

2025 年 5 月 23 日
株式会社イー・ラーニング研究所

小学生にも 5 月病が広がる中、9 割超の親が子どもの「自己調整力」の必要性を実感と回答！
「新学期の適応と自己調整力に関する意識調査」を公表
～ストレス社会の現代を生き抜く力として「自己調整力」に注目が集まる～

e-ラーニングに関するサービスの様々なコンテンツを提供する株式会社イー・ラーニング研究所（代表取締役：吉田智雄、本社：大阪府吹田市 以下、イー・ラーニング研究所）は、小学生の子どもがいる親世代を対象に「新学期の適応と自己調整力に関する意識調査」を実施いたしました。

その結果、約 9 割が「子どもは新学期の生活に『期待』や『不安』を抱いていると思う」と回答し、さらに 9 割以上が、ストレスの予防や対処には、自己の行動や感情をコントロールする「自己調整力」が必要だと感じていることが判明。「自己調整力」を育むためには、学校や地域のサポートとして、「ストレスや感情のコントロールを学べる機会」「問題解決のステップを学ぶ機会」「自分の行動や成果を振り返る機会」など、学びや振り返りなどの機会創出が求められていることがわかりました。

=====

【「新学期の適応と自己調整力に関する意識調査」概要】

調査方法：紙回答

調査期間：2025年4月3日（木）～2025年4月22日（火）

調査対象：子どもを持つ親、親族に子どもがいる方 計422人

※本リリースに関する内容をご掲載の際は、必ず「イー・ラーニング研究所調べ」と明記してください

=====

調査結果概要

① 約 9 割の親が、子どもは新学期の環境変化に対して、期待や不安を実感していることが判明！

新しい対人関係や、“自分の居場所づくり”へのストレスの大きさが窺える内容に。

⇒9 割以上の親が「子どもは、新学期の環境変化にストレスを感じやすい」と思っていることが明らかに。ストレスを感じる要因の内訳は、「新たな人間関係の構築」や「慣れない環境」が大多数を占めた。

② 9 割以上の親が、5 月病対策だけでなく生きていくための力として

「自己調整力」の必要性を実感していることが判明！

⇒「子どもの 5 月病（新学期の疲れやストレス）」を予防するために、家庭で工夫できることについては「子どもの話をよく聞き、不安や悩みを共有」「十分な睡眠時間やバランスの良い食事などの健康管理」など心と身体、両面に配慮したサポートが必要であることが分かった。加えて、「自己調整力」認知後には、9 割以上の親が環境変化に対応する力として「自己調整力」を身につける必要があると回答し、「社会で必要な力」として考えていることが示唆された。

③ 「自己調整力」を育むための明確な手段や共通認識は未確立であることが明らかに！

家庭以外に学校や地域と連携した学びや振り返りの機会創出を求める親が多数。

⇒「家庭で、子どもの『自己調整力』を育むために意識すべきと思うこと」という問いに対しては、いずれの選択肢にも一定の回答が集まり、明確な育成手段が確立されていないことが示唆された。

また、学校や地域における支援としては、「ストレスや感情のコントロールを学べる機会」

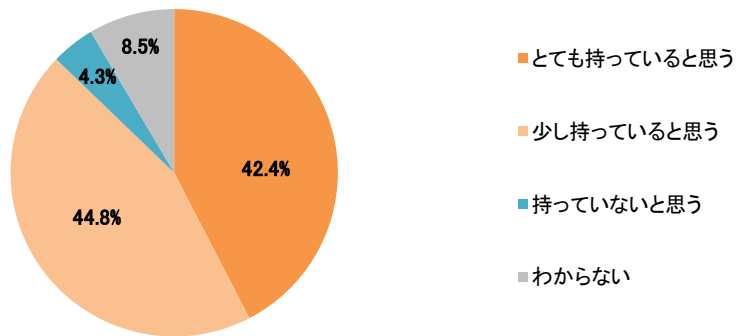
「自分の行動や成果を振り返る機会」など、学びや振り返りの機会創出が求められていることがわかった。

