東京都

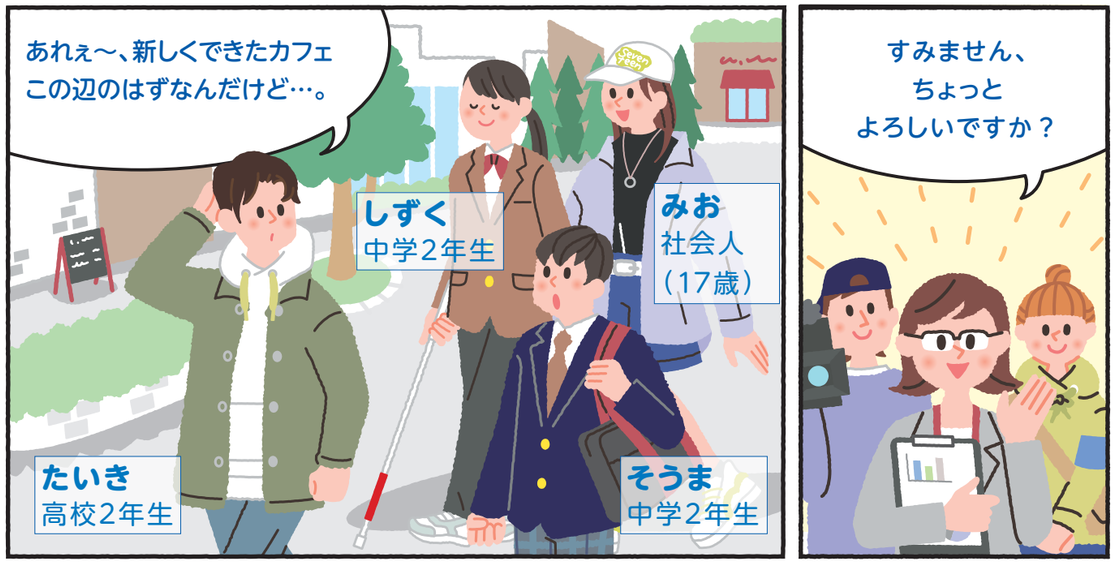
とうきょう こども アンケート 2026

みんなと考える 今と未来



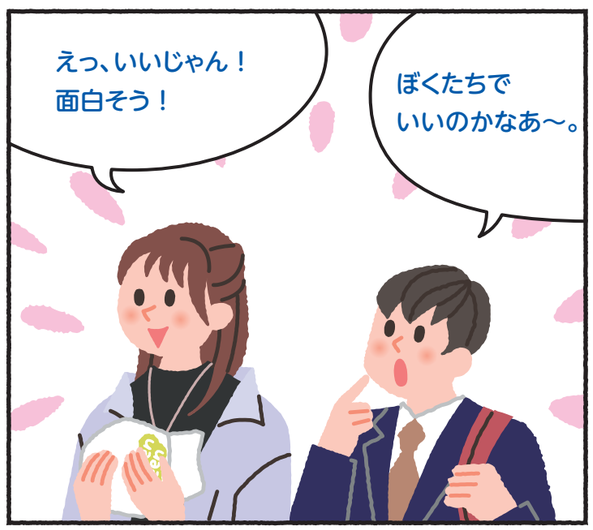
東京都に住む中学2年生961人、
17歳1,046人に聞いた
アンケート結果を紹介します！

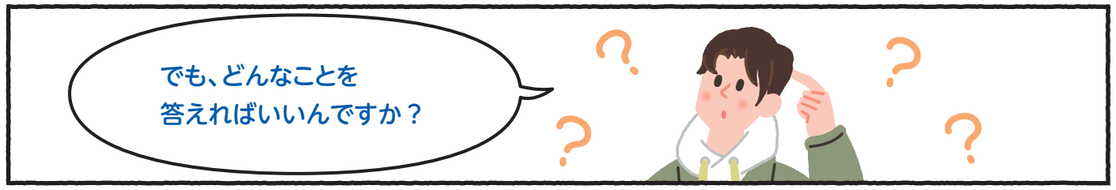
登場人物と内容の紹介













目 次

普段の生活	4ページ
地域	9ページ
学校生活	10ページ
学び	12ページ
将来	13ページ
社会	15ページ
結婚・子育て	16ページ
東京都こども基本条例	18ページ
意見表明	19ページ

