

# いまの気分調査 【2023年度】年間分析レポート

---

2024年5月

# 「いまの気分調査」の年間分析を行いました。

博報堂教育財団こども研究所では、2017年10月から実施してきた「こども1週間しあわせ調査」を、2023年4月から「いまの気分調査」と調査名を改め、質問内容を変更いたしました。

この調査は、小学4年生～中学生を対象に、前週1週間の「できごと」や「気分」、「しあわせ点数」を聴取する調査です。

子どもの「いま」を知るとともに、1年を通して隔週で調査することで、1年間の子どもの心の動きや、それに影響している要因を明らかにすることを目的としています。

「しあわせ点数」については調査開始時から、「しあわせ点数の理由」については2020年4月から同じ質問を聴取しており、時系列比較が可能です。

今回、蓄積されたデータを活用して、2021年度から2023年度の3年度という時間の流れの中で子どもの「しあわせ感」がどのように変化しているのかを見てみました。

## 【2023年度】調査概要

---

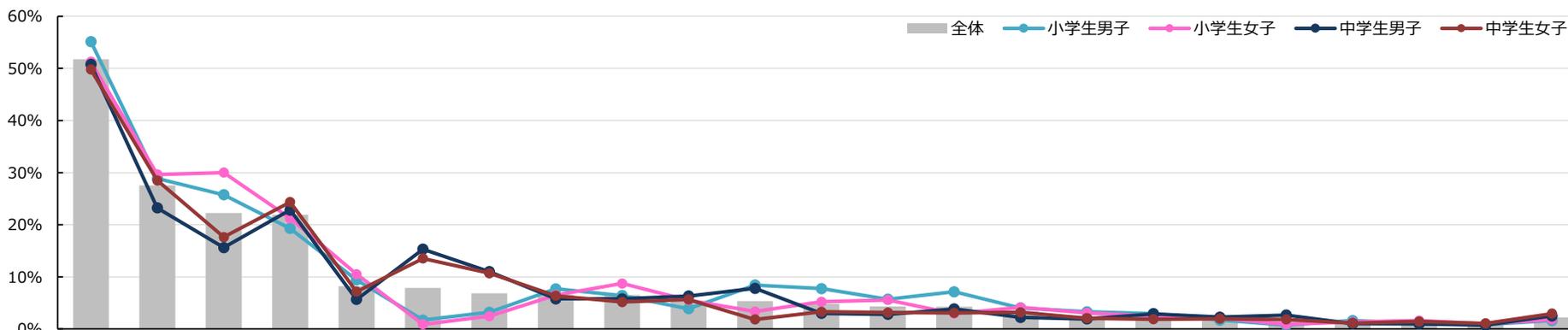
- 調査手法：インターネット調査
- 調査エリア：全国
- 調査対象者：小学4年生～中学3年生男女 300人
- 調査日：隔週日曜日
- 調査機関：QO株式会社
- 調査パネル：株式会社マクロミル
- 調査項目
  - 「前週1週間の心に残ったできごと」(OA、1つ以上5つまで)
  - 「前週1週間の心に残ったできごと(トピック)」(MA、3つまで)
  - 「気分オノマトペ(前週1週間の心に残ったできごとでの気分を表す言葉)」(MA、3つまで)
  - 「しあわせ点数」(OA)
  - 「しあわせ点数の理由」(OA)

# 「心に残ったできごと（トピック）」の4層別比較

(2023年度)

- 全体でみると、「自分」についてのできごとを回答した人が最も多く、どの属性でも5割程度。次いで「友だち」のスコアが高く、小学生女子以外では「家族」を上回る。
- 4層で差があった項目として、小中別では、小学生で「家族」、中学生で「部活」「勉強・テスト・成績」が高い。男女別では、男子で「スポーツ」が女子をやや上回っている。

