

日本の15歳のウェルビーイング

「高学力・低満足」の構図が崩れ始めた — 人生満足度とつながりを中心とした分析

要点

日本の生徒の人生満足度は平均 7.18（0～10 尺度）で、OECD 平均 7.22 とほぼ同水準（データのある OECD 加盟 33 か国中 18 位）。2018 年には平均 6.2 で全参加国の下から 4 番目だったことを考えると、今回最大級の変化である。「生活に満足していない」（0～4 点）生徒は 25%（2018）→18%（2022）→15.0%（2025）と一貫して減少し、「満足」（7～10 点）は 50%から 68.9%に上昇した。

つながりの指標はさらに強く、学校への所属感指数は+0.42 で 85 か国・地域中 6 位（OECD 平均+0.09）。「仲間はずれと感じない」96.0%、「学校で孤独を感じない」91.0%は世界最上位圏である。学力（科学 538・読解 503・数学 525）は低下したものの、OECD 平均の急落により相対的順位はむしろ上昇した（科学 5 位・読解 4 位・数学 5 位）。

1. 人生満足度：OECD 平均とほぼ同水準まで回復

「生活に満足していない」（0～4 点）と答えた生徒の割合は、日本では 3 時点連続で改善した。OECD 平均が 2015 年 11%から 2022 年 18%まで悪化した後に 13.8%へ持ち直したのとは対照的に、日本は 2018 年 25%から 15.0%まで下がり続けている。

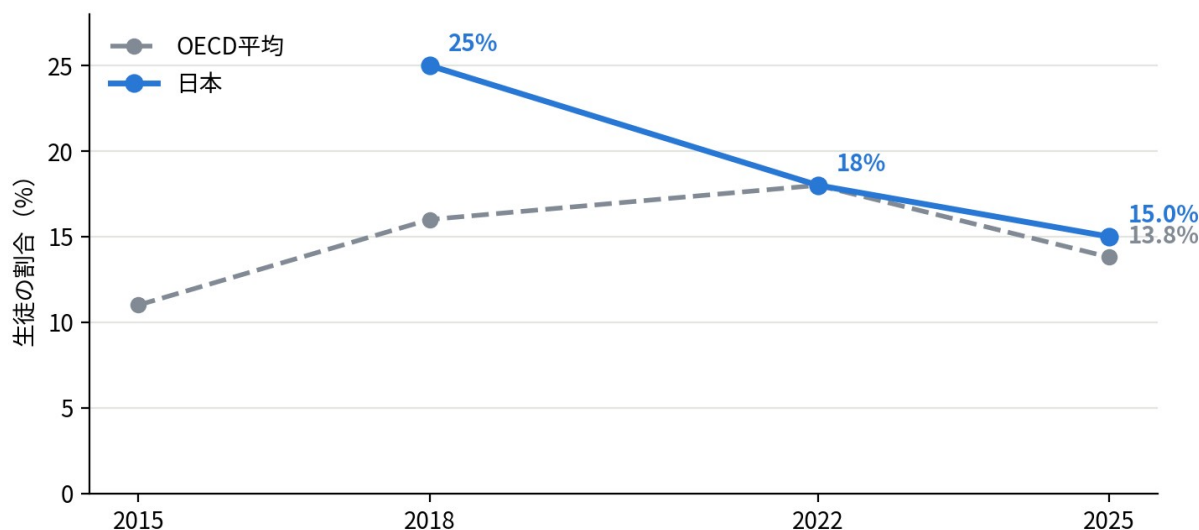


図1 生活に「満足していない」（0～4 点）と答えた生徒の割合。出典：PISA 2022 Country Note: Japan、PISA 2025 Database Table I.B1.3.79

平均値でみると、日本は 2018 年 6.2（国立教育政策研究所の公式要約。全参加国で下から 4 番目）から 2025 年 7.18 へ上昇。OECD 平均は 2015 年 7.3 から 7.22 へ微減しており、両者はほぼ交差した。

2. 人生満足度の国際比較（上位 10 か国＋主要国）

平均が最も高いのはアルバニア、カザフスタンなど（8.6 前後）で、高所得国ほど満足度が低い傾向は今回も続く。日本はデータのある 85 か国・地域中 51 位で OECD 平均の直下。教育強国として知られる北欧・オランダ・エストニアには届かないが、これまで日本と並んで低かった東アジアの高学力国・地域（韓国・香港・台湾・マカオ、いずれも 6.7 台）をはっきり上回った。

