

いまの気分調査 【2024年度】年間分析レポート

2025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、2022年度から2024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。

【2024年度】調査概要

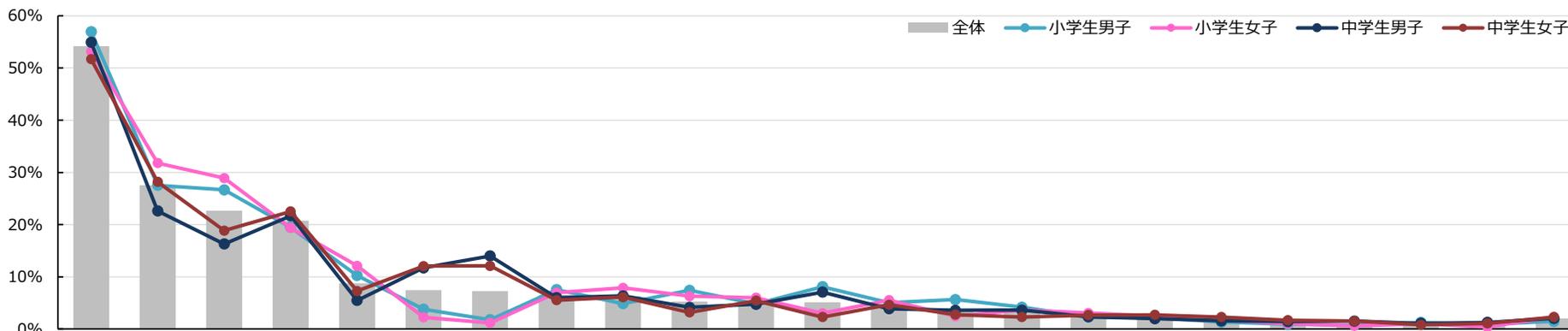
- 調査手法：インターネット調査
- 調査エリア：全国
- 調査対象者：小学4年生～中学3年生 300人 ※2024年度第1回調査のみ 298人
- 調査日：隔週日曜日
- 調査機関：QO株式会社
- 調査パネル：株式会社マクロミル
- 調査項目
 - 「前週1週間の心に残ったできごと」(OA、1つ以上5つまで)
 - 「前週1週間の心に残ったできごと(トピック)」(MA、3つまで)
 - 「気分オノマトペ(前週1週間の心に残ったできごとでの気分を表す言葉)」(MA、3つまで)
 - 「しあわせ点数」(OA)
 - 「しあわせ点数の理由」(OA)

「心に残ったできごと（トピック）」の4層別比較

(2024年度)

- 全体でみると、「自分」についての出来事を回答した人が最も多く、どの属性でも5～6割程度。次いで「友だち」のスコアが高く、どの属性でも「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、男子が「スポーツ」で女子をやや上回っている。

Q2. Q1で答えた心に残ったできごととは、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	勉強・テスト・成績	部活	塾・習いごと	学校行事	遊び	学校の先生	スポーツ	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	テレビ	世の中・社会	健康	インターネット	その他
全体 (7798)	54.2	27.5	22.7	20.8	8.8	7.5	7.3	6.5	6.3	5.3	5.3	5.1	4.8	3.6	3.4	2.6	2.3	1.7	1.3	1.1	1.0	0.9	2.0
小学生男子 (1950)	56.9	27.5	26.7	19.5	10.3	3.8	1.8	7.5	4.9	7.4	4.8	8.1	5.1	5.6	4.2	2.3	2.2	1.3	0.9	0.8	1.3	0.9	1.5
小学生女子 (1950)	53.1	31.8	28.9	19.4	12.1	2.3	1.2	7.0	7.9	6.3	6.0	3.0	5.5	2.5	3.6	3.1	2.5	1.7	1.0	0.6	1.0	0.4	2.3
中学生男子 (1950)	54.9	22.6	16.3	21.7	5.5	11.7	14.0	6.0	6.4	4.2	4.8	7.1	3.9	3.6	3.6	2.4	2.0	1.6	1.4	1.5	1.1	1.3	2.1
中学生女子 (1948)	51.7	28.2	18.8	22.5	7.3	12.1	12.1	5.5	6.1	3.2	5.4	2.3	4.7	2.8	2.3	2.7	2.7	2.3	1.7	1.5	0.8	1.1	2.3

