

女子高校生応援プロジェクト

女子高校生のホッペを聞かせて♪ WEBアンケート調査結果報告

2024年8月

特定非営利活動法人 男女共同参画フォーラムしずおか

調査概要

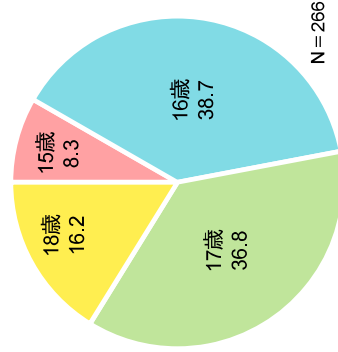
1. 調査目的
当団体が担っている女性相談や居場所事業に若い世代の利用は少ない。また、高校のキャリアデザインの連続出張授業や探究学習で接する女子高校生から直接悩みや困りごとを聞く機会はあるのではない。
そこで、当団体では、女子高校生がどのようなことに悩み、どのように悩みに対処しているのか実態を把握するとともに、若年女性支援事業のニーズに応える事業を展開するために本調査を実施した。
2. 調査期間 2023年9月28日～11月10日
3. 調査方法 WEB調査 (Googleforms)
一部の高校に協力依頼したほか、当団体のHPやSNSにて周知
4. 調査対象者 静岡市内に住んでいるか通学している女子高校生
5. 有効回答数 266件
6. 調査実施機関 NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか

調査結果の表示方法

- ・比率はすべて百分比 (%) であ
らわれ、小数点以下第2位を四
捨五入。そのため百分比の合計
が 100%にならないことがある。
- ・基数となるべき調査数は標本数
またはN (n) と表示し、回答
比率はこれを 100%として算出。
- ・複数の回答が可能な設問におい
ては、回答比率の合計が 100%
を超えることがある。

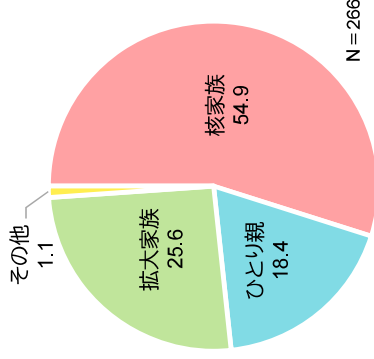
調査対象者の特性

年齢



注) 学年制をとらない高校もあるため、学年を質問項目に含めなかった。

家族形態



「核家族」両親と子どもの家族
「ひとり親」父親または母親と子どもの家族
「拡大家族」祖父母やおじ・おばなど親以外の大人と親（ひとり親も）と子どもの家族

3

調査結果のまとめ

＜心の状態＞

- 学校生活が「とても楽しい」ろ「まあ楽しい」をあわせる
と約8割が学校生活を楽しんでいる。プライベートも大半が
楽しく過ごしている。嫌なことがあった時は7割が「好き
な音楽を聴いたり、動画を見たりする」「寝る」と答えて
おり、自分なりのストレス対処法を持っている。
- ストレスの具体的な状況を尋ねたところ、『周りからどう
思われているか気になる』や『誰かと比べて落ち込む』
『不安になる』は、4割が「よくある」と回答。『大声を出
したくなる』や『消えてしまいたい』は半数以上が「めっ
たにない」と回答しているものの、「よくある」と回答し
た人もそれぞれ1割以上おり、注意深く見守る必要がある。
- 気持ちが沈む時期は「テスト前」58%、「夏休みの終わり
頃」46%と続き、「新学期（新入学）の前」や「冬休みが
終わる頃」も30%以上を占める。特にストレスレベルが高
い層では、長期休みの終わりが全体を大きく上回る。
- 心配ごとや悩みは「将来のこと」57%や「成績・受験のこ
と」48%が多い。ストレスレベルが高い層では、「自分の
容姿」「友達との関係」「自分の性格」についてもそれぞ
れ6割を占める。心配なことや悩みを話す相手は「友人」
68%や「母親」52%だった。ストレスレベルが高くても
「友人」や「母親」が支えになっている。

