

**<親子間のハグの実態について調査>**  
**ハグの頻度が高いほど、ココロとカラダが健やかに育つ結果に**  
**一番期待される効果は「子どもの快眠」**

「アサヒ 十六茶」を販売するアサヒ飲料(株)は、全国のお子様のいる 30 代～50 代、男女 1880 名を対象に 2018 年 7 月 7 日（土）～7 月 9 日（月）の期間にて「親子のハグとカラダとココロの健康」に関する調査を行いました。

ハグの実態について調べてみたところ、「子どもにハグをしている」親が 65.9%、「子どもにハグをしていない」親が 34.1%という結果となり、世の中では約 7 割の親が子どもへハグをしていることがわかりました。また、約 6 割の親が親子間でのスキンシップで積極的にしたいのはハグであるとも答えています。

今回は、脳科学評論家である澤口俊之先生に監修頂き、調査の結果を基にハグとその効果について分析しています。

調査結果の要旨は以下の通りです。

■ 調査サマリー

- ・ハグをされている子どもの約 90%は、同年代に比べて、ココロとカラダは健やかに育つ傾向に
- ・ハグをしたことで親（自分）・子どもが快眠・健康になると初めて知った人は約半数
- ・一番期待される効果は「子どもの快眠」
- ・親にハグをされてきた親の 90%以上が、自分の子どもへもハグをしている！

<調査概要>

調査期間 : 2018 年 7 月 7 日（土）～7 月 9 日（月）

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : お子様のいる 30～50 代の男女

サンプル数 : n=1880 （各都道府県 40s、性別均等割付）

## ■ 調査詳細

### トピック①ハグは親子にとって良いこと尽くし！

子どもにハグをしている親の約9割が、  
自分の子どものカラダとココロが同年代の子どもに比べ、健やかであり、親子関係も良好と感じている。

ハグをすることで、子どものカラダとココロに影響をもたらすのかを調べました。(図1)

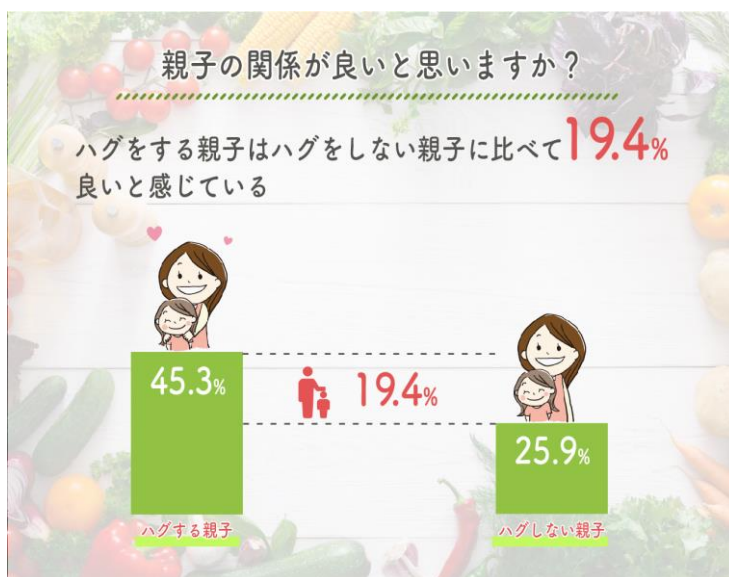
「ご自身のお子様のカラダ・ココロが、同年代の子どもに比べて健やかに育まれていると感じますか？」と質問をしたところ、「子どもにハグをしている」親は、「とても感じる」(42.5%)、「やや感じる」(46.1%)と実に88.6%の親が、自分の子どもが健やかに育っていると答えています。

ハグをされている子どもはそうでない子どもに比べ、ココロとカラダが健やかに育つ傾向にあると言えます。



また、日頃からハグをしている親子は、親子関係が良い傾向にあることもわかりました。(図2)

