

はじめに 4

- もしも選挙がなかったら? 6
- 選挙でふさわしくない人を選ぶと..... 8
- そもそも選挙ってどんなもの? 10

コラム ①

とうひょうりつ 投票率ってなに? 12



第 1 章

選挙のキホンを知ろう



- Q01 選挙ってなんで必要なの? 14
- Q02 何歳から投票・立候補できるの? 18
- Q03 選挙にはどんな種類があるの? 20
- Q04 政党ってなに? 24
- Q05 国政選挙では人を選ぶの? 政党を選ぶの? 28
- Q06 選挙区ってどうやって分けられているの? 30

コラム ②

しょうすうせいとう 少数政党でも選挙のカギになることがある? 32

※この本では、文章中の重要な語句やポイントとなる表現を太字で示しています。内容の理解を助ける目印としてご活用ください。
 ※選挙に関する規制や数字は、特に断りのない限り2025(令和7)年7月現在の法律にもとづいています。



第 2 章



私たちが知りたい選挙のこと

- Q07 はじめての選挙はどう選べばいいの? 34
- Q08 生徒会選挙や野球の人気投票も選挙と同じ? 38
- Q09 私たちはどの情報を信じたらいいの? 40
- Q10 「この人に投票して」といわれたらどうしたらいい? 42
- Q11 私たちが選挙に参加しないとどうなるの? 44
- Q12 「一票の格差」ってなに? 46
- Q13 固定票・浮動票ってなに? 48
- Q14 ネットでの選挙って、なに? 50
- Q15 ネット選挙のメリットとデメリットは? 52
- Q16 インターネット投票はできるの? 54

未来の選挙予想図 56

Q17 海外の国々ではどんな選挙が行われているの? 58

コラム ③

外国人は選挙に参加できるの? 62

さくいん 63



選挙ってなんで必要なの？



私たち国民の意見を政治に反映させて、
くらしやすい社会を作るために必要です



解説 ①

日本は民主主義の国

私たちがくらす日本は民主主義の国です。民主主義とは、自分たちにかかわることはみんなで決めようという考えのこと。大事なことを他の人に決めてもらうと、自分たちの望まないようにされてしまうかもしれません。自分たちのことは自分たちで決め、自由や権利を侵害されないようにしようというのが民主主義です。

現在、世界の多くの国で民主主義を採用した

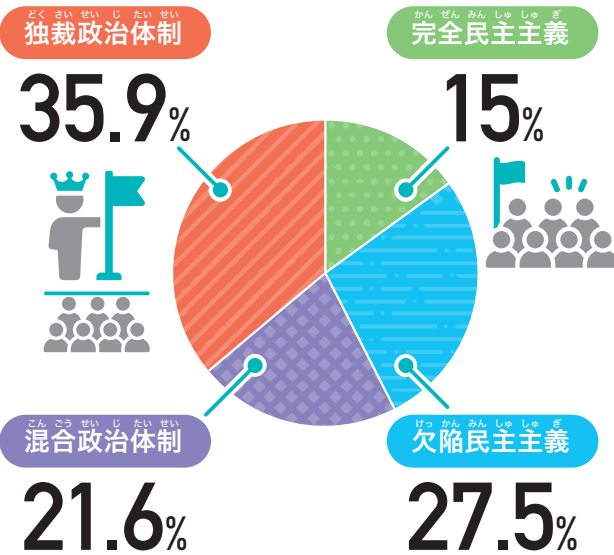
政治が行われています。国民が選挙で選んだ代表が議論をして、国の予算や法律を決めるのです。その国がどれくらい民主的に政治を行っているかを測る目安に「民主主義指数」があります。この数値が高いほど民主主義に基づいた政治が行われていて、数値が低いほど、国民の意見が反映されにくく、権力がひとりに集中する独裁的な政治が行われていると考えられます。

