

いまの気分調査 【2025年度】年間分析レポート

2026年6月

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、継続的に調査しています。

今回、2025年度の結果を年間レポートとしてまとめました。

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。

蓄積されたデータを活用して、2023年度から2025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。

【2025年度】調査概要

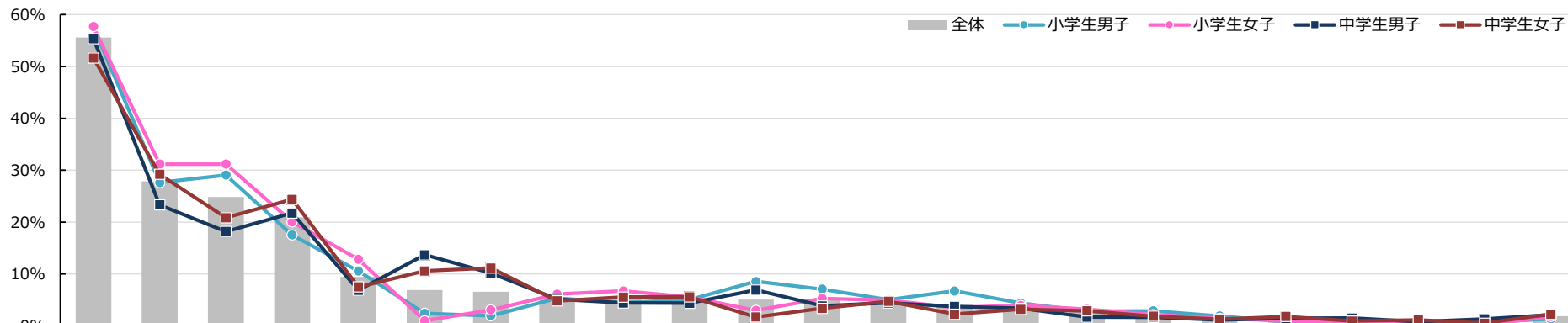
- 調査手法 : インターネット調査
- 調査エリア : 全国
- 調査対象者 : 小学4年生～中学3年生 300人 ※2025年度第1回調査のみ 299人
- 調査日 : 隔週日曜日
- 調査機関 : QO株式会社
- 調査パネル : 株式会社マクロミル
- 調査項目
 - 「前週1週間の心に残ったできごと」(OA、1つ以上5つまで)
 - 「前週1週間の心に残ったできごと(トピック)」(MA、3つまで)
 - 「気分オノマトペ(前週1週間の心に残ったできごとでの気分を表す言葉)」(MA、3つまで)
 - 「しあわせ点数」(OA)
 - 「しあわせ点数の理由」(OA)

「心に残ったできごと（トピック）」の4層別比較

(2025年度)

- 「自分」にまつわる出来事を回答した人が、全体・4層別ともに最も多く、5～6割程度。次いで「友だち」「家族」「学校」など、一緒に過ごす時間の長い人や場所が上位に並ぶ。
- 4層別では、小学生は「家族」、中学生は「部活」「勉強・テスト・成績」が相対的に高め。また、「スポーツ」「本・漫画・アニメ・ゲーム」では男子が女子をやや上回っている。

Q1. きのうまでの一週間（〇月〇日（日）～〇月〇日（土））であなたの心に残ったできごとはどんなことですか。
 Q2. Q1で答えた心に残ったできごとは、何についてのできごとですか。3つまでえらんでください。



