

けいえいけんきゅうじょ ねん がつはっこう
NTTデータ 経営研究所 2024年 3月発行

こころ けんこう かん
こどもの心の健康に関する
ちょうさ
調査レポート



かていちょう ほじょう じっし
こども家庭庁の補助を受けて実施した

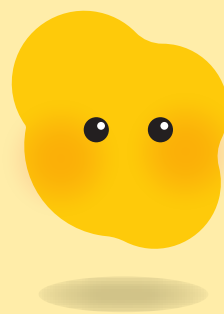
こころ けんこう かん ちょうさけんきゅうじぎょう
「こどもの心の健康に関する調査研究事業」の

む
こども向けレポートです

はじめに

「心の健康」とは、病気でないかどうかではなく、
その人にとって“心がちょうどいい状態”のことです。

心の健康ってなんだろう



心の状態は、人それぞれ違って、外からなかなかわかりません。

また、自分自身の状態や、まわりの人や社会とのかかわりによって、
さまざまに変化したり揺らいだりします。

そこで私たちは、こどものみなさんと一緒に

「こどもの心が健康であるとはどういった状態なのか」

「こどもの心が健康であるために何を大切にすべきなのか」を考えました。



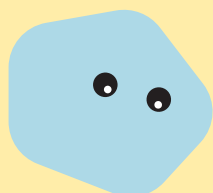
おかしを食べたあとで
考えようかな

このレポートでは、こどものみなさんへのアンケート結果(2~6ページ)や

心の健康のために大切にすることのまとめ(7~8ページ)をお伝えします。

こどものみなさんをはじめ、どなたでも手に取っていただきやすいよう、

ポイントをしばって読みやすい言葉でまとめました。



どこから読もう？
ひとまず気になったところから…

ころりん

このレポートを一緒に見ていく、案内役の「ころりん」です。

私たちの心と同じようにいろんな形や色に姿が変わる、

変幻自在の生き物です。

しあわせについて

かんが 考えてみた

「心の健康」と深くかかわりがあるとされている「しあわせ」について、こどものみなさんと一緒に考えてみました。

Q.

どんなときにしあわせを感じる？

いろいろな

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、挨拶が返ってきたとき

鉄道の動画を見るとき、赤ちゃんの世話をするとき、おやつ食べたとき、ゲームしているとき、プラレールしているとき

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とき

年末年始など、今日は何もしないで良いと決めていて、特に予定がないとき

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

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とき

無し

そだ く かんきょう * 育ち暮らす環境

ただたわいもない会話で笑い合っているとき

全員の気持ちがかつろいでいるとき

家族が自分を大切にしてくれると思ったとき
自分の考えに理解を示してくれたとき

家族のことが嫌いではないが、価値観が全く合わないのので、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。

* 血のつながった家族以外の環境（里親や施設やそのほかの環境など）もふくめて、こどもが育ち暮らす環境のことを指します

がっこう 学校

やすみじかんに、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

宿題が少なくなったとき

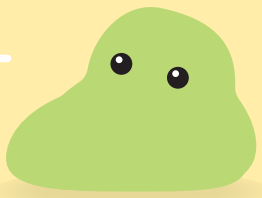
自分のやりたいことを自由にやっていると。一人で本を読むとき。だから「一人がかわいそう」と外遊びに誘われるとちょっと困る。

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。

いじめがなく、楽しく笑って、みんなと仲良くするとき

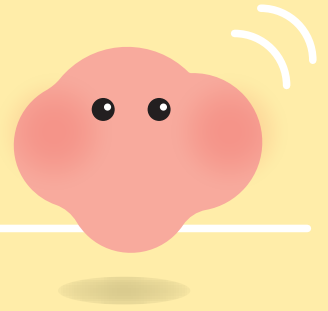
しあわせなんてない…

みたいなときもあるよね



Q.