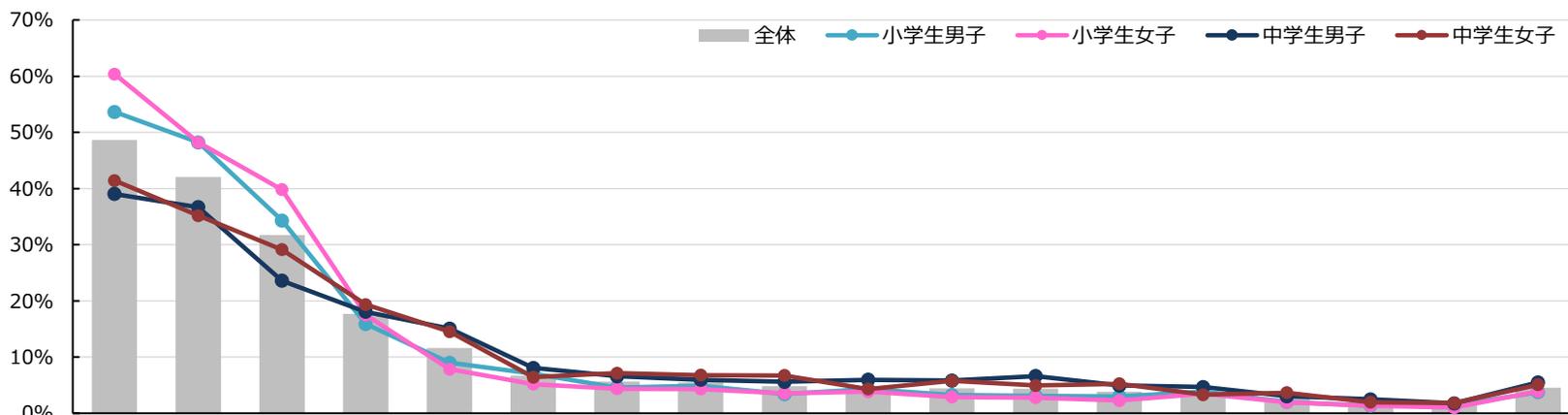
全体との差分でハッチング ■ : +10pt ■ : +5pt ■ : -5pt ■ : -10pt

「気分オノマトペ」の4層別比較

(2024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のスコアが高く、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。