「とうきょう こども アンケート」とは？

東京都に住む中学2年生、17歳（高校2年生にあたる年齢）に、
普段の生活や気持ち、将来の夢などについて、アンケートをお願いし、
中学2年生は961人、17歳は1,046人から回答をいただきました。
東京都ではこのアンケート結果をもとに、いろいろな政策や取組を進めています。
アンケートの結果を少し紹介しているので、ぜひ読んでみてください！

放課後や休日は何してるの？



放課後や休日の遊び方（複数回答、上位5項目）

	【回答者：961人】中学2年生		【回答者：1,046人】17歳	
1位	YouTubeやSNSなど	85%	YouTubeやSNSなど	90%
2位	テレビを見る	61%	DVDや動画配信、録画番組など	56%
3位	DVDや動画配信、録画番組など	58%	友達とおしゃべり	52%
4位	友達とおしゃべり	53%	オンラインゲーム	49%
5位	オンラインゲーム	50%	テレビを見る	42%



ほっとできる場所はどこかな？



ほっとできる・安心できる場所（複数回答、上位5項目）

	【回答者：961人】中学2年生		【回答者：1,046人】17歳	
1位	自分の部屋	79%	自分の部屋	86%
2位	自分の部屋以外の家の中	64%	自分の部屋以外の家の中	55%
3位	祖父母・親戚の家	42%	祖父母・親戚の家	29%
4位	学校の教室	32%	ネット空間	28%
5位	ネット空間	32%	学校の教室	23%

