

こども1週間しあわせ調査 年間分析レポート

「こども1週間しあわせ調査」の年間分析を行いました。

博報財団・こども研究所では、毎週WEBサイトで「こども1週間しあわせ調査」の結果を公表しています。この調査は、子どもの幸せ感を子ども自身に毎週点数化してもらうとともに、その理由を「ことば」で表現してもらい、子どもの心の変化を読み取っていかうというものです。

この調査では、週単位での変化を追っていく以上に、子どもの心が外部環境の変化にもなって、3年、5年、10年といった中長期レンジでどのように変わっていくかを観察してことが本来の狙いとなっています。

本調査を2017年10月にスタートさせてから、現時点で1年半程経過しました。今回、蓄積されたデータから約1年分（2017年10月1日～2018年9月23日）を活用して、1年間という時間の流れの中で子どもの幸せ感がどのように変化しているのかを見てみました。

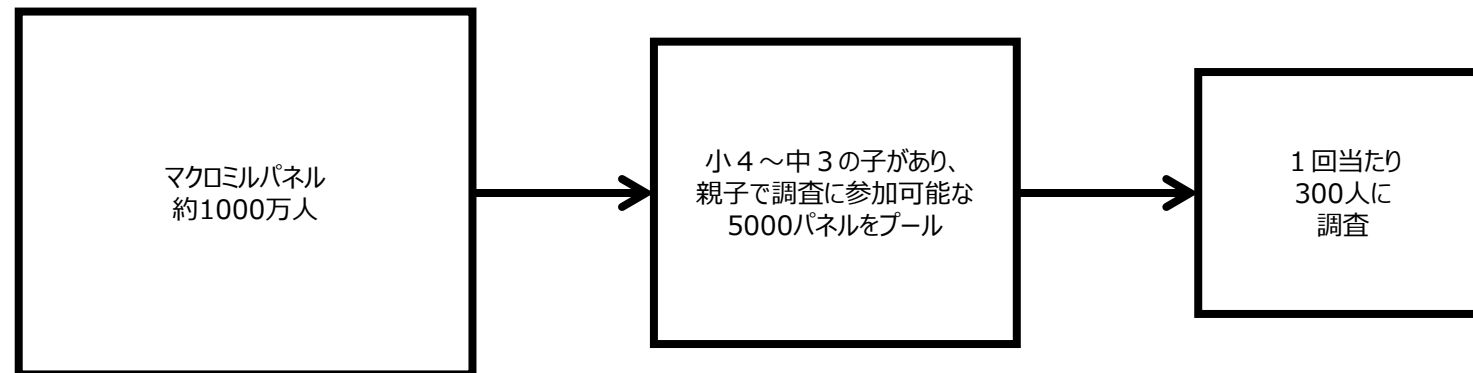
今後は、2020年のオリンピックのようなビッグイベントや、世の中の様々な動きが、子どもの幸せ感にどのような影響を及ぼすのかについて丁寧にウォッチしていきたいと思えます。どうぞご期待ください。

こども1週間調査とは？

- 毎週日曜日に、先週「1週間のしあわせ点数」を、子ども自身に100点満点で採点してもらう調査です。
- また、「ことばによるコミュニケーション」を大切にする博報財団として、子どもたちの生の声を聴くことにもこだわった調査となっています。
- 調査項目は、「しあわせ点数」以外に、「がんばった点数」「いそがしかった点数」「まわりの人に親切にした点数」「1週間の気分を表す言葉」「それらの点数・言葉の理由」。
- これらを毎週調査することで、「1年間の子どものたちの気持ちの動き、それに影響している要因を明らかにして、子どもの気持ちを考えるきっかけを提供する」ことを目指します。

調査概要

- 調査目的 : 週ごとのこどもの「しあわせ」自己評価を把握する。
- 調査対象 : 小4～中3の男女300サンプル 全国
(調査1回当たり) (1学年50(男25+女25) × 6学年 = 300)
- 調査時期 : 2017.10から毎週日曜日の、午前8時配信開始。
これまでのところ、昼の12時にはサンプル回収終了。
本報告書は【第1回】2017年10月1日～【第52回】2018年9月23日までのデータを使用し作成。
- 調査方法 : マクロミルパネルによるweb調査



質問項目

- Q1 昨日までの一週間のあなたの気分を言葉で表すと、どのような一週間でしたか？
- Q2 昨日までの一週間のあなたの「しあわせ」点数は何点くらいですか？
100点満点でお答えください。
- Q3 昨日までの一週間のあなたの「がんばった」点数は何点くらいですか？
100点満点でお答えください。
- Q4 昨日までの一週間のあなたの「いそがしかった」点数は何点くらいですか？
100点満点でお答えください。
- Q5 昨日までの一週間のあなたの「まわりの人に親切にした」点数は何点くらいですか？
100点満点でお答えください。
- Q6 前問までにお答えいただいた言葉・点数を選んだ理由は何ですか？
できるだけ具体的にお知らせください。

結果サマリー

(1) 点数の年間推移

1年間の子ども達の心の動きはどうなっているのだろうか？

- ・子ども達の「幸せ点数」は、年間を通じて平均70～80点の間で推移しており、子ども達の幸せ感は平均的には高いレベルにあることがうかがえます。
- ・「幸せ点数」が高くなるのは、長期の休み（冬休み、春休み、GW、夏休み）に加えて、秋の行事（文化祭、体育祭など）の時期です。
- ・「幸せ点数」が高くなるときの生声を見ても、休みとの関係は見られますが、子ども自身が見出した熱中していることに対しては、大変でも、がんばり、それが、楽しさ、幸せ感に繋がっているようです。

< 幸せ100点の子ども達の生声 >

- * 長期休みで幸せ：「年末年始、実家で祖父母と過ごし充実したから」「8/12～8/14まで、年に1回の泊りの家族旅行、とても楽しかった。行程表も作りが
んばった」「冬休みに入ったら友達とUSJに行くこと」「家族とゆっくり過ごせたから」
- * 秋の行事で幸せ：「運動会の練習で頑張った。運動会で家族やおじいちゃんおばあちゃんたちが来てくれるから楽しみだった」「学園祭があり楽しかった。
部活も頑張った」「来週は修学旅行で楽しみ。修学旅行のしおり作り係になったので忙しかったし、しおりの中の絵や文章、みんなが分かりやすい、楽しいしおりにしたかったので他のしおり係の友達とめっちゃめっちゃ頑張った。」

結果サマリー（つづき）

（２）幸せ感の要因

どんな要因が、子どもたちの「幸せ感」に影響を与えているのだろうか？

- ・子ども達全体では、幸せ感を決める要因は「学校での勉強」、「部活」、「テスト/成績」といった学校関連が上位に挙がっており、ついで、「友達」、「塾」「習い事」が多くなっています。
- ・幸せ点数100点の子ども達の特徴は、「**友達**」要因、「**家族でお出かけ**」要因が高いことです。
 - *子ども達の生声：「友だちとたくさん遊べて楽しかったから。毎日遊べる友だちがいて幸せだから」「クラブが休みで、友達と映画を見たり買い物したりして楽しかった」「週末に旅行に行くからわくわくしていた。それで幸せなきもちだったし、頑張れた」
- ・幸せ点数100点の子ども達の心を一言であらわすと「**楽しい**」にほぼ集約されます。