Q2. Q1で答えた心にのこったできごとは、何についてのできごとですか。3つまで教えてください。



	自分	友だち	家族	学校	おでかけ・旅行	部活	勉強・テスト・成績	塾・習いごと	学校行事	学校の先生	スポーツ	遊び	食事・食べもの	本・漫画・アニメ・ゲーム	家	年中行事	家族や学校の先生以外の大人	天気・自然災害	世の中・社会	健康	テレビ	インターネット	その他
全体 (8100)	51.7	27.6	22.3	21.9	8.2	7.9	6.9	6.6	6.5	5.4	5.4	4.8	4.3	4.3	3.4	2.6	2.6	2.0	1.5	1.3	1.3	0.9	2.2
小学生男子 (2026)	55.1	28.9	25.8	19.3	9.4	1.7	3.2	7.7	6.4	3.9	8.4	7.7	5.7	7.2	4.0	3.3	3.0	1.7	0.7	1.6	1.0	0.8	1.6
小学生女子 (2025)	51.3	29.6	30.0	21.2	10.5	0.9	2.5	6.5	8.7	5.5	3.4	5.2	5.6	3.0	4.1	3.1	2.5	2.1	0.9	1.3	1.6	1.0	1.8
中学生男子 (2024)	50.7	23.2	15.6	22.8	5.7	15.3	11.0	5.8	5.8	6.3	7.8	3.0	2.8	3.9	2.2	1.9	2.9	2.3	2.7	1.0	1.0	0.7	2.5
中学生女子 (2025)	49.8	28.5	17.6	24.3	7.2	13.5	10.7	6.4	5.2	5.7	1.8	3.3	3.2	3.1	3.2	2.1	1.9	2.0	1.8	1.1	1.4	1.1	3.0

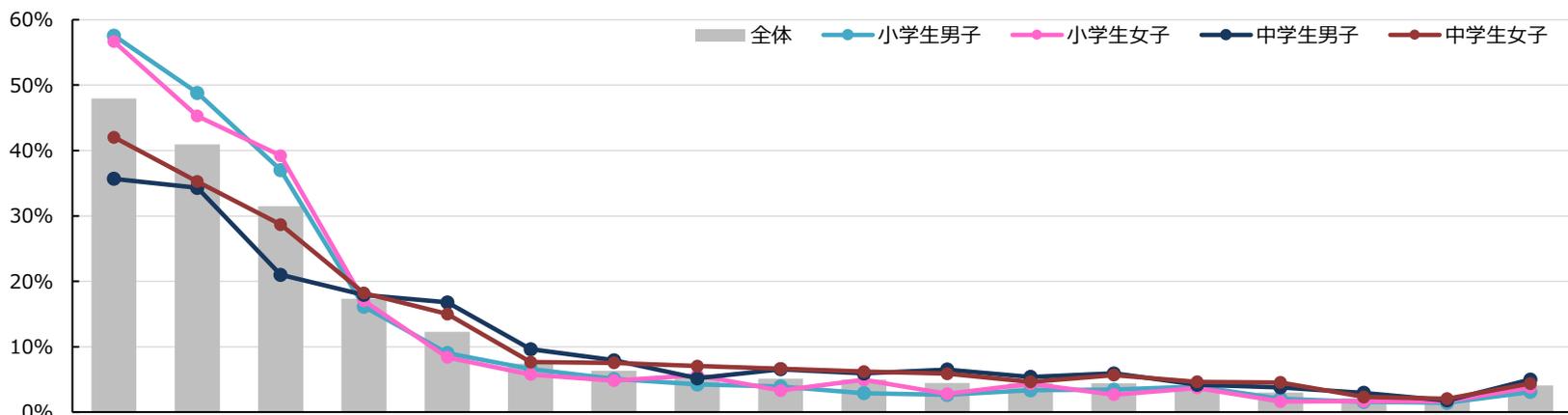
全体との差分でハッチング ■ : +10pt ■ : +5pt ■ : -5pt ■ : -10pt

# 「気分オノマトペ」の4層別比較

(2023年度)

