



報道関係者各位

2026年6月2日

国立成育医療研究センター

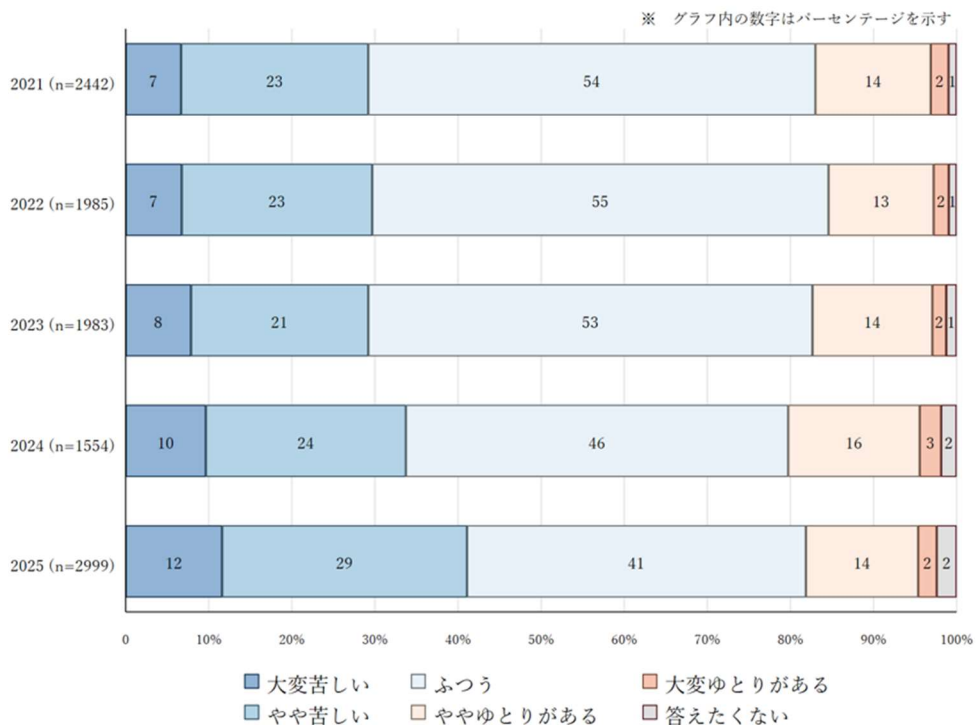
【全国・思春期のこどもとその保護者への縦断調査】

**2023年と比べ2025年では、思春期のこどもがいる家庭の経済状況は悪化
 ～抑うつは2024年に増加したが、2025年は減少に～**

国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区 理事長：五十嵐隆）は、2020年から、10代のこどもとその保護者を対象にJAY（Japan Adolescent and Youth）コホート（全国思春期調査：（旧）新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査）を実施し、社会情勢が思春期のこどもの発達過程においてどのような影響を与えるのかを、長期的かつ累積的に調査しています。

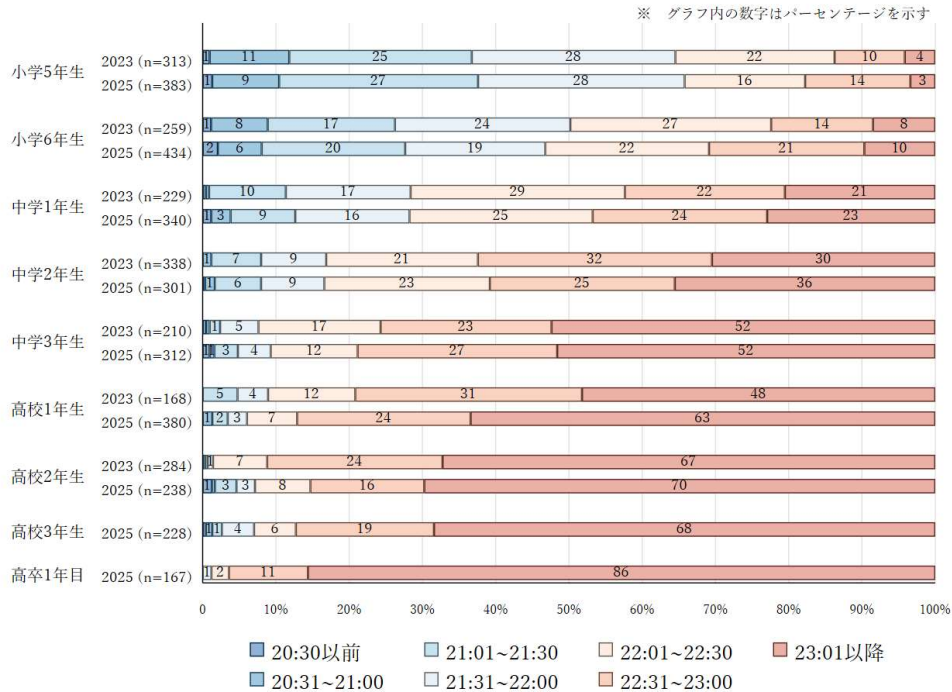
2024年と2025年秋に実施した最新調査を含め経時的に分析すると、「家庭の経済状況」では「大変苦しい」「やや苦しい」を合わせた割合が、2023年と2024年は34%でしたが、2025年は41%と悪化していることが分かりました。

