようとしなくて欲しい。(23歳～24歳)
- ・ 干渉すぎないでほしい 自分の話をするのではなくて、子どもの話を聞いてほしい(23歳～24歳)
- ・ 自分らしさ、ありのままを受け入れてほしい(23歳～24歳)
- ・ ・自分の進路について自由に選択する権利が欲しい ・大声や暴言などで脅かさないようにして欲しい(23歳～24歳)
- ・ 話を真剣に聞いてほしい。「これがいい」を押し付けたり、勝手に焦ったりしないでほしい。面白がって

ほしい。(23歳～24歳)

- ・ 意見や気持ちを尊重すること。(23歳～24歳)
- ・ すぐに暴力を振るわないこと 何か不安そうにしていたら寄り添うこと できるだけいじめや虐待を受けて
そうな子どもには気にかけてほしい(23歳～24歳)
- ・ 自分なりの幸せを見つけること(25歳～29歳)
- ・ 現役世代の手取りを増やしてほしい。転勤制度を廃止してほしい。結婚相手の転勤についていく
ために仕事をやめなくていいように。(25歳～29歳)
- ・ メンタルやっちゃってるんですが仮に手帳取れたとして偏見持たれるのが怖い でも事実として自分や
他の当事者の方が多かれ少なかれご迷惑を掛けてしまう時があるのも事実 実際私も他の当事者
の方に不安を覚える事があるし…全員が適切に対処出来るとは限らない以上いい意味での距離
感も必要かも知れない(25歳～29歳)
- ・ 否定しないでほしい。ちゃんと話を聞いてほしい。追い出さないでほしい。連れ戻さないでほしい。その
子らしさを、一緒に探してほしい。(25歳～29歳)
- ・ 相談相手にはなってほしいが、ステレオタイプに当て嵌めた話の理解はやめてほしい(25歳～29
歳)
- ・ 現在の政策では、子育て世代にフォーカスしたものが多く感じる。20代の若者にもフォーカス
を当てた政策を出してほしい。仕事も始めたてで慣れないことも多ければ、社会に出て知る負担(税金など)
で愕然とすることもある。そんな中で恋人がいても金銭的な問題、現実的な生活(仕事が遅
くまであって自分のことで精一杯)で結婚を考えられないことも多い。若者の生活や結婚に関する支
援も行なってほしい。(25歳～29歳)
- ・ 特に私より年齢や立場の高い人(親、先輩、上司、医者など)には、私の気持ちや考えを聞かずに、
考え方や行動を強制しないでほしい。(25歳～29歳)
- ・ 幸せの価値観を押し付けないでほしい。一般的に幸せと言われるものであっても、私には当てはまら
ないことがある。(25歳～29歳)
- ・ 過度な干渉をしないこと。(いつまでも、子供扱いしないこと。) 過度な干渉でストレスが溜ま
る。(25歳～29歳)
- ・ ・自分の価値観で評価する前に、話を聴いてこども・若者の置かれている境遇や考え方を理解しよ
うとする関わり方をしてほしい。・小・中・高等学校でより多様な過ごし方を実現できるよう、本気で
策を打ってほしい。「常に時間軸でやるべきことを決められ、クラスメートと良好な関係を築きながらそ
れをこなさないといけない」という学校生活が辛くなる瞬間は誰にでもあると思う。でも、一度学校に
行かなくなると、責められることはないにしても、教室に戻りにくくなったり進路に影響が出たりするリス
クは高いのが現状だと思う。・大人の働き方も、もっと自由になってほしい。個人で働き方を選択で
きる余地を増やす、非正規雇用者の賃金を上げる、フリーランスでも働きやすくするなど、考えてほし
い。・戦争は絶対にしないでほしい。災害への備えや事故・犯罪の抑止を徹底してほしい。(25
歳～29歳)
- ・ まず否定する言葉から話し始めないでほしい。努力が形になっていないことは多々あるが、それを本

人の努力不足と切り捨てるのではなくどうやったら形になるか一緒に考えたりアドバイスしてほしい。子どもや若者に経験がないのは当たり前なので、学び方を教えること、考え方のヒントを与えることなどから始めてから仕事などを振ってほしい。話をするときには視線を合わせたり、頷いたりしてほしい。背が高いから合わせるのは大変だと思うけど、圧迫感や威圧感があると言葉が出てこなくなったり頭が真っ白になったり話す前から怖くなるので、椅子に座るとか相槌を打つとか聴く姿勢を工夫してほしい。(25歳～29歳)