- 気分オノマトペ（心に残ったできごとでの気分を表す言葉）について、全体で見ると、「わくわく」「やったー」「うきうき」といったポジティブな項目でスコアが高く、上位に並ぶ。
- 4層で差があった項目としては、小学生で上位3つのポジティブ項目が高く、中学生で「へとへと」が高い。大きな差はないものの、中学生では、ネガティブ項目がやや高め。

Q3. Q2で答えた心に残ったできごとで、あなたはどんな気分になりましたか。3つまで教えてください。



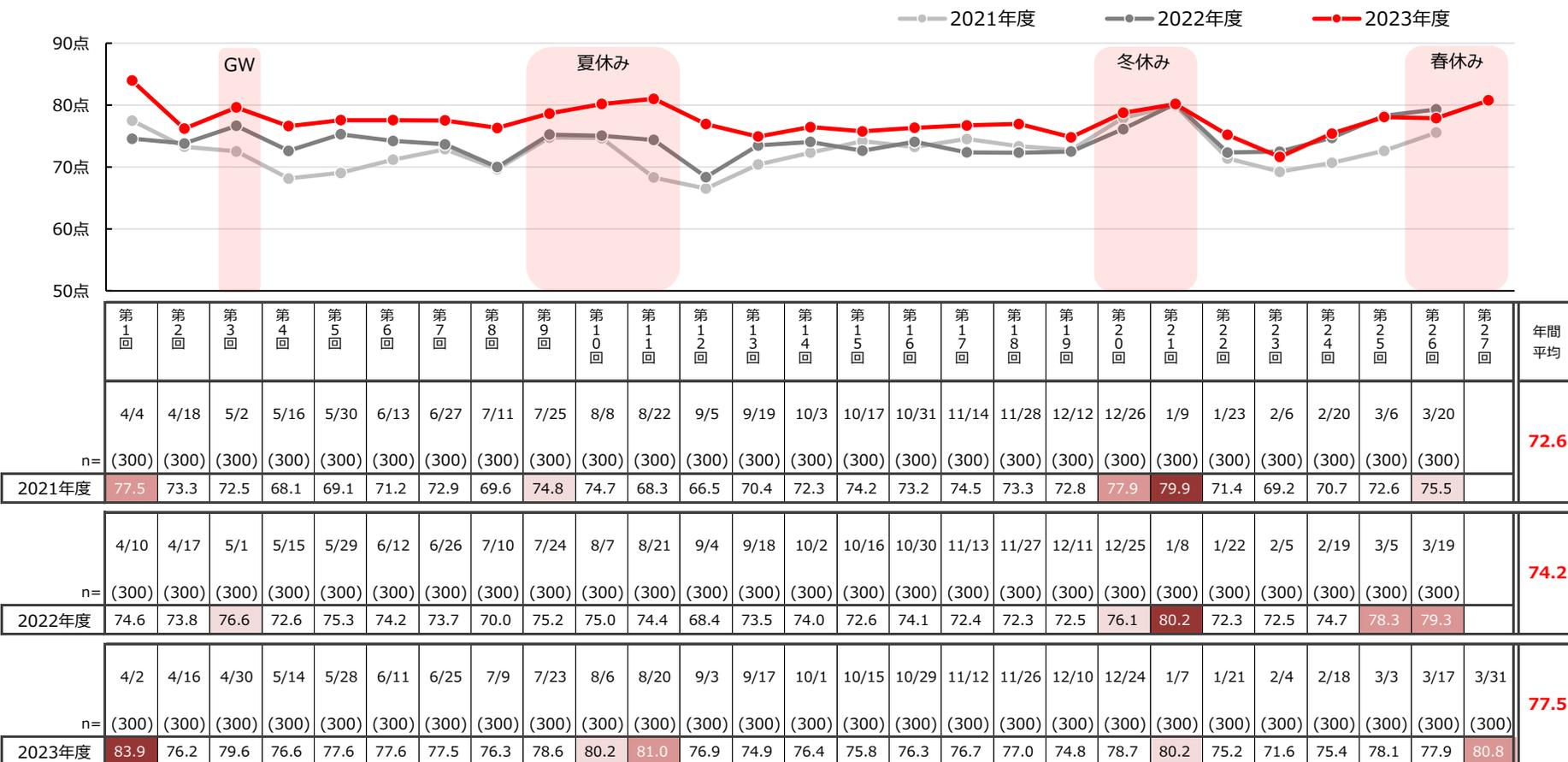
		わくわく	やったー	うきうき	どきどき	へとへと	がっかり	どんより	のんびり	うんざり	ほっ	ばたばた	すっきり	まあまあ	のびのび	いらいら	だらだら	ぼーっ	その他/ あてはまるものはない
全体 (8100)		48.0	40.9	31.5	17.3	12.3	7.4	6.4	5.5	5.1	5.0	4.5	4.4	4.4	4.1	3.0	2.1	1.7	4.1
小学生男子 (2026)		57.6	48.8	37.0	16.1	9.0	6.6	5.1	4.2	3.9	2.9	2.7	3.4	3.5	3.9	2.1	1.6	1.4	3.1
小学生女子 (2025)		56.6	45.3	39.2	17.0	8.4	5.8	4.8	5.7	3.3	4.9	2.8	4.3	2.7	3.7	1.6	1.7	1.7	3.8
中学生男子 (2024)		35.7	34.3	21.0	17.9	16.8	9.6	8.0	5.2	6.6	5.9	6.5	5.4	5.9	4.2	3.8	3.0	1.8	5.0
中学生女子 (2025)		42.0	35.3	28.7	18.2	15.0	7.7	7.6	7.1	6.7	6.2	5.9	4.6	5.7	4.6	4.5	2.3	2.1	4.4