【民主主義指数の順位】

順位	国・地域	総合指数
1	ノルウェー	9.81
2	ニュージーランド	9.6
3	スウェーデン	9.39
4	アイスランド	9.38
5	スイス	9.32
11	オーストラリア	8.85
12	台湾	8.78
13	ドイツ	8.73
14	カナダ	8.69
15	ウルグアイ	8.67
16	日本	8.48
17	イギリス	8.34
26	フランス	7.99
28	アメリカ	7.85
32	韓国	7.75

指数8以上は健全な選挙や政治が行われている「完全民主主義の国」とされますが、世界全体のわずか15%です。アメリカやフランス、韓国が「欠陥民主主義」なのは、大統領権限が強すぎるからといわれています。

【世界の民主主義国家の割合】



出典：Economist Intelligence Unit "Democracy Index 2024"

民主主義指数は	総合指数	総合指数	総合指数	総合指数
4つに分類される	10～8	7.99～6	5.99～4	3.99～0
	→完全民主主義	→欠陥民主主義	→混合政治体制	→独裁政治体制

解説 ②

憲法が国民の権利を守る

民主主義の考え方にもとづいて政治を行おうとしても、ルールがなければ国民の権利や自由は守られません。国がやるべきこと、やってはいけないことを定めたルールが「憲法」です。日本では、第二次世界大戦後の1946（昭和21）年に日本国憲法が制定されました。現在、日本には様々な法律や政令、条例がありますが、これらはすべて憲法の考えにもとづいて作られています。

憲法には「国民主権」（国の主役は国民）、「平和主義」（戦争をしない）、「基本的人権の尊重」（人としての権利を大切に）という三原則が書かれています。選挙で選ばれた政治家は、この憲法にもとづいて国民の人権を守りながら政治を行わなければなりません。このように、憲法によって国民の権利や自由が守られているしくみを「立憲主義」といいます。立憲主義によって国家権力を制限し、人権の侵害や独裁の発生をふせいでいるのです。

憲法がないと…



もし憲法がないと、法律やルールの指針がなくなってしまいます。そうすると国の権力が大きくなりすぎて、国民が守られなくなる可能性があります。



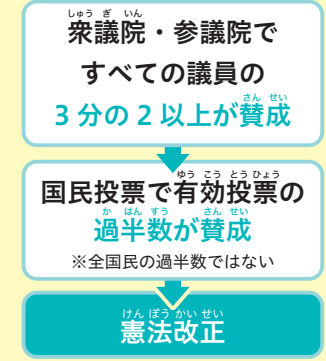
- ◆民主主義：国のことは国民みんなで決めるという考え
- ◆憲法：国の権力を制限し、国民の権利を守るルール
- ◆立憲主義：憲法にもとづき政治を行い、国民の権利や自由を守るしくみ

もっと知りたい！

憲法を改正するには国民投票が必要

憲法改正のしやすさは国によって様々。ドイツでは、1949年から2022年までに67回も行われています。しかし日本国憲法はまだ一度も改正されたことがありません。日本で憲法を改正するには、国会で議員の3分の2以上の賛成が必要で、その後、国民投票で過半数の賛成を得なければいけません。これは、全国民の過半数ではなく、投票された票数（有効投票）の過半数。つまり、国民投票に参加しないということは、憲法改正に賛成か反対かをいう権利すら放棄することになってしまいます。国民投票は国民が直接決定できる、とても重要な選挙です。

●日本で憲法を変えるには



はじめての選挙は どう選べばいいの？

A

様々な情報を見て、
自分の考えと合わせて選びましょう

[まずは選挙で選ぶ流れを知ろう！]

1 自分の選挙区を調べる



自分が住む選挙区はどこで、だれが立候補しているかを調べます。

2 立候補者や政党を調べる

立候補者がどの政党で、どんなことをやってきたのか、どんな社会を目指しているかをチェックします。



4 自分の考えと近い人や政党を選ぶ



政策を見比べて、できるだけ自分の考えに近い政党や立候補者を選びます。マッチングサイトの利用もおすすめです。

3 自分が大事に思うことを考える



「こんな社会になってほしいな」という、自分が重視したいテーマを見つけましょう。

解説 ①

自分の選挙区を調べよう

選挙で立候補者や政党を選ぶには、まず自分の住んでいる選挙区と、その選挙区にだれが立候補しているかを調べましょう。新聞やインターネット、家の近くにある選挙ポスターの掲示板でも確認できます。