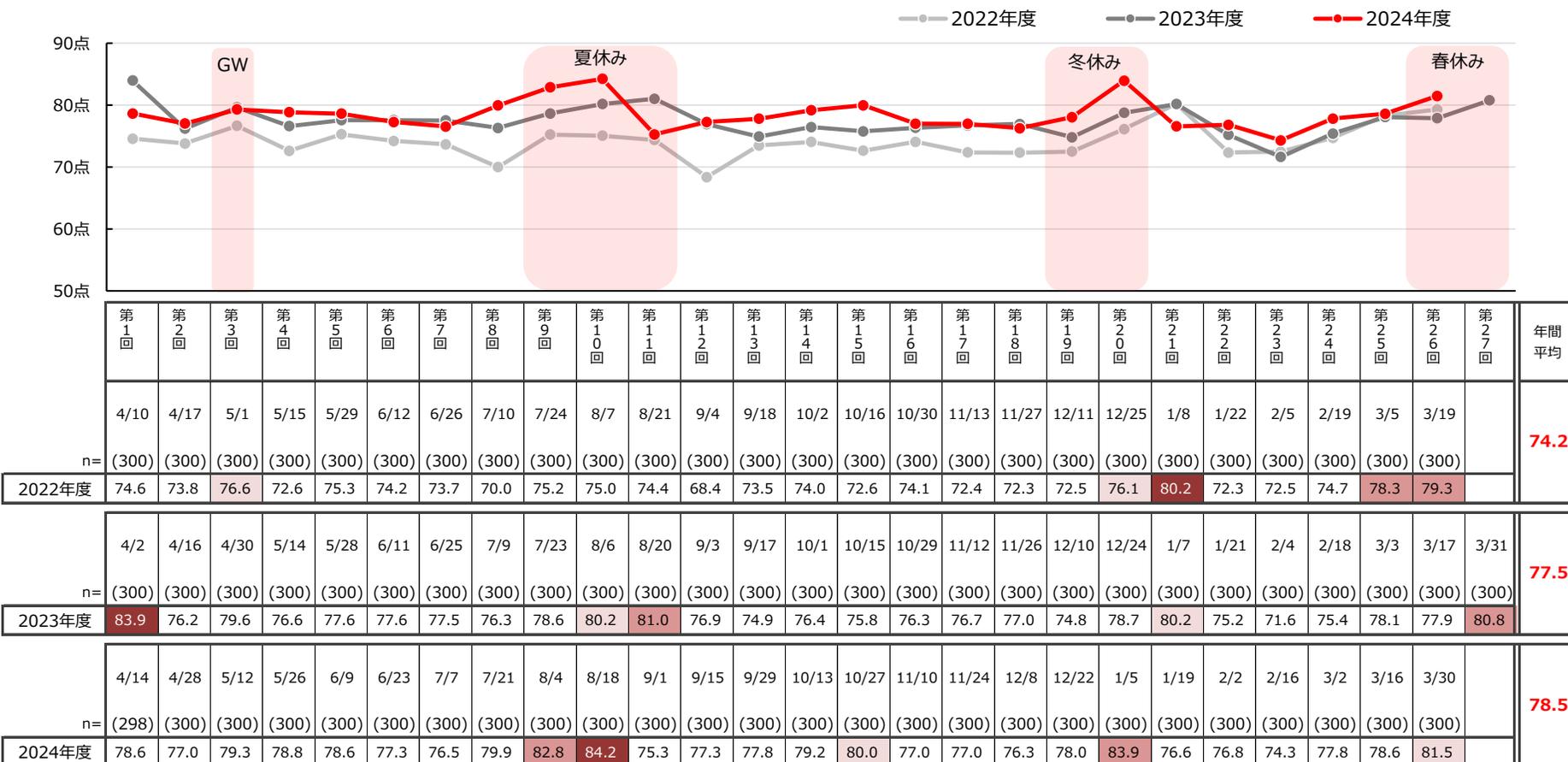
		わくわく	やったー	うきうき	どきどき	へとへと	がっかり	どんより	のんびり	ほっ	すっきり	うんざり	まあまあ	ばたばた	のびのび	いろいろ	だらだら	ぼーっ	あてはまるものはない
全体 (7798)		48.6	42.1	31.7	17.7	11.6	6.7	5.7	5.5	4.8	4.6	4.4	4.3	3.8	3.8	2.7	1.8	1.5	4.6
小学生男子 (1950)		53.6	48.2	34.3	15.9	9.0	7.0	4.6	4.9	3.4	4.3	3.2	3.1	3.0	3.8	2.0	1.3	1.4	3.7
小学生女子 (1950)		60.4	48.2	39.8	17.5	7.8	5.2	4.4	4.3	3.5	3.8	2.9	2.8	2.3	3.5	1.9	1.3	1.0	3.9
中学生男子 (1950)		39.0	36.7	23.6	18.1	15.1	8.1	6.6	5.9	5.6	5.9	5.8	6.6	4.9	4.7	3.0	2.5	1.7	5.5
中学生女子 (1948)		41.4	35.2	29.1	19.4	14.5	6.4	7.1	6.8	6.7	4.3	5.7	4.9	5.2	3.3	3.6	2.0	1.8	5.1

