

人からどう見られたい？

「自分がどう見られているか」が気になる小中学生は7割。
半数近くが「やさしそう」に見られたい！

こども家庭庁*の調査によると専用スマホ所持率は小学生（10歳以上）70.4%、中学生93.0%。SNSが浸透し写真の加工アプリも進化する中、こども達にとって自分の姿が他人にどう映っていたいのか、見られたい自己イメージはあるのか。そもそも自分以外の誰かの視線など気にしないのか。今回は、見られることを起点にその心理を探ってみました。見えてきたのは、「性格」や「動作や態度」といった内面についてを重要視している点でした。
*引用：内閣府「令和5年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」

公益財団法人 博報堂教育財団の調査研究機関 こども研究所では、全国の小4～中3の児童・生徒を対象に、子どもをとりまくさまざまなトピックスについて、子どもたち自身がどう感じ、考えているのかを明らかにすることを目的とした調査を実施しています。

1 「自分がどう見られているか」が気になるのは7割。

- 全体で見ると「『自分がどう見られているか』が気になる(*)」と答えたのは、71.3%。
- 小学生女子では「気になる」が73.3%、中学生女子では83.3%と高い結果に。一方、男子においては小学生・中学生ともに低めの結果でした。

(*)「すごく気になる」「やや気になる」「どちらかといえば気になる」の合計

2 気になるのは「仲のいい友だち」の目。

- 「誰の目が気になるか」という問いには9割近くが「仲のいい友だち」と回答し、小中男女のどの層でもトップになりました。次いで「知っている子」が挙がっており、親や先生などの大人の目よりも同世代の目が気になるという結果です。
- 大人の目については、全体で見ると「先生」が77.3%、「親」が65.0%となっています。

3 「見られたい自分像」があるのは約半数。

- 「こんなふうに見られたい」という像があるか、という問いに対しては、「ある」と答えたのが約半数。「ない」が3割強。「そもそも考えたことがない」も2割弱、存在します。
- 属性別で見ると、男子よりも女子が、中学生よりも小学生が「見られたい自分像がある」と答えています。

4 半数近くが「やさしそう」に見られたい！

- 「見られたい自分」を表すワードは、「やさしそう」が47.5%でトップになりました。それに続くのは「明るい」35.5%、「親しみやすい」31.5%。性別で見ると男子では「おもしろそう」が小学生・中学生ともに女子より20%程度高い結果でした。
- 属性別で見ると、小学生男子は「やさしそう」が1位ですが、唯一「強そう」がランクイン。中学生男子は「かっこいい」が1位となり、「やさしそう」は3位に下がります。女子を見ると、小学生女子は「かわいい」がトップになりますが、中学生女子は「かわいい」よりも「センスがいい、おしゃれ」が上位にきています。

5 『やさしそう』に見られるためには「性格」「動作や態度」が大事。

- 『やさしそう』に見られたい、に最も大事なことは「性格」「動作や態度」が3割程度。そして「表情」といった内側からにじみ出るような要素が並びます。
- 『かわいい』では「服装や髪型」がトップですが、「性格」もランクイン。『かっこいい』には、「運動ができる」ことが最も高く、「動作や態度」も重要視されています。

6 見られたい自分に近づくために、演出や研究などに努める姿も。

- 見られたい自分のためにしていることは、『やさしい』であれば「相手の立場に立つ」など、'心がけ'的な話や「ものの言い方」「態度」などが挙げられています。
- 『明るい』では「常に笑顔」「テンション上げ気味」といった'自己演出'ともいえるような声もあるほか、『かわいい/センスがいい』や『おもしろそう』では、「SNS等をみて研究する」というような声もありました。

1

「自分がどう見られているか」が気になるのは7割。

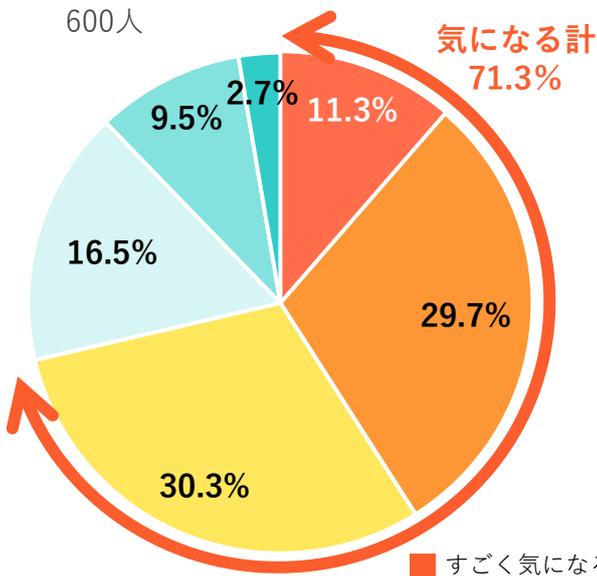
- 全体で見ると「『自分がどう見られているか』が気になる(*)」と答えたのは、71.3%。
- 女子全体では「気になる」計が78.3%と高い結果に。中学生女子は8割超。男子は「気になる」計が64.3%と女子に比べて低めの結果でした。