1. 約 9 割の親が、子どもは新学期の環境変化に対して、期待や不安を実感していることが判明！

人間関係が最大の要因と、大人同様“自分の居場所づくり”に対するストレスの大きさが窺える内容に

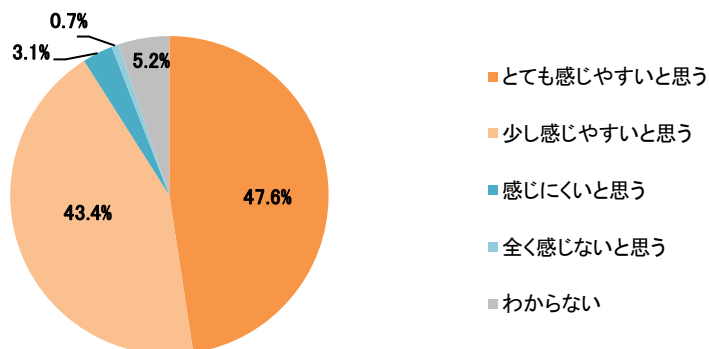
子どもがいる親世代に「子どもは、新学期の生活に『期待』や『不安』を持っていると思いますか＜SA＞」と尋ねたところ、「とても持っていると思う」(179)、「少し持っていると思う」(189)に回答が集中し、合わせて約 9 割にのぼりました。このことから、多くの親が、子どもが新学期の新しい環境に対して、前向きな感情を抱いている一方で、心配な気持ちも持っているということが判明しました。

Q. 子どもは、新学期の生活に「期待」や「不安」を持っていると思いますか＜SA=422＞

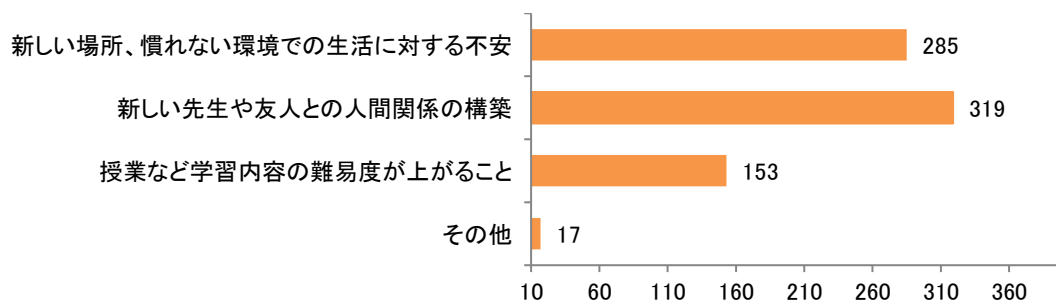


また、「子どもは、新学期の環境変化によるストレスを感じやすいと思いますか＜SA＞」の問いに対しても、「とても感じやすい」(201)と、「少し感じやすいと思う」(183)を回答する親が 9 割以上という結果となりました。また、これらの回答者を対象に「子どもは新学期の環境変化において、どのようなストレスを感じていると思いますか＜MA＞」と尋ねると、「新しい先生や友人との人間関係の構築」(319)が最も多く、次いで「新しい場所、慣れない環境での生活に対する不安」(285)が続きました。その結果から、“人間関係”が最大の悩みの原因になっており、大人と同様に、新しい対人関係や“自分の居場所づくり”に対するストレスの大きさが窺えます。

