子どもの体験”要素”と、レジリエンス・Well-beingの関連に関する調査報告書

2026年11月

子どもの体験
コンソーシアム

目次

- 調査概要 …p.3
- Chapter1：これまでの体験と、その”要素”や環境の概要 …p.12
- Chapter2：現在の非認知能力ならびにWell-beingの概要 …p.18
- Chapter3：体験の”要素”とレジリエンス・Well-beingの関連の検証 …p.21
- Appendix①：体験の”要素”に紐づく体験の特徴 …p.31
- Appendix②：アンケート画面集 …p.41

© 子どもの体験コンソーシアム

調査概要

調査手法や本調査の検証課題は？

© 子どもの体験コンソーシアム

調査概要（調査の時期や手法）

調査時期	➢ 2026年6月9日（火）～6月16日（火）
調査手法	➢ WEBアンケート（スクリーニング調査・本調査）
<スクリーニング調査> 対象者条件	➢ 日本全国の15-25歳 ➢ 中学3年生の15歳は除く（高校生以上） ➢ 調査業に従事していない
<本調査> 対象者条件・割り付け	上記スクリーニング調査の条件に加え、 ➢ 「小学生のときから現在までを振り返る」ことに抵抗がない ※回顧することでPTSDなどが懸念される場合は本調査対象外 ➢ 学齢3区分（p.9で後述）、性別、現在の居住エリアで割り付けのうえ回収
クリーニング・補正	➢ ほとんどの設問において「選択肢1」だけを選ぶなど、回答の確からしさが担保されないサンプル（ストレートライナー）は除外 ➢ 本調査のみ、学齢3区分×性別×現在の居住エリアごとに、日本全国に在住の15-25歳の構成比となるように補正（出典：令和2年国勢調査）

調査実施：公益財団法人ミダス財団／株式会社シタシオンジャパン
調査に関するお問い合わせ：https://www.citation.co.jp/contact/

学齢	性別	現在の居住地	補正前	補正後
高校生（15-18歳前後）	男性	北海道・東北	84	83
		関東	206	249
		中部	114	136
		近畿	92	137
		中国・四国	47	68
		九州・沖縄	52	92
	女性	北海道・東北	92	80
		関東	283	238
		中部	153	129
		近畿	168	132
		中国・四国	83	65
		九州・沖縄	121	88
大学生・専門学生（18-22歳前後）	男性	北海道・東北	67	67
		関東	230	310
		中部	98	110
		近畿	114	153
		中国・四国	54	54
		九州・沖縄	54	71
	女性	北海道・東北	71	61
		関東	376	296
		中部	121	108
		近畿	193	153
		中国・四国	64	55
		九州・沖縄	87	73

学齢	性別	現在の居住地	補正前	補正後
大学院生・社会人・既卒（22-25歳前後）	男性	北海道・東北	112	147
		関東	318	503
		中部	180	251
		近畿	140	242
		中国・四国	78	117
		九州・沖縄	72	152
	女性	北海道・東北	167	136
		関東	669	487
		中部	296	224
		近畿	341	240
		中国・四国	141	106
		九州・沖縄	226	150
全体			5,764	5,764

<本調査の割り付け・補正前後のサンプルサイズ>
※ストレートライナーn=18を除外

© 子どもの体験コンソーシアム

検証課題の整理

■ “体験”の内容（何を体験したか）そのものよりも、**どのような「要素」を伴う体験をしてきたか…にフォーカス**し、**体験とレジリエンス・Well-beingの関連**について、以下2点を検証。
① どのような要素を伴う体験をした子どもほど、どのようなレジリエンスが醸成されているか？また、どのようなレジリエンスを体得している子どもほど、どれほどWell-beingを体感できているか？
② 上記の体験の”要素”、レジリエンス、Well-beingの3者は、総体的にどのような関連を形成しているか？

小学生のとき～現在：どのような**体験**をしたことで
現在：どのような**レジリエンス**を体得しているか？
現在：どれほどの**Well-being**を体感できているか？

いつ	**誰と**	**どこで**	**何を**	A **どのような“要素”を伴って**	B **逆境や困難を乗り越えられるどのような非認知能力が身につき**	C **結果的にどれほど豊かな精神状態がもたらされたか**
どの学齢において	どのような人と一緒に	どのような場所で、体裁で	どのような体験をして	その体験はどのような要素を帯びていたか	困難な状況を乗り越えるための非認知能力がどれほど体得できているか	主観的に自らがどれほど精神的に豊かであると思うか

「いつ」「誰と」「どこで」「何を」体験したか…よりも、
どのような「要素」を伴う体験をしてきたかどうかを重視。

「いつ」「誰と」「どこで」「何を」体験したかは、
直接どのような関係にあるかは検証せず、
最後に「要素」と紐づけて整理する

1 どのような“要素”を伴う体験をした子どもほど、どのようなレジリエンスが醸成されるか？（A➡B）

2 どのようなレジリエンスを体得している子どもほど、Well-being／幸福感を覚えやすいか？（B➡C）

3 体験の”要素”×レジリエンス×Well-beingは、総合的にどのような関連を形成しているか？（A➡B➡C）

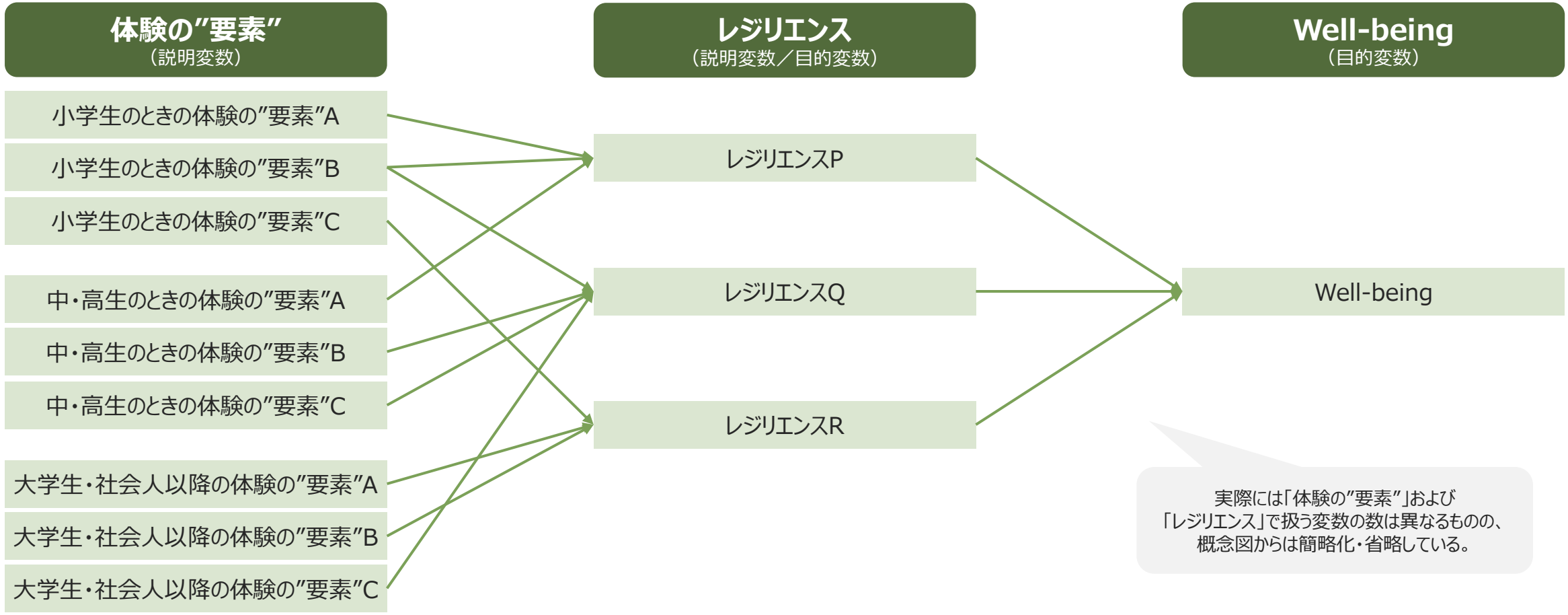
※レジリエンスに着目した背景： こども政策の文書においてもレジリエンスに通じる考え方が多く示されていたため。
例：①こども政策の基本方針である『こども大綱』に「回復する方法」「やり抜く力」など、レジリエンスに通じるキーワードが含まれる。②『こどもまんなか実行計画2026』にも、こども期の肯定的体験がレジリエンスの支えとなり、逆境的体験の影響を緩和する可能性が示されている。

※Well-beingに着目した背景：国際的にも国内の政策においても、Well-beingが重要な目標として位置づけられているため。
例：①国連やOECDでは、GDPだけでなくWell-beingで社会の豊かさを測る取り組みが進んでいる。②『こども大綱』では目指す姿を「身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな状態（ウェルビーイング）」とし、『第4期教育振興基本計画』でも「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」がコンセプトとされている。

© 子どもの体験コンソーシアム

＜例＞検証する関連の構造（概念図）

■ 前述の通り、今回調査において検証を行う「体験の”要素”（説明変数）」、「レジリエンス（説明変数／目的変数）」、「Well-being（目的変数）」は、以下のパス図によって示される。



© 子どもの体験コンソーシアム

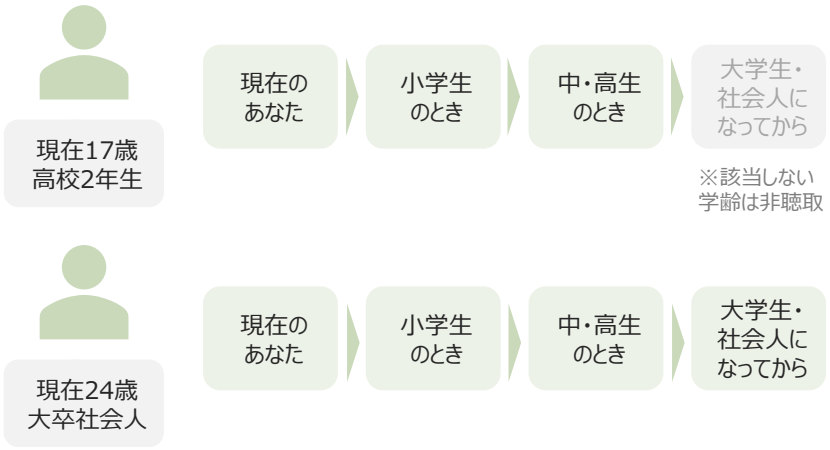
調査にあたって①（調査対象の補足・聴取の方法）

- 過去に体験した”要素”が、その後のレジリエンスやWell-beingにすぐに発現するわけではない（≒一定の期間を経て発現することもある）と考え、現在15-25歳を調査対象とし、小学生のときから現在に至るまでの**過去の体験を総合的に振り返って回答してもらう「回顧調査」**の形式をとった。
- なるべく網羅的に過去の体験を振り返ってもらえるよう、**学齢ごとに聴取**を進めた（学齢の扱い方についてはp.9にて後述あり）。
- また、先述の関連の検証において、多変量解析を用いて分析することを前提とし、5-7段階のスケール（**尺度評価**）を用いて聴取を行った。

*多変量解析…互いに関係しあうデータを分析し、隠れた傾向・要因などを導く統計手法

回顧調査のあらまし

回顧調査を行うにあたって、回答しやすさを鑑み、
調査対象は「**15-25歳**」、聴取する体験は「**小学生以降**」とした。
これにより、説明変数・目的変数いずれも同一サンプルのデータを用いて、
先述の検証を行うことを目的とした。
調査は現在の話から聴取を始め、「小学生のとき」から順に振り返り、
該当しない学齢は飛ばして回答を進めてもらった。



聴取の方法（尺度評価） ※一部抜粋

現在 Well-beingの聴取

設問文

現在のあなたについて伺います。

あなたは以下のことがらについて、どの程度あてはまると思いますか。
それぞれ、あてはまると思うものを選んでください**（項目を提示）**。

※まわりの人とは比べずに、あなたご自身がそう思うものを選んでください。

選択肢

- そう思わない
- どちらかといえばそう思わない
- どちらともいえない
- どちらかといえばそう思う
- そう思う

小学生のとき～現在 体験の”要素”の聴取

設問文

引き続き、あなたが【XXXのとき】を思い出して、お答えください。
このときのあなたが体験したことについて、それぞれ、あてはまるものを
お選びください**（項目を提示）**。

※ここまでお答えいただいた【XXXのとき】の体験を、改めて思い出しながらお答えください。

選択肢

- まったくしていなかった／まったくなかった
- ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
- あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
- たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
- ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
- よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
- 非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）

※詳しい調査票（WEBアンケート画面）はAppendixに掲載

© 子どもの体験コンソーシアム

調査にあたって②（体験の定義と聴取上の工夫）

- 先行研究においては、「自然体験」など狭義の体験を指すこともあったが、本調査においては**「あらゆる場所で、自分が体験したすべてのこと」**と広義の体験として定義。
- 上記の定義の説明に加えて、回答者には以下の内容を伝えたうえで、回答を進めてもらった。

聴取した体験の”場所・体裁”
（前項の”どこで”にあたる部分）

場所・体裁カテゴリ
委員会活動（学級委員・生徒会・その他～委員など）
学校内での部活動・サークル・同好会
学校内での係・当番
校外学習・社会科見学
運動会・体育祭
音楽祭・合唱コンクール
文化祭
遠足・修学旅行・林間学校
学童保育・放課後子供教室
課題学習・自由研究・調べもの学習 *注
家族とのレジャー・お出かけ
学校外でのクラブ活動
習いごと
友達との遊び・お出かけ
地域活動
学校外でのサークル（社会人サークルなど）
勤労体験活動・労働（職場体験・アルバイトなど）

聴取した体験の”内容”
（前項の”何を”にあたる部分）

体験カテゴリ	例示
団体スポーツ・球技	サッカー・野球・バスケ・ダンスなど
個人スポーツ	水泳・陸上・テニスなど
武道	柔道・剣道・空手など
自然・アウトドア	キャンプ・登山・釣りなど
音楽	楽器演奏・合唱など
美術・文学	デッサン・工作・読書など
舞台・演技	演劇・漫才・アナウンスなど
デジタル・IT	PC操作・プログラミングなど
言語・異文化	言語学習・海外旅行・留学など
家事・生活	料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど
ケア・福祉・ボランティア	ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど
仕事関連	職場体験・インターンシップ・アルバイトなど
地域・伝統行事	地域のお祭りや行事など
遊び	ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど

注：「探究学習」の意

学校内・学校外にかかわらず、
また家事・遊びなどの体験も含めて聴取した

聴取に際して、回答者に伝えたこと

A）「体験」と呼ぶと少々大げさに聞こえるかもしれないが、
正解・不正解はなく、「あらゆる場所であなたが
体験したすべてのこと」として、広く捉えて答えてほしいこと

B）自分にとって「当たり前のこと」も、
反対に「特別なこと」も、
どちらも含めて考えてほしいこと

回答者によって、ある体験を含める・含めないといった
差分が発生しないよう、また回答者の主観によって
特定の体験が捨象されないよう、幅広い定義づけ、
ならびに事前インプットをおこなった

© 子どもの体験コンソーシアム

調査にあたって③（学齢の扱い）

- 学齢ごとに「体験」に関する聴取を行うにあたって、学齢の区切り方（質的な定義と個数）の検討をおこなった。
- 最終的には、（回答者にとって）最も答えやすいと判断された以下の3区分を採用した。中学・高校は分けての聴取も検討したが、回答負荷を鑑み、統合して聴取している。
- できるだけ対象者にもわかりやすく区分したが、専門学校や高専など、分類がわかりにくいものに関しては、別途説明のうえ聴取を進めた。

小学生のとき

全員に聴取

＜対象の学齢詳細＞
- 小学校

中学生・高校生のとき

全員に聴取

＜対象の学齢詳細＞
- 中学校
- 高校

※高専（高等専門学校）除く

大学生・社会人になってから

該当者のみ聴取
（現在高校生、既卒だが最終学歴を「その他」「答えたくない」人のみ除外）

＜対象の学齢詳細＞
- 専門学校
- 高専（高等専門学校）
- 短大（短期大学）
- 4年制大学
- 6年制大学
- 大学院（修士・博士）
- 就業有無は不問

聴取にあたっては、この学齢に含まれるものを開示し、理解したうえで回答してもらった

- なお、右記の区分の採用も検討したが、回答者にとっての「わかりやすさ」「答えやすさ」の観点から、上記の採用に至った。

＜心理学や教育学における発達段階＞
- 児童期
- 思春期
- 青年期

＜行政上の区分／子どもの呼称＞
- 学童・児童
- 生徒
- 学生

© 子どもの体験コンソーシアム

調査にあたって④（本調査の価値）

■ 先行研究の設計や分析を踏まえ、本調査では下記3点を特徴として、設計・分析を実施した。

サンプリングにおける工夫

大規模サンプルの回収

本調査はn=5,764を有効サンプルとして使用。
これにより、先行研究ではサンプルサイズに限界のあった
多変量解析による検証が可能となった。

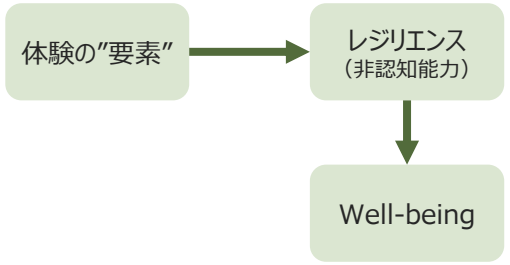
同一サンプルでの検証

先行研究では、「体験をした／している子ども」と
「子どもの非認知能力を保護者」で回答者が分かれるものも
あったが、本調査ではすべて「子ども」本人にサンプルを集約。

分析手法における工夫

多変量解析の使用

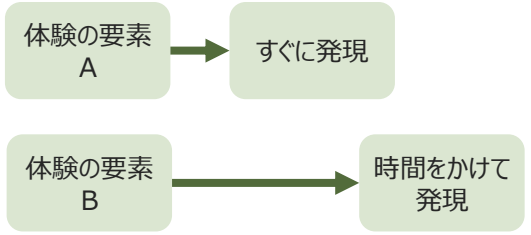
先行研究においては、クロス集計での分析など、
集計レベルでの分析や、相関関係の分析を
行ってきたものもあるが、本調査では、
Chapter3で論じる共分散構造分析、
因果探索（causal analysis）を用いて、
体験の”要素”と、レジリエンス・Well-beingの
“関連構造図”として分析を行った。



その他の工夫

回顧調査の形式を採用

体験したことがすぐにレジリエンスとして
発現することもあれば、一定の期間を経て
発現することもあると仮定。
あえて「体験した過去」と「レジリエンスや
Well-beingを感じている現在」の
時系列を広く捉える設計とした。
これにより、学齢通貫での分析と、発現までに
時間を要する関連の探索が可能に。



© 子どもの体験コンソーシアム

調査にあたって⑤（本調査の限界とことわり）

■　本調査には以下のような限界があり、この範疇でデータを回収・分析した。

因果関係の識別や断定は難しい

あくまで今回調査で聴取した観測変数の範疇で分析を行っており、たとえば子どもの家庭の経済的な状況・暮らし向き…など、聴取できずに変数として投入できていないものがある。
また、共分散構造分析・因果探索（causal analysis）を用いて分析を行っているが、外生的な変動（偶然のこと、制度の変化による体験の違い…など）を伴わないデータを用いているため、因果関係の識別や断定までは難しい。そのため、交絡因子や疑似相関の可能性を完全には排除しきれていない。

体験⇒レジリエンス⇒Well-beingの流れは指定して分析

体験の”要素”、レジリエンス、Well-beingの関連を探索するにあたっては、体験⇒レジリエンス⇒Well-beingという3者の連なりを指定して分析を行った。
こうした関連の流れは、後述するcausal analysisのアルゴリズムに完全に依存しているわけではなく、分析者側で設定したものである。
ただし、学齢ごとに聴取した体験の”要素”については、学齢間の流れ・連なりは指定していない。