	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	テレビ	健康	世の中・社会	インターネット	その他
全体 (7799)	55.6	27.8	24.8	20.9	9.4	6.9	6.6	5.3	5.3	5.1	5.0	4.9	4.8	4.1	3.7	2.6	2.1	1.4	1.2	1.1	0.9	0.7	1.9
小学生男子 (1950)	57.6	27.6	29.1	17.5	10.6	2.4	1.9	5.3	4.5	5.0	8.6	7.1	5.0	6.7	4.4	2.8	2.9	1.9	0.8	1.1	0.9	0.7	1.3
小学生女子 (1950)	57.7	31.2	31.2	20.1	12.8	1.0	3.1	6.1	6.7	5.5	3.0	5.3	4.9	3.5	3.9	3.2	2.2	1.4	0.9	0.7	0.9	0.2	1.8
中学生男子 (1951)	55.4	23.3	18.2	21.7	6.9	13.7	10.1	5.1	4.4	4.4	6.9	3.8	4.4	3.7	3.4	1.7	1.6	1.1	1.4	1.5	0.8	1.3	2.1
中学生女子 (1948)	51.6	29.2	20.8	24.4	7.5	10.6	11.1	4.8	5.5	5.6	1.7	3.4	4.7	2.3	3.2	2.9	1.8	1.3	1.8	0.9	1.1	0.5	2.3

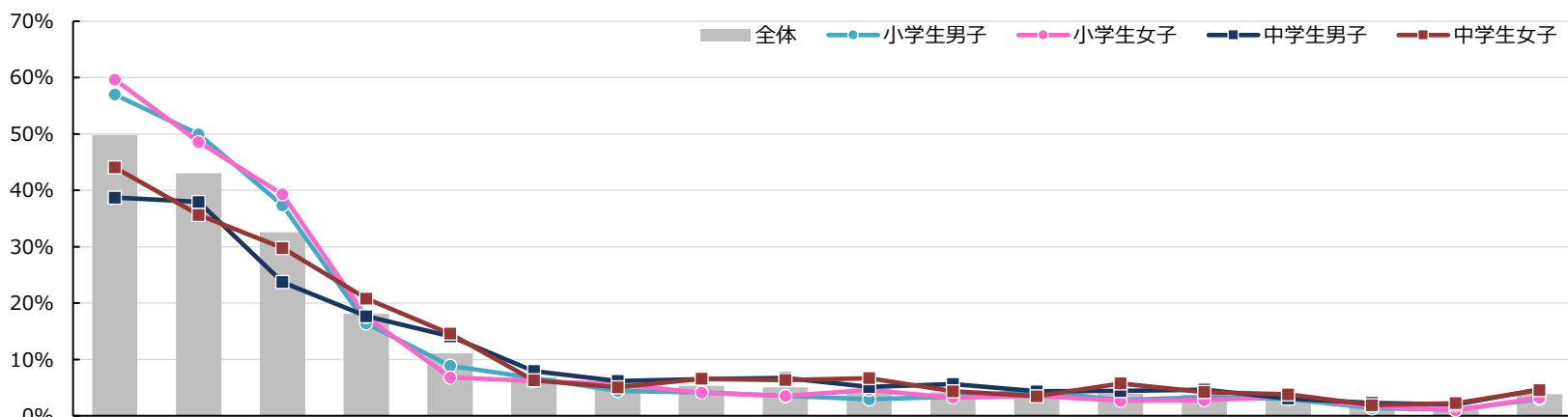
全体との差分でハッチング ■ : +10pt ■ : +5pt ■ : -5pt ■ : -10pt

「気分オノマトペ」の4層別比較

(2025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、全体では「わくわく」「やったー」「うきうき」といった、興奮や嬉しさの感情が上位。
- 4層別では、小学生は全体での上位3つのポジティブな項目が高い。中学生では「へとへと」が相対的に高く、“疲労感”は中学生でより強まっている様子がみられた。