順位	国・地域	平均（0～10）
1	アルバニア	8.64
2	カザフスタン	8.63
3	アルメニア	8.47
4	ウズベキスタン	8.23
5	サウジアラビア	8.16
6	ジョージア	8.04
7	インドネシア	8.01
8	ドミニカ共和国	8.01
9	クロアチア	8.00
10	メキシコ	7.99
...	（中略）	
31	フィンランド	7.67
33	オランダ	7.63
35	デンマーク	7.60
37	アイスランド	7.55
41	エストニア	7.42
—	OECD 平均	7.22
51	日本	7.18
57	中国（北京・上海・江蘇・浙江）	7.15
69	フランス	6.84
70	ドイツ	6.83
73	香港	6.73
74	英国	6.73
75	韓国	6.73
76	台湾	6.72
78	マカオ	6.70

表 1 生徒の人生満足度の平均（0～10）。順位はデータのある 85 か国・地域中。米国・カナダ・オーストラリア・ノルウェー・スウェーデン等は当該設問のデータなし。出典：PISA 2025 Database Table I.B1.3.79

3. 満足度の格差の小ささと分布の注意点

日本の満足度のもうひとつの特徴は、集団間格差が世界で最も小さい部類に入ることだ。男女差（男子 7.26－女子 7.10）は+0.16 で OECD 平均（+0.48）の 3 分の 1、社会経済的背景による差（上位 7.24－下位 7.16）は+0.08 で OECD 平均（+0.55）の 7 分の 1 程度にすぎない。ただし個人間のばらつきは小さくなく（標準偏差 2.41、OECD 平均 2.33）、満点の「10」と答える生徒が 19.4%いる一方で 0～4 点も 15.0%残る。平均の回復の裏で、低満足層への目配りは引き続き課題である。

4. つながり：所属感の世界トップクラス

学校への所属感指数は+0.42 で 85 か国・地域中 6 位（OECD 平均+0.09）。2018 年 +0.02→2022 年+0.25→2025 年+0.42 とほぼ一貫して上昇し、伸び幅（+0.41）は国際的にも際立って大きい。項目別では「排除されない・孤独でない」系で世界最上位圏に達した一方、「友達がすぐできる」は 77.0%で OECD 平均（80.0%）にまだ届かず、能動的な関係形成には改善余地が残る。

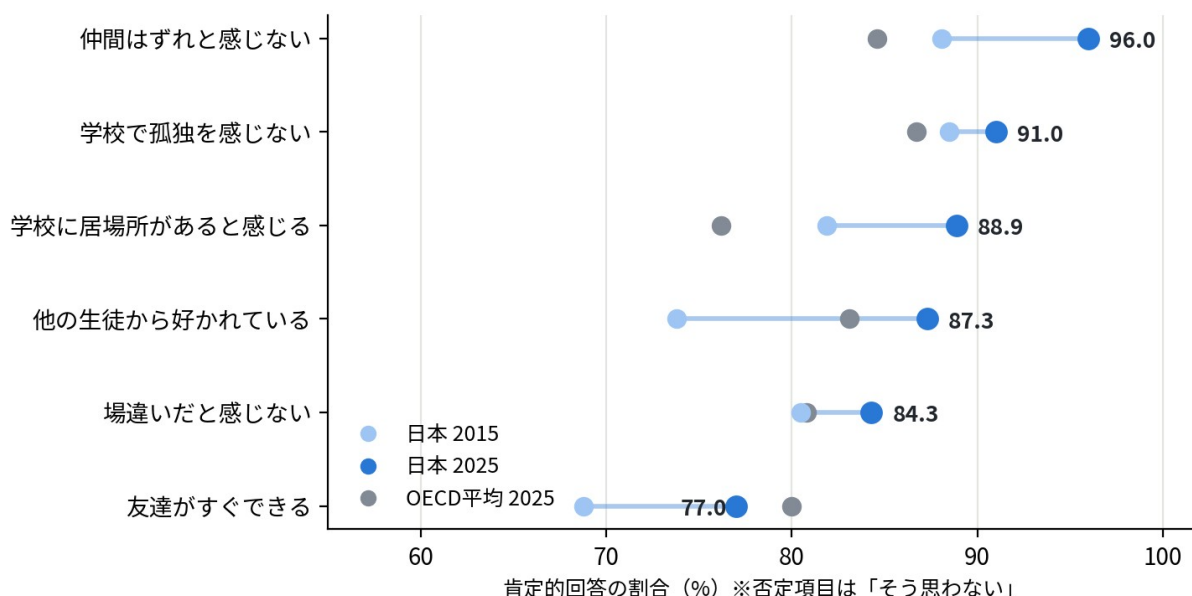


図2 学校への所属感（項目別）：日本の 2015→2025 年の変化と OECD 平均。出典：PISA 2025 Database Table I.B1.3.64