たいせつ
しあわせでいるために大切なことは？



からだ げんき
身体が元気なこと

あい わら とき な な ぜんぶなが
愛、笑う、そして時には泣く(泣いて全部流すと
かぞく ころ
スッキリするから)、家族の心

み まわ へいわ
身の回りが平和であること、
だれ こうげき
誰にも攻撃されないこと

お かつ
押し活



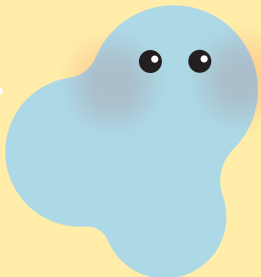
ひとり じかん
一人の時間もつくる



ほんとう かん とき
本当につらく感じる時も
じぶん と もど かんぎょう
いつかは自分らしさを取り戻せる環境

かね こま こま ごと
お金に困らないこと。困り事があったときに
しんみ たす ひと
親身になって助けてくれる人がいること。

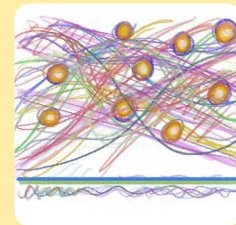
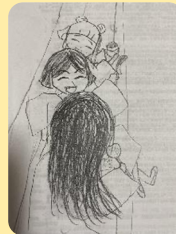
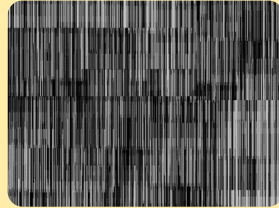
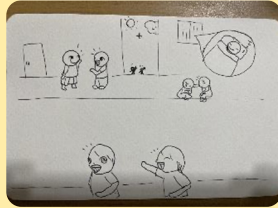
じぶん ひつよう
自分を必要としてくれる
そんざい
存在があること



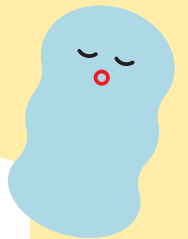
いけん
いろいろな意見が
あるんだなあ
ひと

ねん がつ わかもの
2023年12月 こども若者★いけんぶらすに登録している
さい めい かいどう
7~29歳の127名がアンケートに回答してくれました

え かん
しあわせを絵にするならこんな感じ



おふとんで
ごろごろが
しあわせ



かん
あなたがしあわせを感じるのは…？

せいさく
レポート制作チームより

みなさんからは、自分ひとりで感じるもの、人やものごとと共に感じるもの、頑張るもの、肩の力を
ぬ 抜くもの、おとな わす 大人が忘れかけていたもの、「わからない」「感じない」…など、本当に様々な答えがあり
ました。みなさんがおし 教えてくれたことからの気づきがたくさんありました。

これからも、みなさんのこえ とともに、こころ けんこう 心の健康についての取り組みを進めていきたいとおも 思っています。

しあわせのためにできること

じぶん

自分へ

やってみたいこと・もうやっていること

- 環境かんきょうによいことをすること、戦争せんそうについて考えること、平和へいわについて考えること
- こういう、子どもこの意見いけんを聞いてくれる大人おとなと話せる場所ばしょに参加さんかすること。そこでも、大人おとなのきき方かたによってみんなが上手うま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かんとか、力ちからを持った大人おとなになるために学んでいくこと。
- 自分じぶんにとって理解りかいや賛成さんせいができない意見いけんでも、相手あいてをリスペクトしてその考えかんがを否定ひていしないようにすること
- 生きるのに必死ひっしなのでそんなボランティアボランティアみたいなことできるわけがない。
- ストレスたが溜まった時ときには深呼吸しんこきゅうして落ち着おかせる。

お、いいかも



おとな

大人へ

きをつけてほしいこと・大事だいじにしてほしいこと・考えてほしいこと

- 一緒いっしょに遊あそんでほしい。
- 子どもこだからって、順番じゅんばんを抜ぬかさないこと。すぐおこに怒からだらないで。身体からだに触さわったり、近ちかづき過ぎすぎないで。もっと意見いけんを聞いて、大人おとなの意見いけんばかり通とおさないで。
- 友達ともだちと過すぎ時間じかんを壊こわさないでほしい・家族かぞくぜんいん全員あつで集じかんまる時間こわを壊こわさないでほしい・友達ともだちや自分じぶんがだめなことをしようとしていたらきちんとと止とめてほしい
- 環境破壊かんきょうはかいについては、本当ほんとうにちょっと真面目まじめに考えかんがてもらいたいと思おもいます。

くに しゃかい 国・社会へ

こんなルールや取り組みがあるといい

- 子供が遊べる場所を作る取り組み
- こ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。
- 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ほしい。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。
- 幸せじゃないと感じた時に逃げ出せる場所があること
- 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
- 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。

