

今どき女子高生の悩み大全マップ

134の悩みを、14の棚に整理しました。悩みが多いのは、弱いからではありません。環境がハードモードなだけです。

30.8%※1

高校生の悩み1位は「進路・受験」

68.9%※2

「10年後の日本が不安」
高校生・2026年調査

5位※1

相談相手ランキングに生成AIが登場

1) 進路・受験・学力 人生の分岐点圧

- 志望校が決まらない・決めきれない
- 将来やりたいことが見つからない
- 親の期待と自分の希望がズれる
- 推薦か一般か、浪人するかの迷い
- 模試の判定に心が左右される
- 周りが決まっていく焦り
- 勉強してるのに伸びない
- 勉強のやり方がわからない
- 集中できない・スマホが止まらない
- 課題が多すぎて提出に追われる
- 先生の指導が合わない・相談しづらい
- 苦手科目が固定化していく
- 塾に行くべきか・塾が合わない
- 勉強と部活の両立
- “できる子キャラ”を崩せないプレッシャー
- 内申・評定が不安
- 面接が怖い・自己PRが作れない
- 小論文が書けない
- 学費・奨学金・家計負担が心配
- 「AIの時代、何を学べばいいの？」

3) 恋愛 “好き”より“ややこしさ”

- 片思いがしんどい
- 告白する勇気が出ない・振られる恐怖
- 付き合ったけど会話が続かない
- 連絡頻度の正解が分からない
- 嫉妬・束縛・依存
- 別れたいのに言えない
- 友達との三角関係
- “彼氏いる/いない”で空気が変わる
- 失恋の立ち直り方が分からない

4) SNS・デジタル 悩みの“増幅装置”

- 他人と比較して落ち込む（容姿・恋愛・生活）
- 自分の投稿がダサく見える
- “映え”への強迫観念
- ミュートする罪悪感
- グループLINEの圧
- 既読スルー問題
- スクショ拡散の恐怖
- 裏垢・鍵垢の使い分けに疲れる
- 炎上が怖い・誤解される怖さ
- ネット上の悪口・誹謗中傷
- 変なDM・なりすまし・個人情報流出
- 推し活の課金や時間
- 生成AIに「頼りすぎが怖い」
- サイバー被害の相談が必要になる

2) 友人関係 “空気”と“居場所”

- グループの立ち位置が不安
- 仲良しのペアができて孤立する
- 些細な一言で距離ができる
- 本音を言えない（嫌われたくない）
- 友達の機嫌に振り回される
- 既読・返信ペースで気まづくなる
- 噂話・陰口・悪口
- “ノリ”についていけない
- 恋愛話のマウントがづらい
- 友情が依存が分からない
- いじめ・からかい・排除
- 先生に言うとは悪化しそうで言えない
- 人間関係の疲れで学校に行きたくない

5) 見た目・美容・ルッキズム

- 肌荒れ・ニキビ
- 体型（痩せたい・太った気がする）
- ダイエットが止まらない・食べる罪悪感
- 身長・脚・顔立ちのコンプレックス
- 髪型・前髪・毛量・クセ毛
- メイクの正解が分からない・校則の制限
- 眉・まつ毛・カラコン問題
- 体毛・ムダ毛
- 体臭・汗・口臭
- 制服の着こなし・スカート丈の圧
- ブランド物を持ってない劣等感
- 写真写りが怖い・自分の顔が嫌い

6) 心の健康 言語化しにくいけど重い

- 漠然とした不安（理由が分からない）
- 気分の波が激しい
- 自己肯定感が低い
- 失敗が怖くて動けない（完璧主義）
- 人前で緊張しすぎる
- “ちゃんとしてる”仮面がしんどい
- 眠れない・寝ても疲れが取れない
- 朝起きられない
- パニックのような症状
- 何も楽しく感じない
- 誰にも言えない悩みを抱えている
- 相談先が見つからない

7) 体の悩み コンディション×学校生活

- 生理痛・PMSでパフォーマンス低下
- 貧血・立ちくらみ
- 頭痛・腹痛・胃痛（ストレス性も）
- 運動不足・体力低下
- 部活のケガ・故障
- 食生活が乱れる（コンビニ依存・欠食）
- 睡眠不足で肌もメンタルも荒れる
- 体調不良を“甘え”と言われそうで言えない

8) 家庭 静かな戦場になりやすい

- 親が過干渉・逆に無関心
- 親の不仲・離婚問題
- 家計の不安（進学費用・生活費）
- 兄弟姉妹との比較
- 家の中で安心できない
- 家事負担が重い
- ヤングケアラー的な役割の圧迫

9) 学校ルール・先生・評価

- 校則が厳しい（髪・服装・メイク・スマホ）
- 理不尽な指導に納得できない
- 先生の好き嫌いが成績に響きそう
- 相談しても「気にしすぎ」で終わる
- 進路指導が古い気がする
- 行事・委員会が負担
- クラス替えが怖い
- 公欠・欠席の扱いが不安

10) 部活・習い事 努力が“鎖”にもなる

- レギュラー争い
- 先輩後輩関係
- 顧問との相性
- 怪我でパフォーマンスが落ちる
- 辞めたいけど言い出せない
- 部活のせいで勉強できない罪悪感
- 勉強のせいで部活に罪悪感

11) お金・バイト・消費

- バイトしたい・校則でできない
- 友達付き合いにお金がかかる
- 美容・服・推し活で出費が増える
- お小遣い格差
- 将来の学費が怖い
- 物価高で家の空気が重い

12) 安全・性被害・ハラスメント

- 痴漢・つきまといの不安
- SNSで知らない人に絡まれる
- 写真・個人情報の悪用不安
- 学校やバイト先でのセクハラ的言動
- “断ったら嫌われる”空気
- 相談しても大ごとになりそうで怖い

13) 将来社会・世界

- 景気・就職・安定への不安
- AIで仕事が変わる不安
- 災害（地震・豪雨）への恐怖
- 気候変動への不安
- 戦争・国際情勢が怖い
- 「日本の未来が明るく見えない」

14) 自分らしさ・アイデンティティ

- 「本当の自分」が分からない
- 将来像が描けない
- 周りに合わせすぎて疲れる
- 内向的・敏感な性格を欠点だと思う
- “普通”になれない感じ
- 大人になるのが怖い

悩みが増える「3つの構造」・・・弱さではなく、環境の問題

評価圧

成績・見た目・SNS・進路。「点数のない採点」が24時間続く

所属圧

グループ・恋愛・部活。「居場所を失う怖さ」が判断を縛る

不確実性

物価・社会・将来。「正解が見えない時代」を最初から生きている

3つが重なると悩みは絡まって増殖する：SNS比較 → 自己否定 → 勉強が止まる → 進路不安 → さらにSNSへ・・・（ループ）

このマップの使い方（3分）

1. 当てはまる悩みに ★ を付ける（いくつでも）
2. いちばん重い連鎖の“止血ポイント”を1つ選ぶ
3. 今日の行動を1つだけ決める（消すのではなく、軽くする）

ひとりで抱えないための窓口

- ・厚生労働省「まもろうよ ころろ」（電話・SNS相談のまとめ）
- ・こども家庭庁 若者向け相談・居場所の案内
- ・警察庁 サイバー事案相談窓口（SNSトラブル・被害）