(*)「すごく気になる」「やや気になる」「どちらかといえば気になる」の合計

Q. ふだんあなたは「人の目」や「自分がどう見られている」か、どのくらい気になりますか？

■ 全体

600人



■ 属性別

0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0% 気になる計



■ すごく気になる
 ■ やや気になる
 ■ どちらかといえば気になる
 ■ どちらかといえば気にならない
 ■ あまり気にならない
 ■ まったく気にならない

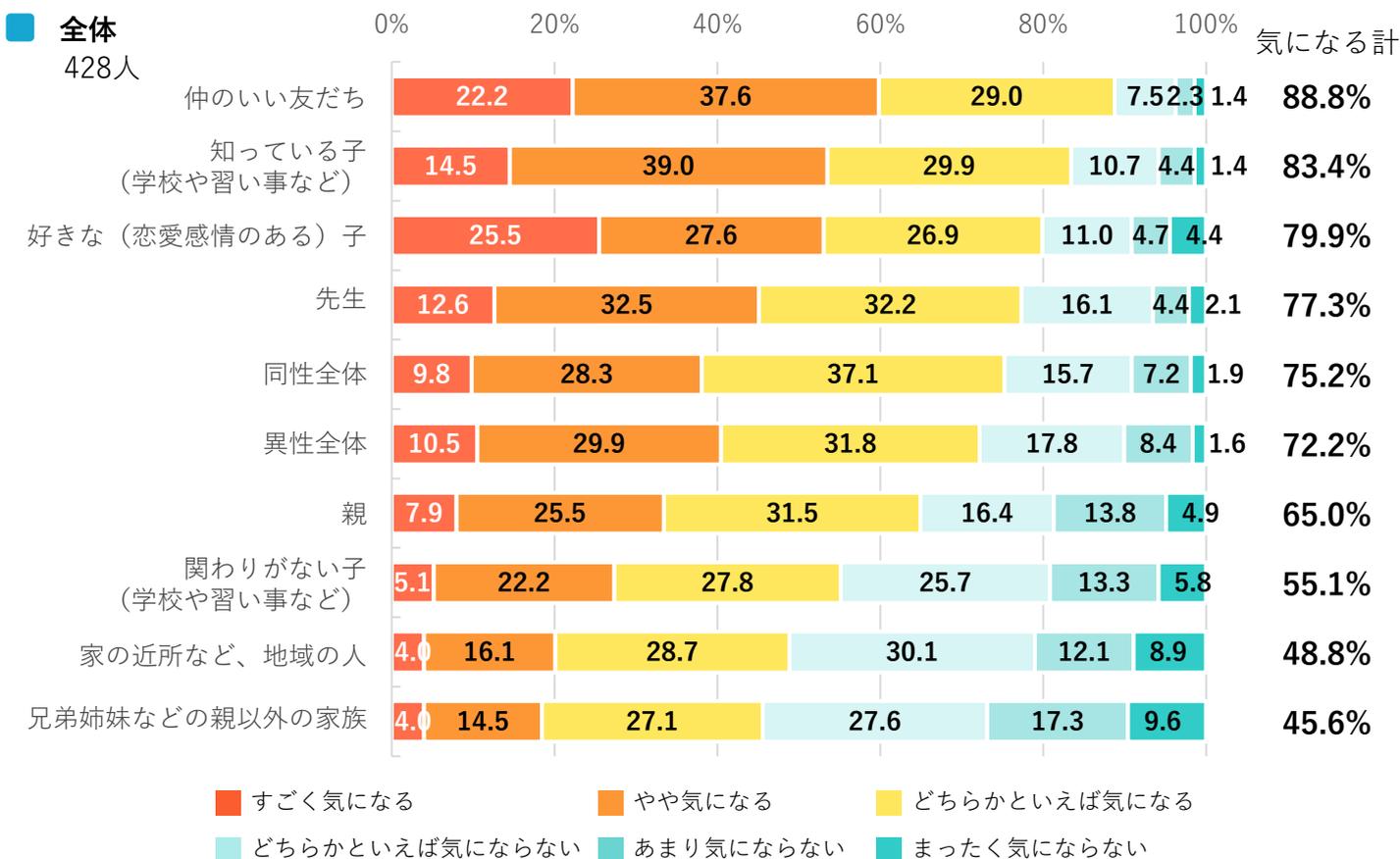
		気になる計	気にならない計	(%)	
全体(600人)		71.3	28.7		
性別	男子(300人)	64.3	35.7		
	女子(300人)	78.3	21.7		
小中別	小学生(300人)	67.0	33.0		
	中学生(300人)	75.7	24.3		
性別×学年別	男子	小学4年生(50人)	54.0	46.0	
		小学5年生(50人)	66.0	34.0	
		小学6年生(50人)	62.0	38.0	
		中学1年生(50人)	72.0	28.0	
		中学2年生(50人)	64.0	36.0	
		中学3年生(50人)	68.0	32.0	
	女子	小学4年生(50人)	72.0	28.0	
		小学5年生(50人)	76.0	24.0	
		小学6年生(50人)	72.0	28.0	
		中学1年生(50人)	80.0	20.0	
		中学2年生(50人)	84.0	16.0	
		中学3年生(50人)	86.0	14.0	

■ 全体と比較して+10pt以上の値
■ 全体と比較して+5pt以上の値
■ 全体と比較して-5pt以上の値
■ 全体と比較して-10pt以上の値

2 気になるのは「仲のいい友だち」の目。

- 「誰の目が気になるか」という問いには9割近くが「仲のいい友だち」と回答し、小中男女のどの層でもトップになりました。次いで「知っている子」が挙がっており、親や先生などの大人の目よりも同世代の目が気になるという結果です。
- 大人の目については、全体で見ると「学校の先生」が77.3%、「親」が65.0%となっています。

Q. あなたが気にしている/気になるのは、誰の目でしょうか？



■ 属性別

気になる計		小学生男子(n=91)		小学生女子(n=110)		中学生男子(n=102)		中学生女子(n=125)	
1.	仲のいい友だち	86.8%	86.8%	91.8%	91.8%	86.3%	86.3%	89.6%	89.6%
2.	知っている子	80.2%	80.2%	83.6%	83.6%	81.4%	81.4%	88.0%	88.0%
2.	好きな子	80.2%	80.2%	78.2%	78.2%	80.4%	80.4%	82.4%	82.4%
4.	先生	79.1%	79.1%	76.4%	76.4%	79.4%	79.4%	80.0%	80.0%
5.	同性ぜんたい	74.7%	74.7%	71.8%	71.8%	70.6%	70.6%	75.2%	75.2%
5.	異性ぜんたい					70.6%	70.6%	75.2%	75.2%
6.	関わりがない子							62.4%	62.4%