「同年代と比べて、親子の関係がよいと思いますか？」と質問をしたところ、「子どもにハグをしている」親の45.3%が「とても感じる」と回答したのに対し、「子どもにハグをしていない」親は25.9%が「とても感じる」と回答し、**19.4ポイント差**で「子どもにハグをしている」方が、親子の関係が良いと感じている結果になりました。ハグをすることで、お互いの関係性がよくなる傾向にあるようです。



## トピック②ハグがもたらす意外な効果とは！？

約 80%の親が、ハグをすることで親自身が快眠・健康になる効果がある”ことを初めて知ったと回答

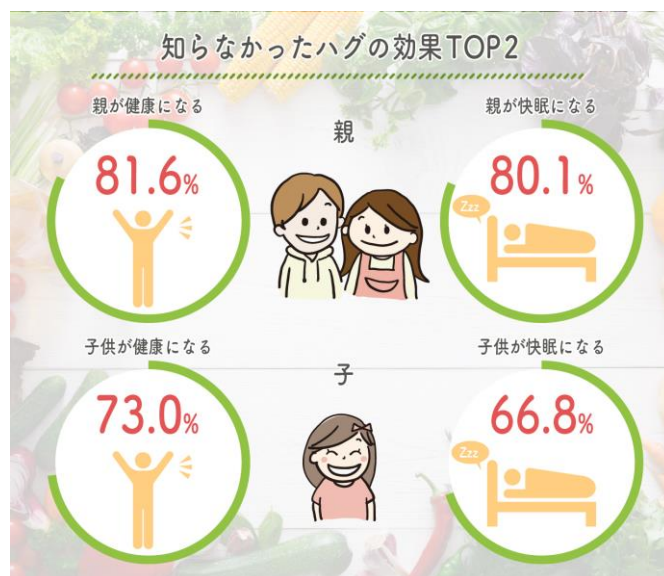
親が子どもにハグをすることで効果があるといわれている「よく眠れるようになる」「健康になる」「幸せな気分になる」「ストレスが軽減される」※という 4 項目について調べました。

「あなたはハグに以下のような効果があると知っていましたか？」と質問をしたところ、「ハグをした親（自分）が健康になる」といわれていることを「初めて知った」人が 81.6%、「ハグをした親（自分）がよく眠れるようになる」といわれていることを「初めて知った」人が 80.1%と、親自身に関する効果では「健康になる」「よく眠れるようになる」といわれていることに関して 8 割以上の人「初めて知った」ということがわかります。（図 3）

※「ハグをした親（自分）が幸せな気分になる（50.2%）」、「ハグをした親（自分）のストレスが軽減する（67.9%）」

同項目で、ハグをされた子どもへの効果についての認知度も調べたところ、「ハグをされた子どもが健康になる」といわれていることを「初めて知った」人が 73%、「ハグをされた子どもがよく眠れるようになる」といわれていることを「初めて知った」人が 66.8%と、こちらも 4 項目のうち上位 2 つは、「健康になる」「よく眠れるようになる」という結果となりました。（図 3）

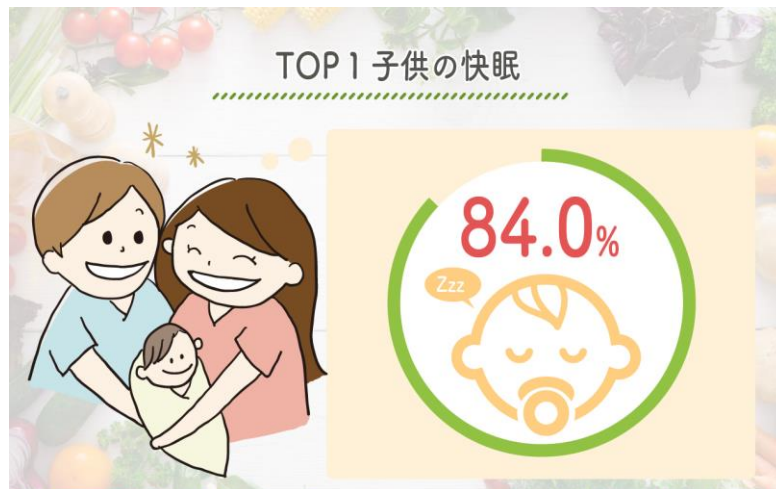
※「ハグをされた子どもが幸せな気分になる（45.0%）」、「ハグをされた子どものストレスが軽減する（55.3%）」