次に、それぞれの立候補者や政党がどんな考えや政策を出しているかを見ていきます。自分の考えをしっかりとって選べる人は、大人でもそう多くありません。まずはいろいろな人の政

策を見て、その中で「この人の考え、いいと思う」「この人はちょっと合わないかも」と自分が感じることや考えを、まとめていきましょう。そして、できるだけ自分に近い考えをもつ人や政党を見つけていくことが大切です。どうしても自分の考えとマッチする立候補者がいない場合は、絶対に当選してほしくない人を消していく消去法で選んでもいいでしょう。

解説 ②

立候補者や政党の情報を集めよう

立候補者や政党の政策を知る方法として、もっとも確実に情報を得られるのが政見放送と選挙公報です。政見放送とは、テレビやラジオで立候補者が主張や公約などを訴える番組で、国政選挙と都道府県知事選挙の選挙期間中に放送されます。

また、選挙公報は各立候補者の政策や経歴が書かれた文書で、投票日の2日前までに各世

帯に配布されます。

そのほかにも、新聞・テレビのニュース・動画サイト・SNS・公式ホームページなどからも情報が得られます。もっと知りたい人は、公開討論会や街頭演説などを見に行くのもおすすめです。また、政策を比べられるサイトを使うと、自分の考えに合う候補を見つけやすくなります。

[情報の集め方]

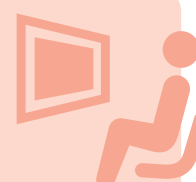
文字で見えるもの

- 選挙公報
- 新聞
- チラシ、はがき
- 候補者や政党のホームページ



映像で見えるもの

- 政見放送（テレビ・ラジオ）
- テレビニュース
- SNS、動画サイト（YouTube など）



実際に見るもの

- 公開討論会（各市区町村のウェブサイトなどで案内）
- 街頭演説（政党の公式 X など確認）
- 演説会（ホールなどで開催）



[選挙情報をまとめて見られるウェブサイト]

選挙ドットコム



選挙区を選ぶと、立候補者の写真・名前・当選後に力を入れたい政策などが一覧で見られます。だれがどんな人か、ひと目でわかりやすくまとめられています。

候補者によっては動画もあって、登録なしで見られるのもいいわね。



提供：選挙ドットコム

JAPAN CHOICE

(ジャパン・チョイス)



政党ごとの政策を比べられるサイトです。「経済」「子育て・教育」など、テーマごとに考えの違いが、わかりやすく整理されています。

提供：JAPAN CHOICE



11 私たちが選挙に参加しないとどうなるの？

A 若い人に向けた政治が後回しになるおそれがあります



解説① 20代の投票率はわずか35%

下のグラフは、年代別に見た投票率の移り変わりです。2024(令和6)年の衆議院選挙では、20代の投票率は35%しかないことがわかります。これに対し、60代は倍の68%、50代も59%と高い数字になっています。

