子供に関する定点調査
「とうきょう こども アンケート」

2026年調査　報告書概要

2026年11月13日

東京都子供政策連携室

調査の概要

01 目的

- ✓ 本調査は、都内に居住する子供たちとその保護者の方々の日頃の暮らしや悩み、困りごとについて、福祉や教育など、従来の行政分野の枠組みにとらわれることなく子供たちに関する実態や意識の変化を把握し、今後の子供政策を検討するために、2023年度から継続して実施。
- ✓ 単年の結果だけでなく経年の変化も分析し、より強固なエビデンスに基づいた実効性のある政策の推進につなげていく。

02 実施方法

調査地域

- 東京都全域

調査対象・標本サイズ

- 小学３年生、小学５年生、中学２年生、17歳の子供とその保護者、並びに３歳児の保護者
- 10,500世帯
  (計19,500人)

抽出方法

- 住民基本台帳に基づく層化二段無作為抽出法

調査方法

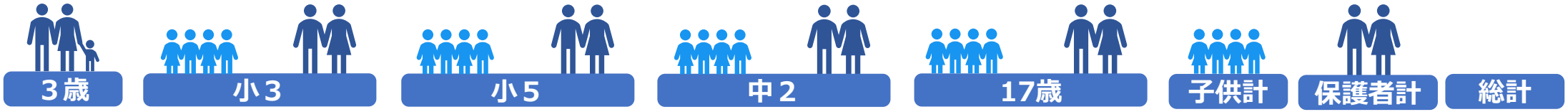
- 郵送法（郵送配布・郵送回収、WEB（インターネット）回答併用）

調査時期

- 2026年５月８日（金）から６月１日（月）まで

調査の概要

03 回収結果



対象者数	1,500	2,050		1,900		2,150		2,900		9,000	10,500	19,500
回収数	935	1,017	983	948	880	961	894	1,046	984	3,972	4,676	8,648
回収率	62.3%	49.6%	48.0%	49.9%	46.3%	44.7%	41.6%	36.1%	33.9%	**44.1%**	**44.5%**	**44.3%**

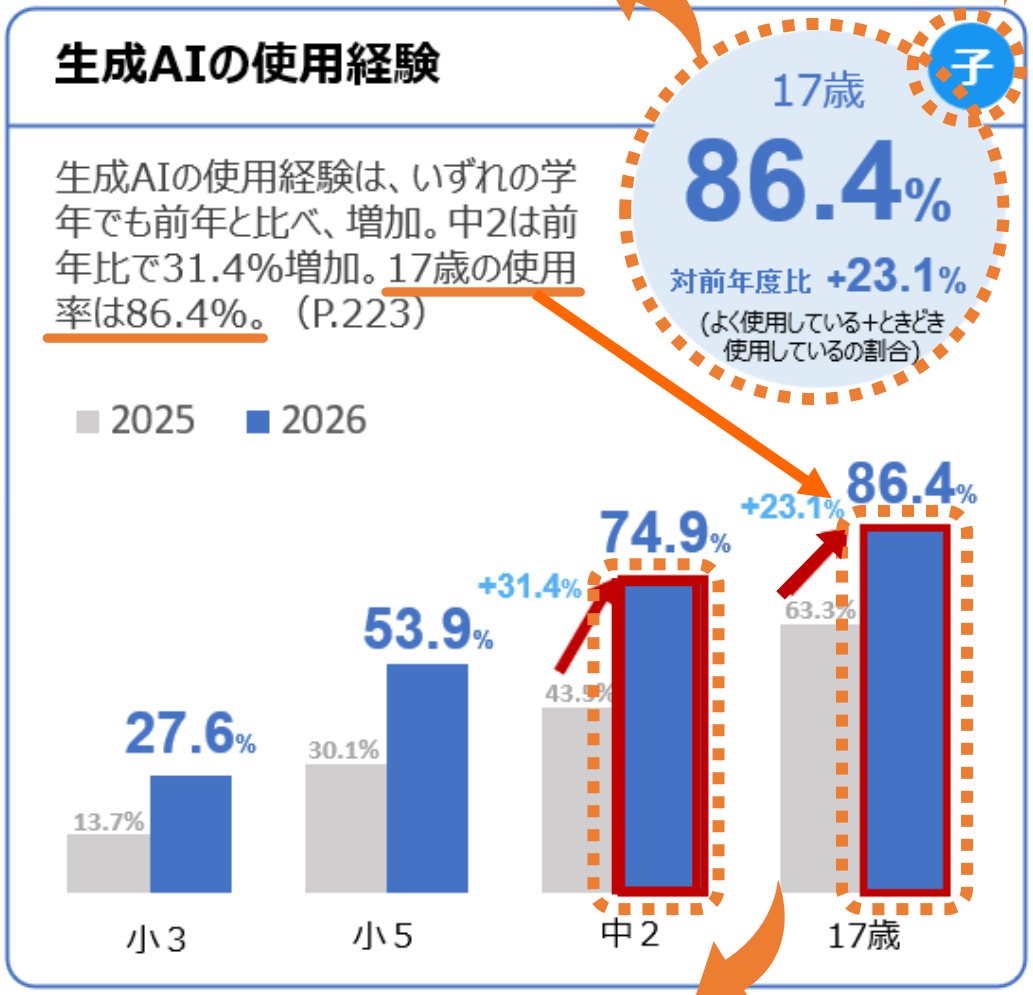
04 留意点

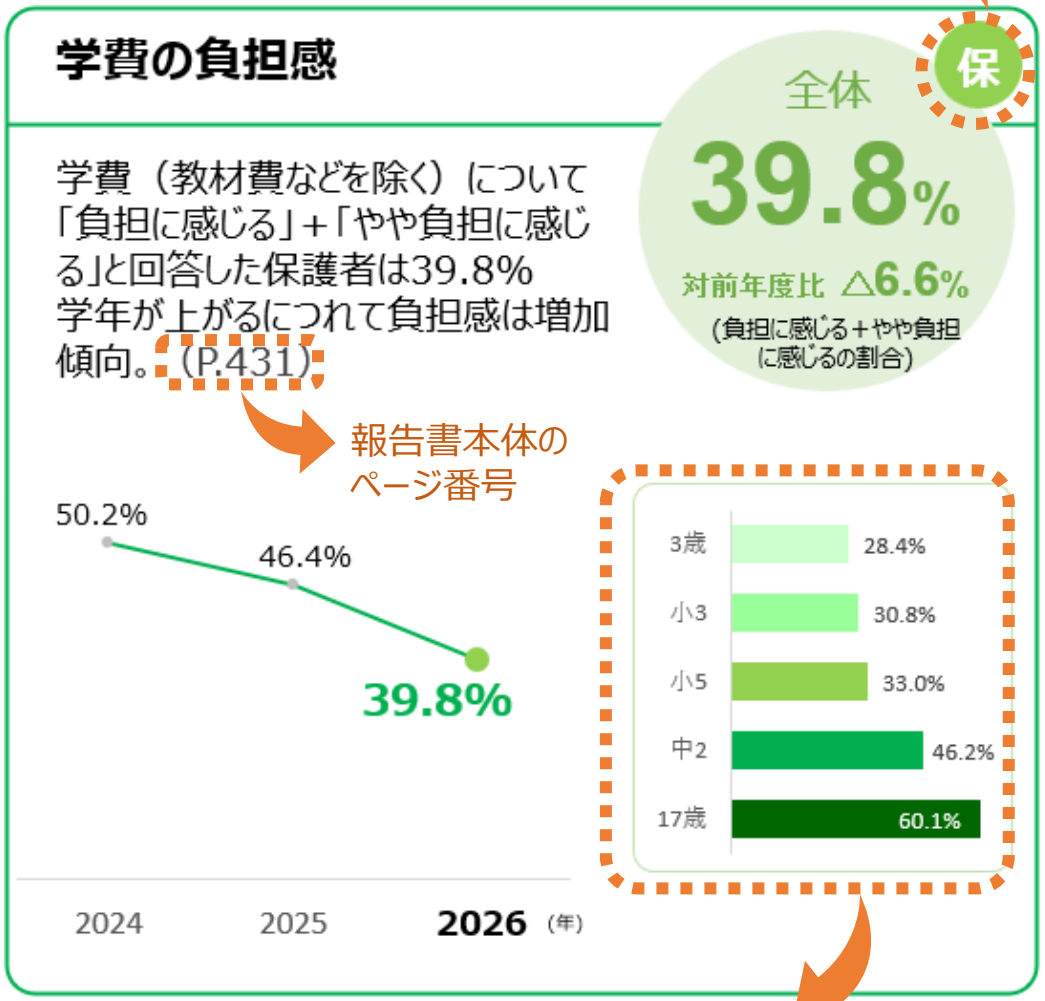
- ✓ 原則、設問・選択肢の表記及び条件分岐が同じ場合に、経年比較を行っている。
- ✓ 経年比較や男女の差の比較等については、比較の結果、５％水準で有意かつ５ポイント以上差がついている箇所を中心に解説している。なお、11段階評価の設問の場合は、平均値で比較し、５％水準で有意の箇所について解説している。

資料の見方

2026年調査の結果を記載
（単一回答のみ。クロス集計等は除く）

子供の調査結果は**青色**をベースに 子 と表示
保護者の調査結果は**緑色**をベースに 保 と表示





解説文で言及している点を赤枠で表示

吹き出しの中には、学年別などの傾向をグラフで記載

調査結果のポイント（１）子供の意識

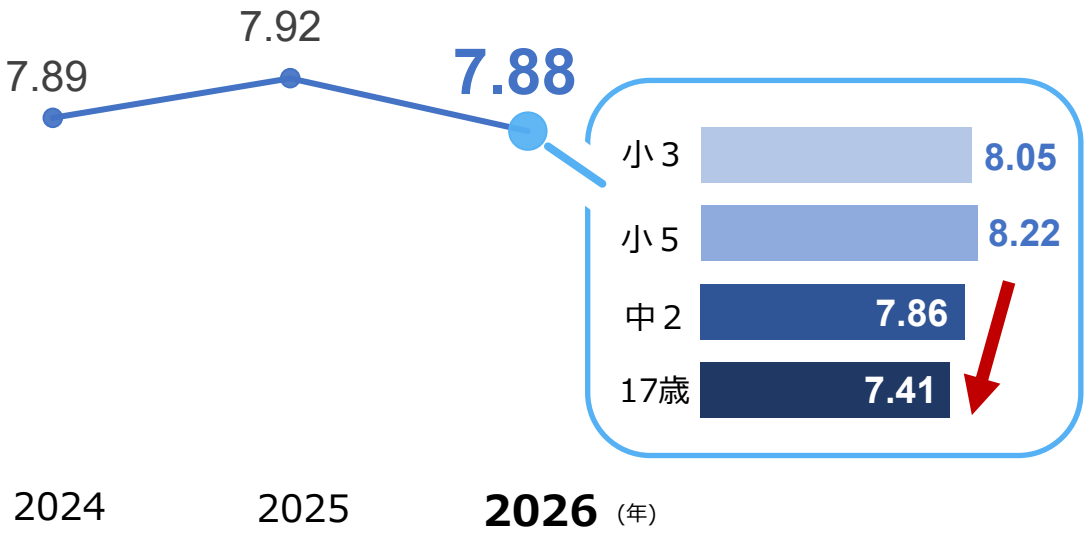
東京の子供は「今の自分は幸せだ」について肯定的に評価している割合は高いが学年が上がるにつれて減少傾向。
精神的健康状態（WHO-5）についても学年が上がるにつれて低下傾向。