「しあわせ点数」の平均点推移 経年比較

(2022年度/2023年度/2024年度)

- 24年度のしあわせ点数は、GW、夏休み、冬休み、春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、夏休み、冬休み、春休みの時期を中心に、2024年は過去2年よりも高水準で推移していた。
- 年間の平均スコアは74点→78点→79点と上昇傾向にあり、3年度中最も高い点数となった。2024年8月18日調査の全体平均84.2点は、しあわせ点数を聴取して以来の過去最高点。

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」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。

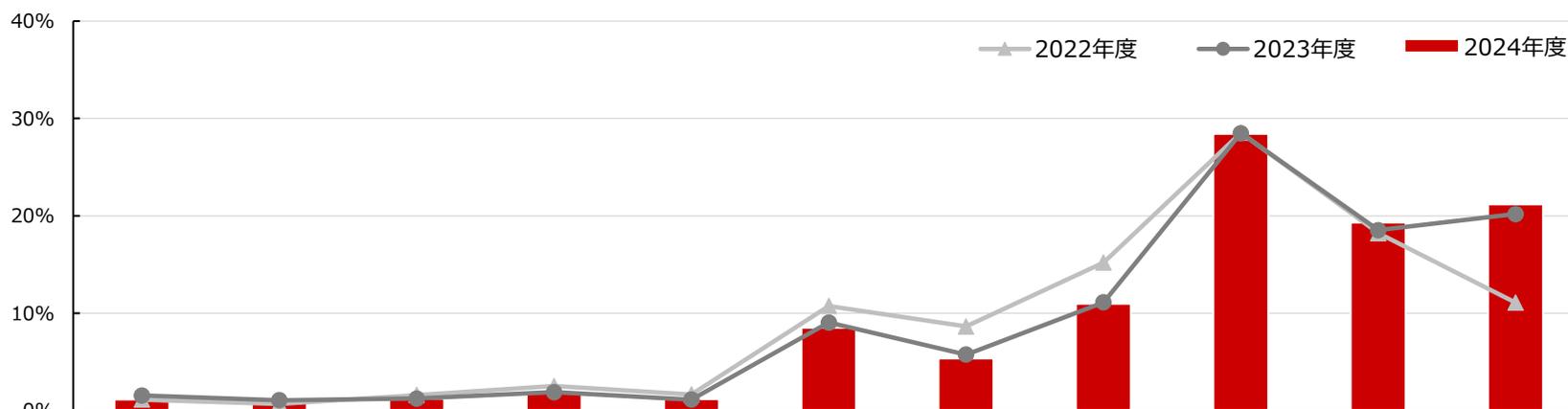


「しあわせ点数」分布 経年比較

(2022年度/2023年度/2024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79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、「50-69点台」の割合が少なくなり、その分「90-100点」が22年/23年から増えている。

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点まん点で答えてください。



	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
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	74.2
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	77.5
2024年度 (7798)	1.1	1.0	1.2	1.8	1.2	8.5	5.3	11.0	28.4	19.3	21.2	78.5

「しあわせ点数」分布 経年比較 層別

(2022年度/2023年度/2024年度)

- 「100点」と回答した人の割合を22年→24年で比較すると、小学生では男女とも10pt以上、中学生では男女とも5pt以上増えている。ただし、23年→24年では微増。また、22年と比較して「100点」が増加した分「60-69点」「70-79点」と回答した人が減っている。
- 小中学生とも、女子の方が男子よりも平均点が高い。平均点は、全ての属性で22年から上昇し、小学生男子以外では過去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」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】



