



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

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

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月現在の法確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

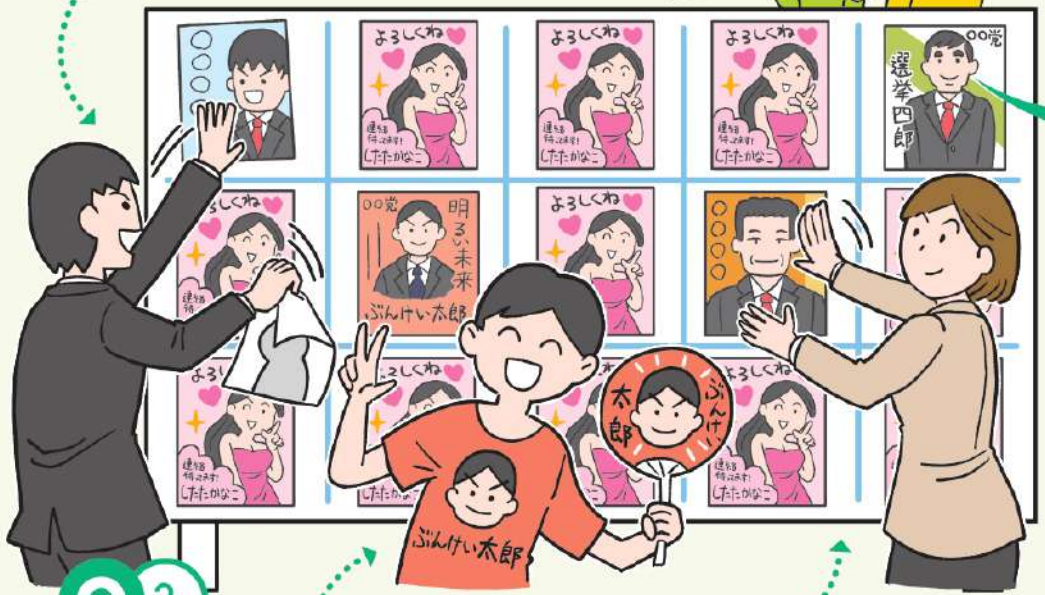
これって選挙違反になる? × ならない? ○

びっくり選挙違反クイズ

選挙ポスター 編

Q1 ほかの立候補者のポスターをはがした

指定された場所にほかの立候補者のポスターが貼ってあったので、その場ではがして自分のポスターを貼った。



Q3 ポスターと同じTシャツやうちわを作った

ポスターと同じ立候補者の名前と顔写真がプリントされたTシャツやうちわを作り、スタッフに使ってもらった。

Q2 無関係なポスターで掲示板を占拠した

ポスターの掲示スペースを買い取り、選挙に関係のないポスターを大量に貼って、選挙掲示板をジャックした。



Q4 掲示板に自分以外のポスターを貼った

自分の掲示スペースに、自分の写真や名前ではなく、他人の写真と名前を大きく載せたポスターを貼った。

Q5 選挙ポスターの顔写真を加工した

選挙ポスター用の写真でしわやしみが気になったので、肌をきれいに加工したポスターを作り、掲示した。



Q7 夜中にライブ配信をした

夜11時以降にインターネットでライブ配信を行い、有権者に政策を訴えたり交流をしたりした。



立候補者になったつもりで考えましょう!



テレビ・ネット 編



Q6 政見放送で自分の営業用のSNSを宣伝をした

政見放送で「SNSを見てください」と、QRコードなどを使って選挙とは無関係な自分の営業用のSNSを宣伝した。



Q8 嫌な人を落選させようとした

当選してほしくない立候補者に対して「この人に投票しないで!」とSNSなどで呼びかけた。

選挙ってなんで必要なの？

A

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

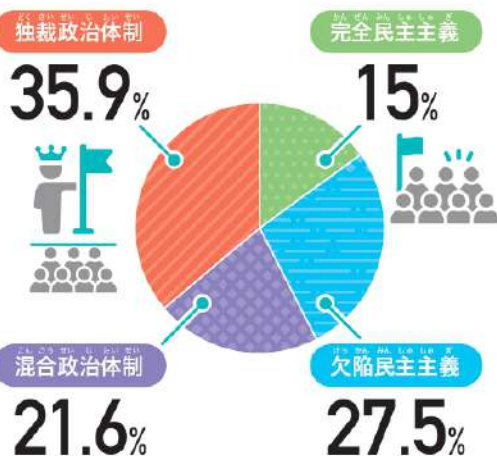
政治が行われています。国民が選挙で選んだ代表が議論をして、国の予算や法律を決めるのです。その国がどれぐらい民主的に政治を行っているかを測る目安に「民主主義指数」があります。この数値が高いほど民主主義に基づいた政治が行われていて、数値が低いほど、国民の意見が反映されにくく、権力がひとりに集中する独裁的な政治が行われていると考えられます。

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、世界全体のわずかに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



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て、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と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

衆議院・参議院で
すべての議員の
3分の2以上が賛成

国民投票で有効投票の
過半数が賛成
※全国民の過半数ではない

憲法改正



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



[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
が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)
- 過剰な印象操作に惹かれる可能性がある
- 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。



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便利さがある一方、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]

政党や候補者の HP、ブログ、SNS、ソーシャルメディアなどを見た

2015年 6.9% 2025年 24.2%

約 3.5 倍!

