



特定非営利活動法人

さいたまチャイルドライン

～ チャイルドラインのデータから ～

2026年度
子どもの状況
活動報告



はじめに

平素より、子どもたちへの広報カードの配布・ポスターの掲示にご協力を賜り、感謝申し上げます。

2025 年度の年間着信データから、子どもたちがかけてくる事柄や状況等のご報告を申し上げます。本報告書は、埼玉県自殺対策強化補助金を受けて作成しております。

データは、主に全国からの発信による、さいたまチャイルドラインでの年間受信数を基に構成されています。2025 年度、さいたまチャイルドラインは全国の子どもたちから、5,970 件の電話相談と 1,610 件のチャット相談に対応しました。

チャイルドラインは、全国 39 都道府県で活動する電話・チャット開設団体の協働により運営されています。

2025 年度、全国のチャイルドラインで対応された埼玉県内からの電話アクセス数は 26,682 件、そのうち着信できた数は 15,567 件（共に NTT トラフィック調査の確定値）でした。着信率は 58%と、全ての子どもたちの声を受け取るにはほど遠く、このような状況が長年続いています。

子どもたちの電話離れが進んでいることに加え、最近では AI に相談をする子どもが増えている状況にある中であっても、生の声での対応を求める、多くの子どもたちがおり、その子どもたちの期待を裏切らないよう電話開設は大切な事業になっています。

子どもたちがどんなことに悩み困っているのか、どんな気持ちを訴えているのか、データから見えてくる事があろうかと思います。この報告書をご一読いただき、参考にしていただけましたら幸いです。

【特集】

近年の子どもたちはなぜ、限界を感じたときに人よりも生成 AI に SOS を出そうとするのか、生成 AI に相談したとき気持ちにどのような変化が起きるのか、そして人へ相談することに対して子どもたちが感じていることを、『特集』として掲載いたしました。どうぞご一読ください。

（認定）特定非営利活動法人さいたまチャイルドライン
代表理事 太田 久美・鈴木 愛

【特集】 その声の奥にある気持ちは、人にしか聞けない

編集担当 神山道代・臼田典子

チャイルドラインの活動を通して感じるのは、子どもたちは本来、「自分の話を聞いてほしい」「自分のことを分かってほしい」という強い思いを持っているということです。しかし、家族や先生には迷惑をかけたくない、友達には重い話をしづらい、自分の気持ちをうまく言葉にできない——そんな理由から、誰にも相談できず、一人で苦しさを抱え込んでいる子どもたちが大勢います。

2022年にChatGPTが登場して以降、生成AIは急速に私たちの生活に浸透し、今や子どもたちにとっても身近な存在となりました。調べ物や学習のためだけでなく、話し相手や相談相手として利用する子どもも増えています。子どもたちの「相談先」は、今、大きく変わりつつあります。身近な人ではなく、AIに悩みを打ち明ける子どもも少なくありません。この現状を考える手がかりとして、NPO法人自殺対策支援センター ライフリンクが行う「オンライン居場所『隠れてしまえばいいのです』利用者2247人に実施したアンケート」の一部をご紹介します。アンケートでは、「しにたい」「きえたい」と感じたときの相談相手として、18歳以下では生成AIを選んだ子どもが最も多いという結果が示されました。また、人に相談できない理由として、「否定されたり責められたりするのが怖い」「どうせ分かってもらえないと思う」「相手に迷惑をかけたくない」といった声が挙げられています。子どもたちは、人に相談することでさらに傷つくことを恐れ、生成AIへと向かっていると思われます。

生成AIには、24時間いつでも利用できること、相手の都合を気になくてよいこと、否定されたり怒られたりしないことなど、多くの安心感があります。身近な人には言えないことを、自分のペースで話せることに救われている子どももいるでしょう。一方で、生成AIに相談した後の気持ちについては、「気持ちが落ち着いた」という回答が最も多かったものの、「特に変化はなかった」という声も少なくありません。そして何より、6割を超える子どもたちが周囲に「気づいてほしい」と願い、

4割近くが「声をかけてほしい」と望んでいることが明らかになっています。

実際、チャイルドラインでも最近、「あなたは人間ですか?」「生成AIにチャイルドラインを勧められて来ました」という言葉を耳にすることがあります。子どもたちは、生成AIでは埋められない何かを求めて、人とのつながりを探しているのかもしれませんが、生成AIは人間に近い応答ができるようにはなりましたが、本当の意味で複雑な感情に寄り添い、共感することは、今のところ人にしかできません。言葉にならない苦しさや、「うれしいけれど不安」「悲しいけれどほっとしている」といった揺れ動く気持ちを受け止め、一緒に悩み、一緒に考えること。それは人と人との関わりの中で生まれるものです。

私たちチャイルドラインの活動は、勇気を出して発信してくれた子どもたちの声を否定せず、大切に受け止め、聴き続けることです。聴いてもらった・分かろうとしてくれた経験が、「自分は大切にされる存在だ」と感じる一歩となり、やがて身近な誰かへSOSを発する力につながっていくことを願っています。チャイルドラインは24時間開いているわけではありません。それでも、いつでも帰ってこられる場所があること、人に相談してみようと思ったときに頼れる居場所が一つでも二つでもあることは、子どもたちにとって大きな支えになります。

生成AIと人間。それぞれにできること、できないことがあります。だからこそ今、子どもたちの心の奥にある整理できない思いや言葉にならない気持ちに耳を傾け、ありのままの姿を受け止める「人の居場所」が、これまで以上に求められているのではないのでしょうか。チャイルドラインはこれからも、子どもたちの居場所の一つとして、人ならではの温かさや共感を大切にしながら寄り添っていきたいと思います。

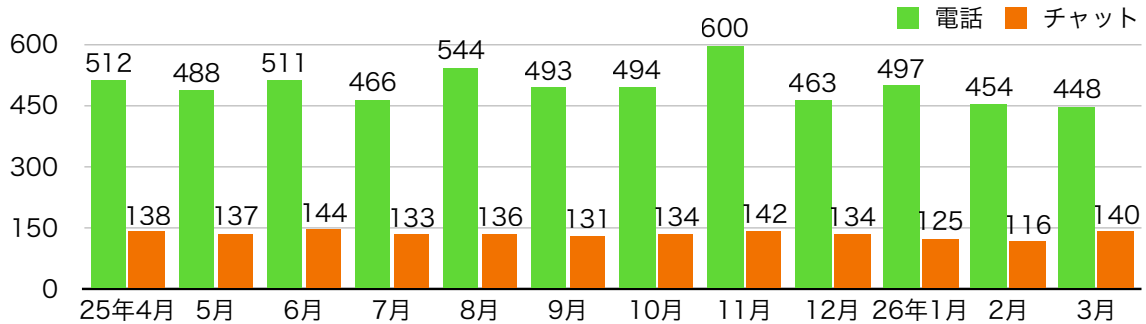
【NPO法人ライフリンク「オンライン居場所『隠れてしまえばいいのです』利用者2247人アンケート（2026.2）】
NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク
<https://lifelink.or.jp/>