3

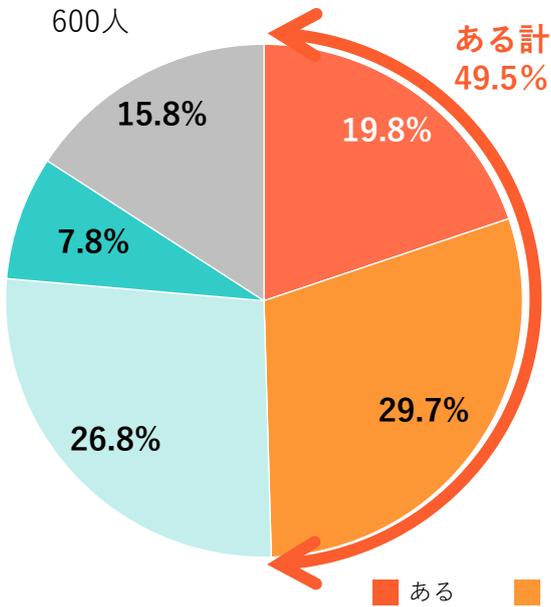
「見られたい自分像」がある人は約半数。

- 「こんなふうに見られたい」という像があるか、という問いに対しては、「ある」と答えたのが約半数。「ない」が3割強。「そもそも考えたことがない」も2割弱、存在します。
- 属性別で見ると、男子よりも女子が、中学生よりも小学生が「見られたい自分像がある」と答えています。

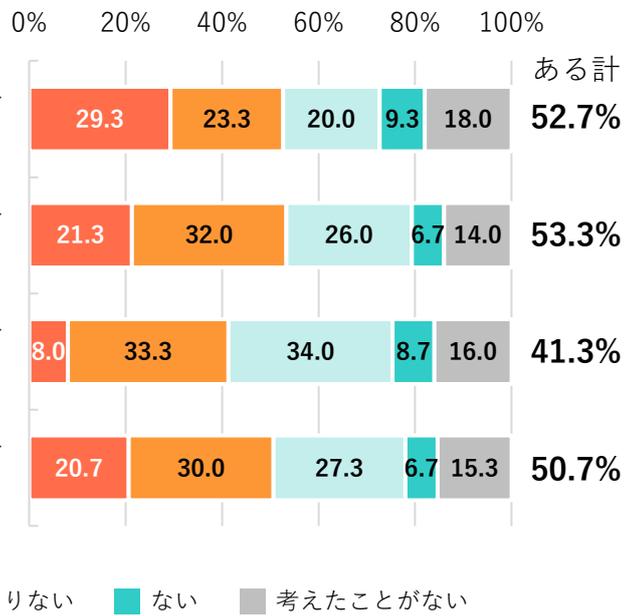
Q. あなたには人に「こんなふうに見られたい」という自分（キャラやイメージ）がありますか？

■ 全体

600人



■ 属性別



		ある計	ない計	
全体(600人)		49.5	34.7	
性別	男子(300人)	47.0	36.0	
	女子(300人)	52.0	33.3	
小中別	小学生(300人)	53.0	31.0	
	中学生(300人)	46.0	38.3	
性別×学年別	男子	小学4年生(50人)	52.0	28.0
		小学5年生(50人)	54.0	32.0
		小学6年生(50人)	52.0	28.0
		中学1年生(50人)	34.0	50.0
		中学2年生(50人)	46.0	38.0
		中学3年生(50人)	44.0	40.0
	女子	小学4年生(50人)	54.0	30.0
		小学5年生(50人)	62.0	30.0
		小学6年生(50人)	44.0	38.0
		中学1年生(50人)	46.0	40.0
		中学2年生(50人)	52.0	32.0
		中学3年生(50人)	54.0	30.0

※ない計=あまりない+ない

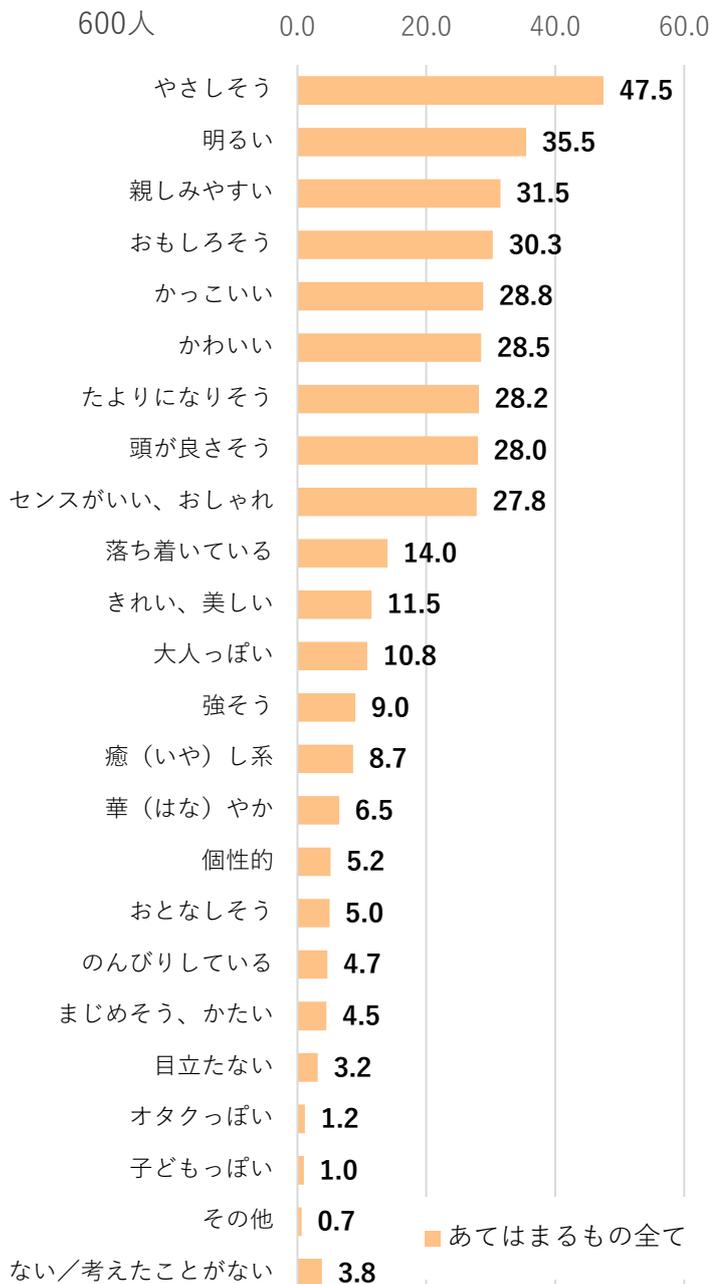
- 全体と比較して+10pt以上の値
- 全体と比較して+5pt以上の値
- 全体と比較して-5pt以上の値
- 全体と比較して-10pt以上の値

