

「国際NGOプラン・インターナショナル」18-25歳女性の悩みに関する意識調査概要

対 象：18-25歳の日本全国の女性 1,000名

調査方法：インターネット調査

調査期間：2025年8月8日（金）～2025年8月18日（月）

調 査 元：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

【調査結果サマリー】

- 18～25歳の女性の約7割が、現在の状況に、“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を感じたことがある。
- “漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を感じる瞬間1位は「特に理由はないが、将来について考えているとき」
- 「言葉に関連するアクション」が、“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を和らげる傾向にある。
- 誰かと直接言葉を交わすこと、自分の中から言葉を発すること、そしてメディア等を通じて言葉に触れることなど、多角的な「言葉との関わり」が“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”の緩和に繋がっている。

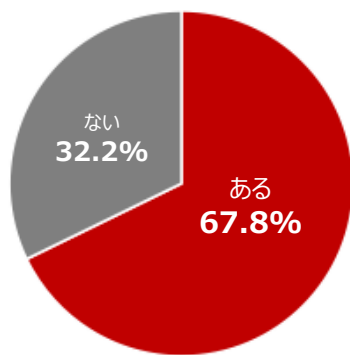
【TOPICS1】“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を、U25女性の約7割が抱えている
 【TOPICS2】“モヤモヤ”を感じる瞬間1位は「特に理由はないが、“将来”について考えているとき」

“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”について、67.8%が「感じたことがある」と回答。

また、“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を感じる瞬間については、10代・20代を通して「特に理由はないが、将来について考えているとき」が最多である他、「人間関係」「恋愛・結婚」といったカテゴリーよりも、「学業（10代）」「キャリア（20代）」「進路」「金銭面」といった“将来の見通し”に対するモヤモヤが目立つ傾向にあることがわかりました。

将来予測が困難な「VUCAの時代」において、就活や就学、その後のキャリア・結婚・出産など、人生の大きな岐路に立ち、環境や人間関係が目まぐるしく変化する若年の女性たちが抱える“モヤモヤ”の正体と、その背景にある社会状況が浮き彫りとなりました。

Q.あなたはご自身の現在の状況に、“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を感じたことはありますか。



N=1,000

漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤを感じる瞬間 BEST5

【10代 BEST5】	
1位	特に理由はないが、将来について考えているとき
2位	学業（試験、成績、単位取得など）が思うようにいかないとき
3位	友人関係がうまくいかない、または孤独を感じたとき
4位	「自分には特別な才能がない」と感じたとき
5位	就職・転職・進路など、自分のキャリアについて迷いがあるとき

【20代 BEST5】	
1位	特に理由はないが、将来について考えているとき
2位	自分の収入や貯金額を見直したり、金銭的な将来に不安を感じたとき
3位	就職・転職・進路など、自分のキャリアについて迷いがあるとき
4位	「自分には特別な才能がない」と感じたとき
5位	友人関係がうまくいかない、または孤独を感じたとき

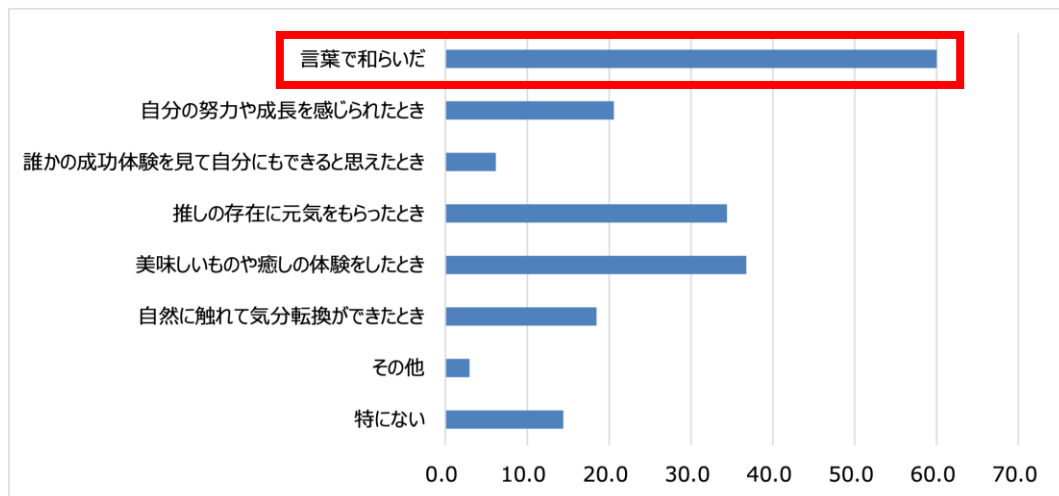
【最近感じた“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”】

- 具体的ではないが、将来について考えたときに経済面や健康面での不測の事態に不安を感じる。
- 将来の転職に向けた試験勉強が上手く進まなかった時、転職できるかの不安を感じた。
- 部屋に1人でいてSNSを見た時、自分だけ置いてけぼりになったような気持ちになって不安を感じた。
- あと2年後には就職活動をして、5年以内に社会に出なければいけないと考える時。
- 寝る前に急に将来が不安になって眠れなくなった。自分自身の老後、親の老後。仕事、お金……諸々不安が湧き出てきた。

【TOPICS3】 “モヤモヤ”を和らげるものとして、「言葉のチカラ」が寄与する可能性が顕在化

“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を抱えている人に対し、和らいだ瞬間について尋ねたところ、60.0%が「言葉によって和らいだ」と回答。「美味しいものや癒しの体験をしたとき（36.7%）」「推しの存在に元気をもらったとき（34.4%）」「自分の努力や成長を感じられたとき（20.6%）」「自然に触れて気分転換ができたとき（18.4%）」などの他の瞬間を上回り、「言葉に関連するアクション」が、“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”の緩和に大きく寄与することがわかりました。

Q.“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”が和らいだ瞬間はどんな時ですか。（複数選択形式）



N=947（“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”を感じたことがあると回答した人）

【TOPICS4】 言葉を受け取ること・発すること・触れること、多角的な「言葉との関わり」が“モヤモヤ”の解消に繋がる

どのような“言葉”に関連するアクションを通じてモヤモヤが和らいだのかに目を向けると、「対話と受容」（親身に相談に乗ってもらい、解決の糸口が見つかったとき／誰かから励ましの言葉や応援をもらったとき：37.4%）、「自己表現」（自分の考えや気持ちを人に伝えられたとき：35.4%）、「内省と発見」（心に響く前向きな言葉や考え方に出会ったとき：31.1%）が上位を占めました。この結果から、誰かと直接言葉を交わすことに加え、自分の中から言葉を発すること、そしてメディア等を通じて言葉に触れること、多角的な「言葉との関わり」が“モヤモヤ”の解消に繋がっているということがわかりました。

Q.「言葉に関連するアクション」で“漠然とした不安や焦燥感、憂うつ感といったモヤモヤ”が和らいだ瞬間はどんな時ですか。（複数選択形式）

