

# はじめての一票、



# はじめての一票



**投票前の基礎知識**

公益財団法人 明るい選挙推進協会

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



# みんな選挙行ってる？

自分は初めての選挙が楽しみだけど、行かないっていう人もけっこういるのかな…。  
「若者の選挙離れ」なんて言われるけど、大丈夫かな？



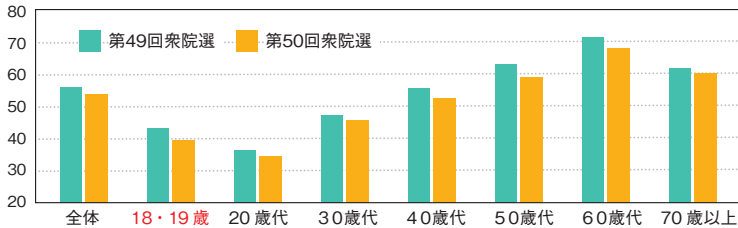
## Q 私たちの年代の投票率が低くなって本当？

# A

2015年に選挙権が18歳以上に拡大。それから参議院選挙が4回、衆議院選挙が3回行われましたが、18・19歳の投票率は、いずれも全体の投票率よりも低く、年代別では20歳代に次いで低い状況です。

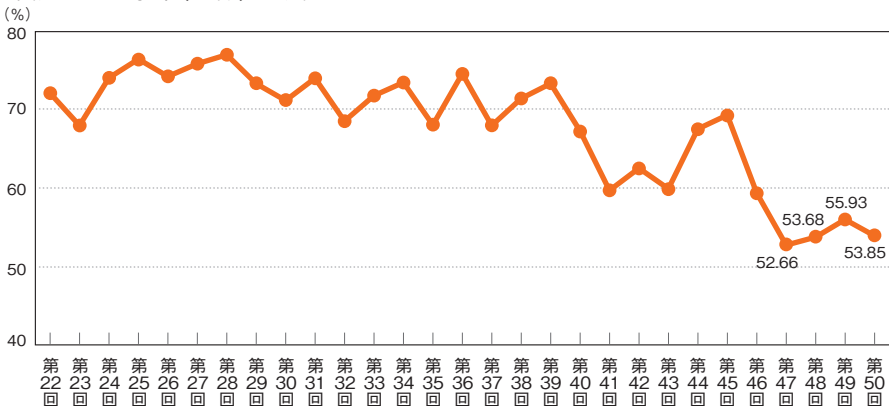
えっ!? こんなに低いの？

第49回衆院選(2022年)と第50回衆院選(2024年)の年代別投票率 (%)



また、全体の投票率も低下傾向が続いています。若者が投票に行かない状況が続くと、さらにこの傾向が進んでしまうかもしれません。

衆院選の投票率(全体)の推移



2024年の第50回衆議院選挙では、18・19歳の投票率は39.4%、20歳代の投票率は34.6%でした。半数以上の若者が選挙に行かなかったのはなぜなのか。選挙後の意識調査で、18～29歳の若者は主に次のような棄権理由を回答しました。

- ・選挙にあまり関心がなかったから ..... 39.4%
- ・仕事があったから ..... 27.3%
- ・政党の政策や候補者の人物像など、違いがよくわからなかったら ..... 19.7%
- ・政治のことがわからない者は投票しない方がいいと思ったから ..... 18.2%
- ・適当な候補者も政党もなかったから ..... 16.7%
- ・選挙によって政治はよくならないと思ったから ..... 16.7%
- ・私一人が投票してもしなくても同じだから ..... 10.6%

〔第50回衆議院議員総選挙全国意識調査〕明るい選挙推進協会

## Q 若者の投票者数は他の年代とどれくらい差があるの？

A 2024年の衆議院選挙の結果をもとに、概算してみると...

### 18～29歳の投票者数

(18～29歳人口) × (年代別投票率)

1372万人 × 35.40% = 486万人

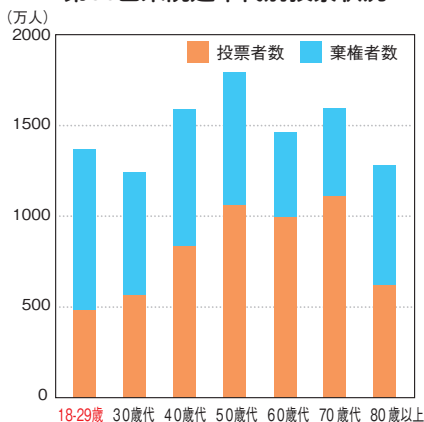
### 60歳代の投票者数

(60歳代人口) × (年代別投票率)