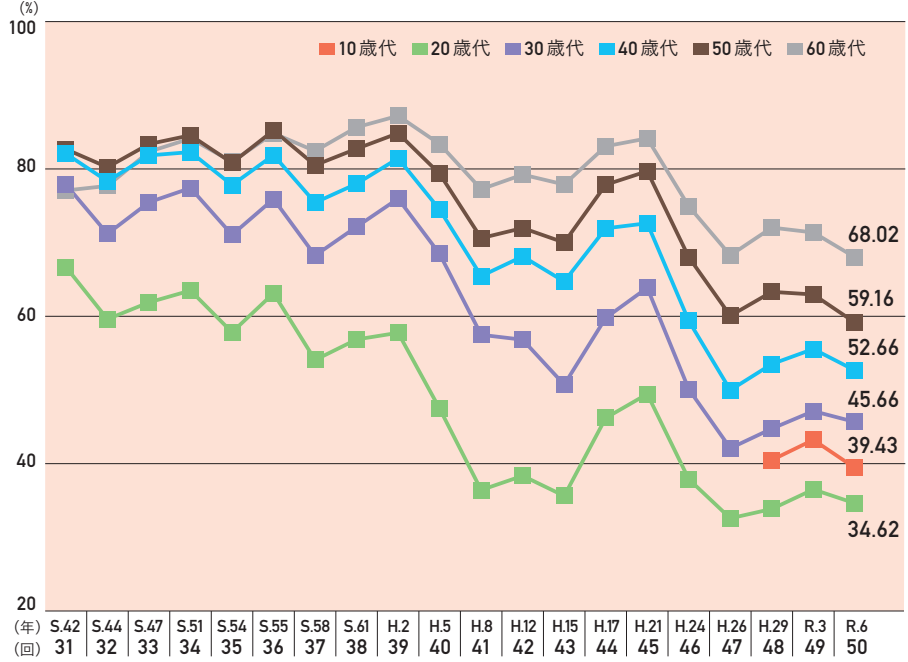
この結果からわかるのは、現在の日本は若い世代より中高年の意見のほうが、政治に反映されやすくなっているということです。なぜなら、政治家は当選するために、たくさん投票してくれる世代のための政策を多くかかげるからです。このまま若い人が選挙に行かず、低い投票

率が続けば、若い世代の声はますます政治にとどまらなくなり、若者の希望する政策が後回しになってしまうおそれがあります。

覚えておこう

- ◆ 20代の投票率は 中高年層のわずか半分
- ◆ 今の政権は 中高年層の考えが反映されている
- ◆ 選挙に参加しないと 自分にかかわる政策が後回しになる

[衆議院議員選挙における年代別投票率の推移]



近年ではずっと20代の投票率が全世代の中で最下位となっており、とくに2012(平成24)年以降は30%台が続いています。



解説② 投票は若者の存在を伝えるチャンス

ではなぜ、若い世代の人たちは選挙に行かないのでしょうか。アンケートでは「選挙に関心がない」「政治がよくわからない」と感じている若者が多いようです。また、仕事や勉強、趣味などに忙しく、選挙どころじゃないという人も少なくありません。