半数近くが「やさしそう」に見られたい！

- 「見られたい自分」を表すワードは、「やさしそう」が47.5%でトップになりました。それに続くのは「明るい」35.5%、「親しみやすい」31.5%。性別で見ると男子では「おもしろそう」が小学生・中学生ともに女子より20%程度高い結果でした。
- 属性別で見ると、小学生男子は「やさしそう」が1位ですが、唯一「強そう」がランクイン。中学生男子は「カッコいい」が1位となり、「やさしそう」は3位に下がります。女子を見ると、小学生女子は「かわいい」がトップになりますが、中学生女子は「かわいい」よりも「センスがいい、おしゃれ」が上位に来ています。

Q. あなたは「どんな人」に見られたいですか？（あてはまるもの全て）

■ 全体



■ 属性別

あてはまるもの全て (TOP10)

小学生男子(150人)

4層中唯一、「強そう」がランクイン。「おもしろそう」も高い

1位	やさしそう	52.7%	6位	頭が良さそう	30.0%
2位	カッコいい	48.0%	7位	親しみやすい	20.0%
3位	おもしろそう	47.3%	8位	強そう	19.3%
4位	たよりになりそう	34.0%	9位	センスがいい、おしゃれ	13.3%
5位	明るい	30.7%	10位	落ち着いている	9.3%

小学生女子(150人)

「かわいい」がトップかつ高スコア

1位	かわいい	56.7%	6位	頭が良さそう	28.7%
2位	やさしそう	55.3%	7位	たよりになりそう	24.7%
3位	明るい	40.0%	8位	おもしろそう	22.7%
4位	親しみやすい	37.3%	9位	きれいな、美しい	18.0%
5位	センスがいい、おしゃれ	29.3%	10位	大人っぽい	15.3%

中学生男子(150人)

4層中唯一、「カッコいい」が「やさしそう」を上回る

1位	カッコいい	44.7%	6位	明るい	30.0%
2位	おもしろそう	33.3%	7位	頭が良さそう	24.0%
3位	やさしそう	32.0%	8位	センスがいい、おしゃれ	20.0%
4位	親しみやすい	31.3%	9位	落ち着いている	16.7%
5位	たよりになりそう	30.7%	10位	おとなしそう	7.3%
			10位	強そう	7.3%

中学生女子(150人)

「センスがいい、おしゃれ」が上位。全体的に「外見」に類するワードが多くランクイン

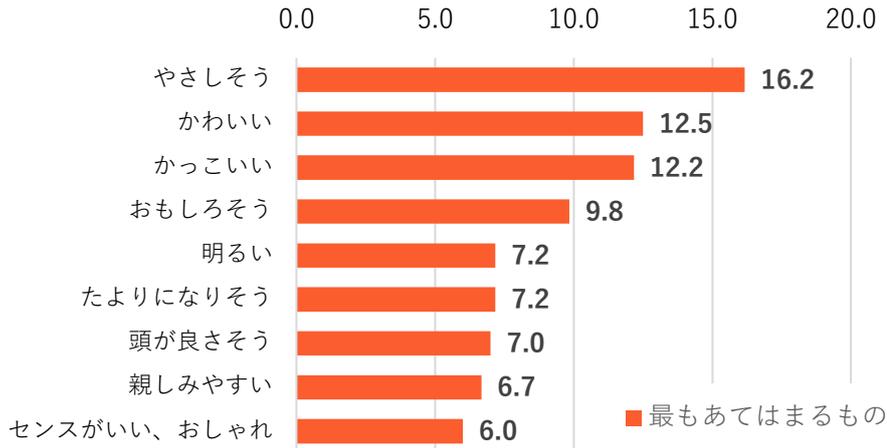
1位	やさしそう	50.0%	6位	頭が良さそう	29.3%
2位	センスがいい、おしゃれ	48.7%	7位	きれいな、美しい	24.0%
3位	かわいい	46.7%	8位	たよりになりそう	23.3%
4位	明るい	41.3%	9位	おもしろそう	18.0%
5位	親しみやすい	37.3%	10位	落ち着いている	17.3%

5

『やさしそう』に見られるためには「性格」「動作や態度」が大事

- 最も「見られたい自分」のイメージでは、『やさしそう』が16.2%。次いで『かわいい』12.5%、『かっこいい』12.2%となりました。
- 最も「見られたい自分」のために最も「大事なこと」は『やさしそう』選択者では、最も大事なことは「性格」「動作や態度」が3割程度。
- 『かわいい』選択者では「服装や髪型(29.3%)」「顔や体型(26.7%)」が高くなり、『かっこいい』選択者では「運動ができる(24.7%)」「顔や体型(21.9%)」が高く、「動作や態度」も重要視されています。