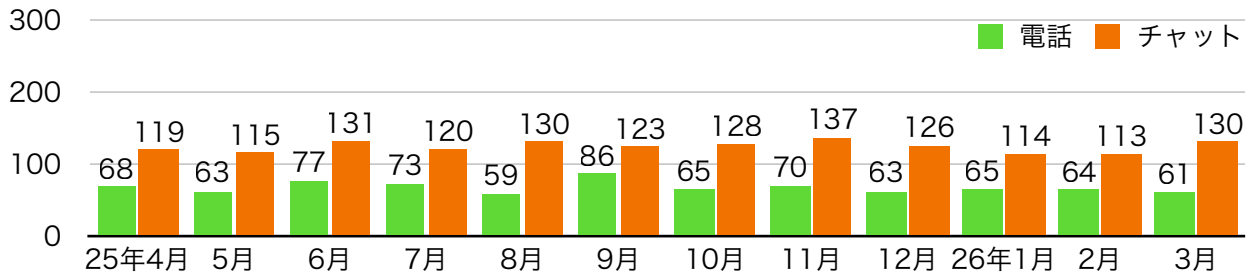
1. さいたまチャイルドライン着信のデータ

チャイルドラインは全国68団体が協働して行っている事業です。この報告書に掲載するデータは、さいたまチャイルドラインが全国の子供達から受けた受信数をもとにしています。

受信数 電話 チャット

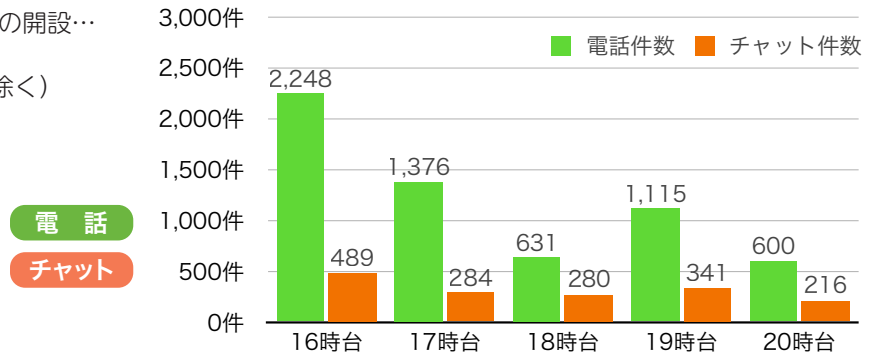


会話成立数 電話 チャット

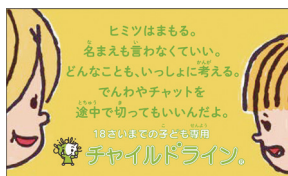


2. 受信時間帯

全国統一番号フリーダイヤルの開設…
毎日午後4時～9時
(12月29日～1月3日を除く)



2025年度に配布したチャイルドラインのカードです。黄色は小学校用、青は中学校・高校用です。

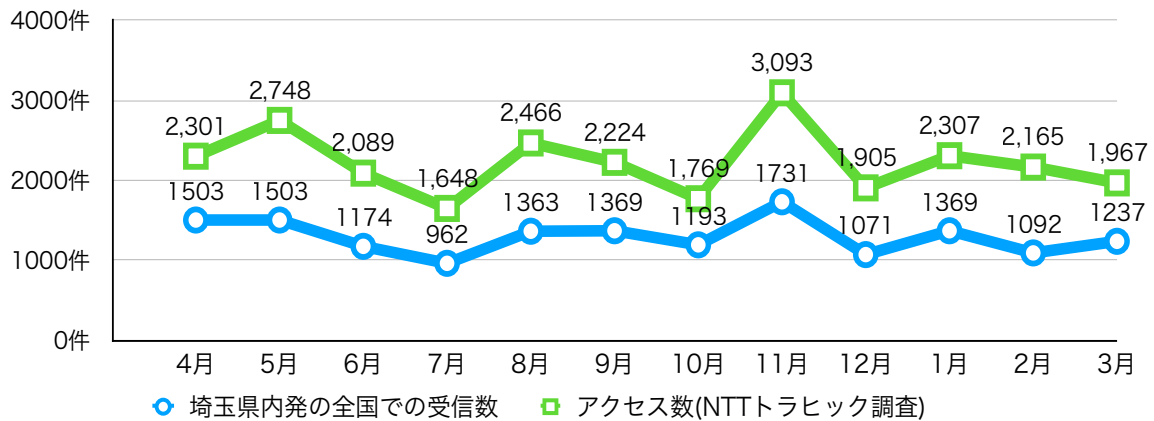


3. 埼玉県内からの電話アクセス数と電話受信数

アクセス数	埼玉県内の子どもがチャイルドラインに電話した数	26,682 回
着信数	埼玉県内発信の電話を全国協働により受信した数	15,567 回
着信率	着信数／アクセス数	58%
さいたまチャイルドライン（自団体）が受信した数		5,970 回

電話アクセス数と埼玉県内発の全国での受信数

電話

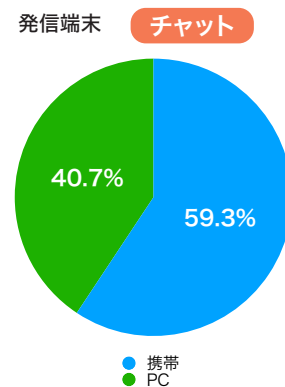
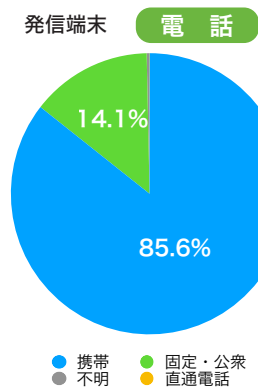