5. 学力×満足度：日本は「右上」の領域へ

国レベルでは学力と人生満足度に弱い負の相関（ $r=-0.22$ ）があり、高学力国ほど満足度が低い傾向が確認できる。その中で日本は科学 538 点・満足度 7.18 と、韓国・香港・台湾・マカオが 6.7 台にとどまる中、東アジアの高学力国・地域で最も高い満足度を示した（中国 4 省市は 7.15）。なお日本国内の生徒個人レベルでは、満足度と科学得点の関連はほぼゼロである（分散説明率 0.02%）。

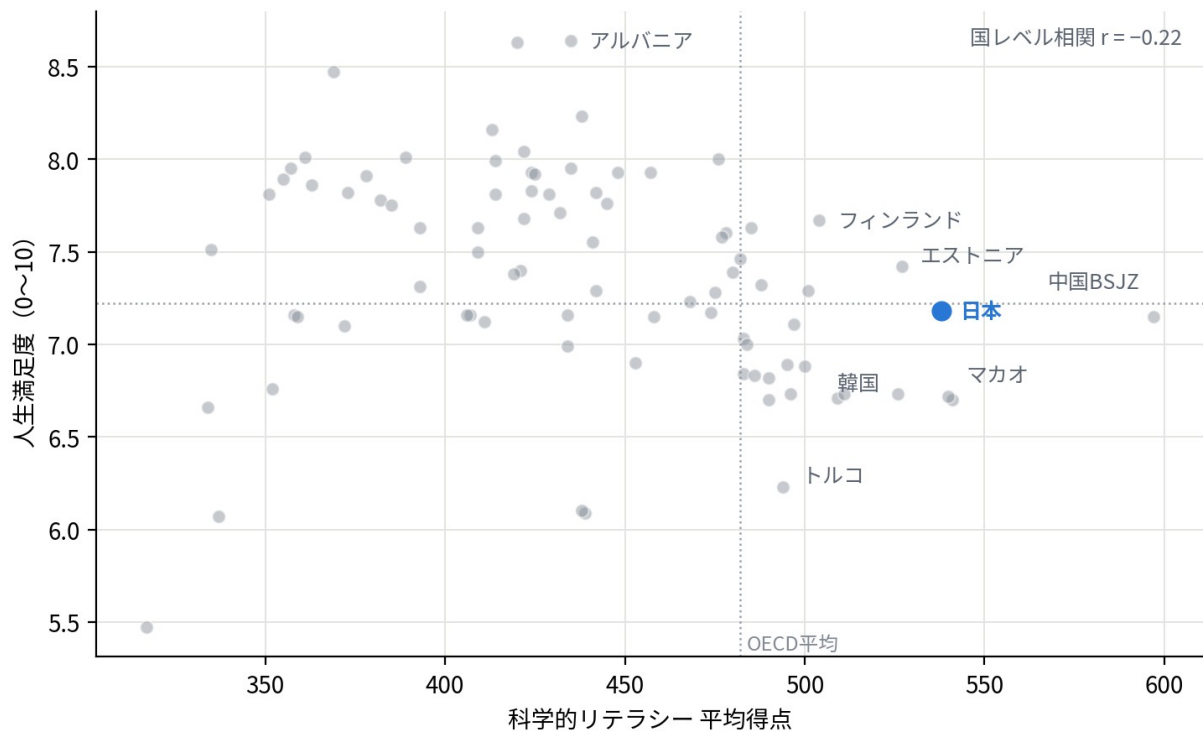


図3 科学的リテラシー平均得点×人生満足度（85 か国・地域）。出典：PISA 2025 Database Tables I.B1.2a.1・I.B1.3.79（相関は国レベルで算出）