- ・ 似たような話と類推せずに本人の言葉を聞く、弱みを見せる (25歳～29歳)
- ・ 優しくしてほしい (25歳～29歳)
- ・ 安易に叱らないこと (要所ではきちんと叱る) 叱ることに対して、暴力や暴言のラインを決めること 目標が達成できたら褒めてあげること (25歳～29歳)
- ・ 子どもが好ましく場所、物、事柄を否定しないこと (25歳～29歳)
- ・ くだらない陰口を叩かず、気分で接する態度を変えず、きちんと評価し、適性を見て個人にできることを振り分ける。あと十分な金を与える。(25歳～29歳)
- ・ 凝り固まった染まりすぎてる価値観の押し付け。「若いから」を言い訳にすることをやめてほしい。同じ人として聴く耳と心を持ってほしい。(25歳～29歳)
- ・ 経験からでる落ち着いた考え、行動を見せてほしい。(私も工夫しています。)(25歳～29歳)
- ・ ・子どもの権利について知り、子どもの権利を尊重すること (25歳～29歳)
- ・ 意見の尊重と自由を与える事 優しく見守ること (25歳～29歳)
- ・ 受け止めること (25歳～29歳)
- ・ みんな優しくあってほしい 思いやりを持てるようになって欲しい (25歳～29歳)
- ・ 障害のある人にもっと目を向けてほしい。(25歳～29歳)
- ・ 友達作りが苦手な人もいると思いますが、どうやって声をかけたら友達ができるのかという試行錯誤をして成長していくのかなと思います。あまり1人でいることに敏感にならずに見守ってほしい。必要なら助け舟を出すけど介入すぎないくらいの距離でいてほしい。(25歳～29歳)
- ・ すぐに感情的にならない 自立している (25歳～29歳)
- ・ いじめ、虐待等をなくしてほしい。(25歳～29歳)
- ・ 発達障害があるので、同じことを聞き返したり同じことを繰り返したりするのを許してほしい。NHKのハートネット Twitter アカウントが、被災した障害者への対応の仕方、みたいなページを投稿しているのでみんな一読してほしい。障害者雇用で同一賃金を貰っていても、完全に「同一」の労働はできないということ、また、逆に他の人にはできない仕事得意な場合もあるので disability と思わなくてよいことを理解してほしい。(25歳～29歳)
- ・ 人の話を最後まで聞き、メモし、自分から聞いたならちゃんと答えを受け止め、馬鹿にしないでほしい。(25歳～29歳)
- ・ 私の考えや気持ち、心からやりたいことを否定しないでほしい。ありのまま、そのままが良いよと、今の私を認めてほしい。正解を押し付けて、焦らさないでほしい。大人自身がしあわせであり、笑顔で

いてほしい。自分(大人)の本当の幸せは何かと考えてほしい。(25歳～29歳)

- ・ 子供を育てることに専念する人がいることを社会で許容して欲しい 働けない、働かない選択肢が欲しい(25歳～29歳)
- ・ 障害者差別をやめていただきたい。(25歳～29歳)
- ・ 食の安全、食料安保のため、国内の農林水産業を担う農家などを徹底的に守ってほしい。重要なインフラであるため、不採算部門の農林水産事業の国有化も考えてほしい。(25歳～29歳)
- ・ 逃げる場所や、他の選択肢を作ってほしいなと思います(25歳～29歳)
- ・ こどもの習い事等に対して、短期的な成果や月謝の費用対効果をこども本人に求めた話をしないでくれたら、こどもが自分に罪悪感を覚えたり習い事等に集中できなくなってしまうことが少なくなると思う(25歳～29歳)
- ・ 一人の人間として扱ってほしい。社会の歯車でもないし、家庭の道具でもない、ただの一人の人間として扱ってほしい。(25歳～29歳)
- ・ 些細なことでも子どもは喜び傷つくので、たまには子ども目線で考えて、優しさを与えてほしい これができたらかわいがる、とかではなく、無条件の、存在を認める愛を与えてほしい しあわせは自分で作り出せるものなのに、他人任せになっている大人が多い(25歳～29歳)
- ・ 性被害やトラブルにならないように対策をしてほしいです。(25歳～29歳)
- ・ 適度に無視して欲しい(25歳～29歳)
- ・ 自分の価値観を押し付けないで欲しい。子離れして欲しい。子どもの個性や考えを尊重して欲しい。(25歳～29歳)

3.具体的な施策へのヒント（10歳以上のみ）

<設問>

あなたが "しあわせ" でいるために、国や社会にどんなルールや取組があるとよいですか？

<回答>

- ・ 貧困の差を無くして欲しい。（10歳～12歳）
- ・ いまあることもまなか社会（10歳～12歳）
- ・ わかりません。（10歳～12歳）
- ・ 暗いことをいわないこと、政治家がうそをつかないこと（10歳～12歳）
- ・ ボールを使って遊べるところを増やす（10歳～12歳）
- ・ 全ての人が入れる無料の保険（10歳～12歳）
- ・ 全ての人生きる権利が守られ、民主主義が守られ、自然も大事にするという法律があると良いです。（10歳～12歳）
- ・ 困っている時に助けてもらえる（10歳～12歳）
- ・ 子どもが参加できるものを増やしてほしい。（年齢制限でできないものがある）子どもの意見をもっとちゃんと聞いてほしい。（実体験として、裁判所の調査官調査にて、私の意見を言ったにもかかわらず、ほとんど反映されていなかった。私の意見を聞いたふりをして、それを外して考えられていたことが嫌だった。）（10歳～12歳）
- ・ 子供が遊べる場所を作る取り組み（10歳～12歳）
- ・ 国には、1番大変な人の立場に立って考え、行動してほしい。不平等はなくし、全ての事に子供でもわかるように伝えたり表現してほしい。社会には、『皆平等』を基本に考えたり行動してほしい（10歳～12歳）
- ・ 子供の意見をきちんと聞いてくれる人が学校に欲しい。休みたいときに学校を休みたい。（10歳～12歳）
- ・ 国民が自由に楽しく生きるために、自分の好きなことをしたり、自分の考えをちゃんと持ったり、相手の考えが間違っていたとしても、決して侮辱したり嫌なことを言うのはやめる（10歳～12歳）
- ・ 差別をなくして欲しい。『女の子だから』など（10歳～12歳）
- ・ 困っていることを匿名で相談できるサイト、SNS等（13歳～15歳）
- ・ ルールがたくさんありすぎると逆に生きずらくなるので、必要のないルールをなくすといいと思います。（13歳～15歳）
- ・ 家庭内暴力の規制 貧困家庭の支援（13歳～15歳）
- ・ 常識にとらわれなくていい（13歳～15歳）
- ・ 子どもが不安にならないように雰囲気をよくする。（13歳～15歳）
- ・ あまり具体的ではないが、私個人としては、思っていることを口に出しやすい環境であることが大切だと思う。自分の発言に責任を持って、自分や他の人を傷つけないようにしつつも、立場などを意識して、考えたこと、思ったことを口に出せないでいることはとても残念なことだと思う。（13歳～15歳）