埼玉県内のすべての小中学校・高等学校・特別支援学校の子どもたちに、毎年、一人一枚カードが届くように、カード配布を行っています。

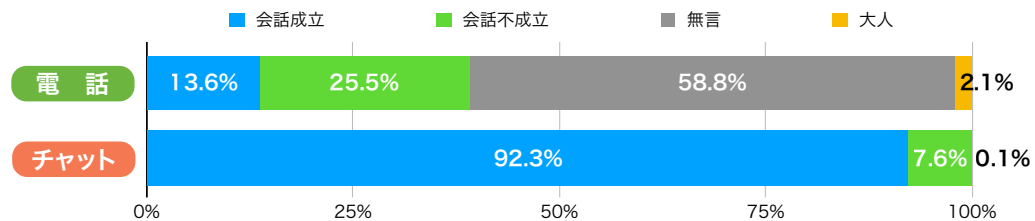
県内公立・私立・国立の学校 約 1,524 校対象 カード枚数 781,700 枚（2025 年度）

配布月	配布先	学校数・配布カード数
8月	さいたま市	168校・113,720枚
9月	国立・県立・私立	319校・190,720枚
10月	川口市・鴻巣市・上尾市・草加市・蕨市・戸田市・朝霞市・志木市・和光市・新座市・桶川市・北本市・伊奈町	291校・164,920枚
11月	川越市・所沢市・飯能市・東松山市・狭山市・入間市・富士見市・坂戸市・鶴ヶ島市・日高市・ふじみ野市・三芳町・毛呂山町・越生町・滑川町・嵐山町・小川町・川島町・吉見町・鳩山町・ときがわ町・東秩父村・熊谷市	364校・154,480枚
12月	秩父市・本庄市・深谷市・横瀬町・皆野町・長瀬町・小鹿野町・美里町・神川町・上里町・寄居町・行田市・加須市・春日部市・羽生市・越谷市・久喜市・八潮市・三郷市・蓮田市・幸手市・吉川町・白岡市・宮代市・杉戸町・松伏町 インターナショナルスクール	382校・157,860枚

4. 発信端末、会話成立状況と年齢・性別

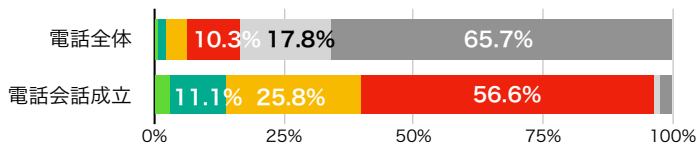


会話成立状況（大人と思われるものが含まれています）

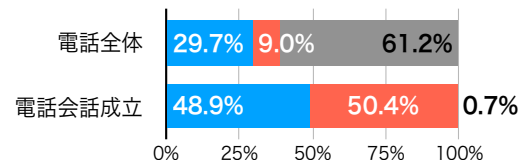


会話成立／年齢・性別の割合（大人を削除したデータ）

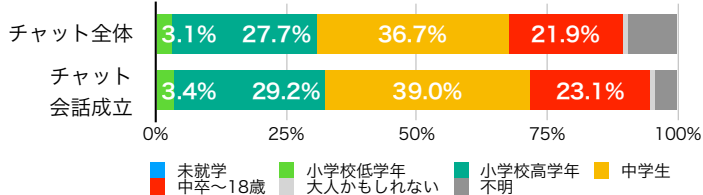
電話 年齢別



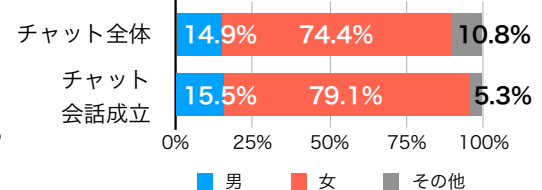
電話 性別



チャット 年齢別



チャット 性別



*不明：無言、一言で切れてしまったもの。

*性別について：男女だけではないという意識が社会で認知されつつある今、性別そのものが不要という意見に対し「どちらにもあてはめられない」（ノンバイナリー）が追加されました。「その他」は、不明・どちらにも当てはめられないの合計です。

2025年度の電話受信件数は5,970件で、前年度の7,787件と比較すると約23.3%減少しました。

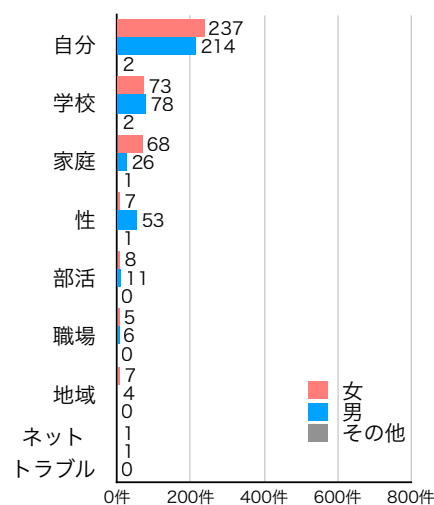
また、電話受信5,970件のうち、実際に子どもとの会話が成立した件数は814件で、全体の約14%にとどまりました。かかってくる電話の約8割強は無言電話や大人からの電話、あるいは受け手が大人と判断したものであり、この割合は年々増加しています。

一方、チャットの受信件数は1,610件で、前年度と比べて約11%減少しました。しかし、そのうち会話が成立した件数は1,486件に上り、会話成立率は約92%と高い水準を維持しています。

5. 主訴概要、年齢別主訴、通話時間

*大人と大人と思われるものは、これ以降のデータでは省いています。

主訴／概要 電話

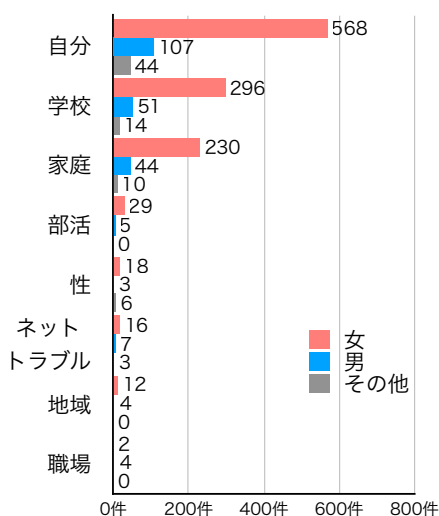


※「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

年齢別主訴と関係性、主訴ごとの動機

年齢/主訴	自分	学校	家庭	性	部活	職場	地域	ネット トラブル	合計
小学校低学年	11	10	2						23
小学校高学年	41	29	19				1		90
中学生	107	46	19	28	5		5		210
中卒～18歳	276	67	53	33	14	11	5	2	461
不明	18	1	2						21
合計	453	153	95	61	19	11	11	2	805