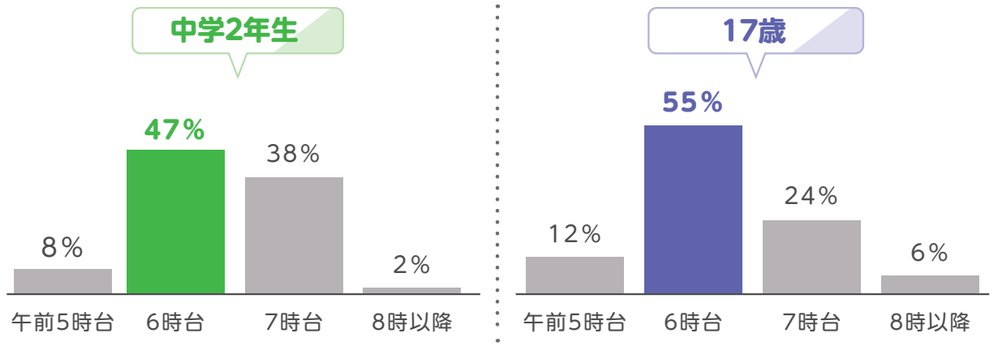


何時に起きて何時に寝てる？



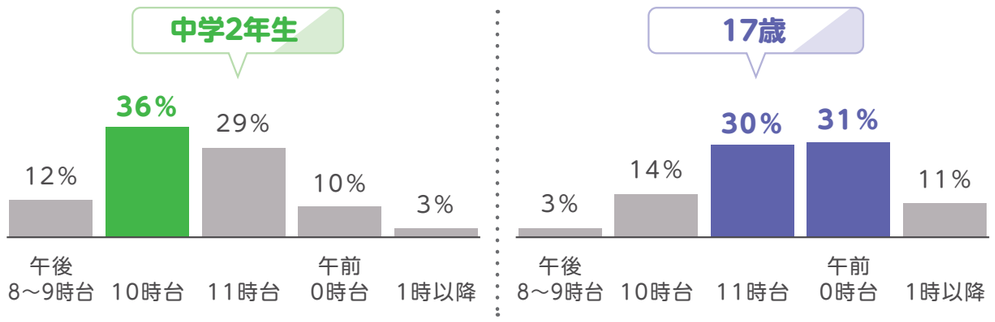
起きる時間

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】



寝る時間

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】



「時間が決まっていない」、回答なしは非表示



「起きる時間」が最も多いのは「6時台」で同じなのに、「寝る時間」の方は、17歳が明らかに遅くなっているね。

17歳になると毎日忙しくなるのかもしれないけど、その分、寝る時間が減っちゃうのは、ちょっと心配だな。



テレビやスマホを見ている時間は？



平日にテレビやスマホ、パソコン、ゲーム機などの画面を見る時間

（授業や仕事で見る時間を除く）

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】

	中学2年生	17歳
全く見ない・利用しない	1%	1%未満
1時間未満	6%	2%
1時間～2時間未満	**20%**	9%
2時間～3時間未満	**27%**	**20%**
3時間～4時間未満	**19%**	**20%**
4時間～5時間未満	11%	**17%**
5時間～6時間未満	5%	12%
6時間～7時間未満	4%	7%
7時間～8時間未満	2%	4%
8時間以上	4%	8%
回答なし	1%	1%未満



