

# 18歳意識調査 「第35回 - コロナ禍とストレス -」要約版

---

日本財団 2021年3月25日

# 目次

調査概要	3
コロナ禍による閉塞感	5
どのようなことに閉塞感を感じているか	6
コロナ禍で体験したこと・ストレス	7
コロナ禍に関連した良い影響	8
1か月以内に経験したこと	9
ストレスを感じたときの対処法	10
自身の生活で関係する人	11
ストレスの原因を解決したり、気持ちを楽にする助け	12
趣味	13
この1年間で増えたもの・減ったもの	14
若者の自殺に対する対策	15

# 調査概要「18歳意識調査」 - コロナ禍とストレス -

**調査対象** 全国の17歳～19歳男女

**回答数** 1000  
※下記の割付にて回収

	17歳	18歳	19歳	計
男性	166	167	167	500
女性	166	167	167	500
計	332	334	334	1000

**調査除外** 下記の関係者は調査から除外  
印刷業・出版業/マスコミ・メディア関連/  
情報提供サービス・調査業/広告業

**実施期間** 2021年2月12日（金）～2月16日（火）

**調査手法** インターネット調査

※注記：本編の図表の数値は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%とはならない。

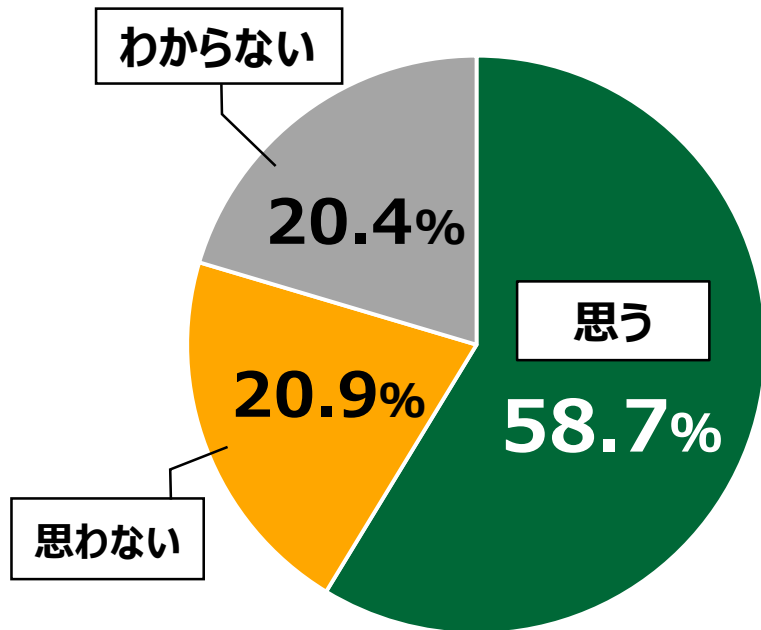
# 要約

---

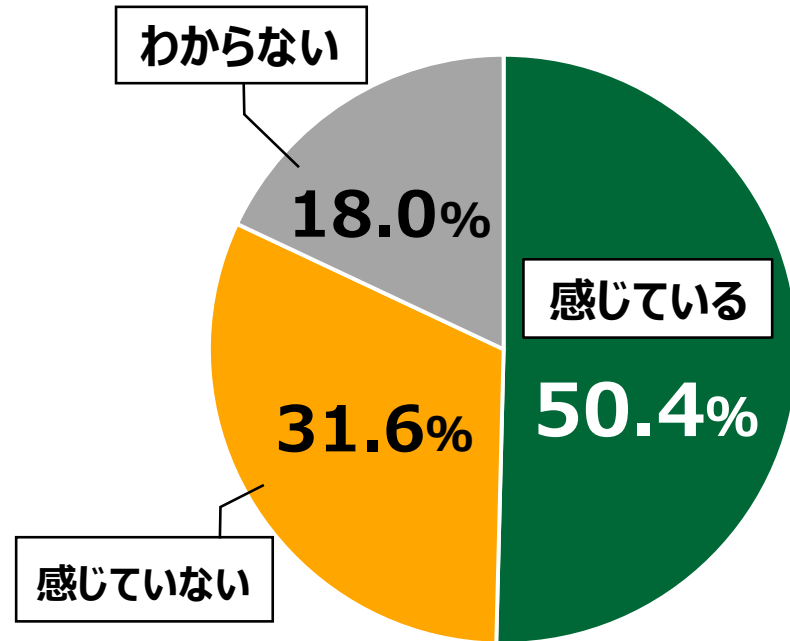
# コロナ禍による閉塞感

58.7%の人が周りの人が閉塞感を感じていると思うと回答。  
自分自身が閉塞感を感じていると回答したのは50.4%。

Q コロナ禍で社会の閉塞感が増していると言われます。  
あなたは、周りの人が閉塞感を感じていると思いますか。  
(n=1000)



Q あなた自身は、コロナ禍で閉塞感を感じていますか。  
(n=1000)