Q. あなたは「どんな人」に見られたいですか？（最もあてはまるもの）



Q. 最も「見られたい自分」のために、最も大事なことは何でしょうか？（最も「見られたい自分」別での上位3項目）

最も大事なこと

(%)

最も「見られたい自分」

	1位	2位	3位
「やさしそう」選択者 (97人)	性格 (36.1)	動作や態度 (33.0)	表情 (8.2)
「かわいい」選択者 (75人)	服装や髪型 (29.3)	顔や体型 (26.7)	性格 (14.7)
「かっこいい」選択者 (73人)	運動ができる (24.7)	顔や体型 (21.9)	動作や態度 (19.2)
「おもしろそう」選択者 (59人)	性格 (25.4)	話し方 (23.7)	動作や態度 (15.3)
「明るい」選択者 (43人)	性格 (41.9)	話し方 (11.6)	動作や態度 (9.3)
「たよりになりそう」 選択者 (43人)	動作や態度 (55.8)	性格 (27.9)	話し方 (7.0)
「頭が良さそう」選択者 (42人)	勉強ができる (59.5)	動作や態度 (16.7)	性格 (9.5)
「親しみやすい」選択者 (40人)	動作や態度 (45.0)	性格 (22.5)	表情 (7.5) 話し方 (7.5)
「センスがいい、おしゃれ」 選択者 (36人)	服装や髪型 (41.7)	性格 (22.2)	動作や態度 (8.3) 顔や体型 (8.3) 清潔 (8.3)

『やさしそう』に見られるためには「性格」「動作や態度」が大事

Q. 最も「見られたい自分」のために大事なことは何だと思いますか。そう思うようになったきっかけのようなものがありましたら、それもいっしょに教えてください。

「やさしそう」選択者（97人）

性格

- ・ 優しくそうだと人気者になれそう。（小4男子）
- ・ 見た目よりも性格が1番大事だと思ったから。（小4男子）
- ・ 性格がいいと嫌われないし、優しい友達が集まってきそうだから。（小5女子）

動作や態度

- ・ 乱暴な人は嫌われるから。（小4男子）
- ・ やさしいと、頼り甲斐があるし、みんなに好かれると思ったから。（小5女子）
- ・ 態度でどういう人だと判断できるから。（小6女子）

表情

- ・ ニコニコしていれば、いいと思う。（小4女子）
- ・ みんなに優しくって思われたら人気者で嬉しいからです。（小6女子）
- ・ 真顔で居たら怖いから笑顔！などを大事にしたいと思ったから。（中2女子）

「かわいい」選択者（75人）

服装や髪型

- ・ とりあえず、服装や髪形が似合っていればかわいくは見えると思うから。（小5女子）
- ・ かわいい人は、その人の雰囲気にあった服を着こなしている（小5女子）
- ・ Tik Tokをみるようになって、色々なヘアアレンジの仕方を知って、試してみたら、友達もやってて話が盛り上がった。（中1女子）

顔や体型

- ・ 先輩で見た目も性格も完璧な憧れる人がいるから（中2女子）
- ・ 見た目が良い悪いで全然違った印象になるし、見た目を磨けば内面から輝けると思うので、可愛くなるためには絶対に重要だと思います。（中2女子）

性格

- ・ 意地悪だと嫌われるから（小5女子）
- ・ 性格は表にも出そうだから、その人のイメージになる（中2女子）
- ・ 先生によくみてもらえそうだから。（中3女子）

「かっこいい」選択者（73人）

運動ができる

- ・ 足が速いとかサッカーをやっているとかっこいいから（小4男子）
- ・ 元気に動けてチームで頼りになる人になりたいから（小5女子）
- ・ 自分が苦手な競技がうまい人が凄い感じに見えたから（中2男子）

顔や体型

- ・ せんたいヒーローの人たちは背が高く髪型もかっこいい（小4男子）
- ・ 見た目が良いことがまず最初（小5女子）
- ・ はじめは見た目から入るから（中3男子）

動作や態度

- ・ どんなに勉強や運動ができて、態度が悪いと嫌われる。（小4男子）
- ・ グジグジしない、決断力があってみんなを引っ張っていく（小5男子）
- ・ 強く優しいヒーローみたいな人間になりたい。（中1男子）
- ・ 行動や発言はその人の印象を写しだしていると思うから。（中3女子）

「おもしろそう」選択者（59人）

性格

- ・ 明るい性格に思われたいから。友達がいっぱいできるから（小5女子）
- ・ みんなを笑わせられる心と優しい心がないといけないから（小5男子）
- ・ ただおもしろい人はいるけど性格も良くないと好かれないからです（中3女子）

話し方

- ・ 話術で引き込んでいきたいから（中1男子）
- ・ お笑い芸人みたいに面白く話したい（中1男子）
- ・ 一緒に話しておもしろくずっと喋ってられる存在になりたいから（中2女子）

動作や態度

- ・ お笑いをして、みんなを笑わせられるから。（小4男子）
- ・ 話しかけてもらいやすくなるのが大事だと思うから。きっかけは特にありません。（中3男子）
- ・ 面白いと思う人を見てそう思うから。（中3男子）

『やさしそう』に見られるためには「性格」「動作や態度」が大事

「明るい」選択者（43人）

性格

- なかなか自分の意見が言えない、緊張して何も言えなくなるから。（小4男子）
- ネガティブな発言をする人より、友人の良い点を言ってあげられる性格のほうが友達が多くなる。（小5女子）
- 性格がどっかで出てしまうので、演じるのが難しい。（中1女子）