回顧調査による記憶のあいまいさの課題は残る

過去の体験を現在から振り返って回答してもらっている関係で、当時の体験について記憶しておらず、回答には反映されていないもの、
実際は体験していないことを体験したと誤認するといった記憶違いが発生している可能性がある。
また、回答者の現在の状態（心身の状態など）が、過去の体験の思い出し方に影響している可能性も考えられる。

© 子どもの体験コンソーシアム

Chapter1：これまでの体験と、その”要素”や環境の概要

各学齢において、どのような内容・環境・”要素”の体験を、どの程度の人たちが体験してきたか？

© 子どもの体験コンソーシアム

体験の内容

小学生のときが最も体験していることが多く、学齢を経るごとに体験数は減少していく傾向

■　小学生のときは、「遊び」73.1%、「家事・生活」54.1%、「音楽」50.3%、「地域・伝統行事」49.2%など、様々な体験を多くの人が経験している。

■　中・高生になると、小学生ほどの体験の幅広さは見られず、大学生・社会人になると、「遊び」「家事・生活」「仕事関連」が中心になり、特定の体験に集中する傾向が強くなる。

Q9 あなたが【XXのとき】を思い出して、お答えください。このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。（複数回答）

40%以上

	小学生のとき (n=5764)	中・高生のとき (n=5764)	大学生・社会人のとき (n=4208)
遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）	73.1	65.8	57.6
家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）	54.1	47.9	47.2
音楽（楽器演奏・合唱など）	50.3	44.4	18.4
地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）	49.2	33.6	14.9
個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）	42.8	34.1	12.0
団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）	38.1	36.0	14.4
美術・文学（デッサン・工作・読書など）	35.7	31.2	13.1
自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）	34.9	21.0	13.5
デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）	20.8	24.7	20.6
言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）	20.6	23.7	17.9
ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）	16.5	17.5	14.0
仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）	14.7	36.4	47.5
舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）	14.3	11.3	6.3
武道（柔道・剣道・空手など）	10.8	18.4	4.4

(%)

※「小学生のとき」のスコアで降順ソート

体験の際に周囲にいた人

小・中高生のときと大学生・社会人のときで、傾向が異なる。大学生・社会人になると「競う」よりも「個」での体験が増えている

- 幅広い体験に触れる小学生は、「同じ地域・コミュニティの人」と、「同じ体験をする大勢」と一緒に、「保護者が手厚くサポートしてくれる」環境下で体験を積んでいる。
- 中・高生についても、小学生と同じ傾向。
- 一方で、特定の体験に集中する大学生・社会人は、他学齢よりも、「違う地域・コミュニティの人」と過ごし、「自分自身と向き合い」ながら、「保護者があまりサポートしてくれない」環境下で、体験を積んでいる。

Q11 引き続き、あなたが【XXのとき】を思い出して、お答えください。XXの時の体験を改めて振り返ったとき、体験をしている時のあなたの身のまわりにはどのような方がいましたか。
以下の文章をお読みいただき、それぞれ近いものをお選びください。（単一マトリクス回答）

65%以上

A	小学生のとき (n=5764) A・計	小学生のとき (n=5764) B・計	中・高生のとき (n=5764) A・計	中・高生のとき (n=5764) B・計	大学生・社会人のとき (n=4208) A・計	大学生・社会人のとき (n=4208) B・計	B
年齢の**離れた人**たちと過ごすことの方が多かった	30.1	69.9	27.4	72.6	42.8	57.2	年齢の**近い人**たちと過ごすことの方が多かった
異性の人たちと過ごすことの方が多かった	30.5	69.5	25.9	74.1	29.3	70.7	**同性の人たち**と過ごすことの方が多かった
その分野に詳しい、体験を教える人たちと過ごすことの方が多かった	60.6	39.4	59.1	40.9	63.3	36.7	**その分野にあまり詳しくない**、体験を教える人たちと過ごすことの方が多かった
同じ体験をする人が大勢いる中で、過ごすことの方が多かった	67.7	32.3	60.3	39.7	52.7	47.3	**同じ体験をする人が自分だけの中**で、過ごすことの方が多かった
体験を教える人が**マンツーマン**で教えてくれたことの方が多かった	32.3	67.7	35.4	64.6	43.8	56.2	体験を教える人が**集団指導**で教えてくれたことの方が多かった
違う地域・コミュニティの人たちと過ごすことの方が多かった	25.1	74.9	33.0	67.0	50.2	49.8	**同じ**地域・コミュニティの人たちと過ごすことの方が多かった
困ったときに、相談をできる人が**いることの方**が多かった	62.6	37.4	55.6	44.4	53.6	46.4	困ったときに、相談をできる人が**いないことの方**が多かった
体験に参加する自分を保護者が**手厚くサポートしてくれる**ことの方が多かった	73.4	26.6	60.8	39.2	48.3	51.7	体験に参加する自分を保護者が**あまりサポートしてくれない**ことの方が多かった
結果を競いあう相手といることの方が多かった	50.6	49.4	47.2	52.8	31.5	68.5	誰かと競うよりも、**自分自身と向き合うこと**の方が多かった
自分の見本・お手本になるような**人といる**ことの方が多かった	61.3	38.7	55.0	45.0	53.0	47.0	自分の見本・お手本になるような**人がいない**ことの方が多かった

(%)

体験の”要素”①

小学生のときは自身起点での体験など“意識面”の取り組みは少ないが、学齢を経るごとに、増えていく

- **保護者からのサポートが手厚い小学生は、「困ったことがあっても、自分で工夫しようとした」などの意識面の取り組みは2割前後と限定的。**
- **一方で、親(保護者)離れが進み、自分と向き合うことが増える大学生・社会人は、自分に対する意識面の取り組みが3割前後と絶対値としては小さいながらも、小学生～中・高生と比べると、自ら思考を深めることが増えている。**

Q12 引き続き、あなたが【XXのとき】を思い出して、お答えください。このときのあなたが体験したことについて、それぞれ、あてはまるものをお選びください。（単一マトリクス回答）

		小学生のとき (n=5764)	中・高生のとき (n=5764)	大学生・社会人のとき (n=4208)
カテゴリ ※回答者への表示はなし	聴取項目	週に1回以上・計	週に1回以上・計	週に1回以上・計
自分に対する意識	困ったことがあっても、自分で工夫しようとした	20.7	25.4	29.4
	体験する内容を自分で選ぼうとした	20.6	26.3	30.8
	事前に準備してから取り組もうとした	20.5	26.2	30.9
	自分から進んでやってみようとした	20.2	24.3	28.9
	自分の得意なことや苦手なことを理解しようとした	18.8	25.5	28.5
	目的や目標をもって過ごそうとした	18.3	27.1	29.2
	失敗した後、「次はどうしたらいいか」を考えようとした	17.7	25.2	28.8
	苦手なことでも、チャレンジしようとした	16.7	21.9	23.0
	ストレスがたまったら、うまく発散しようとした	16.1	23.8	28.2
	何が自分にとって大切なのかを考えようとした	15.5	25.7	31.4
自分で行った行動	自分が楽しいと感じる経験をした	37.5	32.8	32.0
	熱中して（集中して）物事に取り組んだ	32.5	33.1	32.6
	自分にとって印象に残る経験をした	25.4	29.2	28.2
	「うまくできた」「成功した」という経験をした	24.2	24.0	22.9
	なにか新しいことに興味をもつようになった・はじめてみた	18.9	21.7	24.5

(%)

※各カテゴリ内の「小学生のとき」のスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

体験の”要素”②

大勢と同じ体験をすることが多い小学生のときは、周囲からのポジティブなフィードバックが多い

- **他者に対する意識においても、絶対値としては、13.7%～34.1%と低め。その中でも、「他の人に思いやりをもつようにした」は各学齢で33.2～34.1%と高く、いずれの学齢でも意識されている要素。**
- **また、大勢と同じ体験をすることが他学齢よりも多い小学生は、「まわりの人に褒められた」（29.0%）ことや「温かい言葉やアドバイスをもらった」（28.1%）が他学齢よりも高い。体験時に他者と関わる機会があるほど、ポジティブなフィードバックを受ける機会も多くなっていると考えられる。**

Q12 引き続き、あなたが【XXのとき】を思い出して、お答えください。このときのあなたが体験したことについて、それぞれ、あてはまるものをお選びください。（単一マトリクス回答）

		小学生のとき	中・高生のとき	大学生・社会人のとき
		(n=5764)	(n=5764)	(n=4208)
カテゴリ ※回答者への表示はなし	聴取項目	週に1回以上・計	週に1回以上・計	週に1回以上・計
他者に対する意識	他の人に思いやりをもつようにした	33.5	34.1	33.2
	誰かの役に立とうとしたり、期待に応えようとした	26.7	27.6	27.5
	同じ体験をしている人や仲間と、切磋琢磨して成長しようとした	22.5	26.4	23.0
	まわりからの意見や指摘を受け入れるようにした	21.9	25.8	28.5
	他の人と協力して、同じゴールを目指そうとした	21.9	25.2	22.6
	自分の考えを人前で伝えるようにした	20.4	21.4	23.6
	他の人と意見が違っても、話し合うようにした	19.4	24.4	25.5
	困ったときは誰かに進んで相談しようとした	18.6	21.7	23.0
	その日初めて会う人と一緒に行動しようとした	13.7	15.0	17.0
他者から受けた行動	まわりの人に褒められた（認められた）	29.0	24.6	23.2
	温かい言葉やアドバイスをもらった	28.1	26.3	25.4
	自分の意見を尊重してもらった	25.5	24.1	24.5

(%)

※各カテゴリ内の「小学生のとき」のスコアで降順ソート

体験の体裁・場所

小中高生のときは学校内での体験が多いが、大学生・社会人のときは体験のシーンが大きく減る

- **大学生・社会人よりも幅広く体験を行う小学生～中・高生では、「運動会・体育祭」（75%前後）、「遠足・修学旅行・林間学校」（70%前後）などを中心に、学校内での体験を幅広く体験している。また、「友達との遊び」（70%前後）、「家族とのレジャー・お出かけ」（55%前後）などのプライベートの体験も比較的幅広く体験している。**
- **一方、大学生・社会人では、学校内での体験は多いものでも「部活動・サークル・同好会」で28.1%と、全体的に大きく減少する。また、プライベートでも、「友達との遊び・お出かけ」が55.9%にとどまり、体験の内容と同様、体験の体裁の幅も狭まる傾向にある。**

Q5 あなたがXXのときから現在までに体験してきたことについて、伺います。あなたはこれまで、どのような活動をしていましたか。それぞれの時期に、あなたが1度でも体験したものをすべてお選びください。（複数マトリクス回答）

カテゴリ ※回答者への表示はなし	聴取項目	小学生のとき (n=5764)	中・高生のとき (n=5764)	大学生・社会人のとき (n=4266)
学校内	運動会・体育祭	74.2	74.3	12.6
	遠足・修学旅行・林間学校	72.2	69.1	9.5
	学校内での係・当番	66.2	59.7	8.7
	校外学習・社会科見学	64.0	55.1	9.2
	委員会活動	59.2	57.8	9.2
	課題学習・自由研究・調べもの学習	53.5	51.0	19.5
	音楽祭・合唱コンクール	49.0	62.0	6.4
	学校内での部活動・サークル・同好会	37.9	63.3	28.1
	文化祭	23.3	60.0	23.7
	学童保育・放課後子供教室	23.3	6.5	2.6
プライベート	友達との遊び・お出かけ	70.3	66.7	55.9
	習いごと	63.8	39.8	8.5
	家族とのレジャー・お出かけ	58.2	52.6	37.2
	地域活動	29.2	22.8	10.5
	学校外でのクラブ活動	26.5	18.6	6.3
	勤労体験活動・労働	11.3	36.3	35.7
	学校外でのサークル	5.0	6.4	9.0

(%)

※カテゴリ内の「小学生のとき」のスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

Chapter2：現在の非認知能力ならびにWell-beingの概要

現在、レジリエンス（非認知能力）はどの程度体得され、どれほどWell-beingの実感がもたれているか？

© 子どもの体験コンソーシアム

レジリエンスの体得状況

レジリエンスの体得状況は、いずれも2割～3割にとどまる

■ **その中で比較的体得されているのは、「困難な状況では、他者の意見を取り入れることを心掛ける」29.7%、「まわりの人に助けを求めることができる」29.6%などの、他者と柔軟に関わる力。**

Q24 あなたの考え方やものの捉え方について、おうかがいします。今のあなたの考え方やものの捉え方に、それぞれどの程度あてはまると思いますか。それぞれあてはまるものをお選びください。（単一マトリクス回答）

カテゴリ ※回答者への表示はなし	聴取項目	とてもあてはまる+あてはまる・計 (n=5764)
感情コントロール	動揺しても、自分を落ち着かせようと心掛けられる	24.3
	失敗しても、気持ちを切り替えようと心掛けられる	24.1
	苦しい状況でも、平常心を保とうと心掛けられる	24.1
	怒りや不安を感じても、それに振り回されないように心掛けられる	23.1
	大変なことが起きても、自分の感情を乱さないように心掛けられる	22.8
	突発的な出来事にも、冷静な対応を心掛けられる	21.8
	強いプレッシャーを感じても、普段通りの振る舞いを心掛けられる	20.1
ポジティブシンキング	最悪の事態になっても、「なんとかなる」と思える	27.3
	何事もポジティブにとらえられる	23.0
	困難な状況でも楽しむことができる	21.5
好奇心	どんなことにも興味をもつことができる	25.8
	未経験のことでも積極的に関わることができる	22.3
粘り強さ	どんな困難でも、最後まで諦めないようにすることができる	24.6
	簡単に解決しないことでも、時間をかけて向き合うことができる	24.3
	すぐに成果が出なくても、地道な努力を続けられる	23.8
	複雑な問題でも、粘り強く向き合うことができる	23.5
リフレーミング	困難を成長の機会と考えられる	27.8
	困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思える	26.2
問題解決	困難な状況でも、どうすれば乗り越えられるのかを考えられる	26.1
	計画通りに行かなくても、別の方法を考えられる	25.2
主体性	何事にも、主体的に取り組もうと考えられる	24.8
柔軟性	どんなことがあっても、柔軟に対応しようと考えられる	24.3
他者との関係	困難な状況では、他者の意見を取り入れることを心掛ける	29.7
	まわりの人に助けを求めることができる	29.6
	どんな時でも、自分のことを受け入れてくれる人がいると思える	26.5
	困難な状況でも、他者と協力すれば乗り越えられると思える	25.8

(%)

※レジリエンスの項目は、OECD『Skills for Social Progress』（2015）、『OECD Learning Compass 2030』（2019）、CD-RISC（Connor & Davidson, 2003）などの先行研究・測定尺度を参考に、本調査用に作成した。

※各カテゴリ内のスコアで降順ソート

Well-beingの実感度合い

Well-beingの実感度合いは、自分ベクトルよりも、他者ベクトルでの実感値のほうが大きい

- **自分ベクトルのものは13.1%～24.0%、他者ベクトルは13.4%～30.3%と、どちらも強く実感できている人は一部に限られる。**
- **その中でも、「まわりの人の役に立ちたい」30.3%、「安心できる自分の居場所がある」30.2%、「自分ひとりではないと思える」27.4%などが、相対的に強く実感されている。**

Q1 現在のあなたについて伺います。あなたは以下のことがらについて、どの程度あてはまると思いますか。それぞれ、あてはまると思うものを選んでください。
※まわりの人とは比べずに、あなたご自身がそう思うものを選んでください。（単一マトリクス回答）

カテゴリ ※回答者への表示はなし	聴取項目	絶対評価 そう思う (n=5764)
自分ベクトル	学業や仕事をがんばろうと思える	24.0
	いまの自分は幸せだと思える	22.9
	いまの自分を受け入れられる	18.6
	満足のいく人生を歩んでいると思える	16.7
	いまの自分が好きと思える	16.7
	将来のことを前向きに考えられる	16.6
	自分は誰かの役に立っていると思える	13.3
	自分に自信がある	13.1
他者ベクトル	まわりの人の役に立ちたいと思う	30.3
	安心できる自分の居場所があると感じる	30.2
	自分はひとりきりではないと思える	27.4
	色々な人とかかわりをもって生きていきたい	23.7
	自宅・学校・職場以外にも、自分の居場所があると感じる	22.0
	まわりの人とよい関係を築けると思える	19.4
	自分はまわりの人から認められていると思う	13.4

(%)

※Well-beingの項目は、OECD『How's Life? 2024』、内閣府「満足度・生活の質に関する調査報告書」、内田由紀子『日本人の幸せ』（2025）、PWB尺度（Ryff, 1989）などの先行研究・測定尺度を参考に、本調査用に作成した。

※各カテゴリ内のスコアで降順ソート

Chapter3：体験の”要素”とレジリエンス・Well-beingの関連の検証

体験の”要素”は、レジリエンスやWell-beingとどのような関連の流れを形成しているか？

© 子どもの体験コンソーシアム

はじめに：分析に用いる変数と手法

- 項目数が多いため、「体験の”要素“」ならびに「レジリエンス」は、「因子分析」を用いて次元削減をおこなった（より少数の因子にまとめた）。
- また、Well-beingは全項目の回答を足し上げ、総合得点化した。これらの変数を用いて、「共分散構造分析」をおこなった。それぞれ、詳しい手法の説明は後述あり。

体験の”要素”（説明変数）	**レジリエンス**（説明変数／目的変数）	**Well-being**（目的変数）
小学生のとき / **中・高生**のとき / **大学生・社会人**のとき		
各学齢×全**27**項目	全**26**項目	全**15**項目
最終的には**3因子**に集約	最終的には**4因子**に集約	次項で説明
学齢ごとに「因子分析」を行い、次元削減	**「因子分析」を行い、次元削減**	**回答を足し上げ、総合得点化**

これらの変数を用いて、「共分散構造分析」を実施

© 子どもの体験コンソーシアム

目的変数の作成：Well-being総合得点

- 目的変数として用いるため、各サンプルのWell-being総合得点を算出した。
- Well-being総合得点の算出にあたって、15項目に対する回答を「そう思わない」を1点～「そう思う」を5点とし、15項目の総合得点とした。（min15点～max75点に分布）

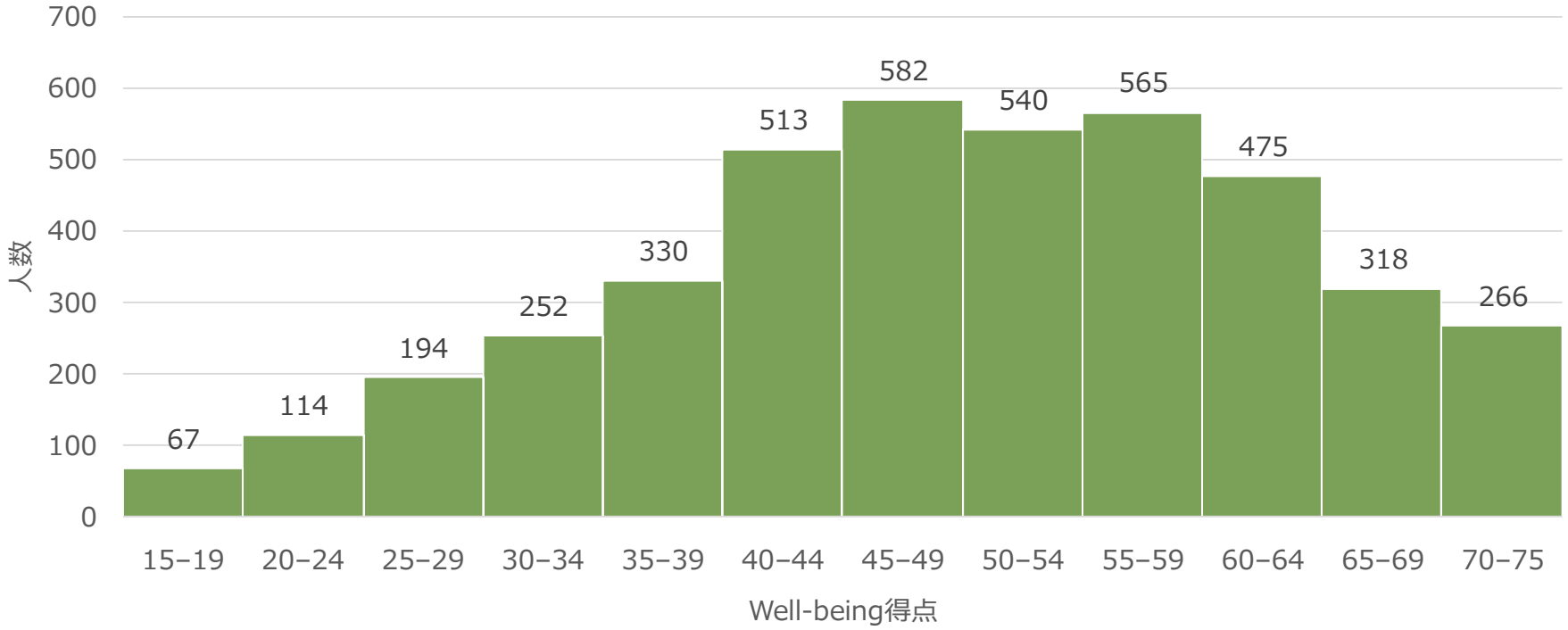
Well-being （目的変数）

全15項目

- いまの自分は幸せだと思える
- 満足のいく人生を歩んでいると思える
- 将来のことを前向きに考えられる
- いまの自分を受け入れられる
- いまの自分が好きと思える
- 自分に自信がある
- 自分は誰かの役に立っていると思える
- 学業や仕事をがんばろうと思える
- 自宅・学校・職場以外にも、自分の居場所があると感じる
- 安心できる自分の居場所があると感じる
- 自分はひとりきりではないと思える
- まわりの人とよい関係を築けると思える
- まわりの人の役に立ちたいと思う
- 自分はまわりの人から認められていると思う
- 色々な人とかかわりをもって生きていきたい