また2025年調査では、保護者に対して初めて介護や仕事、育児に対する「時間のきびしさ」を聞いており、77.6%もの保護者が時間的に厳しいと感じていることも分かりました。家庭全体がゆとりを失っている状況は、こどもの心の状態を考える上で見落とせない背景で、こどもに加えて保護者への支援も重要であると考えます。



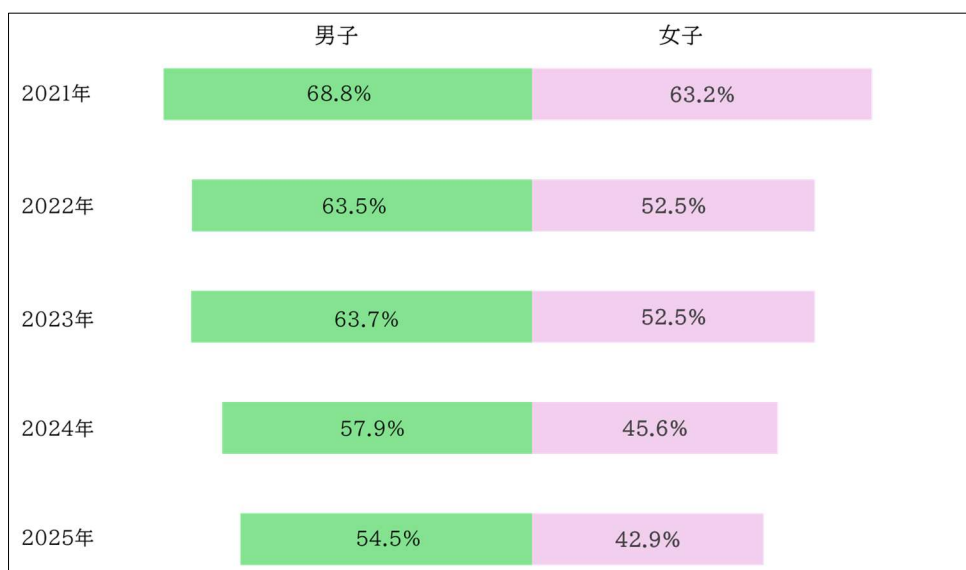
【グラフ1：思春期のこどものいる家庭の主観的経済状況】

就寝時間については、2025 年は中学 3 年生以降のこどもは 23 時よりも遅く寝る割合が半数以上を占めていました。2023 年と比べ、起床時間も就寝時間も遅くなっていました。