＜相談の利用＞

- 公的な相談機関を「利用したことがある」はわずか3%で、
利用したことがない理由は「相談しても解決しないと思う
から」30%、「誰かに相談するほどのことではないと思う
から」23%と続く。チャット相談だったら「利用したい」
は15%。これまで公的な相談機関を利用したことがなく、
今後利用したいと考える人の中には、相談窓口があること
を知らなかったという人も少なくない。
- 自由記述において「相談ボックスをつくってほしい」や
「カウンセリング室をつくってほしい」などの要望も。

＜居場所＞

- 放課後や長期休みの時に自宅以外で過ごす場所は「特にな
い」が最も多い。自宅以外では「部活」「カフェやゲー
ムセンター」が多く、長期休みには「カフェやファミ
レス」「友だちの家」も20%を超えるが、「図書館や公共施
設のフリースペース」の利用は4%と少ない。
- 自由記述において「自習スペースがほしい」や「放課後の
居場所がほしい」などの要望が複数あった。

＜まとめ＞

本調査を通し、女子高校生の抱えやすい悩みや不安を感じる
時期は把握できた。2024年8月から若年女性の居場所事業を
開始したが、さらに具体的なニーズ把握に努め、求められる
支援事業を提供していきたい。

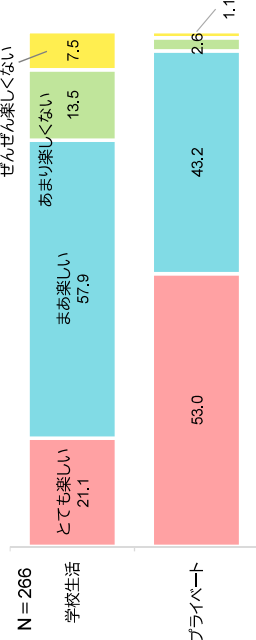
4

1. 生活の楽しさ

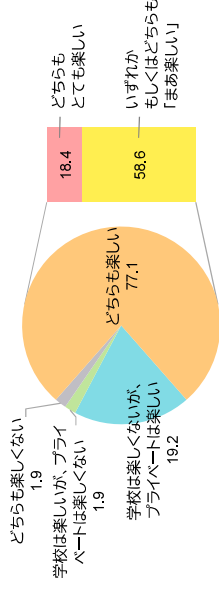
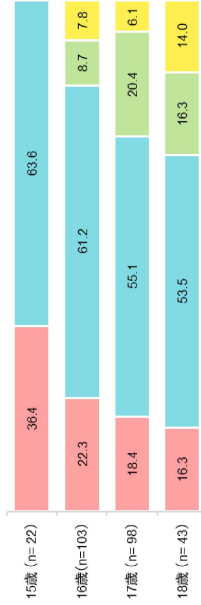
学校生活が「とても楽しい」は2割、プライベートが「とても楽しい」は半数

- Q 学校生活はどう？
Q 学校以外のプライベートの生活（時間）はどう？

学校生活の楽しさとプライベートの楽しさ



年齢別にみる学校生活の楽しさ



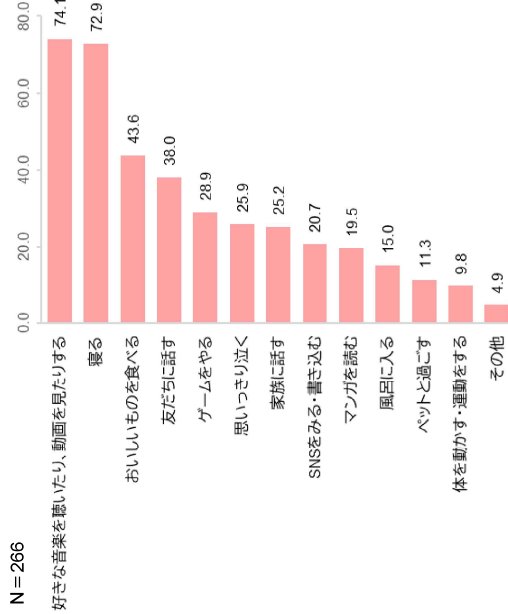
point

- 学校生活もプライベートも「楽しい」（「とても楽しい」 + 「まあ楽しい」）が大半を占める。
- 学校生活は年齢が上がるほど「楽しい」と感じなくなる傾向にあるが、プライベートは年齢との相関はみられない。
- 学校生活もプライベートも「どちらもあり楽しい」は8割近くを占め、「どちらもあり楽しくない」は18.4%いた。
- ストレスレベルが高い層では、学校生活が「あまり楽しくない」34.0%、「ぜんぜん楽しくない」19.1%と半数以上が学校生活が「楽しくない」と回答した。