Q3. Q2で答えた心にのこったできごとで、あなたはどんな気分になりましたか。3つまでえらんでください。



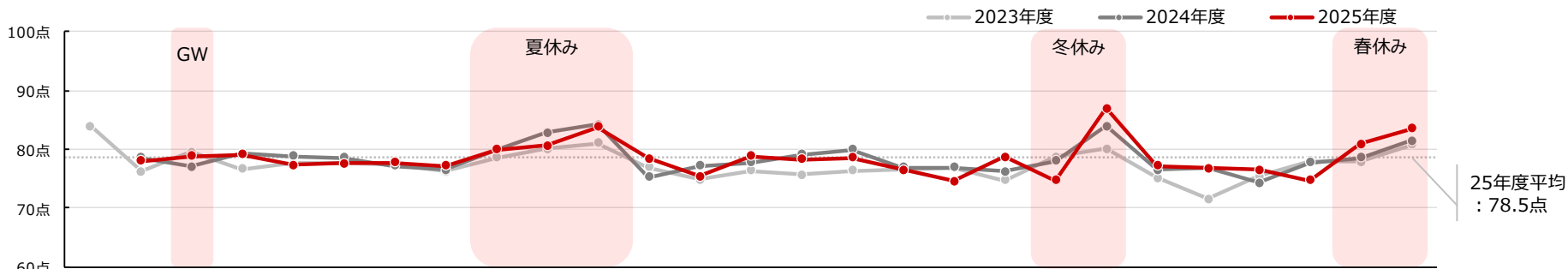
		わくわく	やったー	うきうき	どきどき	へとへと	がっかり	のんびり	どんより	うんざり	ほっ	まあまあ	のびのび	ばたばた	すっきり	いらいら	だらだら	ぼーっ	あてはまるものはない
全体 (7799)		49.8	43.0	32.5	18.1	11.1	6.8	5.3	5.3	5.0	4.8	4.2	3.9	3.9	3.7	3.3	1.8	1.6	3.9
小学生男子 (1950)		57.0	49.9	37.3	16.4	8.9	6.7	4.4	4.2	3.5	2.9	3.4	4.4	2.8	3.3	3.0	1.3	1.1	3.0
小学生女子 (1950)		59.6	48.6	39.3	17.5	6.8	6.2	5.6	4.1	3.5	4.6	3.2	3.5	2.7	2.8	3.4	1.7	1.0	3.2
中学生男子 (1951)		38.7	37.9	23.7	17.7	14.1	7.9	6.2	6.5	6.7	5.1	5.6	4.4	4.4	4.7	3.1	2.3	2.0	4.7
中学生女子 (1948)		44.0	35.6	29.8	20.8	14.6	6.3	5.1	6.6	6.4	6.7	4.4	3.5	5.7	4.2	3.8	1.9	2.3	4.6

「しあわせ点数」の平均点推移 経年比較

(2023年度/2024年度/2025年度)

- 3ヵ年分のしあわせ点数をみると、夏休みなどの長期休みの時期に高い傾向がみられる。中でも25年度は、特に冬休みと春休みの調査で、過去2回を上回るしあわせ点数となった。
- 年間の平均スコアは、23年度から25年度まで、77.5点→78.5点→78.5点と同水準で推移。過去2ヵ年は、2月頃が年間最低値となっていたが、25年度はインフルエンザの早期大流行による体調不良や学級閉鎖の影響もあり、11月頃が最も低い点数となった。

Q4.きのうまでの一週間（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。



	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	年間平均	
n=	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	77.5	
2023年度	83.9	76.2	79.6	76.6	77.6	77.6	77.5	76.3	78.6	80.2	81.0	76.9	74.9	76.4	75.8	76.3	76.7	77.0	74.8	78.7	80.2	75.2	71.6	75.4	78.1	77.9	80.8	
n=	---	(298)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	78.5
2024年度		78.6	77.0	79.3	78.8	78.6	77.3	76.5	79.9	82.8	84.2	75.3	77.3	77.8	79.2	80.0	77.0	77.0	76.3	78.0	83.9	76.6	76.8	74.3	77.8	78.6	81.5	
n=	---	(299)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	(300)	78.5
2025年度		78.1	78.8	79.1	77.4	77.6	77.8	77.2	80.0	80.7	83.8	78.5	75.5	78.9	78.3	78.6	76.5	74.6	78.7	74.8	87.0	77.3	76.8	76.6	74.8	80.9	83.6	