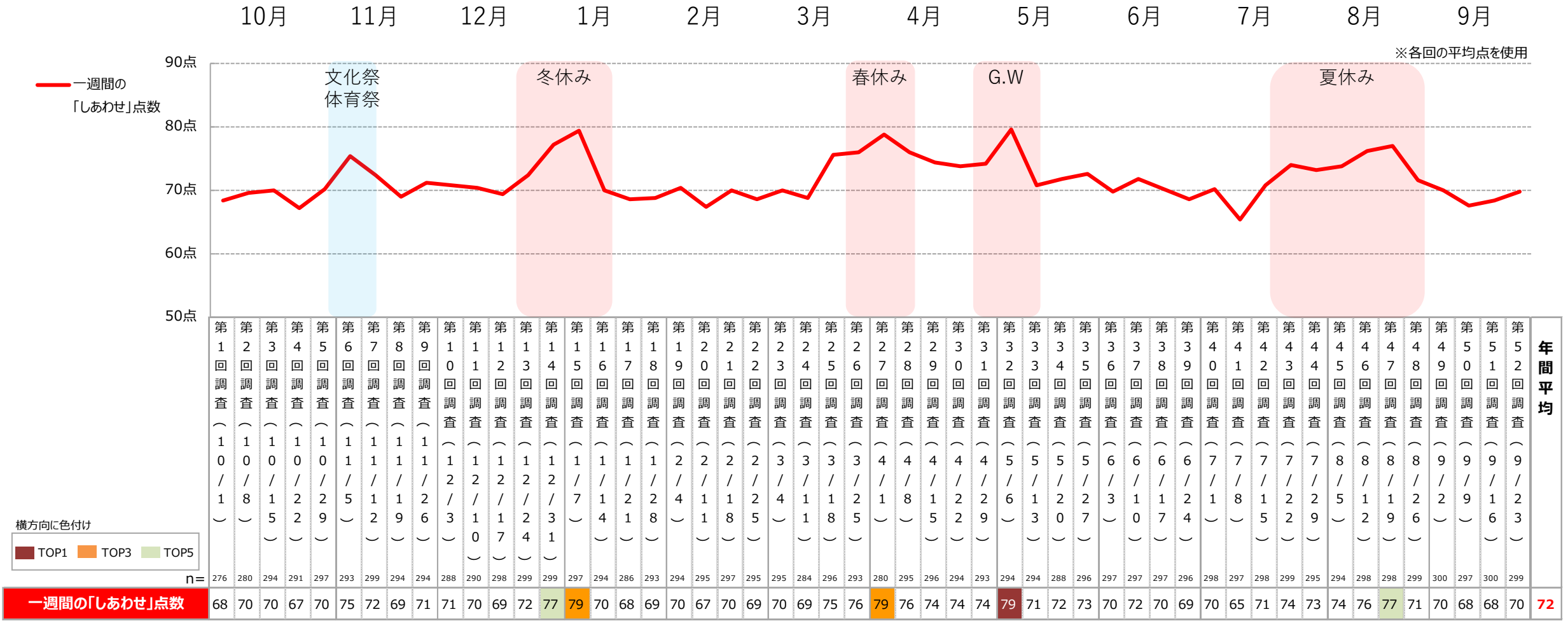
①点数の年間推移

1年間の子どもたちの中の動きはどうなっているのだろうか？

幸せ点数の推移

FINDINGS ②

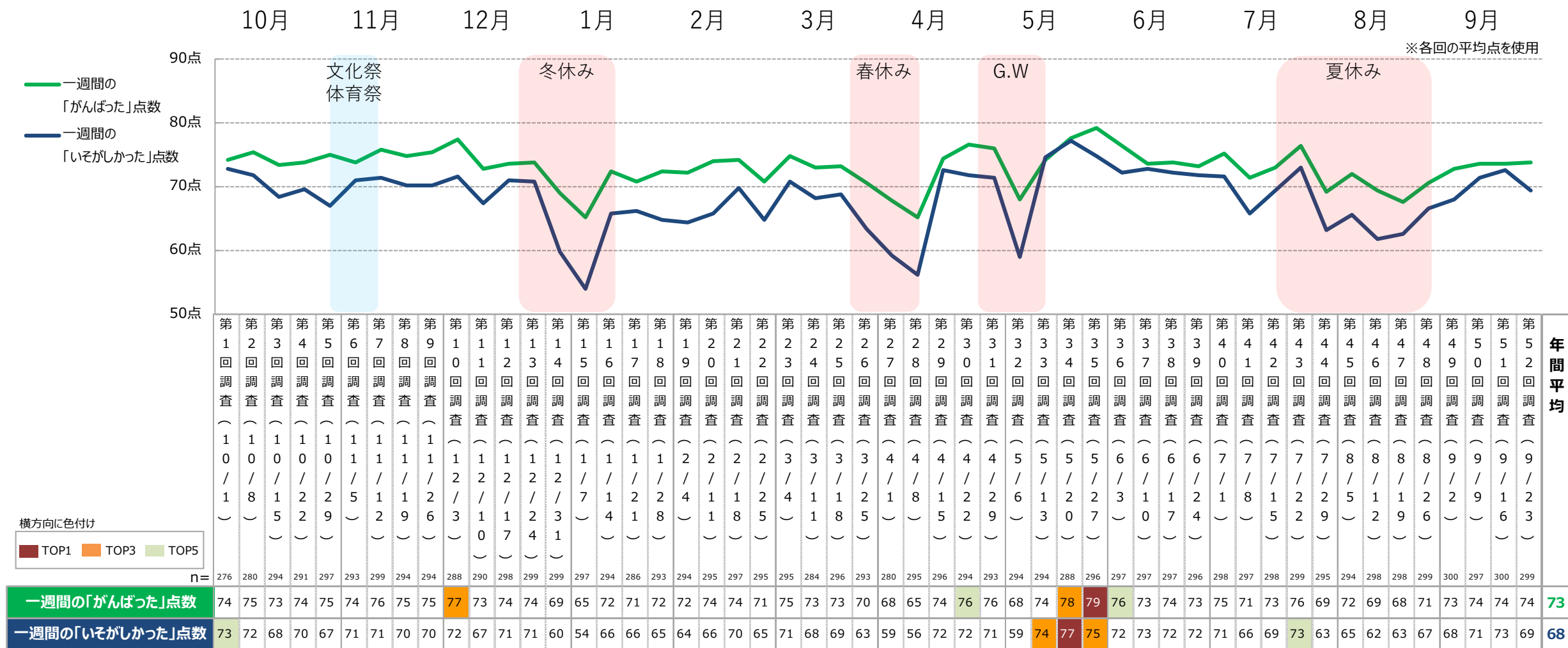
「**幸せ点数**」が高くなるのは、長期の休み（冬休み、春休み、GW、夏休み）に加えて、秋の行事（文化祭、体育祭など）の時期。