2. ストレス対処法

「好きな音楽を聴いたり、動画を見たりする」「寝る」が2大ストレス対処法

Q 嫌なことがあった時やストレスを感じた時はどうしてる？（いくつでも）



point

- 「友だちに話す」人は4割、「思いつきり泣く」や「家族に話す」は4人に1人と、自分の気持ちを吐き出せている。
- 「思いつきり泣く」や「SNSをみる・書き込む」はストレスレベルが高くなるほど増える。
- 「ゲームをやる」や「マンガを読む」はストレスレベルが高い層で全体を10%以上、上回る。
- 「家族に話す」や「体を動かす・運動をする」といった対処法は、ストレスレベルが低い層ほど増える。「家族に話す」は、ストレスレベルが高い層では14.9%と低い。

ストレスレベル	全体	高い	やや高い	やや低い	低い
標本数(N)	266	47	76	88	55
好きな音楽を聴いたり、動画を見たりする	74.1	87.2	71.1	71.6	70.9
ゲームをやる	28.9	42.6	25.0	29.5	21.8
思いつきり泣く	25.9	36.2	> 30.3	> 23.9	> 14.5
家族に話す	25.2	14.9	< 25.0	< 28.4	< 29.1
SNSをみる・書き込む	20.7	29.8	> 27.6	> 17.0	> 9.1
マンガを読む	19.5	31.9	14.5	18.2	18.2
ペットと過ごす	11.3	17.0	> 13.2	> 9.1	> 7.3
体を動かす・運動をする	9.8	2.1	< 7.9	< 10.2	< 18.2

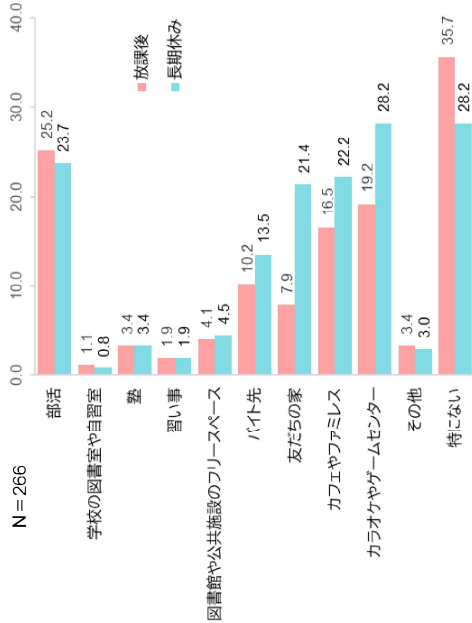
■は全体より10%以上高い ■は全体より10%以上低い

3. 自宅以外でよく過ごす場所

「部活」「カラオケやゲームセンター」「カフェやファミレス」が居場所

Q 放課後、自宅以外でよく過ごす場所はどこ？

Q 夏休みなど長期休みのときは？（どちらでもいいつても）



	様本数	区分	部活	塾	バイト先	友だちの家	カフェやファミレス	カラオケやゲームセンター
全体	266	放課後	25.2	3.4	10.2	7.9	16.5	19.2
		長期休み	23.7	3.4	13.5	21.4	22.2	28.2
ひとり親世帯	49	放課後	14.3	2	20.4	16.3	18.4	28.6
		長期休み	8.2	-	24.5	30.6	26.6	36.7
大学・大学院希望	68	放課後	33.8	11.8	13.2	2.9	10.3	11.8
		長期休み	35.3	10.3	16.2	13.2	17.6	19.1