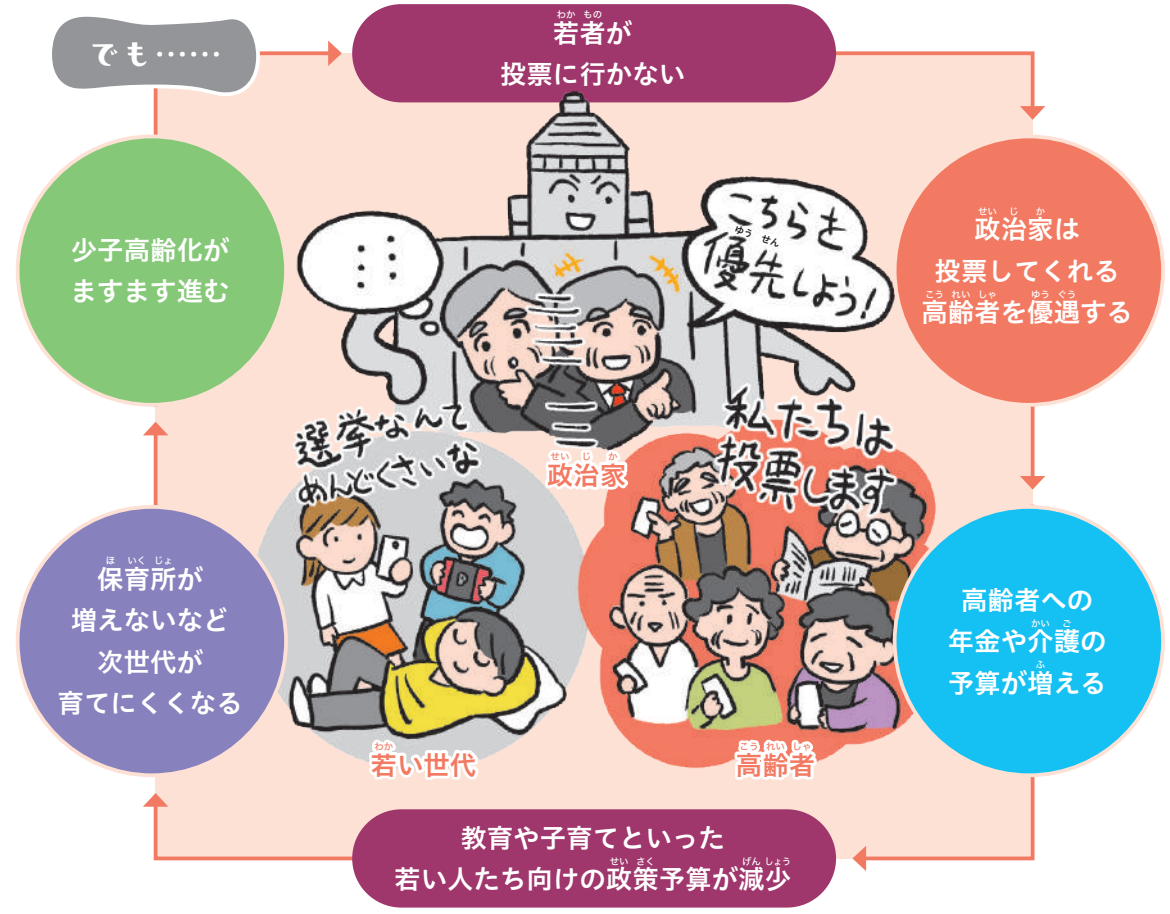
しかし、若い人たちが選挙を軽視していると、政治も若者を軽視する結果となってしまいます。国の限りある予算を若い世代には使ってもらえず、今よりもっとくらしにくい社会になってしまうかもしれません。ですが、いかにすれば若い世代がもっと投票すれば、政治家も若者に向けて政治を行わざるを得なくなるということです。

[18～29歳の棄権理由]

- 選挙にあまり関心なかったから **39.4%**
- 政治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から **19.7%**
- 私ひとりが投票してもしなくても同じだから **10.6%**
- 仕事があったから **27.3%**
- 選挙に行っても政治は良くならないと思ったから **16.7%**
- 政治のことがわからない者は投票しないほうが良かったと思ったから **18.2%**

出典：公益財団法人 明るい選挙推進協会 「第50回衆議院議員総選挙全国意識調査」

[若者が選挙に行かないと……]



ネット選挙の メリットとデメリットは？

A 多くの人に手軽に情報をとどけられる一方、
誤情報や中傷が広がりやすくなります



解説① ネットを活用した選挙活動が本格化

2013（平成25）年にインターネットを使った選挙活動が認められて以降、スマートフォンの普及とともにネット選挙は徐々に広がっていきました。そして、2020（令和2）年のコロナ禍をきっかけに、人と直接会わずに情報を発信できる手段として一気に活用が進み、多くの人が選挙の情報をネットから簡単に得られる

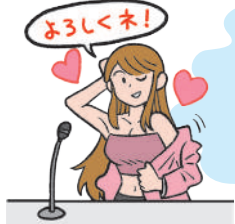
ようになりました。2024（令和6）年にはSNSの影響力が飛躍的に高まり、「SNS選挙元年」と呼ばれました。

しかしその一方で、誤情報の拡散やひぼう中傷といった問題も多発しています。今後は、利便性だけでなく、正確で責任ある情報発信がますます重要になっていきます。

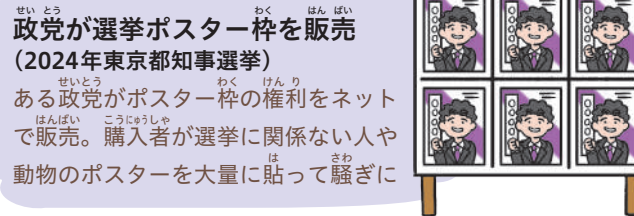
[ネットで拡散されて話題に！実際にあった近年の選挙トラブル]