話し方

- 相手に良い印象を与えることが出来るから。（中1男子）
- 明るくはきはきとしゃべれば、仲良くなれそうだから。（中1男子）
- 陰キャなので、話しかけにくい（中3女子）

動作や態度

- 自分も明るい子を見ると、あの子と友達になりたいと思うから（中1女子）
- 友達との関係でも感じることもあるから。（中3男子）

「たよりになりそう」選択者（43人）

動作や態度

- "態度が優しくて気が利く人だと頼りにされやすいと思ったから。周りの友達に、みんなに優しく、頼りにされることが多くてみんなから好かれる子がいるから。（小5女子）"
- 学級委員をしているので（中3男子）

性格

- 人の立場に立って考えて行動できる優しい気持ちが必要だから。（小4男子）
- 性格が良くなければ頼られないと思う（中2男子）
- 部活のサッカーで後輩が良く相談に来てくれるのは、自分が話しかけやすい性格だと思われるから。（中2男子）

話し方

- 接しやすそうだから（小6女子）
- 同じ内容でも声や話し方によって、説得力が違ってくると親や先生やいろいろな人を見ていて感じるから（中2男子）
- 親のように話せたらと思う（中3女子）

「頭が良さそう」選択者（42人）

勉強ができる

- 質問された時にすぐに答えてあげたいから。（小6女子）
- 勉強ができないと周りに評価されないから（中1男子）
- 馬鹿っぽく見られたくないから（中3男子）

動作や態度

- 好きな女の子によく見られたい。勉強したくないので立ち振る舞いで賢く見せたい。（小6男子）
- 頭の良さは態度が一番出ると思うから。出しゃばるのではなく、自分の意見が言えるのがよいから。（中1男子）
- 勉強ができるできないだけでなく、頭の良さは態度に現れるものだと考えているので（中2女子）

性格

- もし頭が良くても、性格が悪かったら褒められたいしなから。（中1男子）
- 頭が良くても性格がわるければ良くはみられないから（小5男子）
- 性格がよいと友達に好かれる（中2女子）

「親しみやすい」選択者（40人）

動作や態度

- 今までに話し方がきつuitといわれたり、そういう時は話しづらいついといわれたことがあるから。（中1女子）
- 人とどうやって接するかということが現われるのは、動作や態度、そして表情や言葉だから（中2女子）
- 自分勝手だったり、相手のことを考えないで発言すると、みんなとうまくやっていけないから（中3男子）

性格

- 性格が一番大事だと思うから。優しくする（小6男子）
- 親しみやすいと皆と友達になれる（中1女子）
- 人の気持ちを思いやれる性格が好かれると思うから（中3男子）

表情

- 表情で印象が変わるから（小4女子）
- いろいろな面で表情を見れば分かりそうなので（小6女子）

「センスがいい、おしゃれ」選択者（36人）

服装や髪型

- 服装や見た目を自分の中で完璧にすれば、背筋も伸びて自信もつくから（中3女子）
- 誰も着てないようなデザインの服やかっこいい服を着てたらおしゃれだと思うから（中3女子）
- 体型の維持がむずかしいから、服や髪型は簡単に出来るから（中3女子）

性格

- どんなに見かけを磨いたとしても、結局は性格というか自分自身の内面から出てくるような気がするから（中3女子）
- 周りから参考にしたいと聞いてくれる（中2女子）

6

見られたい自分に近づくために、演出や研究などに努める姿も

- 見られたい自分のためにしていることは、『やさしそう』であれば「相手の立場に立つ」など‘心がけ’的な話や「ものの言い方」「態度」などが挙げられています。
- 『明るい』では「常に笑顔」「テンション上げ気味」といった‘自己演出’ともいえるような声も。
- 『カッコいい』では「清潔感」のほか「スポーツ」を頑張る、「委員」など役職を頑張る、が挙がり、『かわいい』『おもしろ』『センスがいい、おしゃれ』では、「SNS等をみて研究する」というような声もありました。

Q. 「見られたい自分」のためにしていることがあったら教えてください。(自由回答)

黒字=男女共通
青字=男子で顕著
桃字=女子で顕著

「やさしそう」選択者
(97人)

- ✓すべての人にやさしく
- ✓困ってる人、弱者に手を差し伸べる
- ✓相手の嫌がることをしない
- ✓相手の立場に立つ
- ✓他人を優先する(自分は後回し)
- ✓やさしいもの言い
- ✓態度

「かわいい」選択者
(75人)

- ✓服装や髪型に凝る/こだわる
- ✓メイクをする
- ✓雑誌やSNSでトレンドを研究
- ✓表情(笑顔)や動作にも気を配る
- ✓髪も身体も清潔に。身だしなみケア
→ムダ毛も処理
- ✓髪や肌をきれいに。ケアする
- ✓太らないにする。体型キープ

「カッコいい」選択者
(73人)

- ✓服装や髪型に気を配る
- ✓髪も身体も清潔に。身だしなみケア
- ✓太らないにする。体型キープ
- ✓身長を伸ばす努力
- ✓スポーツを頑張る
- ✓委員など、役割を頑張る
- ✓人にやさしくする

おもしろそう
(59人)

- ✓よく笑い、よくしゃべる(いつも陽気)
- ✓面白いことを言う/する
- ✓常に面白いことを考える
- ✓動画などで研究
- ✓話題を豊富に持つ

明るい
(43人)

- ✓誰にでもフレンドリーに接する
- ✓よく笑い、よくしゃべる(陽気にいる)
- ✓常に笑顔でいる(イライラも我慢)
- ✓常にテンション上げ気味でいる

たよりになりそう
(43人)

- ✓周囲に目配り、気配り
- ✓相手の立場に立った行動を心掛ける
- ✓困ってる人、弱者に手を差し伸べる
- ✓委員など、役割を率先してする
- ✓労力を惜しまない。努力する

頭が良さそう
(42人)