- ・学校などの友達と会える時間を壊さないこと（13歳～15歳）
- ・子供や大人とか歳で決めつけるのをやめてほしい（13歳～15歳）
- ・先生とか子どもに指導する人達が子どもの傷つく言動をした時に、なかったことにしないで、改善して、それがわかるようにしてほしい。（13歳～15歳）
- ・思いやりを大事にすること、「暗黙の了解」的なことをきちんと守ることの啓発。（13歳～15歳）
- ・周りの存在を大事にすることを考えて行動してほしい。憲法の三大柱として「基本的人権の尊重」が規定されているが、言葉で言うほど簡単なことではないと思う。性別・立場関係なく、1人の人間として、周りの存在に接してほしいと思う。（13歳～15歳）
- ・国会議員の人とか政治をする人は、嘘をつかないで、ちゃんと真面目に毎日取り組んで欲しい（13歳～15歳）
- ・海外で仕事を効率化して週5日勤務から週4日勤務にし、家族と過ごしたり自分の時間を作れて幸せそうだったので日本でも推進して欲しい。（13歳～15歳）
- ・虐待を防ぐ、教育格差を減らす、子どもが経済的な理由でやりたいことを諦めなくていい環境を作る（16歳～18歳）
- ・犯罪がなくなるといい。（16歳～18歳）
- ・子どもの権利をもっと保障する。法律に書くだけなのはダメ（16歳～18歳）
- ・小学校で苦手な給食の献立を食べなくていいように複数の種類があると助かる（16歳～18歳）
- ・子どもの権利をもっと浸透させてほしい、大人は「権利」と「日常生活」を切り離して考えているからいつになっても子どもたちの実生活に子どもの権利がないのだと思う（16歳～18歳）
- ・経済的格差を縮小する。女性の管理職や政治家の割合を3割以上に増やす。食料自給率を上げる。（16歳～18歳）
- ・喫煙禁止または規制を厳しくする(公園などの公共の場でもよく見かけるため)、飛行機やバイク等の騒音を発する乗り物の規制を厳しくする(OdB以下等健康被害が出ないようにする)、飛行機やヘリコプターは上空Om以上を飛ばなくてはならないと規制を強める(うるさくて怖い)、炭素税を導入する(地球にとって悪いことをしている人が利益を出しているこの現状を変え、良いことをしている人が感謝の証であるお金を稼ぐことができるようにしたい)、DX化を進める(働き手不足解消と働き方改革を兼ねて働く世代の負担を減らし、生き生きと暮らせる世の中にした)・出会って欲しいから（16歳～18歳）
- ・子ども若者★いけんぷらすのように、企業などでも子供の意見を取り入れる仕組みが増えるといいと思った。（16歳～18歳）
- ・精神疾患に関する教育の拡充（16歳～18歳）
- ・特になし（16歳～18歳）
- ・子供がいる世帯に対しての支援金の増加。政府が国家のためではなく国民のための取り組みをする事。自分たちのために税金を食い物にするような残酷卑劣な事は今後一切しないように政府のことを厳しく取り締まる機関を設置する取り組みをすること。国会と政府が分離して完全な三権分立を達成して、その上で各機関が国民のために動けるような仕組みにしていくこと。（16歳～18歳）

歳)