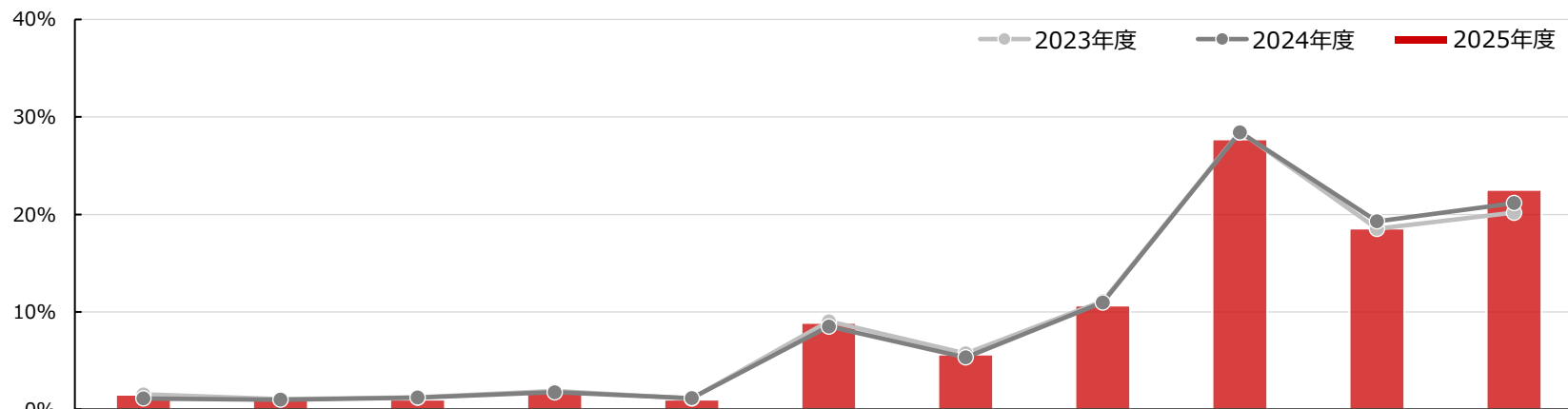
横方向に色付け ■ : TOP1 ■ : TOP3 ■ : TOP5 / ■ : BTM1

「しあわせ点数」分布 経年比較

(2023年度/2024年度/2025年度)

- 各年度とも「80点台」の回答が最も多く、3割程度。また、「90点台」「100点」が約2割となっており、80点以上は全体の7割程度を占める。一方で、50点未満は1割に満たない。
- 時系列で比較してみると、この3カ年で分布にほとんど差はみられない。

Q4.きのうまでの一週間（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。「すごくあわせ」を100点、「まったくあわせではない」を0点としたときに、100点まん点で答えてください。