# どのようなことに閉塞感を感じているか

- 閉塞感を感じている点については、「なかなか外に出られず、好きなところに行けないから。」「好きな時に好きなところに出掛けれられない。」など、自由に外出できないということや、「人との関わりが減った」「友人と会う機会が少ないこと。」など、人と会う機会が少なくなってしまうことが多く挙がった。これまで当たり前できていたことができなくなってしまったことに閉塞感を感じている様子。ほか、「友達たちと会えない中で、不安が募っていく」「学校の授業が間に合うか」など対面の授業が受けられないことで感じる不安や、「就職出来るかどうかについて」「将来どうなっていくのかが不安ということ」など、就職や将来に対する不安の声が寄せられた。

Q 具体的に、どのようなことに閉塞感を感じますか。（自由回答抜粋・原文のまま掲載）

## 自由に外出できない

- なかなか外に出られず、好きなところに行けないから。（女性）
- 遠出が出来ないこと（男性）
- 家から出られない（女性）
- 家にいることが多くなった（男性）
- 外に出れずにいること。（女性）
- 外に遊びに行けない（女性）
- 気軽に遊びに行けない（男性）
- 外出自粛（男性）
- 好きな時に好きなところに出掛けれられない。（女性）
- 行きたいところに簡単に行けなくなったこと。（女性）
- 思うように外に出られず、今まで生きがいにしていた趣味ができなくなった。（女性）
- 自由に行動ができず、学校にも行けないこと（女性）
- 自由に遊びに行けない（女性）
- 遊びに行けない（女性）

## 人と会えない

- 外出の自粛と人との交流の減少（男性）
- 学校がオンライン授業になり自宅に閉じこもってばかりで友人にも会えないことで閉塞感を感じる。（女性）
- 人との関わりが減った（男性）
- 人に会えない（女性）
- 友人と会う機会が少ないこと。（女性）
- 友人と会えない。（女性）
- 遠く離れている家族になかなか会えないこと。（女性）
- 友達と気軽に遊べないこと。（男性）
- 友達と遊びに行けない（女性）
- 友達と話すことも会うことも明らかに減り、心が閉じた感じがする。（女性）

## 対面の授業が受けられない

- オンライン授業（女性）
- 学校にいけない（女性）
- 学校にいけないことで、授業が全てオンラインになり、友達たちと会えない中で、不安が募っていくこと。（女性）
- 学校の授業が間に合うか（男性）
- 大学で対面での講義がいつ再開されるかわからないこと（男性）
- 大学のキャンパスに行けず、ずっと家に籠ってパソコンをみて授業うけたこと 友達と遊べず休日も家にいなければいけないこと（女性）
- 大学の授業のほとんどがオンラインになったことで外出する機会が減ったから（男性）

## 就職できるか・将来への不安

- 就職が上手くいかないと思うから。大学も始まっていないから。（男性）
- 就職出来るかどうかについて（男性）
- 自分のしたい、なりたいものがコロナで厳しい環境なので、将来が少し不安だと感じることもある（女性）
- 将来どうなっていくのかが不安ということ（男性）
- 将来の不安（男性）

## イベントなどの規制・中止

- イベントごとの規制や自由の制限（女性）
- コロナが広まる以前は好きなアーティストのコンサートだったりイベントに行くのを生きがいにしていたから（女性）
- コロナによって様々なイベントが中止されていること。（男性）
- 好きなところに行けないこと、イベントとかも軒並み縮小すること（女性）

## アルバイトが見つからない・減った

- アルバイトがなかなか見つからなく学費が払えない（女性）
- バイトが見つかりにくかったり、大学の授業がオンラインなのにかまだ分からないこと（女性）
- バイトの時間帯が減っていて労働時間が7時間半から5時間に減った（男性）

【どのようなことに閉塞感を感じているか「自由回答集」】

日本財団公式webサイトに掲載 [https://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/eighteen\\_survey/](https://www.nippon-foundation.or.jp/what/projects/eighteen_survey/)