がんばった点数 忙しさ点数

FINDINGS ③

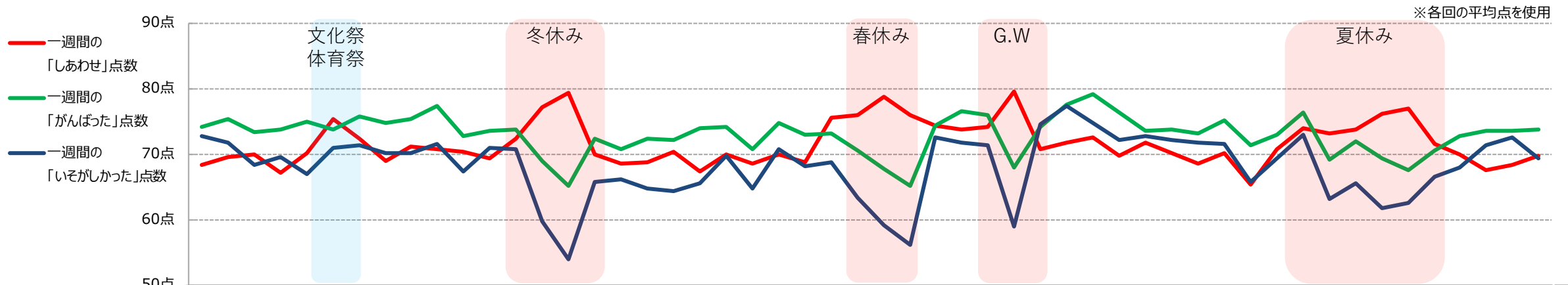
子どもたちの「**がんばった点数**」と「**いそがしかった点数**」はほぼ連動している。両者とも、長期休みのタイミングには下げる傾向にある。



幸せ点数 × がんばった点数

FINDINGS ④

休みの時期には、「**幸せ点数**」が高く「**がんばった点数**」「**いそがしかった点数**」が低い、という逆の相関関係が見られる。一方で秋の行事の時期には、この3つの点数が近づく傾向が見られる。



調査回数	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	第14回	第15回	第16回	第17回	第18回	第19回	第20回	第21回	第22回	第23回	第24回	第25回	第26回	第27回	第28回	第29回	第30回	第31回	第32回	第33回	第34回	第35回	第36回	第37回	第38回	第39回	第40回	第41回	第42回	第43回	第44回	第45回	第46回	第47回	第48回	第49回	第50回	年間平均			
一週間の「しあわせ」点数	68	70	70	67	70	75	72	69	71	70	69	72	77	79	70	68	69	70	67	70	69	70	69	75	76	79	76	74	74	74	79	71	72	73	70	72	70	69	70	65	71	74	73	74	76	77	71	70	68	68	70	72		
一週間の「がんばった」点数	74	75	73	74	75	74	76	75	75	77	73	74	74	69	65	72	71	72	72	74	74	71	75	73	73	70	68	65	74	76	76	68	74	78	79	76	73	74	73	75	71	73	76	69	72	69	68	71	73	74	74	74	74	73
一週間の「いそがしかった」点数	73	72	68	70	67	71	71	70	70	72	67	71	71	60	54	66	66	65	64	66	70	65	71	68	69	63	59	56	72	72	71	59	74	77	75	72	73	72	72	71	66	69	73	63	65	62	63	67	68	71	73	69	68	