- そう思わない（1点）
- どちらかといえばそう思わない（2点）
- どちらともいえない（3点）
- どちらかといえばそう思う（4点）
- そう思う（5点）

Well-being総合得点の分布



© 子どもの体験コンソーシアム

分析手法の詳細：因子分析

- 項目数が多いため、「体験の”要素“」ならびに「レジリエンス」は、「因子分析」を用いて次元削減をおこなった（より少数の因子にまとめた）。
- 後述の共分散構造分析／causal analysis実施の際、「体験の”要素“」「レジリエンス」は因子分析後の因子得点を変数として投入した。

因子分析とは

因子分析とは、多数の観測データの背後に隠れている、目に見えない**共通の原因（因子）**を突き止めるための統計手法。

たとえば、複数のアンケート項目の回答データから、対象者の「おもてなし志向」や「価格重視志向」といった**潜在的な意識**を導き出す際に用いられる。

複雑で大量のデータを少数の本質的な要素に集約し、その背景にある構造をシンプルかつ論理的に説明できる。

説明率（累積寄与率）や因子得点の捉え方

「説明率（累積寄与率）」とは…
因子分析における説明率は、抽出した因子で全体のデータの**何割を説明できているか**を表す。

学術的には**累積で50%以上**が妥当性の目安となる。

「因子得点」とは…
因子得点は、**各サンプル**が**その因子の性質をどれくらい強く持っているか**を数値化したもの。

これにより、対象ごとの特徴の強弱を相対的に比較・評価することが可能となる。

「因子負荷量」とは…

集約された因子が、投入した変数に与える影響の強さを表す値。主に-1から1の間の値をとり、絶対値が大きいほどその変数に対する因子の結びつき（正または負の相関・影響）が強いといえる

試行プロセス

本分析では、過去の「体験の”要素”」および「レジリエンス」の背後にある本質的な構造を明らかにするため、**複数パターンの因子分析を実施**。

具体的には、双方のデータにおいて3因子から5因子の複数モデルを試行し、因子負荷量のクリアさ（項目のまとまりの美しさ）および理論的な整合性を比較検証した。

その結果、構成項目の解釈性に最も優れた**【体験3因子】【レジリエンス4因子】**を、本分析の最適モデルとして採用した。

© 子どもの体験コンソーシアム

因子分析の結果①：体験の”要素“

- 体験の”要素”の各項目は、因子分析の結果、「自律的挑戦とセルフマネジメント体験」「他者協働と対話・被承認体験」「成功・熱中とポジティブ感情体験」の3因子に集約された。
- 各項目の因子負荷量は下記の通り。なお、学齢ごとに因子分析を行ったが、因子負荷量の傾向にわずかな違いはあるものの、いずれの学齢も同様の因子が確認された。

説明率（累積寄与率）
小学生のとき：54.8%
中・高生のとき：57.6%
大学生・社会人のとき：58.6%

0.35以上

各因子上位3位

		小学生のとき			中・高生のとき			大学生・社会人のとき		
		自律的挑戦とセルフマネジメント体験【内的】	他者協働と対話・被承認体験【外的】	成功・熱中とポジティブ感情体験【感情】	自律的挑戦とセルフマネジメント体験【内的】	他者協働と対話・被承認体験【外的】	成功・熱中とポジティブ感情体験【感情】	自律的挑戦とセルフマネジメント体験【内的】	他者協働と対話・被承認体験【外的】	成功・熱中とポジティブ感情体験【感情】
自律的挑戦とセルフマネジメント体験	何が自分にとって大切なのかを考えようとした	**0.796**	0.021	-0.110	**0.704**	0.047	0.030	0.705	0.008	0.107
	自分の得意なことや苦手なことを理解しようとした	0.690	0.013	0.092	**0.704**	-0.007	0.117	**0.748**	0.012	0.076
	失敗した後、「次はどうしたらいいか」を考えようとした	0.723	0.017	0.045	**0.751**	0.075	-0.027	**0.777**	0.056	-0.027
	事前に準備してから取り組もうとした	0.663	0.029	0.000	0.675	0.095	-0.030	0.661	0.050	0.048
	ストレスがたまったら、うまく発散しようとした	0.515	0.108	0.054	0.416	0.126	0.159	0.337	0.189	0.226
	苦手なことでも、チャレンジしようとした	**0.728**	0.062	-0.023	0.697	0.115	-0.029	0.493	0.084	0.229
	自分から進んでやってみようとした	0.623	0.044	0.167	0.651	0.097	0.083	0.590	0.016	0.266
	体験する内容を自分で選ぼうとした	0.553	0.036	0.184	0.552	0.048	0.205	0.582	0.001	0.245
	困ったことがあっても、自分で工夫しようとした	0.620	-0.004	0.176	0.699	0.023	0.085	**0.752**	0.031	0.043
	目的や目標をもって過ごそうとした	**0.766**	0.043	-0.030	0.663	0.067	0.080	0.592	0.030	0.220
他者協働と対話・被承認体験	まわりの人に褒められた（認められた）	-0.142	0.554	0.394	-0.096	0.633	0.279	-0.093	0.608	0.299
	自分の意見を尊重してもらった	-0.101	0.653	0.232	-0.092	**0.701**	0.172	-0.021	0.623	0.214
	温かい言葉やアドバイスをもらった	-0.161	0.622	0.333	-0.129	**0.686**	0.256	-0.079	**0.676**	0.218
	他の人と意見が違っても、話し合うようにした	0.169	**0.675**	-0.101	0.128	**0.757**	-0.101	0.172	0.665	-0.048
	他の人と協力して、同じゴールを目指そうとした	0.037	**0.694**	0.054	0.063	0.654	0.081	-0.017	**0.690**	0.117
	まわりからの意見や指摘を受け入れるようにした	0.089	0.657	-0.030	0.201	0.594	-0.011	0.308	0.638	-0.163
	自分の考えを人前で伝えるようにした	0.261	0.544	-0.091	0.161	0.649	-0.082	-0.031	0.554	0.238
	その日初めて会う人と一緒に行動しようとした	0.332	0.503	-0.207	0.226	0.524	-0.144	-0.049	0.501	0.225
	困ったときは誰かに進んで相談しようとした	0.146	0.622	-0.065	0.088	0.622	0.017	-0.059	0.619	0.209
	同じ体験をしている人や仲間と、切磋琢磨して成長しようとした	0.083	**0.669**	0.043	0.068	0.618	0.124	0.021	**0.666**	0.128
	他の人に思いやりをもつようにした	-0.015	0.607	0.108	0.109	0.596	0.049	0.345	0.621	-0.206
	誰かの役に立とうとしたり、期待に応えようとした	0.080	0.584	0.089	0.176	0.609	-0.012	0.267	0.647	-0.125
成功・熱中とポジティブ感情体験	熱中して（集中して）物事に取り組んだ	0.182	-0.048	**0.692**	0.281	0.001	0.543	0.401	0.019	0.438
	「うまくできた」「成功した」という経験をした	0.066	0.056	**0.739**	0.099	0.115	**0.639**	0.153	0.173	**0.539**
	自分が楽しいと感じる経験をした	-0.109	0.050	**0.851**	0.011	0.076	**0.748**	0.209	0.129	**0.512**
	自分にとって印象に残る経験をした	0.158	0.012	0.626	0.160	0.015	**0.650**	0.236	0.076	**0.542**
	なにか新しいことに興味をもつようになった・はじめてみた	0.346	0.002	0.458	0.329	0.033	0.429	0.303	0.035	0.504

© 子どもの体験コンソーシアム

因子分析の結果②：レジリエンス

- レジリエンスの各項目は、因子分析の結果、「メンタル安定力」「やり抜き力」「他者協働力」「前向き挑戦力」の4因子に集約された。
- 各項目の因子負荷量は下記の通り。

説明率（累積寄与率）：54.9%　0.35以上　**各因子上位3位**

		メンタル安定力	やり抜き力	他者協働力	前向き挑戦力
メンタル安定力	動揺しても、自分を落ち着かせようと心掛けられる	**0.745**	0.095	0.013	-0.065
	大変なことが起きても、自分の感情を乱さないように心掛けられる	**0.791**	0.021	-0.038	0.017
	失敗しても、気持ちを切り替えようと心掛けられる	0.547	-0.012	0.083	0.200
	苦しい状況でも、平常心を保とうと心掛けられる	**0.769**	0.037	0.002	-0.028
	突発的な出来事にも、冷静な対応を心掛けられる	0.719	0.064	-0.038	0.042
	怒りや不安を感じても、それに振り回されないように心掛けられる	0.702	0.048	-0.001	0.001
	強いプレッシャーを感じても、普段通りの振る舞いを心掛けられる	0.645	0.050	-0.099	0.152
やり抜き力	どんな困難でも、最後まで諦めないようにすることができる	0.022	0.729	-0.043	0.067
	複雑な問題でも、粘り強く向き合うことができる	0.082	**0.742**	-0.058	0.003
	すぐに成果が出なくても、地道な努力を続けられる	0.040	**0.734**	-0.004	-0.053
	簡単に解決しないことでも、時間をかけて向き合うことができる	0.021	**0.772**	-0.021	-0.024
	困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思える	-0.047	0.443	0.219	0.171
	困難を成長の機会と考えられる	-0.017	0.453	0.128	0.243
	困難な状況でも、どうすれば乗り越えられるのかを考えられる	0.165	0.513	0.180	-0.075
	計画通りに行かなくても、別の方法を考えられる	0.183	0.453	0.184	-0.056
	何事にも、主体的に取り組もうと考えられる	-0.015	0.471	0.090	0.243
	どんなことがあっても、柔軟に対応しようと考えられる	0.219	0.364	0.178	0.044
他者協働力	困難な状況では、他者の意見を取り入れることを心掛ける	0.008	0.276	0.560	-0.173
	困難な状況でも、他者と協力すれば乗り越えられると思える	-0.015	0.153	**0.665**	-0.043
	まわりの人に助けを求めることができる	-0.054	-0.079	**0.723**	0.117
	どんな時でも、自分のことを受け入れてくれる人がいると思える	-0.022	0.023	**0.697**	0.055
前向き挑戦力	何事もポジティブにとらえられる	0.163	-0.189	0.128	**0.689**
	最悪の事態になっても、「なんとかなる」と思える	0.231	-0.149	0.237	0.440
	困難な状況でも楽しむことができる	0.142	-0.006	-0.091	**0.755**
	どんなことにも興味をもつことができる	-0.121	0.318	-0.061	**0.563**
	未経験のことでも積極的に関わることができる	-0.041	0.328	-0.071	0.553

© 子どもの体験コンソーシアム

分析手法の詳細：因果探索・共分散構造分析（causal analysis®）

■ 体験の”要素”、レジリエンス、Well-beingの関連の検証にあたって、具体的なツールとしては株式会社hootfolioの「causal analysis（コーザル・アナリシス）」を用い、体験の”要素”、レジリエンス、Well-beingの「関連構造図（関連の見取り図）」として表した。なお、先述の通り、本調査の制約上、明確な因果関係の向きを断定するものではない。

causal analysisとは

日本電気株式会社（NEC）の新事業から
カーブアウトして設立された株式会社hootfolioが
提供している解析ツール。計算機科学者ジュ―ディア・
パール博士による「統計的因果推論」に基づき、
因果AIと呼ばれるアルゴリズムを構築することで、
因果の構造を探索。

統計的な因果探索には、「スコアベース手法」と
「制約ベース手法」があるが、前者を採用。
データへのあてはまりのよさを示す「スコア」を定義し、
スコアが最大となる構造を探索している。

人力では探索することのできない莫大なパターンを網羅的に探索し、かつ直接的な因果（A➡B）だけでなく、
間接的な因果（A➡A’など）の探索も可能。
また、分析者がモデルを想定して進める共分散構造分析とは異なり、分析者の主観に拠らず、
可能な限り自由に因果を探索することができる。
結果はその構造図として示される。

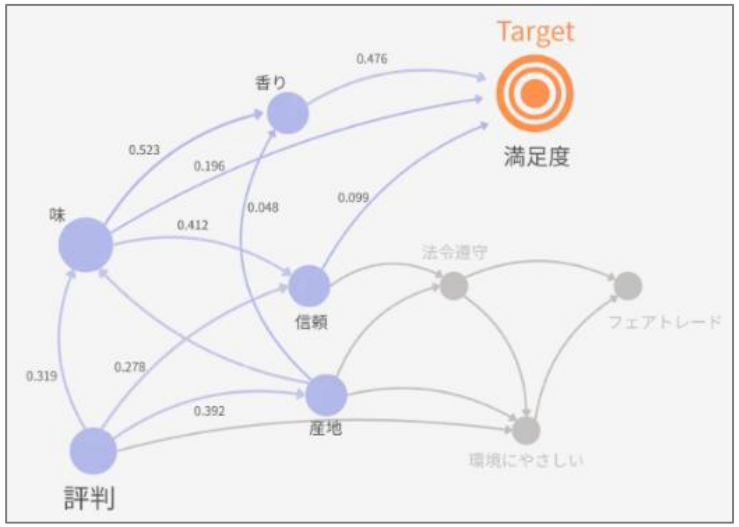
なお、因果探索によって得られた構造モデルに対し、
共分散構造分析を用いて「モデル適合度（CFI, GFI, RMSEA）」を測定・評価し、以降のページに示した。

※causal analysis®は、株式会社hootfolioの登録商標
※参考：株式会社hootfolio、「causal analysis」
https://hootfolio.com/

構造図の見方

■ 矢印は関連の流れの方向性を示す
■ 矢印に付随する数値は関連の強さを表す
■ 関連の流れは単一ではなく、ひとつの原因が複数のルート（パス）を形成する様子も示される

※調査手法としては因果を探索するものであるが、本調査の制約上、因果の識別や断定が難しいため、「関連」としている。



※出典：左記ホームページより

解析に用いた内容

体験の“要素”とレジリエンスは前述の因子分析の結果を、
Well-beingは前述の総合得点を用いて解析を実施。

【体験の“要素”3因子×3学齢（説明変数）→レジリエンス4因子（目的変数）】
【レジリエンス4因子（説明変数）→Well-being総合得点（目的変数）】
の大枠の階層構造はナレッジエキスパート機能で固定し、
各体験要素間などの細かな矢印の向きは時系列等を指定していない。

各学齢の体験で伴った”要素”
因子分析で抽出された因子3点×3学齢（説明変数）

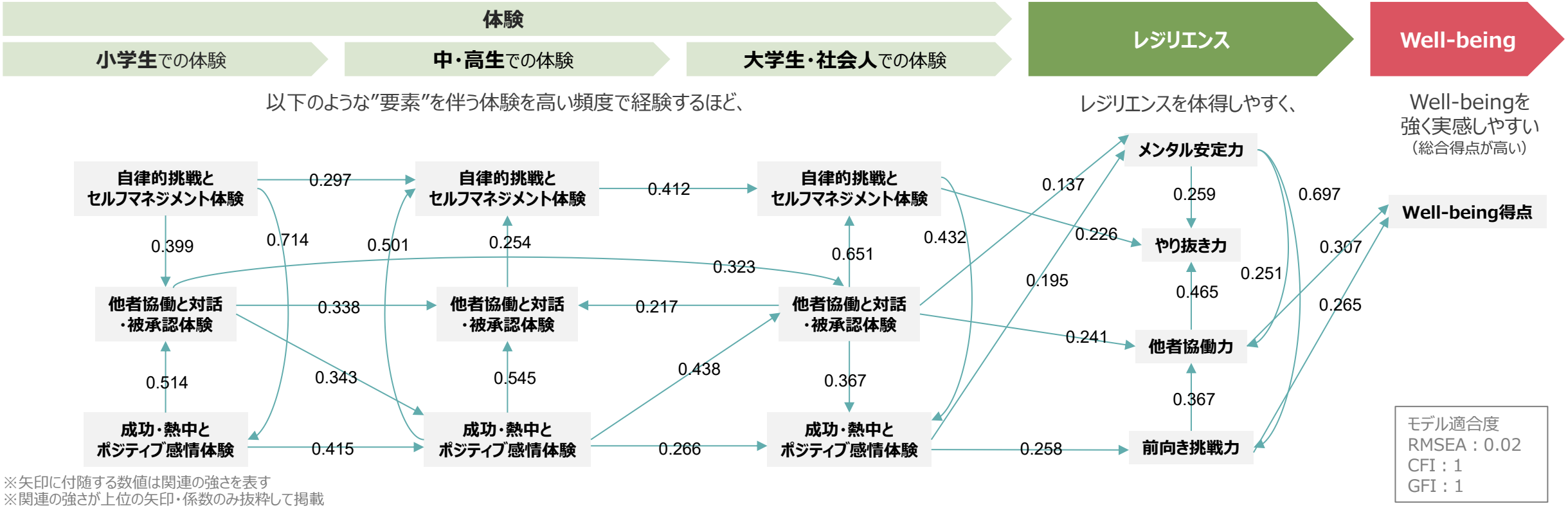
レジリエンス
因子分析で抽出された因子4点（説明変数/目的変数）

Well-being
前述のWell-being総合得点（目的変数）

© 子どもの体験コンソーシアム

共分散構造分析の結果①：関連構造図の全体像

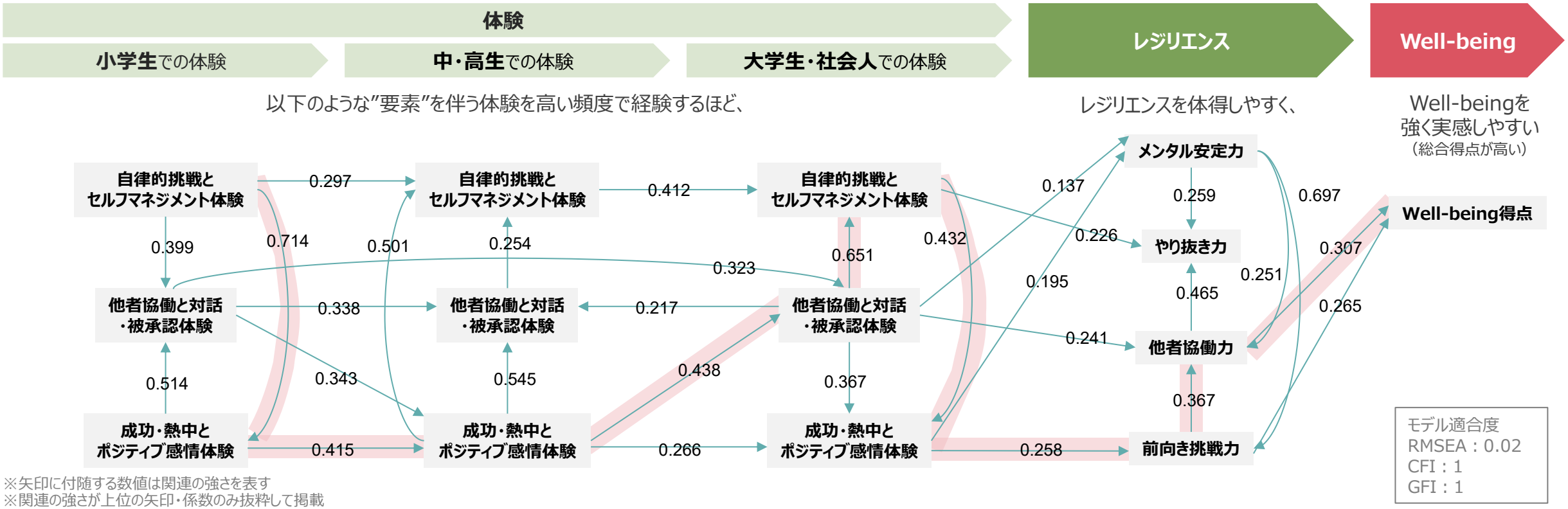
- 共分散構造分析の結果、以下のような関連がみられた。モデルの適合度を表すRMSEAが0.02（0.05以下で非常に良い）、CFI・GFIともに1（0.95以上で非常に良い）と、一般的な推奨基準を十分に満たしており、**本モデルは収集されたデータに対して極めて良好に適合**していることが確認された。
- Well-beingに関連する直接的な因子は**「他者協働力」「前向き挑戦力」**であるが、これらは他のレジリエンス因子とも関連がある。
- 「他者協働力」に直接的に関連する体験因子は大学生・社会人のときの「他者協働と対話・被承認体験」であり、「前向き挑戦力」は大学生・社会人のときの「成功・熱中とポジティブ感情体験」と関連しているが、**これらの体験因子も小学生・中高生での体験因子と関連がある。**