1465万人 × 68.02% = 996万人

18～29歳と60歳代の投票者数を比べると約2倍の差が！

### 第50回衆院選年代別投票状況



総務省「人口推計(2024年10月1日現在)」及び「第50回衆議院議員総選挙年齢別投票者数調査」より作成

候補者に高齢者向けの政策をアピールしなくちゃと思われちゃうかもしれないよ

そういうことかー

# 政治参加ってなに？

若者の投票率が低いことはわかったけれど、政治って何だかコワイし、考えるのもめんどろで、ちょっと苦手。でも、政治に関わらなくちゃいけない……のかな。



## Q どうして政治に関わらなくちゃいけないの？

**A** 民主主義とは、自分たちの社会のあり方を自分たちで決めるということ。自分が、そしてどの人も、よりよく暮らしていくために、どういう社会にしていくのか。社会の一員であるあなたは、自分自身の意見を持って、政治に参加してそれを示していくことが求められています。みんなが意見を出し合って話し合う、そうしなければ、あなたや他の人が暮らす社会がよいものになっていきませんから。

## Q 投票、それは政治参加の第一歩？

**A** 選挙は、私たちがよりよい暮らしを願って、私たちの代わりにその思いを実現してくれる政治家を選ぶ仕組み。18歳以上の日本の国民はすべて、国や自治体の選挙で投票する権利を持っています。<sup>(\*)</sup>投票は、最も基本的な政治への関わりとして、国民に保障されている大切な権利なのです。

\*自治体の選挙については、その区域に3か月以上住所を有する者という住所要件があります。

でも、少子化で若者は少ないし、声が届かないんじゃないか……



だからこそ少しでも若い人の投票率を上げることが大切よ！





## 投票したら、それで終わり?

# A

投票で選ばれた人は、知事や市区町村長となったり、国や自治体の議員となって、私たちのために働きます。しかし、選挙のときに「私は〇〇することを公約とします」と言っていたのに、当選した途端になかったことにする人がいたらどうでしょう。当選した人が、その後どのようなことを話し、行動しているか、監視することが大切です。公約をしっかり守り、実現できたかということは、次回の選挙の判断材料となり、その積み重ねであなたの政治を見る目が磨かれていきます。

公約やぶりもあるんだね

へんな公約もあるけどね…

## column

街頭で署名活動している人を見かけたり、ニュースでデモ行進している人を見たことがあるよね。政治に関わり、参加する方法は多種多様。社会のあり方や課題に関心を持ち、その課題に取り組もうとする人々が、それぞれ自分に合った方法で活動しているのです。

### 署名活動

意見に賛同する人に名前を書いてもらい、政府などに提出すること

### 請願

国や自治体に意見や要望、苦情を提出すること。憲法で保障されている権利

### 議会の傍聴

国会や自治体の議会で、議論の様子を聞くこと

けっこう私たち世代の身近にあるものなんだね

インターネットで集める署名もあるね

SNS 発の社会運動もある

\*政治に関わる方法は、ほかに直接請求やボランティア活動、賛同する政治家などへの寄附など、様々なものがあります。

# 関わりのタネを見つけよう！

身の回りに困っていることってケッコーあるけど、  
さすがにそれと政治は関係ないか。  
政治って、もっと大きな話だよね？ えっ違うの？



## Q 政治を“自分ごと”に結びつけるには、どうすればいい？

A まずは身の回りのことでも、ニュースで見聞きしたことでもいいので、あなたが「困っていること」「気になったこと」を思いつく限り書き出してみよう。それがあなたの「政治」と関わりのタネに。自分の関心事が、実際の政治とどう関わっているのか調べて、そのタネを育てていこう。

### 困っていること・気になっていること

1)

2)

3)

4)

5)

例) 駅までの道が暗い、アルバイトのシフトが減った  
海面の上昇、児童虐待



自分の関心事と、学校で学んでいることや生活の中でのことを結びつけて考えてみよう。

例えば、海面の上昇。2006-15年の世界平均海面水位の上昇率(3.6mm/年)は、直近の100年で例がありません。地球温暖化による氷床、氷河の融解が最も大きい要因とされ、2100年までに世界の沿岸湿地の20-90%が消失するとの予測も。もちろん、日本も例外ではありません。