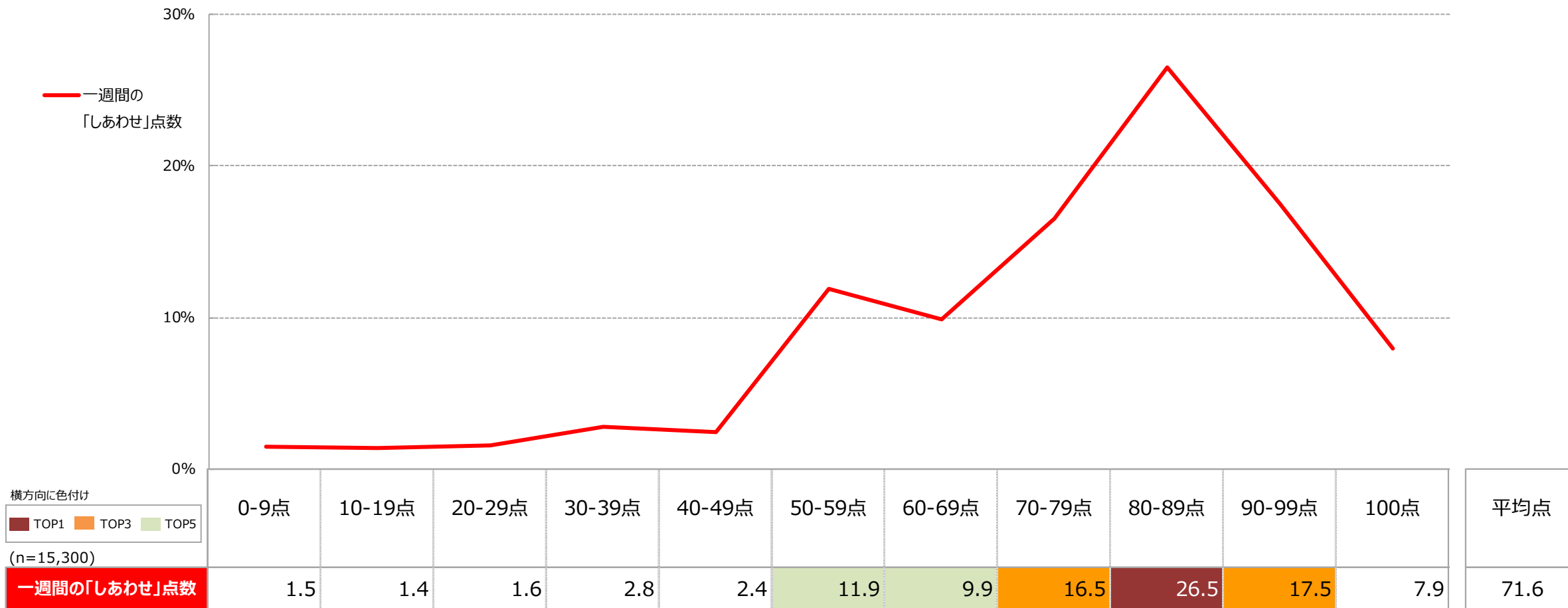
②幸せ感の要因

どんな要因が、子どもたちの「幸せ感」に影響を与えているのだろうか？

前提として： 点数の分布

FINDINGS ⑤

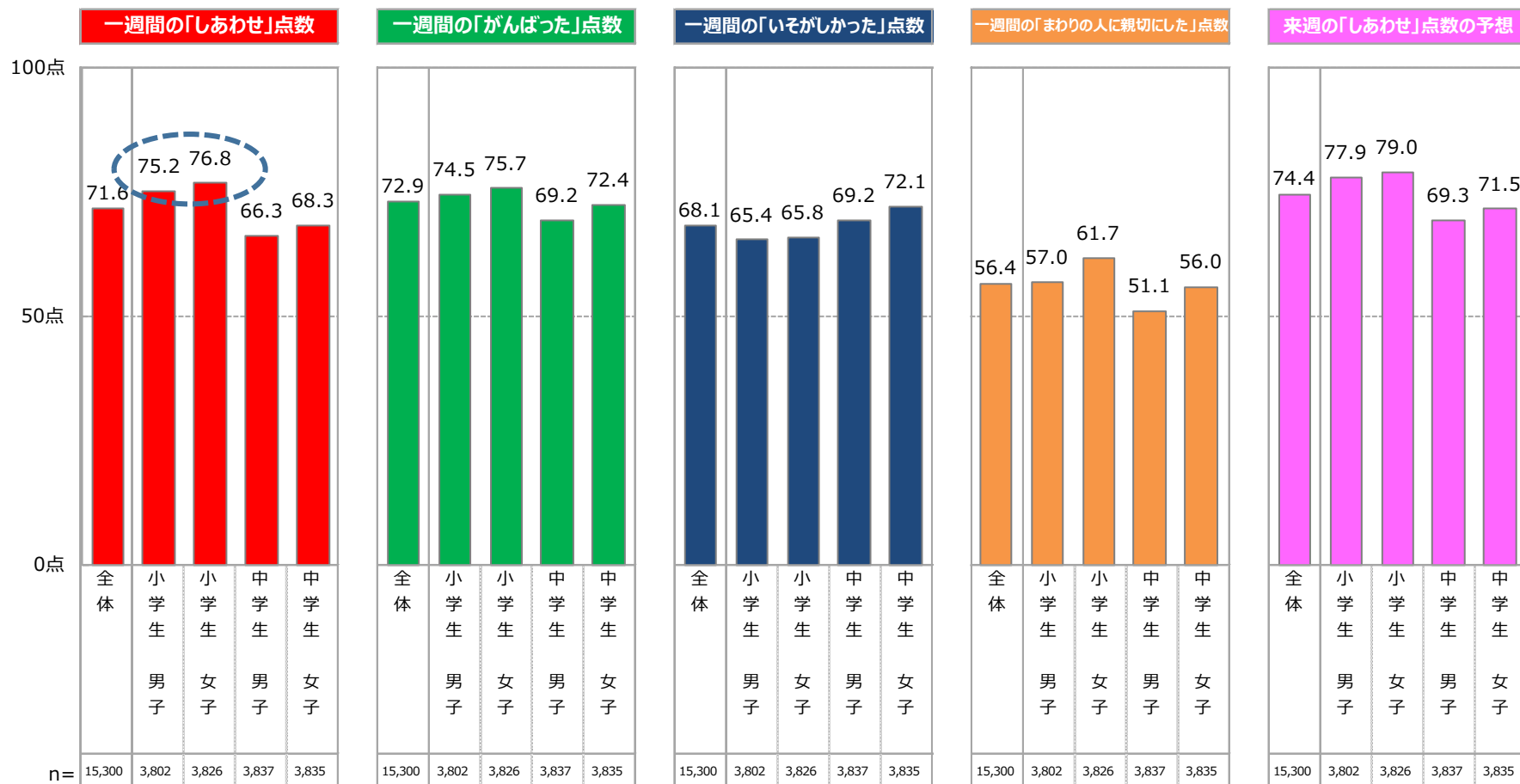
「**幸せ点数**」の分布を見ると、80点台に大きなピークがあり、50点台に小さな山がある。



性/年齢の影響度

FINDINGS ⑥

「**幸せ度**」を4つの層別（小学生男子・女子、中学生男子・女子）に見てみると、中学生になると、点数が低下する傾向にある。



幸せ感を 決める要因

FINDINGS ⑦

- ・ 幸せ感を決める要因は、「学校での勉強」、「部活」、「テスト/成績」、「その他」といった学校関連が上位に挙がっている。ついで、「友達」、「塾」「習い事」が多い。
- ・ 中学生では「部活」「定期テスト・成績」が中心で、「塾」の割合も高くなる。
- ・ 「家庭」の占める割合は小学生 > 中学生。