6. 学びに向かう力：信念は世界上位、学習方略は最下位

ウェルビーイングと並んで注目されるのが、学びに向かう態度・信念の極端な凸凹である。成長マインドセット（「知能は変えられない」への不同意）は76.0%でOECD平均（69.3%）を上回り、90か国・地域中9位と世界上位（韓国77.9%、フィンランド76.6%と並ぶ。なお中国4省市49.6%・香港44.0%・台湾45.5%は低い）。粘り強さ指数も+0.05で82か国・地域中30位と平均以上、援助要請（助けを求める姿勢）は+0.07で85か国・地域中44位とほぼ中位である（「学習で困ったときは助けを求める」への同意は87.1%とOECD平均76.8%より高い）。

対照的に、好奇心指数は-0.21で87か国・地域中75位（「いろいろなことに好奇心がある」62.6%、OECD平均73.5%）。そして目標設定（学習の計画・自己モニタリングの頻度）は-0.44で、データのある85か国・地域中最下位である（「学習の進め方を計画する」を「よくする」生徒は20.6%、OECD平均37.2%）。韓国-0.14・マカオ-0.14・台湾-0.11と東アジア勢も低めだが、日本の低さはその中でも突出しており、回答スタイルの文化差だけでは説明しにくい。

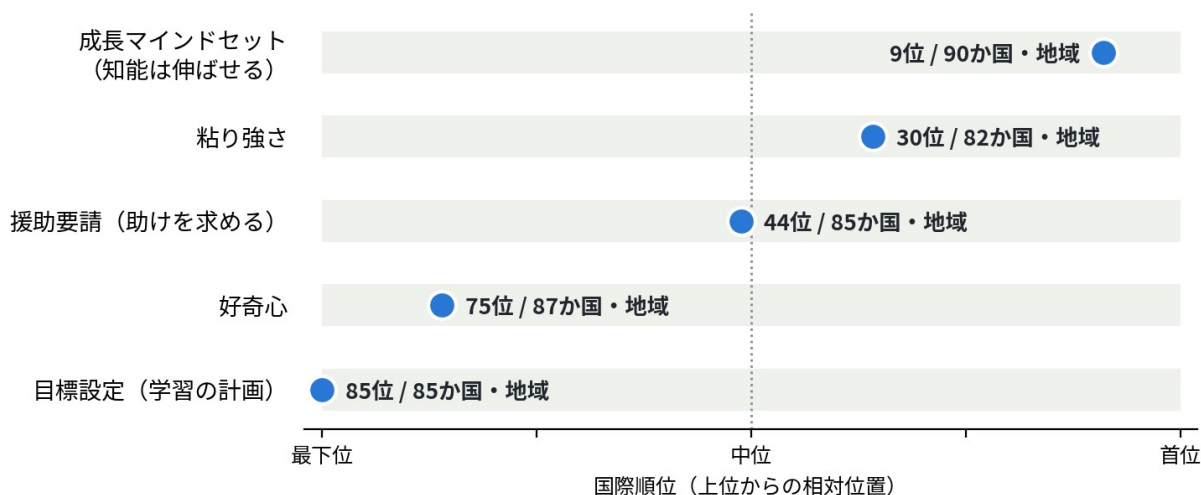


図4 学びに向かう力5指標の日本の国際順位（指数または該当割合に基づく順位。データのある国・地域数は指標により異なる）。出典：PISA 2025 Database Tables I.B1.3.1・9・16・44・49

粘り強さの中身にも非対称がある。「始めた課題は最後までやり遂げる」（68.8%、OECD 平均 60.5%）は高い一方、「難しくなると追加の努力をする」（48.4%、同 59.5%）は低い。まとめると日本の生徒は「能力は伸ばせると信じ、決めたことはやり抜き、困れば助けも求めるが、自ら目標を立て、計画し、好奇心のままに探索することは世界で最も少ない」——ウェルビーイング4因子でいえば「なんとかなる」側は強く「やってみよう」側が細い、という構図である。

7. デジタル・SNS・AI：世界で最もAIを使わない生徒たち

学業でのAI利用指数は-0.69で、データのある85か国・地域中の最下位。「読んだ文章の要約にAIを全く／ほとんど使わない」生徒は64.9%（OECD 平均 32.4%）、「学習の手助け」でも43.8%（同 20.7%）に上る。目標設定（学習方略）の最下位と合わせると、「新しい学習の道具立てを自分から取りにいく」行動の弱さが一貫して見える。なお日本では、AIを毎日使う生徒の科学平均得点（502点）は使わない生徒（551点）より低く、この負の勾配はOECD 平均でも見られる（因果関係は不明で、成績下位層ほど頼る可能性もある）。

