

2026年4月21日

株式会社イー・ラーニング研究所

約6割の親がGW明けの子どもの様子にメンタル面の変化を感じたと回答！

## 「GWのメンタル低下に関する意識調査」

～実際のメンタルケア実施は3割以下に留まるも、メンタルケア方法について学びたいという保護者のニーズが明らかに～

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、子どもがいる親世代を対象に「GWのメンタル低下に関する意識調査」を実施いたしました。

その結果、約6割の親がGW明けに子どもの「やる気低下」を感じる一方で、実際にケアを行っている親は3割以下となり、行動までには至っていない実情が明らかになりました。ケアをしやすい環境が整っていないと感じる親も多く、特に社会や学校に対して「親向けのメンタルケア情報の提供」を求める声が多数を占め、保護者自身がケアの方法について学びたいというニーズが高まっていることが明らかになりました。

### 【「GWのメンタル低下に関する意識調査」概要】

調査方法 : 紙回答

調査期間 : 2026年3月4日(水)～3月19日(木)

調査対象 : 子どもを持つ親、親族に子どもがいる方 計237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

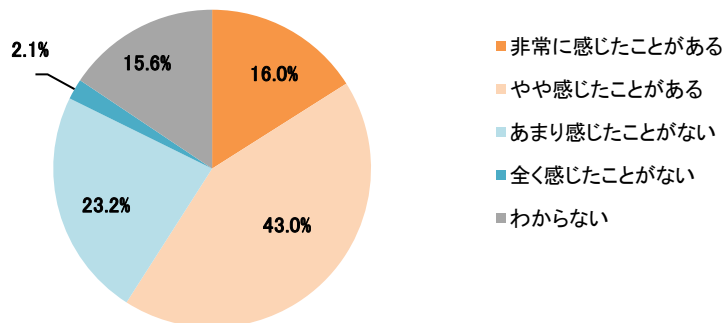
### 調査結果概要

- ① **約6割の親がGW明けの子どもの様子にメンタル面の変化を感じたことが「ある」と回答！**  
**生活リズムの乱れや登校意欲の低下が見られることがうかがえる結果に。**  
⇒約6割の親が、GW明けの子どもにメンタルや生活面の変化を感じたと回答。「朝起きづらい」「学校に行きたがらない」などの声が多く、生活リズムの乱れや学校生活への心理的負担が生じていることがうかがえる結果となった。
- ② **約7割の親が子どものメンタル面の変化に対して、親として対応やケアをするべき・したいと回答！**  
**多くの保護者が家庭内でのサポートの重要性を認識していることがうかがえる結果に。**  
⇒約7割の親が、子どものメンタル変化に対して「対応やケアが必要」と回答。保護者の間で、学習面だけでなく心理面も含めた家庭でのサポートの重要性が認識されていることが読み取れる結果となった。
- ③ **GW明けのメンタルの変化に対して実際にケアしている親の割合は3割以下にとどまる結果に！**  
**変化を実感していても、実際にメンタルケアの行動までには至っていない実情が明らかに。**  
⇒実際にメンタルケアを「意識・実施している」親は3割以下にとどまり、メンタルケアへの行動までには至っていない実情が明らかに。具体的な対応としては「会話を増やす」が最多となり、日常的なコミュニケーションを通じたアプローチが中心となっていることがうかがえる結果となった。
- ④ **メンタルケアをしやすい環境が整っていると回答した親は1割程度！**  
**社会や学校に対し、親向けのメンタルケア情報の提供を求める声が多に。**  
⇒メンタルケア環境が「整っている」と感じる親は1割程度にとどまり、「思わない」と回答した人が半数近い結果に。社会や学校に求めるメンタルケアに関する支援についての質問では、保護者自身がケアの方法について学びたいというニーズが高まっていることが明らかになった。

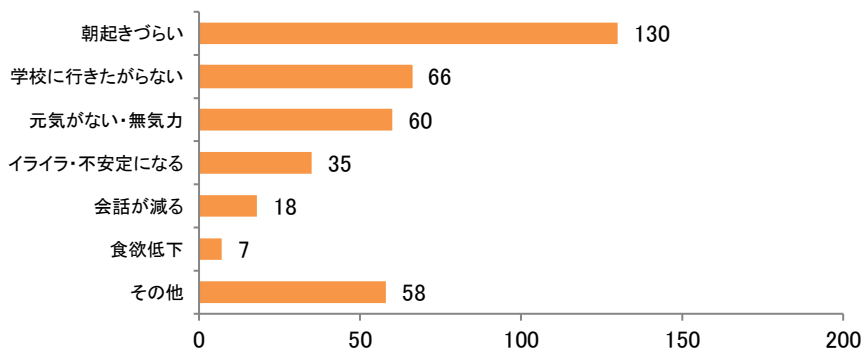
1. 約6割の親がGW明けの子どもの様子にメンタル面の変化を感じたことが「ある」と回答！  
生活リズムの乱れや登校意欲の低下が見られることがうかがえる結果に。