- ・ なるべく平等な関係 年齢や役職関係なく、みんな笑って過ごせるようになって欲しい (16 歳～18 歳)
- ・ 子供を無下に扱わないようにすること (16 歳～18 歳)
- ・ 高校や大学は義務化又は無償化とか。私立の学校を親が抵抗なしに許可してくれる取り組み。(16 歳～18 歳)
- ・ 未熟なこどもの気持ちを言語化してくれるひとを訓練して増やしてほしい。話をきいて、わかるようにしてほしい。親が言語化してくれたけど、自分が親になったらやれって言われたら困る。(16 歳～18 歳)
- ・ 大学にもう少し苦勞する事なく入学できる取り組み (16 歳～18 歳)
- ・ メンタルヘルスについての知識を深めたり、他者に悩みを相談することを習慣化する教育を行って欲しい。そうすることで若者の自殺者も減るのではないかと思う。(16 歳～18 歳)
- ・ 学校を休みたかったらそれを許可して欲しい。(辛い時は 1 人で過ごしたいから、それを嫌な顔せず認めて欲しい) (19 歳～22 歳)
- ・ 公共の福祉と表現の自由、思想の自由をもっとわかりやすく示す (19 歳～22 歳)
- ・ 個性をのばせるような雰囲気を作るために、相手を否定しないということルール。(19 歳～22 歳)
- ・ 精神科に早く受診できるようにしてほしい (19 歳～22 歳)
- ・ お店とかの人に福祉のことを知ってほしい。私は文字が読みにくかったり、話すのが難しかったりするからお店で注文がしにくい。バリアフリー広める月間？とかやってほしい(笑)国として十分なルールづくりを進めてくれると思うけど、知らない人が多いと思う。(19 歳～22 歳)
- ・ 意見を聞いて、受け止めてくれる環境や人がいること ・大人も悩みを吐き出せるような場所をより身近にあるといいなと思う。 ・年齢で支援を切らずにアフターケアの体制をつくる、大人同士でも職や担当領域を超えた連携をとること (19 歳～22 歳)
- ・ 政治、行政に信頼感と透明性を持たせる仕組 (19 歳～22 歳)
- ・ 将来への不安が尽きないので、ワークライフバランスを整えることを第一に取組を考えてほしいです。例えば育休を誰かが取ったことで仕事が多くなった人に対して国が時給並みかそれ以上支給することで産休育休を取りやすい、取らせやすい環境になると思います。それによって子供や若者も人生で仕事と家族を両立するビジョンが見えると思います。(19 歳～22 歳)
- ・ 博物館や図書館、美術館への支援を国がきちんと行って社会全体に文化を広めるルールがあると良いです。(19 歳～22 歳)
- ・ 誹謗中傷やいじめをもっと法的に罰せるような法律 (19 歳～22 歳)
- ・ 子育て、教育においてどこまで踏み込むべきなのか議論を深める必要があるとおもう。どこまで子どもの意思を尊重するのかということについても。(19 歳～22 歳)
- ・ 幸せじゃないことをもっと主張しやすくする仕組 (19 歳～22 歳)
- ・ 子どもの権利をもっと大切にしてほしい。(23 歳～24 歳)

- ・ ちょっと人に頼りやすくなるとよいかと思う。(23 歳～24 歳)
- ・ 幸せじゃないと感じた時に逃げ出せる場所があること (23 歳～24 歳)
- ・ 言葉による暴力をより厳しく取り締まる仕組みが欲しい (23 歳～24 歳)
- ・ 困ったときに人生が大きくコケないこと。大事な選択をする時にはお金や焦りの懸念を少なくじっくり迷って、チャレンジもできること。(23 歳～24 歳)
- ・ 虐待やいじめを防止できる制度 いじめの犯罪化 いじめに関しては学校の中で解決しないようにして地域や社会全体で解決するような制度を作るべきだと思う 子どもが部活や勉強など自分がやりたいことをやれるための支援 一人一人に居場所があることを作ること (23 歳～24 歳)
- ・ 普段通りに生活出来る事の大切さを実感してもらいたい。(25 歳～29 歳)
- ・ 国民負担率の上限設定。5 割はさすがに多すぎるのでそれ以下にする。転勤制度の廃止 (25 歳～29 歳)
- ・ 進学出来なかった方向けの学び直し支援 (自分は大学だけど実際の運用としては子供や現役中高生、様々な事情で義務教育を修了出来なかったり高校卒業出来なかった大人を優先すべきですが) (25 歳～29 歳)
- ・ 家族以外と接する機会を増やしたり、とにかく話を聞いてくれて、もし虐待などの可能性が見えたときに、本人に自覚がなくとも守ってくれたり、嫌になったときに自分の意思で避難できる仕組みがあるといい。(25 歳～29 歳)
- ・ 学校や会社といったいわゆる一般的な日本人らしい生き方から外れた場合の衣食住の保証と、そこから一般的な生き方の中に戻れるような支援 (25 歳～29 歳)
- ・ 子どもや子育て世代だけでなく、若者を支援する取り組みをしてほしい (25 歳～29 歳)
- ・ 私は職場の指導役の先輩からのハラスメントが主な原因で精神疾患を抱えるようになった。なお、私はハラスメントだと思っているが、特に認定はされなかった。精神疾患を抱えるようになってから、すごく生きづらくなった。もちろん病気の症状でつらいことも多いが、病気に対する偏見からくる発言や、医師から避妊を強要されることにも大きなつらさを感じている。いじめやハラスメントは人権侵害であると、教育現場や職場の研修などで伝えてほしい。どんなことが人権侵害にあたるのか具体例も伝えることが必要だと思う。いじめやハラスメントの認定を積極的に行うことも大事だと思う。その認定が降りた事例のある学校や企業などの組織を、国の仕組みとして支援し改善する策を提供することも必要ではないか。いじめやハラスメントが起きても、認定がされずに、本人や家族だけが被害を受け、加害者は何も罰されないことが多いと感じている。性別や人種や障害や病気などでマイノリティの立場にある人などは、特に生きづらさを感じやすいと思う。マイノリティの声を聞くこと、マイノリティが声を上げやすい社会にしていくことが大切だと思う。まずは教育現場や職場の研修などで知識を与え、多くの人に偏見に気づいてもらうことが第一歩だと思う。マイノリティの当事者の講演も学校や職場などで積極的に開かれると良いと思う。(25 歳～29 歳)
- ・ 他人に干渉すぎない (25 歳～29 歳)
- ・ ひとりひとりを尊重すること。行き過ぎたマイノリティはともかく、多様性を認め合うこと。(25 歳～29 歳)