主訴／概要 チャット



※「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

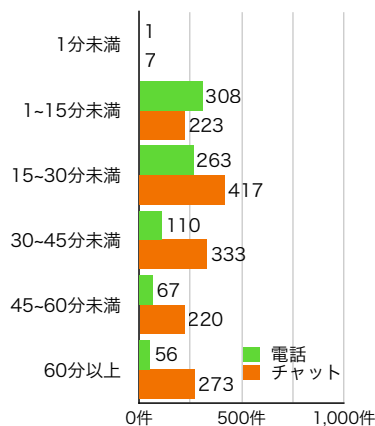
年齢別主訴と関係性、主訴ごとの動機

年齢/主訴	自分	学校	家庭	部活	性	ネット トラブル	地域	職場	合計
小学校低学年	19	24	4			2	1		50
小学校高学年	200	131	81	1	9	6	6		434
中学生	270	129	129	25	8	12	6	1	580
中卒～18歳	192	64	60	7	9	3	3	5	343
不明	38	13	10	1	1	3			66
合計	719	361	284	34	27	26	16	6	1473

電話

チャット

通話時間



電話は15分未満で終了するものが38%ですが、比してチャットは全体的に長くなる傾向があり30分前後のものが50%、45分を超えるものが33%もあります。一本のチャットに対応している間にも、たくさん子ども達が待機をしています。このことからチャット相談員の増員が喫緊の課題となっています。

*受け手相談員の活動にご興味がある方はこちらのQRコードからどうぞ

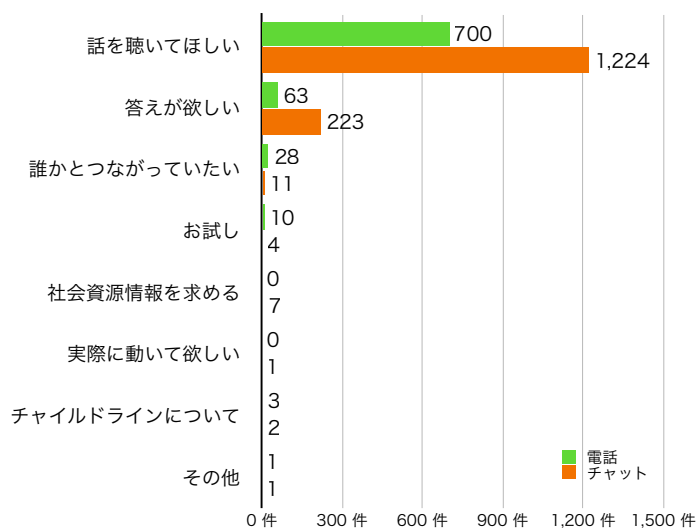


6. 動機と年齢別関係性

動 機

電 話

チャット



話を聴いてほしいと相談した子どもは、電話で87%、チャットで83%にのびりました。なかでも「自分のことについて話を聴いてほしい」という相談は、電話で55%、チャットで50%を占めています。

子どもたちが求めているのは、問題の解決ではありません。安心して気持ちを話せる居場所の中で、自分の思いや悩みに寄り添ってもらうことで、心の中を整理し、気持ちを安定させ、抱えていた緊張や不安を和らげることが出来ます。また、人とのふれあいは子どもたちを孤独感や不安などのマイナスの感情から解放し、精神的な安定をもたらします。その結果、ありのままの自分を受け入れられるようになり、本来持っている力を発揮しながら、自分なりの答えや進むべき方向を見つけていくことにつながります。

年齢別／主に誰とのことか（関係性）（件）

電 話

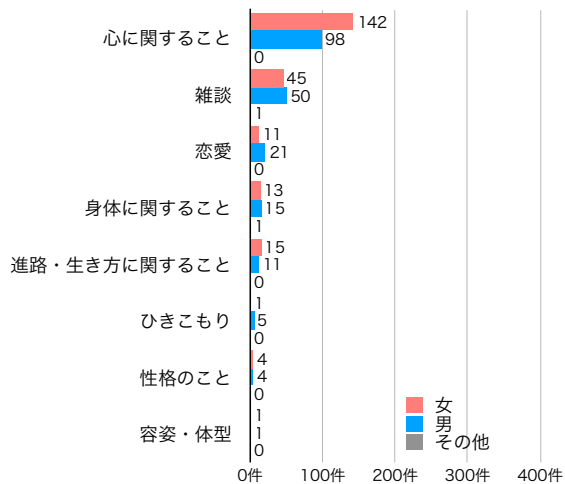
年齢／関係性	自分自身のこと	友人・知人	実母	先生・顧問・指導者	恋人	実父	きょうだい	先輩・後輩	知らない人	祖父母	養父・母	近所の人	施設職員	同僚	義理のきょうだい	その他	合計
小学校低学年	13	6		2			2										23
小学校高学年	37	25	9	7		5	4									3	90
中学生	116	45	16	7	4	4		2	7	2	3	1				3	210
中卒～18歳	263	66	37	12	19	13	13	9	4	4	2	1	3	2	1	12	461
不明	12	3	1	1		1		1				1				1	21
合計	441	145	63	29	23	23	19	12	11	6	5	3	3	2	1	19	805

チャット

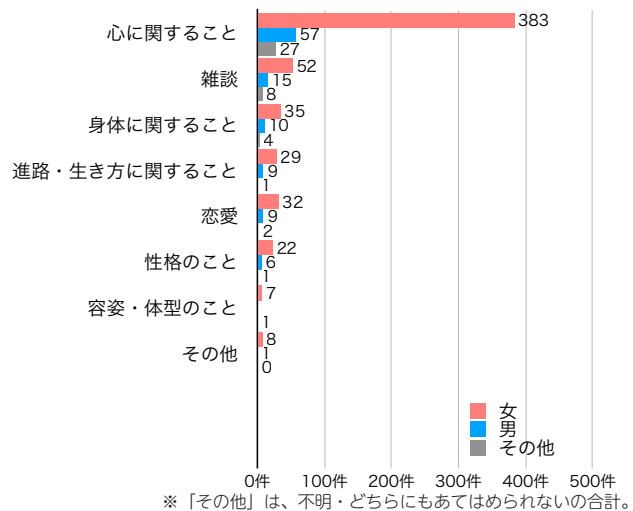
年齢／関係性	自分自身のこと	友人・知人	実母	実父	先生・顧問・指導者	きょうだい	恋人	先輩・後輩	知らない人	養父母	祖父母	施設職員	その他	合計
小学校低学年	20	19	6		4				1					50
小学校高学年	197	122	51	17	13	14	5	2	2	1	3		7	434
中学生	272	114	92	26	28	10	7	8	5	4	2	1	11	580
中卒～18歳	190	45	43	15	10	5	6	9	4	2	1	1	12	343
不明	35	14	6	5	1	1	1		1				2	66
合計	714	314	198	63	56	30	19	19	13	7	6	2	32	1473

