「やればできる」の記憶をつくる 個別指導 明光義塾！ × 味ひとすじ 永谷園

2026年10月15日

NEWS

【調査リリース】受験期の親の68.2%が、自分の言葉や接し方が子どものプレッシャーになると感じたことがあると回答

～体調管理・普段通りに接すること・食事 など、日常的なサポートを重視～

株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：岡本光太郎）と株式会社永谷園（本社：東京都港区、代表取締役社長：掛谷浩志）は、現在受験を控える子どもを持つ親、または過去3年以内に子どもの受験を経験した親1,000人を対象に、「受験期の親のサポートに関する実態調査」を共同で実施しました。

その結果、受験期の子どものサポートについて61.6%の親が悩んだことがあると回答し、68.2%が、自分の言葉や接し方が子どものプレッシャーになると感じたことがあると回答しました。一方で、子どもを支える方法としては、言葉による励ましだけでなく、体調管理や生活リズム、食事の用意といった日常的なサポートが重視されていることがわかりました。

調査サマリー

●受験期の子どものサポートについて、**61.6%の親が「悩んだことがある」**と回答

●悩みの上位は、**「子どものモチベーション維持」（50.3%）、「生活リズムの管理」（46.1%）、「子どもへの声かけ」（45.5%）**

●**68.2%の親が、自分の言葉や接し方が子どものプレッシャーになると感じたことがある**と回答

●子どもを支えるうえで重要だと思うことは、**「体調管理」（48.6%）、「普段通りに接すること」（48.1%）、「家庭内の雰囲気づくり」（44.0%）**が上位

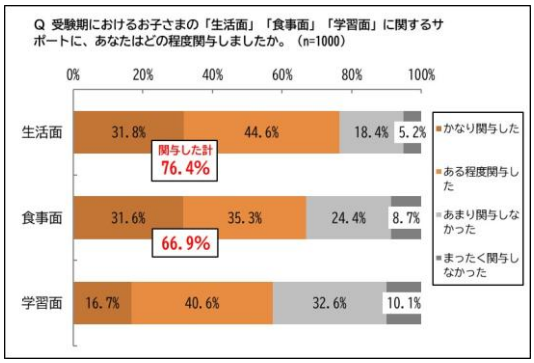
●受験期の食事に求める要素は、**「栄養バランスがよいこと」（47.4%）、「食べやすいこと」（40.0%）、「エネルギー補給ができること」（37.1%）**

●子どものサポートとして、**「食事の用意・工夫」は79.2%が重要**と回答

調査結果

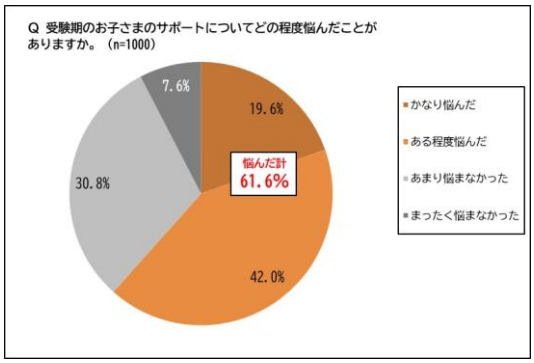
1.受験期の親の61.6%が、子どもの支え方に悩み

悩みの上位は「モチベーション維持」「生活リズムの管理」「子どもへの声かけ」



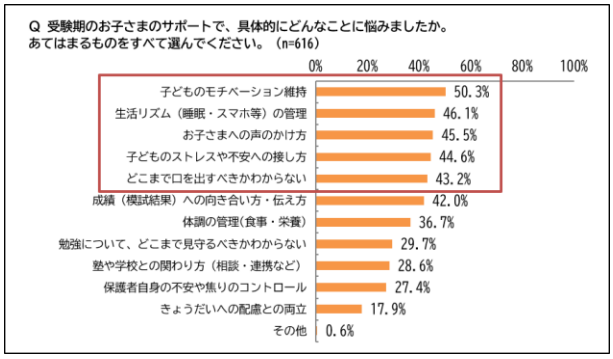
まず、受験期における子どものサポートへの関与度を聞いたところ、「かなり関与した」「ある程度関与した」と回答した親は、生活面で76.4%、食事面で66.9%となりました。