# コロナ禍で体験したこと・ストレス

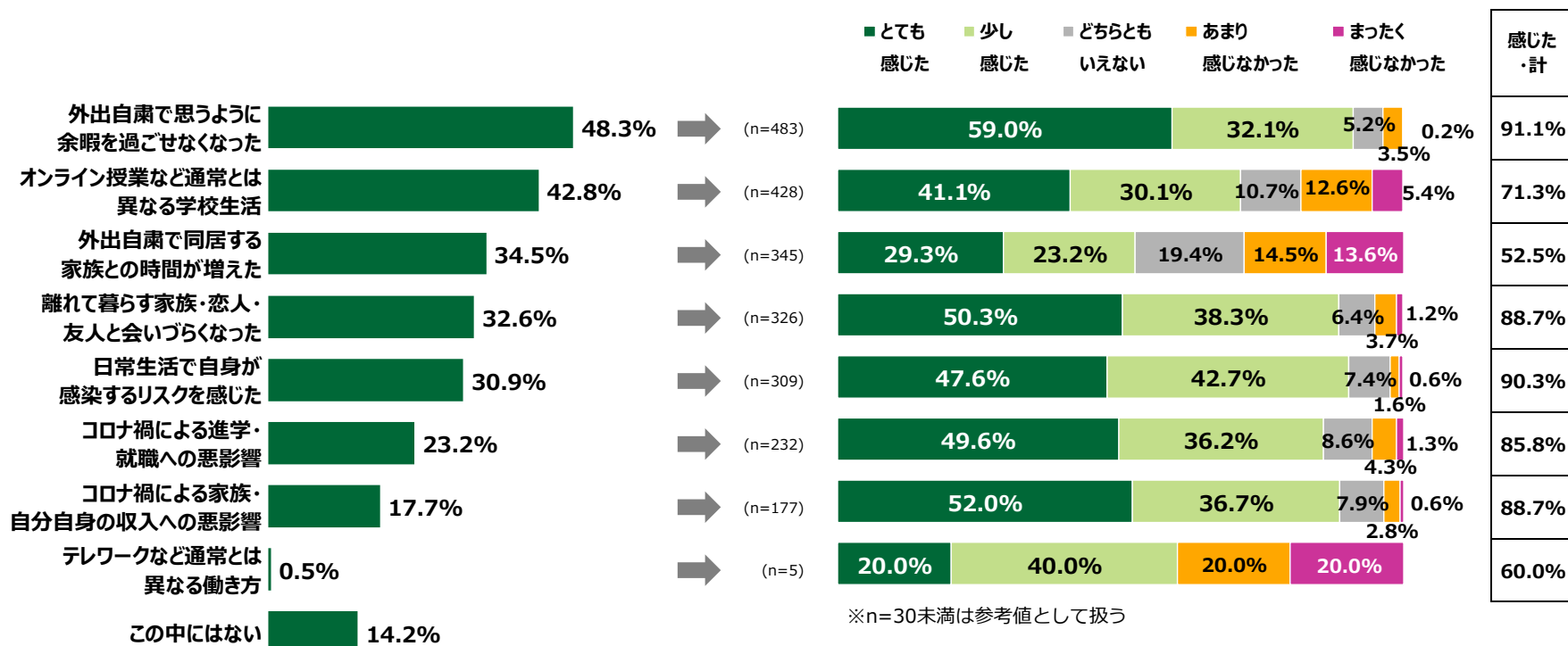
コロナ禍で体験したことは「外出自粛で思うように余暇を過ごせなくなった」(48.3%)が最多。

- 上記のほか、「オンライン授業など通常とは異なる学校生活」(42.8%)、「外出自粛で同居する家族との時間が増えた」(34.5%)が上位に挙がる。
- 「外出自粛で思うように余暇を過ごせなくなった」は、ストレスを感じた度合いが特に高く、その体験をした9割以上の人がストレスを感じており、6割近くが「とても感じた」と回答した。

Q この1か月間、コロナ禍に関連して、体験したことを全て選択してください。(複数回答) (n=1000)

■体験した内容について回答

Q この1か月間、コロナ禍に関連して、以下のことについてどの程度ストレスを感じましたか。(各単一回答)