7. 自分のこと

主 訴 電話



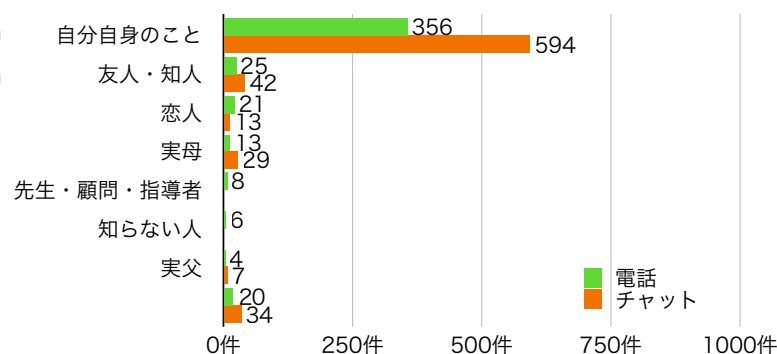
主 訴 チャット



誰とのことか

電話

チャット



子どもたちが表す感情は圧倒的にネガティブなものが多いです。その中でも「自分に自信が無い」は自己肯定の低さが表れていますが、実際には「不安」「人目が気になる」「孤独・寂しさ」「葛藤・迷い」などの背景にも自己肯定感の低さが潜んでいる可能性があります。子どもたちのネガティブな感情の根底には、「自分に自信が持てない」「自分を肯定できない」という感覚が大きく横たわっているのではないのでしょうか。チャイルドラインは子どもたちが「話してよかった」「自分の気持ちを分かってくれる人がいた」と感じる経験そのものが、自分を大切な存在として肯定していくことができる小さな一歩になると信じ、一人ひとりの声に耳を傾けます。

表している気持ち (件)

電話

※性別の「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

性別/気持ち	つらい・苦しい	不安	葛藤・迷い・戸惑い	困惑・困っている	イヤだ	うれしい・たのしい	孤独・寂しさ	恐怖・怖い	憂鬱	自分に自信がない	怒り・いらだち	楽しみ・期待	悲しい	疲れ	あきらめ	人目が気になる	傷つきたくない	不明・その他	合計
男	24	26	29	24	9	14	3	6	9	10	8	7	3	3	4	3	2	30	214
女	45	36	23	25	15	7	18	12	7	5	4	3	6	5	3		1	22	237
その他	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
合計	69	62	52	50	24	21	21	18	16	15	12	10	9	8	7	3	3	38	453

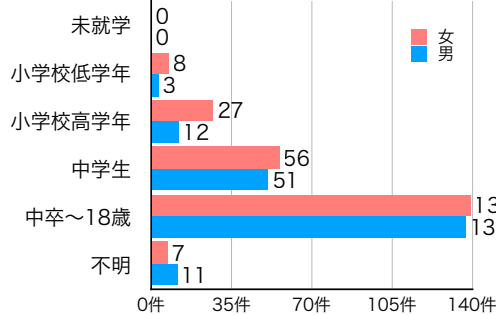
チャット

※性別の「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

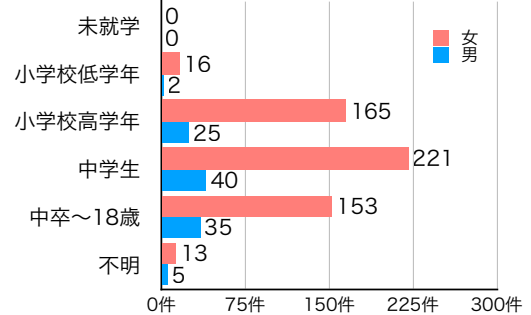
性別/気持ち	つらい・苦しい	不安	葛藤・迷い・戸惑い	困惑・困っている	自分に自信がない	イヤだ	恐怖・怖い	憂鬱	怒り・いらだち	疲れ	悲しい	うれしい・たのしい	孤独・寂しさ	楽しみ・期待	人目が気になる	くやしい	あきらめ	不明・その他	合計
男	21	14	15	9	8	8	4	2	1	1		1	2	2	2	1		16	107
女	156	84	50	38	38	34	27	16	14	15	16	11	10	10	9	5	6	29	568
その他	8	3	1	7	4	3	3	1	2	0	0	1	1	0	0	2	0	8	44
合計	185	101	66	54	50	45	34	19	17	16	16	13	13	12	11	8	6	53	719