* 「しあわせ点数」の理由に関する自由回答を内容によって、いくつかに分類し統計化を行った。

n=	全体		小学生 男子		小学生 女子		中学生 男子		中学生 女子		小学生計		中学生計	
	(15,300)	(9,208人)	(3,802)	(2,019人)	(3,826)	(2,136人)	(3,837)	(2,488人)	(3,835)	(2,565人)	(7,628)	(4,155人)	(7,672)	(5,053人)
学校	60.2%	(9,208人)	53.1%	(2,019人)	55.8%	(2,136人)	64.8%	(2,488人)	66.9%	(2,565人)	54.5%	(4,155人)	65.9%	(5,053人)
学校 勉強	19.4%	(2,975人)	21.6%	(822人)	22.3%	(852人)	16.8%	(643人)	17.2%	(658人)	21.9%	(1,674人)	17.0%	(1,301人)
学校 部活	14.1%	(2,152人)	3.2%	(120人)	3.5%	(132人)	24.8%	(950人)	24.8%	(950人)	3.3%	(252人)	24.8%	(1,900人)
学校 定期テスト・成績	13.8%	(2,115人)	6.2%	(236人)	6.5%	(248人)	21.2%	(815人)	21.3%	(816人)	6.3%	(484人)	21.3%	(1,631人)
学校 行事 運動会・スポーツ大会等	4.8%	(738人)	7.3%	(277人)	6.2%	(236人)	2.8%	(108人)	3.1%	(117人)	6.7%	(513人)	2.9%	(225人)
学校 受験・進路	4.3%	(657人)	1.1%	(43人)	1.0%	(40人)	7.4%	(283人)	7.6%	(291人)	1.1%	(83人)	7.5%	(574人)
学校 行事 修学旅行・遠足等	2.2%	(339人)	2.6%	(98人)	3.3%	(128人)	1.1%	(44人)	1.8%	(69人)	3.0%	(226人)	1.5%	(113人)
学校 行事 文化祭・発表会等	2.0%	(313人)	1.6%	(59人)	2.4%	(91人)	1.6%	(62人)	2.6%	(101人)	2.0%	(150人)	2.1%	(163人)
学校 卒業・入学	2.0%	(302人)	2.2%	(85人)	2.1%	(82人)	1.6%	(63人)	1.9%	(72人)	2.2%	(167人)	1.8%	(135人)
学校 その他いろいろ	18.2%	(2,778人)	20.4%	(776人)	23.2%	(888人)	14.4%	(551人)	14.7%	(563人)	21.8%	(1,664人)	14.5%	(1,114人)
家庭	19.5%	(2,983人)	23.3%	(887人)	25.7%	(982人)	14.8%	(568人)	14.2%	(546人)	24.5%	(1,869人)	14.5%	(1,114人)
家族 手伝いをした	6.0%	(913人)	6.8%	(257人)	8.2%	(315人)	4.5%	(173人)	4.4%	(168人)	7.5%	(572人)	4.4%	(341人)
家族 おでかけ	5.2%	(798人)	6.8%	(260人)	7.8%	(298人)	3.0%	(114人)	3.3%	(126人)	7.3%	(558人)	3.1%	(240人)
家族 美味しいもの	1.8%	(278人)	2.3%	(88人)	2.7%	(104人)	1.2%	(46人)	1.0%	(40人)	2.5%	(192人)	1.1%	(86人)
家族 物を買ってもらう	1.7%	(254人)	2.6%	(99人)	2.2%	(85人)	1.0%	(37人)	0.9%	(33人)	2.4%	(184人)	0.9%	(70人)
家族 親に怒られた	1.1%	(175人)	1.7%	(65人)	0.9%	(36人)	1.2%	(46人)	0.7%	(28人)	1.3%	(101人)	1.0%	(74人)
家族 ペット	0.3%	(45人)	0.2%	(7人)	0.5%	(21人)	0.2%	(6人)	0.3%	(11人)	0.4%	(28人)	0.2%	(17人)
家族 親に褒められた	0.2%	(33人)	0.2%	(6人)	0.5%	(20人)	0.1%	(3人)	0.1%	(4人)	0.3%	(26人)	0.1%	(7人)
家族 その他いろいろ	8.3%	(1,264人)	9.3%	(353人)	11.4%	(435人)	6.2%	(236人)	6.3%	(240人)	10.3%	(788人)	6.2%	(476人)
行事	11.2%	(1,710人)	12.9%	(491人)	13.1%	(501人)	9.8%	(375人)	8.9%	(343人)	13.0%	(992人)	9.4%	(718人)
冬休み／春休み／夏休み	7.5%	(1,150人)	8.8%	(334人)	7.9%	(303人)	7.2%	(276人)	6.2%	(237人)	8.4%	(637人)	6.7%	(513人)
年中行事 クリスマス	0.9%	(139人)	1.2%	(45人)	1.4%	(54人)	0.6%	(24人)	0.4%	(16人)	1.3%	(99人)	0.5%	(40人)
本人誕生日	0.8%	(119人)	1.2%	(47人)	1.0%	(37人)	0.5%	(18人)	0.4%	(17人)	1.1%	(84人)	0.5%	(35人)
お年玉／お小遣い	0.6%	(99人)	0.7%	(27人)	0.7%	(26人)	0.7%	(26人)	0.5%	(20人)	0.7%	(53人)	0.6%	(46人)
地域 お祭り	0.6%	(91人)	0.7%	(26人)	0.7%	(27人)	0.4%	(16人)	0.6%	(22人)	0.7%	(53人)	0.5%	(38人)
年中行事 正月	0.6%	(88人)	0.6%	(21人)	0.5%	(20人)	0.7%	(28人)	0.5%	(19人)	0.5%	(41人)	0.6%	(47人)
地域 その他	0.5%	(84人)	0.7%	(26人)	0.7%	(26人)	0.4%	(17人)	0.4%	(15人)	0.7%	(52人)	0.4%	(32人)
バレンタイン／ホワイトデー	0.3%	(46人)	0.2%	(6人)	0.7%	(26人)	0.1%	(3人)	0.3%	(11人)	0.4%	(32人)	0.2%	(14人)
年中行事 年末	0.3%	(45人)	0.3%	(10人)	0.3%	(12人)	0.3%	(11人)	0.3%	(12人)	0.3%	(22人)	0.3%	(23人)
年中行事 ハロウィン	0.1%	(14人)	0.1%	(4人)	0.2%	(7人)	0.0%	(1人)	0.1%	(2人)	0.1%	(11人)	0.0%	(3人)
年中行事 ひな祭り	0.0%	(2人)	0.0%	(0人)	0.1%	(2人)	0.0%	(0人)	0.0%	(0人)	0.0%	(2人)	0.0%	(0人)

幸せ感を 決める要因 (つづき)

- 小学生・中学生ともに女子では、「友達」が占める割合がやや高め。

* 「しあわせ点数」の理由に関する自由回答を内容によって、いくつかに分類し統計化を行った。

n=	全体		小学生 男子		小学生 女子		中学生 男子		中学生 女子		小学生計		中学生計	
	(15,300)	(6,299人)	(3,802)	(1,781人)	(3,826)	(1,822人)	(3,837)	(1,326人)	(3,835)	(1,370人)	(7,628)	(3,603人)	(7,672)	(2,696人)
中間	41.2%	(6,299人)	46.8%	(1,781人)	47.6%	(1,822人)	34.6%	(1,326人)	35.7%	(1,370人)	47.2%	(3,603人)	35.1%	(2,696人)
友達	17.3%	(2,643人)	17.8%	(677人)	23.0%	(880人)	11.2%	(431人)	17.1%	(655人)	20.4%	(1,557人)	14.2%	(1,086人)
塾	9.4%	(1,436人)	8.3%	(315人)	7.2%	(275人)	11.7%	(450人)	10.3%	(396人)	7.7%	(590人)	11.0%	(846人)
習い事	7.0%	(1,077人)	10.7%	(405人)	12.6%	(481人)	1.7%	(67人)	3.2%	(124人)	11.6%	(886人)	2.5%	(191人)
天気・気候／自然災害	5.8%	(892人)	6.2%	(234人)	6.2%	(238人)	5.5%	(212人)	5.4%	(208人)	6.2%	(472人)	5.5%	(420人)
遊び・ゲーム	5.6%	(861人)	10.2%	(386人)	5.5%	(211人)	4.8%	(183人)	2.1%	(81人)	7.8%	(597人)	3.4%	(264人)
休みがあった／ゆっくり過ごした	3.5%	(541人)	3.6%	(135人)	3.3%	(127人)	4.2%	(161人)	3.1%	(118人)	3.4%	(262人)	3.6%	(279人)
スポーツ	3.4%	(514人)	6.8%	(257人)	3.3%	(125人)	2.7%	(103人)	0.8%	(29人)	5.0%	(382人)	1.7%	(132人)
親切にした／助けた	3.0%	(464人)	3.7%	(140人)	3.4%	(129人)	2.6%	(99人)	2.5%	(96人)	3.5%	(269人)	2.5%	(195人)
テレビ・動画	0.8%	(124人)	0.9%	(34人)	1.0%	(37人)	0.6%	(23人)	0.8%	(30人)	0.9%	(71人)	0.7%	(53人)
本を読んだ	0.3%	(40人)	0.3%	(11人)	0.5%	(20人)	0.1%	(2人)	0.2%	(7人)	0.4%	(31人)	0.1%	(9人)
オリンピック／ワールドカップ／スポーツ	0.3%	(39人)	0.3%	(11人)	0.2%	(7人)	0.4%	(16人)	0.1%	(5人)	0.2%	(18人)	0.3%	(21人)
その他	36.4%	(5,569人)	36.5%	(1,389人)	33.9%	(1,298人)	38.1%	(1,463人)	37.0%	(1,419人)	35.2%	(2,687人)	37.6%	(2,882人)
いつもと同じ・普通	6.7%	(1,029人)	7.1%	(271人)	6.2%	(236人)	7.9%	(302人)	5.7%	(220人)	6.6%	(507人)	6.8%	(522人)
本人体調	4.1%	(621人)	4.7%	(178人)	3.9%	(150人)	4.1%	(159人)	3.5%	(134人)	4.3%	(328人)	3.8%	(293人)
いろいろ忙しい	3.2%	(491人)	2.9%	(111人)	3.3%	(127人)	3.4%	(130人)	3.2%	(123人)	3.1%	(238人)	3.3%	(253人)
楽しかった／好きなことができた	2.9%	(446人)	3.5%	(134人)	4.1%	(155人)	1.8%	(70人)	2.3%	(87人)	3.8%	(289人)	2.0%	(157人)
疲れた／やる気が出ない	2.8%	(430人)	2.3%	(87人)	2.1%	(82人)	3.5%	(133人)	3.3%	(128人)	2.2%	(169人)	3.4%	(261人)
(一生懸命) 頑張った	2.5%	(375人)	2.7%	(104人)	2.7%	(102人)	2.1%	(80人)	2.3%	(89人)	2.7%	(206人)	2.2%	(169人)
自分の事で精一杯	2.2%	(341人)	1.1%	(42人)	1.0%	(37人)	3.1%	(120人)	3.7%	(142人)	1.0%	(79人)	3.4%	(262人)
充実していた	1.4%	(215人)	0.8%	(29人)	1.0%	(38人)	2.2%	(84人)	1.7%	(64人)	0.9%	(67人)	1.9%	(148人)
楽しくなかった／暇だった／外出しな	0.8%	(129人)	0.9%	(36人)	1.1%	(41人)	0.7%	(25人)	0.7%	(27人)	1.0%	(77人)	0.7%	(52人)
いやな事があった／心配事があった	0.7%	(109人)	0.7%	(26人)	0.6%	(22人)	0.8%	(29人)	0.8%	(32人)	0.6%	(48人)	0.8%	(61人)
もっと頑張れた	0.3%	(40人)	0.2%	(9人)	0.3%	(13人)	0.3%	(10人)	0.2%	(8人)	0.3%	(22人)	0.2%	(18人)
その他	2.5%	(389人)	2.6%	(98人)	2.2%	(86人)	2.8%	(106人)	2.6%	(99人)	2.4%	(184人)	2.7%	(205人)
なんとなく・特に理由なし	9.4%	(1,435人)	9.6%	(366人)	8.7%	(333人)	9.0%	(346人)	10.2%	(390人)	9.2%	(699人)	9.6%	(736人)