Q. 子どもは、新学期の環境変化によるストレスを感じやすいと思いますか＜SA=422＞



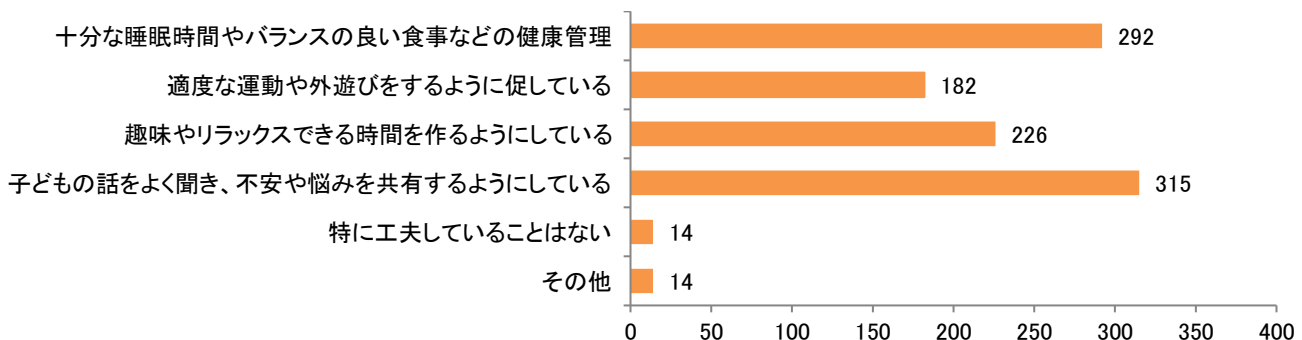
Q. 子どもは新学期の環境変化において、どのようなストレスを感じていると思いますか？＜MA=422＞



2. 9割以上の親が5月病対策だけでなく、生きていくための力として「自己調整力」の必要性を実感していることが判明！

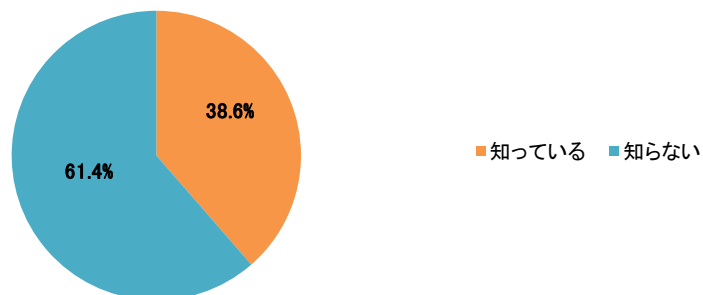
次に、「子どもの5月病(新学期の疲れやストレス)を予防するために、家庭で工夫できることは何だと思いますか<MA>」と質問したところ、最も多く回答が上がったのは、「子どもの話をよく聞き、不安や悩みを共有するようにしている」(315)、次いで「十分な睡眠時間やバランスの良い食事などの健康管理」(292)となりました。家庭ではコミュニケーションや健康管理など、日常生活の中で無理なく取り入れられる工夫をすることを重要と考える親が多いことが見て取れます。

Q. 子どもの5月病(新学期の疲れやストレス)を予防するために、
家庭で工夫できることはなんでしょうか<MA=422>

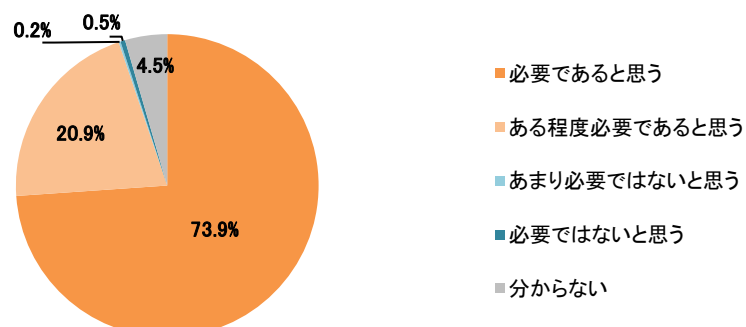


また、「あなたは、『自己調整力』というキーワードについて知っていますか？<SA>」という問いに対して、6割以上が「知らない」(259)と回答し、『自己調整力』というキーワードがまだ浸透していないことが分かった一方で、「あなたは、子どもが環境の変化によって受けるストレスの予防や対処をするために、『自己調整力』を身につける必要はあると思いますか<SA>」と尋ねたところ、「必要であると思う」(312)と、「ある程度必要であると思う」(88)の合計が9割以上となりました。この結果から、問題にぶつかった際に自己の行動と感情をコントロールする「自己調整力」を、5月病対策のみならず、「社会で必要な力」として考える親が多いということが示唆されています。