自分のこと
性別／年齢別

電話

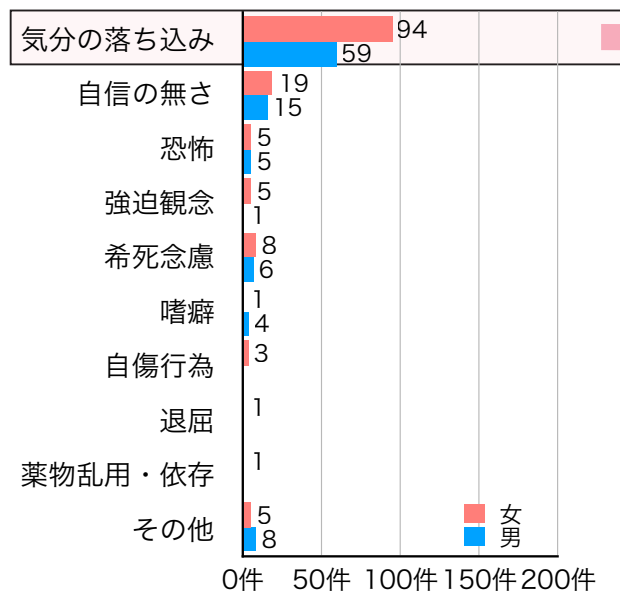


チャット



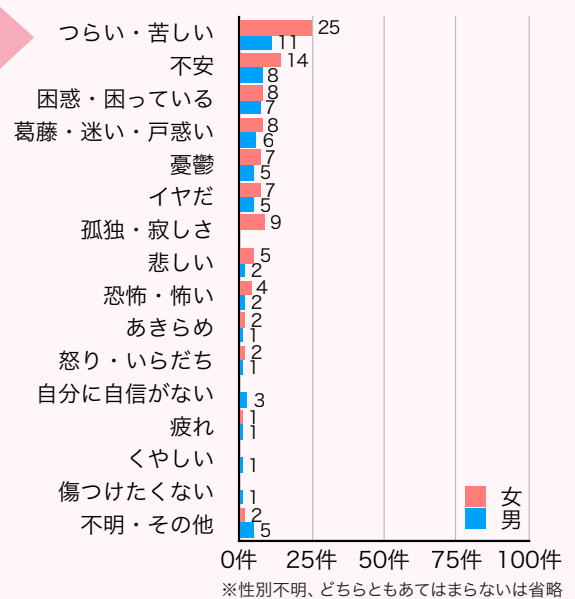
「自分のこと」の内「こころに関すること」の内容

電話



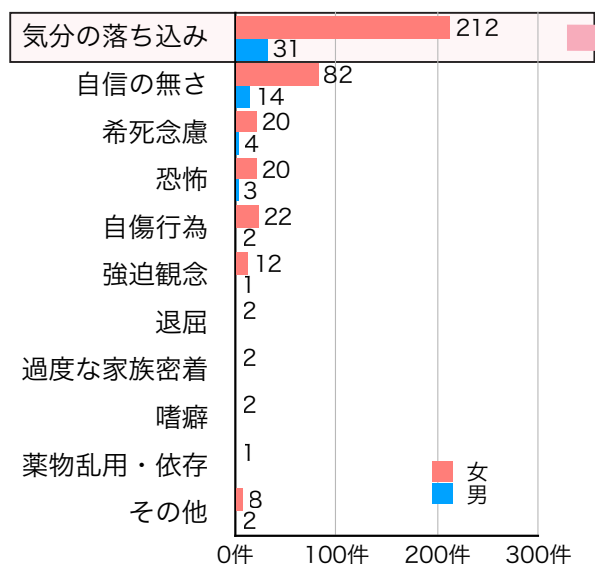
左記「気分の落ち込み」限定の気持ち内訳

電話



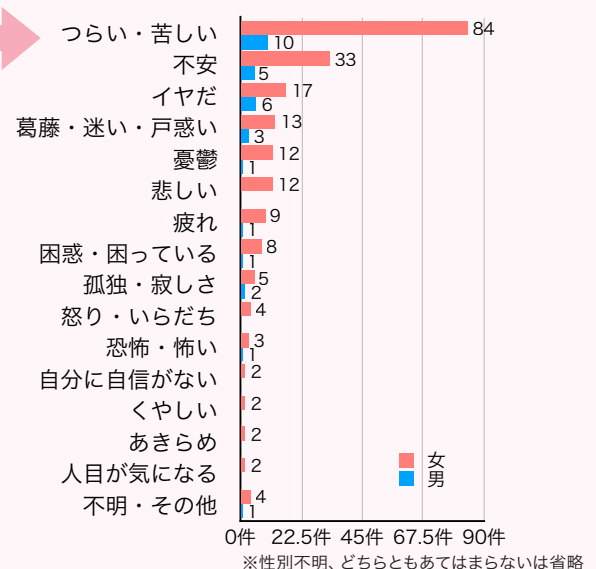
「自分のこと」の内「こころに関すること」の内容

チャット



左記「気分の落ち込み」限定の気持ち内訳

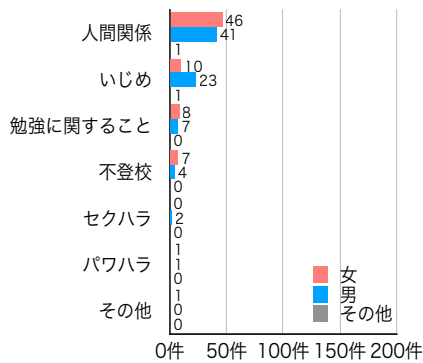
チャット



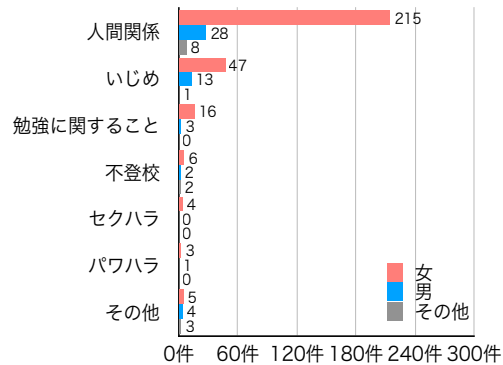
「こころに関すること」の相談内容では、「気分の落ち込み」が最も多く、電話では64%、チャットでは53%と半数以上を占めています。次いで多いのが「自信のなさ」で、電話14%、チャット19%となっています。相談内容からは、ありのままの自分を受け入れられず、失敗体験や他者との比較によって気持ちが落ち込む子どもたちの姿がうかがえます。自己肯定感が低い状態では、周囲の否定的な言動や環境の影響を受けやすくなり、さらに自信を失う悪循環に陥ることも少なくありません。