# 「しあわせ点数」の平均点推移 経年比較

(2021年度/2022年度/2023年度)

- 23年度のしあわせ点数は、春休み、GW、夏休み、冬休みの時期に高い傾向がみられる。過去2年度でも長期休みではスコアが高くなる傾向があったものの、春休み時期～夏休み明けの時期を中心に、2023年は過去2年よりも高水準で推移していた。\*23年5月に新型コロナが5類に移行
- 年間の平均スコアは73点→74点→78点と上昇傾向にあり、3年度中最も高い点数となった。

Q4.昨日までの一週間（〇月〇日（日）～〇月〇日（土））のあなたは自分のことをどれくらい「しあわせ」だと感じましたか。「すごくしあわせ」を100点、「まったくしあわせではない」を0点としたときに、100点まん点で答えてください。

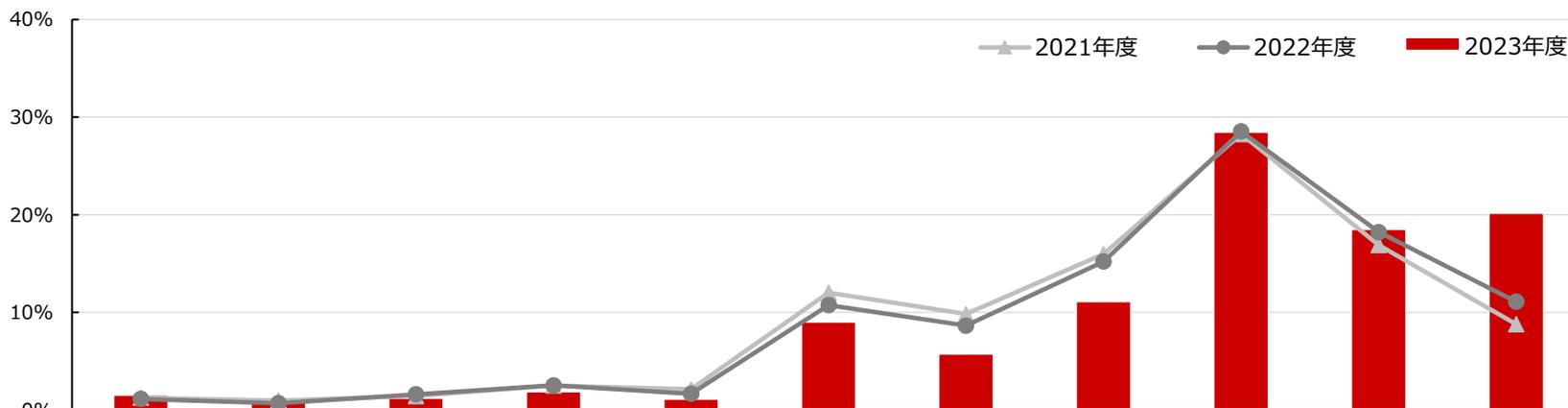


# 「しあわせ点数」分布 経年比較

(2021年度/2022年度/2023年度)