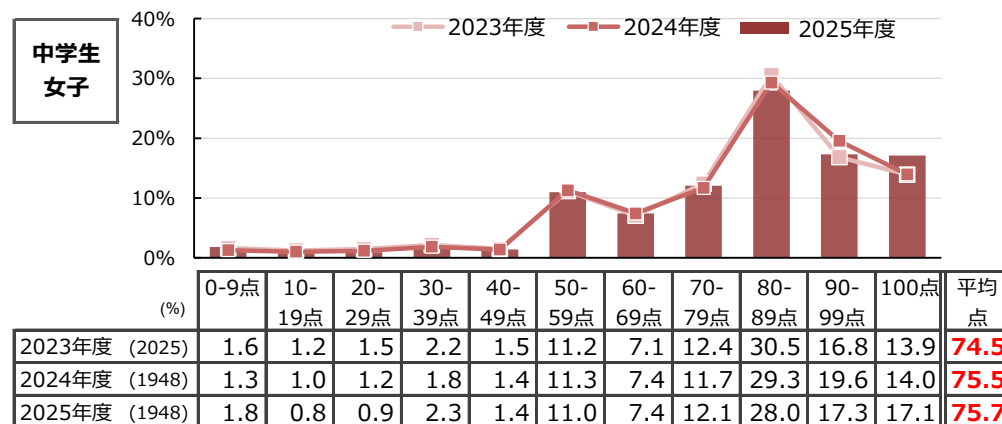
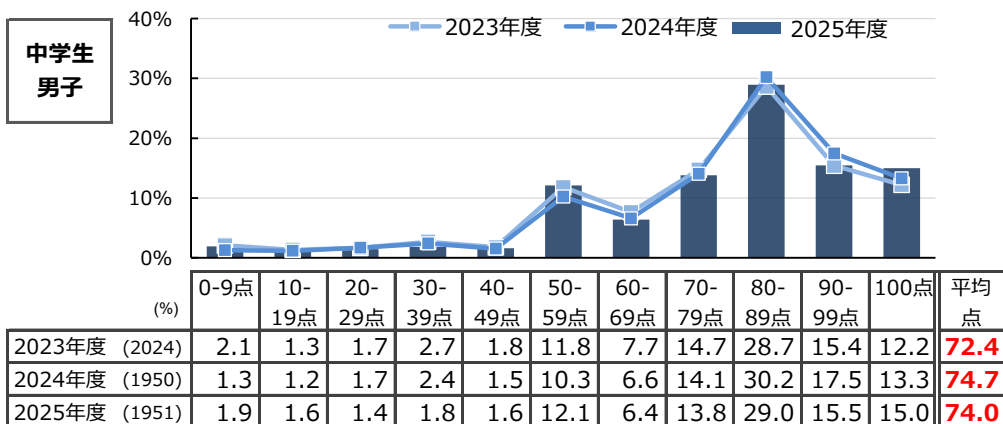
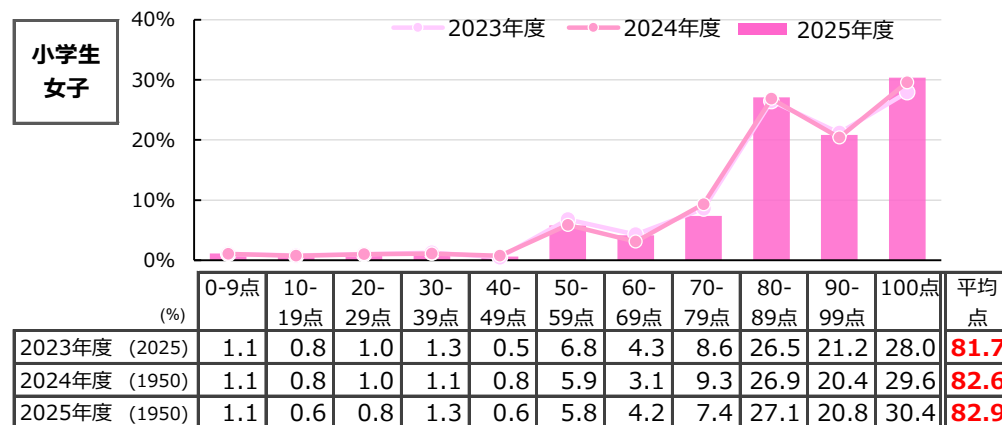
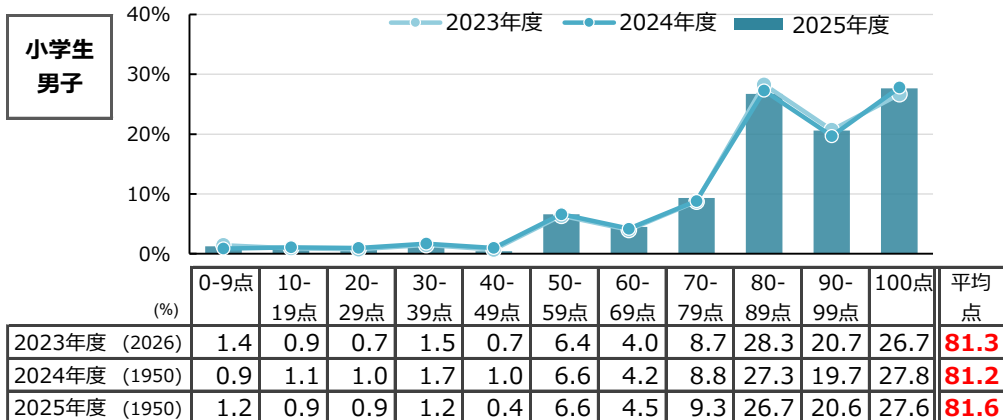
		0-9点	10-19点	20-29点	30-39点	40-49点	50-59点	60-69点	70-79点	80-89点	90-99点	100点	平均点
2023年度 (8100)		1.6	1.1	1.2	1.9	1.1	9.0	5.8	11.1	28.5	18.5	20.2	77.5
2024年度 (7798)		1.1	1.0	1.2	1.8	1.2	8.5	5.3	11.0	28.4	19.3	21.2	78.5
2025年度 (7799)		1.5	1.0	1.0	1.6	1.0	8.9	5.6	10.6	27.7	18.6	22.5	78.5