幸福度

子

「今の自分は幸せだ」について、子供全体の平均値は7.88。学年が上がるにつれて、低下傾向。（P.114）

全体
7.88
(0-10の11段階の平均値)

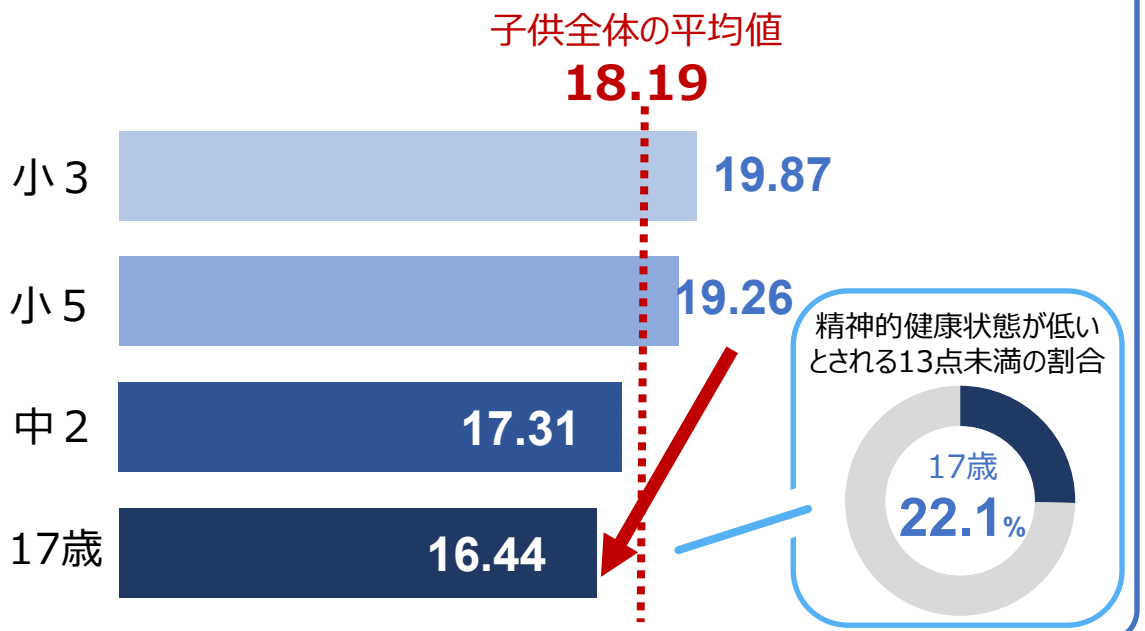


精神的健康状態（WHO-5）

子

精神的健康状態について、子供全体の平均値は18.19だが、学年が上がるにつれて低下傾向。精神的健康状態が低いとされる13点未満は、17歳では22.1%。（P.188）

全体
18.19
(25点満点の平均値)



調査結果のポイント（２）デジタル社会

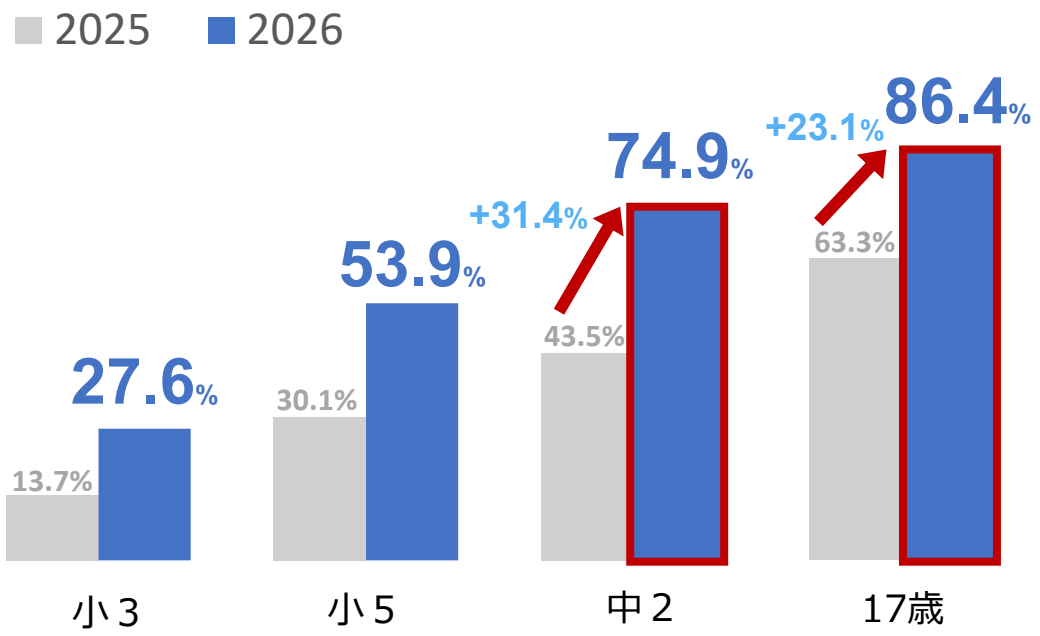
2025年調査と比べ、子供の生成AIの使用経験が大幅に増加。平日のスクリーンタイムは学年が上がるにつれて増加傾向。

生成AIの使用経験

子

生成AIの使用経験は、いずれの学年でも前年と比べ、増加。中2は前年比で31.4%増加。17歳の使用率は86.4%。（P.223）

17歳
86.4%
対前年度比 +23.1%
(よく使用している+ときどき使用しているの割合)

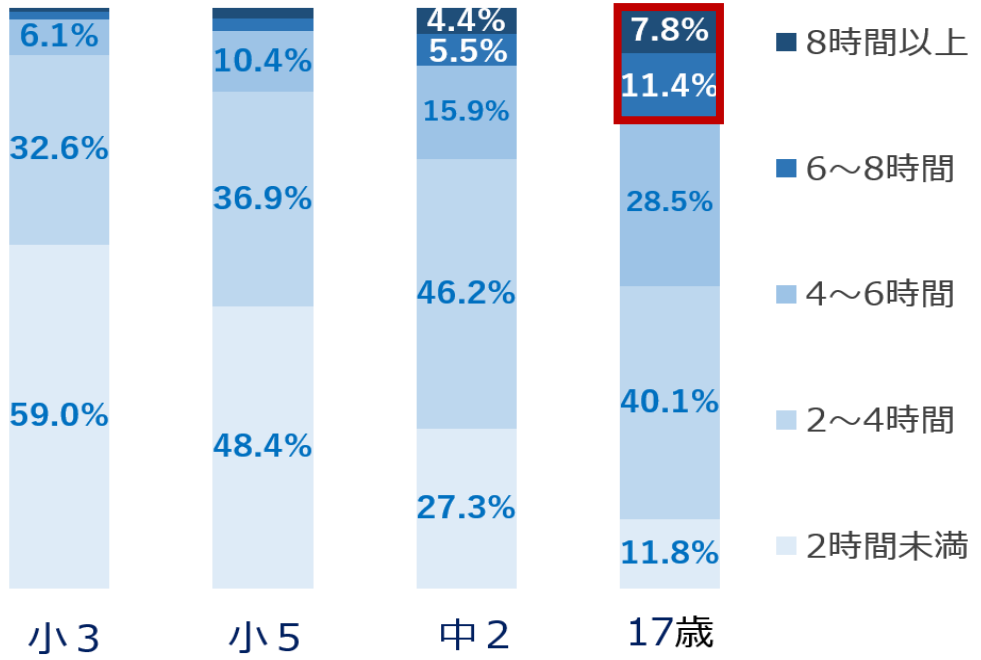


平日のスクリーンタイム

子

平日のスクリーンタイムは学年が上がるにつれて増加傾向。17歳では6時間以上が19.2%。（P.217）

17歳
6時間以上の割合
19.2%



調査結果のポイント（３）保護者の教育費用の負担感

2025年調査と比べ、保護者の教育費用の負担感が軽減。

学費の負担感

保

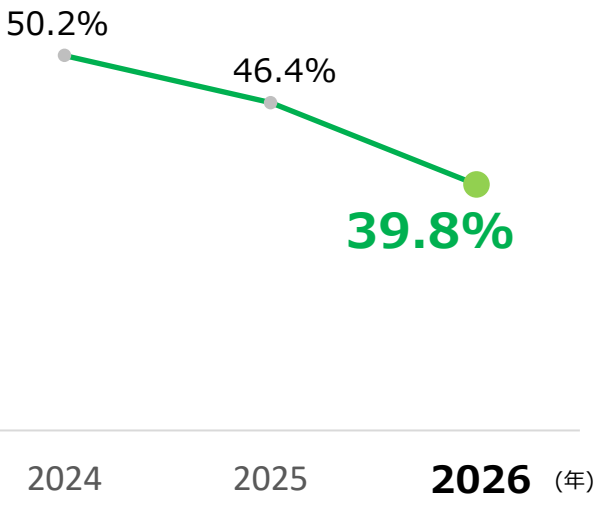
全体

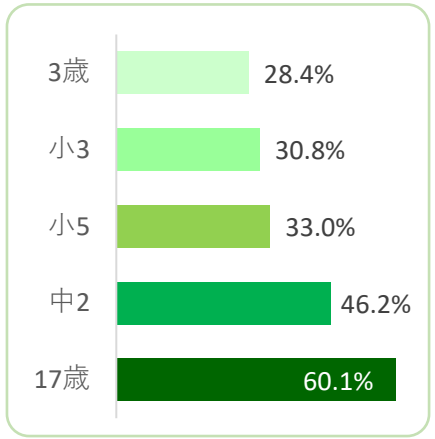
39.8%

対前年度比 △6.6%

(負担に感じる＋やや負担に感じるの割合)