- ✓勉強を頑張る
- ✓勉強する態度でみせる
- ✓広い知識を身に着ける
- ✓聡明に見える言動を心掛ける

親しみやすい
(40人)

- ✓誰にでもフレンドリーに
- ✓やさしい雰囲気をつくる
- ✓常に愛想よく(イライラも我慢)
- ✓相手を立てる。相手に合わせる

センスがいい、おしゃれ
(36人)

- ✓服装や髪型に凝る/こだわる
- ✓雑誌やSNSで研究
- ✓鏡を見る。自分をチェックする
- ✓筆箱等、持ち物にも凝る/こだわる

見られたい自分に近づくために、演出や研究などに努める姿も

Q. 最も「見られたい自分」のためにしていることがあったら教えてください。（自由回答）

「やさしそう」に見られたい

すべての人にやさしく

- 友達に、親切にする。（小4女子）
- 登下校とか、通学班で低学年の子が事故に遭わないように、やさしく見守っています。（小5男子）
- 誰にでも、話しをよく聞いて、優しく接する。（中2女子）
- いつもだれにでもやさしくです。（中3女子）
- 常にやさしく。（中3男子）

困ってる人、弱者に手を差し伸べる

- 困っている友達がいたら声を自分からかける。（小4男子）
- いじめをやめるよう言っている。（小4男子）
- 困ってる友達がいたら声をかけられるようにしたい。（中1女子）

相手の嫌がることをしない

- 嫌に思うことは言わない。（小6男子）

相手の立場に立つ

- 相手の気持ちを考えて行動しています。（小6女子）
- 人の気持ちを考える。（中2男子）

他人を優先する（自分は後回し）

- 順番をゆずる。（小5男子）
- かなり自分自身を律してるイメージ。（小5女子）

やさしいもの言い。態度

- キツイ言葉をつかわないようにしている。（小6女子）
- 言葉に気をつける。（中2女子）

「かわいい」と見られたい

髪型や服装に凝る/こだわる

- かみがたとふくそう。（小4女子）
- 上下を考えてコーディネート（小5女子）
- かわいい服を買ったり、お出かけ前に髪型をセットする。（中1女子）

メイクをする

- メイクをはじめた。（小6女子）
- いつも笑うこと。メイクを勉強すること。（中1女子）
- 化粧で明るい感じにする。（中3女子）

雑誌やSNSでトレンドを研究

- 中学生用の雑誌を買っておしゃれを研究。（小5女子）
- 雑誌をみて勉強する。（小6女子）
- つねに研究（中2女子）

表情や動作にも気を配る

- 鏡の前で笑顔と、空想インタビューを実施。（小6女子）
- 笑顔をこころがける。（中1女子）
- なるべく表情豊かに話すようにしています。（中3女子）

髪も身体も清潔に、身だしなみケア

- 朝、髪をとかして髪型に気をつけている。（小6女子）
- 毎日お風呂に入る。ムダ毛をなくす。（中1女子）

髪や肌をきれいに。ケアする。

- スキンケアをしっかりとてきれいな肌を保つ。（中2女子）
- お肌の手入れと、なるべく表情豊かに話す。（中2女子）

太らないようにする。体型キープ

- 太らないことを常に意識して生活しています。（中2女子）

「かっこいい」と見られたい

服装や髪型に気を配る

- 身なりに気をつけている。（中3男子）
- 服装を気をつける。（中3男子）

髪も身体も清潔に。身だしなみケア

- 肌を清潔にしている。（中2男子）
- 身だしなみを大切にしている。（中2男子）

太らないようにする。体型キープ

- 清潔にして体型もだらしくしない。（小6男子）
- ダイエットしている。（中1男子）

身長を伸ばす努力

- ジュニアプロテインを飲んでいる。（小4男子）

スポーツを頑張る

- 早く走る練習。（小4男子）
- サッカーができるとかっこいいからクラブに入っている。（小5男子）
- 運動。脚が早いとかっこいいから。（中3男子）

委員など、役割を頑張る

- 委員会の委員長を手を上げて取り組んでいる。（小4男子）
- 生徒役員を頑張る。（小6男子）
- 何事にも頑張る。（中1男子）

困ってる人、弱者に手を差し伸べる

- 人に優しくしている。（中2男子）

「おもしろそう」と見られたい

よく笑い、よくしゃべる（陽気である）

- 明るい態度で接したり、友達とよくしゃべったりする。（小6男子）
- 陽気である。（小6男子）
- 自分のキャラ作りに頑張ります。（小6女子）

面白いことを言う/する

- 面白いことをやる。（小4男子）
- 毎日同じ話をして定番のギャグにする。（小5男子）
- 友達を笑わす。（中1男子）
- 変顔したり冗談をやって笑わせます。（中3女子）

常に面白いことを考える

- 面白い事を考える。（小4男子）
- ネタを考える。（小5女子）

動画などで研究

- YouTubeを見て面白い物を探している。（小5男子）
- お笑い芸人が出ているテレビを見るようにしてる。（小6女子）
- 動画サイトなどで色々な話し方や表現を見ている。（中2男子）

話題を豊富にもつ

- 色々な話題ができるように色々なことに興味を持つ。（中3女子）

見られたい自分に近づくために、演出や研究などに努める姿も

「明るい」と見られたい

誰にでもフレンドリーに接する

- 色々な人に自分から話しかけるようにしている。(小4男子)
- みんなとよくしゃべる。(中1男子)
- 親しみやすい態度。(中3男子)

良く笑い、よくしゃべる(陽気である)

- たくさん笑う。(小4男子)
- よく笑うようにしている。(小4女子)
- 友達といっしょにいる時に、明るく楽しく過ごしている。(小5女子)

常に笑顔でいる(イライラも我慢)

- いつも笑っている。(中1男子)
- いつもニコニコしている。(中1女子)
- 基本喋るときは笑顔で。(中1女子)
- イライラしても我慢する。(中3女子)