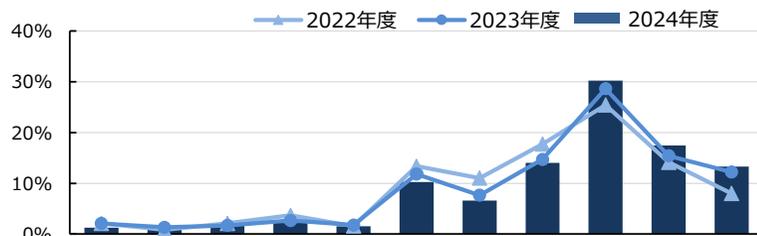
	0-9点	10-19点	20-29点	30-39点	40-49点	50-59点	60-69点	70-79点	80-89点	90-99点	100点	平均点
2022年度 (1948)	0.8	0.7	1.1	1.9	1.3	8.4	7.5	12.1	30.3	20.6	15.2	77.5
2023年度 (2026)	1.4	0.9	0.7	1.5	0.7	6.4	4.0	8.7	28.3	20.7	26.7	81.3
2024年度 (1950)	0.9	1.1	1.0	1.7	1.0	6.6	4.2	8.8	27.3	19.7	27.8	81.2

【小学生女子】



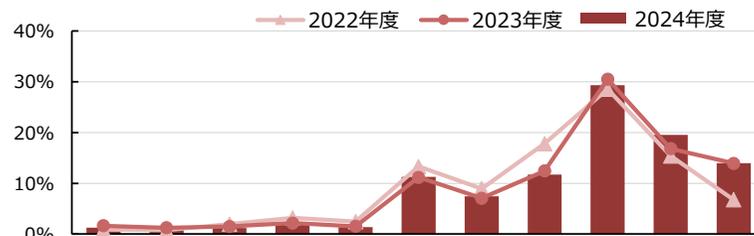
	0-9点	10-19点	20-29点	30-39点	40-49点	50-59点	60-69点	70-79点	80-89点	90-99点	100点	平均点
2022年度 (1947)	0.8	0.5	1.2	1.3	1.3	7.9	7.0	13.1	29.8	22.7	14.4	78.1
2023年度 (2025)	1.1	0.8	1.0	1.3	0.5	6.8	4.3	8.6	26.5	21.2	28.0	81.7
2024年度 (1950)	1.1	0.8	1.0	1.1	0.8	5.9	3.1	9.3	26.9	20.4	29.6	82.6

【中学生男子】



	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
2022年度 (1951)	2.1	0.8	2.1	3.7	1.6	13.4	11.0	17.7	25.4	14.1	8.0	69.9
2023年度 (2024)	2.1	1.3	1.7	2.7	1.8	11.8	7.7	14.7	28.7	15.4	12.2	72.4
2024年度 (1950)	1.3	1.2	1.7	2.4	1.5	10.3	6.6	14.1	30.2	17.5	13.3	74.7

【中学生女子】



	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
2022年度 (1954)	0.9	0.8	1.9	3.2	2.5	13.3	9.0	17.8	28.6	15.4	6.8	71.2
2023年度 (2025)	1.6	1.2	1.5	2.2	1.5	11.2	7.1	12.4	30.5	16.8	13.9	74.5
2024年度 (1948)	1.3	1.0	1.2	1.8	1.4	11.3	7.4	11.7	29.3	19.6	14.0	75.5

「しあわせ点数」の理由OA

(2022年度/2023年度/2024年度)

- ・ しあわせ点数の理由（ポジ・ネガは混在）は、22年/23年に続き、「楽しかった/好きなことができた」がトップ。スコアは37%と、22年から増加しているものの、コロナの影響が薄れた23年からは横ばいとなっている。
- ・ 一方、過去2年間と異なるところとして、「いやな事があった/心配事があった(2位)」の順位が上がった。また、22年/23年にはランクインしていた「冬休み/春休み/夏休み」はランク外となった。
- ・ 23年から続いて「天気・天候/自然災害(20位)」がランクイン。温暖化による猛暑酷暑に加え、2024年9月1日の調査では、停滞した台風のために夏休み最後の週を楽しめず、気落ちする子どものコメントが目立った。