- 各年度とも「80点台」が最も多く、3割程度。
- 過去2年度と比較すると、平均点は78点と過去3年間で最も高いスコアとなっている。  
点数の内訳をみると、「60-70点台」の割合が少なくなり、その分「100点」が21年/22年の約2倍と大幅に増えている。

Q4.昨日までの一週間（〇月〇日（日）～〇月〇日（土））のあなたは自分のことをどれくらい「しあわせ」だと感じましたか。「すごくしあわせ」を100点、「まったくしあわせではない」を0点としたときに、100点まん点で教えてください。



	0-9点	10-19点	20-29点	30-39点	40-49点	50-59点	60-69点	70-79点	80-89点	90-99点	100点	平均点
2021年度 (7800)	1.3	1.0	1.4	2.5	2.1	12.0	9.8	16.0	28.3	16.9	8.8	<b>72.6</b>
2022年度 (7800)	1.1	0.7	1.6	2.5	1.7	10.7	8.6	15.2	28.5	18.2	11.1	<b>74.2</b>
2023年度 (8100)	1.6	1.1	1.2	1.9	1.1	9.0	5.8	11.1	28.5	18.5	20.2	<b>77.5</b>

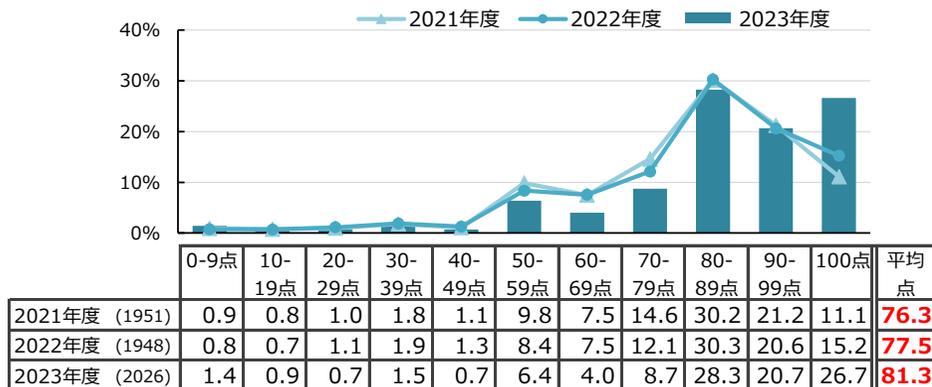
# 「しあわせ点数」分布 経年比較 層別

(2021年度/2022年度/2023年度)

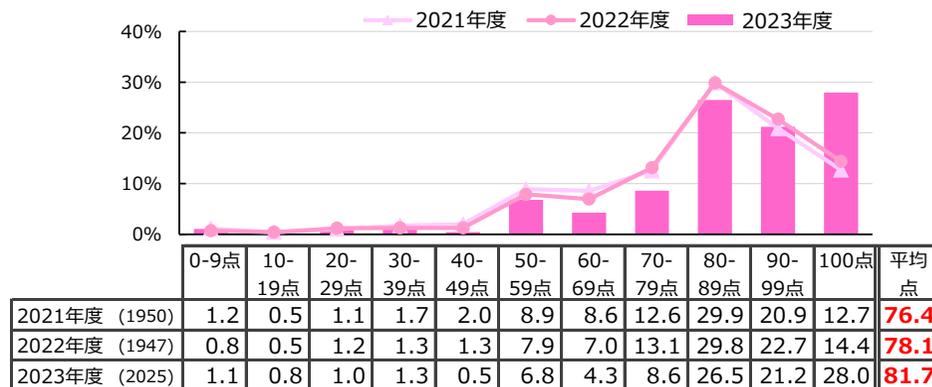
- どの層でも「100点」と回答した人の割合が21年/22年と比較して増えており、その分「60-79点」と回答した人が減っている。その傾向は小学生でより顕著で、「100点」と回答した人は男女ともに10pt以上増加している。
- 平均をみると、小中学生とも男女別ではあまり大きな差はない。また、男女とも小学生が中学生より5pt以上上回っている。全ての層で21年/22年から上昇し、過去3年度中、最も高い。