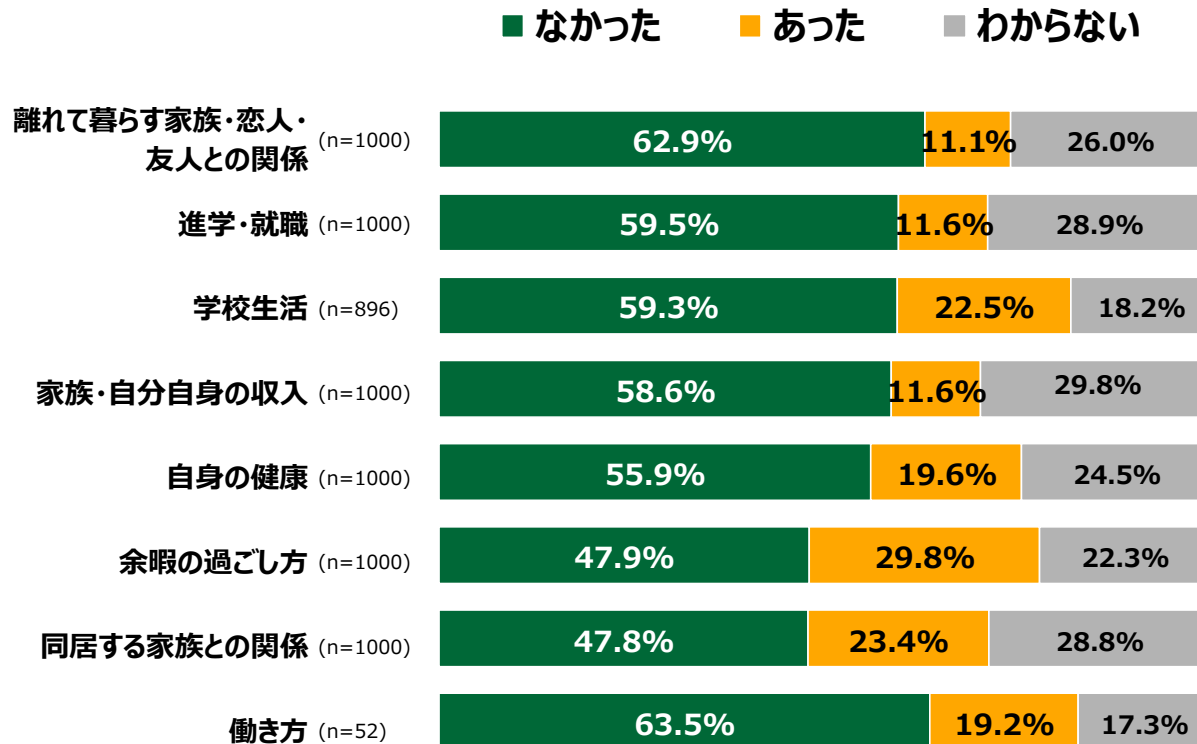
# コロナ禍に関連した良い影響

いずれの項目も良い影響は「あった」より「なかった」と回答した人の方が多く、特に「離れて暮らす家族・恋人・友人との関係」（62.9%）、「進学・就職」（59.5%）、「学校生活」（59.3%）の順で「なかった」と回答した人が多い。

- 良い影響があったという回答が比較的が多かったのは「余暇の過ごし方」（あった：29.8%）、「同居する家族との関係」（あった：23.4%）など。

Q この1か月間、以下の点について、コロナ禍に関連した良い影響はありましたか。

※「学校生活」は学生のみ、「働き方」は働いている人のみ回答



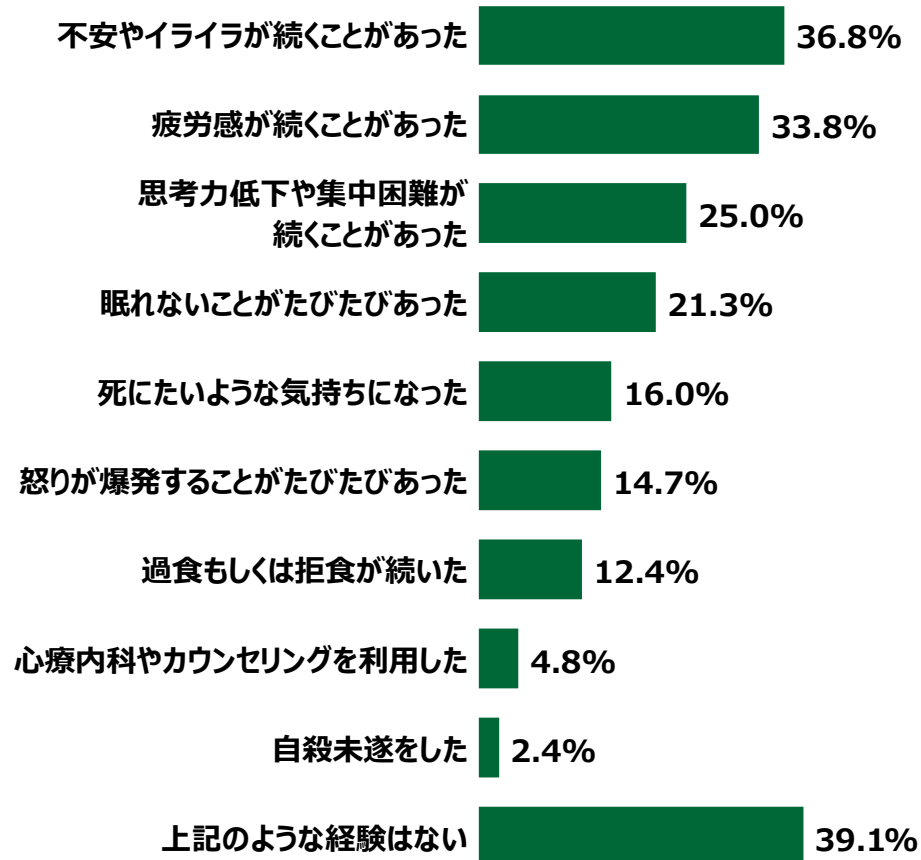


# 1か月以内に経験したこと

1か月以内に経験したこととして「不安やイライラが続くことがあった」が最も多く、36.8%の人が経験。

- 上記のほか、「疲労感が続くことがあった」（33.8%）、「思考力低下や集中困難が続くことがあった」（25.0%）が上位に挙がる。また、39.1%の人は「上記のような経験はない」と回答。