※矢印に付随する数値は関連の強さを表す
※関連の強さが上位の矢印・係数のみ抜粋して掲載

共分散構造分析の結果②：関連構造図における流れの一例

- 先述の関連構造図のうち、Well-beingから逆算して、最も強い関連の流れをたどった。以下は、このような流れを、ピンク色の背景色で示したものである。
- このような関連の流れはあくまで一例であり、相対的にこれより関連の強さは低いものの、他の関連の流れも発生している。
- 以下の図でピンク色の背景色が触れていない体験の”要素”やレジリエンスも、間接的に／他の因子と絡み合って関連があるという意味で、重要と考えられる。



※矢印に付随する数値は関連の強さを表す
※関連の強さが上位の矢印・係数のみ抜粋して掲載

共分散構造分析の結果③：この分析から得た示唆

■ 今回の分析により、以下のような学び・示唆が得られた。

1 体験の”要素”⇒レジリエンス⇒Well-beingの3者の関連を、流れとして「構造図」に落とし込むことができた。

- 先述の調査の制約上、因果関係を断定することはできていないが、体験の”要素”⇒レジリエンス⇒Well-beingの相関関係だけでなく、関連の流れとして、構造図を示すことができた。また、体験の”要素”⇒レジリエンス⇒Well-beingという3者で想定したモデルの適合度も基準を満たしていた。（ただし、適合度が因果の正しさを示すものではない）

2 体験の”要素”は小学生のとき～大学生・社会人になってから…と、学齢の順に沿って関連の流れがみられた。

- 学齢の順は指定せずに探索したところ、学齢の順に沿って関連の流れがある様子がみられた。
- 小学生のときの体験が中高生のときの体験に関連し、中高生のときの体験が大学生・社会人になってからの体験に関連しているため、特定の学齢において体験すればよいわけではなく、各学齢において継続的に体験の機会が提供されていることが重要と考えられる。
- 一方、小学生のときに体験の機会がなかったといって、その後のレジリエンスやWell-beingの体得・享受ができなくなるわけではない。

3 同じ学齢の体験の”要素”、レジリエンス間（説明変数同士）でも、間接的な関連の流れがみられた。

- 体験の”要素”⇒レジリエンス⇒Well-beingという3者以外は可能な限り自由に因果を探索したところ、体験の”要素”間やレジリエンス間でも関連の流れがみられた。
- 直接的かつ単一的な関連だけでなく、より複合的な関連の流れがみられたこと自体が新たな示唆となった。

体験機会の提供においては、特定の学齢や”要素”を伴う体験を提供するだけでなく、
上記のような関連の流れを考慮して、「体系的に」体験の機会を提供することが望まれる。
また、今回の分析では、因果関係の識別や断定までは至っていないため、今後も継続的な検証が必要である。

© 子どもの体験コンソーシアム

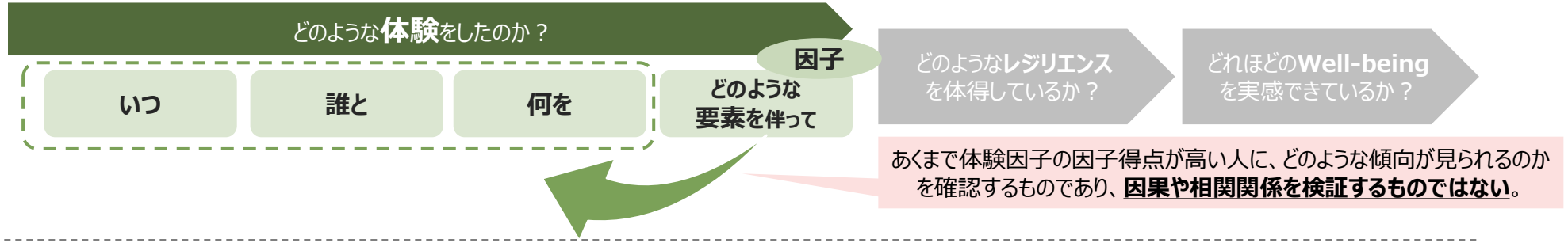
Appendix①：体験の”要素”に紐づく体験の特徴

前述した体験の”要素”の各因子得点が高い人は、どのような体験をしてきたか？

© 子どもの体験コンソーシアム

体験の”要素”と体験の紐づきを確認するにあたって

ここまで、体験の“要素”の因子がレジリエンスの体得・Well-beingの実感に関連していることを確認してきた。
ここからは体験の”要素”について因子得点の高い人が、いつ／どのような内容の体験を／どのような人としてきたか？を確認する。
ここで確認するのは、因子得点が高い人の傾向であり、体験との因果関係・相関関係を検証するものではない。



体験因子	高低の判定
自律的挑戦とセルフマネジメント体験	Low / Middle / High
他者協働と対話・被承認体験	Low / Middle / High
成功・熱中とポジティブ感情体験	Low / Middle / High

各学齢 ×

各体験因子の因子得点に応じて、Low～Middle～Highの3段階で判定

＜判定基準＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

© 子どもの体験コンソーシアム

体験の”要素”の各因子得点が高い人の特徴まとめ

体験の“要素”の因子得点が高い人は、以下のような特徴がみられた。（因子得点が高い人とは、より高い頻度でその体験の要素を経験した人、強くその体験の要素をともなっている人）

体験の“要素”の因子得点が高い人は、低い人に比べて…

1 【体験の中身】特定の種類の体験だけではなく、様々な種類の体験を行っている

- いずれの因子においても要素の因子得点が低い人は、行った体験の種類が2～4個のケースが目立つ。一方で、因子得点が高い人は行った体験の種類が5～6個におよぶケースが目立つことから、要素の因子得点が高い人は低い人よりも様々な種類の体験をしている傾向がある。

2 【体験の環境】同じ体験をする仲間・体験の教え手・家族からの支えの3つが特に充実していた

- 因子得点が高い人は、特に小学生～高校生までの時期に、「保護者が手厚くサポートしてくれた」割合が80%前後、「同じ体験をする人が大勢いる中で過ごすことが多かった」「見本となるような人がいた」割合が70%前後と高く、“要素”の因子得点が低い人に比べて約10～15pt高い傾向にあった。

3 【家族との関係性】家族と何事も話し合える関係性が築かれている

- 家族と「どのようなことでも気軽に話せた」割合は、因子得点が低い人は30%前後なのに対し、因子得点が高い人は50%前後にまで増える。

© 子どもの体験コンソーシアム

体験因子×体験の内容（小学生のとき）

■　**因子得点が低い人は、行った体験の種類が3～4個なのに対して、因子得点が高い人は5～6個と多い。**

Q9 あなたが【小学生のとき】を思い出して、お答えください。このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験			
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High	
	(n=1302)	(n=1750)	(n=1156)	(n=1362)	(n=1652)	(n=1194)	(n=1326)	(n=1640)	(n=1243)	
遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）	71.6	70.3	79.1	63.1	74.0	83.3	59.3	75.2	85.1	
家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）	47.0	51.5	60.1	39.5	54.5	64.5	39.3	52.3	66.7	
音楽（楽器演奏・合唱など）	44.2	47.3	54.9	37.9	49.6	58.8	32.2	50.2	63.5	
地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）	43.5	49.3	54.3	36.7	50.7	60.3	32.6	52.0	62.1	
個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）	35.8	41.6	49.4	30.2	43.4	53.3	27.6	41.8	57.4	
団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）	31.8	37.8	42.2	28.8	36.3	47.9	26.7	36.5	49.1	
美術・文学（デッサン・工作・読書など）	30.5	32.8	37.4	25.8	33.8	41.3	21.1	34.4	45.0	
自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）	27.6	34.9	43.8	25.3	34.9	46.5	22.0	34.5	49.8	
デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）	15.7	17.2	20.3	13.7	17.8	21.6	12.3	16.7	24.3	
言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）	15.0	19.5	26.7	12.4	19.6	29.5	11.3	19.2	30.8	
ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）	12.0	17.4	19.1	11.0	16.5	21.7	10.9	15.5	22.9	
仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）	11.4	14.6	18.6	11.5	14.0	19.3	12.8	13.5	18.2	
舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）	10.3	14.0	17.6	9.2	13.9	19.3	7.7	14.3	19.9	
武道（柔道・剣道・空手など）	8.1	9.9	12.6	7.8	9.8	13.3	8.0	9.9	12.6	(%)
平均回答個数	4.0	4.6	5.4	3.5	4.7	5.8	3.2	4.7	6.1	(個)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

体験因子×体験の内容（中・高生のとき）

■　**因子得点が低い人は、行った体験の種類が約3個なのに対して、因子得点が高い人は約5個。小学生のときと同様、因子得点が高い人ほど、行った体験の種類も多い。**

Q14 つぎに、あなたが【中学生・高校生のとき】を思い出して、お答えください。このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験			
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High	
	(n=1312)	(n=1651)	(n=1246)	(n=1340)	(n=1654)	(n=1214)	(n=1322)	(n=1656)	(n=1230)	
遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）	57.5	65.3	71.3	54.8	67.1	72.1	54.5	65.0	75.0	
家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）	33.5	46.4	57.3	31.9	48.2	57.2	31.9	46.2	59.6	
音楽（楽器演奏・合唱など）	31.8	42.4	51.9	29.9	44.9	51.0	28.2	43.3	54.7	
仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）	31.7	36.3	41.0	29.7	37.6	41.7	28.6	36.5	44.3	
団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）	25.4	34.8	42.1	23.4	34.7	44.8	25.8	33.4	43.7	
個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）	23.2	34.3	40.3	22.1	35.9	39.8	21.9	34.8	41.2	
地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）	22.7	31.4	40.6	19.8	33.0	42.1	19.7	33.0	41.9	
美術・文学（デッサン・工作・読書など）	20.0	29.0	35.7	19.4	30.5	34.7	18.7	29.3	36.9	
デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）	15.3	23.1	26.3	15.8	22.3	27.0	14.7	23.6	26.4	
言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）	14.4	22.3	31.4	13.2	23.9	31.0	15.1	21.7	31.6	
自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）	13.3	20.3	26.7	12.2	20.8	27.6	12.7	19.9	28.0	
ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）	12.8	16.1	20.1	13.3	15.4	20.7	13.3	15.2	20.8	
武道（柔道・剣道・空手など）	11.4	18.3	21.0	11.6	18.0	21.5	12.2	16.7	22.6	
舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）	6.6	11.1	14.2	6.1	11.9	13.8	6.5	11.0	14.5	(%)
平均回答個数	3.2	4.3	5.2	3.0	4.4	5.3	3.0	4.3	5.4	(個)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

体験因子×体験の内容（大学生・社会人のとき）

■　**因子得点が低い人は、行った体験の種類が約2個なのに対して、因子得点が高い人は約4個。他学齢と同様、因子得点が高い人ほど、行った体験の種類も多い。**

Q19 つぎに、あなたが【大学生のとき・社会人になってから】を思い出して、お答えください。このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験			
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High	
	(n=1295)	(n=1585)	(n=1328)	(n=1325)	(n=1599)	(n=1285)	(n=1215)	(n=1687)	(n=1307)	
遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）	43.8	59.4	68.8	47.0	58.9	66.8	50.0	56.4	66.0	
仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）	32.9	47.7	61.4	34.0	49.3	59.1	36.7	45.5	60.0	
家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）	32.3	47.5	61.5	35.3	46.3	60.7	38.4	45.1	58.1	
デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）	12.6	21.0	28.1	14.7	21.5	25.7	15.5	22.1	23.6	
音楽（楽器演奏・合唱など）	12.0	17.1	26.1	12.8	16.9	25.9	12.5	17.6	24.9	
団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）	10.9	14.5	17.7	10.5	14.4	18.3	8.2	15.0	19.2	
ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）	10.6	12.5	19.1	9.6	13.9	18.6	11.0	13.3	17.7	
地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）	9.9	14.5	20.3	9.4	14.5	21.0	11.2	13.9	19.6	
言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）	9.8	17.6	26.1	11.6	17.2	25.2	10.9	18.6	23.6	
自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）	9.6	12.4	18.7	9.3	13.7	17.7	8.1	13.3	19.0	
個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）	8.9	11.5	15.5	9.4	11.2	15.6	7.7	12.8	14.9	
美術・文学（デッサン・工作・読書など）	7.6	12.3	19.6	9.0	12.7	17.8	9.8	12.4	17.1	
舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）	5.0	6.3	7.7	5.4	6.3	7.4	5.0	7.0	6.7	
武道（柔道・剣道・空手など）	5.0	4.0	4.3	4.8	4.3	4.2	4.1	4.7	4.3	(%)
平均回答個数	2.1	3.0	3.9	2.2	3.0	3.8	2.3	3.0	3.7	(個)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

体験因子×周囲の人（小学生のとき）

■ **因子得点が高い人は、「保護者が手厚くサポートしてくれる」、「大勢の人と同じ体験をする」割合が80%前後、「相談できる人／見本になる人／分野に詳しい教え手がいる」割合が70～80%前後と、特に高い。**
■ **因子得点が高い人は、「家族からの支え・同じ体験をする仲間・体験の教え手」の3つが特に充実している。**

Q11 引き続き、あなたが【小学生のとき】を思い出して、お答えください。小学生の時の体験を改めて振り返ったとき、体験をしている時のあなたの身のまわりにはどのような方がいましたか。
以下の文章をお読みいただき、それぞれ近いものをお選びください。（単一マトリクス回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験		
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High
	(n=1302)	(n=1750)	(n=1156)	(n=1362)	(n=1652)	(n=1194)	(n=1326)	(n=1640)	(n=1243)
体験に参加する自分を保護者が**手厚くサポートしてくれる**ことの方が多かった	69.2	72.8	79.0	62.0	75.4	83.5	61.9	73.1	85.9
同じ体験をする人が大勢いる中で、過ごすことの方が多かった	62.2	67.0	72.7	57.5	67.3	77.7	56.9	66.3	78.9
困ったときに、相談をできる人が**いることの方**が多かった	53.3	63.7	73.3	47.2	64.1	80.1	47.6	63.5	79.2
自分の見本・お手本になるような**人という**ことの方が多かった	52.6	60.8	71.1	48.8	61.0	75.3	49.9	60.2	74.2
その分野に詳しい、体験を教える人たちと過ごすことの方が多かった	49.6	60.6	69.0	48.4	59.6	72.1	49.0	59.1	71.3
結果を競いあう相手といることの方が多かった	41.8	50.5	54.3	41.5	49.7	56.0	44.4	47.1	56.0
年齢の**離れた人**たちと過ごすことの方が多かった	29.5	30.9	30.0	35.3	29.8	25.1	38.6	28.6	23.5
体験を教える人が**マンツーマン**で教えてくれたことの方が多かった	29.4	32.1	35.7	34.7	29.9	32.7	36.7	30.5	29.9
異性の人たちと過ごすことの方が多かった	28.4	29.9	29.3	33.4	27.8	26.6	36.3	26.1	25.9
違う地域・コミュニティの人たちと過ごすことの方が多かった	21.9	25.7	27.2	29.5	23.2	22.2	31.9	23.4	19.6

(%)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

体験因子×周囲の人（中・高生のとき）

■ **因子得点が高い人は、「保護者が手厚くサポートしてくれる」、「大勢の人と同じ体験をする」、「相談できる人／見本になる人／分野に詳しい教え手がいる」割合が70%前後と、特に高い。**

■ **因子得点が高い人は、小学生のときと同様、「同じ体験をする仲間・体験の教え手・家族からの支え」の3つが特に充実している。**

Q16 引き続き、あなたが【中学生・高校生のとき】を思い出して、お答えください。中学生・高校生の時の体験を改めて振り返ったとき、体験をしている時のあなたの身のまわりにはどのような方がいましたか。
以下の文章をお読みいただき、それぞれ、近いものをお選びください。（単一マトリクス回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験		
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High
	(n=1312)	(n=1651)	(n=1246)	(n=1340)	(n=1654)	(n=1214)	(n=1322)	(n=1656)	(n=1230)
同じ体験をする人が大勢いる中で、過ごすことの方が多かった	52.3	61.6	67.6	50.7	62.4	68.7	49.1	61.7	71.0
体験に参加する自分を保護者が**手厚くサポートしてくれる**ことの方が多かった	50.8	59.4	71.4	48.6	60.6	72.8	48.0	60.0	73.8
その分野に詳しい、体験を教える人たちと過ごすことの方が多かった	48.1	57.9	70.8	47.2	57.7	72.7	47.1	57.7	72.5
困ったときに、相談をできる人が**いることの方**が多かった	44.6	54.3	67.8	39.6	55.8	71.8	41.4	53.7	72.3
自分の見本・お手本になるような**人といる**ことの方が多かった	42.3	54.1	65.8	40.2	54.0	68.8	40.8	52.7	69.5
結果を競いあう相手といることの方が多かった	40.6	47.0	50.9	39.9	46.7	52.4	39.9	46.6	52.3
体験を教える人が**マンツーマン**で教えてくれたことの方が多かった	36.7	33.0	36.3	38.0	32.3	35.9	38.6	32.2	35.3
違う地域・コミュニティの人たちと過ごすことの方が多かった	33.9	31.7	31.4	34.6	31.3	31.2	36.6	30.7	30.0
年齢の**離れた人**たちと過ごすことの方が多かった	33.4	26.5	23.8	34.4	27.3	21.2	35.7	25.4	22.6
異性の人たちと過ごすことの方が多かった	29.5	25.8	22.5	30.4	24.9	22.7	32.4	24.2	21.5

(%)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

体験因子×周囲の人（大学生・社会人のとき）

■ **因子得点が高い人は「大勢の人と同じ体験をする」、「相談できる人／見本になる人／分野に詳しい教え手がいる」割合が60～70%前後と、特に高い。**
■ **因子得点が高い人は、大学生・社会人のときに、「同じ体験をする仲間・体験の教え手」の2つが特に充実している。**

Q21 引き続き、あなたが【大学生のとき・社会人になってから】を思い出して、お答えください。大学生・社会人になってからの体験を改めて振り返ったとき、体験をしている時のあなたの身のまわりにはどのような方がいましたか。
以下の文章をお読みいただき、それぞれ近いものをお選びください。（単一マトリクス回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