幸せ100点 の理由

FINDINGS⑧

■幸せ100点の子どもたちは？

- ・他層に比べて、幸せ点が高い層では、「友達」、「家族でおでかけ」が高い傾向にある。
- ・一方で、幸せ点数が低い層は、「学校（定期テスト・成績）」、「本人体調」が高い。

1年分の総サンプル（15300名）を、
幸せ点数の分布状況をもとに4つの層
に分類。幸せ点数の高さ（幸せ度）によって、
前述した自由回答の内容がどう変わるかを
分析した。（⇒幸せ度の要因分析）

* 点数をつけた理由（自由回答）から抽出された言葉を分類し、
出現度2%以上の項目のみの差を分析。

	全体 n数	学校 勉強	学校 その他 いろいろ	友達	学校 部活	学校 定期 テスト・成 績	塾	なんと なく・特 に理由 なし	家族 その他 いろいろ	冬休 み／春 休／夏 休 み	習い 事	いつも と同じ・普 通	家族 手伝 いをし た	天気・ 気候／自 然災 害	遊び・ ゲー ム	家族 おで かけ	学校 行事 運動 会・ス ポー ツ大 会等	学校 受験・ 進路	本 人 体 調	休 み が あ っ た ／ ゆ っ く り 過 ご し た	ス ポー ツ	い ろ い ろ 忙 し い	親 切 に し た ／ 助 け た	楽 し か っ た ／ 好 き な こ と が で き た	疲 れ た ／ や る が 出 な い	そ 他	（一 生 懸 命） 頑 張 っ た	自 分 の 精 一 杯	学校 行事 修学 旅行・ 遠足 等	学校 行事 文化 祭・発 表会 等	学校 卒業・ 入学	
全体	15300	19.4	18.2	17.3	14.1	13.8	9.4	9.4	8.3	7.5	7.0	6.7	6.0	5.8	5.6	5.2	4.8	4.3	4.1	3.5	3.4	3.2	3.0	2.9	2.8	2.5	2.5	2.2	2.2	2.0	2.0	
幸せ点数	0-49点	1481	15.3	18.2	11.1	11.8	20.4	10.5	7.4	6.7	4.5	3.7	3.4	3.5	6.4	4.6	1.1	3.9	5.9	12.8	1.6	1.4	2.8	1.6	0.1	4.4	4.2	2.0	3.8	1.1	1.4	1.4
	50-79点	5861	18.0	17.7	13.2	15.6	16.3	10.4	10.9	6.6	6.0	5.7	10.1	4.2	7.7	4.4	2.7	4.6	5.8	4.9	3.3	2.3	3.8	2.7	1.3	3.7	2.5	2.1	2.6	1.5	2.0	1.5
	80-99点	6743	21.7	19.0	21.6	14.2	11.2	8.9	8.6	9.4	9.3	8.9	5.2	7.7	4.6	6.2	7.3	5.3	2.9	2.0	4.1	4.5	2.7	3.3	4.0	2.0	2.2	2.6	1.7	3.0	2.3	2.5
	100点	1215	19.3	15.9	20.4	8.6	8.6	5.8	9.0	11.9	8.8	7.2	2.8	7.6	2.7	9.3	11.0	4.4	2.8	0.9	4.1	4.5	3.5	4.8	7.8	0.7	3.0	3.7	1.4	2.9	1.9	2.2

幸せ100点 の言葉*

FINDINGS ⑨

* Q1 「先週一週間の気分を言葉で」

■ <先週の言葉> を全体的にみると、
「楽しい」、「つかれた/だるい/眠い」、「普通/いつも通り」、
「忙しい」という言葉が上位に挙がっている。

■ 幸せ100点層を見ていくと、
「楽しい」、「幸せ/ハッピー」が目立って高い。
一方、幸せ点が低い層では「つかれる/だるい/眠い」、「憂鬱/ブ
ルー・暗い」、「最悪」、「しんどい/つらい」が高い傾向にある。