温暖化の要因は人間が温室効果ガスを排出することです。日本の家計関連の排出量は、電気や熱を直接冷暖房・給湯、家電で使用した割合は全体の21%と一見小さい。しかし、電気や熱を用いて製造されたものを含めた消費ベースでは、食、住居、移動、消費財などで約60%になるという報告もある。ライフスタイルが大きな影響を与えているんだね(環境省「令和3年版 環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書」)。政府や各政党はどのような対策を提案しているのか、調べてみよう。

／ 気になることについて、  
友だちや家族と話し合ってみよう。 ／

地球温暖化が大変なのはわかるけど、自分に何ができるんだろう？

多くの人がマイバッグを持つようになったのも、いいことだね

地産地消で地元の製品を買うだけでも、輸送による環境負荷が軽減されるわ

「こうすれば解決する」という秘策があるわけではないけど、関心を持っていることは大切だよ



# 政策を知ろう

…政党や政治家の考え方の違いはわかりづらい…。  
どうやって、それぞれの主張の違いを知ることができるのだろう？



## Q 自分が関心を持っていることを、行政や政治家がどのように考え、取り組んでいるかを知るには？

A 様々な媒体から情報を得ることができます。まずは自分の関心のあるところから調べてみよう。

### 国や自治体のウェブサイト

国や自治体の政策の詳細を知ることができる



### 政治家や政党のウェブサイト

政策・主張などを知ることができる



### 国会中継の視聴、自治体議会の傍聴

国会や多くの自治体議会でもインターネット中継がある



### 自治体の広報誌や議会だより

都道府県や市区町村の行政や議会が発行している広報誌



### 報道

選挙前には、候補者や政党の政策・主張や選挙の争点などが特集される



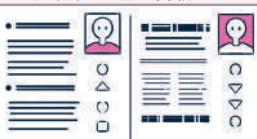
### 政見放送

候補者や政党がテレビやラジオに出演して、政策・主張を発信する



### 選挙公報

選挙管理委員会が各世帯へ配布する。候補者のプロフィール、政策・主張を掲載



### 演説会

候補者や政党が政策・主張を述べて、有権者に投票を呼びかける



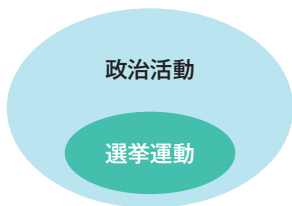
### ポータルマッチ

争点に関する質問に答えると、自分の考えに近い候補者や政党が表示されるインターネット上のコンテンツ



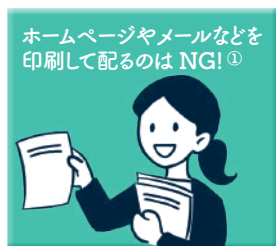
●選挙運動と政治活動の違いは？

公職選挙法においては、「政治活動」は『個人や政党その他の政治団体（後援団体など）が政治上の目的をもって行う一切の活動から、特定の選挙で、特定の候補者の当選を図るために行う「選挙運動」を除いたもの』と区別されています。



●有権者として気をつけたい選挙のルール

選挙運動は、選挙の種類ごとに決められた選挙運動期間（選挙の公示日又は告示日に候補者が立候補の届出をした時から投票日の前日までの間）にしか行うことができません。有権者は、ホームページ、ブログ、ツイッターやフェイスブック等のSNS、動画共有サービス、動画中継サイト等を利用した選挙運動ができますが、電子メールを利用した選挙運動は禁止されています。



①選挙運動用のホームページや候補者や政党などから届いた選挙運動用のメールなどをプリントアウトして配ってはいけません。

②候補者を当選させる、またはさせない目的で、うその名前・名称、身分を名乗って、インターネットで情報を発信することは禁止されています。

③候補者を当選させる、またはさせない目的で、候補者に関する虚偽の情報や、真実を歪めた情報を広めることは、禁止されています。

④人の名誉を損なう目的で、事実を公にするこ

とは罰せられます。また、事実を明らかにせずとも、公然と人を侮辱することも禁止されています。

⑤選挙運動の手伝いなどはボランティアが基本。候補者の支持・不支持和無関係に労務を提供する立場にある「事務員」「うぐいす嬢」「労務者」を除き、投票を呼びかける電話やビラ配りなどでアルバイト代をもらってはいけません。