勉強しなきゃいけない時ほど、つい見ちゃうんだよね…。

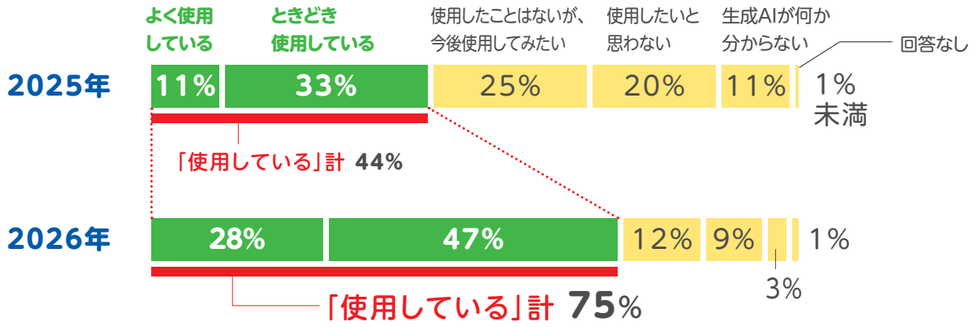
さっきの「睡眠時間」とも関係あるのかな…。

生成AIを使ってる？

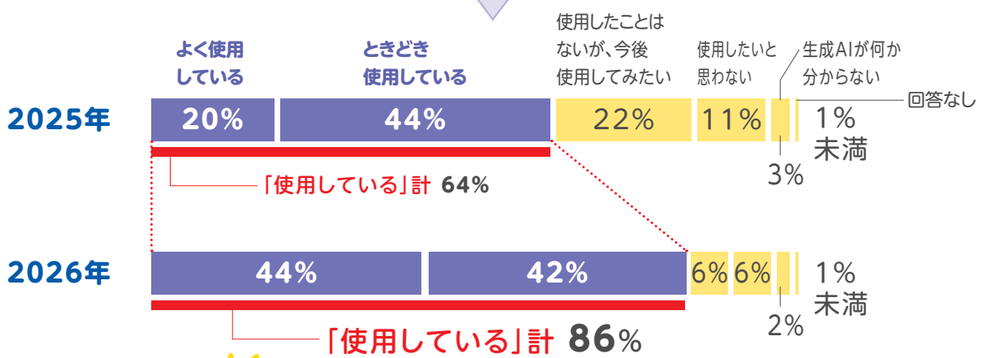


生成AIの使用状況

中学2年生 【回答者：2025年887人　2026年961人】



17歳 【回答者：2025年1,009人　2026年1,046人】





昨年よりも使っている人が大幅に増えているね。



私は分からない問題の解説を聞いたりしてるよ。

東京についてどう思う？



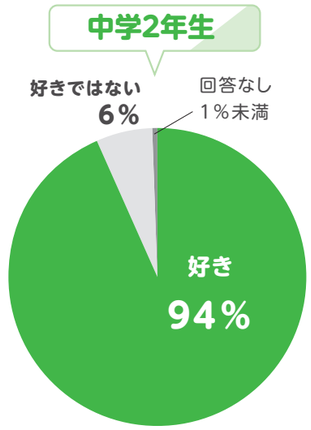
東京が好きか

好き：「好き」「どちらかといえば好き」の合計
好きではない：「好きではない」「どちらかといえば好きではない」の合計

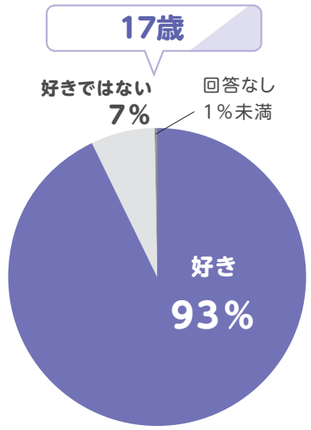


人や交通量が多いと歩きにくいけど、移動の手段が多いのは助かるな。

【回答者：961人】



【回答者：1,046人】



その理由（複数回答）

【回答者：「東京が好き」と回答した中学2年生905人、17歳972人】

	中学2年生	17歳
公共施設・商業施設・飲食店などの数	**71%**	**72%**
交通の便	**66%**	**77%**
遊ぶ場所の数	**54%**	**51%**
街並み	38%	30%
いろいろな人がいる	32%	28%
自然・公園の量	27%	13%
治安・安全	22%	13%
その他	3%	2%
回答なし	1%	1%未満