* 点数をつけた理由（自由回答）から抽出された言葉を分類し、
出現度2%以上の項目のみの差を分析。

		全体 n数	楽しい	つかれた/だるい/眠い	普通/いつも通り	忙しい【ネガ】	わくわく/待ち遠しい	天候 (寒い/晴れ)/ 自然災害	幸せ/ ハッピー	憂鬱/ブ ルー・ 暗い	しんど い・つら い	最悪	つまら ない/た いくつ	のんび り/楽な	緊張/ド キドキ 【ネガ】	ストレ ス・イラ イラ・不 安	達成し た/終 わって ほっとし た
全体		15300	20.0	12.2	10.5	9.0	6.1	5.7	5.5	4.7	2.7	2.5	2.4	2.3	2.2	2.1	2.1
幸せ 点数	0-49点	1481	1.1	17.4	3.5	7.7	0.3	4.0	0.7	16.3	8.6	13.0	6.6	0.4	1.5	5.5	0.4
	50-79点	5861	7.0	17.9	15.7	11.2	3.1	7.3	2.0	7.0	3.8	2.6	3.4	1.6	2.5	3.0	1.6
	80-99点	6743	31.4	7.5	8.5	8.3	9.5	5.0	7.6	1.0	1.0	0.5	1.0	3.3	2.2	1.0	2.9
	100点	1215	42.6	4.3	4.2	4.2	8.6	3.5	17.2	0.4	0.2	0.4	0.3	2.1	1.7	0.1	2.0

③幸せ100点の生声

幸せ度が高いとき、子ども達は何を感じているのだろうか？

幸せ点数が100点だったときの子ども達の生声をいくつか紹介させていただきます。

幸せ100点 小学生男子

この層のくしあわせを決める要因>についての自由回答から
代表的な声をご紹介します。

学校

「漢字力テストで100点を取った。
その勉強と持久走大会の練習が始まった
ので頑張った」

「しあわせは夏休みだから」

「小テストでよい点が取れた」

「勉強をかんばった。暗記がいそがしかった」

「幸せはおもしろい先生だったから」

「学校の野外学習のキャンプで
カレー作り担当の班長になって
みんなと一緒にカレーを作り上げた。
そして、とても美味しくできたので
すごく達成感を味わえた」

「塾の宿題とか学校の宿題たくさんで
大変な時もあるけど全部やったし、
塾の成績も最近上がって来て嬉しい」

「学校行事の他、塾や習い事で

忙しかった」

塾・習い事

「放課後習い事でテニスがあって楽しかった」

「野球の試合に延長した結果勝ちました。最高です！」

「習い事の陸上スクールの50m走で
自己ベストタイムを出すことができた」

家族

「週末に旅行に行くからワクワクしていた。
それで幸せな気持ちだったし、頑張れた」

「8/12~8/14まで、年に1回の泊りの家族旅行、とても楽しかった。
行程表も作りががんばった」

「運動会の練習で頑張った。運動会で家族や
おじいちゃんおばあちゃんたちが来てくれるか
ら楽しみだった」

「今日の英検が終わったら、
家族でショッピングモールに遊びにいけるから幸せ」

「もうすぐ誕生日だし、妹は七五三だったから、
おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に御祝いできて
楽しかった」

「新潟に出かけて、カキやマグロ、アユを食べた。
公園やお風呂にも入って、すごく楽しかった」

「修学旅行で日光に行って、
友達と過ごしたのが楽しかったです」

「冬休みに入ったら友達とUSJに行くこと」

「学校でケシバト
(消しゴムバトル)を友達として

「lineを始めて友達と交換できたこと」 楽しかった」

「ドッチボールの試合が土曜日だったので、そ
の練習で3日間、夜に友達20人で2時間練習し
ました。とても楽しかったです。みんなで一緒
に頑張って1か月間練習をしたので、準優勝に
なって、うれしかったです」

友達

「ポケモンGOでレアキャラをゲットできた」

「ポケモンGOが出来るようになって、
いろいろなポケモンを捕まえられるようになってうれしい」

「任天堂スイッチを買えたから」

「欲しかったゲームを買ってもらって嬉しかった」

「最高=欲しかったおもちゃが買えたり、回転寿司にも行けたから」

「お誕生日だったから最高」

「全体的には普通。普通なので幸せ」

「親があまり家に居てない」

「楽しいことも楽しくなかった
ことも半々ぐらいだから」

「何も考えず人には迷惑かけず
自分のありのままのままでのいられたら
いいね！！」

「お父さんの会社のツアーで3泊4日のキャンプに行きました。
ひとりも知っている友達はいなくて、最初はドキドキしたけど、
周りの人と協力する事で色々なことを達成できました」

「スキーなど自分の知らないことにチャレンジできた」

「社会見学で市場に行ってせりや買い物をした」

「大好きなお芝居を観に行った。
行くまでの期待感と観劇後の余韻に
浸っているから」

20世の中

幸せ100点 小学生女子

学校

「新学期が始まり、お友達と学校で会えるし放課後一緒に遊べるという事でウキウキ明るい毎日だったので。」

「学校やドッチボール大会が楽しかった」

「来週は修学旅行で楽しみ。修学旅行のしおり作り係になったので忙しかったし、しおりの中の絵や文章、みんなが分かりやすい、楽しいしおりにしたかったので他のしおり係の友達とめっちゃ頑張った。」

「学校がはじまって友達と会えた。体育の縄跳びを頑張った。宿題が忙しかった。友達に親切にできた。」

「志望校に合格したから」

「学校とバレーボールの両立ができていたから。」

塾・習い事

「習い事の発表会も楽しかったし、学校の遠足も楽しかったから。」

「勉強も習い事も習い事の練習も体育教室の試合もがんばった。宿題や練習で夜寝るのが遅くなり毎日眠たい。」

「今週はいつもより放課後お友達と遊べたし学校のお祭りに参加できて楽しかったから。発表会前の習い事も沢山頑張った。」

家族

「春休みになっておじいちゃんちに行けたからとてもしあわせ。宿題は少しがんばった。たくさん遊べてたのしい。」

「お姉ちゃんと一緒に毎日楽しい。」

「年末年始実家で祖父母と過ごし充実したから。」

「家族とゆっくり過ごせたから」

「毎日、いとこや友達と遊んで年末年始の気分も味わいつつ、勉強も休むことなく欠かさず取り組めたから。」

「学校の友達とクリスマスパーティーをしてカラオケも行ったことがとても楽しかった。誕生日はお父さんとお母さんと一緒にプレゼントを買いに行けたので毎日楽しかったです。」

「友達や家族と楽しく過ごせたからです」

「お友達が楽しいことして笑わせてくれ面白かったから。」

「友達と遊んだり、お出かけにいったから」

「友達と遊んだり出来てカラオケとかも行って楽しかった。学習発表会の歌の練習を凄く頑張った。塾のパンフレットに小学生代表で写真が載る事になって凄く嬉しい。」

「学校の行事がたくさんあって、大変だったけれど普段あまり遊ばない人とも協力したりして、それがあって放課後も一緒に遊んだりしたから。」

友達

個人

「劇のオーディションで主役に受かったから幸せでウルトラハッピーな気分だから」

「予約してもらったポケモンゲームが配達されるので、いろいろと頑張った。」

「バスケットボールの大会で優勝しました。とてもハッピーで幸せ。頑張りました。お母さんやお父さんに褒めてもらった。」

「ゲーム機が抽選で当たったので嬉しい」

「英検の発表があり、合格だったから。ほっとして、皆に誉めら、最高の気分だった。それ以外は、普段通りだったから。」

「オリンピックで日本選手が頑張っている姿を見て幸せに思えた。」

「運動会の代休が月曜日であって、ディズニーシーに行った。ディズニーシーではたくさんのアトラクションに乗ったり、ほしかったステラルーのぬいぐるみを買ってもらった。」