point

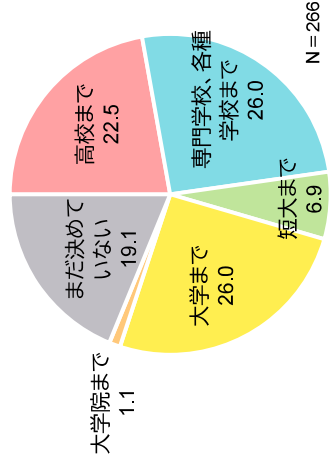
- 放課後過ごす場所は「特になし」（自宅過ごす）が35.7%、「部活」25.2%、「カラオケやゲームセンター」19.2%と続く。
- 長期休みの時は「カラオケやゲームセンター」28.2%と増え、「部活」23.7%、「カフェやファミレス」22.2%、「友だちの家」が21.4%と続く。
- ひとり親世帯では「バイト先」が放課後で20.4%、長期休みで24.5%と全体平均のおよそ2倍である。
- 大学等進学を目指している人は放課後も長期休みも「部活」や「塾」で過ごす割合が高い。

7

4. 進学の最終目標

「大学まで」と「専門学校等まで」がそれぞれ26%

Q あなたの進学の最終目標は？



point

- 本調査の回答者の進学の最終目標は、「大学まで」と「専門学校、各種学校まで」が各26.0%で、「高校まで」が2.5%と続く。
- 年齢別にみると、16歳では3割が「まだ決めていない」。
- 実際の高校卒業後の進路は、「学校基本調査」によると女性でも大学進学率は半数以上を占める。

《参考》高校卒業後の進路（令和5年度「学校基本調査」）

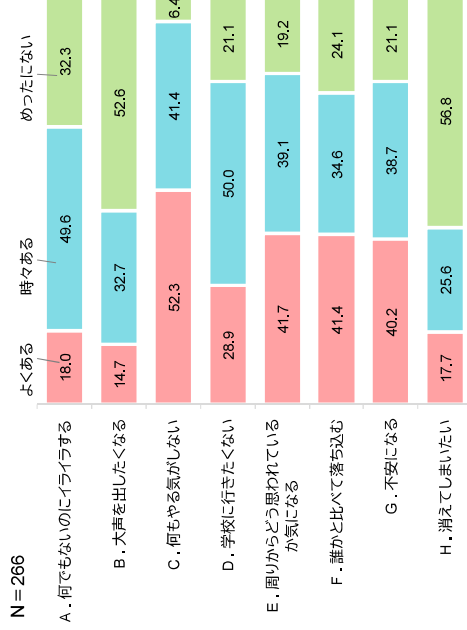
	静岡市		全国	
	女	男	女	男
大学	54.4	65.1	55.1	58.5
短大	6.3	1.0	6.1	0.8
専門学校	24.1	15.8	23.1	17.5
就職	11.8	14.1	11.0	18.0

8

5. ストレスの状況

『何もやる気がしない』ことが「よくある」人は半数以上

Q 次のようなことはどの程度ある？



point

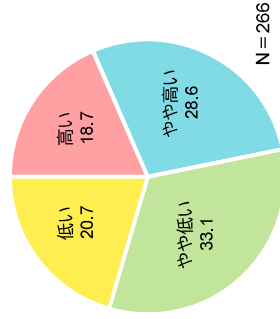
- ・「よくある」が最も多いのは、『何もやる気がしない』で52.3%。『周りからどう思われているか気になる』『誰かと比べて落ち込む』『不安になる』が40%を超えて続く。
- ・『大声を出したくなる』や『消えてしまいたい』は半数以上が「めったにない」と回答しているが、「よくある」もそれぞれ1割以上いる。
- ・学校生活が楽しくないと感じている人は『何もやる気がしない』『学校に行きたくない』に「よくある」と回答した人がそれぞれ7割以上を占めた。