学費（教材費などを除く）について「負担に感じる」＋「やや負担に感じる」と回答した保護者は39.8%。学年が上がるにつれて負担感は増加傾向。（P.431）





学費以外の学校にかかる費用の負担感

保

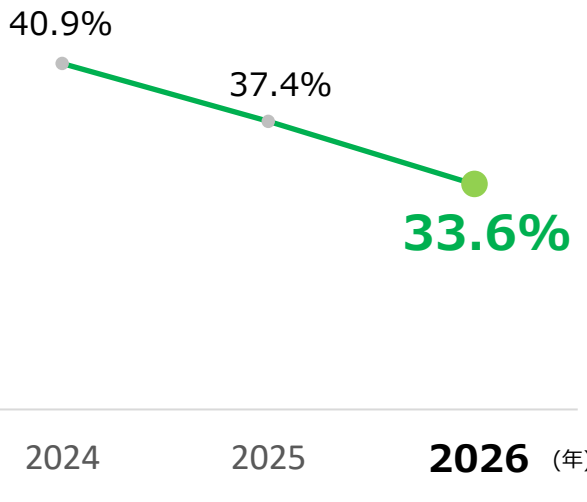
全体

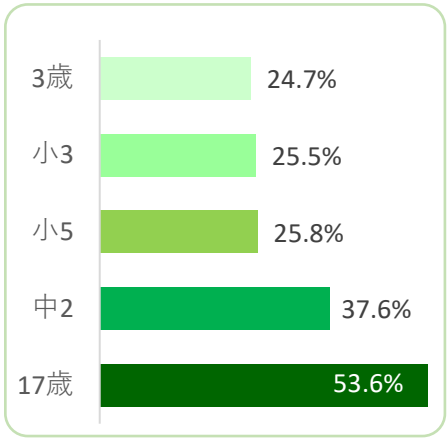
33.6%

対前年度比 △3.8%

(負担に感じる＋やや負担に感じるの割合)

学費以外の学校にかかる費用（教材費・給食費・通学費など）について「負担に感じる」＋「やや負担に感じる」と回答した保護者は33.6%。学年が上がるにつれて負担感は増加傾向。（P.433）





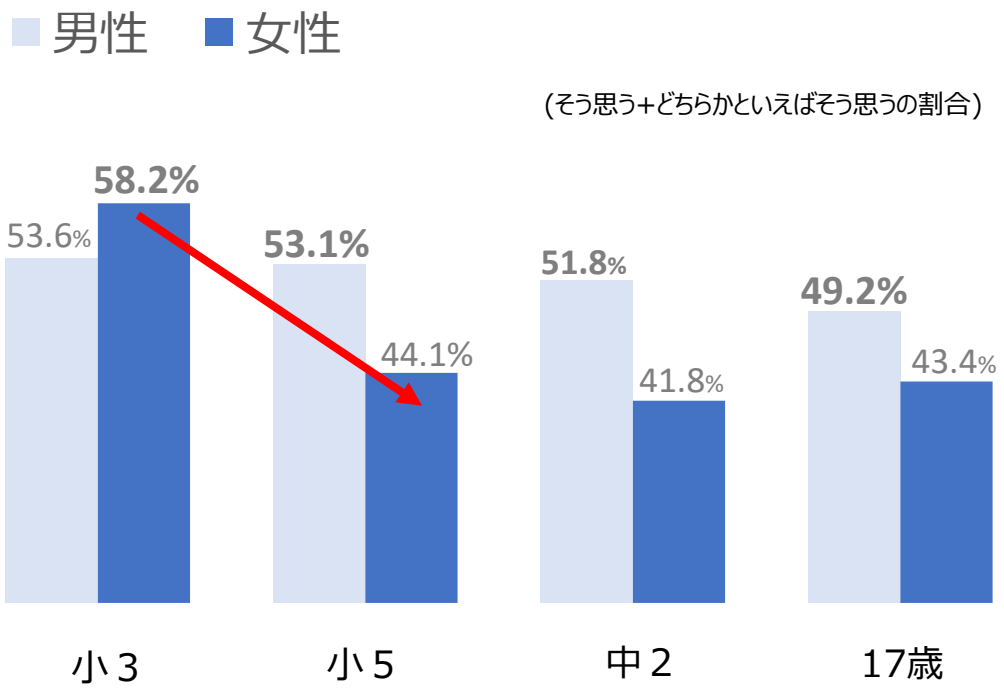
調査結果のポイント（４）男女ギャップ①

男性と女性の差に着目すると、特徴的な結果が見られた。

「自分の行動で社会を変えられるか」についての男女ギャップ

子

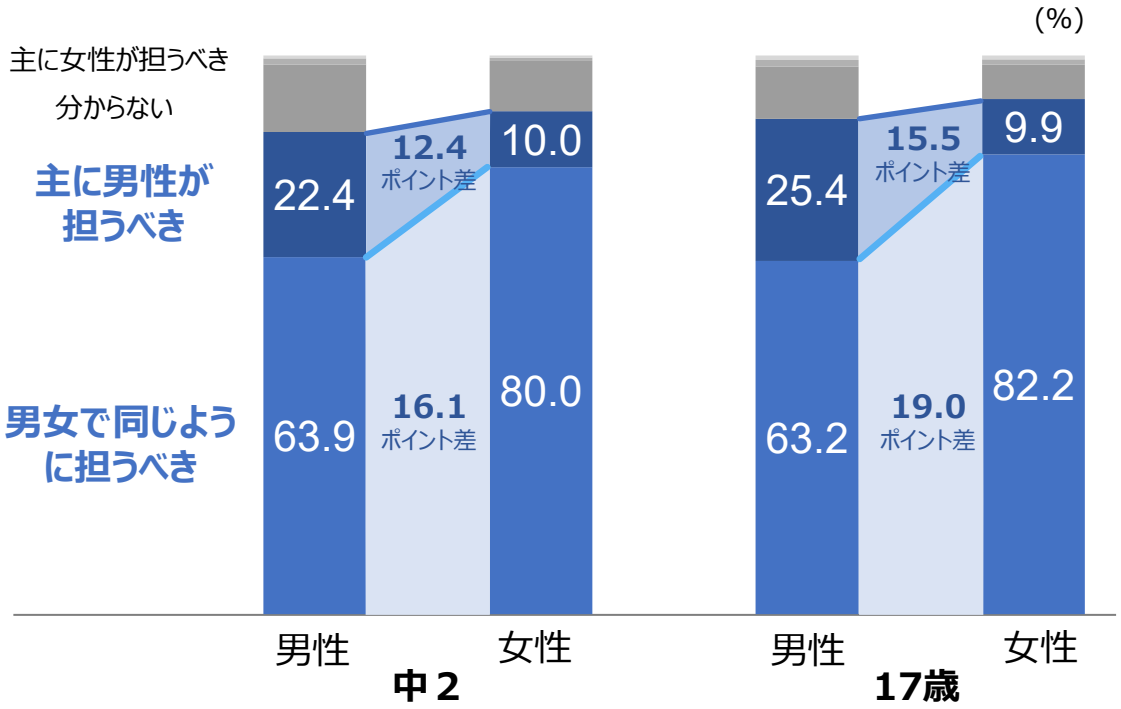
女性において、小３から小５にかけて「そう思う」割合が大きく低下している。（P.467）



「家庭における「仕事」の役割分担」についての男女ギャップ

子

仕事の役割分担は、中２・17歳共に「男女で同じように担うべき」が最も高いが、女性の方が男性より15ポイント以上高い。「主に男性が担うべき」は男性の方が女性より10ポイント以上高い。（P.474）



調査結果のポイント（４）男女ギャップ②

「結婚のイメージ」についての男女ギャップ

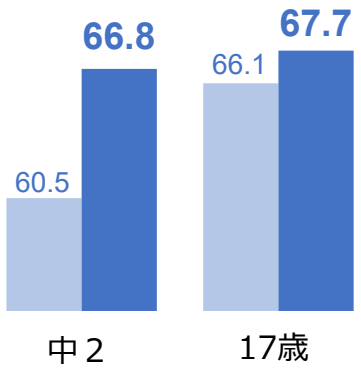
子

「お金がかかる」は男性の方が割合が高い一方、「家事などの負担が増える」、「自分の時間が取れなくなる」、「お金に余裕ができる」、「自分の仕事（キャリア）や働き方に支障がでる」などは女性の方が高い。（P.480）

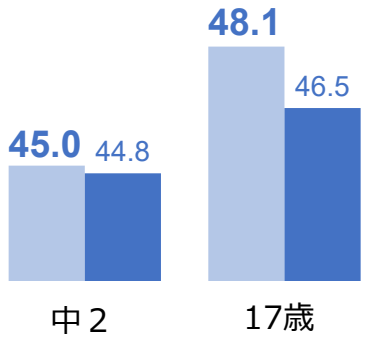
(複数回答)　(%)