「クリスマスプレゼントを買ってもらった2学期末の大掃除があって、みんなと頑張ったダンスを欠席した友達に、あとで踊り方を教えてあげた」

「フィギアスケートで羽生選手が金メダル、宇野選手が銀メダル。凄くうれしい。私ももっと頑張らないと。」

世の中

幸せ100点 中学生男子

学校 (テスト、受験)

「テストの点数が良かったから」「高校合格したから」

「学校の課題が多く忙しかったけれど、全部終わらせたので、自分では頑張れたと思う。実力テストで250人中9位を取れて嬉しかった。落ちこぼれているクラスメイトにも課題を写させてあげたこと。」

「今までになく勉強に取り組んだダントツではないけれど自己ベストは更新できたのでよかった。」

「定期テストをがんばった。結果5教科で480点を超えることができた。」

「勉強や部活、その間に塾があるので、1日があっという間に終わってしまう。それはとても忙しく感じる。でも、ひとつひとつはとても楽しいので、そんな日々を過ごせることは幸せだと思う。」

「部活で充実していて、みんなとひとつになって試合をした。」

「クラブの大会で優勝したから」

「部活と委員会活動がありいつもの生活だった。テスト結果が良かったのでご褒美を貰えて嬉しかった。友達とも色んな事を話し楽しかった。」

「部活の野球を頑張って、目指していた1番の背番号がもらえたから」

家族

「お正月、おばあちゃんの家に行ったり出かけたりしたから。」

「祖父母に会っておこづかいをもらったので幸せ、一緒に出掛けて忙しい。おこづかいのお礼に祖父母の肩と腰を揉んであげた。そこそこ勉強を頑張った。」

「家中の掃除や夕食の支度や片付け、洗濯などの手伝いを毎日してました。いきなりステーキに連れて行ってもらったり、ゆで太郎、吉野家、道の駅などでお昼に好き位なものを食べました。」

「竿燈まつりがあって、家にお客さんや友達がたくさんやってきて、竿燈まつりに案内したり、一緒にご飯を食べたり、泊まったりと忙しかったけど、充実した日だった。」

「たくさん友達が出来たし、部活の体験入部も始まってわくわくする。」

「友だちとたくさん遊べて楽しかったから。毎日遊べる友だちがいて幸せだから。」

「新しい友達が出来て嬉しかった！最初はそうでもなかったけど、だんだん忙しくなって大変になった。」

友達

「クリスマスプレゼントにスイッチをもらって、やりたかったゲームができた。部活と塾頑張った。忙しさはいつも通り。クラスの掃除のボランティアした」

「ボーイスカウトの日本スカウトジャンボリーに進化しました。1週間のキャンプ生活で、全国はもちろん、世界から集まったスカウトたちと交流し、とても楽しい時間を過ごすことができました。もちろん、キャンプ期間中は頑張ったし、忙しかったけど、みんなと協力しながら、活動しました。最高に楽しい1週間でした。」

「好きな人ができました！気分が良いです！」

「夏休みで自由時間がたくさんあって、ゲームをする時間が多くてうれしい。あと、部活と夏休みの宿題もがんばったので、100点にした。」

「東京に行ったり福島に行ったり忙しく動き回っている人に会って懐かしい気分になりお年玉をたくさんもらって幸せな気分になりスキーをして温泉に入ってゆったりとした気分になった。」

「とても自分のしたいことができ勉強運動に頑張られてとてもいそがしくまわりの人に親切にできた一週間だったから。」

「毎朝、マラソンを頑張りました。充実した日々だったからです。」

「修学旅行で班長でがんばったから」
「すべてのことが思いどおりに運んだ。」

個人

幸せ100点 中学生女子

家族

「久しぶりにお父さんの実家に行けばあちゃんや従兄弟に会って楽しかった。」

「家族でお泊り行って遊んで楽しかった！小さい子達の面倒を見たり、宿題したり忙しくて、あまりお手伝いが出来なかった。」

「お婆ちゃんの家でゆったり過ごした。お年玉で欲しいカバンや服を買うことができた。」

「試合で遠くまで行った。期末試験もあった。スマホを買ってもらった。いつもより家族とすごした。」

「年末年始に家族や親友と過ごせたから。」

「新しい学年がスタートし、どんなクラスになるのかドキドキした。新しい友達をつくることを頑張りと、親切にすることができた。いそがしかったがしあわせを感じられた。」

「通学で疲れたけれど、いいクラスメイトに恵まれ幸せで、勉強と部活で忙しく頑張りと、友達に勉強を教えてあげた」

「クラブが休みで、友達と映画を見たり買い物したりして楽しかった。」

「テストも終わって部活や友達との遊びがいっぱい出来たから楽しかった」

「友だちといっぱい遊んだ」

「新しい友達もできてとても充実」

個人

「いろいろなことがいまくいった一週間だった」

「6日から待ちにまったディズニー東京旅行なのでワクワク。ハッピー。」

「スマホが手に入り、大好きなアイドルグループとの距離が近くなって嬉しい。習い事のコンクールの練習を毎日続けてます。」

「嵐に会えたから。」

「病気や災害で困ってる人がたくさん居てる中何事も無いと言うことは一番大切な事だと思う。」

「生まれてはじめてのベッドを買うことになって、一週間必死にお部屋のお掃除をした。学校や部活を頑張ると、夜は家で掃除をして、さっぱりして気持ち良かったし、昨日無事にベッドがきてとても嬉しかった。」

「フィリピンに英語留学していたから。やりたかったことがたくさんできて幸せ！英語のレッスンを頑張ると、すごく忙しかった。ただいろいろできないことがあって、周りの人にたくさん助けてもらってばかりだった」

「生まれて初めてユニバーサルスタジオ行った。」

「Hey! Say! JUMPのアルバムが発売されたから、めっちゃ嬉しかった！けど、勉強は頑張れなかった…」

学校 (テスト、受験)

「テストを頑張った。後はクリスマス」

「テストが終わってホッとしてがんばることもないし、冬休み前のゆったりした気分だったので。」

「希望した学校に合格した」

「期末テストで100点をとれたから」

「定期試験が、おわり、リラックスした気分」

部活

「クラブのコンクールで銀賞が取れたので凄く嬉しかったし、次も賞を取れる様に頑張ろうと思った。部活も休みがあったからゆっくり出来た。」

「学園祭があり楽しかった。部活も頑張った。」

「部活動を一生懸命やったから。」

「今週は部活を頑張ったり、友達と遊んだりしたので楽しかった、部活の後輩に色々教えてあげたりして部活も勉強も頑張ったと思う」

「部活でレギュラーに入って、得点を入れた。みんなが喜んでくれて、最高だった。」

友達