受験期において、多くの親が子どもの日常生活を支えていることがわかります。



次に、受験期の子どものサポートについて悩んだことがあるか聞いたところ、61.6%が「悩んだことがある」と回答しました。受験は子ども本人だけでなく、親にとっても関わり方に迷いやすい時期であることがうかがえます。

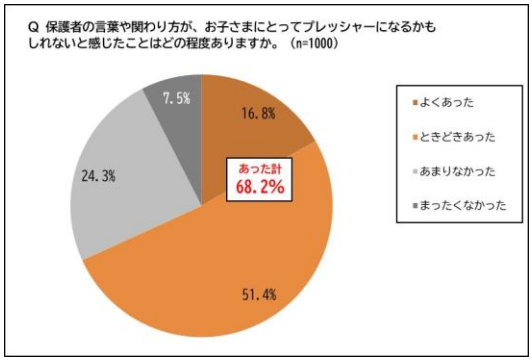
親には「支えたい」という気持ちがある一方で、言葉のかけ方や距離感に難しさを感じている様子がうかがえます。



具体的な悩みとしては、「子どものモチベーション維持」(50.3%)、「生活リズムの管理」(46.1%)、「子どもへの声かけ」(45.5%)、「子どものストレスや不安への接し方」(44.6%)、「どこまで口を出すべきかわからない」(43.2%)などが上位となりました。

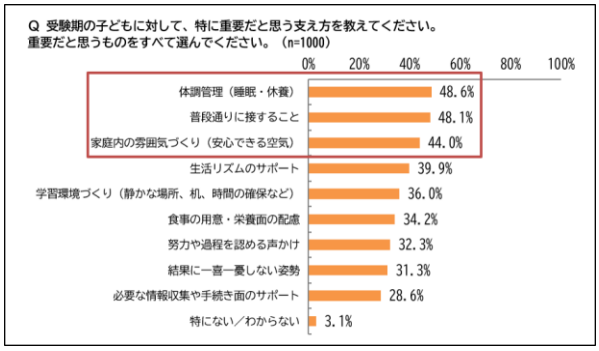
2.親が重視するのは“声かけ”だけではない

体調管理や生活リズム、家庭内の雰囲気づくりなどの日常的な支えが上位に



さらに、受験期に親からの言葉や接し方が子どものプレッシャーになるかもしれないと感じたことがあるか聞いたところ、68.2%が「ある」と回答しました。

励ましたい、支えたいという思いがある一方で、かえって負担をかけてしまうのではないかという不安から、親自身が接し方に慎重になっている様子がうかがえます。



そのうえで、受験期の子どもを支えるうえで重要だと思うことを聞いたところ、「体調管理」(48.6%)、「普段通りに接すること」(48.1%)、「家庭内の雰囲気づくり」(44.0%)が上位に挙がりました。

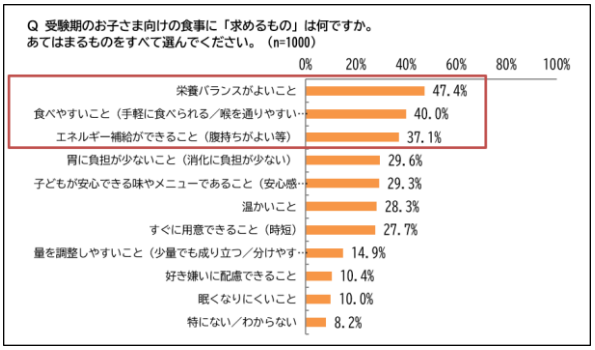
また、「生活リズムのサポート」(39.9%)、「食事の用意・栄養面の配慮」(34.2%)も一定数挙がっており、言葉による励ましだけでなく、日常生活の中で無理なく実践できるサポートが重視されていることがわかります。

自由回答では、「子どもの話はしっかり聞く。否定しない、責めない」「健康管理をして万全な状態を保つのが大切だと思い、食事や生活リズムのサポートを積極的に行っていました」といった声も見られました。