■男性 ■女性

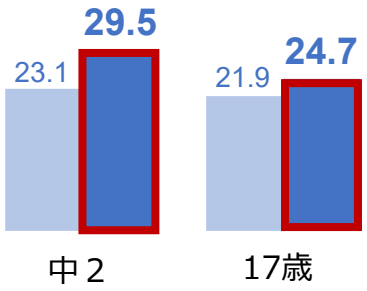
<好きな人と一緒に暮らせる>



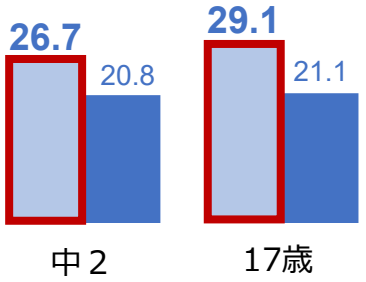
<精神的な安らぎの場が得られたり、寂しさを感じなくなる>



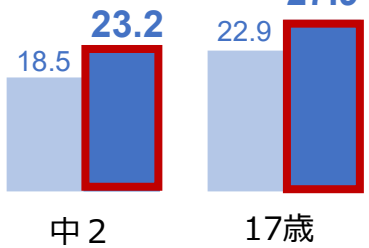
<家事などの負担が増える>



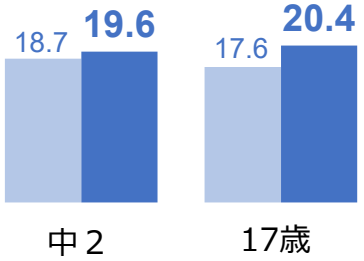
<お金がかかる>



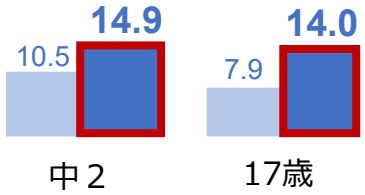
<自分の時間が取れなくなる>



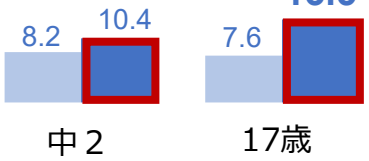
<親／保護者など周囲が安心する>



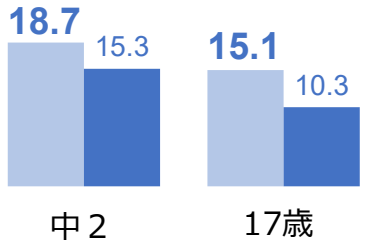
<お金に余裕ができる>



<自分の仕事（キャリア）や働き方に支障がでる>



<まだ分からない>

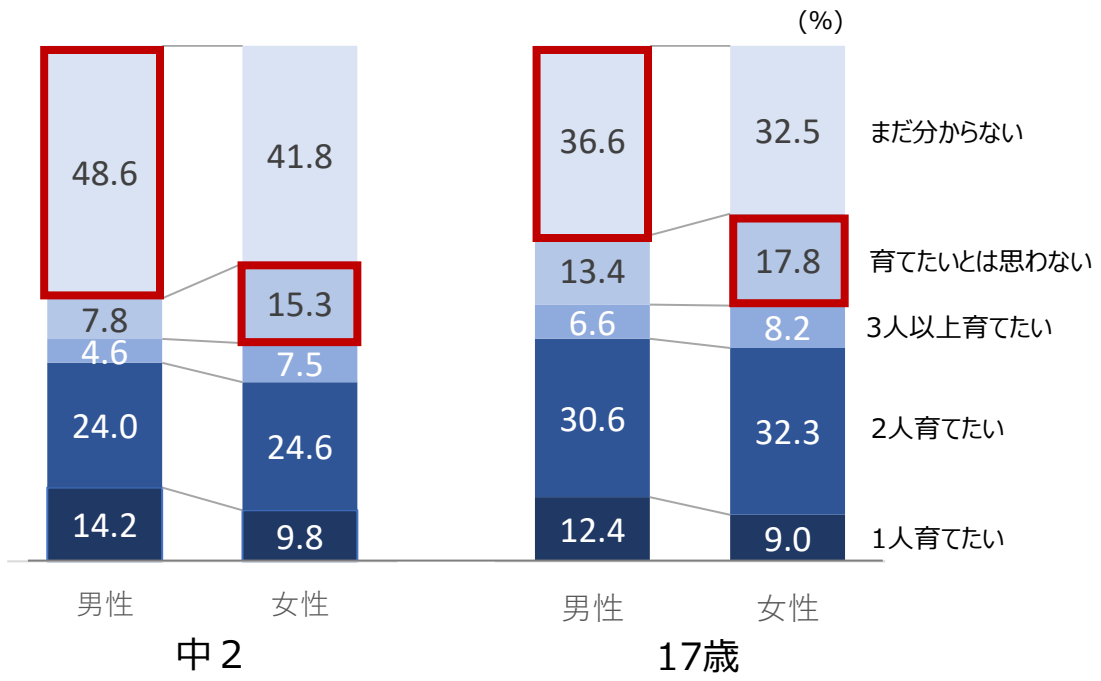


調査結果のポイント（４）男女ギャップ③

「将来、子供を育てたいか」についての男女ギャップ

子

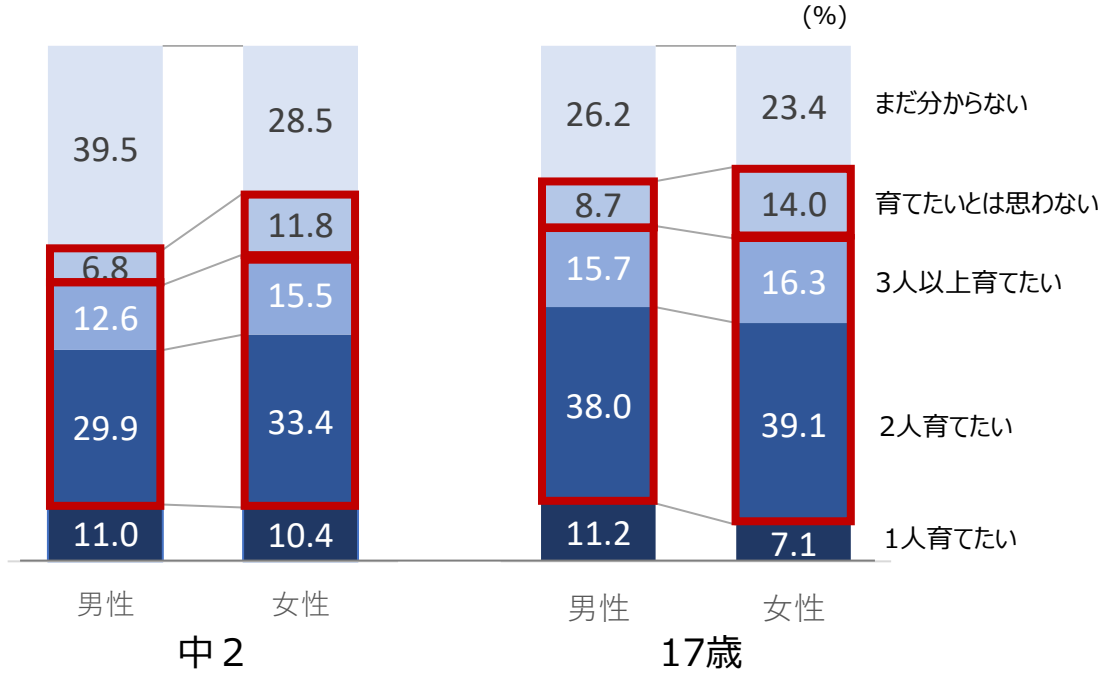
いずれの学年でも、「まだ分からない」は男性の方が多く、「育てたいと思わない」は女性の方が多い。（P.465）



「将来、経済的にゆとりがあるなら子供を育てたいか」についての男女ギャップ

子

いずれの学年でも、左のグラフに比べて経済的ゆとりがある場合は、2人以上育てたい割合が増加し、「育てたいとは思わない」が減少しているが、男女差の傾向は変わらない。（P.466）



調査結果のポイント（４）男女ギャップ④

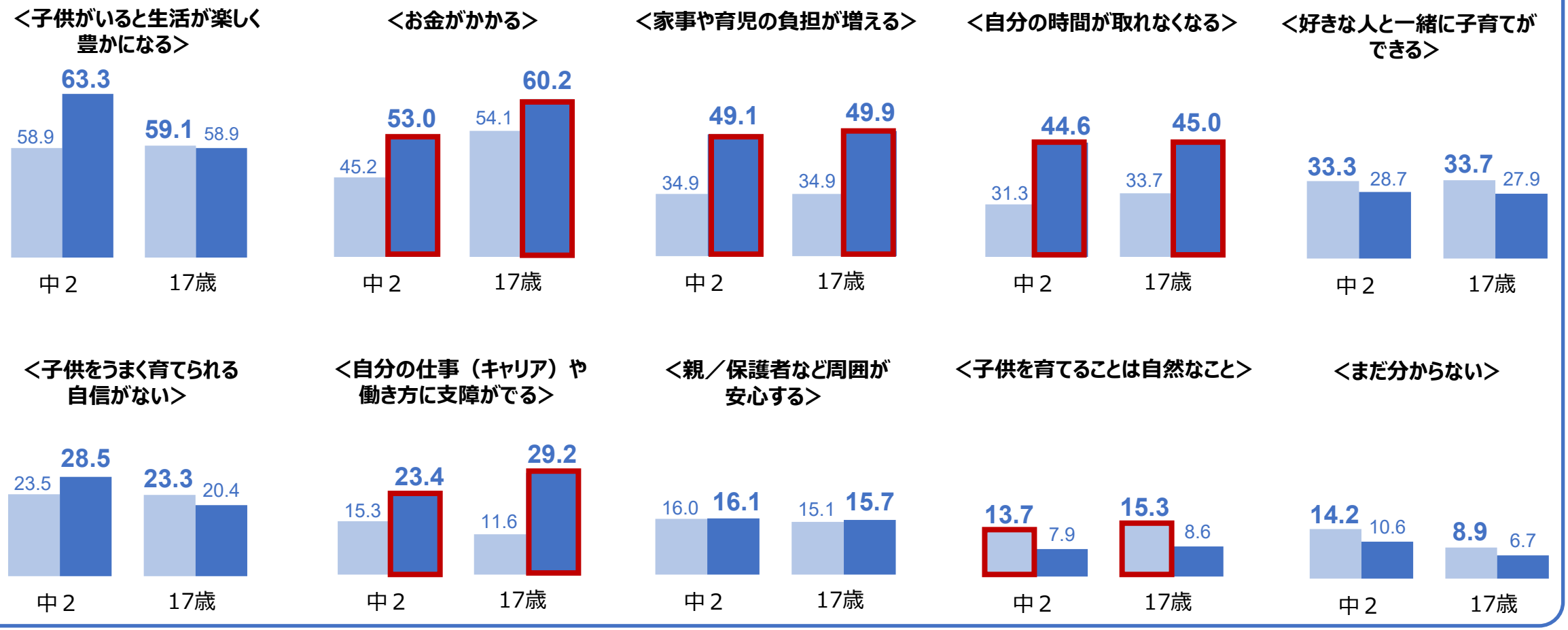
子育てのイメージについての男女ギャップ

子

「お金がかかる」、「家事や育児の負担が増える」、「自分の時間が取れなくなる」、「自分の仕事（キャリア）や働き方に支障がでる」などは女性の方が男性より高い。「子供を育てることは自然なこと」などは男性の方が女性より高い。（P.481）