	自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験		
	Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High
	(n=1295)	(n=1585)	(n=1328)	(n=1325)	(n=1599)	(n=1285)	(n=1215)	(n=1687)	(n=1307)
その分野に詳しい、体験を教える人たちと過ごすことの方が多かった	53.4	61.9	74.6	53.4	62.2	74.8	56.2	60.7	73.2
同じ体験をする人が大勢いる中で、過ごすことの方が多かった	47.0	51.4	59.8	43.8	52.3	62.5	45.1	52.3	60.4
年齢の**離れた人**たちと過ごすことの方が多かった	46.4	40.3	42.5	46.4	41.5	40.8	46.1	40.2	43.2
自分の見本・お手本になるような**人といる**ことの方が多かった	45.7	49.7	64.1	42.7	50.3	67.0	45.0	50.4	63.8
違う地域・コミュニティの人たちと過ごすことの方が多かった	45.6	49.2	56.0	45.4	49.8	55.8	46.4	48.7	55.9
体験を教える人が**マンツーマン**で教えてくれたことの方が多かった	44.4	42.3	44.9	43.8	42.6	45.3	43.0	42.8	45.8
困ったときに、相談をできる人が**いることの方**が多かった	44.1	51.3	65.5	38.9	50.9	71.9	40.7	51.2	68.5
体験に参加する自分を保護者が**手厚くサポートしてくれる**ことの方が多かった	43.4	48.7	52.8	40.9	49.6	54.4	40.2	49.3	54.7
結果を競いあう相手といることの方が多かった	35.2	30.5	29.1	32.6	31.3	30.6	29.1	32.5	32.5
異性の人たちと過ごすことの方が多かった	35.1	28.1	25.0	33.3	27.7	27.2	30.5	29.3	28.1

(%)

※自律的挑戦とセルフマネジメント体験のLowのスコアで降順ソート

© 子どもの体験コンソーシアム

体験因子×家族との関係性

■　**各学齢とも家族と「どのようなことでも気軽に話せた」割合は、因子得点が低い人は30%前後なのに対し、因子得点が高い人は50%前後にまで増える。**

Q7 小学生になってから現在まで、一緒に住んでいる両親（育ての両親・義理の両親を含む）・祖父母・おじ・おばと、あなたはどのように過ごすことが多かったですか。以下のうち、最もあてはまるものをお選びください。（単一回答）

＜定義＞
Low：因子得点-0.5未満
Middle：因子得点-0.5以上～ +0.5未満
High：因子得点+0.5以上

		自律的挑戦とセルフマネジメント体験			他者協働と対話・被承認体験			成功・熱中とポジティブ感情体験		
		Low	Middle	High	Low	Middle	High	Low	Middle	High
		(n=1201)	(n=1600)	(n=1109)	(n=1216)	(n=1540)	(n=1156)	(n=1159)	(n=1541)	(n=1212)
小学生のとき	どのようなことでも気軽に話せた	29.3	39.0	54.2	29.5	38.7	54.0	31.9	37.4	52.1
	ほとんどのことは話せるが、なかには話せないこともあった	50.7	49.9	37.1	48.6	49.5	40.3	45.1	52.4	40.4
	話せることよりも、話せないことが多かった	13.7	8.6	6.6	14.6	9.2	4.9	14.5	8.2	6.7
	そもそも、あまり会話をすることがなかった	6.3	2.5	2.1	7.4	2.6	0.7	8.5	1.9	0.8
		(n=1163)	(n=1534)	(n=1214)	(n=1162)	(n=1566)	(n=1183)	(n=1160)	(n=1559)	(n=1192)
中・高生のとき	どのようなことでも気軽に話せた	30.7	40.1	49.9	29.7	38.1	53.8	31.6	38.3	51.5
	ほとんどのことは話せるが、なかには話せないこともあった	49.3	48.7	41.1	48.9	49.7	39.9	46.8	50.5	41.0
	話せることよりも、話せないことが多かった	12.9	8.7	7.6	14.0	9.6	5.3	13.9	9.2	6.0
	そもそも、あまり会話をすることがなかった	7.2	2.4	1.4	7.4	2.6	1.0	7.7	2.0	1.5
		(n=1131)	(n=1482)	(n=1298)	(n=1178)	(n=1483)	(n=1250)	(n=1088)	(n=1556)	(n=1267)
大学生・社会人のとき	どのようなことでも気軽に話せた	33.5	39.7	47.0	30.6	38.5	51.8	29.5	39.0	51.3
	ほとんどのことは話せるが、なかには話せないこともあった	47.6	48.0	43.9	48.6	49.8	40.7	48.6	49.5	41.0
	話せることよりも、話せないことが多かった	12.6	9.1	7.6	14.3	8.8	6.2	15.2	8.5	6.2
	そもそも、あまり会話をすることがなかった	6.3	3.1	1.5	6.5	3.0	1.3	6.8	3.0	1.4

(%)

© 子どもの体験コンソーシアム

Appendix②：アンケート画面集

© 子どもの体験コンソーシアム

スクリーニング調査①（前置き）

アンケートに回答いただくにあたって、まずは下記をお読みください。
お読みいただいたうえで、参加したくない・回答したくないと思った場合は、この場でアンケートを閉じてください。
ただし、その場合、謝礼（ポイント）は付与されませんのでご了承ください。

*****
□ このアンケートは、みなさんの小学生～現在までに”体験したこと”が、今のみなさんにどう影響しているかを明らかにするための調査です。
□ アンケートは、「子どもの体験コンソーシアム」事務局を務めるミダス財団から委託を受けた株式会社シタシオンジャパンが実施しています。
□ いずれも独立した機関であり、あなたが通っている学校や職場などに、回答した内容が提供されることはありません。
□　途中で回答を中止できますが、謝礼（ポイント）が付与できない場合があります。
□　回答いただいた内容は、調査の目的以外には一切使用されず、回答内容からあなた個人が特定されることはありません。
*****

© 子どもの体験コンソーシアム

スクリーニング調査②（SQ1-SQ2）

Q1 28%

あなたの現在の**職業**をお選びください。
学生の方は、あなたの**現在の学年**をお選びください。

単一回答 ★ 必須回答 ▲ とじる

<学生の方>

1. 小学1年生～6年生
2. 中学1年生
3. 中学2年生
4. 中学3年生
5. 高校1年生
6. 高校2年生
7. 高校3年生
8. 大学1年生
9. 大学2年生
10. 大学3年生
11. 大学4年生
12. 大学5年生～6年生
13. 大学院生（修士）
14. 大学院生（博士）
15. 短大生
16. 専門学校生
17. 予備校生
18. その他の学生（高専など）

<学生ではない方>

19. 会社員（正社員）
20. 会社員（派遣社員・契約社員など）
21. 経営者・役員
22. 公務員・団体職員
23. アルバイト・パート
24. フリーランス・自営業
25. 専業主夫・主婦
26. その他
27. 無職・休職

Q2 42%

小学生のころから現在に至るまで、あなたは**引っ越し**をしたことがありますか。

※既に社会人の方は、社会人になってからの引っ越しは含めずお答えください。

単一回答 ★ 必須回答 とじる

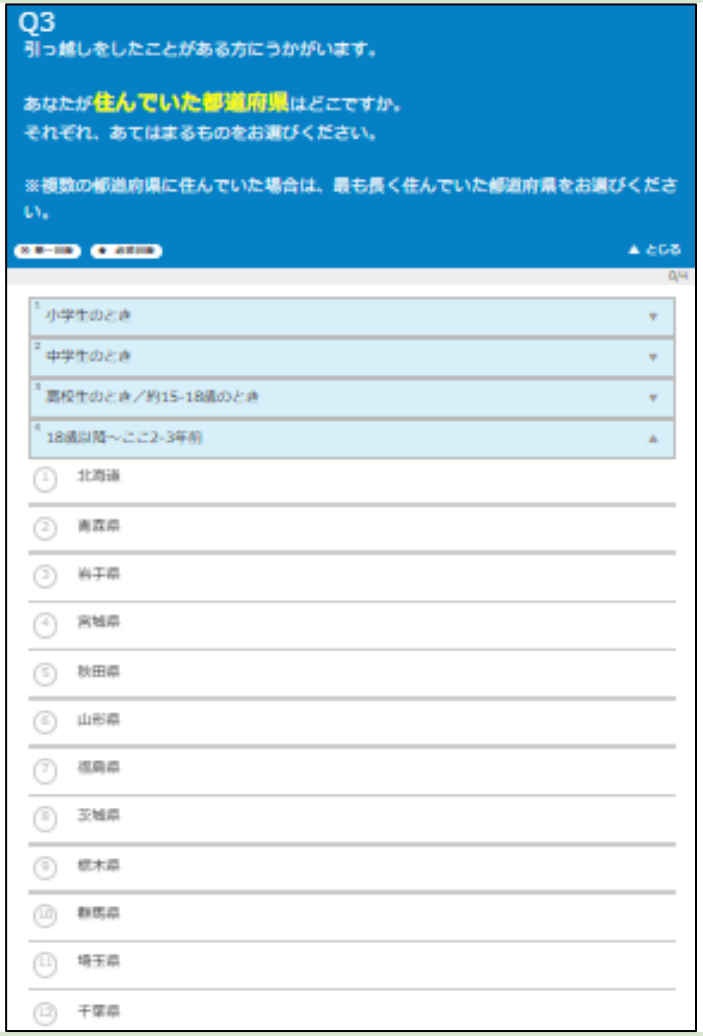
1. （学生時代には）1度も引っ越しをしたことはない

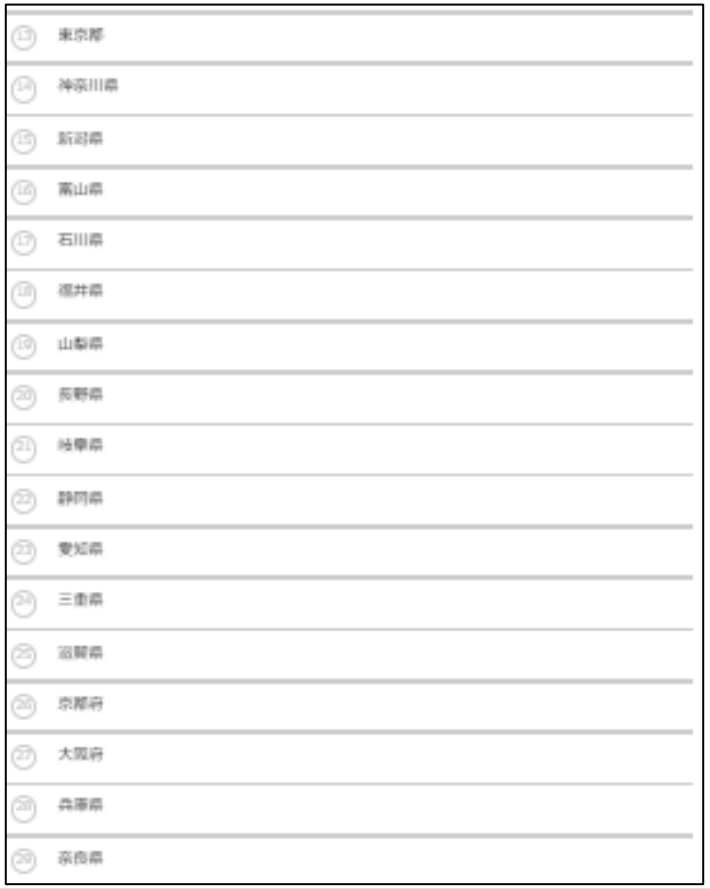
【小学生のころから、現在（学生時代）までに】

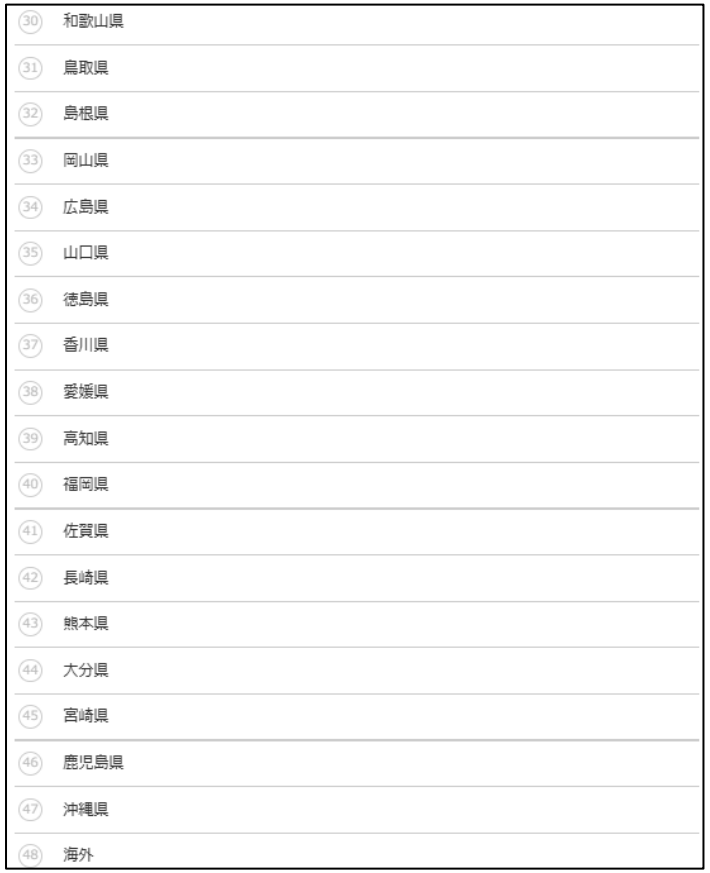
2. 1度だけ引っ越したことがある
3. 2回以上、引っ越したことがある

© 子どもの体験コンソーシアム

スクリーニング調査③（SQ3）







© 子どもの体験コンソーシアム

スクリーニング調査④（SQ4-SQ5／案内）

Q4
続けてうかがいます。

あなたが住んでいたのは、**どのようなエリア**でしたか。
それぞれ、あてはまるものをお選びください。

※複数の都道府県に住んでいた場合は、最も長く住んでいたエリアをお選びください。
※あてはまるものがない方も、最も近いものをお選びください。

単一回答　必須回答　▲ とじる

0/4

1 小学生のとき ▼
2 中学生のとき ▼
3 高校生のとき／約15-18歳のとき ▼
4 18歳以降～ここ2-3年前 ▲

① ビルやお店などが多い大きな町（都市部）
② ビルはないが、お店などは多い中くらいの町（郊外）
③ 自然が多く、静かでのんびりした小さな町（田舎）

Q5
このアンケートでは、あなたが**小学生のときから、現在に至るまでの話**について、詳しくうかがいます。
これまでのことについて、思い出しながら答えることに抵抗がある方は、「思い出したくない／答えたくない」を選んでください。

ご協力いただける方は「思い出しながら答えられる」を選んでください。

単一回答　必須回答　▲ とじる

① 思い出しながら答えられる
② 思い出したくない／答えたくない

前問で「思い出したくない／答えたくない」とお答えの方は、こちらでアンケート終了となります。
あなたご自身のことについて、相談したいことがある場合は、まわりの人や誰でも利用できる窓口に相談することができます。
気になった方は「こども家庭庁 相談窓口を探す」などでインターネット検索してみてください。
※電話やチャットなどで誰でも相談ができます。



アンケートは以上で終わりです。
ご協力ありがとうございました。
送信ボタンを押してください。

本調査①（Q1-Q2）

はじめに、**現在のあなた**についてうかがいます。

Q1
現在のあなたについて伺います。

あなたは以下のことがらについて、どの程度あてはまると思いますか。
それぞれ、あてはまると思うものを選んでください。

※**まわりの人とは比べずに**、あなたご自身がそう思うものを選んでください。
※ここでの「自宅・学校・職場以外の自分の居場所」とは、たとえば以下のような場所を指します。
ーーーーーーーーーーー
塾・学童・地域の児童館
習い事や趣味・インターネットやSNSの友人やコミュニティなど
ーーーーーーー

◎ 単一回答　★ 必須回答　▲ とじる

0/15

1. いまの自分は幸せだと思える
2. 満足のいく人生を歩んでいると思える
3. 将来のことを前向きに考えられる
4. いまの自分を受け入れられる
5. いまの自分が好きと思える
6. 自分に自信がある
7. 自分は誰かの役に立っていると思える
8. 学業や仕事をがんばろうと思える
9. 自宅・学校・職場以外にも、自分の居場所があると感じる
10. 安心できる自分の居場所があると感じる
11. 自分はひとりきりではないと思える
12. まわりの人とよい関係を築けると思える
13. まわりの人の役に立ちたいと思う
14. 自分はまわりの人から認められていると思う
15. 色々な人とかかわりをもって生きていきたい
    - ① そう思わない
    - ② どちらかといえばそう思わない
    - ③ どちらともいえない
    - ④ どちらかといえばそう思う
    - ⑤ そう思う

Q2
つづけて、**現在のあなた**について伺います。

まわりの人（クラスメイトや地域の人）と比べたときに、あなたは以下のことがらについて、どの程度あてはまると思いますか。
それぞれ、あてはまると思うものを選んでください。

※ここでの「自宅・学校・職場以外の自分の居場所」とは、たとえば以下のような場所を指します。
ーーーーーーーーーーー
塾・学童・地域の児童館
習い事や趣味・インターネットやSNSの友人やコミュニティなど
ーーーーーーー

◎ 単一回答　★ 必須回答　▲ とじる

0/15

1. いまの自分は幸せだと思える
2. 満足のいく人生を歩んでいると思える
3. 将来のことを前向きに考えられる
4. いまの自分を受け入れられる
5. いまの自分が好きと思える
6. 自分に自信がある
7. 自分は誰かの役に立っていると思える
8. 学業や仕事をがんばろうと思える
9. 自宅・学校・職場以外にも、自分の居場所があると感じる
10. 安心できる自分の居場所があると感じる
11. 自分はひとりきりではないと思える

本調査②（Q2続き-Q4）

12 まわりの人とよい関係を築けると思える
13 まわりの人の役に立ちたいと思う
14 自分はまわりの人から認められていると思う
15 色々な人とかかわりをもって生きていきたい
① そう思わない
② どちらかといえばそう思わない
③ どちらともいえない
④ どちらかといえばそう思う
⑤ そう思う

つづけて、これまでのあなたの**学校生活**について、うかがいます。

Q3
あなたの**最終学歴**を教えてください。
現在、生徒・学生の方は、卒業見込みのものをお選びください。
また、中退や退学している方は、中退・退学したものをお選びください。

例：
この4月から高校2年生　→高校卒業
大学3年で中退した　→大学（4年制・6年制）卒業

単一回答　必須回答　とじる

① 中学卒業
② 高校卒業
③ 専門学校卒業
④ 短大・高専卒業
⑤ 大学（4年制・6年制）卒業
⑥ 大学院（修士・博士）修了
⑦ その他 (必須入力)
⑧ 答えたくない

Q4
あなたが通っていた／通っている学校は、**どのような学校**ですか。
それぞれ、あてはまるものをお選びください。

※複数の学校に通った（転校・編入した）場合は、最後に通っていた／いる学校をお選びください。

単一回答　必須回答　とじる

0/4

1 小学校
2 中学校
3 高校
4 大学・大学院・短大・専門学校・高専
① 公立の学校（県立・市立など）
② 私立の学校
③ 国立の学校
④ その他（通信制の学校、インターナショナルスクールなど）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査③（Q5-Q6）



Q5

あなたが小学生のときから現在までに体験してきたことについて、伺います。
あなたはこれまで、**どのような活動**をしていましたか。

それぞれの時期に、あなたが1度でも体験したものを**すべて**お選びください。

複数回答　必須回答　▲ とじる

0/3

1 小学生のとき
2 中学生・高校生のとき
3 大学生・社会人のとき（専門学校・短大・大学院・高専などを含む）

1 委員会活動（学級委員・生徒会・その他～委員など）
2 学校内での部活動・サークル・同好会
3 学校内での係・当番

4 校外学習・社会科見学
5 運動会・体育祭
6 音楽祭・合唱コンクール

7 文化祭
8 遠足・修学旅行・林間学校
9 学童保育・放課後子供教室
10 課題学習・自由研究・調べもの学習（自分でテーマを決めて、調べたり発表したりするもの：探究学習）