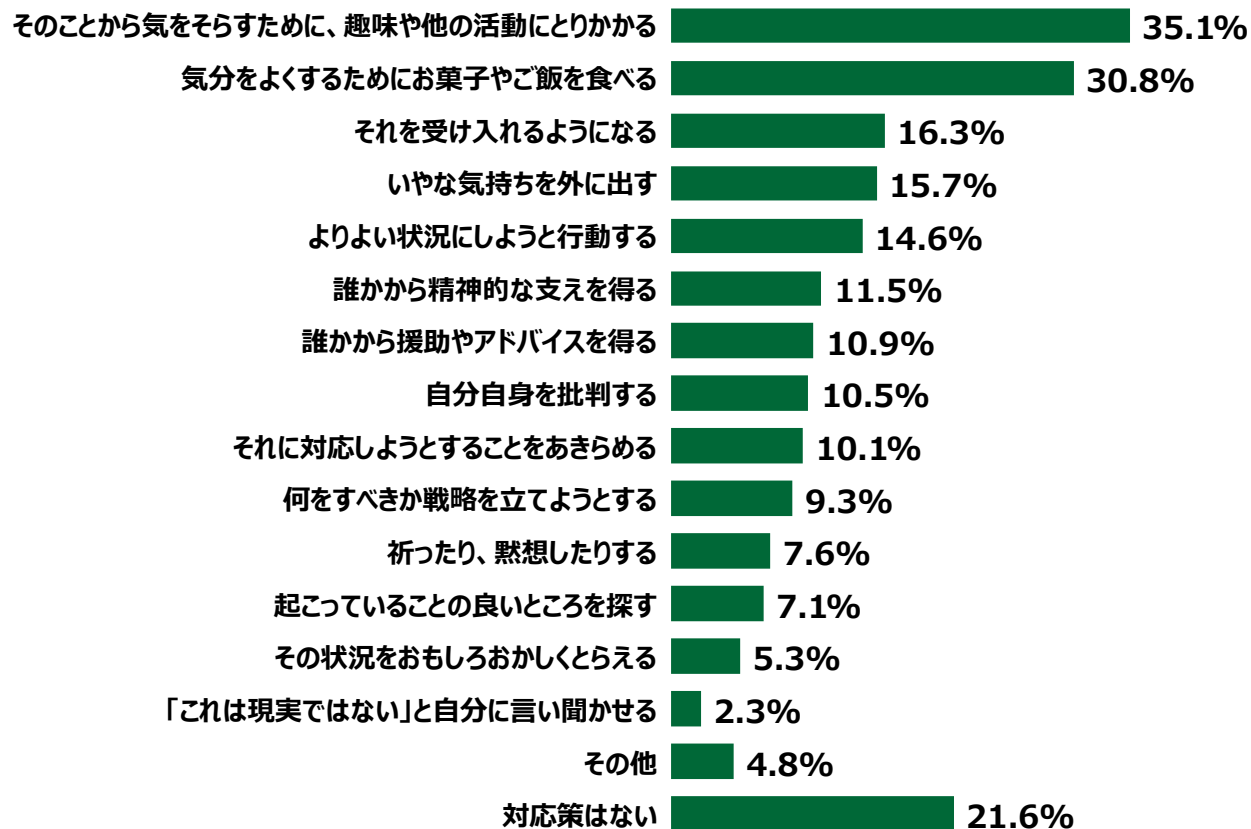
Q この1か月間、以下のことを経験しましたか。経験したものを全て選択してください。（複数回答）（n=1000）



# ストレスを感じたときの対処法

ストレスを感じたときの対処法としては「そのことから気をそらすために、趣味や他の活動にとりかかる」(35.1%)が最多。次いで「気分をよくするためにお菓子やご飯を食べる」(30.8%)と続く。また、21.6%の人は「対応策はない」と回答。

Q ストレスを感じたとき、どのような対応をしていますか。あなたにあてはまるものを全て選択してください。(複数回答)  
(n=1000)