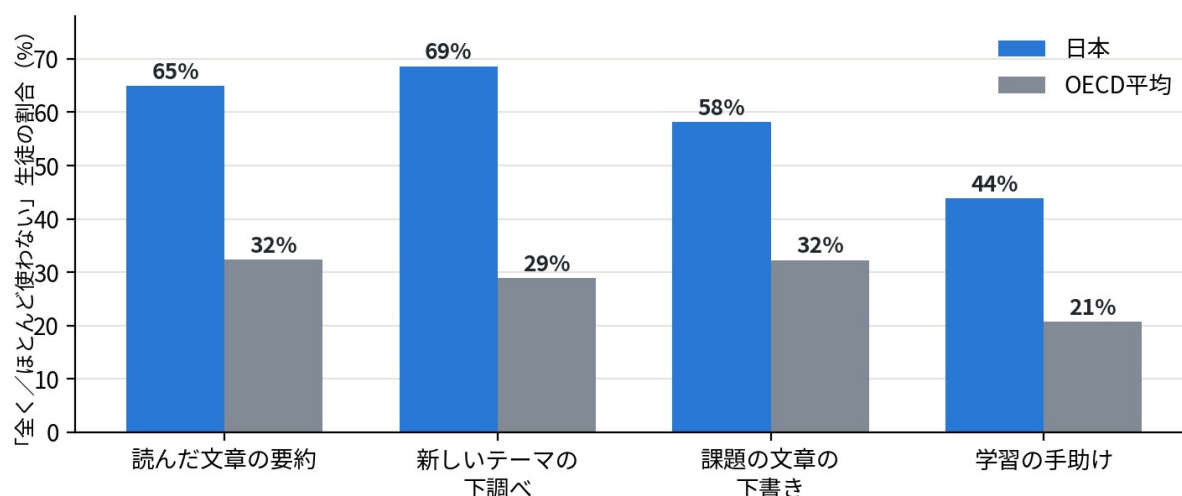


図5 学業の場面別にみたAIの非利用率（日本・OECD 平均）。出典：PISA 2025 Database, Table I.B1.4.53

スクリーンタイムも国際的には少ない側だ。デジタル機器での余暇利用は放課後 0.98 時間（OECD 平均 2.31 時間）、週末 2.12 時間（同 3.45 時間）。平日に SNS を 3 時間以上見る生徒は 27.9%（同 38.7%）にとどまる。一方、学校外での学習目的の利用も 0.57 時間（同 1.24 時間）と少なく、「デジタルに余暇も学習も依存していない」プロフィールである。

8. いじめと学校の安全

いじめ被害指数は-0.32 で OECD 平均（-0.07）より明確に低く、頻繁にいじめられている生徒は 6.5%（OECD 平均 8.6%、91 か国・地域中で低い方から 17 番目）。ネットいじめも少なく、「自分についての嫌な情報をネットに投稿された」経験が「全く／ほとんどない」生徒は 95.4%（同 90.8%）に上る。ただし推移には注意が要る。日本のいじめ指数は 2018 年-0.28→2022 年-0.72→2025 年-0.32 と、コロナ休校期に大きく下がった後、世界的傾向（OECD 平均も 2022 年比+0.23）と同様に 2018 年水準へ戻った。所属感・非孤独の強さと合わせ、「排除の少ない学校」という日本の特徴は維持されているが、追い風だったコロナ期の効果は剥落しつつある。なお「学校での安全感」「学校風土の問題（School climate）」の設問は日本では実施されておらず、データがない。

9. 環境への効力感：「みんなでなら変えられる」は世界 10 位

環境分野のウェルビーイング関連指標にも、日本らしい非対称がある。集合的環境効力感（学校や地域と一緒になら環境問題を減らせるという信念）は指数+0.36 で 89 か国・地域中 10 位と世界上位。「学校・地域社会は協力して環境問題を減らせる」への同意は 82.1%（OECD 平均 69.2%）に達する。一方、自分の力で環境を変えられるという信念（環境自己効力感）は指数+0.03 で 50 位と平均並みにとどまり、項目別では「環境に良い影響を与えるために他の人とう協働すればよいか知っている」への同意が 48.1%（OECD 平均 67.6%）と大きく低い。「みんなでならできると信じているが、自分がどう動けばよいかは知らない」——学びに向かう力（信念は高いが方略が細い）と同型の構図である。