8. 学校のこと

主 訴 電話

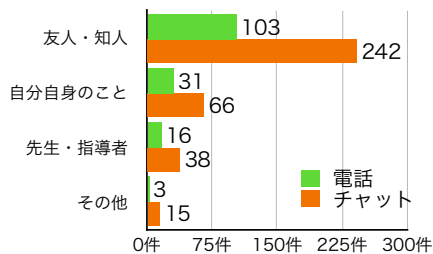


主 訴 チャット

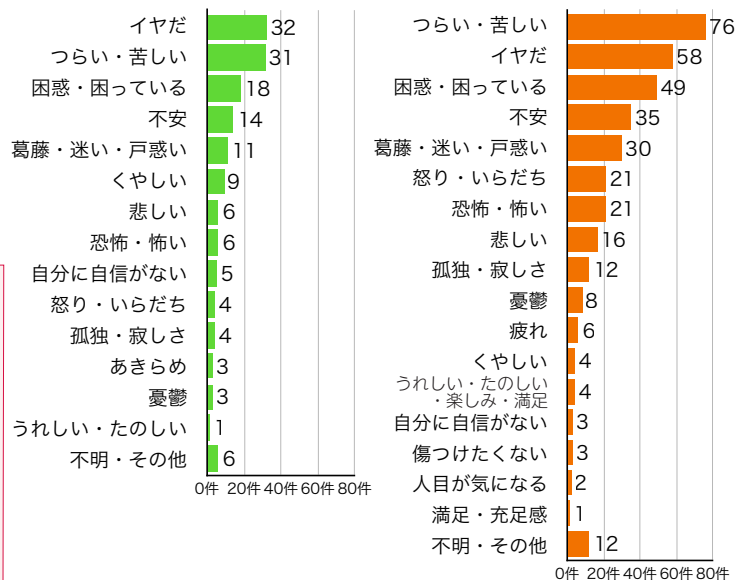


※「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

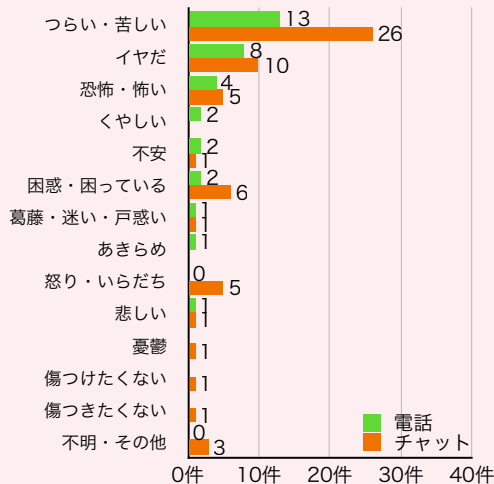
誰とのことか 電話 チャット



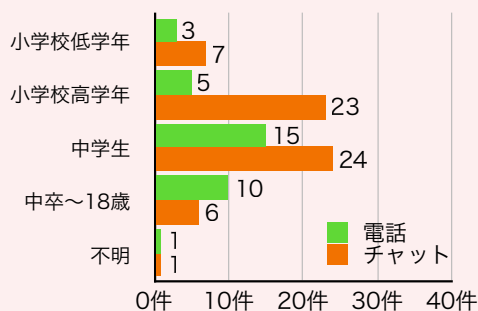
表している気持ち 電話 チャット



〈いじめ〉の気持ち 電話 チャット



〈いじめ〉の年齢 電話 チャット



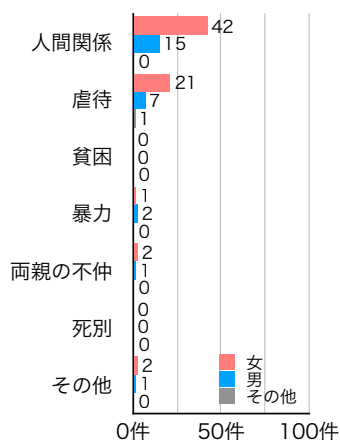
〈いじめ〉の気持ちと年齢

いじめに苦しむ、加害者・被害者・傍観者すべての子どもたちが、勇気を出して苦痛や不安を訴えてきます。「怖い」が一定数存在しており、報復や孤立、登校への恐れなど子どもの安全が脅かされていることが憂慮されます。チャイルドラインは直接救済の支援にあたることはできませんが、まずその苦しさを受け止め子どもの思いに寄り添います。

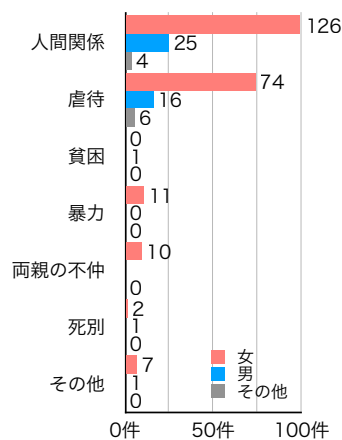
年齢別では電話チャット共に中学生の相談が最多でした。また、チャット相談では葛藤や傷つきへの不安など多様な感情が表出しており、子どもが自分の気持ちを整理しながら相談できる場としての特徴が明らかになっています。

9. 家庭のこと

主 訴 電 話

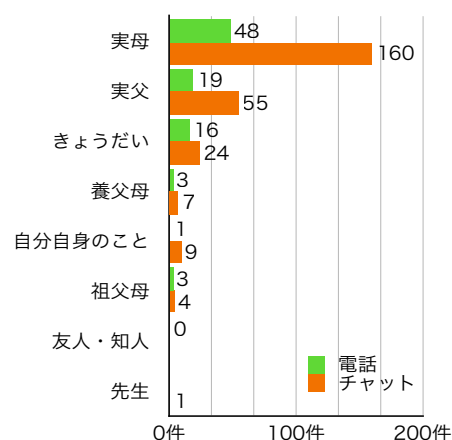


チャット



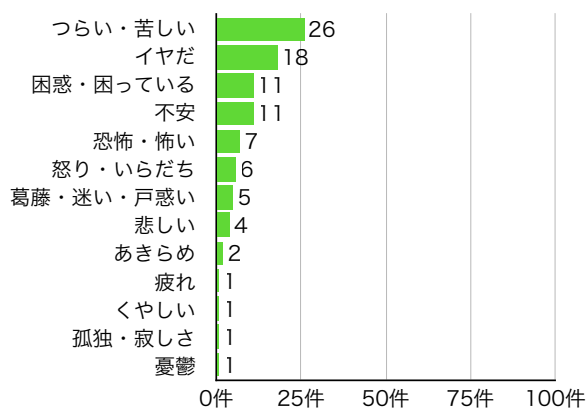
※「その他」は、不明・どちらにもあてはめられないの合計。

誰とのことか 電 話

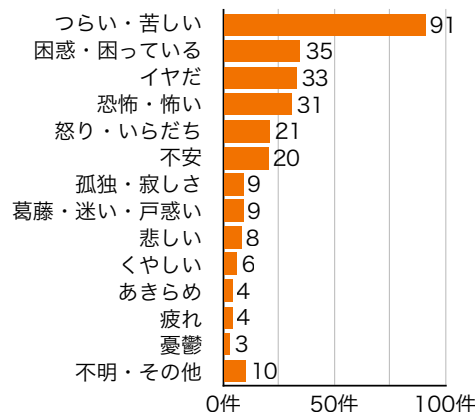


チャット

表している気持ち 電 話



チャット

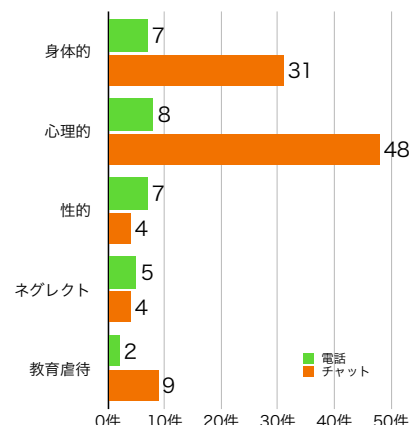


家庭に関する相談では家族の人間関係に次いで虐待に関する相談が多く、対象者別にみると電話では約74%、チャットでは約78%が「親」（養父母を含む）に関する内容でした。このことから、子どもたちにとって親との関係が日常生活や精神面に大きな影響を及ぼしていることがわかります。