- ・小・中・高等学校でより多様な過ごし方を実現できるようにするための取り組み。・大人の働き方をより自由にするための取り組み。安定した賃金を得られる働き方の選択肢を増やしてほしい。・競争をしないというルール。(25歳～29歳)
- ・人の悪口(相手に非がある場合を除く)を公共の場所で言わないようにする。国民主権の国として、公権力の腐敗を要請する制度づくりがあると、「昔はこうだった」「こうやってきたからこうしろ」など自分と異なる意見は間違いだと判断する人が少なくなると思う。(25歳～29歳)
- ・大人の友達(≠メンターや先生)を作れるコミュニティ、自己肯定感を向上させるチャレンジを支援する仕組み(例えば有名企業の経営者との談話の企画をしたいときに繋ぐ等)(25歳～29歳)
- ・スクールポリスの導入、大学院までの学費無償化(25歳～29歳)
- ・メンタルケアカウンセラーのような専門家へのアクセスのしやすさの整備 風邪を引いた時の内科や小児科、虫歯になったときの歯科のように日頃から認知されておくための情報発信(25歳～29歳)
- ・学校や家庭で問題が発生した時手軽に相談できる場所や組織 学校内の問題について、外部伝いに解決を図る方法 親と子を切り離して生きていける環境作り(25歳～29歳)
- ・自分の子供のために働いているはずなのに、息子が体調不良でも病児保育に預けるなど息子に無理をさせている時があるので、子持ちがもう少し働きやすい社会になってほしい(25歳～29歳)
- ・貧富の差を失くすルールを作る。低い方に合わせるんじゃなく、ちゃんと豊かになるように金を行き渡らせる。(25歳～29歳)
- ・3歳までの保育料無償化 慣らし保育時のベビーシッター補助 週休3日制にする 育休時の補助追加 育休時の補助追加期間を延長する(25歳～29歳)
- ・レディースデーやめてほしい。それかメンズデーも作ってほしい。平等とはなにか改めて考えて欲しい。公務員の男性だから積極的に育休取ってほしい。というかなぜ男性がとらないのか疑問。(25歳～29歳)
- ・精神疾患に伴う人件費を確保してほしい。復職や転職でも受け入れ態勢が欲しい。(25歳～29歳)
- ・学校教育や子育て支援などの政策に予算も力も入れてほしい・保育所や学童など親が働きながらも、子どもの見守りができるような支援を増やす(25歳～29歳)
- ・政治や運営に意見が反映された際に、どのような意見が反映されたのか、影響を与えたのかを明示すること、(25歳～29歳)
- ・わからない(25歳～29歳)
- ・立場の弱い人にとって良いルールを作ること。(25歳～29歳)
- ・大学の奨学金制度をもう少し低額にしたり、給料やアルバイトの賃金を上げる取り組みをしてもらえると嬉しい。働いていますが給料が上がる見込みもなく、勉強をしたくて習い事を始めると貯金する余裕がなくて、漠然としたお金の不安がつきまとっています。(25歳～29歳)
- ・給料を増やす 保育士の配置基準を見直す(25歳～29歳)

- ・ いじめ、虐待等、警察・司法が動き、素早く取り締まれるようにすること。自殺など、一人の人の死や悲しみと精一杯付き合い、改善できる努力を日本人全員に課してほしい。人が死ぬ前、悲しくなる前までに、どうか手立てを考えてほしい。(25歳～29歳)
- ・ 憲法の人権条項を絶対に消さない。緊急事態条項の追加と人権条項の削除を同時に行くと、政府の定める「緊急事態」においては国民は人権を喪失してしまうこととなり、例えば奴隷的苦役の強制や生活保護の打ち切りも合憲となってしまう。人権条項の削除は近代国家の礎となる天賦人権論の否定であり、絶対に許されない。権力を縛るための最高法規を、権力者が都合よく変えてはならない。(25歳～29歳)
- ・ ルールや法律が増え過ぎて、逆に悪い方向に行っていると思うので、ルールや法律をゆるめて、心の余裕を作ってほしい。ルールや取組という枠に縛られるのではなく、国や社会の皆が自分で感じて考えて行動できるようにしてほしい。(25歳～29歳)
- ・ 家族手当の増額、子供が安全に暮らせる街、スクールバスや旦那が専念して働ける環境、子育てに専念できる環境(25歳～29歳)
- ・ 休日を増やす 賃上げ(25歳～29歳)
- ・ 公共の場のバリアフリー化(25歳～29歳)
- ・ 国民が幸せになるためには財政規律にとらわれず財政出動を十分に行うようなルールがあると良い(25歳～29歳)
- ・ 塾や仕事の時間や内容の制限(25歳～29歳)
- ・ 将来的に世の中が悪くなっていく予想しかできず、備蓄や予防や保険などに対して現在が楽しめきれずにいると感じている。今が幸せでもいつハシゴを外されてしまうか不安である。せめて今生きている小さい子どもが自分がこどもの頃よりも素敵な人生を歩んでほしいが、特に子どもにかけられる時間やお金(世帯の可処分所得)が減られている状況をか考えると悲しくなる。(25歳～29歳)
- ・ ヤングケアラーだった人の支援。支援の手からこぼれてしまった虐待サバイバーへの住宅・生活支援。役場にも行って確認しましたが、今のままだと、私を支援してくれる施策はないそうです。存在を認められてないみたいでとても虚しいです。(25歳～29歳)
- ・ しあわせは強要するものでもないから、回答が難しいです。ただ、心のゆとりがなくなると他人に優しさを与えられなくなり、自分だけでなく他人もふしあわせにします。心のゆとりを持つことの重要性やゆとりが持てるような生活の保障などがより充実していくといいと思います。(25歳～29歳)
- ・ 性被害やトラブルにならないように対策をしてほしいです。お金で困らないようにしてほしい(25歳～29歳)
- ・ 税金が高すぎるしその恩恵を受けられている実感が全く無いので不信感しかないのが現状。恩恵を受けられている実感が得られる取り組み、補償を増やして欲しい。(25歳～29歳)
- ・ 仕事面で言うと、結果や数値や効率性だけで評価するのではなく、親しみやすさや笑顔などのような数値では見えにくい価値も職場の評価に入れて欲しい。ユニバなどの職員は笑顔などでポイントが貯まり評価されると聞いています。人それぞれ、得意と不得意があるのでその人に合った評価方法があると嬉しいです。福祉職の給料を上げて欲しい。高齢者社会で今後人材が不足していると聞きます