こうした結果から、受験期の支えとして親が重視しているのは、励ましや助言といった直接的な働きかけだけではなく、子どもが安心して学習に向かえるよう、日常生活や家庭環境を整えることにあると考えられます。

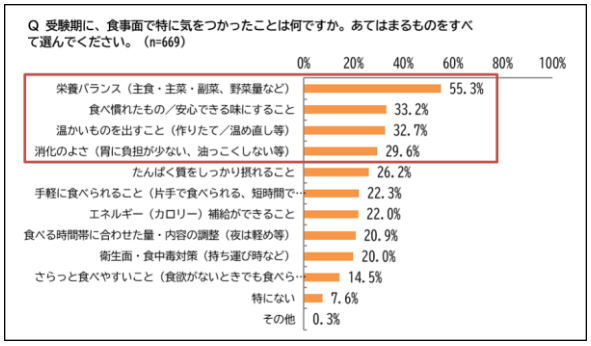
3. 行動支援のひとつとして食事を重視

受験期の食事では、栄養面に加えて「食べやすさ」や「安心感」にも配慮



受験期の子ども向けの食事に求めるものを聞いたところ、「栄養バランスがよいこと」(47.4%)、「食べやすいこと」(40.0%)、「エネルギー補給ができること」(37.1%)が上位となりました。

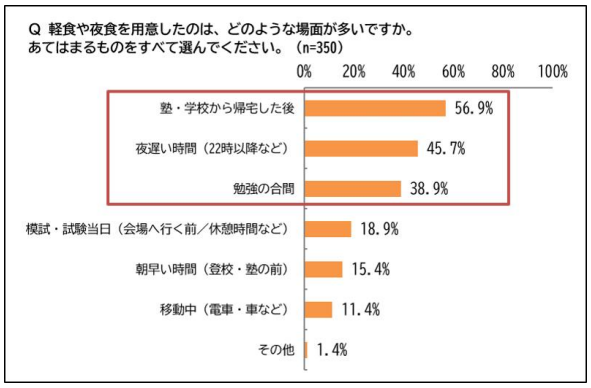
また、「胃に負担が少ないこと」「子どもが安心できる味・メニューであること」「温かいこと」「すぐに用意できること」も重視されています。



一方で、受験期に食事面で特に気をつかったこととしては、「栄養バランス」(55.3%)、「食べ慣れたもの・安心する味にすること」(33.2%)、「温かいものを出すこと」(32.7%)、「消化のよさ」(29.6%)が挙がりました。

この結果から、親は受験期の食事に対して、栄養面を重視するだけでなく、子どもが無理なく食べられることや、安心して口にできることにも配慮していることがうかがえます。

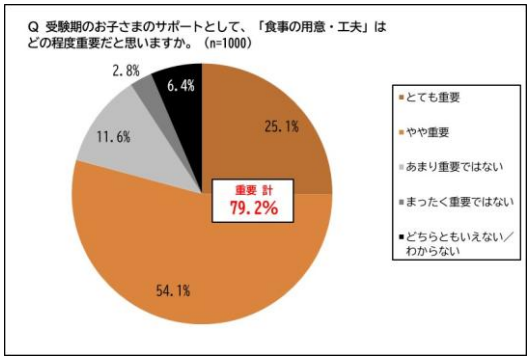
自由回答では、「夜遅くでも食べやすいように、温かくて軽いものを用意した」「勉強の途中で手を止めなくていいように、一口サイズのパンやおにぎりをすぐ取れる場所に置いた」といった工夫も見られました。



また、受験期に軽食や夜食を用意したかを聞いたところ、52.4%が「ある」と回答しました。

具体的な場面としては、「塾・学校から帰宅した後(56.9%)、「夜遅い時間」(45.7%)、「勉強の合間」(38.9%)が上位となりました。

受験期は、学習時間の長期化や生活リズムの変化により、普段とは異なるタイミングで食事や軽食が必要になることもあることがわかります。



さらに、子どものサポートとして「食事の用意・工夫」の重要性を聞いたところ、79.2%が重要と回答しました。

食事は単なる栄養補給にとどまらず、受験期の子どもの状況に合わせて柔軟に支えやすい、日常的なサポートのひとつとして位置づけられているといえそうです。

【有識者コメント】

「受験期の見守りと日常の支えについて」
明光ネットワークジャパン 明光義塾本部 小名木 裕美 様

受験期は、子ども本人がプレッシャーや不安を抱えやすい時期であり、保護者の方が接し方に悩むのは自然なことです。教育現場でも、「どう声をかければよいかわからない」「見守るべきか、関わるべきか迷う」といった相談を多くいただきます。