ウソの情報をSNSで拡散
(2022年参議院選挙)
ウソの動画や画像を投稿して、相手の候補をおとしめる



政見放送を「集客」に利用
(2024年東京都知事選挙)
売名目的で出馬した女性が政見放送でチューブトップ姿になり、SNSに流して「お店で待ってます」と営業活動をした



政党が選挙ポスター枠を販売
(2024年東京都知事選挙)
ある政党がポスター枠の権利をネットで販売。購入者が選挙に関係ない人や動物のポスターを大量に貼って騒ぎに



二馬力選挙で推しを応援
(2024年兵庫県知事選挙)
当選する気もないのに出馬して、推しの立候補者の名前を演説で連呼

今や選挙はネット上の情報の広がり次第で、結果にも影響します。だからこそ、SNSの使い方やルール整備がこれからの重要な課題なんですね。



[ネット選挙のメリット・デメリット]

メリット

- 時間や場所に関係なく情報を得られる
- 複数候補の政策や意見を比較しやすい
- 若い世代も政治に参加しやすくなる
- 立候補者の人柄や雰囲気動画で伝わりやすい
- 選挙にかかる費用が抑えられる

デメリット

- ひぼう中傷やウソの情報が広がりやすい
- 情報の偏り（自分に近い意見ばかり表示される）
- 過剰な印象操作に惑わされる可能性がある
- なりすましが発生する可能性がある
- インターネットのセキュリティリスクがある

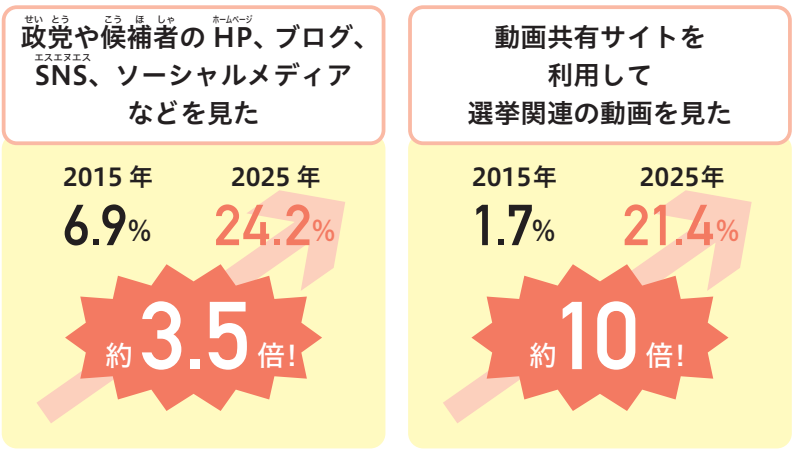
解説② ネットが選挙を動かす時代へ

ネット選挙が解禁されて約10年。現在ではSNSなどで選挙情報を得る有権者が増えて、選挙のかたちは様変わりしました。その転機のひとつが、2024（令和6）年の東京都知事選です。立候補者の石丸伸二氏がYouTubeで記者会見を生配信し、街頭演説の切り抜き動画をテンポよく編集して投稿。印象的な言葉がSNSで拡散され、若者や無党派層の支持を集めて165万票を超える大量得票につながりました。ネッ

ト上の空気感が選挙の流れを左右する時代となり、立候補者もネット戦略に本気で取り組むようになったのです。

このように、有権者にとっては情報がすぐにとどく利便さがある一方、意図的な切り取り動画や、発信元不明の情報が広まりやすいリスクもあります。だからこそ、有権者は正しい情報を見極める力と、健全なネット活用が今後ますます重要になります。

[選挙でのインターネットの利用比較]



転機はここから！



SNSを味方につけた石丸氏。自身の公式アカウントのほかに、石丸氏の動画を投稿する応援アカウントは16もあり、総再生回数は1億5000万回にのぼりました。

参照：公益財団法人 明るい選挙推進協会「第50回衆議院議員総選挙全国意識調査」をもとに作成

提供：選挙ドットコム