した。職場環境や給料面などの改善があると、福祉職につきたいと思う人も出てくると考えます。
(25歳～29歳)

4.子どもが自分でしたいと思うこと

<設問>

10歳～	一人一人の"しあわせ"がかなうためにやってみたいこと、もしくは、もうやっていることがあったら教えてください。
～9歳	みんなの"しあわせ"がかなうためにやってみたいこと、もしくは、もうやっていることがあったらおしえてください。

<回答>

- ・みんなが仲良くする(～9歳)
- ・募金。あいさつをすること。(～9歳)
- ・友達の良いところを見つける。家族の良いところを見つけることをやったことがあります。私の学校の目標は友達の良いところを見つけようなので、これからも続けようと頑張っています。(～9歳)
- ・苦しんでる人たちと笑いあいたい。(～9歳)
- ・泣いている子に声をかける。クラスに体は女心は男の子がいて、その子が性別について何か言われていた時に「大丈夫？」と声をかけている(～9歳)
- ・ない(～9歳)
- ・やってみたいこと 医者になって世界中の病気で困っている人を助けたい(～9歳)
- ・なかよくすること。(～9歳)
- ・ねがいごとをする(～9歳)
- ・ない(～9歳)
- ・みんな、なかよくしてみんなであそぶ(～9歳)
- ・他人の事を思いやる(10歳～12歳)
- ・困っているひとを助けてあげる(10歳～12歳)
- ・無し(10歳～12歳)
- ・環境によいことをすること、戦争について考えること、平和についてかんがえること(10歳～12歳)
- ・ご飯をあげる(10歳～12歳)
- ・一人一人の権利を守る活動(募金、ボランティアなど)に参加してみたいです。(10歳～12歳)
- ・募金活動(10歳～12歳)
- ・何か困っている人が困っていることを紙などに書いて、それを他の人が見て、自分にできることをやってあげる。(絵本「プレゼントの木」(いもようこ)のような感じ)(10歳～12歳)
- ・楽しませれる動画をYouTubeで投稿したい(10歳～12歳)
- ・困ってる子がいたら声をかけて話を聞く(10歳～12歳)
- ・自分の意見を言う。(10歳～12歳)
- ・みんなのやりたいことや、考えを尊重したり、目標に向けて手助けをしたりしたいです。また、みんなに優しく接することを心がけています。(10歳～12歳)
- ・もうやってること: みんなが嫌がるトイレ掃除をやる事。差別をしていない。悪口を言わない。(10

歳～12歳)

- ・ ボランティアなどに参加する 赤十字などのイベントに参加し、問題を知る (13歳～15歳)
- ・ 全ての生物(動物や植物など)の幸せを叶えるためには、人間って必要なんでしょうか? 森林伐採や戦争が起きていて、やめられないのであれば、みんなの幸せは叶えられないと思います。(13歳～15歳)
- ・ 下校時のゴミ拾い (13歳～15歳)
- ・ 1人1人認めてあって否定しない (13歳～15歳)
- ・ ポジティブ思考をする。不安をなくす。(13歳～15歳)
- ・ 教職員生徒ともに安心して通える学校にするための制度をつくること (13歳～15歳)
- ・ 特に今している活動はありません。しかし、自分自身の長所を生かし、自分や、自分のすぐ身の回りにいる人たちの幸せについて考えてみたい。また、通っている学校の総合的な学習の時間で世界について活動しているグループに所属していることもあり、古本販売などを通して、ユネスコへの寄付などを考えている。(13歳～15歳)
- ・ 一人にいる子に声をかける (13歳～15歳)
- ・ ゴミ拾い (13歳～15歳)
- ・ こういう、子どもの意見を聞いてくれる大人と話せる場所に参加すること。そこでも、大人のきき方によってみんなが上手く話せないことがあったのを感じたので、コミュニケーションとか、力を持った大人になるために学んでいくこと。(13歳～15歳)
- ・ ボランティア(ビーチクリーンなど)をしている。(13歳～15歳)
- ・ 自分にとって理解や賛成ができない意見でも、相手をリスペクトしてその考えを否定しないようにすること (13歳～15歳)
- ・ 自分が優しくなること そのためにはどうしたらいいかをよく考えること (13歳～15歳)
- ・ やってみたい事は、小学生の頃からボランティアの機会を増やし、塾や習い事を放課後の居場所に行っている人や居場所がない子どもも含めて子どもの社会参加の機会を増やしたい。ボランティアや寄付をする人ほど幸福感が高いと読んだ事がある為。今週の日曜日に区の子ども会議の報告会があり、伝えたいと思っている。こども若者★いけんがらすで身近で困っている人の事を伝えている。区で開催している子ども会議で小学4年生から18才までの若者が集まり、日々の生活での困り事やこうなったら皆が幸せな事について意見を出し合い聞いて考え、区長や教育長、区議長、区の職員の前で発表している。どちらも大人が機会を用意して下さるから子どもが区や国に意見が言える。私の住む区では区長に届く子どもレターがあり、人前で言う事が苦手な方やプライバシーを尊重して安心して意見が言えて良いと思う。(13歳～15歳)
- ・ 意見を全否定しない (16歳～18歳)
- ・ クラスの仲を刺激しないようにする (16歳～18歳)
- ・ 家族が喧嘩したり親に怒られないように気を付ける (16歳～18歳)
- ・ 国家公務員になって国の仕事に携わりたい。(16歳～18歳)
- ・ 人のためになる仕事、研究をしたい。行っている活動は子供たちの貧困へのアプローチです。私は