10. 参考：学力の結果

学力（今回の中心分野は科学）は日本も低下したが、OECD 全体の下げ幅（読解は 2022 年比 14 点減など「過去最低の平均」）より小さく、順位はむしろ上昇した。首位は科学・数学が中国 4 省市、読解がシンガポール。

分野	日本 2025	2022 年比	順位（全体）	OECD 平均
科学的リテラシー	538	-9	5 位	482
読解力	503	-13	4 位	461
数学的リテラシー	525	-10	5 位	463

表 2 平均得点と順位。出典：PISA 2025 Database Tables I.B1.2a.1～3、I.B1.2a.36～38

OECD 加盟 38 か国に限れば、日本は科学・読解・数学の 3 分野すべてで 1 位である（科学 537.6、読解 502.7、数学 525.4。ただし読解は韓国 500.6・アイルランド 500.4 と僅差で、統計的には同水準のトップ集団）。OECD は「総合値」を公表していないが、参考として 3 分野を単純平均すると日本は 521.9 点で、全参加国・地域では中国 4 省市（578.7）・シンガポール

(552.5)・台湾(531.2)・マカオ(530.4)に次ぐ5位、OECD内では1位(2位韓国516.3、3位エストニア511.4)となる。日本より上位はすべて非OECDの東アジアの国・地域である。

11. まとめと留意点

PISA 2025 の日本は「学力を大きく落とさずに、生徒の主観的ウェルビーイングとつながりを大幅に改善した」珍しい事例として読める。満足度の10年トレンドの一貫した上昇、所属感・非孤独の世界最上位圏入り、男女差・SES 差の小ささの3点は、学校でのつながり（関係性欲求の充足）が満足度回復の経路である可能性を示唆する。

全体を貫くのは「集合の回路は太く、個の回路が細い」という構図である。集合側——所属感(6位)、いじめの少なさ、集合的環境効力感(10位)、格差の小ささ——は世界最上位圏。対して個人が自ら動く側——目標設定(最下位)、AI活用(最下位)、好奇心(75位)、「協働のやり方を知っている」(48.1%)、能動的な友人形成——は一貫して細い。残る課題は低満足層15%とこの「個の回路」であり、幸せの4因子でいえば「ありがとう」「なんとかなる」が強く「やってみよう」に介入余地がある、と整理できる。

留意点：①満足度・所属感は自己報告であり回答スタイルの文化差の影響を受けうる。②2015～2018年の平均値との厳密な長期比較は測定方法の差異に幅をもって見る必要がある。③本稿は9月8日公開のVolume I(3巻構成の第1巻)と付属統計表のみに基づく。学校外の生活・デジタル利用等を扱う後続巻の公開時に追補予定。④カバレッジ(不登校等の影響)：PISAは「学校に在籍し、調査日に出席した生徒」しか測れない。日本のサンプルが代表するのは15歳人口の86.1%(カバレッジ指数CI3。2015年94.7%→2018年90.9%→2022年92.0%→2025年86.1%)で、不登校・通信制の増加などにより調査に映らない15歳が約14%まで増えている。満足度の低い層ほど抜け落ちやすいため、平均7.18は15歳全体としてはやや過大評価の可能性がある。ただし感度分析では、仮に2018年比で新たに欠測となった約5%全員の満足度を4.0と置いても平均は7.0程度にとどまり、上昇(6.2→7.18)の大半は欠測では説明されない(出典：Volume I Annex A2, Table I.A2.1)。

付録：Volume I に収録されている測定項目の一覧

PISA 2025 Volume I (Future-Ready Students) が扱う指標・測定項目の一覧(付属統計表 Annex B1 の構成に基づく整理。日本語訳は本レポートによる仮訳)。生徒の自己報告指数は原則としてOECD平均0・標準偏差1に標準化されており、順位はデータのある国・地域中(分母は指標により異なる)。「―」は単一の代表値になじまない項目、「※校長報告」は学校質問紙由来で回答スタイルの国差に注意が必要な項目。ウェルビーイングをより広く扱う内容(学校外の生活・健康行動等)は後続巻で公開見込み。