GW明けの子どもの様子に、“やる気低下”などのメンタル面の変化を感じたことはありますか？〈SA〉と尋ねたところ、「非常に感じたことがある」(38)と「やや感じたことがある」(102)を合わせて約6割の親が、GW明けの子どもの様子やメンタル面に変化を感じたことがあると回答しました。具体的には、「朝起きづらい」(130)「学校に行きたがらない」(66)といった変化を挙げる声が多く、生活面・精神面の両面に影響が見られる結果となりました。このことから、GWという長期休暇を経て生活リズムが崩れやすいだけでなく、学校生活への切り替えに心理的な負担を感じる子どもも一定数存在していることがうかがえます。子どもの変化は、日常生活や学習への影響にもつながりうる重要なサインとして捉える必要があると考えられます。

Q. GW明けの子どもの様子に、“やる気低下”などのメンタル面の変化を感じたことはありますか？〈SA=237〉



Q. どのような変化を感じますか？〈MA=237〉

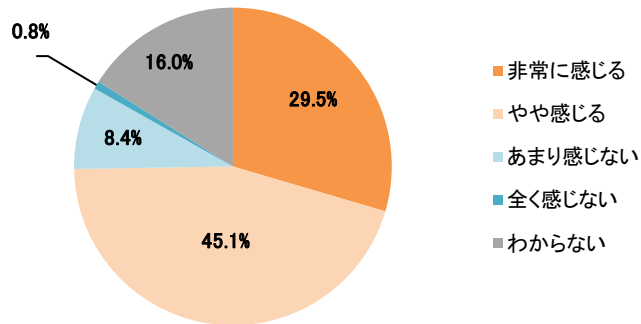


2. 約7割の親が子どものメンタル面の変化に対して、親として対応やケアをするべき・したいと回答！  
多くの保護者が家庭内でのサポートの重要性を認識していることがうかがえる結果に。

「上記質問の変化に対して、親として対応やケアをするべき・したいと感じますか？〈SA〉」と尋ねたところ、「非常に感じる」(70)と「やや感じる」(107)を合わせて約7割の親が、子どものメンタル面の変化に対して親として対応やケアをするべき・したいと回答しました。

この結果から、多くの保護者が子どものメンタル変化に対して高い関心を持っており、家庭内でのサポートの重要性を認識していることがうかがえます。特に、学習面だけでなく心理面への配慮も含めた“見守り”の必要性が広く共有されていると考えられます。