Q. あなたは、「自己調整力」というキーワードについてご存知ですか？<SA=422>



Q. あなたは、子どもが環境の変化によって受けるストレスの予防や対処をするために、「自己調整力」を身につける必要はあると思いますか<MA=422>



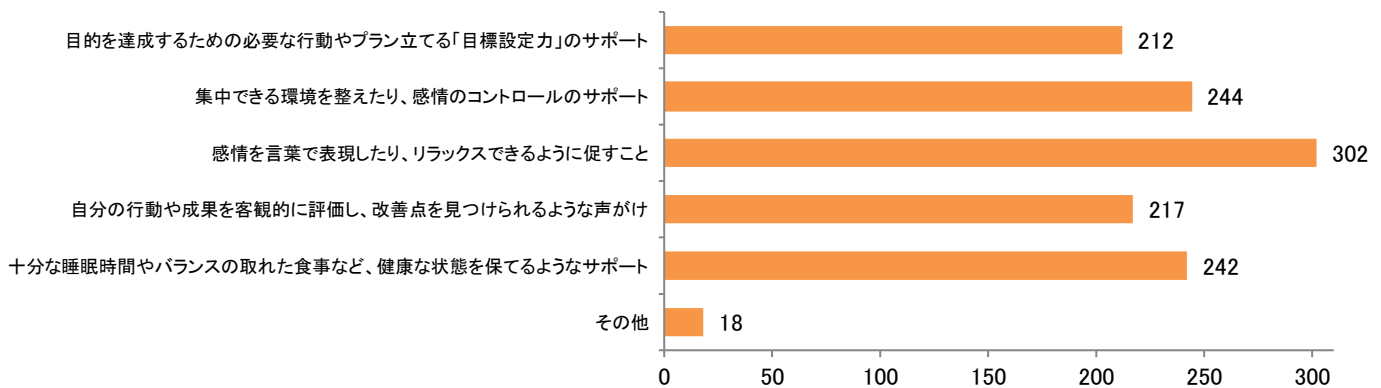
3. 「自己調整力」を育むための明確な手段や共通認識が未確立であることが明らかに！

家庭以外にも、学校や地域での学びや振り返りの機会創出を求める親が多数

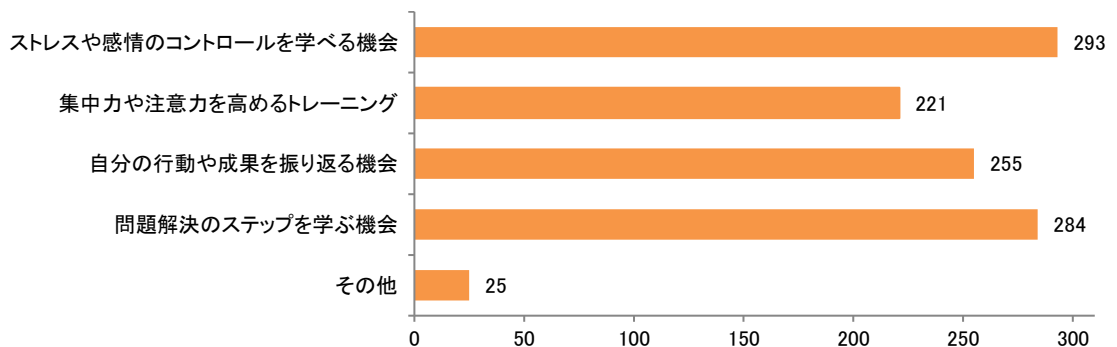
続いて、「家庭で、子どもの『自己調整力』を育むために意識すべきと思うことは何ですか＜MA＞」と尋ねると、「感情を言葉で表現したり、リラックスできるように促すこと」(302)が最も多くなったものの、その他の選択肢については僅差となり、明確な手段や共通認識がまだ十分に確立されていないことが伺える結果となりました。

