

現役高校生の「自己肯定感に関するアンケート」

“今の自分が好き？”「YES」が過半数、最も影響していることは「内面（性格）」
自己肯定感に一番影響していたコミュニティは、1位「高校のクラスメート・友達」

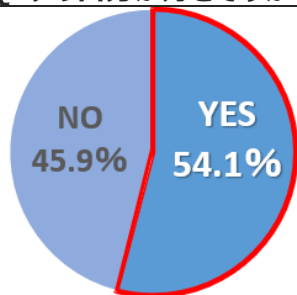
株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）が提供する進路情報メディア『スタディサプリ進路』は、スタディサプリ編集部の高中生エディター&公式LINE登録者を対象に“自己肯定感”についてアンケートを実施致しました。また、こちらのアンケートの詳細は『スタディサプリ進路』内の「#高校生なう」でお知らせしています。

URL: <https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20231108000001/?vos=scrmot00060>

■今の自分が好きと回答した人は54.1%と過半数、現役高校生の自己肯定感はおおよそ半々の結果 最も影響しているのは1位「性格」、2位「能力」、3位「外見（顔）」で、内面の方が上位に

今の高校生は、SNSなどを通して他人との接点が多く、同時に自己評価に他人軸が影響を受けることも多いかもしれません。そこで、「今の自分が好き？」と聞くと54.1%が“YES”と回答し、おおよそ半々の結果となりました。また、“今の自分が好きかどうか”に何が一番影響しているかを聞くと、1位「内面（性格）」、2位「内面（能力）」、3位「外見（顔）」で、内面がより強く自己肯定感に影響していることが分かります。フリーコメントを見ると、「どんなことでも負けたくない負けず嫌いなところが好き」（高3男子/宮城県）、「何やっても何だかうまくできない自分にいつも満足がいかない」（高2女子/埼玉県）と、自分自身と向き合う高校生の一面を感じ取れました。

Q.今の自分が好きですか？



順位	今の自分が好きかどうか一番影響していることTOP3	割合
1	内面（性格）	27.3%
2	内面（能力）	17.3%
3	外見（顔）	16.3%

（どちらも単一回答/n=682）

■自己肯定感に一番影響していたコミュニティ1位「高校のクラスメート・友達」、2位「家族」、家族を大幅に上回り友達が上位にランクイン。高校生の自己肯定感には学校生活のカギ

今の自己肯定感に一番影響していたコミュニティは？と聞くと、1位「高校のクラスメート・友達」、2位「家族」、3位「中学生までの友達」という結果に。家族よりも大きく差をつけて上位に友達がランクインしたことから、高校生の自己肯定感のカギは、自宅よりも多くの時間を過ごす学校生活であることが分かります。また、「高校のクラスメート・友達」「中学生までの友達」を選んだ人に、“自分の自己肯定感を上げてくれた言葉”を聞くと、「夢があることってすごいね」「〇〇は誰よりも頑張ってるじゃん」「〇〇といると毎日楽しいよ！」など、他人との比較ではなく、本人を丸ごと肯定してくれる言葉が多く見られました。

順位	自己肯定感に一番影響していたコミュニティTOP3	割合
1	高校のクラスメート・友達	44.3%
2	家族	13.3%
3	中学生までの友達	12.3%

（単一回答/n=682）

■編集長コメント

「毎日のルーティンを欠かさず続ける自分」によって自己肯定感は磨かれる！
自己管理能力と継続力で自信をつけた高校生は“進路決定度”も高め



『スタディサプリ進路ブック』
編集長
仲井 美夏
(なかい みか)

今回、「自己肯定感」を調査テーマにした背景は、高校生なうの読者アンケートのコメントで「自己肯定感」という言葉が頻出したり、これまでの精神面に触れた記事への支持率が高く、高校生の自己肯定感に対する意識の高さを感じたことからでした。

興味深かったのは、高校生と密接な話題の「進路」に自己肯定感が影響している点。データでは、自己肯定感の高い人は、そうでない人に比べて「進路決定度」が高いという結果が出ていました。そのカギは、自己肯定感の高い人の行動から見えた「自己管理能力×継続力」の組み合わせにありそうです。

「今の自分が好き」と回答した人の約半数が、「自己肯定感のUP・維持のためにしていることがある」と回答していて、具体的には「毎日英単語アプリで単語を10個覚えるようにしています。模試の長文で覚えた英単語が出るとうれしい！」（高2女子/岐阜県）、「毎日継続的に勉強して、やることリストを作り、それは次の日に回さない」（高3女子/岡山県）など。他にも、筋トレやスキンケアなどのルーティンも人気。目標やなりたい自分のために、自ら決め事を作り日々達成していくという行動を通して、自分への信頼を積み重ね、自己肯定感や決断力を育てて進路選択にも影響しているのかもしれません。

【アンケート概要】

- 調査時期：2023年9月29日(金)～2023年10月1日(日)
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査実施機関：株式会社リクルート
- 調査対象：全国高校生男女（『スタディサプリ進路』の高校生エディター/公式LINE登録者）
- 有効回答数：682件（男子181件、女子488件、性別を選択しなかった人13件）

■『スタディサプリ進路』について

『スタディサプリ進路』は、1970年に創刊した『リクルート進学ブック』に始まり、2020年に50周年を迎えた、リクルートグループにおいて就職支援に次いで歴史の長い事業です。“「学びたい」「学んでよかった」がもっと増えていく世界の実現”をコンセプトに、変化が激しい社会の中で生徒が生き抜くために、「なりたい自分」と「自己実現できる学校」を発見し、「自分に合った進路選択の実現」を可能にするためのサービスを提供しています。高校3年間を通して、「自己理解」「職業観育成」「学びの内容理解」「学校研究」に対応するさまざまな教材ラインアップを無料で提供しています。

（詳細：<https://shingakunet.com/rnet/column/rikunabi/index.html?vos=conttwnowother00010>）

■“スタサブ編集部”について

全国3,000人以上の現役高校生からなる「スタサブ高校生エディター」と共に、高校ライフにフィットするコンテンツを作る編集部。進路や受験勉強のノウハウはもちろん、夜食レシピやメンタルを支える名言などの多様なコンテンツを、Webサイト『#高校生なう』、年8回発行の情報誌『スタサブ進学マガジン』、アプリ『スタディサプリ for SCHOOL』、会員向けメールマガジン、各種SNSで配信中。

なお、今回のアンケート結果をさらに詳しく分析した記事は『#高校生なう』の下記URLにて公開中。

<URL：<https://shingakunet.com/journal/fromsapuri/20231108000001/?vos=scrmot00060>>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>