大切なのは、必要以上に干渉しすぎず、子どもの様子をよく見ながら寄り添うことです。誰かに言われて動くよりも、子ども自身が考えて行動するほうが、受験に向き合う力が育ちます。保護者の方には、結果に一喜一憂しすぎず、他の子どもや兄弟姉妹との比較を避け、適度な距離感を保ちながら支えていただくことをおすすめしています。

また、言葉だけが支えではありません。体調管理や生活リズムの維持、家庭内の雰囲気づくり、そして毎日の食事など、日常の行動によるサポートが子どもに安心感を与えます。

特に受験期は、緊張や生活の変化で食事量やタイミングが不安定になりやすいため、温かくて食べやすいもの、短時間で用意できるものなど、ご家庭で無理なく続けられる食事が大きな支えになります。

「学習時の食事のとり方について」
東京学芸大学附属世田谷小学校 栄養教諭 今 里衣 先生

受験期の食事（軽食・夜食）では、特別なものを用意するというよりも、学習の合間に無理なく食べられて、エネルギーを補いやすいものを整えておくことが大切です。ごはんに含まれる糖質（複合糖質）は、ゆっくり消化されエネルギーが持続するのでオススメです。
また、受験期は生活リズムが不規則になりやすいため、夜遅い時間の食事では、食べすぎによる眠気や胃腸への負担にも気を配ることが大切です。温かいものや、食べ慣れた安心できる味のものは、気持ちを落ち着かせることにもつながります。保護者の方には、栄養面だけでなく、量や食べやすさ、タイミングにも配慮しながら、無理なく続けられる形で支えていただければと思います。

まとめ

今回の調査では、受験期の親の多くが、子どもへの接し方やサポート方法に悩みを抱えていることが明らかになりました。特に、言葉や接し方がプレッシャーになるかもしれないという不安を感じる親が多い一方で、親が重視しているのは、言葉による励ましだけではありません。

体調管理や生活リズムの維持、家庭内の雰囲気づくり、食事の用意といった、子どもが安心して受験に向き合えるような日常の支えが、親にとって重要なサポートとして位置づけられていることがわかりました。なかでも食事は、親が求める要素と実際に気をつかった内容の両面から見ても、受験期の子どもを支える具体的で実践しやすいサポートのひとつであることがうかがえます。

【調査概要】
調査名：受験期の親のサポートに関する実態調査
主体：株式会社明光ネットワークジャパン、株式会社永谷園
調査方法：インターネット
調査対象：現在、受験を控える子どもを持つ親、または過去3年以内に子どもの受験を経験した親
対象受験：高校受験、大学受験
有効回答数：1,000サンプル
調査エリア：全国
調査期間：2026年9月16日～9月18日

※構成比は四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。
※質問項目によって回答者数が異なります。
※自由回答は一部抜粋・表記を整えて掲載しています。
※調査結果をご紹介いただく際は、「明光義塾・永谷園調べ」と注釈をご記載ください。

（参考情報　：明光義塾×永谷園 特設サイトのご紹介）

重要な受験対策の1つである「食事」に関する情報を、受験生/ご家族に向けてそれぞれ発信しています。
https://www.nagatanien-meiko.jp/

●本件に関するお問い合わせ先

【株式会社明光ネットワークジャパンに関するお問い合わせ】
明光義塾本部 マーケティング部
TEL:03-5332-6061　MAIL：meiko-pr@meikonetwork.jp

【株式会社永谷園に関するお問い合わせ】
コミュニケーションデザイン部 商品PR課
TEL:03-3432-2519　MAIL:nagatanien-pr@nagatanien.co.jp