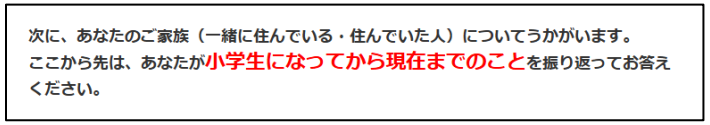


11 家族とのレジャー・お出かけ
12 学校外でのクラブ活動
13 習いごと

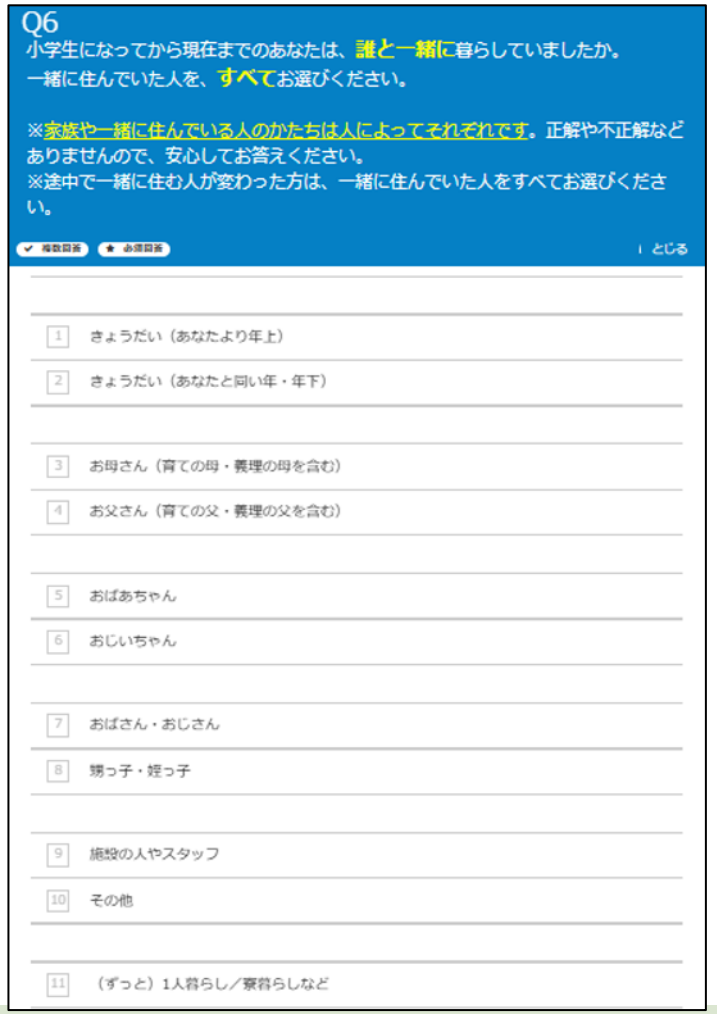
14 友達との遊び・お出かけ
15 地域活動

16 学校外でのサークル（社会人サークルなど）
17 勤労体験活動・労働（職場体験・アルバイトなど）

18 あてはまるものはない



次に、あなたのご家族（一緒に住んでいる・住んでいた人）についてうかがいます。
ここから先は、あなたが**小学生になってから現在までのこと**を振り返ってお答えください。



Q6

小学生になってから現在までのあなたは、**誰と一緒に**暮らしていましたか。
一緒に住んでいた人を、**すべて**お選びください。

※家族や一緒に住んでいる人のかたちは人によってそれぞれです。正解や不正解などありませんので、安心してお答えください。
※途中で一緒に住む人が変わった方は、一緒に住んでいた人をすべてお選びください。

複数回答　必須回答　▲ とじる

1 きょうだい（あなたより年上）
2 きょうだい（あなたと同い年・年下）

3 お母さん（育ての母・義理の母を含む）
4 お父さん（育ての父・義理の父を含む）

5 おばあちゃん
6 おじいちゃん

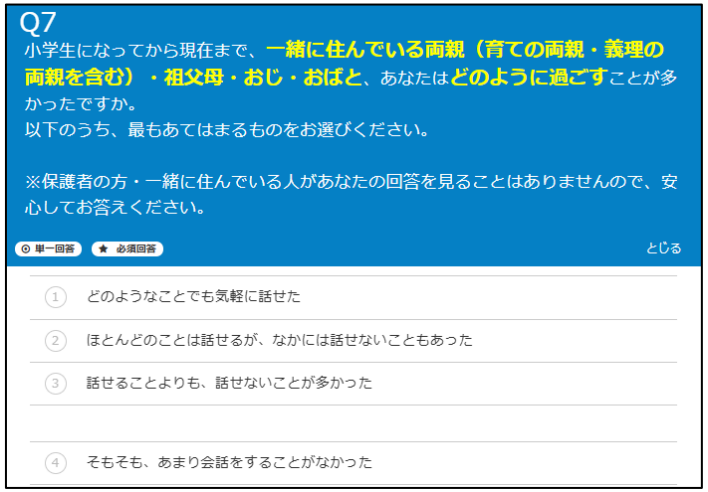
7 おばさん・おじさん
8 甥っ子・姪っ子

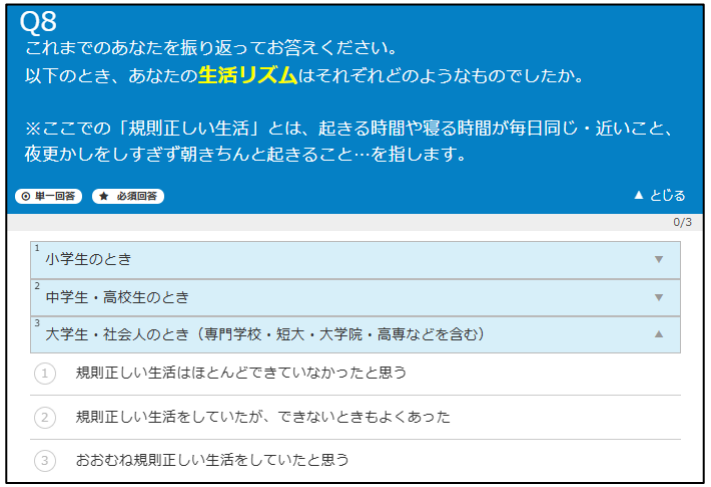
9 施設の人やスタッフ
10 その他

11 （ずっと）1人暮らし／寮暮らしなど

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査④（Q7-Q8）





ここからは、あなたがこれまでに体験したことについて、
昔のことから順番にうかがいます。

「体験」というと、少し大げさに聞こえるかもしれませんが、ここではあらゆる場所で、
あなたが経験したすべてのことを「体験」と呼んでいます。

あなたにとっては当たり前のこと・どんなに小さなこと、
反対にあなたにとって特別なこと・大きなことでも「体験」ですので、
そのように考えてお答えください。

まず、あなたが小学生のときに体験したことについて、より詳しく伺います。
当時を思い出しながら、ご回答ください。

本調査⑤（Q9-Q10）

Q9
あなたが【小学生のとき】を思い出して、お答えください。

このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。

※このあと詳しい種類や内容を伺いますので、まずは大きな分類として該当するものを選んでください。
※（）の中の例に限らず、同じような種類だと思うもの・似ていると思うものがあれば選んでください。

複数回答 必須回答 ▲ とじる

1 団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）
2 個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）
3 武道（柔道・剣道・空手など）

4 自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）
5 音楽（楽器演奏・合唱など）
6 美術・文学（デッサン・工作・読書など）
7 舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）
8 デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）
9 言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）

10 家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）
11 ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）
12 仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）
13 地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）
14 遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）

15 その他

Q10
引き続き、あなたが【小学生のとき】を思い出して、お答えください。

このときのあなたは、具体的にどのような体験をしたことがありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。

複数回答 必須回答 ▲ とじる

1 サッカー・フットサル
2 野球・ソフトボール
3 バスケットボール
4 バレーボール
5 ダンス・チアリーディング
6 その他の団体スポーツ・球技（ラグビー、ホッケーなど）

7 水泳
8 体操・新体操
9 陸上
10 テニス・バドミントン・卓球
11 その他の個人スポーツ（ボルダリング・スケート・弓道など）

12 柔道・剣道
13 空手・合気道
14 その他の武道（相撲・少林寺拳法など）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑥（Q10続き）

15 キャンプ
16 登山・ハイキング
17 釣り
18 植物栽培・自然観察・昆虫採取など
19 海水浴・シュノーケリング
20 その他の自然・アウトドア（ツーリング、農業、天体観測など）

21 楽器演奏（吹奏楽・オーケストラなど）
22 合唱・ボーカル
23 音楽鑑賞（演奏会など）
24 その他の音楽（作曲など）

25 デッサン・スケッチ・絵画（油彩・水彩・アクリルなど）
26 工作・クラフト
27 美術鑑賞
28 読書（マンガは含まない）
29 その他の美術・文学（彫刻、執筆、マンガ制作など）

30 演劇・舞台出演
31 その他の舞台・演技（落語、漫才、アナウンスなど）

32 PC操作（エクセル・パワーポイントなど）
33 プログラミング
34 その他のデジタル・IT（WEBサイト作成・動画制作など）

35 英語・英会話
36 海外旅行・留学
37 異文化交流・コミュニケーション
38 その他の言語・異文化（英語以外の言語など）

39 日常の料理
40 洗濯・掃除（家事手伝い）
41 買い物・買い出し
42 その他の家事・生活（お菓子作り、お小遣い管理など）

43 ペットや植物の世話
44 小さい子ども・赤ちゃんの世話
45 お年寄りの手伝い
46 ボランティア活動
47 その他のケア・福祉・ボランティア（寄付・チャリティなど）

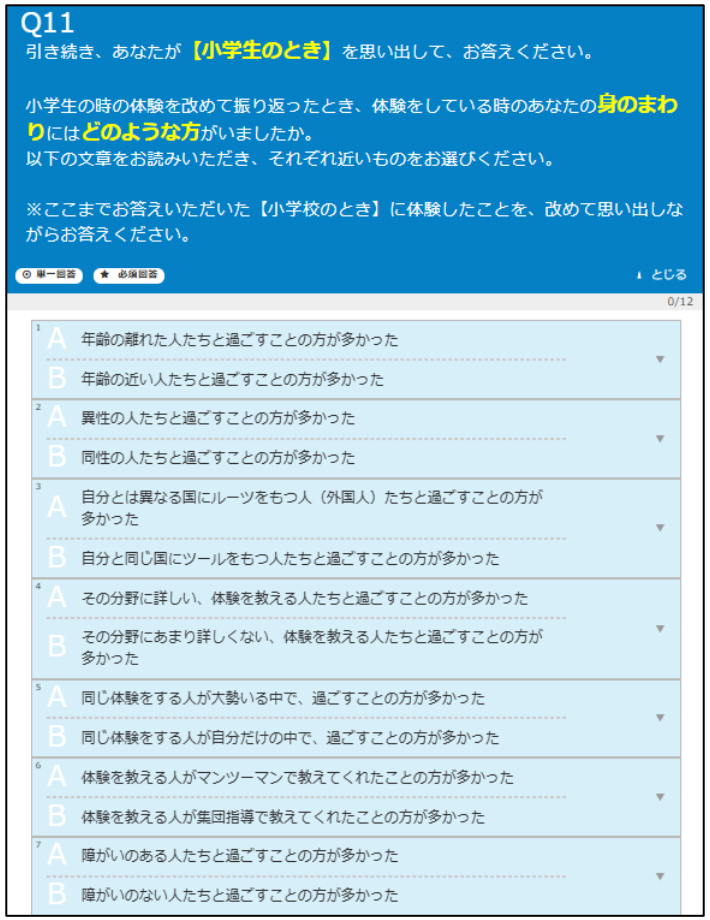
48 職場体験・しごと体験
49 インターンシップ
50 アルバイト
51 その他の仕事関連（家業の手伝いなど）

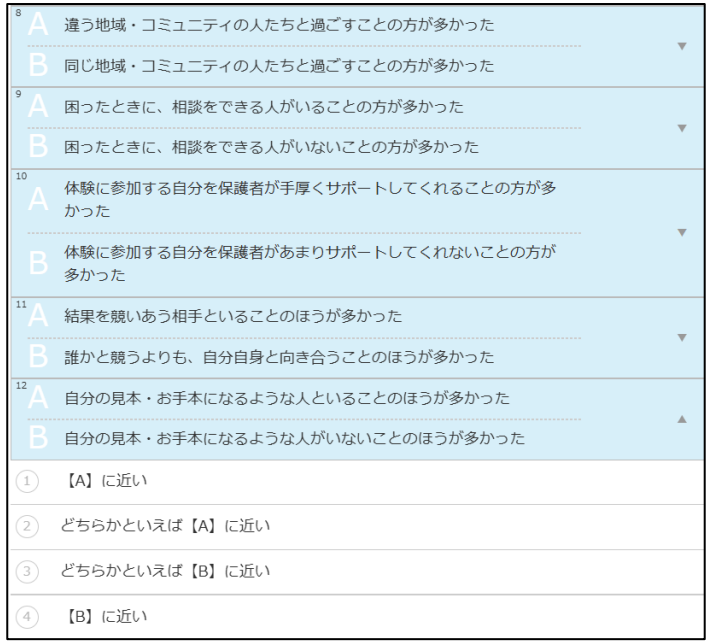
52 地域のお祭り・行事
53 和装・着物・着付け
54 七夕・節分などの行事ごと
55 その他の地域・伝統行事（茶道や華道など）

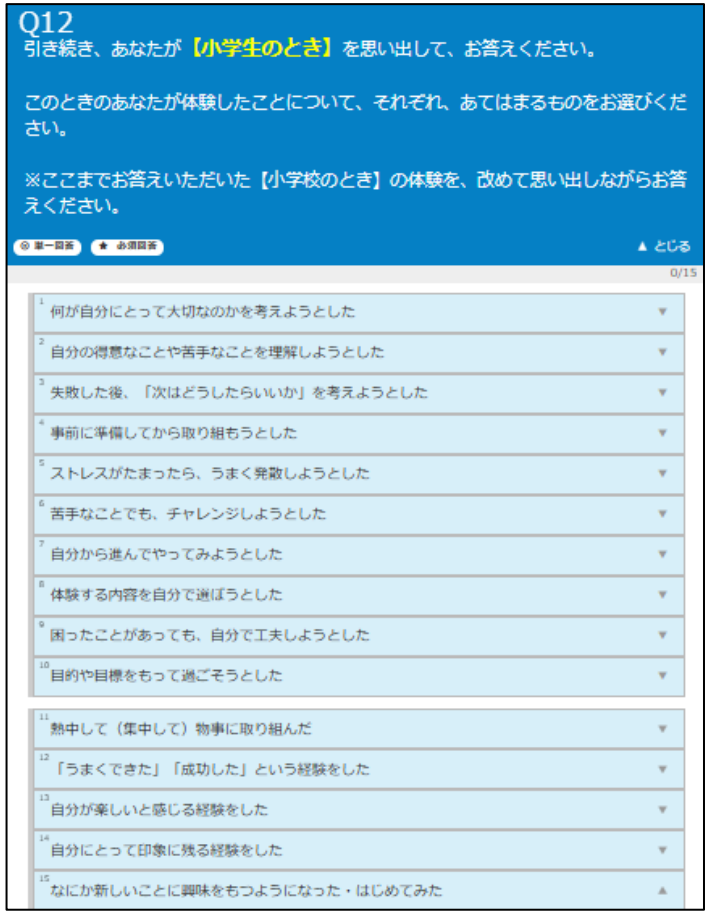
56 ゲーム（テレビゲーム・アプリゲームなど）
57 アニメ・ドラマ・映画鑑賞
58 屋外での遊び（鬼ごっこ、縄跳びなど）
59 その他の遊び（ボードゲーム・トランプなど）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑦（Q11-Q12）



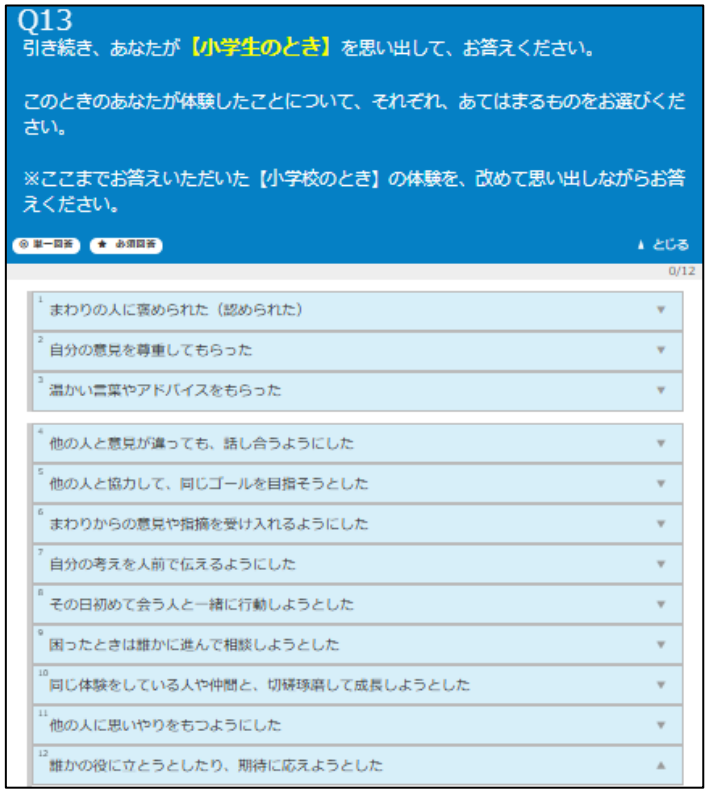




© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑧（Q12続き-Q13）

①	まったくしていなかった／まったくなかった
②	ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
③	あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
④	たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
⑤	ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
⑥	よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
⑦	非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）



①	まったくしていなかった／まったくなかった
②	ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
③	あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
④	たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
⑤	ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
⑥	よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
⑦	非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑨（Q14-Q15）

ここからは、あなたが**中学生・高校生のときに**体験したことについて、
より詳しくうかがいます。
当時を思い出しながら、ご回答ください。
※高専生、または高専卒業生は、「中学校」のときのことについて、お答えください。
（高専のときは含めずにお考えください。）

Q14
つぎに、あなたが**【中学生・高校生のとき】**を思い出して、お答えください。

このときのあなたは、以下のような**体験**をしたことはありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものを**すべて**お選びください。

※このあと詳しい種類や内容を伺いますので、まずは大きな分類として該当するものを選んでください。
※（）の中の例に限らず、同じような種類だと思うもの・似ていると思うものがあれば選んでください。

複数回答 ★ 必須回答 ▲ とじる

1. 団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）
2. 個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）
3. 武道（柔道・剣道・空手など）
4. 自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）
5. 音楽（楽器演奏・合唱など）
6. 美術・文学（デッサン・工作・読書など）
7. 舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）
8. デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）
9. 言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）
10. 家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）
11. ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）
12. 仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）
13. 地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）
14. 遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）
15. その他

Q15
引き続き、あなたが**【中学生・高校生のとき】**を思い出して、お答えください。

このときのあなたは、具体的にどのような**体験**をしたことがありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものを**すべて**お選びください。

複数回答 ★ 必須回答 ▲ とじる

1. サッカー・フットサル
2. 野球・ソフトボール
3. バスケットボール
4. バレーボール
5. ダンス・チアリーディング
6. その他の団体スポーツ・球技（ラグビー、ホッケーなど）
7. 水泳
8. 体操・新体操
9. 陸上
10. テニス・バドミントン・卓球
11. その他の個人スポーツ（ボルダリング・スケート・弓道など）
12. 柔道・剣道
13. 空手・合気道
14. その他の武道（相撲・少林寺拳法など）
15. キャンプ
16. 登山・ハイキング
17. 釣り
18. 植物栽培・自然観察・昆虫採取など
19. 海水浴・シュノーケリング
20. その他の自然・アウトドア（ツーリング、農業、天体観測など）
21. 楽器演奏（吹奏楽・オーケストラなど）
22. 合唱・ボーカル
23. 音楽鑑賞（演奏会など）
24. その他の音楽（作曲など）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑩（Q15続き）