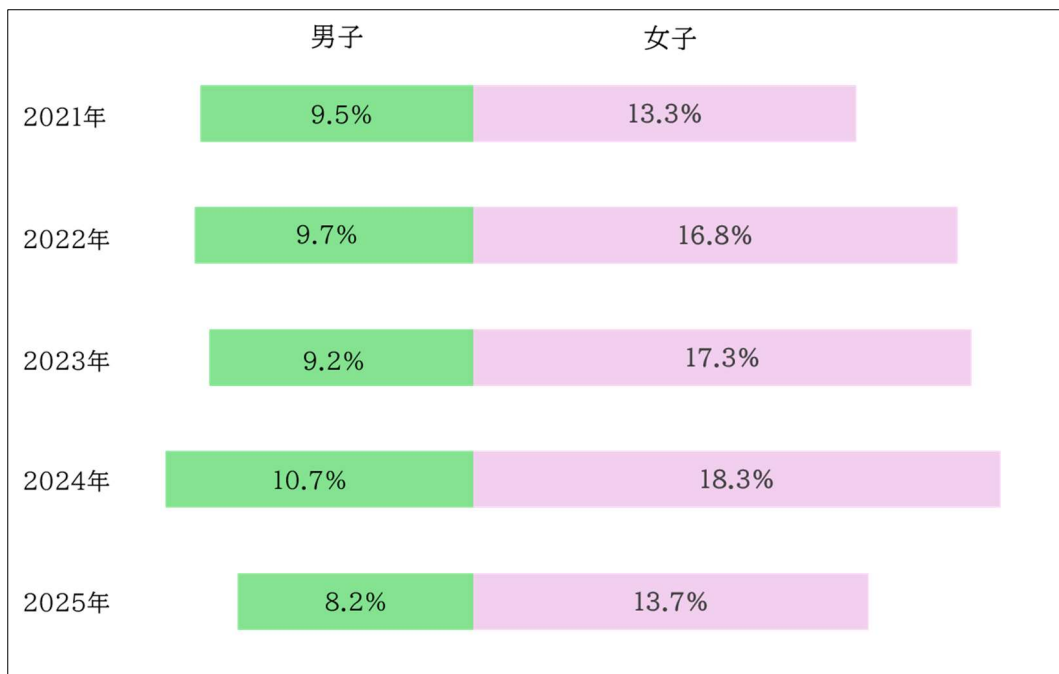
【グラフ 2：こどもの就寝時間】

2025 年に、1 日 1 時間以上の運動を「週 4 日以上」行ったと回答した割合は、男子 54.5%、女子 42.9%であり、2021 年から 2025 年まで男女ともに経年的に減少していました。このような近年見られるこどもの生活習慣の変化が健康に与える影響を注視し、その要因の把握、改善のための効果的な取り組みについても検討が必要だと考えています。



【グラフ 3：1 日 1 時間以上の運動が週 4 日以上割合】

こども本人が自分を評価する「抑うつ傾向¹」については、受診の目安となる中等度以上が、全体で2023年は13.3%、2024年は14.7%、2025年は11.0%でした。男女別に見ると、男子では2023年（9.2%）と比べて2024年（10.7%）にわずかな悪化傾向が見られたものの、2025年（8.2%）には回復しました。女子では2023年（17.3%）に比べ2024年（18.3%）は横ばいでしたが、2025年（13.7%）には改善していました。新型コロナウイルス流行以降に続いてきた抑うつの悪化傾向には、一定の歯止めがかかったと考えられます。ただし、流行前との比較データが欠如している点も含め、依然として中等度以上の割合は一定数存在しており、今後も慎重に推移を追っていく必要があります。



【グラフ4：こどもの中等度以上の抑うつ症状の割合】

¹ PHQ-A (Patient Health Questionnaire-9 for Adolescents) 尺度：PHQ-9 尺度 ((Patient Health Questionnaire-9；成人用のうつ症状の重症度尺度) を改訂して作られた、思春期のこどもを対象としたうつ症状の重症度尺度。過去7日間について、①「気分が落ち込む、憂うつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる」、②「物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない」など、9項目の質問から構成される。各項目は、4点スケール（0：全くない、1：数日、2：半分以上、3：ほとんど毎日）で評価され、総合点が高いほど重度のうつ症状が示唆される。5～9点が軽度、10～14点が中等度、15～19点がやや重度、20点以上は重度のうつ症状と評価される。