常にテンション上げ気味でいる

- 元気よく。(小4女子)
- テンション上げる。(中1女子)

「たよりになりそう」と見られたい

周囲に目配り、気配り

- 周りに気を配れるようにしたいと思っています。(小6男子)

相手の立場に立った行動を心掛ける

- 相手のことを考えて、行動するようにする。(小6男子)
- 人にやさしくする。(小4男子)
- 相手の気持ちに寄り添う、相手の話を良く聞く。(小4男子)

困ってる人、弱者に手を差し伸べる

- こまっている子がいたら声をかける。(中1男子)
- 周りの困っている人がいたら声をかけてあげる。(中1女子)

委員など、役割を率先してする

- 学級委員に立候補し当選したので、クラスを引っ張って行こうと思ってる。(小5女子)
- スポーツをしてキャプテンになりチームを引っ張る為に努力してます。(中2男子)
- 生徒会に入ってる。(中2男子)

労力を惜しまない。努力する

- 雑用は積極的にやる。(小4女子)
- みんながやることの手伝いをしたり、勉強を頑張ってみんなが分からないことに答えられるようにしている。(小5女子)

「頭が良さそう」と見られたい

勉強を頑張る

- 算数の勉強を頑張る。テストで良い点を取る。積極的に発言する。(小5男子)
- 勉強、テストでいい点を取るように頑張る。(小5女子)
- 実際に頭が良くなるように毎日頑張って勉強。(中1男子)
- 日々の努力。(中2女子)

勉強する態度でみせる

- 授業の態度。(中2男子)

広い知識を身に着ける

- 図鑑をたくさん読んで。(小5男子)
- 本を読む。(中2女子)

聡明にみえる言動を心掛ける

- 普段から喋る前にしっかり考える、周りの人からどういうふうに見えるのかを意識しながら行動する

「親しみやすい」と見られたい

誰にでもフレンドリーに接する

- 友達に自分から挨拶したり話しかけたりする。(小4男子)
- みんなと平等に接する。(小6女子)
- 誰とでも一度は話してみる。(中1女子)
- 誰にでも明るく話しかけたり受け答えする。(中2男子)
- 男子女子関係なく、喋ってる。(中3男子)

常に愛想よく(イライラも我慢)

- 怒らないようにしている。(小5女子)
- 愛想よくしておく。(小6女子)

(話しかけやすい)やさしい雰囲気をつくる

- 言葉使いに気をつけること。優しい雰囲気をつくること。いつでも話しかけられる感じの人になること。(中1男子)
- キツくならないようゆっくり話したりする。(中1女子)
- 表情が余り固くならないようにしています。(中3女子)

相手を立てる。相手に合わせる。

- なるべく人に合わせるようにする。(中1女子)
- 相手の立場に立って物事を考えるようにしてる。(中3女子)

「センスがいい、おしゃれ」と見られたい

髪型や服装に凝る/こだわる

- 服装に気をつけている。(小5男子)
- 前髪を伸ばして、髪型を変えた。(中1男子)
- どんなに忙しくても、髪型と化粧品に手を抜かないこと。(中3女子)
- ファッションには気をつけている。色々な人を参考にしたり、服の組み合わせに気をつけている。(中3女子)

鏡を見る。自分をチェックする

- 服装を毎日鏡でみてチェックする。ティックトックを参考にしている。(小5女子)

雑誌やSNSで研究

- 動画をみている。(小4/小5女子)
- 雑誌を見るようにしています。(小5男子)
- 雑誌など見て、服装など検索してる。(中1女子)
- インスタで検索したり姉の意見を聞いたりする。(中1男子)
- インスタやtiktokで流行っていることを見る。(中2女子)

持ち物にも凝る/こだわる

- 筆箱やペンなど、人から見られるものは近場では買わない。(中3女子)

編集後記

成長過程において最も豊かな感受性をもった子どもたち自身が「人（他者）からの視線」をどのくらい意識するものなのか、どう映っていて欲しいのか、そもそも自分以外の他人に自身をどう思われていてもまったく意に介さないのか。いまの子どもたちの意識を探ってみたいというのが調査のきっかけでした。

見られたい自分を表すキーワードのトップにきたのは「やさしそう」。

「やさしそう」に見られたいと思う子どもたちの自由回答を紐解いていくと、出てくるワードに一つの共通する存在がありました。

誰の視線が気になるかでトップにきたように、「仲のいい友だち」「友人・知人」たちの存在です。

「かわいい」「かっこいい」としても、中身が備わっていなければ嫌われてしまう、好かれない、などのキーワードが頻出します。「やさしそう」に見られたい、その意識の根底には「やさしそう」だとみんなに好かれそうだから、人気者になれそうだから、などといった自由回答が並ぶのをみると、子どもたちにとって大事な社会はまずは身近な友人・知人たちであり、その中での関係性の均衡が崩れないように子どもたちなりの日々の工夫や配慮がありそうです。

ともすると成長過程で避けられない道の一つではあると思いますが、誰かの視線を気にしすぎることなく、自分のしたい表現（それが服装であっても自分の思いであっても）を少しでも日常のなかで無理なくできたら、と願います。またそれをどうしたら子どもたちに伝えられるのかを私自身も調査を終えた今もなお考えています。（研究員T）

調査概要

調査エリア

全国

調査対象

小4～中3 男女 600人
(人)

	男性	女性	計
小学4年生	50	50	100
小学5年生	50	50	100
小学6年生	50	50	100
中学1年生	50	50	100
中学2年生	50	50	100
中学3年生	50	50	100
合計	300	300	600

調査日

2024年4月28日

調査分析

公益財団法人 博報堂教育財団 こども研究所

調査方法

インターネット調査

実施集計

QO株式会社

子どもの回答にあたっては、保護者の同意のもとで行っております。