「しあわせのためにできること」あなただったらどう思う…？

たとえば“これがあったらいいなあ” “こんなふう感じたよ” など

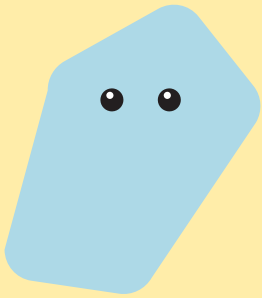
おもい浮かんだときに
こっそり聞かせて～

レポート制作チームより

自分やまわりの人たちのしあわせのために、考えたりすでに行動に移したりしていることが伝わってきました。みなさんが教えてくれたアイデアが、さまざまな場所で広く実践されるように、次のページからお示する「心の健康のために大切にすること」に組み込んだり、大人のみなさんに読んでもらう報告書でくわしく伝えたりしていきます。

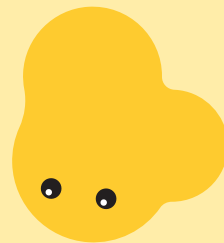
こころ けんこう 心の健康のために

たいせつ 大切にすること



こころ けんこう しゃかいぜんたい めざ
すべてのこどもの心の健康のために、社会全体で「目指すこと」と
じつげん たいせつ きほんてき かんが かつ
それを実現するときに「大切にすべき基本的な考え方」について、
げんじてん にほん かいがい ほうりつ りねん せいり
現時点の日本や海外の法律や理念などをもとに整理しました。
せいり ないよう かん せんもんか
整理した内容をこどものみなさんやこどもに関する専門家の
かたがた み
方々に見てもらい、できるだけわかりやすくなるようにしたものが
こちらです。

しゃかいぜんたい めざ 社会全体で目指す5つのこと



1.

けんり ほしょう こどもの権利が保障されていること

- じぶん けんり けんり まも
自分には権利があり、権利が守られると
かん
感じられる
- じぶん ちから しん ほつき かんきょう
自分の力を信じて発揮できる環境がある

3.

こころ しんたい しゃかいてき けんこう 心だけでなく身体・社会的な健康が ほしょう トータルに保障されていること

- こころ からだ しゃかいてき
心も身体も社会的にも、ちょうどいい
じょうたい
状態である
- ひとり じょうたい あ
一人ひとりの状態に合ったサポートがある

5.

しゃかい じぶん いばしょ 社会のなかで自分の居場所があること

- しゃかい う い じぶん だいじょうぶ
社会に受け入れられ、自分でいて大丈夫だと
かん
感じられる
- じぶん ひと たいせつ
自分とまわりの人を大切にできる

2.

あんしん あんぜん たも 安心・安全が保たれていること

- いしょくじゆう かね こま かんきょう
衣食住や金に困らない環境がある
- せんそう ぼうりよく さべつ きがい
戦争、暴力、いじめ、差別などの危害や
きけん
危険がない
- ひと あいじょう かん
まわりの人の愛情を感じられる

4.

まな せいちょう かんきょう 学び、成長できる環境があること

- まな あそ じこひょうげん じぶん あ
学び、遊び、自己表現など自分に合った
ほうほう こうきしん ひろ じぶん せいちょう
方法で好奇心を広げたり自分を成長さ
せたりする機会がある
きかい
- しゃかいせいかつ ひつよう み きかい
社会生活に必要なことを身につける機会
がある

1.

こどもの権利を

平等に保障すること

どんな状況にいる子でも

権利をかならず守る。

こどもを

心の健康の主体として

尊重すること

その子自身の意見や

選択を聴いて尊重する。

2.

3.

心の健康を、

揺らぎ変化することを前提に

肯定的に定義すること

「病気ではない」から

「ちょうどいい」へ。

4.

心の健康を包括的に捉え、

取り組むこと

本人や家族だけではなく、

地域や社会全体のこととして

アプローチする。

こどものことを
大事に考えようと
してくれてるのかな

7つの大切にすべき

基本的な考え方

ライフコースや

発達の視点を

大切にすること

人生の時期や発達により

必要なことは人それぞれ。

5.

6.

予防と早期対応の仕組みをつくること

困りごとのあるなしに関わらず

ふだんから心のことを話せる環境をつくる。

7.