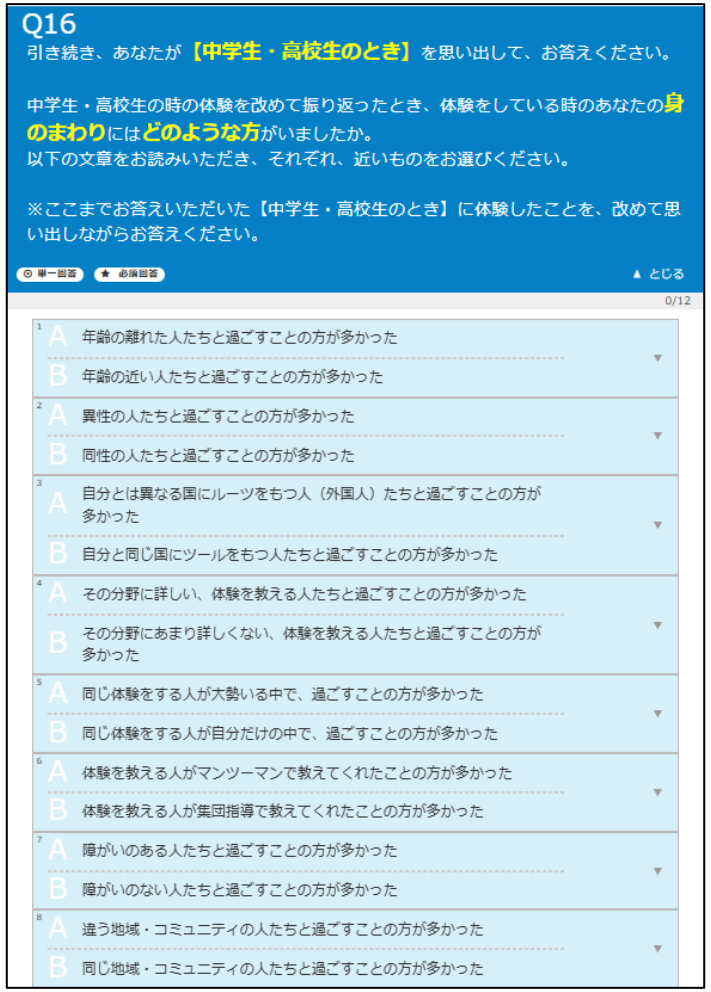
25	デッサン・スケッチ・絵画（油彩・水彩・アクリルなど）
26	工作・クラフト
27	美術鑑賞
28	読書（マンガは含まない）
29	その他の美術・文学（彫刻、執筆、マンガ制作など）
30	演劇・舞台出演
31	その他の舞台・演技（落語、漫才、アナウンスなど）
32	PC操作（エクセル・パワーポイントなど）
33	プログラミング
34	その他のデジタル・IT（WEBサイト作成・動画制作など）
35	英語・英会話
36	海外旅行・留学
37	異文化交流・コミュニケーション
38	その他の言語・異文化（英語以外の言語など）

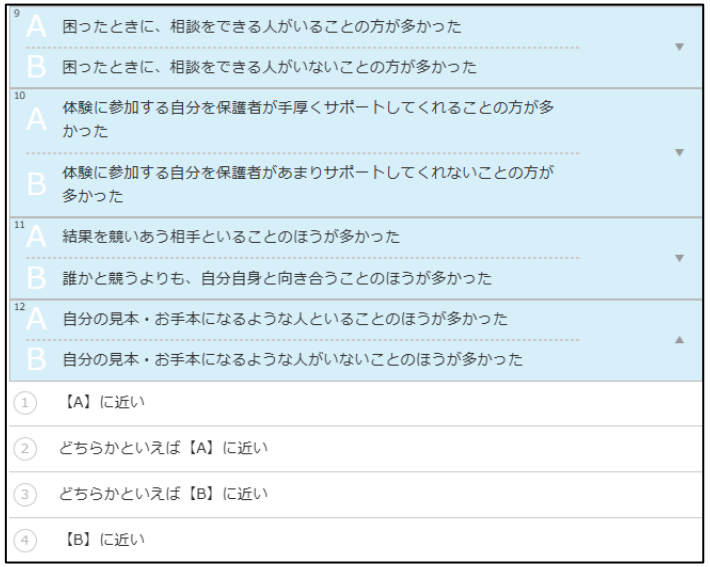
39	日常の料理
40	洗濯・掃除（家事手伝い）
41	買い物・買い出し
42	その他の家事・生活（お菓子作り、お小遣い管理など）
43	ペットや植物の世話
44	小さい子ども・赤ちゃんの世話
45	お年寄りの手伝い
46	ボランティア活動
47	その他のケア・福祉・ボランティア（寄付・チャリティなど）
48	職場体験・しごと体験
49	インターンシップ
50	アルバイト
51	その他の仕事関連（家業の手伝いなど）

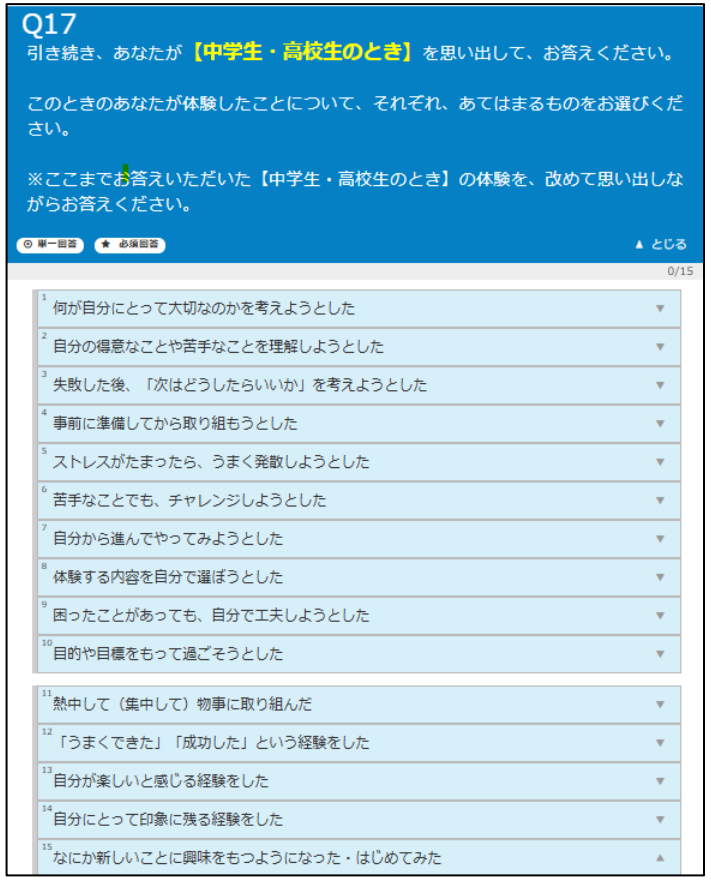
52	地域のお祭り・行事
53	和装・着物・着付け
54	七夕・節分などの行事ごと
55	その他の地域・伝統行事（茶道や華道など）
56	ゲーム（テレビゲーム・アプリゲームなど）
57	アニメ・ドラマ・映画鑑賞
58	屋外での遊び（鬼ごっこ、縄跳びなど）
59	その他の遊び（ボードゲーム・トランプなど）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑪（Q16-Q17）



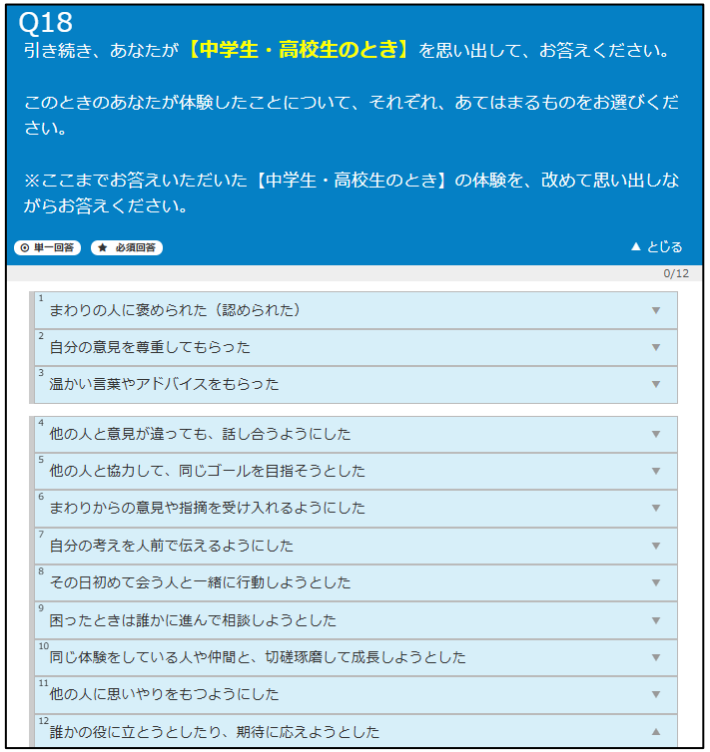




© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑫（Q17続き-Q18）

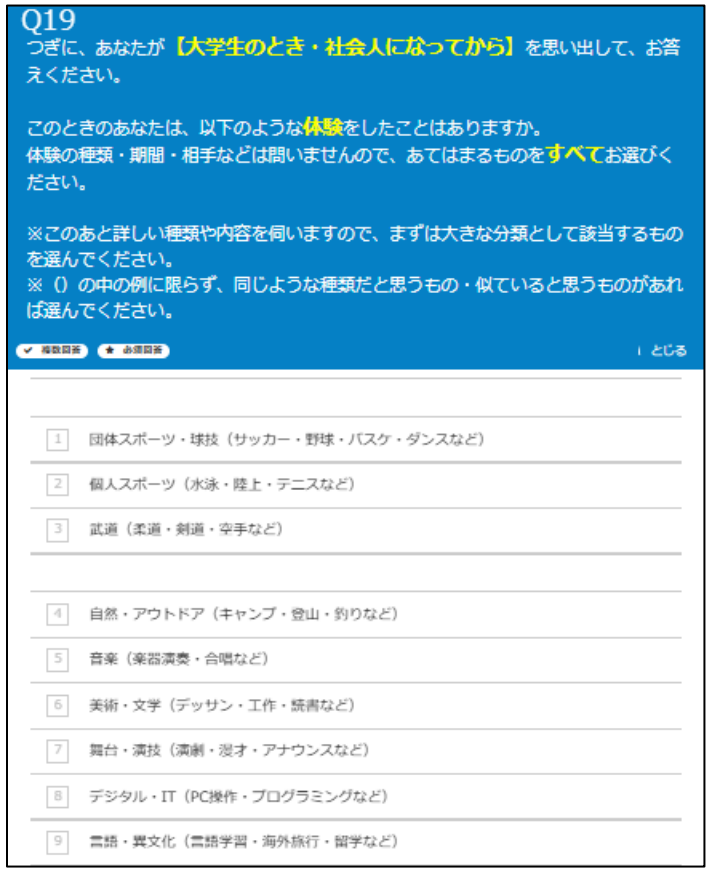
1	まったくしていなかった／まったくなかった
2	ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
3	あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
4	たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
5	ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
6	よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
7	非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）



1	まったくしていなかった／まったくなかった
2	ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
3	あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
4	たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
5	ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
6	よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
7	非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑬（Q19-Q20）



Q19

つぎに、あなたが【大学生のとき・社会人になってから】を思い出して、お答えください。

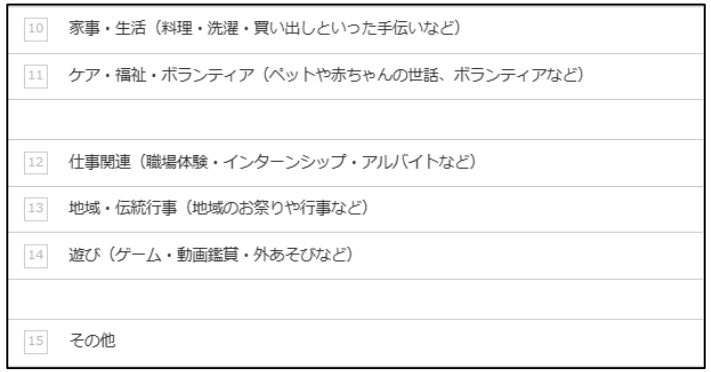
このときのあなたは、以下のような体験をしたことはありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。

※このあと詳しい種類や内容を伺いますので、まずは大きな分類として該当するものを選んでください。
※（）の中の例に限らず、同じような種類だと思うもの・似ていると思うものがあれば選んでください。

複数回答 必須回答 とじる

1 団体スポーツ・球技（サッカー・野球・バスケ・ダンスなど）
2 個人スポーツ（水泳・陸上・テニスなど）
3 武道（柔道・剣道・空手など）

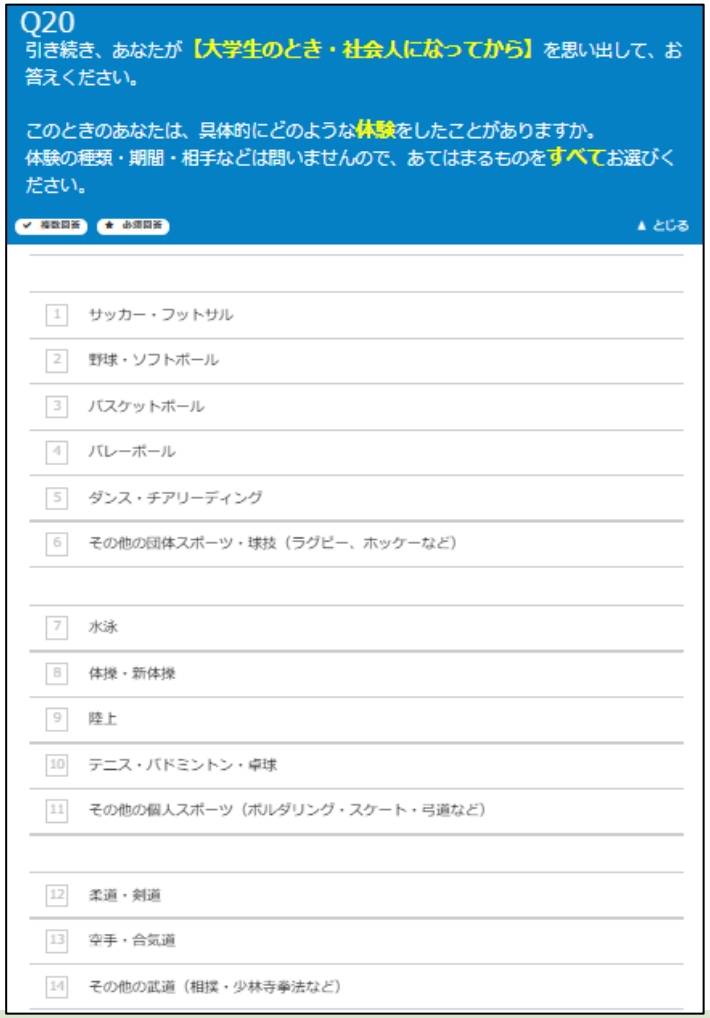
4 自然・アウトドア（キャンプ・登山・釣りなど）
5 音楽（楽器演奏・合唱など）
6 美術・文学（デッサン・工作・読書など）
7 舞台・演技（演劇・漫才・アナウンスなど）
8 デジタル・IT（PC操作・プログラミングなど）
9 言語・異文化（言語学習・海外旅行・留学など）



10 家事・生活（料理・洗濯・買い出しといった手伝いなど）
11 ケア・福祉・ボランティア（ペットや赤ちゃんの世話、ボランティアなど）

12 仕事関連（職場体験・インターンシップ・アルバイトなど）
13 地域・伝統行事（地域のお祭りや行事など）
14 遊び（ゲーム・動画鑑賞・外あそびなど）

15 その他



Q20

引き続き、あなたが【大学生のとき・社会人になってから】を思い出して、お答えください。

このときのあなたは、具体的にどのような体験をしたことがありますか。
体験の種類・期間・相手などは問いませんので、あてはまるものをすべてお選びください。

複数回答 必須回答 とじる

1 サッカー・フットサル
2 野球・ソフトボール
3 バスケットボール
4 バレーボール
5 ダンス・チアリーディング
6 その他の団体スポーツ・球技（ラグビー、ホッケーなど）

7 水泳
8 体操・新体操
9 陸上
10 テニス・バドミントン・卓球
11 その他の個人スポーツ（ボルダリング・スケート・弓道など）

12 柔道・剣道
13 空手・合気道
14 その他の武道（相撲・少林寺拳法など）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑭（Q20続き）

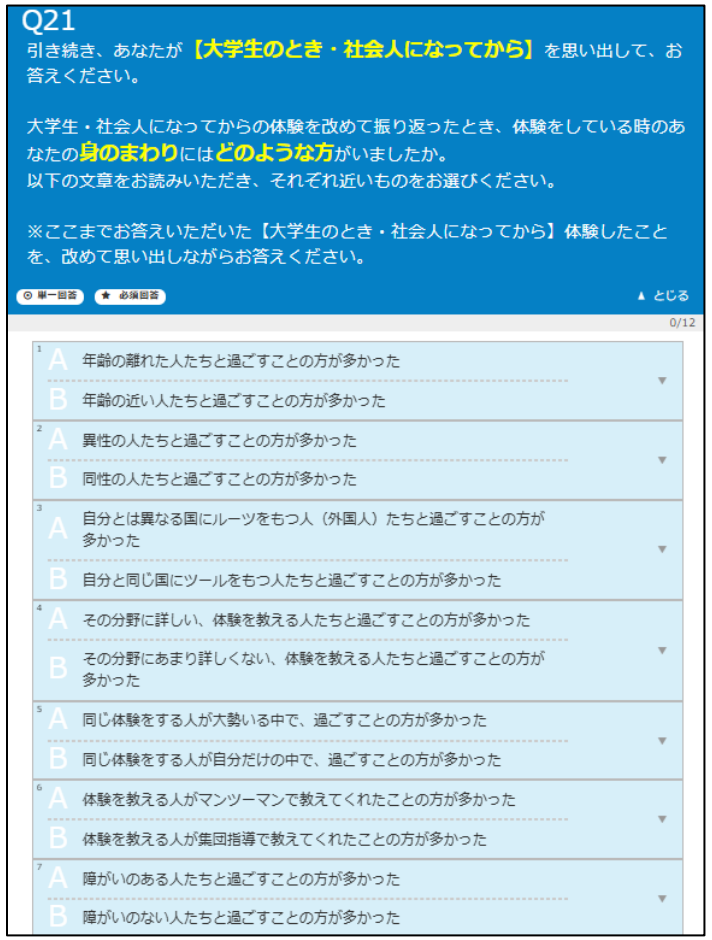
15	キャンプ
16	登山・ハイキング
17	釣り
18	植物栽培・自然観察・昆虫採取など
19	海水浴・シュノーケリング
20	その他の自然・アウトドア（ツーリング、農業、天体観測など）
21	楽器演奏（吹奏楽・オーケストラなど）
22	合唱・ボーカル
23	音楽鑑賞（演奏会など）
24	その他の音楽（作曲など）
25	デッサン・スケッチ・絵画（油彩・水彩・アクリルなど）
26	工作・クラフト
27	美術鑑賞
28	読書（マンガは含まない）
29	その他の美術・文学（彫刻、執筆、マンガ制作など）