⑥現職の政治家や立候補の意思のある人が選挙区内の人や団体に金銭や物を贈ることは禁止されています。

# メディアリテラシーを養う



情報集めのときに、よく「メディアリテラシーを持って」と言われるけれど、なぜ必要なんだろう。どうしたら、手に入るのだろうか。

## Q メディアリテラシーって、なに？

**A** 事実が1つだとしてもそれを伝える情報の解釈は一様ではありません。メディアリテラシーとは、メディア（情報を伝える媒体）の特性を理解した上で、情報を読み解き、情報の表現、発信を含め、行動につなげていく能力のことです。情報が氾らんしている世の中だからこそ、求められています。

## Q TVや新聞で言っていることはみな同じ？

**A** 同じ事件・問題を扱う記事でも、TVや新聞ごとに報じている内容は違っています。それは事件・問題のどこが重要で、何について伝えるべきか、メディア各社で考えが違うことから起こっていること。特に新聞の社説は、それぞれで主張・論調がだいぶ違います。いくつかの新聞を読んで、いろいろな見方・考え方を身につけることが大切です。

例えば2021年にスタートした大学入学共通テストについての記事では…

### A紙

「知識偏重」とされてきた去年までのセンター試験に代えて行われた新方式の試験であった

### B紙

昨年はコロナ禍で長期休校があったことから、今回のテストでは現役生に配慮した工夫がなされていた

### C紙

少子化で将来的に受験者減が課題となっており、来年度から年間5億円という恒常的な赤字となる

同じ出来事でも、どこを掘り下げるかは様々だね。

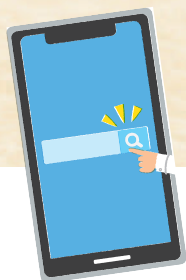
2020年2月頃、「中国で、マスクの増産に伴いトイレットペーパーの生産がストップするため、日本で品不足となる」という情報がSNS上で飛び交い、各地で買いだめの動きが広がった。実際には在庫はたくさんあったのに、店頭からトイレットペーパーが消えてしまったのだけれど、なぜ事実と異なることを、たくさんの人があっさり信じてしまったのだろう。

このときは政府や業界団体が、「トイレットペーパーはほとんどが国内工場生産されていること」、「原材料の調達には中国に依存しておらず、製品在庫も充分にあること」を発表。騒ぎは次第に沈静化していったんだ。

「出典を確認してみる」「グラフの一部しか使っていないようなものにだまされない」「ほかのメディアでどのように報じられているか確認する」「公的機関のサイトで、関連情報がないか探す」などの方法がある。うのみにしてそのままリツイートやシェアしたりせず、その前に一度調べてみよう。

バズってるからって、  
情報が正しいとは限ら  
ないということか……

ネットのアンケート  
調査の数字も、  
回答者の属性に  
偏りがあるかもしれないから  
気を付けないとね



## Q ネットで記事を見ているから、大丈夫？

A インターネットに掲載される記事は、読む人の属性や嗜好によって表示されるリンクが変わってきます。気を付けないと、同じような論調の記事ばかりを読んで、偏った見方が強まってしまうことがあります。色々なところから情報を取り込むように意識しましょう。