評価と改善を続けること

取り組みをしたあとには、

子どもと一緒に振り返りももっとよくする。

「心の健康のために大切にすること」の全文を見る



こどもの心の健康のための指針

<https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/project/2024/child/01-policy.pdf>

©2024 NTTデータ経営研究所

いけん こどものみなさんからの意見

7~8ページの「心の健康のために大切にすること」を作成するときに、こどものみなさんからいただいたのは、このようなご意見でした。

いろいろな人がこどもの心の健康を豊かにできる主体であることを受け取れると良い。

虐待など、守られていない状態を自覚できない場合がある。

「すべてのこどもに保障されている」と書かれているが、保障されていない状態にある人もいます。

アイデンティティは「自分が自分であると感じられること」だけでなく、「他者からどう見られるのか」も一つの要素ではないか。

地震や戦争に対する備えができていないか不安に感じる。

貧乏だと食べ物も服も買えないかもしれない。

こども自身に権利がある・こども自身の力を信じてもらえて、自分の力で問題を解決しようとするのが認められるといった説明があると良い。

「大人が困難な状況にいるこどもを見つけて」という表現がひっかかる。こどもが自分で対処できる場所、こどもが自分の心の健康について自主的に話したり、助けが必要なら求められるような、こどもが主体になる環境を作ってあげるのが良いのではないか。

「心の健康」の考え方が当たり前になっていないので自分事として捉えにくかった。

自分が好きなことを見つけれられる機会があると良い。

環境にはデジタルやオンラインも含まれる。

2024年1月 関心をもってくれた小学生~大学生の19名が声を聴かせてくれました

レポート制作チームより

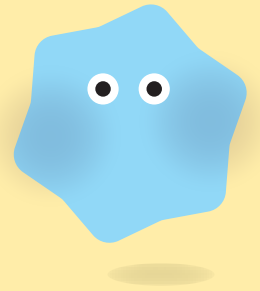
みなさんの意見からの気づきがたくさんあります。どのように反映させてもらったかは、全体レポートの方をぜひ見てみてください(10ページ下にリンクがあります)。

こどものみなさんに「自分たちのことだ」としっくりくるような表現にしたり、誰でもわかりやすい言葉をつかったり、より伝わりやすいデザインにしたり…など、まだまだ課題がたくさんあると感じています。今後もこどものみなさんと一緒にこうした対話を続けていくことが必要だと考えています。

おわりに

こころ けんこう と く
心の健康の取り組み、
どうなっていくんだろ～

こころ けんこう たいせつ
こどものみなさん、心の健康のために大切にすることを
いっしょ かんが ほんとう
一緒に考えてくださって本当にありがとうございました。

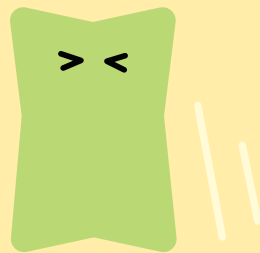


おとな き
大人だけでは気がつかなかったたくさんのことがわかり、
ちから おお き まな
こどものみなさんの力によってあらためて多くの気づきと学びがありました。

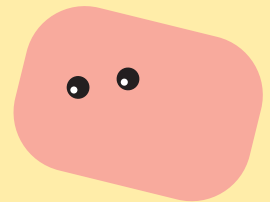
こんかい であ であ
今回出会えたこどものみなさんも、出会えていないこどものみなさんも、
き こえ おも
まだ聞けていない声がきっとたくさんあると思います。

こんかい ちょうさ しゅっぱつてん いっしょ かんが
今回の調査を出発点にして、こどものみなさんと一緒に考えながら、
こころ けんこう と く おも
こどもの「心の健康」への取り組みをこれからもおこなっていきたいと思います。

ああ、ちょっとつかれた
んー！
(ストレッチ中)



こっちも
のぞいてみようかな？



くわしいレポートを
よ
読みたいとき

こころ
心のことについて
はな しら
話したり調べたりできるところ



れいわ おんど こそだ しえんずいしんちようさけんきゆうじぎょう
令和5年度 こども・子育て支援推進調査研究事業
こころ けんこう かん ちょうさけんきゆうじぎょう
こどもの心の健康に関する調査研究事業

<https://www.nttdata-strategy.com/assets/pdf/project/2024/child/00-r5-report.pdf>



あなたはひとりじゃない
ないかくかんぼう こどく こりつたいさくたんとうしつ
内閣官房 孤独・孤立対策担当室ウェブサイト

<https://www.notalone-cas.go.jp/under18/>

「こどもの心の健康に関する調査研究事業」

じっししゆたい けいえいけんきゆうじよ
実施主体 NTTデータ経営研究所

む せいさく
子ども向けレポート制作

おざわ さわだ はせがわ ますみ やまぐち ありさ
小澤いぶき 澤田なおみ 長谷川真澄 山口有紗

きょうりよく かにていちょう
協力 こども家庭庁

ほん かん と あ さき
本レポートに関する問い合わせ先 child-wellbeing@nttdata-strategy.com