【プレスリリースのポイント】

- 層化二段無作為抽出法²により全国 50 自治体から選ばれた小 5～高校生のこどもとその保護者を対象に調査票を郵送し、2020 年 10 月から毎年秋に調査を実施しています。
- 現在の家庭の経済状況について「苦しい」「やや苦しい」との回答は、2024 年までと比べて 2025 年度は 4 割と明らかに増加していました。また、保護者が介護・仕事・育児・家事などで「時間的にきびしい」と感じる割合（「ほぼ毎日ある」「よくある」の合計）は、学年によりバラツキはあるもの 2～4 割にのぼりました。いずれの年代でも母親の就労率（86～90%）は父親の就労率（88～94%）とほぼ同水準であり、家庭全体がゆとりを失っている現状は、こどもたちの心の状態を考える上でも見落とせない背景です。こどもの健やかな成長のためには、保護者への支援も極めて重要であるといえます。
- 中等度以上の抑うつ症状があるこどもの割合は、2021 年の 11.4%から 2022・2023 年は 13.3%、2024 年には 14.7%へと上昇し悪化が続いていましたが、2025 年には 11.0%まで低下し、改善に転じました。なお、抑うつ傾向や孤独感などの指標は、一貫して女子の方が男子よりも高い水準にあります。

【研究者のコメント】

本調査は、2020 年の新型コロナウイルス感染症の流行を契機として、社会情勢がこどもたちおよび保護者のメンタルヘルスや生活にどのような影響を及ぼしたのかを明らかにすることを目的に始まりました。そして、思春期の発達過程における長期的かつ累積的な影響を捉えることの重要性が一層高まっている現在の社会情勢を受け、2025 年より「JAY (Japan Adolescent and Youth) 調査」として再出発しています。

コロナをきっかけに明らかになった、こどもたちを取り巻く多様な背景や困難に対し、一過性の支援に留まらず、それぞれの状況に応じた実践を継続していくことが求められています。本調査結果が、個人として、また社会として、次世代のために何ができるのかを共に考え続けるきっかけになることを期待します。

【報告書について】

「JAY (Japan Adolescent and Youth) 調査報告書 (2020-2025 年) (旧 新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査)」の全文は国立成育医療研究センター「コロナ×こども本部」のページで公開しています。

(URL : https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/JAY-repo2025.pdf)

² 層化二段無作為抽出法：行政単位（都道府県・市町村）と地域によって全国をいくつかのブロックに分類し（層化）、各層に調査地点を人口に応じて比例配分し、国勢調査における調査地域および住民基本台帳を利用して（二段）、各地点ごとに一定数のサンプル抽出を行うもの。

【参考資料】

調査年度	実施期間	継続配布世帯数※	住民基本台帳から新規抽出した配布世帯数	調査回答数
2020	12/4 ～23	なし	小5・中2に該当する子どもがいるご家庭各自治体 30 世帯	子ども 1,536 名/ 保護者 1,551 名 (回答率 51% / 52%)
2021	12/8 ～26	1,519	小5・中1・中3に該当する子どもがいるご家庭各自治体 20 世帯	子ども 2,418 名/ 保護者 2,451 名 (回答率 53% / 54%)
2022	10/6 ～31	2,161	小5 該当する子どもがいるご家庭各自治体 20 世帯	子ども 1,918 名/ 保護者 2,020 名 (回答率 61% / 63.9%)
2023	10/6 ～ 11/6	2,267	小5 に該当する子どもがいるご家庭各自治体 20 世帯	子ども 1,928 名/ 保護者 1,991 名 (回答率 59% / 60.9%)
2024	8/30 ～ 9/29	2,606	(新規抽出なし)	子ども 1,500 名/ 保護者 1,551 名 (回答率 57.6% / 59.5%)
2025	11/14 ～ 12/14	2,509	小5・小6 に該当する子どもがいるご家庭各自治体 30 世帯、中1・中2・中3・高1・高2・高3 に該当する子どもがいるご家庭各自治体 10 世帯	子ども 2,894 名/ 保護者 3,021 名 (回答率 34.0% / 35.5%) うち継続参加: 子ども 1,300 名/保護者 1,349 名 (52% / 54%) うち新規参加: 子ども 1,594 件/保護者 1,672 件 (27% / 28%)

※国立成育医療研究センターでは、特定の研究や研究者を支援する寄付（研究基金）を受け付けています。 <https://www.ncchd.go.jp/donation/application.html>