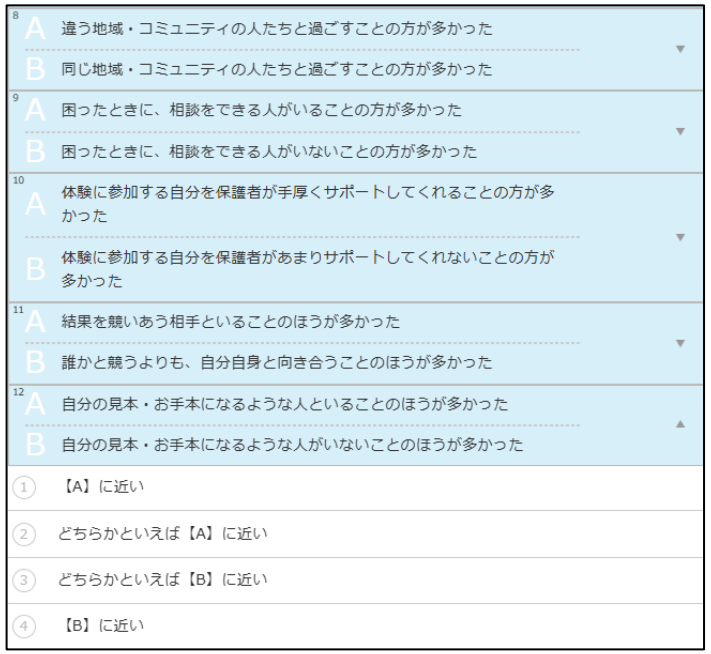
30	演劇・舞台出演
31	その他の舞台・演技（落語、漫才、アナウンスなど）
32	PC操作（エクセル・パワーポイントなど）
33	プログラミング
34	その他のデジタル・IT（WEBサイト作成・動画制作など）
35	英語・英会話
36	海外旅行・留学
37	異文化交流・コミュニケーション
38	その他の言語・異文化（英語以外の言語など）
39	日常の料理
40	洗濯・掃除（家事手伝い）
41	買い物・買い出し
42	その他の家事・生活（お菓子作り、お小遣い管理など）

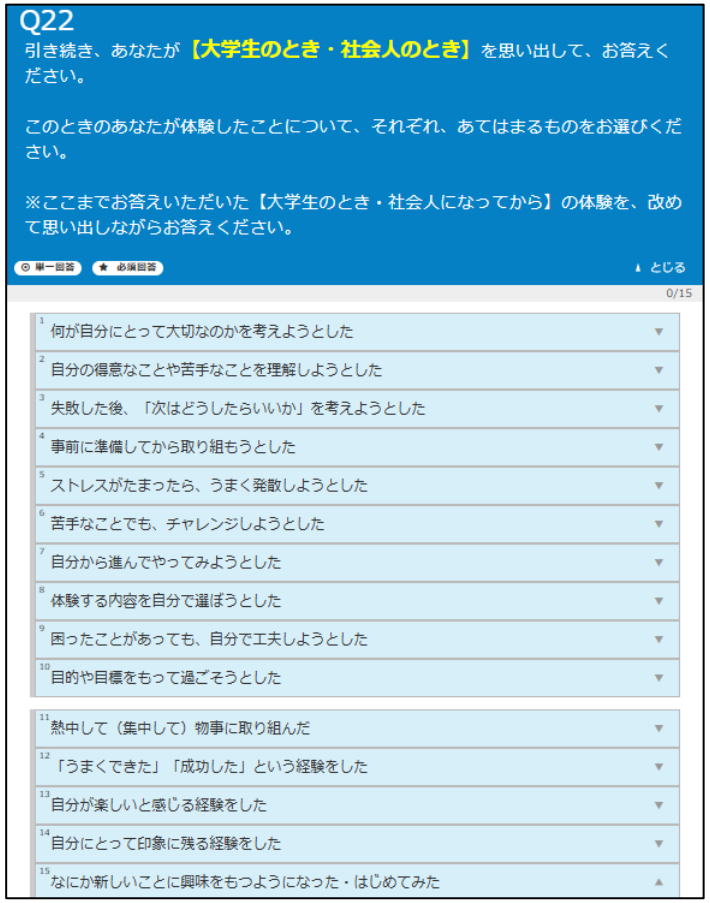
43	ペットや植物の世話
44	小さい子ども・赤ちゃんの世話
45	お年寄りの手伝い
46	ボランティア活動
47	その他のケア・福祉・ボランティア（寄付・チャリティなど）
48	職場体験・しごと体験
49	インターンシップ
50	アルバイト
51	その他の仕事関連（家業の手伝いなど）
52	地域のお祭り・行事
53	和装・着物・着付け
54	七夕・節分などの行事ごと
55	その他の地域・伝統行事（茶道や華道など）
56	ゲーム（テレビゲーム・アプリゲームなど）
57	アニメ・ドラマ・映画鑑賞
58	屋外での遊び（鬼ごっこ、縄跳びなど）
59	その他の遊び（ボードゲーム・トランプなど）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑮（Q21-Q22）



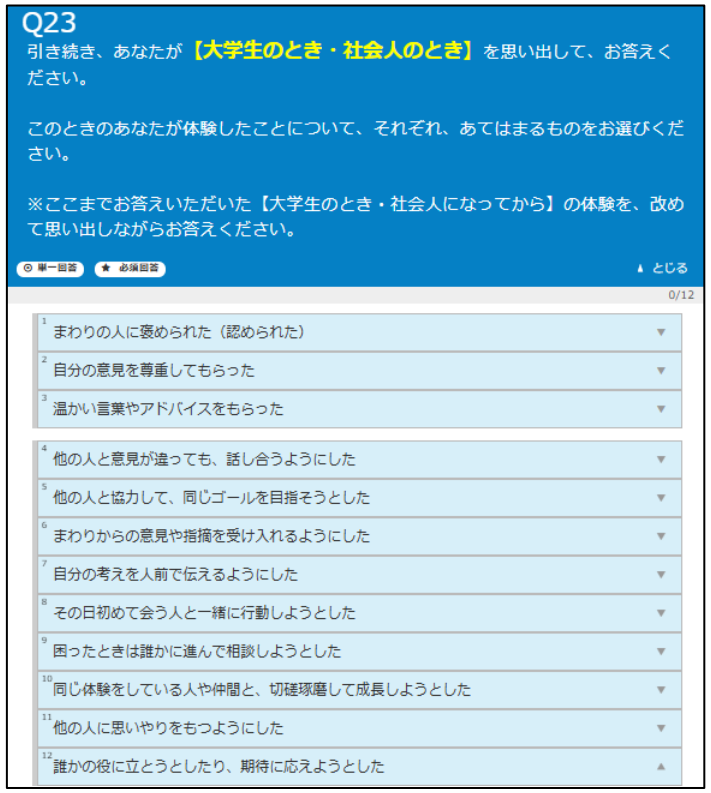




© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑯（Q22続き-Q23）

① まったくしていなかった／まったくなかった
② ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
③ あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
④ たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
⑤ ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
⑥ よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
⑦ 非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）



① まったくしていなかった／まったくなかった
② ほとんどしていなかった／ほとんどなかった（半年に1回くらい）
③ あまりしていなかった／あまりなかった（2～3か月に1回くらい）
④ たまにしていた／たまにあった（月に1回くらい）
⑤ ときどきしていた／ときどきあった（2～3週間に1回くらい）
⑥ よくしていた／よくあった（週に1回くらい）
⑦ 非常によくしていた／非常によくあった（週に2～3回以上くらい）

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑰（Q24-Q25）

つづいて、**現在のあなた**について伺います。

Q24

あなたの考え方やものの捉え方について、おうかがいします。

今の**あなたの考え方やものの捉え方**に、それぞれどの程度あてはまると思いますか。
それぞれあてはまるものをお選びください。

※正解・不正解はありませんので、あなたご自身があてはまると思うかどうかをお答えください。

単一回答　必須回答　▲ とじる

0/12

1. 動揺しても、自分を落ち着かせようと心掛けられる
2. 大変なことが起きても、自分の感情を乱さないように心掛けられる
3. 失敗しても、気持ちを切り替えようと心掛けられる
4. 苦しい状況でも、平常心を保とうと心掛けられる
5. 突発的な出来事にも、冷静な対応を心掛けられる
6. 怒りや不安を感じても、それに振り回されないように心掛けられる
7. 強いプレッシャーを感じても、普段通りの振る舞いを心掛けられる
8. 何事もポジティブにとらえられる
9. 最悪の事態になっても、「なんとかなる」と思える
10. 困難な状況でも楽しむことができる
11. どんなことにも興味をもつことができる
12. 未経験のことでも積極的に関わることができる

1. まったくあてはまらない
2. あてはまらない
3. あまりあてはまらない
4. どちらともいえない
5. ややあてはまる
6. あてはまる
7. とてもあてはまる

Q25

続けて、あなたの考え方やものの捉え方について、おうかがいします。

今の**あなたの考え方やものの捉え方**に、それぞれどの程度あてはまると思いますか。
それぞれあてはまるものをお選びください。

※正解・不正解はありませんので、あなたご自身があてはまると思うかどうかをお答えください。

単一回答　必須回答　▲ とじる

0/14

1. どんな困難でも、最後まで諦めないようにすることができる
2. 複雑な問題でも、粘り強く向き合うことができる
3. すぐに成果が出なくても、地道な努力を続けられる
4. 簡単に解決しないことでも、時間をかけて向き合うことができる
5. 困難があっても、それは人生にとって価値のあるものだと思える
6. 困難を成長の機会と考えられる
7. 困難な状況でも、どうすれば乗り越えられるのかを考えられる
8. 計画通りに行かなくても、別の方法を考えられる
9. 何事にも、主体的に取り組もうと考えられる
10. どんなことがあっても、柔軟に対応しようと考えられる
11. 困難な状況では、他者の意見を取り入れることを心掛ける
12. 困難な状況でも、他者と協力すれば乗り越えられると思える
13. まわりの人に助けを求めることができる
14. どんな時でも、自分のことを受け入れてくれる人がいると思える

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑱（Q25続き-Q27）

1	まったくあてはまらない
2	あてはまらない
3	あまりあてはまらない
4	どちらともいえない
5	ややあてはまる
6	あてはまる
7	とてもあてはまる

最後に、**これまでのあなたを振り返って**お答えください。
まもなく終了となりますので、最後までご協力お願いします。

Q26
これまでのあなたを振り返ったときに、さきほどお答えいただいたような、あなたが**これまでに身につけた考え方やものの捉え方があったことで、よかったと感じること**はなんですか。

どのようなことでも構いませんので、できるだけ具体的に教えてください。

例：失敗しても気持ちを切り替えられるようになったことで、失敗を恐れずに挑戦できるようになった。
中学生のときの自分は学校で発表するのもイヤで仕方なかったが、社会人になった今、500人という大人数の前でも自信をもって話すことができるようになり、仕事そのものが楽しく感じられている。

▲ とじる

0/500文字

Q27
これまでのあなたを振り返ったときに、あなたがこれまで**体験してきたこと**は、**現在のあなたの考え方やものの捉え方**にどのくらい**影響**していると思いますか？

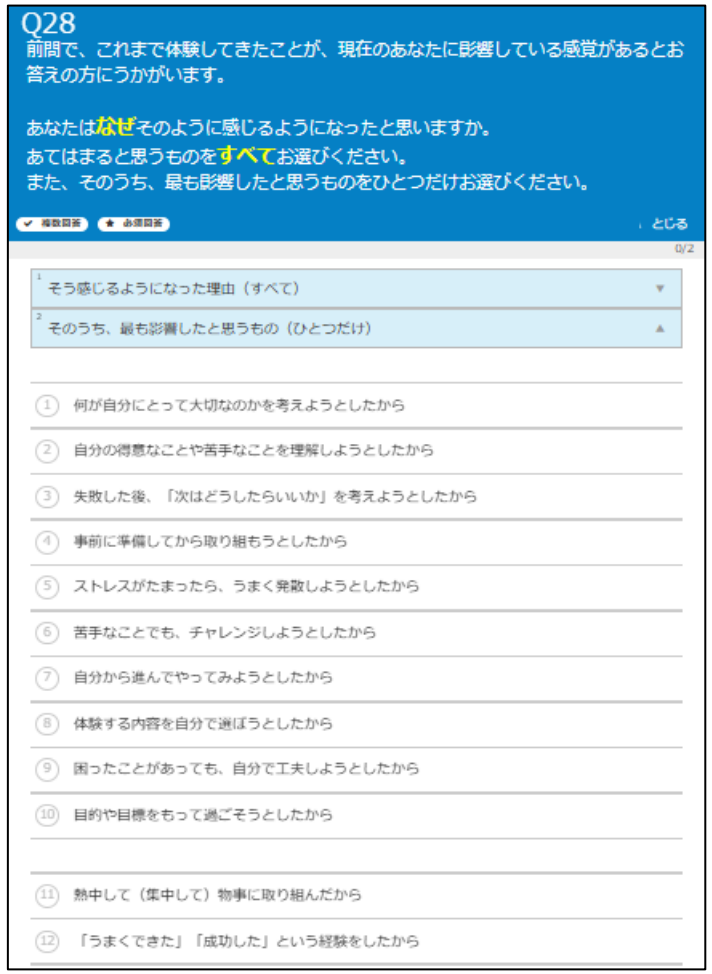
以下のうち、あなたの感覚で問題ありませんので、もっともあてはまると思うものをお選びください。

※ここでは、このアンケートでお伺いしてきたような、あらゆる体験についてお考えください。

◉ 単一回答　★ 必須回答　▲ とじる

1	影響している感覚はまったくない
2	影響している感覚がないわけではないが、ほとんどないと思う
3	どちらともいえない
4	はっきりではないが、なんとなく影響している感覚がある
5	影響している感覚がはっきりある

本調査⑲（Q28-Q29）



Q28
前問で、これまで体験してきたことが、現在のあなたに影響している感覚があるとお答えの方にうかがいます。

あなたは**なぜ**そのように感じるようになったと思いますか。
あてはまると思うものを**すべて**お選びください。
また、そのうち、最も影響したと思うものをひとつだけお選びください。

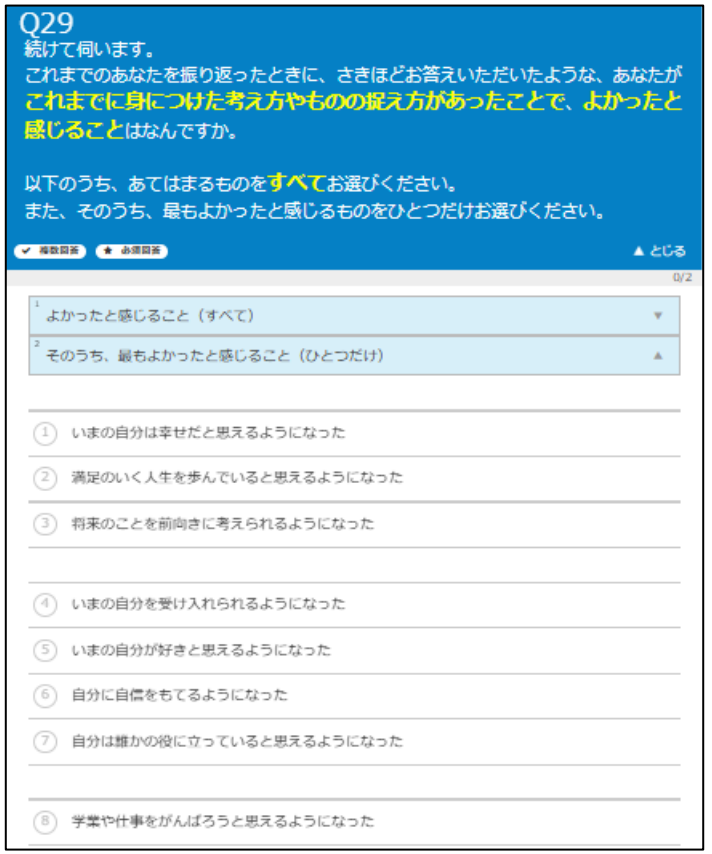
複数回答 必須回答 とじる

0/2

1 そう感じるようになった理由（すべて）
2 そのうち、最も影響したと思うもの（ひとつだけ）

1. 何が自分にとって大切なのかを考えようとしたから
2. 自分の得意なことや苦手なことを理解しようとしたから
3. 失敗した後、「次はどうしたらいいか」を考えようとしたから
4. 事前に準備してから取り組もうとしたから
5. ストレスがたまったら、うまく発散しようとしたから
6. 苦手なことでも、チャレンジしようとしたから
7. 自分から進んでやってみようとしたから
8. 体験する内容を自分で選ぼうとしたから
9. 困ったことがあっても、自分で工夫しようとしたから
10. 目的や目標をもって過ごそうとしたから
11. 熱中して（集中して）物事に取り組んだから
12. 「うまくできた」「成功した」という経験をしたから
13. 自分が楽しいと感じる経験をしたから
14. 自分にとって印象に残る経験をしたから
15. なにか新しいことに興味をもつようになった・はじめてみたから
16. まわりの人に褒められた（認められた）から
17. 自分の意見を尊重してもらったから
18. 温かい言葉やアドバイスをもらったから
19. 他の人と意見が違っても、話し合うようにしたから
20. 他の人と協力して、同じゴールを目指そうとしたから
21. まわりからの意見や指摘を受け入れるようにしたから
22. 自分の考えを人前で伝えるようにしたから
23. その日初めて会う人と一緒に行動しようとしたから
24. 困ったときは誰かに進んで相談しようとしたから
25. 同じ体験をしている人や仲間と、切磋琢磨して成長しようとしたから
26. 他の人に思いやりをもつようにしたから
27. 誰かの役に立とうとしたり、期待に応えようとしたから
28. その他

(必須入力)



Q29
続けて伺います。
これまでのあなたを振り返ったときに、さきほどお答えいただいたような、あなたが**これまでに身につけた考え方やものの捉え方があったことで、よかったと感じること**はなんですか。

以下のうち、あてはまるものを**すべて**お選びください。
また、そのうち、最もよかったと感じるものをひとつだけお選びください。

複数回答 必須回答 ▲ とじる

0/2

1 よかったと感じること（すべて）
2 そのうち、最もよかったと感じること（ひとつだけ）

1. いまの自分は幸せだと思えるようになった
2. 満足のいく人生を歩んでいると思えるようになった
3. 将来のことを前向きに考えられるようになった
4. いまの自分を受け入れられるようになった
5. いまの自分が好きと思えるようになった
6. 自分に自信をもてるようになった
7. 自分は誰かの役に立っていると思えるようになった
8. 学業や仕事をがんばろうと思えるようになった

© 子どもの体験コンソーシアム

本調査⑳（Q29続き）

9	自宅・学校・職場以外にも、自分の居場所があると感じるようになった
10	安心できる自分の居場所があると感じるようになった
11	自分はひとりきりではないと思えるようになった
12	まわりの人とよい関係を築けると思えるようになった
13	まわりの人の役に立ちたいと思うようになった
14	自分はまわりの人から認められていると思うようになった
15	色々な人とかかわりをもって生きていきたいと思うようになった
16	その他 (必須入力)
17	特によかったと感じるものはひとつもない

© 子どもの体験コンソーシアム

本報告書のご利用について（引用・転載・ライセンス）

本報告書「子どもの体験“要素”と、レジリエンス・Well-beingの関連に関する調査報告書」は、**クリエイティブ・コモンズ 表示－非営利 4.0 国際 ライセンス（CC BY-NC 4.0）**の下に提供されています。出典を明記し、営利を目的としない範囲であれば、改変を含め、どなたでも自由にご利用いただけます。

ライセンスの詳細：https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.ja

ご利用の際の出典表記の例

出典：公益財団法人ミダス財団／子どもの体験コンソーシアム「子どもの体験“要素”と、レジリエンス・Well-beingの関連に関する調査報告書」（2026年）CC BY-NC 4.0
https://taiken-consortium.com/wp-content/uploads/2026/11/midas_taiken_report2026.pdf

改変して利用される場合

「『子どもの体験“要素”と、レジリエンス・Well-beingの関連に関する調査報告書』（公益財団法人ミダス財団／子どもの体験コンソーシアム）を加工して作成」のように、改変したことがわかるように記載してください。

営利目的でのご利用について

本報告書を営利目的で利用することは、お断りしております。商品・サービスへの掲載、広告・販促物への利用、有料の研修やセミナーの教材としての利用など、営利を目的とする利用はご遠慮ください。

ご利用が営利目的にあたるかどうか判断に迷われる場合は、子どもの体験コンソーシアム事務局までお問い合わせください。
お問い合わせ先：info@taiken-consortium.com

ライセンスの対象外となるもの

本報告書に含まれる写真、イラスト、ロゴマーク、および第三者が権利を有する図表等は、本ライセンスの対象外です。これらを利用される場合は、各権利者の許諾を得てください。

© 子どもの体験コンソーシアム



子どもの体験
コンソーシアム