Q4.昨日までの一週間（〇月〇日（日）～〇月〇日（土））のあなたは自分のことをどれくらい「しあわせ」だと感じましたか。「すごくしあわせ」を100点、「まったくしあわせではない」を0点としたときに、100点まん点で答えてください。

## 【小学生男子】



## 【小学生女子】



## 【中学生男子】



## 【中学生女子】



# 「しあわせ点数の理由」 OA

(2021年度/2022年度/2023年度)

- しあわせ点数の理由（ポジ・ネガは混在）は、21年/22年に続き、「楽しかった/好きなことができた」がトップ。スコアも37%と、21年から徐々増加しており、コロナの影響が薄れ自由に行動できている様子が見える。
- 一方、過去2年間と異なる場所として、「いやな事があった/心配事があった(3位)」の順位が上がった。また、「天気・天候/自然災害(20位)」がランクインしており、1月に発生した能登半島地震との関連も推測される。

Q5. 「しあわせ」点数を【Q4S1Nの選択内容】にしたのはなぜですか。できるだけ具体的（くたいてき）に教えてください。

## 【2021年度】

## 【2022年度】

## 【2023年度】

内容	件数 (7800)	%
1位 楽しかった/好きなことができた	1684	21.6
2位 学校 その他いろいろ	839	10.8
3位 いつもと同じ・普通	764	9.8
4位 学校 定期テスト・成績	671	8.6
5位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	647	8.3
6位 遊び・ゲーム	639	8.2
7位 家族 その他いろいろ	545	7.0
8位 冬休み/春休み/夏休み	477	6.1
9位 コロナの影響があった	464	5.9
10位 (自主)勉強・宿題・課題	438	5.6
11位 学校 部活	380	4.9
12位 友達	356	4.6
13位 家族 美味しいもの	342	4.4
14位 いろいろ忙しい	271	3.5
14位 外出できなかった/自宅で過ごした	271	3.5
16位 (一生懸命)頑張った	253	3.2
17位 いやな事があった/心配事があった	227	2.9
18位 家族 おでかけ	226	2.9
19位 楽しくなかった/つまらなかった	203	2.6
20位 学校 受験・進路	196	2.5

内容	件数 (7800)	%
1位 楽しかった/好きなことができた	2151	27.6
2位 学校 その他いろいろ	1006	12.9
3位 いつもと同じ・普通	697	8.9
4位 学校 定期テスト・成績	652	8.4
5位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	629	8.1
6位 友達	527	6.8
7位 遊び・ゲーム	521	6.7
8位 家族 その他いろいろ	512	6.6
9位 冬休み/春休み/夏休み	437	5.6
10位 いろいろ忙しい	405	5.2
11位 (自主)勉強・宿題・課題	394	5.1
12位 いやな事があった/心配事があった	392	5.0
13位 学校 部活	380	4.9
14位 美味しいもの	330	4.2
15位 家族 おでかけ	305	3.9
16位 (一生懸命)頑張った	285	3.7
17位 つらい/しんどい	246	3.2
18位 疲れた/やる気が出ない	228	2.9
19位 本人体調	206	2.6
20位 充実していた	200	2.6