項目(英語)	日本語訳	日本の値・順位(2025)
第1章 総括		
Learners' competencies / competent learners	学習者としてのコンピテンシー(有能な学習者の割合)	「有能な学習者」13.9%(OECD 14.0%)※習熟度は高いが態度条件で差が消える
Beliefs in social mobility	社会移動(社会的地位は変	―

項目（英語）	日本語訳	日本の値・順位（2025）
	えられること）への信念	
第2章 学力（Student performance）		
Science performance（中心分野）	科学的リテラシー	538点・5位（91か国・地域中）・OECD内1位
Science subscales: explain phenomena scientifically / evaluate designs for scientific enquiry / evaluate scientific information for decision making	科学サブスケール：現象を科学的に説明する／科学的探究のデザインを評価する／意思決定のために科学情報を評価する	542点（4位）／538点（5位）／534点（3位）※85か国・地域中
Reading performance	読解力	503点・4位（90か国・地域中）・OECD内1位
Mathematics performance	数学的リテラシー	525点・5位（90か国・地域中）・OECD内1位
Computational problem-solving（新分野。subscales: modelling / programming）	計算論的問題解決（サブスケール：モデリング／プログラミング）	557点・4位（85か国・地域中）※モデリング 558点・4位、プログラミング 556点・3位
Differences by socio-economic status / gender / immigrant background	社会経済的背景・性別・移民背景による学力差	—（本文03参照。格差は小さい部類）
第3章 学びに向かう態度・信念・ウェルビーイング		
Curiosity	好奇心	指数-0.21・75位（87か国・地域中）
Perseverance	粘り強さ	指数+0.05・30位（82か国・地域中）
Beliefs in growth mindset	成長マインドセット（知能は伸ばせるという信念）	不同意 76.0%・9位（90か国・地域中）・OECD 69.3%
Beliefs about the nature of science / epistemic profiles	科学の本質についての信念（認識的信念・プロファイル）	指数+0.26・4位（90か国・地域中）
Cognitive adaptability	認知的適応力（新しい状況への思考の切り替え）	指数-0.54・83位（83か国・地域中・最下位）
Help seeking	援助要請（助けを求める姿勢）	指数+0.07・44位（85か国・地域中）
Goal setting	目標設定（学習の計画・自己モニタリング）	指数-0.44・85位（85か国・地域中・最下位）
Enjoyment of science	理科学習の楽しさ	指数-0.03・68位（91か国・地域中）
Cognitive activation in science classes	理科の授業における認知的活性化（考えさせる授業実	指数+0.30・24位（90か国・地域中）

項目（英語）	日本語訳	日本の値・順位（2025）
	践）	
Sense of belonging	学校への所属感	指数+0.42・6 位（85 か国・地域中）
Attitudes towards school / value of schooling	学校（教育）の価値についての態度	—
Life satisfaction	人生満足度	平均 7.18・51 位（85 か国・地域中）・OECD 平均 7.22
第 4 章 学校生活と学校外		
Availability of computers / tablets / e-book readers	コンピュータ・タブレット・電子書籍端末の利用可能性	—
Shortage and quality of digital resources	デジタル資源の不足・質	不足「全くない」11.6%（OECD 49.2%）※校長報告
School's capacity to enhance teaching and learning using digital technology	学校のデジタル活用力	指数-0.56（OECD -0.03）※校長報告
Time spent on digital devices (learning / leisure)	デジタル機器の使用時間（学習／余暇）	放課後：学習 0.57h・余暇 0.98h（OECD 1.24h・2.31h）
Leisure activities on digital devices	デジタル機器での余暇活動の内容（SNS・動画・ゲーム等）	平日 SNS3 時間以上 27.9%（OECD 38.7%）
Student distraction from using digital resources	デジタル機器による授業中の注意散漫	理科の授業で気が散る 6.6%（OECD 28.4%）
School policies on digital devices (incl. cell phone bans)	学校のデジタル機器使用ルール（スマートフォン禁止を含む）	スマホ禁止（単独・併用計）33.9%（OECD 49.4%）
Use of artificial intelligence for schoolwork	学業における AI（人工知能）の利用	指数-0.69・85 位（85 か国・地域中・最下位）
Physical infrastructure / shortage of educational material	学校の物的環境・教材の不足	教材不足指数+1.04（OECD -0.06）※校長報告・回答スタイル差に注意
Time spent doing homework	宿題の時間	全教科 1.29 時間／日（OECD 1.37 時間）
Schools providing study help / additional science instruction	学校による学習支援・理科の補習	—
Class size / student-teacher ratio	学級規模・教員 1 人あたり生徒数	国語系授業の学級規模 35.9 人（OECD 26.2 人）
Teachers' certification and qualifications / full- and part-time teachers	教員の資格・認定、常勤・非常勤	—