動画共有サイトを利用して選挙関連の動画を見た

2015年 1.7% 2025年 21.4%

約 10 倍!

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、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。

提供: 選挙ドットコム

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



14

立候補したらどんなことに いくらぐらいお金がかかるの？



A 供託金をはじめ、いろいろな費用がかかりますが、上限は決まっています



解説① まずは立候補のときに供託金を支払う

選挙にかかる費用は、選挙の種類や地域、選挙区の規模によって大きく変わります。たとえば、市議会議員選挙なら総額で300万円以上。参議院選挙では5,000万円以上かかるともいわれています（→47ページ）。

立候補すると、まず必要になるのが「供託金」です。これは法務局に一時的に預けるお金で、選挙ごとに額が法律で決まっています（下表参

照）。選挙で一定の得票数を得られれば返却されますが、得票数が足りないと没収されます。供託金の制度には、無責任に立候補しようとする人を減らして、真剣に当選をめざす人に公平な機会を与える役割や、選挙を「名前と顔を知ってもらうだけの売名行為」に使わせないという大切な役割があります。

【供託金の金額】

選挙の種類	供託金	供託金が没収される得票数、またはその没収額
衆議院小選挙区	300万円	有効投票総数×1/10未滿
衆議院比例代表	立候補者1名につき600万円※1	没収額＝供託額－(300万円×重複立候補者のうち小選挙区の当選者数+600万円×比例代表の当選者数×2)
参議院比例代表	立候補者1名につき600万円	没収額＝供託額－600万円×比例代表の当選者数×2
参議院選挙区	300万円	有効投票総数：その選挙区の議員定数×1/8未滿
都道府県知事	300万円	有効投票総数×1/10未滿
都道府県議会	60万円	有効投票総数：その選挙区の議員定数×1/10未滿
指定都市の長	240万円	有効投票総数×1/10未滿
指定都市議会	50万円	有効投票総数：その選挙区の議員定数×1/10未滿
その他の市区の長※2	100万円	有効投票総数×1/10未滿
その他の市区の議会※2	30万円	有効投票総数：その選挙区の議員定数×1/10未滿
町村長	50万円	有効投票総数×1/10未滿
町村議会	15万円	有効投票総数÷その選挙区の議員定数×1/10未滿

出典：総務省ホームページ「なるほど！選挙」

※1 立候補者が重複立候補者である場合は、比例代表の供託金は300万円となります

※2 ここでいう「市区」の「区」は東京23区を指します

東京都議会選挙を例に挙げると、1人当たり60万円の供託金が必要で、これまでに2017（平成29）年は33人、2021（令和3）年には42人の供託金が没収されています。

没収された供託金は、**国政選挙なら国庫、
地方選挙なら地方自治体に
おさめられます。**



解説② ボランティアにも交通費や弁当代はかかる

供託金以外にもお金はかかります。「選挙の七つ道具」（→36ページ）は無料でもらえますが、これらに立候補者の名前を印刷したり、掲示用に仕上げたりする費用は自己負担です。選挙運動を手伝うスタッフは基本的にボランティアですが、弁当代や交通費は立候補者が負

担します。地域が広い選挙区では、ガソリン代や移動費も必要です。

中でも一番の出費は、ポスターやビラ、はがきなど「顔と名前を知ってもらうため」の広告費用です。印刷代や送料、ポスターを貼るスタッフの件費もふくまれます。

【選挙運動にかかるお金】

選挙カー作成費

演説や連呼に使うスピーカー、マイク、電源（バッテリー）のほか、車の上に設置するお立ち台など

ガソリン代

スタッフが使用する自動車のガソリン代（選挙カーは公費なのでからない）

遊説代

名前が書かれたたすきや道路で演説するときのお立ち台、スタッフが着るジャンパーなど



通信費

事務所や携帯電話のネット回線使用料、通話料

ネット媒体の作成費

ホームページやSNSの制作、維持費、動画の撮影、編集費

人件費

ボランティア以外の人たちへの日当（上限は1人1日あたり2万円まで）

食費

立候補者、スタッフたちの弁当・おやつ代（弁当は1食1500円、1人1日3食まで、おやつは1人1日1000円まで）



事務所費用

選挙期間中の家賃、デスクや応接セット、パソコン、プリンターなどの購入、レンタル代

事務所看板の作成費

選挙の七つ道具のひとつ「選挙事務所の標札」を掲示する看板



選挙ポスターの印刷費

決められた金額までは公費（無料）、それ以上は立候補者の負担となる

ポスターを貼るための文具代

選挙管理委員会が設置した掲示板に貼るための、両面テープやのりの代金

チラシ、冊子の作成、印刷費

街頭演説や演説会などで配られるチラシ等の作成、印刷費用。一部は公費で支払われる