教育問題や子供の問題に興味関心があるため、貧困に直結する体験格差を少しでも減らすべく同年代の私含め4人で行動しています。しかし4人の目標がしっかりまとまっているわけでは無いことや何をもって効果があったと言えるかなど課題が多いため、それらについて考え実行していきたいと考えています。(16歳~18歳)

- ・ 自分が幼いころに不満や理不尽を感じていたことを覚えて、自分より年下の人には同じことをしないようにしたり、こちらの事情も理解できるよう伝えたりしている。(16歳~18歳)
- ・ ボディイメージに関する発信(16歳~18歳)
- ・ 特になし(16歳~18歳)
- ・ 子供の意見を各教育機関から政府等に伝えられる仕組みをしっかりと伝えていける仕組みを作ってほしいです。(16歳~18歳)
- ・ 相手の立場になって、発言内容を考える(16歳~18歳)
- ・ 互いに褒め合う。国もお金もない世界にする。(16歳~18歳)
- ・ 主語がでかい。寒さに凍えることなく暖をとれて、今日明日の食に困ることなく、安心して眠れる場所、それが世界みんなにあるといい。世界中のこどもが寒さと飢え、眠れない話をきく。みんながそれを守れるようにするべき。ウクライナでプライベートスペースを作ったアーティストがいた。ホテルも協力している。(16歳~18歳)
- ・ ストレスが溜まった時には深呼吸して落ち着かせる。(16歳~18歳)
- ・ 地元でまちをよりよくする活動をしている団体があるので、そこで月に一回学生を対象にしたボードゲーム交流会を行なっている。そこでの新たな出会いが個々人の「しあわせ」を広げていくと思う。将来はカウンセラーになって苦しんでいる人たちに寄り添いたいと考えている。(16歳~18歳)
- ・ ・ありがとうという ・困っている人を助ける ・苦しんでいる人の話を聞く(19歳~22歳)
- ・ 地球で一つの国になる(19歳~22歳)
- ・ 自分が少し我慢する。(19歳~22歳)
- ・ ない(19歳~22歳)
- ・ やってみたいことは寄付とボランティア。地元じゃボランティアあんまり募集してないから全国でこども応援団みたいなボランティアを募集してくれたら私絶対やる。やってることは人に親切にすることと自分を大切にすることと勉強すること。(19歳~22歳)
- ・ やってみたいこと ・社会的養護出身者として児童相談所、一時保護所、里親や児童養護施設等のイメージを変えたい。(暗いイメージを持っている人が多いのが現状だと思う。) やっていること ・子ども食堂のスタッフとして大人も子どももご飯を食べて笑顔になれる場所を作ること(19歳~22歳)
- ・ 知らない価値観に出会った時に否定せず、まずは良く聞いたり調べたりして理解しようとする。(19歳~22歳)
- ・ 博物館に行く度に少しでも博物館の活動を応援できるように募金箱にお金を寄付しています。(19歳~22歳)
- ・ 高齢者を地域全体で見守れるような制度やチームをつくったり、日頃から様々な世代の人と交流し

- てみたい (19 歳～22 歳)
- ・ 国内外の友達と交流する。(19 歳～22 歳)
- ・ 迷惑をかけないように気をつける。(19 歳～22 歳)
- ・ 困っている人へのサポートを研究しているため、いつか幸せの基盤になるといいなと思っています。
(23 歳～24 歳)
- ・ 共感する (23 歳～24 歳)
- ・ 悲しそうな人、困っている人、辛い思いをしている人の話を丁寧に聞く。人と何かに取り組むことを楽しむ。できることはやるし、できないかもしれないことにも誰かのためになるならチャレンジする。(23 歳～24 歳)
- ・ 平等に競い合えるように、貧困な家庭環境を持つ子どもへの支援 (23 歳～24 歳)
- ・ 子供達が笑顔で過ごしてもらおう事 (25 歳～29 歳)
- ・ ブックサンタ (25 歳～29 歳)
- ・ 手の届く範囲の人、子どもたちの避難所になりたい。里親ほどの制度ではなく、友達の家に行く感覚で助けを求められる、一時保護みたいな、うーん、親から自立したい人の、サポートをしたい。今できることは、一人暮らしを維持して助けてって言われたときにおいでって言えるようにして、未成年の子たちの親とも関係も良くしておくとか、自分がお世話になっている関係機関を紹介したりとか、こういう人がいるだけって間接的に相談したりとかです。(25 歳～29 歳)
- ・ 何を幸せと感じるかは個人によって異なるので、特定の行動が相手の幸せに繋がるという考え方自体をしないようにしている (25 歳～29 歳)
- ・ 毎日笑顔で過ごす。自分の機嫌は自分で取る。(25 歳～29 歳)
- ・ 自分の体験や気持ちをブログに書くこと。同じ精神疾患の当事者のブログや本に私も救われたから、積極的に発信していきたい。(25 歳～29 歳)
- ・ 他人の幸せを否定しないこと (25 歳～29 歳)
- ・ 年に数回、定期的に国会議事堂で 国民と政治家の意見交換という名の デイバートを実施してみたい。 国民の声を直接、政治家達に届ける 良い機会になると思います。 個人で実施していることとすれば、福祉の大学に入学し直して、福祉の資格を 取得して、生きづらさを抱えている方々を サポートしたいと考えています。(25 歳～29 歳)
- ・ 学校教育について学んでいる。・来年度から、人材業界の会社に就職する。(25 歳～29 歳)
- ・ 家庭に居場所がない女性の居場所および物資の支援を行うボランティアに参加している。いろいろな人(マイリティの人)と言葉を交わし、自分の考えと異なる人の考えを聴き、また自分の考えを伝えることで、お互いの理解を深め合えるようにしている。(25 歳～29 歳)
- ・ 情報を入手・整備して極力オープンに伝える、人の評価を当人に伝える (25 歳～29 歳)
- ・ 優しくいること (25 歳～29 歳)
- ・ 相手の良い行為に対するお礼 お礼自体も良いマナーへの褒める行為に通じると考えています (25 歳～29 歳)