■男性 ■女性

（複数回答）（%）



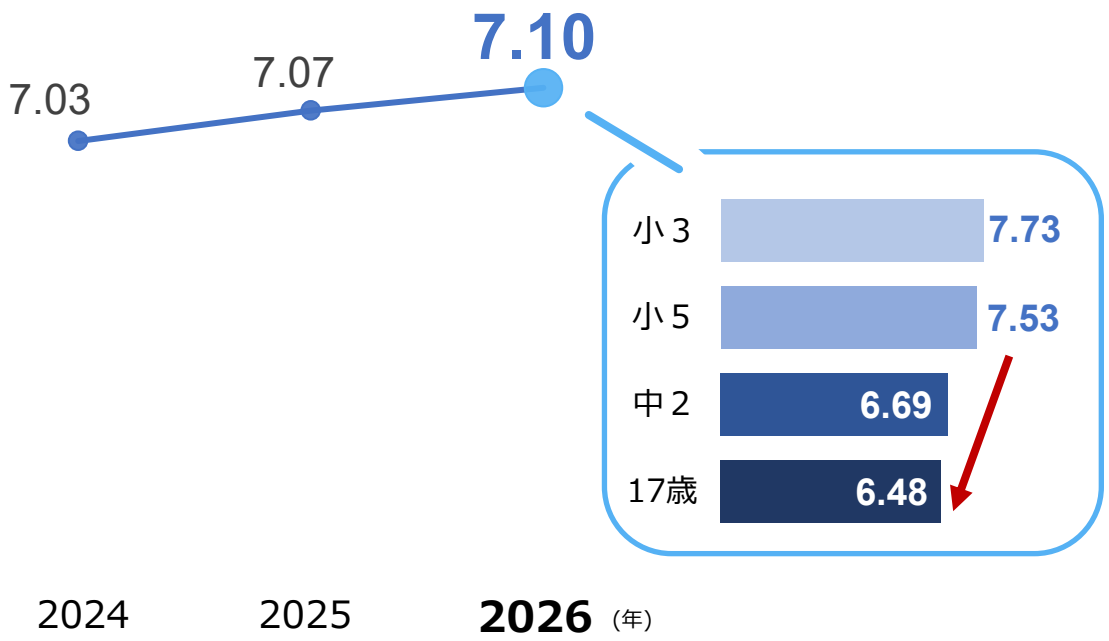
主な調査結果：子供や保護者の意識

自己肯定感

子

「今の自分が好きだ」について、
子供全体の平均値は7.10。
学年が上がるにつれて、低下傾向。
（P.117）

全体
7.10
(0-10の11段階の平均値)

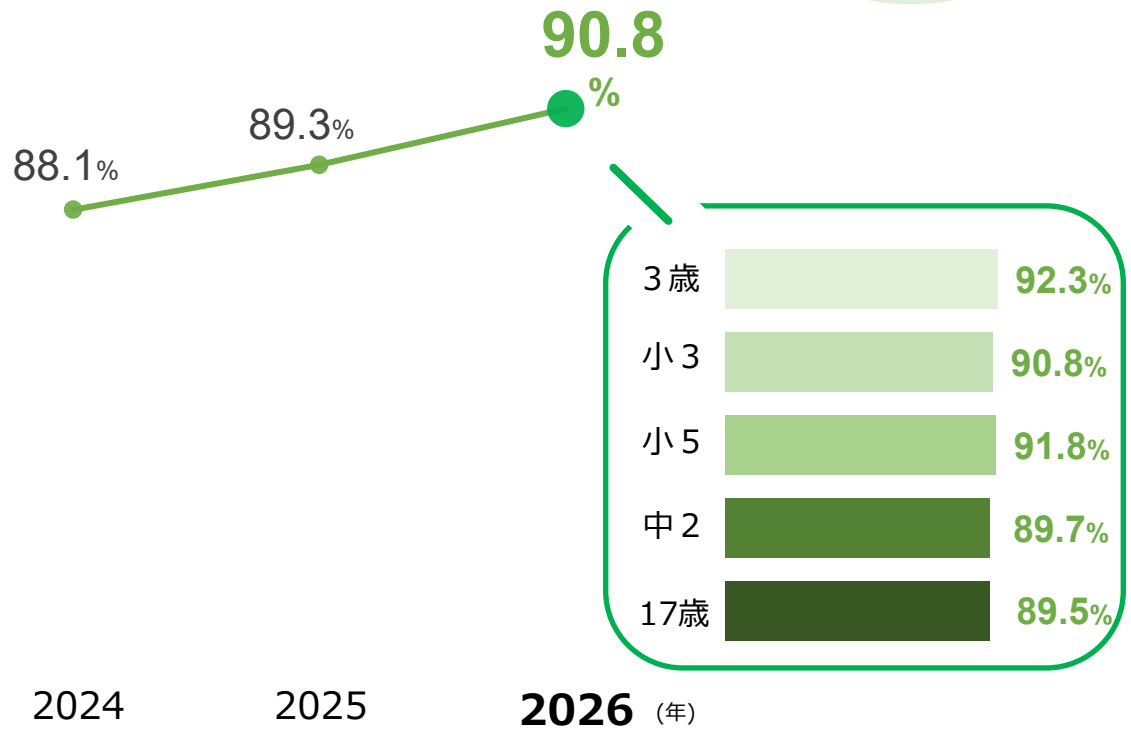


子育てに良い場所

保

住む地域は子育てに良い場所だと思う（そう思う+どちらかといえばそう思う）保護者は、いずれの学年でも約９割。
（P.377）

全体
90.8%
(そう思う+どちらかといえばそう思うの割合)

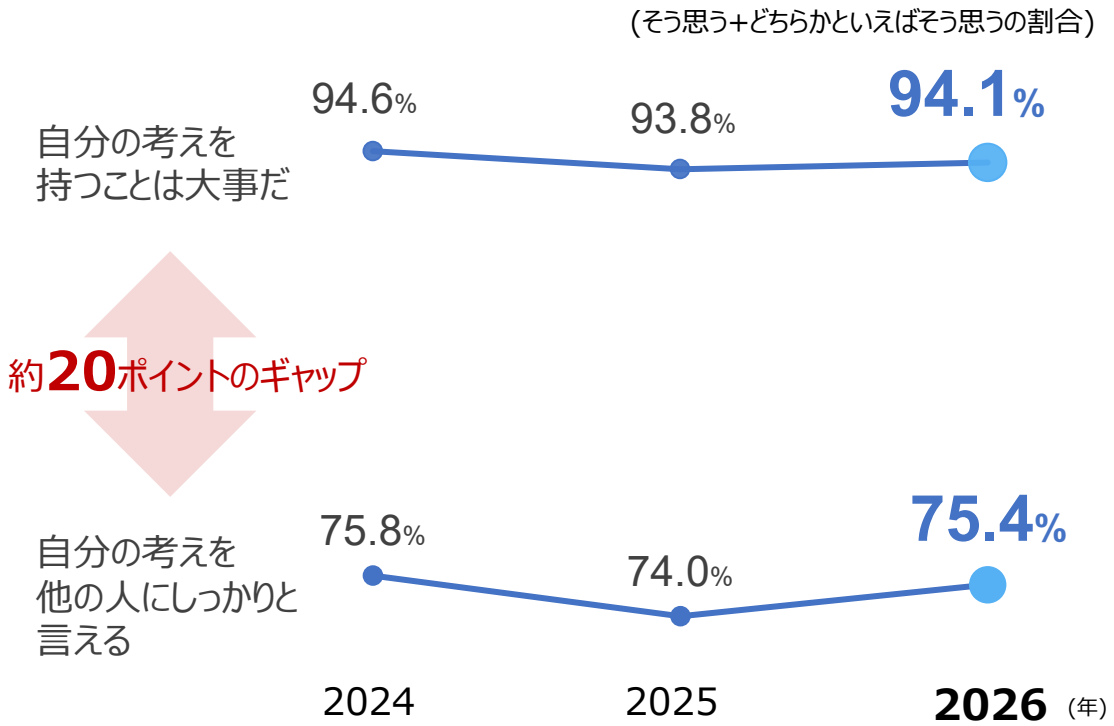


主な調査結果：意見表明

自分の考えを「持つことは大事」と「他の人にしっかりと言える」との関係

子

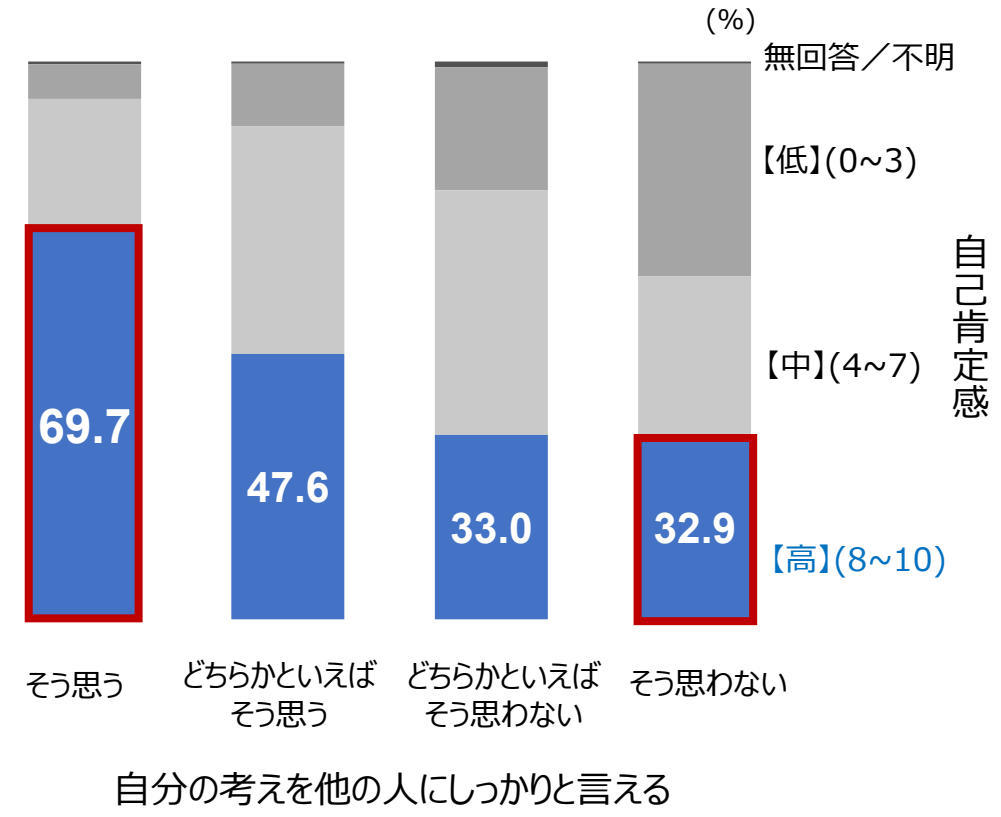
自分の考えを持つことは大事だと思う子供は９割を超えているが、自分の考えを他の人にしっかりと言える子供は７.5割程度と、約20ポイントのギャップがある。（P.127,129）