中学2年生の多い順に表示



普段あまり考えないけど、やっぱり何でもそろっているのは便利！

学校や職場が好き？

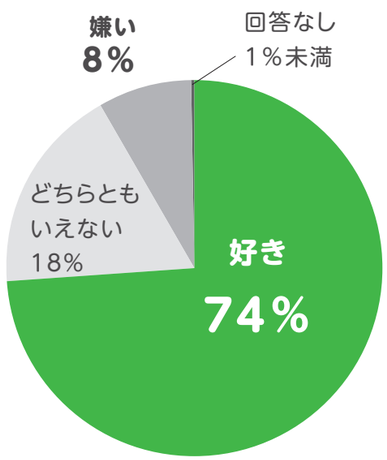


学校または職場が好きか

好き：「とても好き」「好き」の合計　嫌い：「とても嫌い」「嫌い」の合計

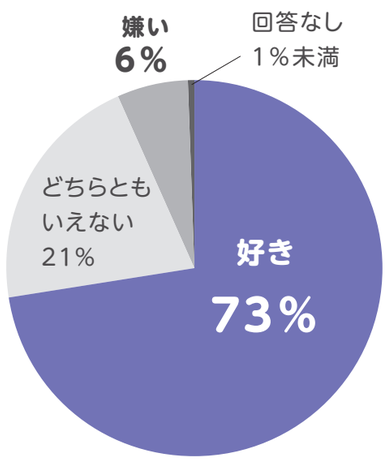
【回答者：961人】

中学2年生



【回答者：1,002人】

17歳





学校への不満は？

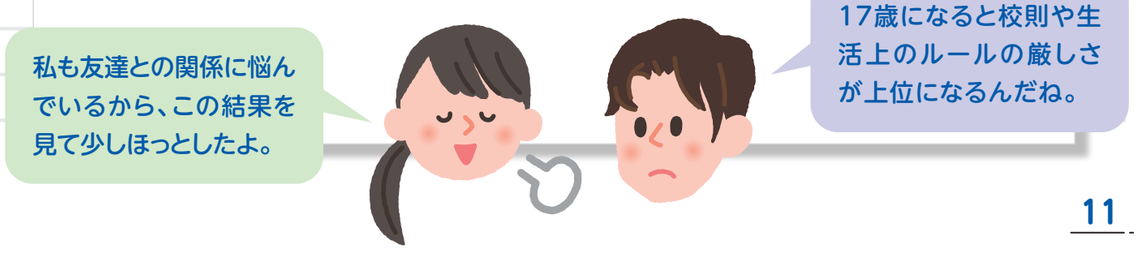


学校について不満に感じること（複数回答、上位8項目）

【回答者：中学2年生961人、17歳986人】

	中学2年生		17歳	
1位	特にない	29％	先生の指導力や対応・態度（先生の教え方や言い方が苦手）	30％
2位	友達や先輩・後輩との関係（苦手な人がいる、仲の良い人がいないなど）	29％	校則など生活上のルールが厳しい	27％
3位	先生の指導力や対応・態度（先生の教え方や言い方が苦手）	24％	友達や先輩・後輩との関係（苦手な人がいる、仲の良い人がいないなど）	24％
4位	授業が難しい	21％	施設に関すること（古い・狭い・暗い・使いづらいなど）	22％
5位	校則など生活上のルールが厳しい	21％	特にない	21％
6位	施設に関すること（古い・狭い・暗い・使いづらいなど）	14％	授業が難しい	21％
7位	雰囲気・居心地	13％	学校にかかる費用（学費や給食費、授業・部活で使う道具など）	17％
8位	行事に関すること（参加したくない行事があるなど）	11％	雰囲気・居心地	16％

17歳は、学校に所属している人（学校に所属しながら働いている人を含む）



学ぶことについてどう思ってる？

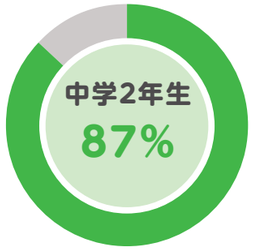


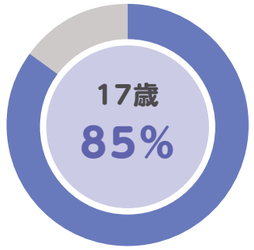
学ぶことについての意識

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

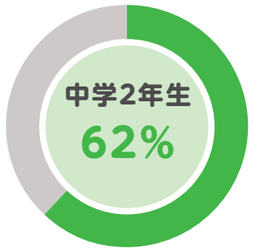
【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】

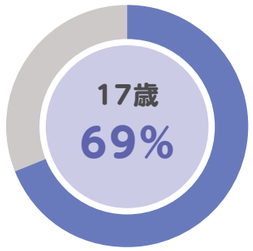
学校で学んだことは将来や人生に役立つ



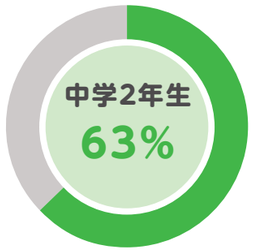


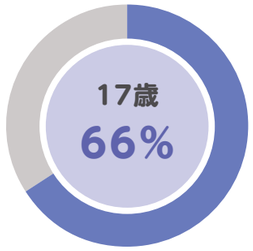
学校で学ぶ以外の内容や方法でもっと学びたい





学ぶことが楽しい





灰色の部分は、「そう思わない」「どちらかといえばそう思わない」「回答なし」の割合



将来のことを考えてる？夢やかなえたいことを教えて！



20年後に一番かなえたいこと

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】

	中学2年生	17歳
好きな仕事をしている	39%	32%
趣味や余暇を楽しんでいる	22%	21%
経済的に豊かな暮らしをしている	17%	21%
結婚している／パートナーと暮らしている	10%	16%
こどもを育てている	4%	4%
好きな国・地域で暮らしている	3%	4%
その他	2%	1%
特にない	3%	1%