- ・ 生きるのに必死なのでそんなボランティアみたいなことできるわけがない (25 歳～29 歳)
- ・ なんとなくみんなまで帰ろうの残業となんとなくお昼ご飯は上司の後に食べようという風潮を取ること。
(25 歳～29 歳)
- ・ 古き良き伝統の継承。(25 歳～29 歳)
- ・ ・どんな人でも尊重して接すること (25 歳～29 歳)
- ・ しんどくなる前に休むこと プラスのことを言うようにすること (25 歳～29 歳)
- ・ 小学校、中学校は勉強も大切だと思いますが、何より人との関わりを学ぶ場だと思うので、全国的に学校給食の導入、給食費の無償化が好ましい時思います。食事をみんなで囲むことで多少なりとも周りと関わるきっかけができるし、勉強ができるできないとか関係なしに平等な場だと思うからです。給食費が払えなくて食べられないという子を絶対作るべきではないし、お弁当制こそ差ができてきやすいので給食の無償化が叶えばいいかなと思います。(25 歳～29 歳)
- ・ 交流の場所に顔を出す (25 歳～29 歳)
- ・ 子ども家庭庁に意見を言うこと。それが、みんなの幸せに繋がればよいなと思っています。(25 歳～29 歳)
- ・ ・現行憲法 (令和 6 年 1 月 6 日現在) ・同性婚法制化 ・選択的夫婦別姓制度の導入 ・世界的東西対立の緩和 (25 歳～29 歳)
- ・ ひとり暮らしの内見 (25 歳～29 歳)
- ・ 自分のしあわせを大事にすること。相手(家族)のしあわせを感じて考えて、相手がしあわせになるように行動すること。時間とお金のゆとりを持つこと、心のゆとりを持つこと。学校での教えに捉われず、自分や相手を許す(ありのままでも良いと認める)こと。(例えば、学校で努力するべきと教えられたが、努力できなくても責めず、そのままでも良いと許すこと等。)(25 歳～29 歳)
- ・ 明るく過ごす 会話をする (25 歳～29 歳)
- ・ 電車でできれば席を譲る。(25 歳～29 歳)
- ・ 貨幣観を正す本を多くの人に贈ること。(25 歳～29 歳)
- ・ 税金を収めたり、寄付をしたり 他の場所が増えればなと思ってます (25 歳～29 歳)
- ・ 選挙に行く 政治に対してアンケート等でフィードバックする (25 歳～29 歳)
- ・ 困っている人がいたら声を掛ける。思いやりを持って人と接する。(25 歳～29 歳)
- ・ なるべく笑顔で過ごす (25 歳～29 歳)
- ・ 転職で福祉職に就こうと考えています。(25 歳～29 歳)
- ・ 地球は自然が一番大きいので人が真ん中でなくても良い科学は自然を助けたり人も助ける人がピクなのは多様な性の肯定と力強い色合いを出したかったから やりたい 地元の子供とかお年寄りを大切にしたい もっとやりたい仕事やったり田舎に家建てる、人生をエンジョイする、全部において人生エンジョイする 友達やじいちゃんばあちゃんと過ごす プライドパレードに参加する 日本でアイスランドであった「女の休日」のような大規模なストライキをやる、猪木のようにあきらめない心を持って、自分が納得のいく社会になるまで徹底的に声を上げて、戦い抜く。 やってる 自分が権利を冒されていると感じたら「いやだ！」と言ったり、NO と言う。人や世間に合わせすぎない。ほどほどにする。 プラ

スチックゴミを減らすためにリサイクルにまわしている 早めに寝て電気代の節約をする 健康維持のために運動したり食生活に気をつける エシカル、オーガニック、団体に売り上げが寄付される商品、社会貢献や従業員にちゃんとお金をまわしている企業の商品を買う 寄付をする、お金を稼いでも自分のものだけにしない ジェンダー平等を大切にしていたり、LGBTQ+や障害のある人が出てる番組とかを見る 性別で呼び方を変えたり態度を変えたり「男は～」 「女は～」と言わない 自己肯定感を上げる 地元でたくさん買い物する、地元のお米、農産物を買う（25歳～29歳）