内容	件数 (8100)	%
1位 楽しかった/好きなことができた	2965	36.6
2位 学校 その他いろいろ	751	9.3
3位 いやな事があった/心配事があった	738	9.1
4位 家族 その他いろいろ	579	7.1
5位 学校 定期テスト・成績	536	6.6
6位 遊び・ゲーム	524	6.5
7位 友達	477	5.9
8位 美味しいもの	455	5.6
9位 いつもと同じ・普通	444	5.5
10位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	432	5.3
11位 (自主)勉強・宿題・課題	428	5.3
12位 つらい/しんどい	384	4.7
13位 疲れた/やる気が出ない	382	4.7
14位 家族 おでかけ	355	4.4
15位 本人体調	354	4.4
16位 学校 部活	347	4.3
17位 スポーツ	312	3.9
18位 憂鬱/嫌な気分	311	3.8
19位 冬休み/春休み/夏休み	261	3.2
20位 天気・気候/自然災害	254	3.1

- しあわせ点数の理由の上位について月別の傾向を見てみると、全ての月で「楽しかった/好きなことができた」がトップ。
- 7月、9月といった長期休み前後の月を中心に、「いやな事があった/心配事があった」が上位に。  
4月、8月、3月では、「家族 おでかけ」がランクインし、長期休みを中心に家族との外出を楽しむ声が多くみられた。

Q5. 「しあわせ」点数を【Q4S1Nの選択内容】にしたのはなぜですか。できるだけ具体的（くたいてき）に教えてください。

2023年4月 (900)				2023年5月 (600)				2023年6月 (600)			
内容		件数	%	内容		件数	%	内容		件数	%
1位	楽しかった/好きなことができた	353	39.2	1位	楽しかった/好きなことができた	248	41.3	1位	楽しかった/好きなことができた	217	36.2
2位	学校 その他いろいろ	140	15.6	2位	学校 その他いろいろ	63	10.5	2位	学校 定期テスト・成績	70	11.7
3位	友達	96	10.7	3位	学校 定期テスト・成績	55	9.2	3位	学校 その他いろいろ	60	10.0
4位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	71	7.9	4位	いやな事があった/心配事があった	53	8.8	4位	いやな事があった/心配事があった	46	7.7
5位	家族 その他いろいろ	63	7.0	5位	いつもと同じ・普通	40	6.7	5位	いつもと同じ・普通	41	6.8
5位	いやな事があった/心配事があった	63	7.0	6位	学校 行事 運動会・スポーツ大会等	39	6.5	6位	遊び・ゲーム	38	6.3
7位	遊び・ゲーム	58	6.4	7位	家族 その他いろいろ	38	6.3	6位	疲れた/やる気が出ない	38	6.3
8位	家族 おでかけ	52	5.8	8位	疲れた/やる気が出ない	35	5.8	8位	つらい/しんどい	34	5.7
9位	美味しいもの	50	5.6	9位	学校 部活	34	5.7	9位	美味しいもの	33	5.5
10位	学校 部活	46	5.1	9位	スポーツ	34	5.7	10位	家族 その他いろいろ	30	5.0
10位	いつもと同じ・普通	46	5.1					10位	憂鬱/嫌な気分	30	5.0

2023年7月 (600)				2023年8月 (600)				2023年9月 (600)			
内容		件数	%	内容		件数	%	内容		件数	%
1位	楽しかった/好きなことができた	237	39.5	1位	楽しかった/好きなことができた	273	45.5	1位	楽しかった/好きなことができた	226	37.7
2位	いやな事があった/心配事があった	82	13.7	2位	家族 その他いろいろ	75	12.5	2位	いやな事があった/心配事があった	63	10.5
3位	学校 その他いろいろ	60	10.0	3位	(自主)勉強・宿題・課題	69	11.5	3位	学校 その他いろいろ	56	9.3
3位	冬休み/春休み/夏休み	60	10.0	4位	遊び・ゲーム	67	11.2	4位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	49	8.2
5位	学校 定期テスト・成績	57	9.5	5位	家族 おでかけ	64	10.7	5位	学校 定期テスト・成績	42	7.0
6位	(自主)勉強・宿題・課題	48	8.0	6位	美味しいもの	58	9.7	6位	いつもと同じ・普通	39	6.5
7位	遊び・ゲーム	45	7.5	7位	冬休み/春休み/夏休み	50	8.3	7位	疲れた/やる気が出ない	37	6.2
8位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	44	7.3	8位	いやな事があった/心配事があった	40	6.7	8位	(自主)勉強・宿題・課題	36	6.0
9位	学校 部活	42	7.0	9位	天気・気候/自然災害	37	6.2	9位	遊び・ゲーム	35	5.8
10位	友達	36	6.0	10位	学校 部活	35	5.8	9位	家族 その他いろいろ	35	5.8
10位	つらい/しんどい	36	6.0								