意見表明と自己肯定感との関係

子

自分の考えを他の人にしっかりと言える子供ほど、「今の自分が好きだ（自己肯定感）」が高い傾向にある。（P.489）



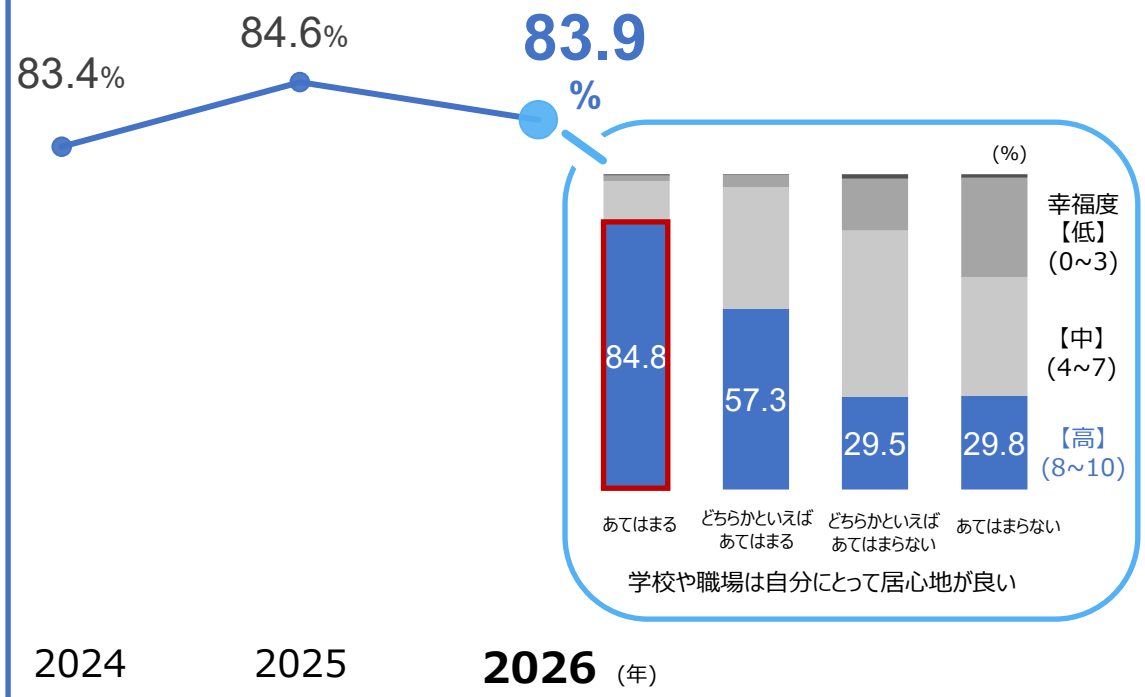
主な調査結果：学校等の居心地

学校や職場の居心地

子

学校や職場は自分にとって居心地が良い（あてはまる+どちらかといえばあてはまる）と回答した子供は８割以上。居心地が良い（あてはまる）と回答した子供は、幸福度が高い傾向にある。（P.98,99）

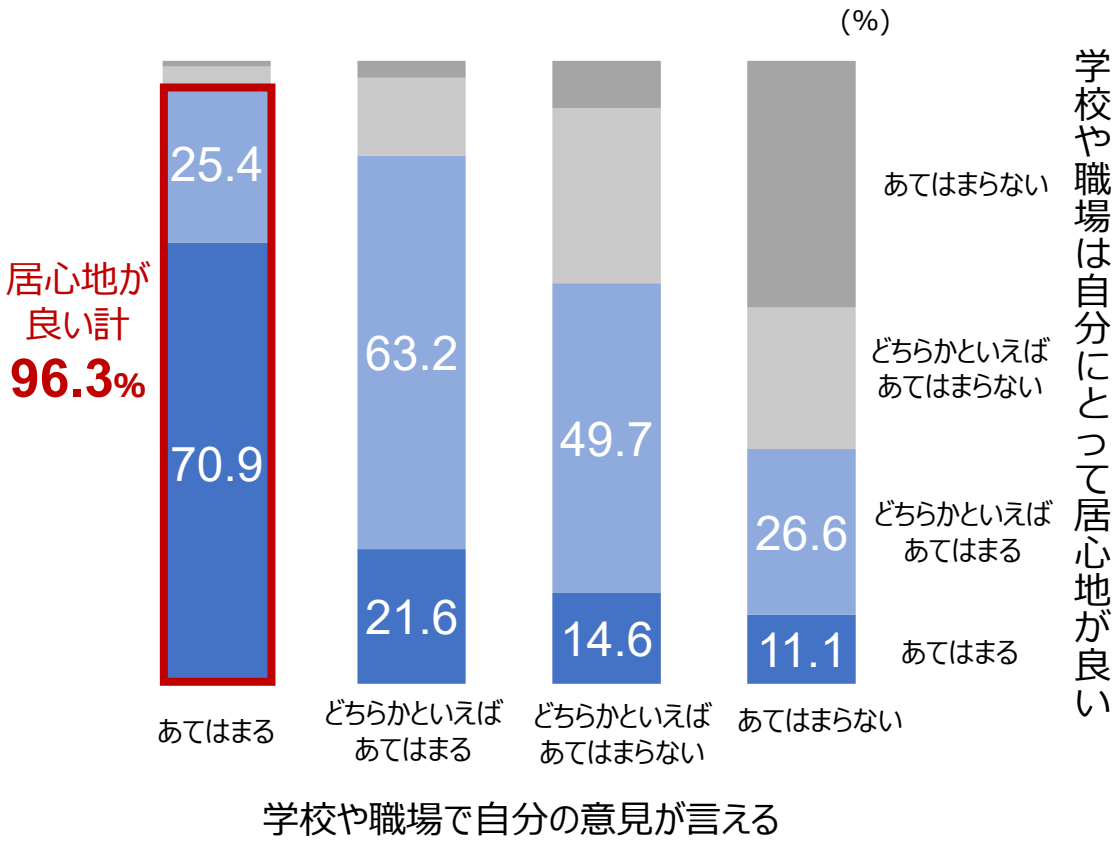
全体
83.9%
(あてはまる+どちらかといえばあてはまるの割合)