Q. 上記質問の変化に対して、親として対応やケアをするべき・したいと感じますか？ <SA=237>

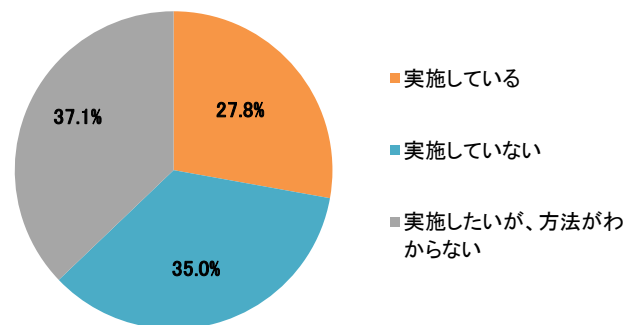


**3. GW明けのメンタルの変化に対して実際にケアしている親の割合は3割以下にとどまる結果に！  
変化を実感しているも、実際にメンタルケアの行動までには至っていない実情が明らかに。**

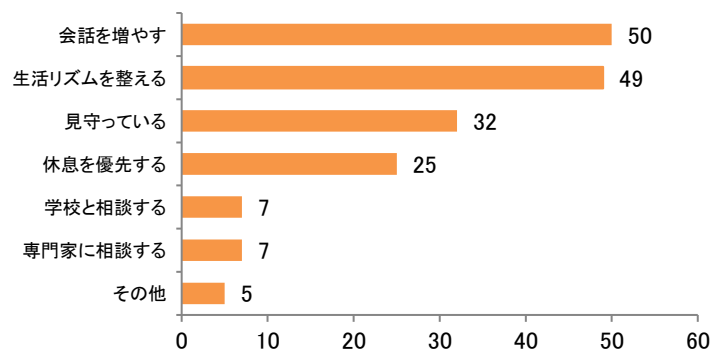
「GW明けのメンタルの変化に対して、何か意識していることやケアしていることはありますか？ <SA>」という質問に対しては、先ほどの回答結果とは対照に、「実施している」(66)と回答した親の割合は3割以下にとどまりました。子どもの変化を認識している一方で、具体的な行動に移せていない保護者が多い実態が読み取れる結果となりました。

また、「実施している」と回答した人にその内容を尋ねたところ、「会話を増やす」(50)が最多となり、次いで「生活リズムを整える」(49)、「見守っている」(32)という結果になりました。各家庭では特別な対策よりも日常的なコミュニケーションを通じたアプローチが中心となっているものの、具体的なケア方法や対応の指針が十分に把握できていない可能性が示唆されました。

Q. GW明けのメンタルの変化に対して、何か意識していることやケアしていることはありますか？ <SA=237>



Q. 上記で「実施している」と回答した方、具体的にどのようなことを行っていますか？ <MA=66>



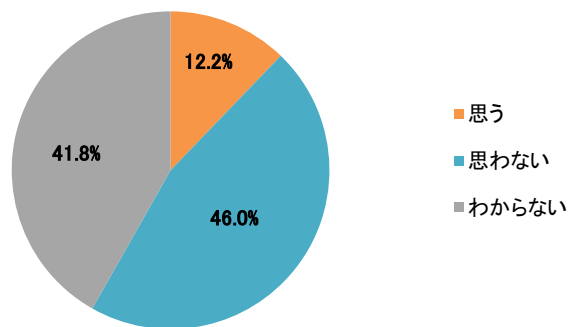
#### 4. メンタルケアをしやすい環境が整っていると回答した親は1割程度！

##### 社会や学校に対し、親向けのメンタルケア情報の提供を求める声が多に。

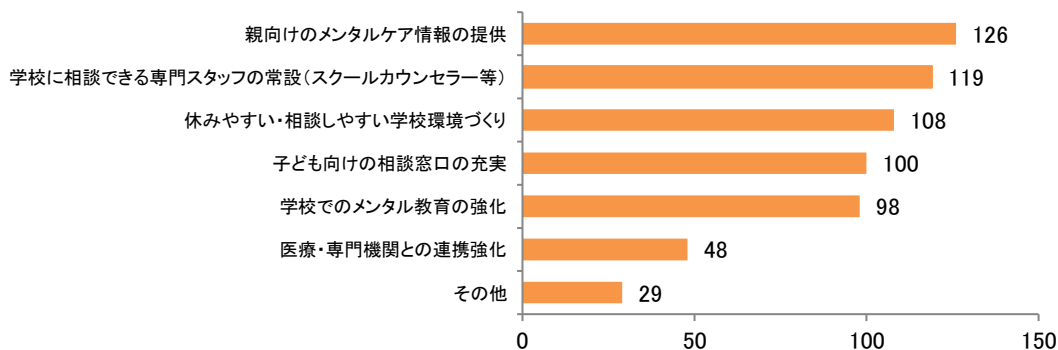
「子どものメンタルケアをしやすい環境は整っていると思いますか？<SA>」という質問に対して、整っていると「思う」(29)と回答した人は1割程度にとどまり、「思わない」(109)と回答した人が半数近くにのびりました。このことから、メンタルケアの必要性は認識されている一方で、それを実践するための環境や情報が十分に認知されていない現状がうかがえます。

さらに、社会や学校に求める支援としては「親向けのメンタルケアに関する情報提供」(126)が最多となり、保護者自身がケアの方法について学びたいというニーズが高まっていることが明らかになりました。今後は、家庭任せにするのではなく、学校や社会全体で保護者を支える仕組みづくりが求められると考えられます。

Q. 子どものメンタルケアをしやすい環境は整っていると思いますか？<SA=237>



Q. 子どものメンタルを支えるために、社会や学校に求める支援があれば教えてください。<MA=237>



#### 【『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」
- ・「教育用！チームワークゲーム」
- ・「教育用！リーダーシップゲーム」
- ・「教育用！シティズンシップゲーム」



【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/>