Q5. 「しあわせ」点数を【Q4S1Nの選択内容】点にしたのはなぜですか。できるだけ具体的（くたいてき）に教えてください。

2023年10月 (900)				2023年11月 (600)				2023年12月 (600)			
内容		件数	%	内容		件数	%	内容		件数	%
1位	楽しかった／好きなことができた	344	38.2	1位	楽しかった／好きなことができた	198	33.0	1位	楽しかった／好きなことができた	197	32.8
2位	いやな事があった／心配事があった	93	10.3	2位	学校 その他いろいろ	71	11.8	2位	いやな事があった／心配事があった	66	11.0
3位	学校 その他いろいろ	83	9.2	3位	学校 定期テスト・成績	64	10.7	3位	学校 その他いろいろ	59	9.8
4位	学校 定期テスト・成績	69	7.7	4位	いやな事があった／心配事があった	62	10.3	4位	学校 定期テスト・成績	56	9.3
5位	いつもと同じ・普通	65	7.2	5位	いつもと同じ・普通	42	7.0	5位	家族 その他いろいろ	44	7.3
6位	学校 行事 運動会・スポーツ大会等	50	5.6	6位	家族 その他いろいろ	37	6.2	6位	友達	43	7.2
6位	家族 その他いろいろ	50	5.6	7位	本人体調	33	5.5	7位	遊び・ゲーム	42	7.0
6位	本人体調	50	5.6	8位	遊び・ゲーム	32	5.3	8位	本人体調	41	6.8
9位	疲れた／やる気が出ない	49	5.4	9位	友達	31	5.2	9位	冬休み／春休み／夏休み	32	5.3
10位	つらい／しんどい	47	5.2	9位	つらい／しんどい	31	5.2	9位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	32	5.3

2024年1月 (600)				2024年2月 (600)				2024年3月 (900)			
内容		件数	%	内容		件数	%	内容		件数	%
1位	楽しかった／好きなことができた	202	33.7	1位	楽しかった／好きなことができた	166	27.7	1位	楽しかった／好きなことができた	304	33.8
2位	家族 その他いろいろ	63	10.5	2位	本人体調	52	8.7	2位	いやな事があった／心配事があった	77	8.6
3位	天気・気候／自然災害	51	8.5	3位	家族 その他いろいろ	50	8.3	3位	学校 その他いろいろ	73	8.1
4位	いやな事があった／心配事があった	50	8.3	4位	学校 その他いろいろ	47	7.8	4位	学校 卒業・入学	71	7.9
5位	美味しいもの	45	7.5	5位	美味しいもの	44	7.3	5位	遊び・ゲーム	62	6.9
6位	お年玉／お小遣い	44	7.3	6位	いやな事があった／心配事があった	43	7.2	6位	家族 その他いろいろ	59	6.6
7位	遊び・ゲーム	41	6.8	7位	学校 定期テスト・成績	42	7.0	7位	学校 受験・進路	54	6.0
8位	年中行事 正月	37	6.2	8位	学校 受験・進路	41	6.8	8位	友達	52	5.8
9位	学校 受験・進路	35	5.8	9位	つらい／しんどい	35	5.8	9位	学校 定期テスト・成績	51	5.7
9位	友達	35	5.8	10位	友達	34	5.7	10位	家族 おでかけ	48	5.3
9位	(自主)勉強・宿題・課題	35	5.8								