「しあわせ点数」分布 経年比較 層別

(2023年度/2024年度/2025年度)

- 小学生では80点台以上が多くを占め、8割弱に達する。約3割は「100点」と回答し、しあわせを実感して生活している子どもが多い。
- 一方中学生では、「80点台」がボリュームゾーンではあるものの、90点以上の回答は小学生よりも少ない。
- 平均点をみると、小中学生ともに女子が男子よりやや高く、小学生が中学生より5pt以上、上回っている。

Q4.きのうまでの一週間(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」の理由OA

(2023年度/2024年度/2025年度)

- 25年度のしあわせ点数の理由（ポジ・ネガは混在）は、過去2カ年に続いて「楽しかった／好きなことができた」がトップ。回答率が45.3%と、過去2カ年と比べて大きく伸長している。
- 次いで「充実していた」「友達」。過去2カ年と比べて、どちらもスコアが伸長しており、子どもたちの「しあわせ」への影響が大きくなっている。
- また、「もっと頑張れた」は3カ年で初のTOP20に。具体的には「もう少しできた」「満点にはいかない」など、成長意欲や自省する様子が一定数みられた。

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。

2023年度 TOP20			2024年度 TOP20			2025年度 TOP20					
(8100)			(7798)			(7799)					
	N	%		N	%		N	%			
1位	楽しかった／好きなことができた	2965	36.6	1位	楽しかった／好きなことができた	2852	36.6	1位	楽しかった／好きなことができた	3533	45.3
2位	学校 その他いろいろ	751	9.3	2位	いやな事があった／心配事があった	708	9.1	2位	充実していた	889	11.4
3位	いやな事があった／心配事があった	738	9.1	3位	学校 その他いろいろ	673	8.6	3位	友達	853	10.9
4位	家族 その他いろいろ	579	7.1	4位	家族 その他いろいろ	539	6.9	4位	いやな事があった／心配事があった	767	9.8
5位	学校 定期テスト・成績	536	6.6	5位	学校 定期テスト・成績	481	6.2	5位	学校 その他いろいろ	604	7.7
6位	遊び・ゲーム	524	6.5	6位	友達	438	5.6	6位	家族 その他いろいろ	565	7.2
7位	友達	477	5.9	7位	美味しいもの	422	5.4	7位	美味しいもの	456	5.8
8位	美味しいもの	455	5.6	8位	遊び・ゲーム	409	5.2	8位	つらい/しんどい	449	5.8
9位	いつもと同じ・普通	444	5.5	9位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	391	5.0	9位	学校 定期テスト・成績	444	5.7
10位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	432	5.3	10位	家族 おでかけ	381	4.9	10位	いつもと同じ・普通	409	5.2
11位	(自主)勉強・宿題・課題	428	5.3	11位	いつもと同じ・普通	372	4.8	11位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	408	5.2
12位	つらい/しんどい	384	4.7	12位	(自主)勉強・宿題・課題	371	4.8	12位	スポーツ	405	5.2
13位	疲れた／やる気が出ない	382	4.7	13位	つらい/しんどい	354	4.5	13位	遊び・ゲーム	381	4.9
14位	家族 おでかけ	355	4.4	14位	疲れた／やる気が出ない	350	4.5	14位	家族 おでかけ	373	4.8
15位	本人体調	354	4.4	15位	充実していた	341	4.4	15位	疲れた／やる気が出ない	336	4.3
16位	学校 部活	347	4.3	16位	本人体調	313	4.0	16位	本人体調	303	3.9
17位	スポーツ	312	3.9	17位	憂鬱/嫌な気分	298	3.8	17位	憂鬱/嫌な気分	291	3.7
18位	憂鬱/嫌な気分	311	3.8	18位	学校 部活	252	3.2	18位	もっと頑張れた	278	3.6
19位	冬休み／春休み／夏休み	261	3.2	19位	スポーツ	250	3.2	19位	学校 部活	276	3.5
20位	天気・気候／自然災害	254	3.1	20位	天気・気候／自然災害	237	3.0	20位	学校 勉強	260	3.3