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。

【2022年度】

【2023年度】

【2024年度】

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

内容	件数 (7798)	%
1位 楽しかった/好きなことができた	2852	36.6
2位 いやな事があった/心配事があった	708	9.1
3位 学校 その他いろいろ	673	8.6
4位 家族 その他いろいろ	539	6.9
5位 学校 定期テスト・成績	481	6.2
6位 友達	438	5.6
7位 美味しいもの	422	5.4
8位 遊び・ゲーム	409	5.2
9位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	391	5.0
10位 家族 おでかけ	381	4.9
11位 いつもと同じ・普通	372	4.8
12位 (自主)勉強・宿題・課題	371	4.8
13位 つらい/しんどい	354	4.5
14位 疲れた/やる気が出ない	350	4.5
15位 充実していた	341	4.4
16位 本人体調	313	4.0
17位 憂鬱/嫌な気分	298	3.8
18位 学校 部活	252	3.2
19位 スポーツ	250	3.2
20位 天気・気候/自然災害	237	3.0

「しあわせ点数」の理由OA_月別_2024年度_①4月~9月

- 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。
- 12か月中8か月で、「いやな事があった/心配事があった」が上位3位以内にランクイン。
4月では「友達」が3位にランクインし、新学期の新しい友人関係に関する声が見受けられた。
8月、1月では「家族 おでかけ」が上位にランクインし、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)】点にしたのはなぜですか。できるだけ具体的（ぐたいてき）に教えてください。

2024年4月 (598)			2024年5月 (600)			2024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	209	34.9	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	218	36.3
2位 学校 その他いろいろ	152	25.4	2位 いやな事があった/心配事があった	69	11.5	2位 学校 その他いろいろ	68	11.3
3位 友達	84	14.0	3位 学校 行事 運動会・スポーツ大会等	51	8.5	3位 学校 定期テスト・成績	67	11.2
4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	51	8.5	4位 いやな事があった/心配事があった	57	9.5
5位 家族 その他いろいろ	36	6.0	5位 学校 定期テスト・成績	43	7.2	5位 家族 その他いろいろ	38	6.3
5位 疲れた/やる気が出ない	36	6.0	6位 家族 その他いろいろ	40	6.7	6位 友達	37	6.2
7位 いつもと同じ・普通	34	5.7	7位 遊び・ゲーム	38	6.3	7位 憂鬱/嫌な気分	36	6.0
8位 美味しいもの	31	5.2	7位 疲れた/やる気が出ない	38	6.3	8位 学校 部活	33	5.5
9位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	26	4.3	9位 美味しいもの	33	5.5	9位 美味しいもの	32	5.3
10位 つらい/しんどい	24	4.0	10位 つらい/しんどい	32	5.3	10位 疲れた/やる気が出ない	31	5.2
						10位 (自主)勉強・宿題・課題	31	5.2

2024年7月 (600)			2024年8月 (600)			2024年9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	229	38.2	1位 楽しかった/好きなことができた	279	46.5	1位 楽しかった/好きなことができた	315	35.0
2位 学校 その他いろいろ	61	10.2	2位 家族 おでかけ	84	14.0	2位 いやな事があった/心配事があった	78	8.7
3位 いやな事があった/心配事があった	59	9.8	3位 家族 その他いろいろ	58	9.7	3位 学校 その他いろいろ	64	7.1
4位 冬休み/春休み/夏休み	45	7.5	4位 冬休み/春休み/夏休み	56	9.3	4位 家族 その他いろいろ	61	6.8
5位 天気・気候/自然災害	44	7.3	5位 遊び・ゲーム	48	8.0	5位 学校 定期テスト・成績	58	6.4
6位 学校 定期テスト・成績	40	6.7	6位 (自主)勉強・宿題・課題	47	7.8	6位 遊び・ゲーム	56	6.2
7位 いつもと同じ・普通	37	6.2	7位 美味しいもの	42	7.0	7位 いつもと同じ・普通	54	6.0
8位 家族 その他いろいろ	36	6.0	8位 いやな事があった/心配事があった	34	5.7	7位 天気・気候/自然災害	54	6.0
8位 (自主)勉強・宿題・課題	36	6.0	9位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	33	5.5	7位 充実していた	54	6.0
8位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	36	6.0	10位 地域 お祭り	30	5.0	10位 (久しぶりに)友達と会えた・遊べた	49	5.4