チャイルドラインに寄せられた相談では、心理的虐待に関する相談が最も多く、家庭に関する相談全体のうち電話では約28%、チャットでは約46%を占めていました。さらに、電話相談では虐待に関する相談29件のうち心理的虐待が8件、チャット相談では96件のうち48件と、いずれも最も多い相談内容となっています。これらの結果から、子どもたちが身体的な暴力だけでなく、暴言や無視、人格を否定する言葉、家庭内の緊張した雰囲気などによって精神的な苦痛を受けている実態が浮き彫りになっています。

チャット相談では電話相談よりも虐待に関する相談件数が多く、特に心理的虐待に関する相談が全体の約半数を占めていました。チャットは匿名性が高く、対面や電話では話づらい内容でも相談しやすいという特徴があることから、子どもたちが抱える深刻な悩みを受け止める重要な相

虐 待 電 話



チャット

※性別不明、どちらとも当てはまらないは省略

談手段となっていると考えられます。こうした結果は、相談方法の多様化が子どもたちの声を拾い上げるうえで重要であることを示しています。

Voice

NPO 法人チャイルドライン支援センターホームページの、『つぶやく』への書き込まれた子どもたちの声を紹介します。
(公開の許可があるもの。誤字等を含め原文ママ)

【学 校】

- ▶新クラスめっちゃ仲良い子一人いるけど最初だから慣れないしこれからがめっちゃ不安…なんかすごい窮屈な感じする…友達は大人しめな性格だけど普通にクラス慣れてきたって言うてるし不安感じてるの私だけなのかな？
- ▶愚痴書きます どうして私の隣の席の人間はあんなにキモイのか。どうしてトイレ行ったあと手を洗わないのか。どうして授業中鼻歌歌ったり後ろ向いて喋ったりするのか。迷惑なんだよ。邪魔なんだよ。授業に集中できねえだろうが気持ちわりいな消え失せろ。
- ▶中学では勉強とかできる方だったけど高校では全然そんなことない レベル下げればよかったほんとに後悔してる やばい本気で泣きそう助けてほしい趣味合って毎日笑い合える友達が1人でいいからほしい いつかできるとかじゃない今すぐ友達がほしい

【家 庭】

- ▶親に死にたいって言われたらどうやって止めればいいですか？殴られたらどうしたらいいですか？兄弟が包丁持って暴れてたらどうしたらいいですか？泣いてたらうるさいって言われたらどうしたらいいですか？お前なんかいらなくて、産むんじゃないかって、必要ないって言われたらどうしたらいいですか？自分が善意だと思ってやったことが悪だったらどうしたらいいですか？自分がクズだってわかるためにはどうしたらいいですか？
- ▶親に叩かれるし学校も嫌。居場所がほしい。
- ▶今月から寮生活を始めたんだけど、ガチでつらい。(中略)こんなにホームシックになるとは思ってなくて、ずっと泣いてる。仲良くできる子もいないから、誰にも相談できずにいる。人によるけど、家とか家族ってこんなに素晴らしいんだって痛感した。

【性の多様性】

- ▶私は本当は一人称僕にしたい。でも、一人称僕の人は痛い人って言われるし、生きづらい。「私」って言う度に消えなくなるし、「僕」っていうのは慣れない。母がスカートとか「こっちの方が似合う」ってよく勧めてくるけどそれは全部拒否してきた。学校の制服着るの嫌すぎて、制服着てる間ずっとイライラしてる時期とかあった。小学生の時からずっと凄く嫌だなんて思ってた。今はセーラー服とか好きだけど。着るのは抵抗あるな。高校以外の所とか高校卒業した後では二度とスカートなんか履くかよ。ジェンダーレスを押し付ける風潮は大嫌いだから主張しづらいけど。
- ▶私が女の子だからって差別はしたら駄目だもん、…なんで差別ってあるの？なんで差別されなきゃいけないの？

【自分のこと】

- ▶彼氏もいて、美味しいご飯を食われて、親からいい教育を受けて、学校にも行けて、楽しくていい人生で幸せなはずなのに、なのに…全く楽しいと思えない。辛い。彼氏に対して重いかも、不安にさせてるかも。そんな思いばかりが募っていく。嫌がられてないかな。嫌われてないかな。色んな人に対してもそう思うってしまう自分が嫌で仕方がなくなってくる。どうしたいのかな、ほんとに…はあ、

【インターネット】

- ▶私はネットで付き合っていた人がいて、お互い好き、毎日通話もしていたけど、私は顔も年齢も嘘をついていたから、会えない。それでその理由は伝えられず私が勝手にブロックして関係を切りました。(中略)でも、夜になると癖でyayを開いてしまうし、寂しくなってしまう。どうすれば忘れられますか？どうしたら今まで通り、夜誰かと話してなくても寂しくならないように戻れますか？

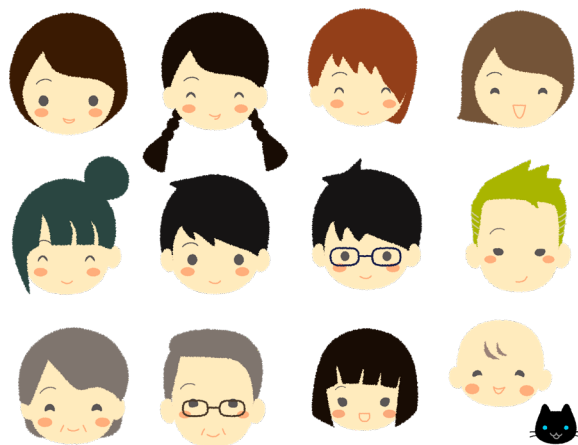
【受け手より】 つぶやきの中には、心の奥底にあるものをつぶやきにきたのに、他のつぶやきを読んで共感や応援をする子どもがいます。この場所でも「人とのつながり」を発見できます。

*つぶやきをみたらおなじひとがいてうれしかった

*全国の死にたいって思っている人に言います。死んだってどうにだってならない。だからクズの言葉に左右されないで。全国のいじめっ子に言う。いじめられている人が残酷な思いしてるの知っててその行動すんなよ。いじめっ子はいじめてる子にちゃんと誤りな。誤っただけでも少し変わるかもよ。とりあえず、死にたいなんて思うな。

子どものつぶやきから一部を掲載しました。もっと読んでみたい、どんなこと他につぶやいているのだろう？ご興味ありましたら、こちらのQRからどうぞ。





発行：（認定）特定非営利活動法人さいたまチャイルドライン

発行日：2026 年 8 月 20 日

発行者：太田久美 鈴木愛

編集：臼田典子 神山道代

問い合わせ先：E-mail・scl@jcom.home.ne.jp

ホームページ：<https://saitama-cl.jp/>

DTP：ツナガルラボ



さいたまチャイル
ドライン HP



さいたま
チャイルドライン
X アカウント