反対意見は  
どんなのが  
あるかな

# 投票日当日の投票の流れと、 投票日以外の投票

投票日当日は、どういう流れで投票するのだろう。  
当日都合がつかない場合も、投票できると聞いたけど……

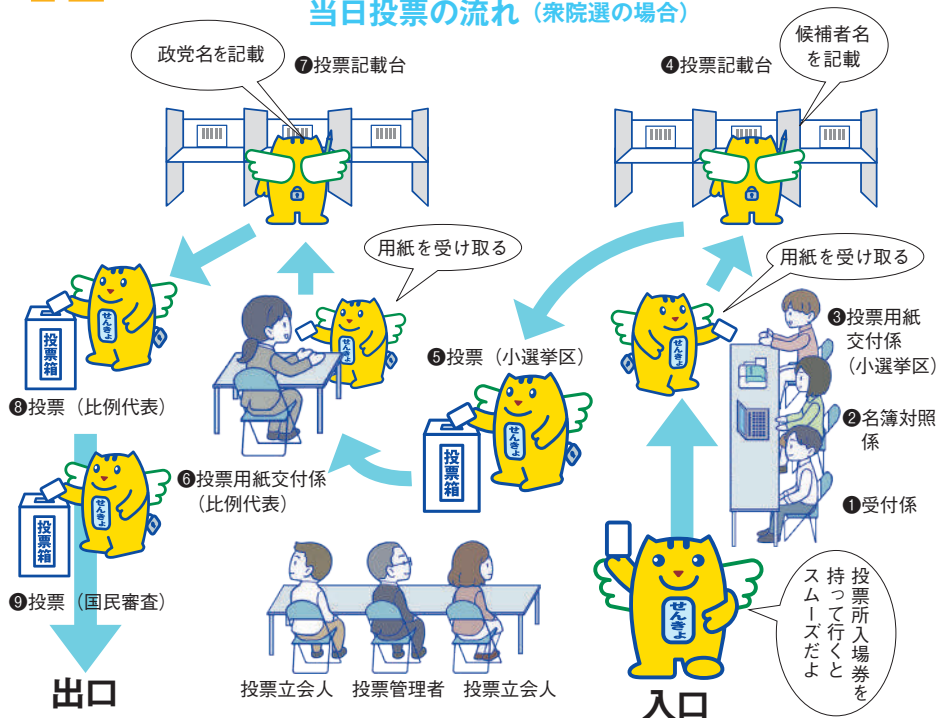


## Q 投票日当日はどうすればいいの？

# A

当日の流れを理解しておくともスムーズです。

### 当日投票の流れ（衆院選の場合）



#### ✓ 投票は朝から夜まで！

投票時間は、朝7時～夜8時。地域によっては夜8時前に閉まる投票所もあるので、事前に自宅に送られてくる投票所入場券で確認しましょう

#### ✓ 無効投票に注意！

投票用紙に余計なことを書くと、投票が無効になるので気を付けましょう

#### ✓ 投票所入場券をなくしてしまったら？

投票所入場券をなくしたり、忘れたりしても、選挙人名簿と照らし合わせた上で、本人確認ができれば投票できます

# Q

## 投票日じゃなくても投票できるの？

# A

投票日に学校や仕事、旅行や冠婚葬祭などの予定が入っていて投票に行けないという方のために、公(告)示日の翌日から投票日の前日まで投票することができる期日前投票があります。



※選挙の投票日が公式に発表される日

**期日前投票ができる場所は投票日当日の投票所と違う場合もあります。**

公(告)示日以降、家に届く投票所入場券にその場所や投票時間が書いてありますのでチェックしましょう。最近ではショッピングセンターや駅・大学の構内に設置するところも増えてきています。

投票日の当日や翌日が18歳の誕生日の人は、投票日当日に投票することができますが、期日前投票をすることはできません。ただし、不在者投票はできますので、当日に用事があって投票できない場合は、不在者投票をしてください。

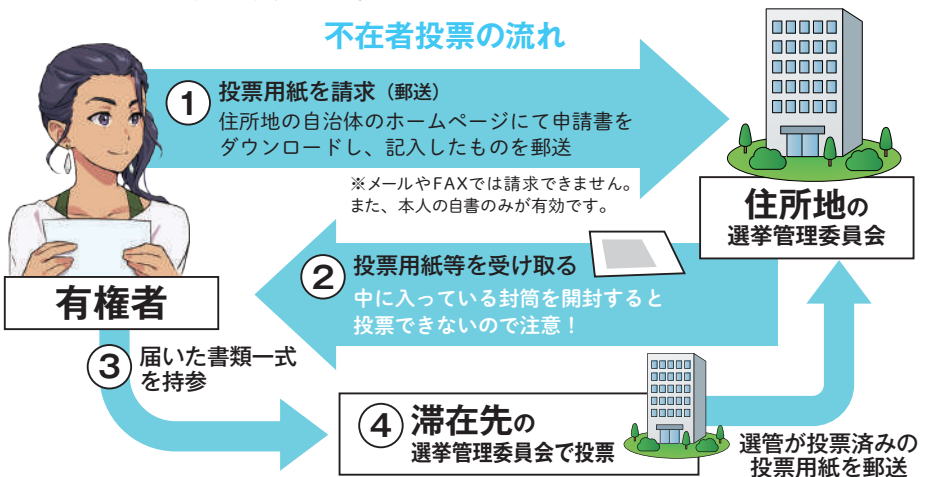
# Q

## 地元でなくても投票できるの？

# A

選挙期間中に不在の方は「不在者投票」ができます。長期の旅行などで選挙期間中に遠方に滞在している有権者は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。

### 不在者投票の流れ



※不在者投票は郵送で行うため時間がかかります。利用する場合は早めに請求書を送りましょう。

# 選挙事務などを手伝う若者がいる!

投票にはやっぱり行こうかな。でも、若いオレらが選挙に関わるのって、それくらいしかないよね?