《平均スコア》

A～Hの各問について、「よくある」3点、「時々ある」2点、「めったにない」1点とし、平均値を計算したものが平均スコア。

《ストレスレベル》

A～Hまでの各点数（上記のとおり）を合計し、点数の高い方から4グループに分け、分析軸に活用。その構成比は下記のとおり。



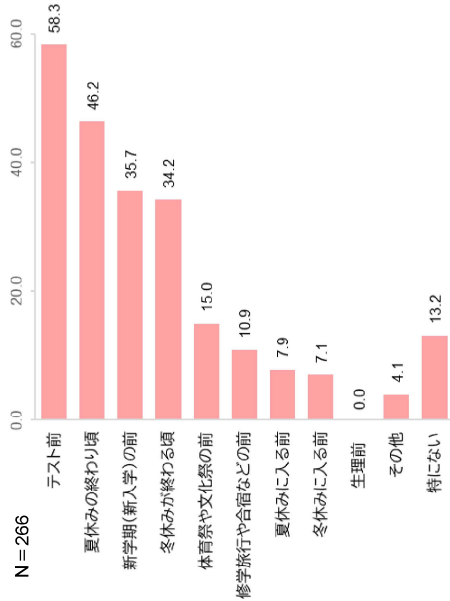
point

- ・各項目のスコアの合計が高い順に、ストレスレベルを分類したため、当然の結果として、ストレスレベルが高いほど、各項目の平均スコアは高くなる。
- ・ストレスレベルが高い層では、「何もやる気がしない」3.00、「不安になる」2.98、「誰かと比べて落ち込む」2.91、「まわりからどう思われているか気になる」2.87、「学校に行きたくない」2.79とC～Gで高い。
- ・また、E～Gではストレスでレベルがやや高い層でも、平均スコアが高い。

6. 気持ちが沈む時期

「テスト前」が58%、続いて「夏休みの終わり頃」46%

Q 1年を通して、気持ちが沈んだり、不安になったりする時期はある？（いくつでも）



ストレスレベル	全 体	高 い	やや高 い	やや低 い	低 い
テスト前	58.3	74.5	55.3	60.2	45.5
夏休みの終わり頃	46.2	72.3	59.2	38.6	18.2
新学期(新入学)の前	35.7	53.2	39.5	27.3	29.1
冬休みが終わる頃	34.2	63.8	44.7	23.9	10.9
体育祭や文化祭の前	15.0	29.8	15.8	13.6	3.6
修学旅行や合宿などの前	10.9	19.1	11.8	11.4	1.8
夏休みに入る前	7.9	14.9	13.2	3.4	1.8
冬休みに入る前	7.1	14.9	14.5	1.1	-
その他	4.1	8.5	3.9	3.4	1.8
特になし	13.2	2.1	9.2	12.5	29.1

■ は全体より10%以上高い ■ は全体より10%以上低い

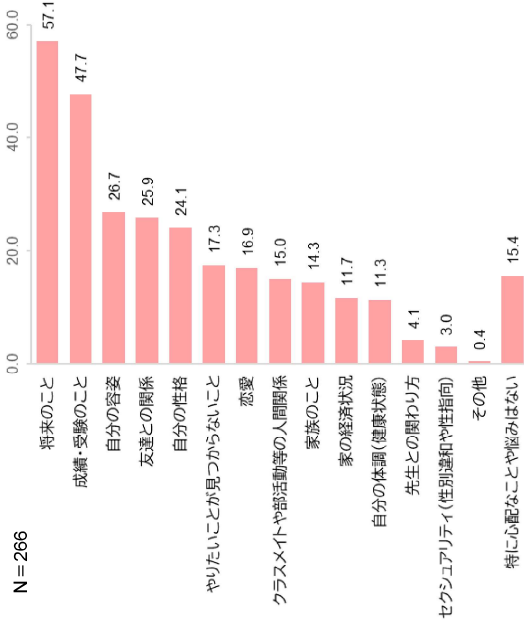
point

- 「夏休みの終わり頃」だけでなく、「新学期（新入学）の前」や「冬休みが終わる頃」など、長期の休み明け直前に気持ちが沈みがちになる。
- ストレスレベルが高くなるほど、どの時期でも不安に感じやすい。特に「夏休みの終わり頃」はストレスレベルがやや高い人も6割が気持ちが沈んだり、不安になったりする。
- ストレスレベルが低い人でも「テスト前」は45.5%が気持ちが沈む。