中学2年生の多い順に表示

回答なし 中学2年生：1%未満／17歳：1%未満



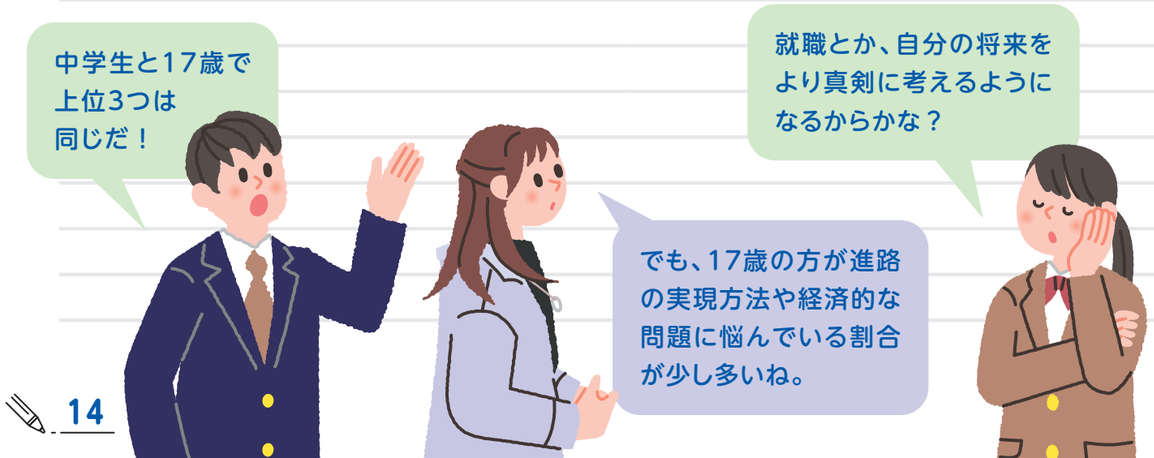
将来や進路で問題になるのは どんなこと？



将来像や進路を難しくしている問題（複数回答、上位5項目）

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】

	中学2年生		17歳	
1位	自分の努力不足	58%	自分の努力不足	58%
2位	希望する将来像や進路を実現する方法が分からない	40%	希望する将来像や進路を実現する方法が分からない	42%
3位	進学費用が足りないなどの経済的な問題	21%	進学費用が足りないなどの経済的な問題	27%
4位	親／保護者の理解が得られない、考え方の違い	9%	自分の健康上の問題	8%
5位	自分の健康上の問題	7%	親／保護者の理解が得られない、考え方の違い	7%
	まだ分からない	17%	まだ分からない	10%



社会課題への意識を 諸外国と比べるとどう？



社会課題への意識

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

東京（とうきょうこどもアンケート） 中学2年生	東京（とうきょうこどもアンケート） 17歳		日本・諸外国（18歳意識調査） 日本	アメリカ	イギリス	中国	韓国	インド
70%	67%	社会課題について関心がある	63%	78%	78%	72%	72%	83%
55%	55%	留学や他国で働きたい	50%	69%	76%	69%	79%	81%
59%	57%	ボランティア活動に参加したい	61%	74%	73%	74%	74%	82%
46%	46%	自分の行動で社会を変えられる	53%	67%	66%	70%	61%	78%

【回答者：中学2年生 961人、17歳1,046人】　【回答者：各国1,000人】

【参考】質問内容について

	とうきょうこどもアンケート	18歳意識調査
社会課題について関心がある	社会課題について関心がある	政治や選挙、社会問題について、自分の考えを持っている
留学や他国で働きたい	機会があれば留学や他国で働いてみたいと思う	機会があれば留学や他国で就労をしてみたいと思う
ボランティア活動に参加したい	ボランティアをしたいと思う	ボランティア活動に参加したい
自分の行動で社会を変えられる	自分の行動で社会を変えられると思う	わたしの行動で国や社会を変えられると思う

（出典）日本財団第78回18歳意識調査「国や社会に対する意識（6カ国調査）」
令和8(2026)年2月、インターネット調査にて、各国17～19歳男女1,000人を対象に実施されたもの。下記レポートの、P10、P16、P17より引用し、編集。
https://www.nippon-foundation.or.jp/wp-content/uploads/2026/04/new_inf_20260406_03.pdf
上記調査で「同意」「どちらかといえば同意」と回答した割合と、とうきょうこどもアンケートで「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合を比較している。