その一方で、「子どもが『自己調整力』を高めるために、学校や地域でどのようなサポートがあるといいと思いますか＜MA＞」に対しては、「ストレスや感情のコントロールを学べる機会」(293)、「問題解決のステップを学ぶ機会」(284)、「自分の行動や成果を振り返る機会」(255)といった回答が続き、学びや振り返りなどの機会創出の支援が家庭外にも求められていることが明らかになりました。

Q. 家庭で、子どもの「自己調整力」を育むために意識すべきと思うことは何ですか＜MA=422＞



Q. 子どもが「自己調整力」を高めるために、 学校や地域でどのようなサポートがあるといいと思いますか＜MA=422＞



【『子ども未来キャリア』概要】

『子ども未来キャリア』は、子どものときから夢や目標を持ち、グローバル社会で必要となる知識と能力を育む、キャリア教育用ボードゲーム教材です。ボードゲームを通じた疑似体験と、スライド教材を活用した学習を組み合わせた「遊び×学び」を融合した内容で、主体的に楽しく学ぶことができます。

■URL : <https://mirai-career.jp/>

■販売対象 : 全国の学童施設や学習塾、学校など、教育関係の企業・組織
子ども向けの体験型イベントを開催される企業等とのコラボレーション

■教材対象年齢 : 小学生・中学生・高校生 ※その他要相談



■学習テーマ

- ・「教育用！資産形成ゲーム」
- ・「教育用！コミュニケーションゲーム」
- ・「教育用！事業投資ゲーム」
- ・「教育用！ディスカッションゲーム」
- ・「教育用！おつかいゲーム」
- ・「教育用！情報推理ゲーム」
- ・「教育用！キャリアデザインゲーム」
- ・「教育用！多様性ゲーム」
- ・「教育用！SDGs ゲーム」
- ・「教育用！防災ゲーム」



【『スクール TV』概要】

『スクール TV』は、「学習習慣の定着」を目的とし、全国の教科書内容に対応した小・中学生向けの動画教育サービスです。約 1,000 本のオリジナル授業動画を配信し、自ら能動的に学習する「アクティブ・ラーニング」のメソッドを日本で初めて動画内に導入しています。

また、学習習慣が身についた子どもが、もう 1 つ上の目標を目指すために開始された学習コンテンツとして、現在、教科書や教材出版社など他社のドリルも提供しています。

■URL : <https://school-tv.jp/>

■利用料金 : 無料

有料プラン(「成績向上目的の学習コンテンツ」を有料で提供)

- ・スクール TV プラス: 月額 300 円(税込)
- ・スクール TV ドリル: 250 円(税込)～ ※学習教材により異なる

■対象 : 小学生(1 年生～6 年生)、中学生(1 年生～3 年生)

■学習内容 : 小学校 1～2 年生: 算数
小学校 3～6 年生: 算数・社会・理科
中学校 1～3 年生: 数学・社会・理科・英語・国語

■サービス特徴 :

1.「授業動画が見放題」

- ・小・中学校の教科書に対応した授業動画が見放題
- ・単元の中で「重要ポイント」に絞り込み、テレビを見るような感覚で楽しく学習できる
- ・映像総数: 約 1,000 本

2.「やる気を育てる講師陣」

- ・有名大学の現役学生を講師として採用
- ・お兄さん・お姉さんのような親しみやすさを演出

3.「アクティブ・ラーニングメソッド採用」

- ・文科省が推進する主体的・対話的で深い学び「アクティブ・ラーニング」の視点を導入
- ・授業開始前の約 5 分間に「アクティブ・ラーニング動画」を採用し、子どもの興味を惹きつける
- ・定期的に質問を投げかけるなど適度に自分で考える機会を与えることで、「能動的」な学習が可能

全国教科書対応・アクティブラーニング
スクールTV

【株式会社イー・ラーニング研究所】

名称 : 株式会社イー・ラーニング研究所

本社 : 大阪府吹田市江坂町 1 丁目 23-38 F&M ビル 6F

東京支社: 東京都港区港南 1 丁目 8-40 A-PLACE 品川 1F

代表者 : 代表取締役 吉田 智雄

URL : <https://e-ll.co.jp/>