意見表明と学校や職場の居心地との関係

子

学校や職場で自分の意見が言える(あてはまる)子供ほど、学校や職場の居心地が良い傾向にある。（P.493）

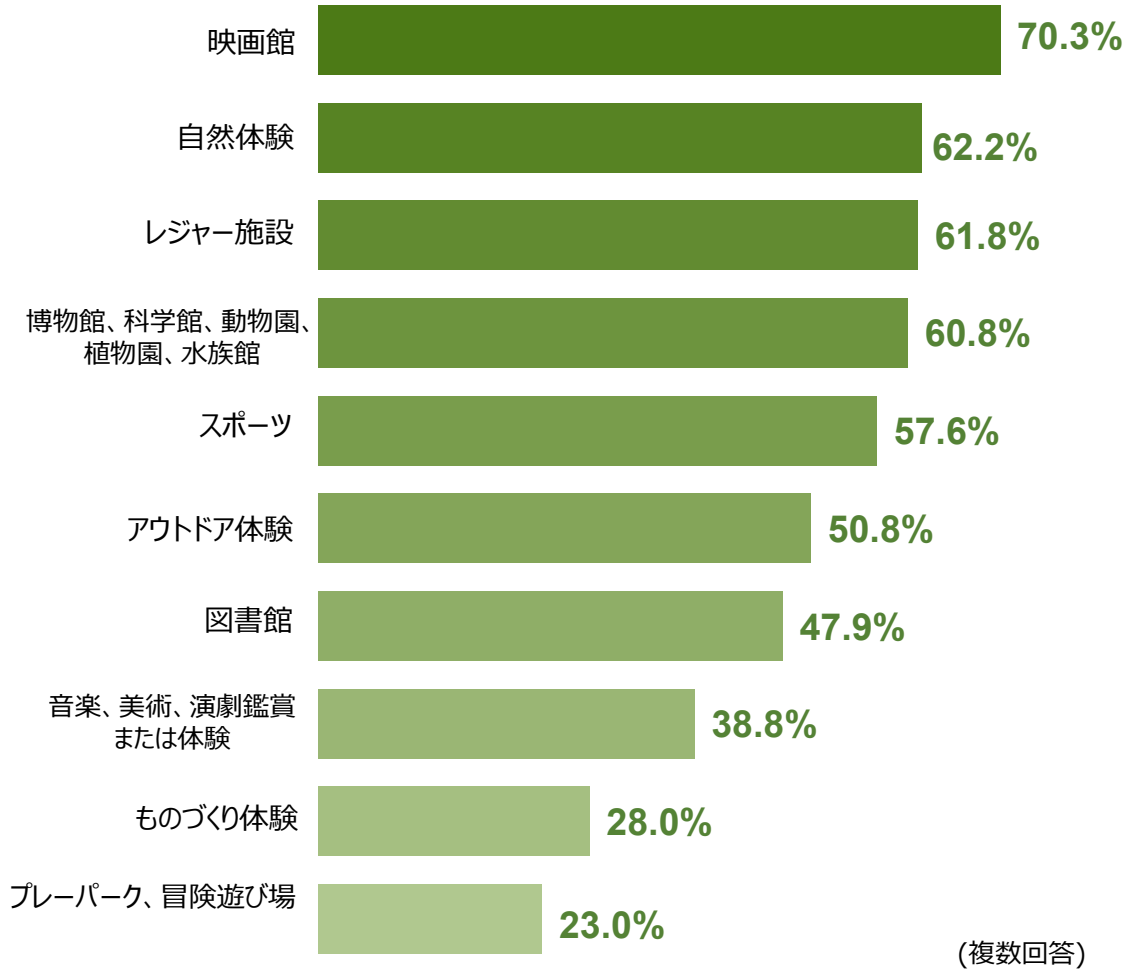


主な調査結果：体験活動・遊び

1年以内に子供が体験したこと（上位10項目）

保

（P.415,416）

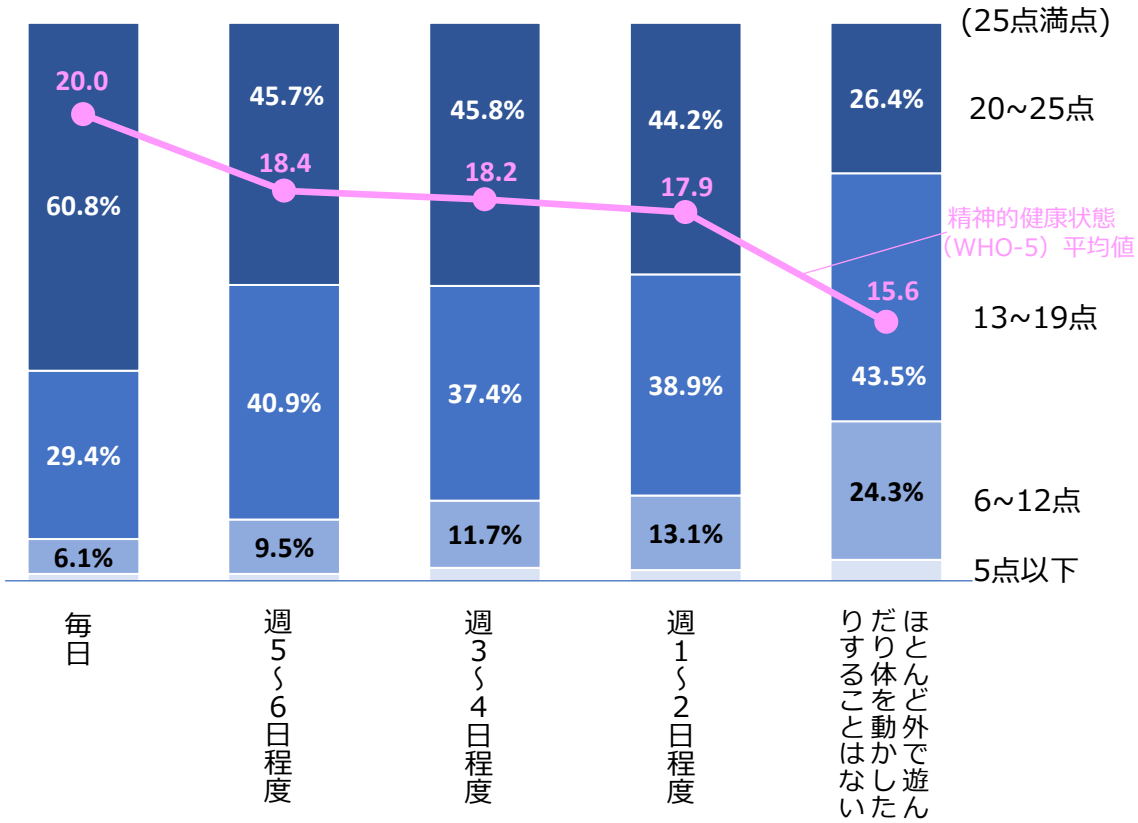


（複数回答）

「週に30分以上遊んだり体を動かしたりする日」とメンタルヘルスの関係

子

30分以上遊んだり体を動かしたりする日が多いほど、精神的健康状態（WHO-5）が高い傾向にある。（P.498）

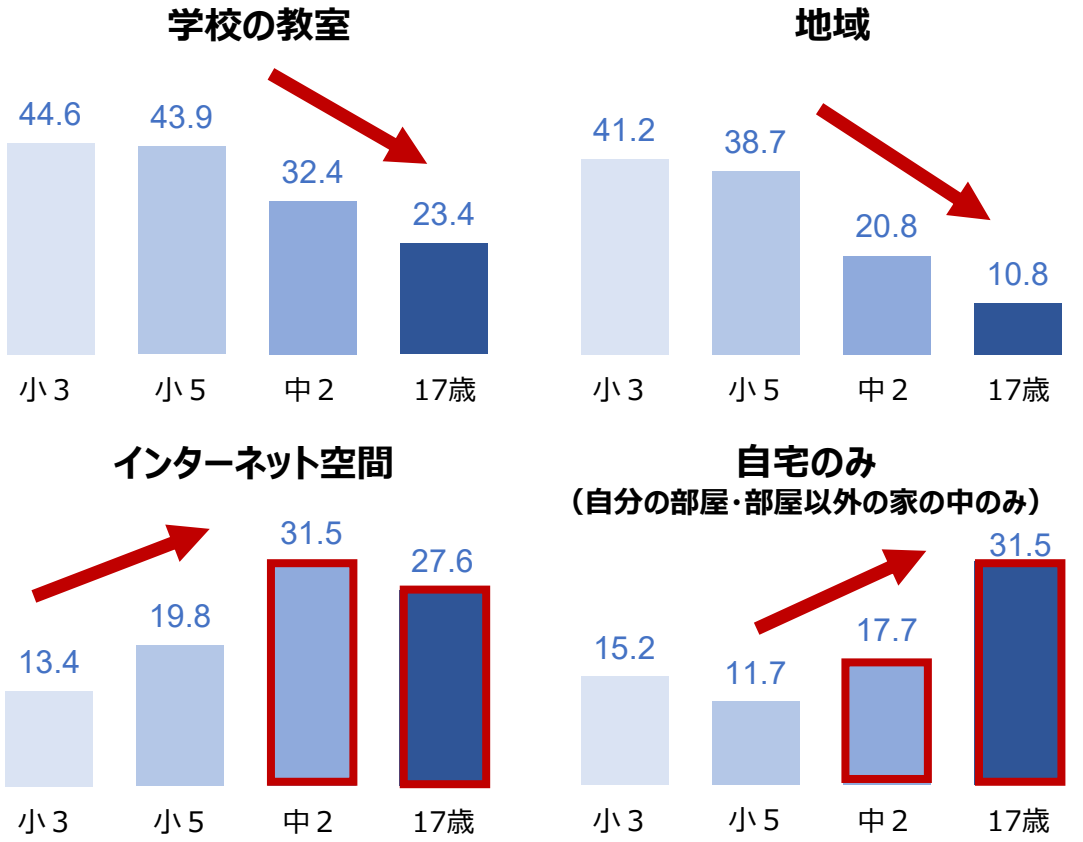


主な調査結果：居場所・地域社会

居場所(ほっとできる場所・安心できる場所) 子

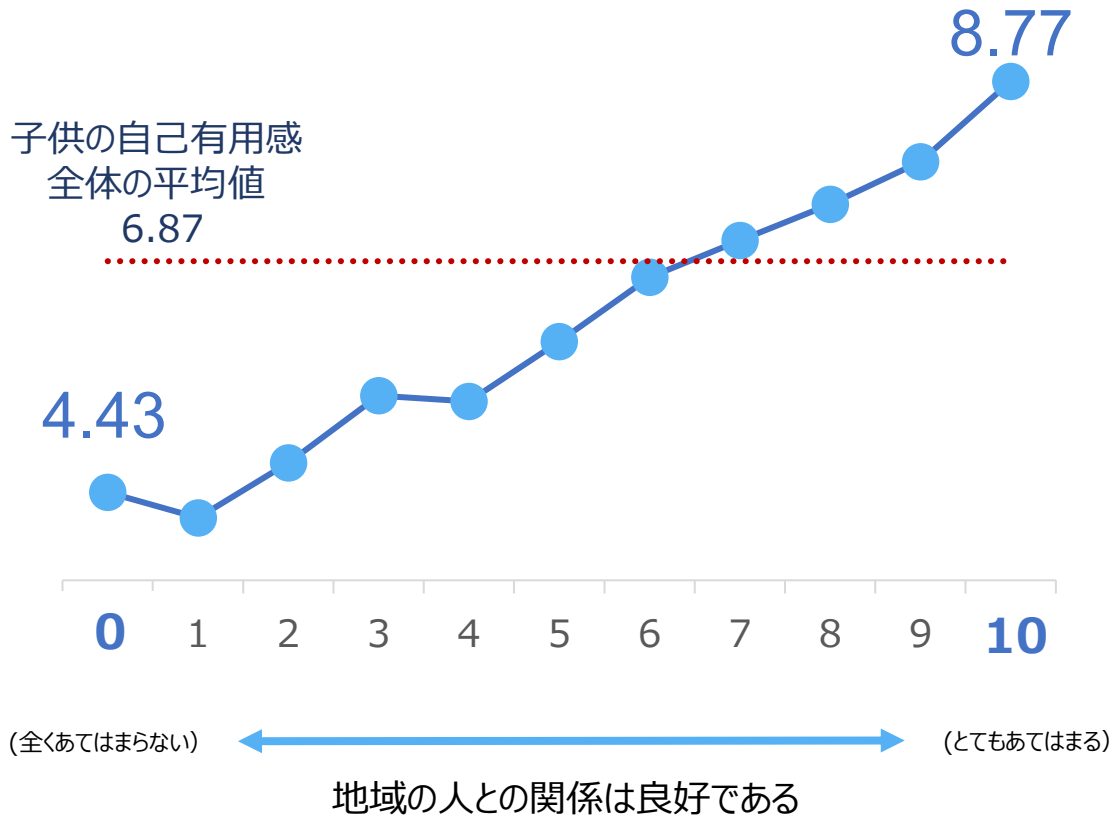
学年が上がるにつれて、「学校の教室」や「地域」を居場所だと思う割合は減少傾向。中2・17歳では「インターネット空間」や「自宅のみ」を居場所だと思う割合が高い。（P.170,176）