## Q 選挙への関わりは投票だけなのかな?

A 投票所の運営を手伝っている若者や、投票の呼びかけをしている若者たちもいるよ。

### 投票所の運営への協力

有権者の意思が正確に政治に反映されるためには、選挙が公正に行われなければなりません。そのためには選挙管理委員会の職員が厳しく管理するだけではならず、民間の方々の協力が不可欠で、どの選挙でも多くの方が投票立会人や投票事務従事者として参加しています。

最近では、大学生だけではなく、高校生が投票所の設営や投票用紙の交付係などで運営に協力している例が増えています。投票管理の現場を体験体感することで、選挙の重要性が実感できると思います。地元で選挙がある際には、選挙管理委員会のサイトをチェックしてみてください。

### 若者から若者へ 投票の呼びかけ

高校生や大学生の若者から同世代の若者へ、様々な活動を通じて投票参加を呼びかけているグループが全国にあります。その数、およそ40グループ。彼/彼女らは、イベントでブースを設けたり、小学校などで模擬選挙を行ったり、知り合いを集めて政治や選挙についての話し合いをしたり。選挙のときには投票日をお知らせする動画を作成したり、SNSで投票参加を呼びかけたりしているところもあります。和気あいあいとサークル感覚で楽しんで活動している人も多いようです。



参加してみようかな

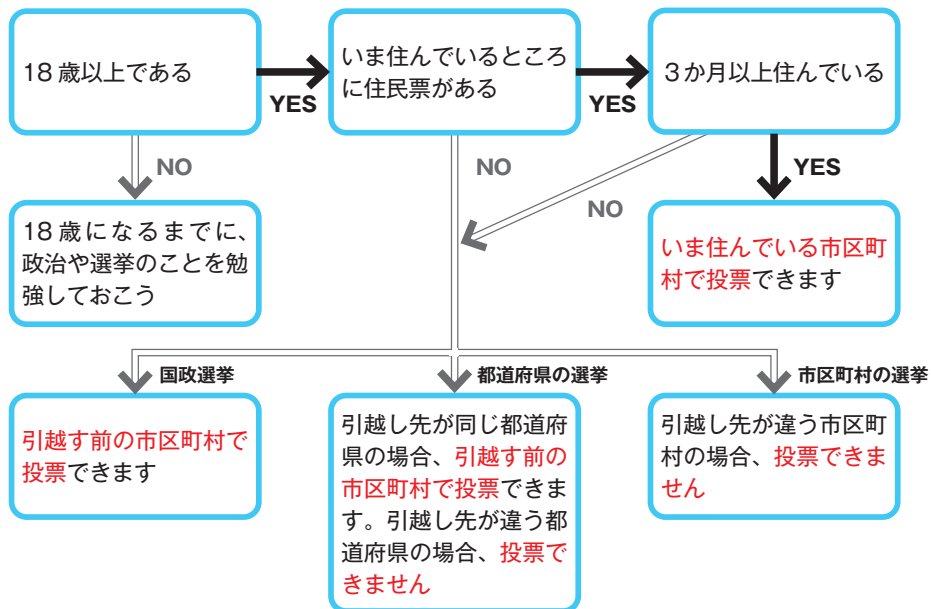
# 住民票は大丈夫？

私の家、去年引越したんだけど、  
投票はどうなるのかな



## Q 引越したら、 投票はどうなるの？

A 選挙が公(告)示されると、選挙人名簿に登録されている人には投票所入場券が届きます。ただし引越した場合は、少し複雑です。下の図からなぞってみましょう。



\*詳しくは最寄りの選挙管理委員会にお問い合わせください。

### 住民票を移す手続きはカンタン！

転出前

引越す前の市区町村の窓口で転出届を提出し、転出証明書を受け取る



転入した日から14日以内

転出証明書を添えて、引越し先の役所の窓口で転入届を提出

マイナンバーカードをお持ちの方は、引越す前の市区町村に郵送で転出届を提出すれば、転出証明書の発行なしで、引越し先の市区町村に転入手続きができます。



消防団防災学習



宝くじ桜



移動採血車



宝くじドリームジャンポ絵本

# 宝くじは、 みんなの暮らしに 役立っています。



一輪車

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、  
公園整備、教育及び社会福祉施設の  
建設改修などに使われています。



青色回転灯装備車



検診車



パブリックアート



滑り台広場



発行・公益財団法人 明るい選挙推進協会 〒102-0082 東京都千代田区一番町13-3 ラウンドクロス一番町7階  
TEL:03-6360-0891 <https://www.akarui-senkyo.or.jp/> 令和7年9月発行

一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や  
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人

**日本宝くじ協会**

<https://jla-takarakuji.or.jp/>