結婚について聞かせて！

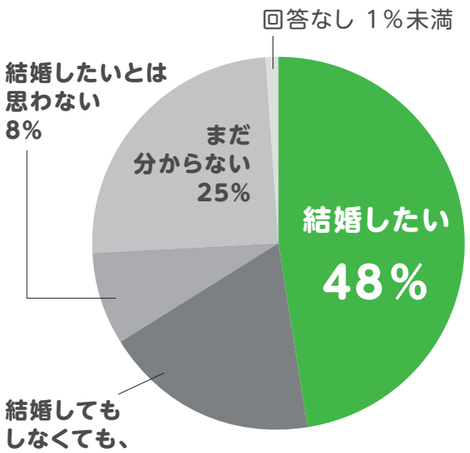


結婚したい？

「結婚したい」:「結婚したい」「結婚したいが、難しいと思っている」の合計

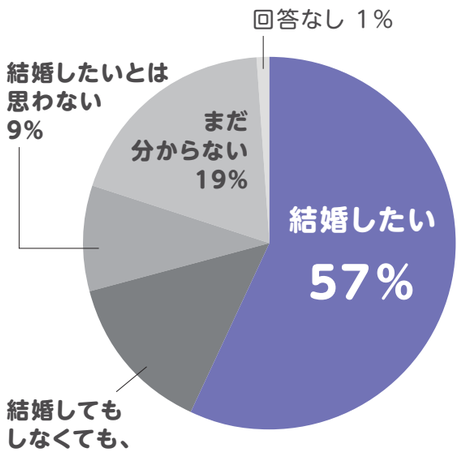
【回答者：961人】

中学2年生



【回答者：1,046人】

17歳





子育てについてはどう思う？



子育てのイメージ（複数回答）

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】

	中学2年生	17歳
こどもがいると生活が楽しく豊かになる	61%	58%
お金がかかる	49%	57%
家事や育児の負担が増える	43%	43%
自分の時間が取れなくなる	39%	40%
好きな人と一緒に子育てができる	31%	30%
こどもをうまく育てられる自信がない	27%	28%
自分の仕事や働き方に支障がでる	20%	21%
親／保護者など周囲が安心する	16%	15%
こどもを育てることは自然なこと	11%	11%
まだ分からない	12%	8%
その他	3%	3%

「まだ分からない」「その他」を除く中学2年生の多い順に表示／回答なしはいずれも1%未満

育児についての男女の分担

		回答者数	主に男性が担うべき	主に女性が担うべき	男女で同じように担うべき	分からない
中学2年生	男性	438人	3%	12%	75%	10%
	女性	491人	1%	8%	85%	6%
17歳	男性	484人	3%	11%	77%	9%
	女性	535人	1%未満	10%	84%	5%

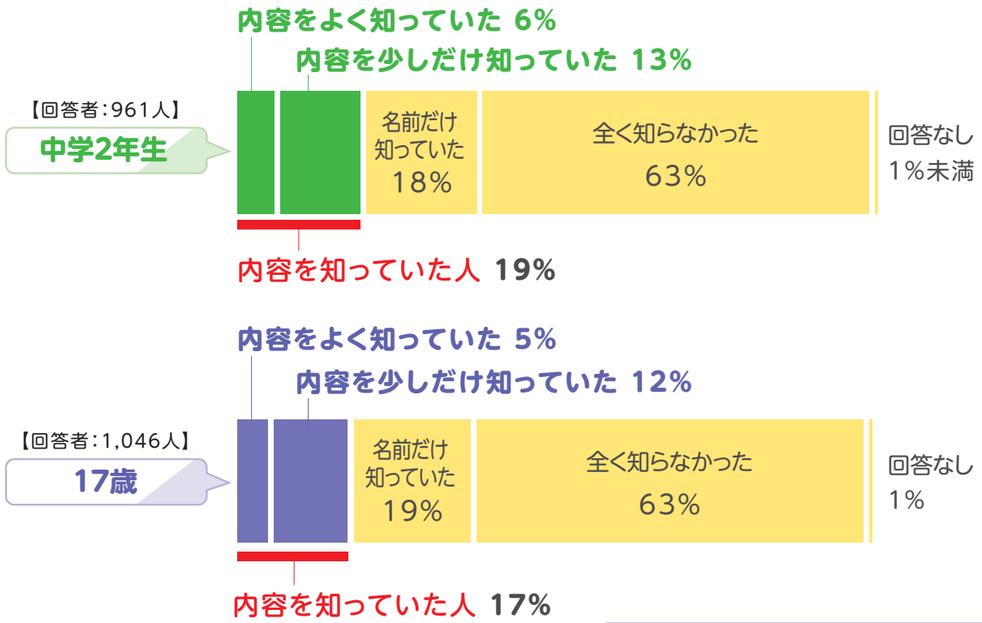
回答なし　中学2年生 男性：1%未満　女性：1%未満／17歳 男性：1%未満　女性：1%