「しあわせ点数」の理由OA_月別_2025年度_①4月~9月

- しあわせ点数の理由の上位項目について、上半期の月別の傾向をみると、全ての月で「楽しかった／好きなことができた」がトップ。ただし4月は、同項目が他の月よりも相対的に低いスコアとなっており、あわせて「不安／怖い」が上位に並んでいることから、新年度や新生活への不安が一定数うかがえた。
- 7月、8月は、「天候・気候／自然災害」がランクインしており、記録的猛暑の影響がみられる。

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。

2025年04月 TOP10 (599)			2025年05月 TOP10 (600)			2025年06月 TOP10 (600)					
	N	%		N	%		N	%			
1位	楽しかった／好きなことができた	242	40.4	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	294	49.0
2位	学校 その他いろいろ	145	24.2	2位	いやな事があった／心配事があった	77	12.8	2位	いやな事があった／心配事があった	92	15.3
3位	友達	109	18.2	3位	家族 その他いろいろ	54	9.0	3位	友達	89	14.8
4位	いやな事があった／心配事があった	52	8.7	4位	友達	49	8.2	4位	遊び・ゲーム	72	12.0
5位	不安/怖い	34	5.7	5位	学校 その他いろいろ	48	8.0	5位	学校 その他いろいろ	68	11.3
6位	スポーツ	32	5.3	6位	学校 行事 運動会・スポーツ大会等	46	7.7	6位	学校 定期テスト・成績	55	9.2
7位	家族 その他いろいろ	29	4.8	6位	美味しいもの	46	7.7	7位	充実していた	54	9.0
8位	いつもと同じ・普通	27	4.5	6位	充実していた	46	7.7	8位	家族 その他いろいろ	53	8.8
9位	遊び・ゲーム	25	4.2	9位	スポーツ	39	6.5	9位	つらい/しんどい	51	8.5
10位	学校 部活	24	4.0	10位	学校 定期テスト・成績	36	6.0	10位	美味しいもの	40	6.7
10位	疲れた／やる気が出ない	24	4.0								
2025年07月 TOP10 (600)			2025年08月 TOP10 (900)			2025年09月 TOP10 (600)					
	N	%		N	%		N	%			
1位	楽しかった／好きなことができた	254	42.3	1位	楽しかった／好きなことができた	443	49.2	1位	楽しかった／好きなことができた	269	44.8
2位	充実していた	68	11.3	2位	家族 おでかけ	107	11.9	2位	充実していた	80	13.3
3位	冬休み／春休み／夏休み	54	9.0	3位	友達	94	10.4	3位	いやな事があった／心配事があった	53	8.8
4位	友達	51	8.5	4位	家族 その他いろいろ	88	9.8	4位	友達	51	8.5
4位	いやな事があった／心配事があった	51	8.5	5位	冬休み／春休み／夏休み	87	9.7	5位	スポーツ	42	7.0
6位	学校 定期テスト・成績	45	7.5	6位	充実していた	76	8.4	6位	いつもと同じ・普通	41	6.8
6位	学校 その他いろいろ	45	7.5	7位	つらい/しんどい	63	7.0	7位	つらい/しんどい	36	6.0
8位	スポーツ	43	7.2	8位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	59	6.6	8位	学校 その他いろいろ	35	5.8
9位	学校 部活	42	7.0	9位	美味しいもの	55	6.1	9位	本人体調	33	5.5
9位	天気・気候／自然災害	42	7.0	10位	天気・気候／自然災害	53	5.9	9位	憂鬱/嫌な気分	33	5.5