「しあわせ点数」の理由OA_月別_2024年度_②10月~3月

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。

2024年10月 (600)				2024年11月 (600)				2024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	226	37.7	1位	楽しかった／好きなことができた	199	33.2	1位	楽しかった／好きなことができた	195	32.5
2位	いやな事があった／心配事があった	62	10.3	2位	いやな事があった／心配事があった	67	11.2	2位	いやな事があった／心配事があった	52	8.7
3位	学校 定期テスト・成績	47	7.8	3位	学校 定期テスト・成績	63	10.5	3位	学校 定期テスト・成績	43	7.2
4位	充実していた	40	6.7	4位	学校 その他いろいろ	39	6.5	4位	学校 その他いろいろ	41	6.8
5位	美味しいもの	34	5.7	5位	家族 その他いろいろ	35	5.8	5位	美味しいもの	40	6.7
6位	学校 行事 運動会・スポーツ大会等	32	5.3	5位	つらい/しんどい	35	5.8	6位	友達	37	6.2
7位	友達	31	5.2	7位	友達	30	5.0	7位	家族 その他いろいろ	36	6.0
7位	家族 その他いろいろ	31	5.2	7位	美味しいもの	30	5.0	8位	いつもと同じ・普通	34	5.7
9位	疲れた／やる気が出ない	30	5.0	7位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	30	5.0	9位	本人体調	33	5.5
10位	家族 おでかけ	29	4.8	10位	本人体調	29	4.8	10位	充実していた	30	5.0
10位	本人体調	29	4.8								
10位	いつもと同じ・普通	29	4.8								
10位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	29	4.8								

2025年1月 (600)				2025年2月 (600)				2025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	197	32.8	1位	楽しかった／好きなことができた	213	35.5	1位	楽しかった／好きなことができた	324	36.0
2位	家族 その他いろいろ	78	13.0	2位	学校 その他いろいろ	54	9.0	2位	学校 その他いろいろ	79	8.8
3位	お年玉／お小遣い	64	10.7	3位	いやな事があった／心配事があった	53	8.8	3位	いやな事があった／心配事があった	76	8.4
4位	家族 おでかけ	52	8.7	4位	学校 定期テスト・成績	44	7.3	4位	友達	63	7.0
5位	遊び・ゲーム	49	8.2	4位	学校 受験・進路	44	7.3	5位	家族 その他いろいろ	58	6.4
6位	美味しいもの	45	7.5	6位	つらい/しんどい	38	6.3	5位	学校 卒業・入学	58	6.4
7位	(自主)勉強・宿題・課題	39	6.5	7位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	33	5.5	7位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	56	6.2
8位	いやな事があった／心配事があった	38	6.3	7位	憂鬱/嫌な気分	33	5.5	8位	学校 受験・進路	47	5.2
9位	つらい/しんどい	32	5.3	9位	家族 その他いろいろ	32	5.3	9位	学校 定期テスト・成績	44	4.9
10位	本人体調	29	4.8	10位	美味しいもの	31	5.2	10位	家族 おでかけ	43	4.8
				10位	(自主)勉強・宿題・課題	31	5.2	10位	本人体調	43	4.8