（複数回答）（%）



「地域の人との関係」と自己有用感との関係 子

「地域の人との関係は良好である」にあてはまると回答した子供ほど、「自分は他人から必要とされている（自己有用感）」の平均値が高い傾向にある。（P.499）

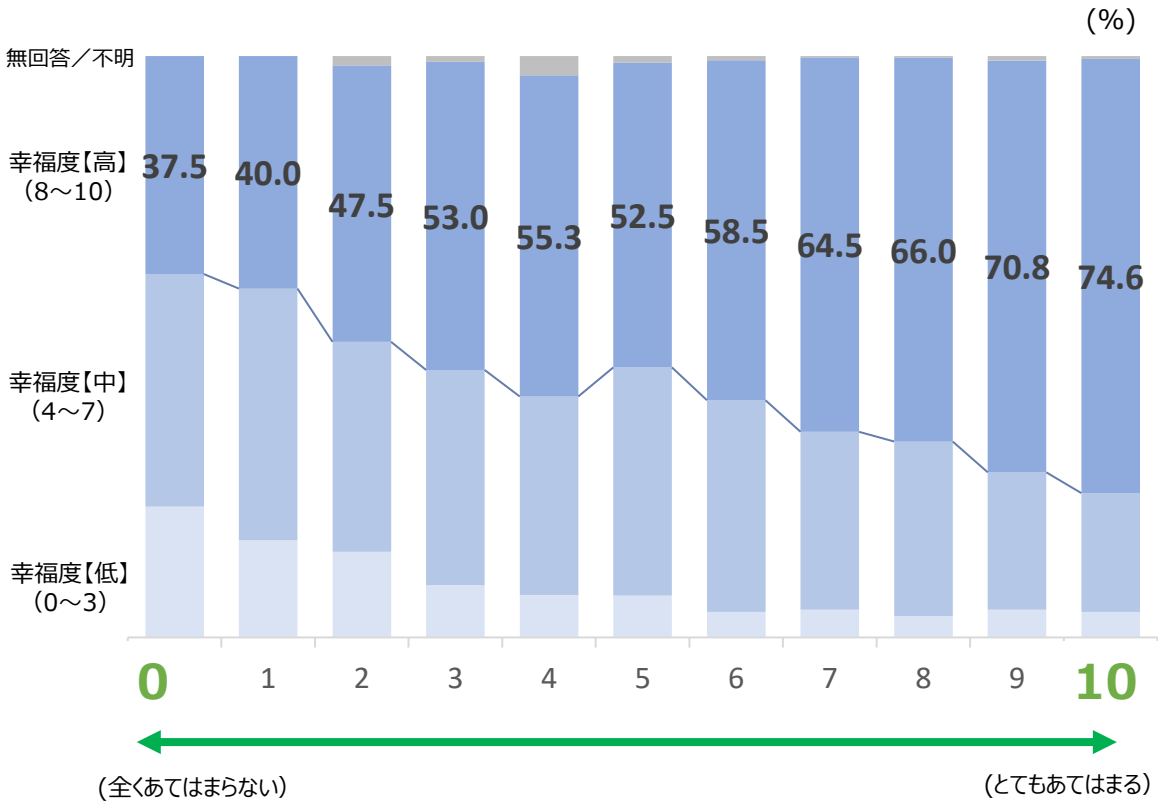


主な調査結果：子育て

保護者の「子育てを楽しんでいる」と子供の「幸福度」との関係

保 子

保護者が子育てを楽しんでいるほど、子供の幸福度が高い傾向にある 。（P.310）

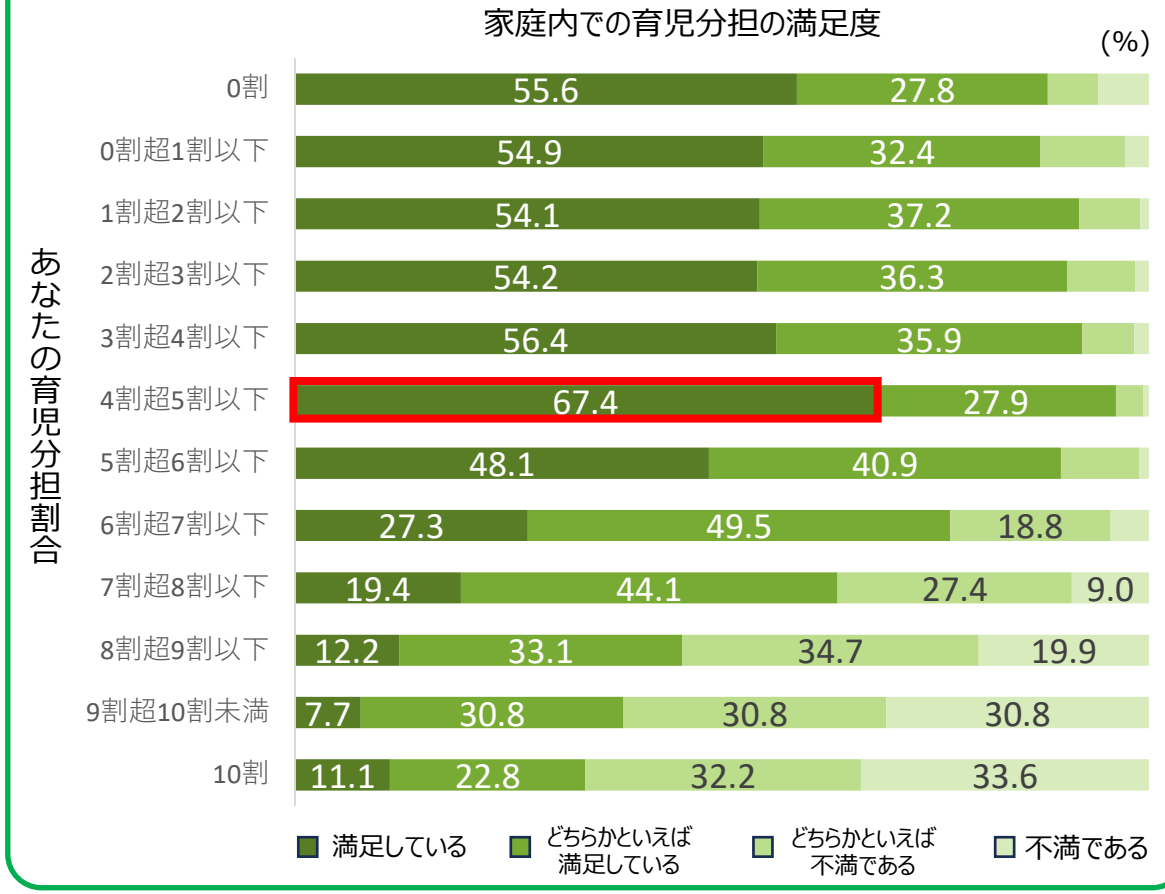


【保護者】子育てを楽しんでいる

「あなたの育児分担割合」と「家庭内での育児分担の満足度」との関係

保

回答者の家庭内での育児分担の割合が低い方が、育児分担の満足度が高い傾向にあるが、最も満足度が高い分担割合は４～５割。（P.503）

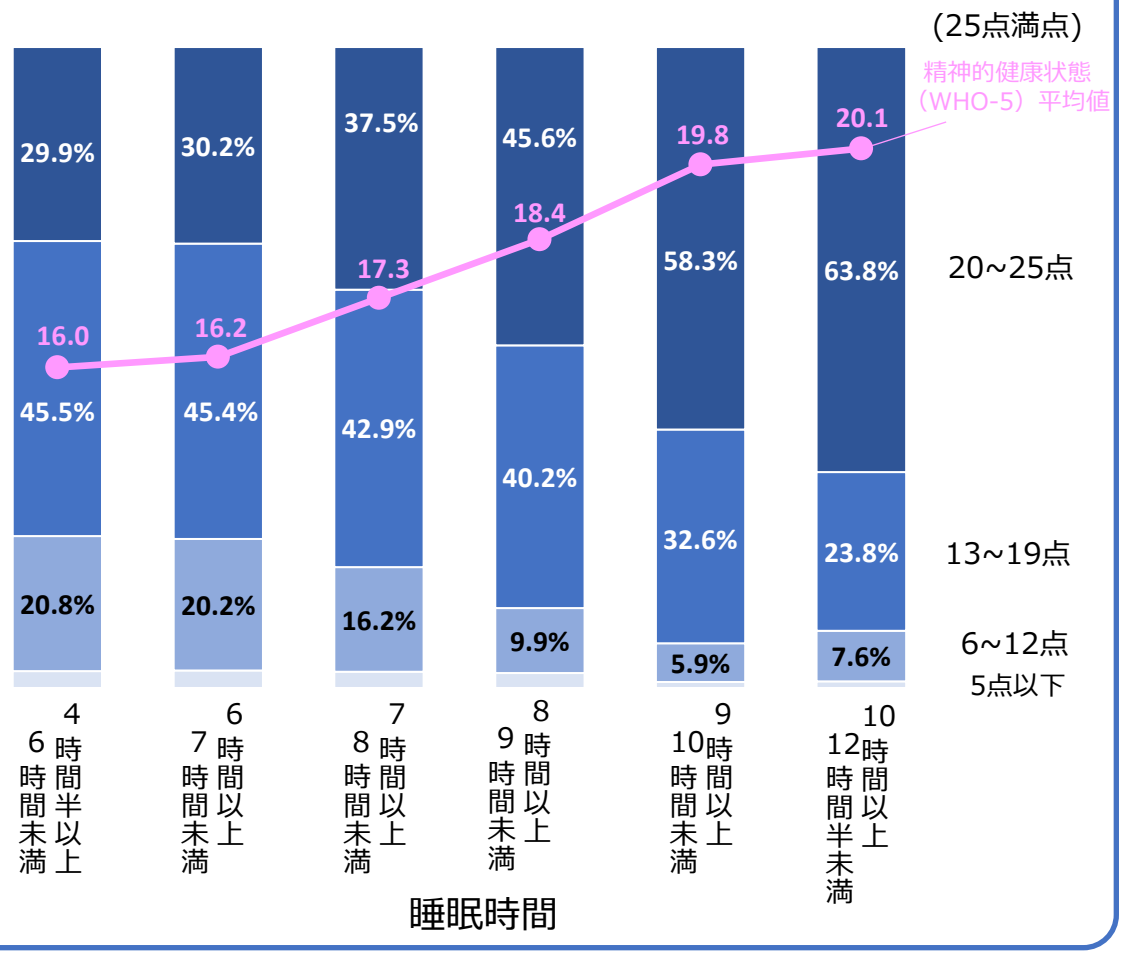


主な調査結果：メンタルヘルス、デジタル社会

睡眠時間とメンタルヘルス

子

睡眠時間が長いほど、精神的健康状態（WHO-5）が高い傾向にある。（P.508）



スクリーンタイムとメンタルヘルス

子

スクリーンタイム（平日に、テレビやスマホ、PC等の画面を見ている時間）が長いほど、精神的健康状態（WHO-5）が低い傾向にある。（P.512）