「しあわせ点数」の理由OA_月別_2025年度_②10月～3月

- 下半期のしあわせ点数の理由の上位項目は、上半期と同じく、全ての月で「楽しかった／好きなことができた」がトップ。
- 1月は「家族 その他いろいろ」「家族 おでかけ」や「美味しいもの」「お年玉／お小遣い」など、学校外でのできごとと思われる項目も多数あった。年末年始関連のイベントが、子どもたちのしあわせ点数によい影響を与えていると考えられる。

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。

2025年10月 TOP10			2025年11月 TOP10			2025年12月 TOP10					
(600)			(600)			(600)					
	N	%		N	%		N	%			
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	277	46.2	1位	楽しかった／好きなことができた	288	48.0
2位	充実していた	95	15.8	2位	充実していた	81	13.5	2位	友達	81	13.5
3位	いやな事があった／心配事があった	79	13.2	3位	学校 定期テスト・成績	65	10.8	3位	充実していた	76	12.7
4位	友達	67	11.2	4位	友達	63	10.5	4位	いやな事があった／心配事があった	68	11.3
5位	いつもと同じ・普通	50	8.3	5位	いやな事があった／心配事があった	61	10.2	5位	学校 定期テスト・成績	43	7.2
6位	学校 行事 運動会・スポーツ大会等	48	8.0	6位	つらい/しんどい	54	9.0	5位	家族 その他いろいろ	43	7.2
7位	学校 定期テスト・成績	40	6.7	7位	学校 その他いろいろ	47	7.8	7位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	39	6.5
8位	(一生懸命)頑張った	35	5.8	8位	美味しいもの	45	7.5	8位	つらい/しんどい	35	5.8
8位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	35	5.8	9位	本人体調	43	7.2	9位	学校 その他いろいろ	34	5.7
8位	つらい/しんどい	35	5.8	10位	家族 その他いろいろ	37	6.2	10位	スポーツ	31	5.2

2026年01月 TOP10			2026年02月 TOP10			2026年03月 TOP10					
(600)			(600)			(900)					
	N	%		N	%		N	%			
1位	楽しかった／好きなことができた	290	48.3	1位	楽しかった／好きなことができた	239	39.8	1位	楽しかった／好きなことができた	385	42.8
2位	家族 その他いろいろ	82	13.7	2位	充実していた	97	16.2	2位	充実していた	140	15.6
3位	美味しいもの	62	10.3	3位	いやな事があった／心配事があった	69	11.5	3位	友達	96	10.7
4位	充実していた	58	9.7	4位	友達	58	9.7	4位	いやな事があった／心配事があった	79	8.8
5位	お年玉／お小遣い	54	9.0	5位	学校 受験・進路	43	7.2	5位	(久しぶりに)友達と会えた・遊べた	72	8.0
6位	いやな事があった／心配事があった	48	8.0	6位	つらい/しんどい	42	7.0	6位	学校 卒業・入学	58	6.4
7位	友達	45	7.5	7位	学校 定期テスト・成績	40	6.7	7位	家族 その他いろいろ	56	6.2
8位	もっと頑張れた	43	7.2	8位	本人体調	37	6.2	8位	冬休み／春休み／夏休み	55	6.1
9位	年中行事 正月	37	6.2	8位	いつもと同じ・普通	37	6.2	9位	いつもと同じ・普通	53	5.9
9位	家族 おでかけ	37	6.2	10位	家族 その他いろいろ	36	6.0	10位	学校 定期テスト・成績	52	5.8