7. 心配ごとや悩み

「将来のこと」「成績・受験のこと」に続くのは「自分の容姿」

Q 今、心配なことや悩んでいることはある？（いくつでも）



ストレスレベル	全 体	高 い	やや高 い	やや低 い	低 い
将来のこと	57.1	83.0	64.5	47.7	40.9
成績・受験のこと	47.7	61.7	57.9	35.2	41.8
自分の容姿	26.7	58.6	31.6	18.2	5.5
友達との関係	25.9	57.4	32.9	18.2	1.8
自分の性格	24.1	58.6	35.5	9.1	1.8
やりたいことが見つからないこと	17.3	31.9	15.8	15.9	9.1
恋愛	16.9	27.7	21.1	12.5	9.1
クラスメイトや部活動等の人間関係	15.0	36.2	17.1	8.0	5.5
家族のこと	14.3	36.2	14.5	9.1	3.6
家の経済状況	11.7	28.8	10.5	5.7	7.3
自分の体調(健康状態)	11.3	34.0	10.5	3.4	5.5
先生との関わり方	4.1	12.8	3.9	2.3	-
セクシュアリティ(性別違和や性指向)	3.0	6.4	3.9	1.1	1.8
その他	0.4	-	1.3	-	-
特に心配なことや悩まはない	15.4	2.1	9.2	18.2	30.9

■ は全体より10%以上高い ■ は全体より10%以上低い

point

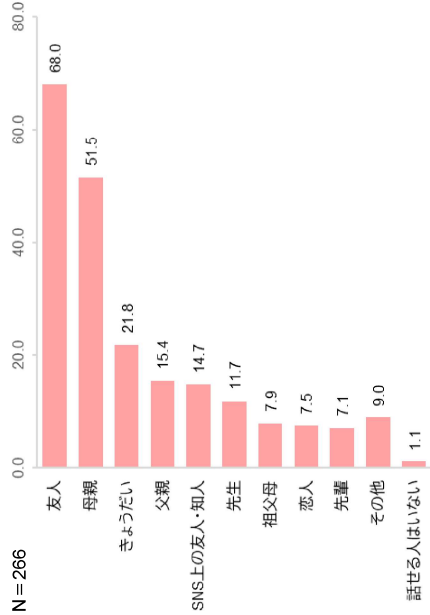
- 「将来のこと」や「成績・受験のこと」は、ストレスレベルが低い人でも4割が悩んでいる。
- ストレスレベルが高い層では、ほとんどの項目で全体平均を10%以上上回る。「将来のこと」は8割、「成績・受験のこと」「自分の容姿」「友達との関係」「自分の性格」は6割を占める。「家の経済状況」を心配ごととしてあげている人も全体平均の2.5倍高い。

8. 相談相手

心配なことや悩みを話す相手は「友人」7割、

「母親」5割

Q 心配なことや悩みがあった時に、そのことを話せる相手は誰？（いくつでも）



point

- 心配なことや悩みを「話せる人はいない」はわずか1.1%と、ほとんどの人が相談相手を持っている。
- ストレスレベルが高い人でも6割が「友人」に、4割が「母親」に話せているが、ストレスレベルが高いほどその割合は低くなる。
- 「SNS上の友人・知人」はストレスレベルが高くなるほどその割合が高くなり、「きょうだい」や「父親」よりも高い。

13

9. 公的な相談機関の利用状況と利用しない理由

相談機関はほとんどが利用せず。その理由は「相談しても解決しないと思うから」が3割

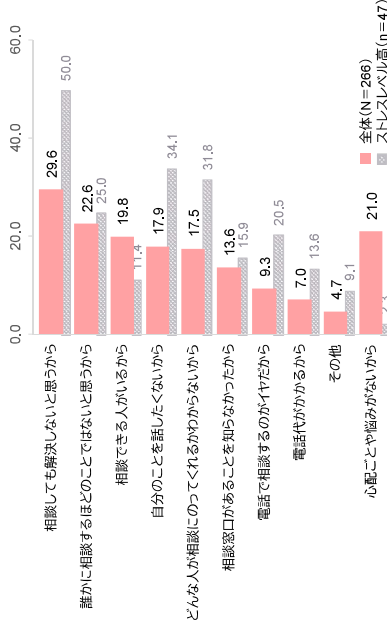
Q 学校以外にも、公的な相談機関があります。このように相談機関を1回でも利用したことはある？