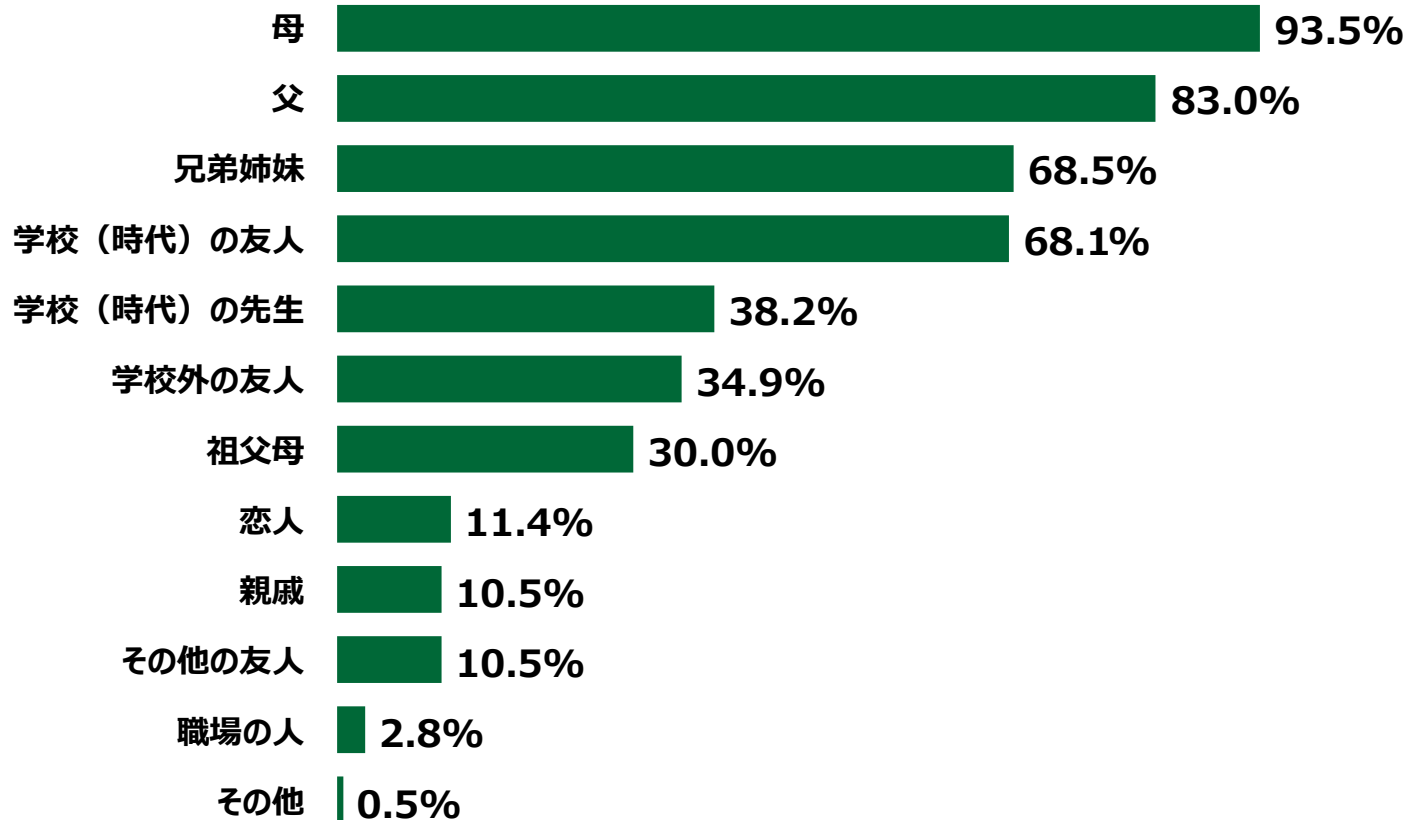


※選択肢は、大塚 泰正「理論的作成方法によるコーピング尺度：COPE」(広島大学心理学研究 第8号 2008、pp.121-128)を参考に作成

# 自身の生活で関係する人

「母」(93.5%)、「父」(83.0%)、「兄弟姉妹」(68.5%)など家族に続いて、「学校(時代)の友人」(68.1%)が多い。

Q 家族や身の回りにいる人など、あなたの生活で関係する人を全て選択してください。(複数回答)  
(n=1000)