項目（英語）	日本語訳	日本の値・順位（2025）
Teacher support in science lessons	理科の授業での教員のサポート	指数+0.37・32 位（84 か国・地域中）
Family support / parental participation in school activities	家庭のサポート・保護者の学校参加	指数-0.64・下から 3 位（90 か国・地域中）
Intergenerational educational and occupational mobility / higher education aspirations	世代間の教育・職業移動、高等教育への進学期待	—
Disciplinary climate in science lessons	理科の授業の規律的雰囲気	指数+1.12・2 位（85 か国・地域中）
Exposure to bullying / cyberbullying	いじめ・ネットいじめの経験	指数-0.32（OECD -0.07）・頻繁な被害 6.5%（低い方から 17 位・91 か国・地域中）
Feeling safe at school / negative school climate	学校での安全感・学校風土の問題	日本は当該設問を未実施（データなし）
Student truancy and lateness	無断欠席・遅刻	直近 2 週間に丸 1 日欠席 2.9%（OECD 22.4%）
Grade repetition / ability grouping / school type / assessment practices / external evaluation	留年・習熟度別編成・学校種・評価実践・外部評価	—
第 5 章 生徒と環境（Students and the environment）		
Environmental science performance (science subscale)	環境科学の得点（科学サブスケール）	536 点・5 位（85 か国・地域中）
Environmental awareness / interest in environmental topics	環境意識・環境トピックへの関心	指数-0.42・66 位（90 か国・地域中）
Beliefs in capacity to generate environmental change	環境を変えられるという信念（環境自己効力感）	指数+0.03・50 位（89 か国・地域中）
Beliefs in collective environmental efficacy	集合的な環境効力感（みんなでなら変えられる）	指数+0.36・10 位（89 か国・地域中）
Participation in environment-related activities	環境関連活動への参加	指数-0.40・下から 2 位（90 か国・地域中）

表 3 出典：PISA 2025 Results (Volume I) Annex B1（各章の付属統計表の構成より作成。日本語訳は本レポートによる仮訳）

出典

OECD (2026), PISA 2025 Results (Volume I): Future-Ready Students, OECD Publishing.
 （2026 年 9 月 8 日公開） https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2025-results-volume-i_73451bc5-en.html

OECD プレスリリース（2026 年 9 月 8 日）

<https://www.oecd.org/en/about/news/press-releases/2026/09/pisa-2025-students-reading-and-mathematics-performance-declined-sharply-across-the-oecd.html>

PISA 2025 Database 付属統計表：Tables I.B1.3.62～81（所属感・人生満足度）

<https://stat.link/5eaxdr>

PISA 2025 Database 付属統計表：Tables I.B1.2a.1～50（平均得点・推移）

<https://stat.link/mrq53f>

PISA 2025 Database 付属統計表：Tables I.B1.4.1～189（デジタル・AI・いじめ・学校生活）

<https://stat.link/xmra2f>

PISA 2025 Database 付属統計表：Tables I.B1.5.1～39（環境意識・環境効力感）

<https://stat.link/h3z8b1>

PISA 2025 Annex A2：Table I.A2.1（対象母集団とカバレッジ指数） <https://stat.link/pe3lsg>

OECD (2023), PISA 2022 Results Country Note: Japan.

https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i-and-ii-country-notes_ed6fbcc5-en/japan_f7d7daad-en.html

OECD (2019), PISA 2018 Country Note: Japan.

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/about/programmes/edu/pisa/publications/national-reports/pisa-2018/featured-country-specific-overviews/PISA2018_CN_JPN.pdf

国立教育政策研究所 (2019) 「OECD 生徒の学習到達度調査 PISA2018 国際結果の要約」

https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/pdf/2018/03_result.pdf

作成：2026 年 9 月 8 日（発表当日）。数値はすべて公式公表資料・データ表から取得（順位・相関・0～4 点合算はデータ表から算出）。