「東京都こども基本条例」って知ってる？



「東京都こども基本条例」の認知度



こどもの権利が大切にされ、みんなが幸せに過ごせる社会の実現に向けて、制定された条例なんだね。



私たちは社会の一員として、自由に意見を表明することができるということが条例には書かれているよ。詳しく知りたい人は、二次元コードを読み込むかクリックしてみてね！

東京都こども基本条例

ホームページ



ハンドブック（こども編集者と作成）



解説動画（こどもクリエイターと作成）

中学生向け



高校生向け



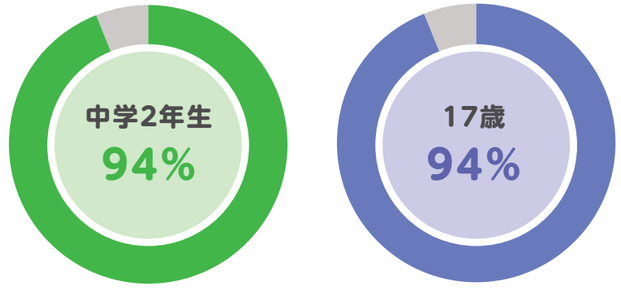
自分の考えを他の人に言える？



自分の考えをしっかり持つことは大事だ

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

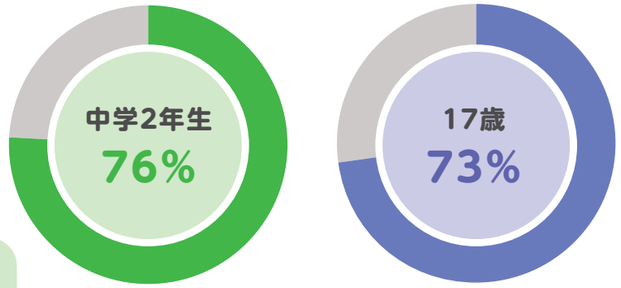
【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】



自分の考えを他の人にしっかりと言える

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の合計

【回答者：中学2年生961人、17歳1,046人】





17歳の方が言えそうだけど、何でだと思う？

うーん、中学生よりは「空気を読む」ようになるから、かなあ…？





みんな、話し合う中でいろいろな意見や疑問がどんどん出てきたね。



東京都のこどものための取組を知りたい人は「こども未来アクション」を、
悩み事がある人は「相談窓口一覧」を見てみてね！

こども未来アクション



東京都のこどものための政策や取組

相談窓口一覧

さまざまな悩みに対する窓口一覧
東京都こども
ホームページ内に掲載

性やからだ、こころの悩みに対する窓口一覧
TOKYO YOUTH
HEALTHCARE内に掲載

TOKYO YOUTH HEALTHCARE

ギュッとチャット



みんなと考える「今」と「未来」

令和8年11月発行
［編集・発行］ 東京都子供政策連携室企画調整部企画調整課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番地1号
電話：03（5388）3812

このパンフレットについて、こちらから意見や感想をぜひお知らせください！