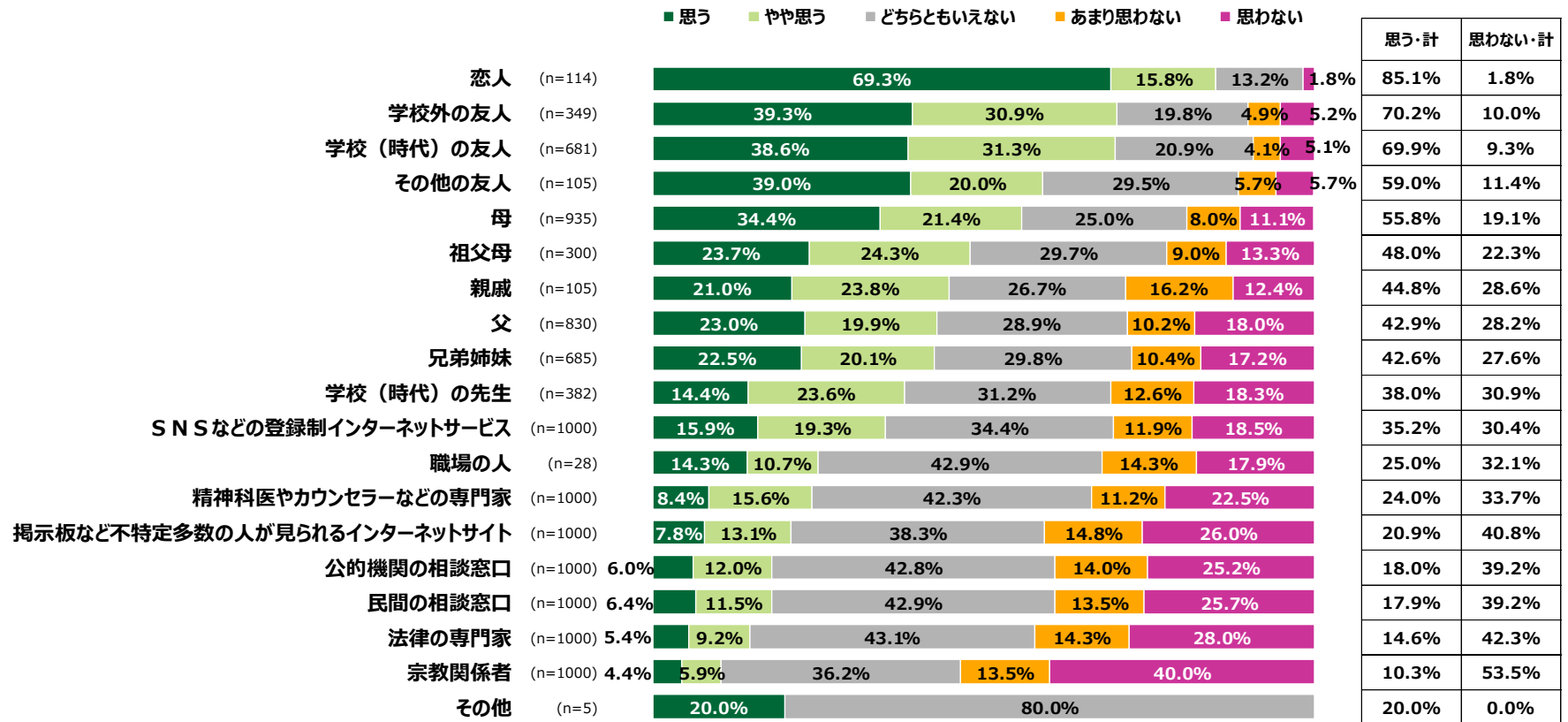


# ストレスの原因を解決したり、気持ちを楽にする助け

ストレスの原因を解決したり気持ちを楽にする助けになると感じるものとして「恋人」が最も多く、85.1%の人が「思う」もしくは「やや思う」と回答。ほか、「学校外の友人」（70.2%）、「学校（時代）の友人」（69.9%）、「その他の友人」（59.0%）、「母」（55.8%）については「思う」「やや思う」と回答した人が過半数を占める。

Q ストレスを感じたとき、以下の人やサービスはストレスの原因を解決したり気持ちを楽にする助けになると、どの程度思いますか。

※「人」については、身近にそのような人がいる回答者のみ回答

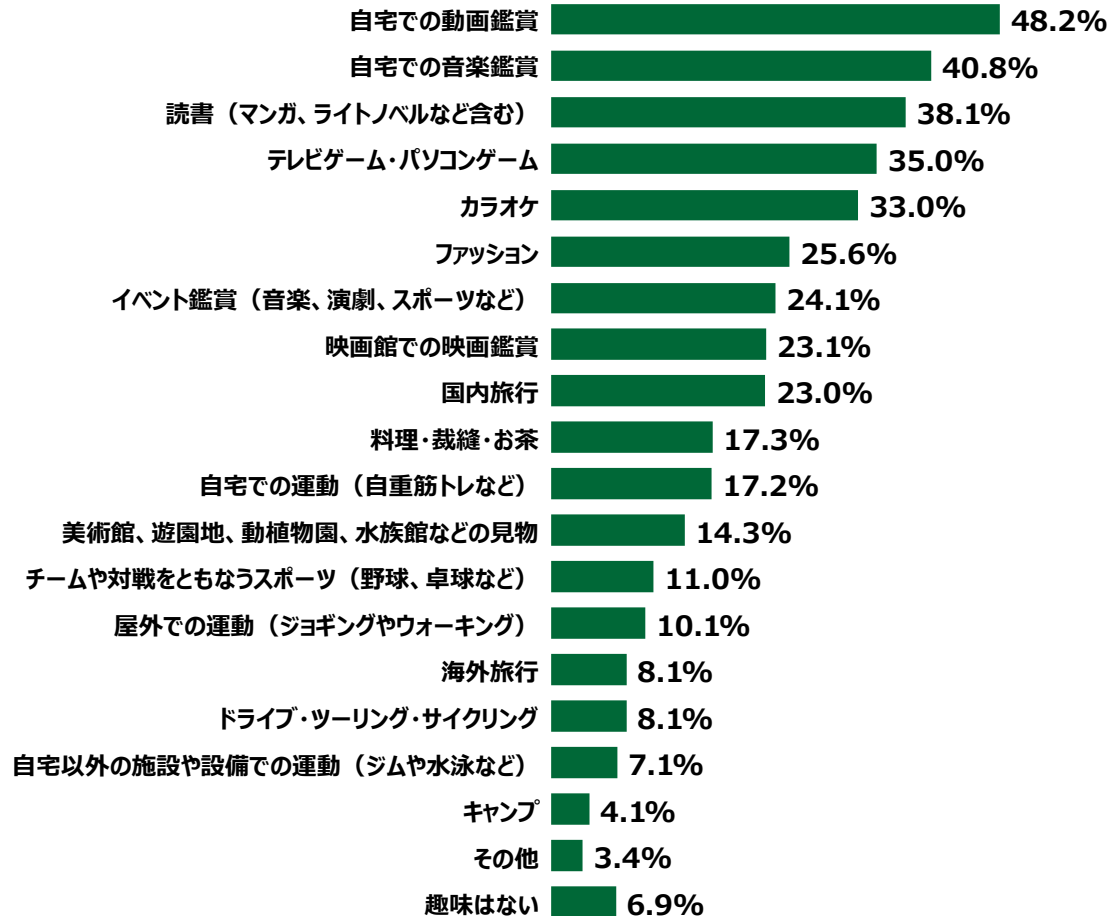


※n=30未満は参考値として扱う

# 趣味

趣味は、「自宅での動画鑑賞」が最も多く、48.2%。ほか、「自宅での音楽鑑賞」（40.8%）、「読書（マンガ、ライトノベルなど含む）」（38.1%）、「テレビゲーム・パソコンゲーム」（35.0%）が上位に挙がる。