point

- 公的な相談機関の利用はほとんど「利用したことがない」
- 利用したことがない理由は「相談しても解決しないと思うから」が3割、「誰かに相談するほどのことではないと思うから」が2割と続く。
- 心配なことや悩みの多いストレスレベルが高い層では「相談しても解決しないと思うから」が5割を占める。「自分のことを話したくないから」や「どんな人が相談にのってくれるかわからないから」が3割以上と、いずれも全体平均を上回る。

Q（前問で「利用したことがない」と答えた人）その理由は？

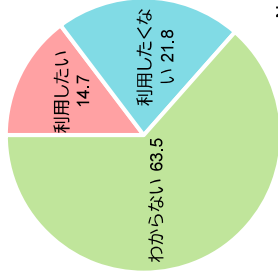


14

10. チャット相談の利用意向

チャット相談だったら「利用したい」が15%

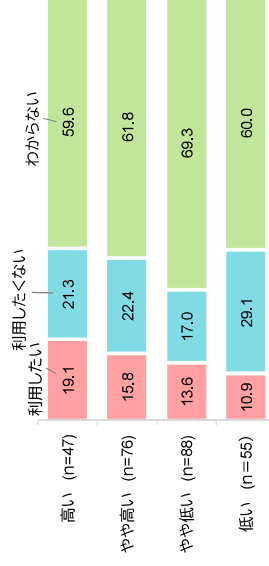
Q 公的な相談機関で、電話以外の方法（チャット等）で相談できたなら利用したいと思う？



《参考》
「利用したい」と回答した人のうち、これまで相談機関を「利用したことがない」33人の相談機関を利用しなかった主な理由（上位3）

- ・相談窓口があることを知らなかったから（10人）
- ・誰かに相談するほどのことではないと思うから（10人）
- ・相談しても解決しないと思うから（9人）

ストレスレベル別にみる利用意向



point

- ・チャット相談の利用意向については「わからない」が6割を超え、最も多い。
- ・ストレスレベル別に見ると、ストレスレベルの高い人は2割弱が「利用したい」と回答している。
- ・これまで相談機関を利用したことがない人で今後「利用したい人」は、相談窓口があることを知らなかったり、誰かに相談するほどのことではないと軽く考えていたりする傾向が見受けられる。

15

11. 女子高校生応援プロジェクトでやってほしいこと

「生理」や「居場所」支援のニーズを確認

Q 「女子高校生応援プロジェクト」でやってほしいこと、応援してほしいことや、このプロジェクトに期待することを自由に入力してね。（自由記述）

- ・生理用品を無償配付してほしい（14）
- ・学校のトイレに生理用品を置いてほしい（5）
- ・男性の先生がもっと生理の辛さを知って、無理させないでほしい
- ・生理がひどい時の豆知識をHPで公開してほしい

- ・自習スペースがほしい（9）
（学校に・清水区に・2年生にも含む）
- ・放課後の居場所がほしい（8）
（放課後入れる教室含む）

- ・相談ボックスをつくってほしい。先生に直接相談するのが怖いです
- ・悩みを話せるカウンセリング室をつくってほしい
- ・身近で気軽に相談できるようにしてほしい

- ・スマホ回収しないでほしい（2）
- ・メイクOKにしてほしい
- ・メイクの仕方知りたい

point

- ・すでに実施している「生理用品の無償配付」や「居場所」について、ニーズがあることは確認はできた。
- ・少数ではあるが、自分の気持ちを話すことやそのような場を望む意見もあった。

こんな私の気持ちを聞いてほしい

- ・（いつも一緒にいる友達に）本当は別の子と遊んだり、一人になりたい時もあるってこと
- ・（先生に）先輩からいじめられていることわかっていて知らないフリしないで
- ・（親に）お兄ちゃんばかりひいきしないで

注）文末の（ ）内の数字は回答数

16