Q どのような趣味を持っていますか。（複数回答）（n=1000）



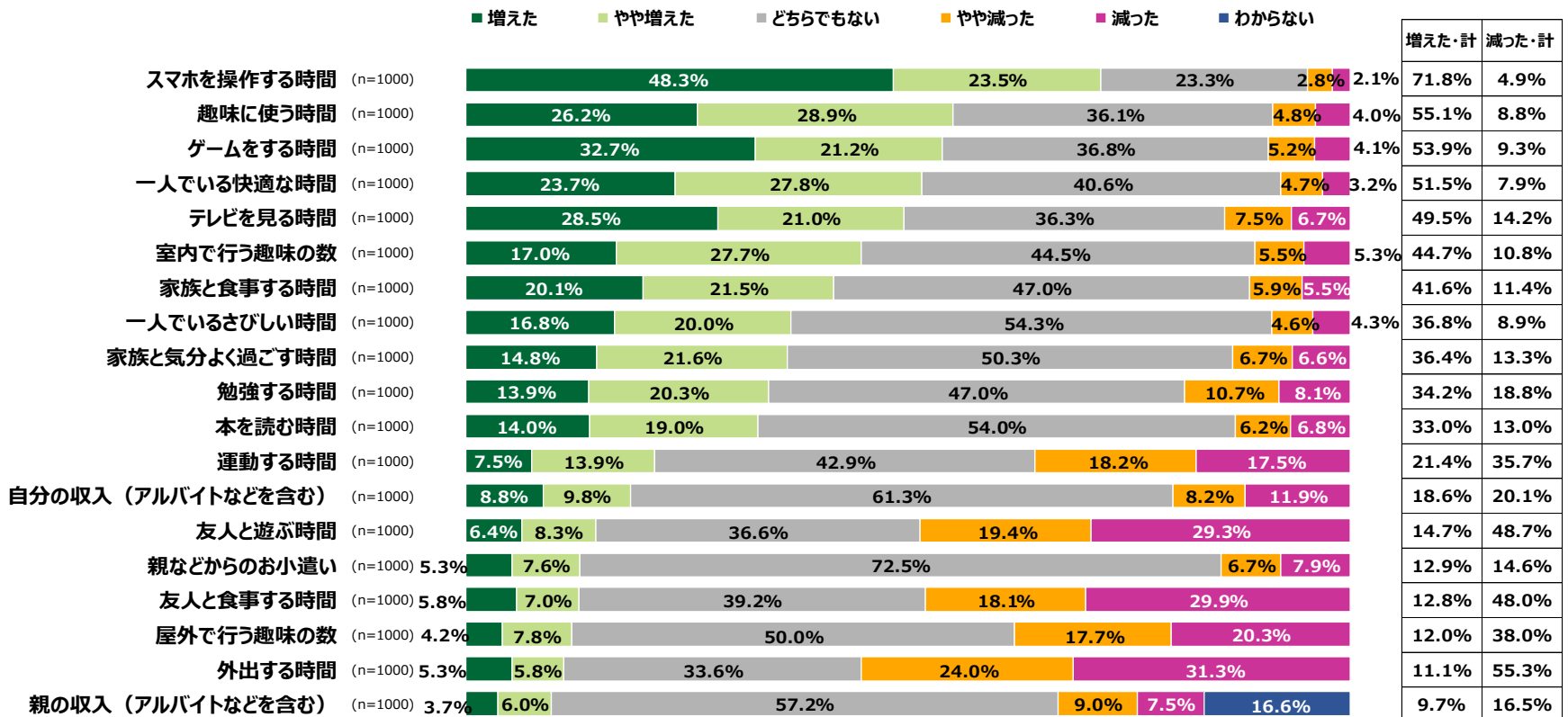
# この1年間で増えたもの・減ったもの

この1年間で増えたものとしては、「スマホを操作する時間」が最も多く、71.8%の人が「増えた」もしくは「やや増えた」と回答。次いで多いのは「趣味に使う時間」（増えた・計：55.1%）、「ゲームをする時間」（増えた・計 53.9%）、「一人での快適な時間」（増えた・計：51.5%）で、これらは過半数の人にとって増えた時間となった。

・ 反対に減ったものとして多いのは「外出する時間」（減った計：55.3%）、「友人と遊ぶ時間」（減った・計：48.7%）、「友人と食事する時間」（減った・計：48.0%）など。主に外出したり人と会う時間が減っている。

Q この1年間でそれより前と比較して、以下の各項目は増えたり減ったりしましたか。最もよくあてはまるものをそれぞれ選択してください。

※「増えた・計」のスコア降順



# 若者の自殺に対する対策

若者の自殺に対する対策としては、「学校や職場などでのストレスへの対処法の啓発」（34.2%）、「コロナ禍を早期に終息させる対策の充実・強化」（32.9%）、「貧困やDVなどコロナ禍での自殺の原因究明」（28.5%）が上位に挙がる。

Q コロナ禍で若者の自殺が増えていると言われています。どのような対策が必要だと考えますか。（複数回答）  
(n=1000)