### 澤口先生によると・・・

※ハグに最も関係する脳内ホルモンは「親和性ホルモン」ともよばれるオキシトシンです。ハグをする側も、される側もハグを通して、オキシトシンが増えます。ハグの効果は双方向性で、ハグされる側もされる側も同じ様な効果・利益が生じます。ハグを通して親にも子にも、オキシトシンが増えたり、副交感神経系の活動が高まることで、幸福感、不安感やストレスは減少されると言われ、また免疫系と心臓血管系が強くなりますし、感染症に罹りにくくなることも分かっています。ハグを通して、健康になったり、よく眠るようになったりするの、こうした科学的エビデンスと合致しています。

また、図3のハグの効果の中で、「ハグをされた子どもがよく眠れるようになる」という子どもの快眠に対する効果へは、84%の親がハグをしてあげたいと思う結果となりました。（図4）多くの親が子どもの快眠を強く望んでいるようです。



#### 澤口先生によると…

「ハグの双方向性」とは異なりますが、よくハグされた子どもは成長の過程でより頭がよくなることや、自尊心が高くなる、心が強くなる、といったエビデンスもあるため、頻繁なハグは子どもの快眠も含め、脳と心の発達にかなり有益だと思われます。

### トピック③ハグは遺伝する！？親から子へのハグリレー

親からハグをされてきた親の93.7%が、自分の子どもへもハグをしている！

子どもの頃、親からハグをされてきた人は、自身が親になった際に自分の子どもへハグをしているのかを調べてみました。（図5）ハグをしている頻度においては、親にハグをされていた人のうち、自分の子どもへのハグを「頻繁にしている」人が39.6%、「時々している」人が54.1%という結果となり、親にハグされていた人の**93.7%**が、自分の子どもへもハグしているという結果となりました。



この結果より、親からされていたハグは子どもへも受け継がれる「親から子へのハグリレー」が生まれているのだとわかります。

### 澤口先生によると…

「育児スタイルは繰り返される」といわれるように、自分がされたような育児を自分が親になった時に行なう傾向が強い、ということは、遺伝も関係するという研究もあります。

## 毎日のハグ習慣でココロもカラダも健やかに！

今回の調査結果から親子のスキンシップの中でもハグをしている親子はココロとカラダの健康が良い状態と感じている事が分かりました。科学的にも研究も進み、様々な嬉しい効果が期待されているハグは近年、教育・介護などの業界で注目を集めています。アサヒ飲料(株)が販売するカラダにやさしい素材を厳選した健康ブランド「十六茶」は、家族の健康的な毎日を応援する活動の一環として、親子のハグを習慣に取り入れる事で、家族のココロとカラダがもっと健やかで明るい日々が送れるようになる事を願っています。

### ■ 専門家からのコメント



〈プロフィール〉

澤口俊之（さわぐち・としゆき）脳科学者

人間性脳科学研究所 所長/理学博士 Ph.D.（京都大学）

武蔵野学院大学&大学院 教授

フジテレビ系『ホンマでっか!?TV』

NHK『所さんの大変ですよ！』ほか、テレビ出演多数

ハグの研究は欧米では以前からかなり行われてきましたが、今回の調査はそのような研究成果と概ね合致していて、科学的にはほぼ予測通りでした。一言で言えば、「ハグの良さが今回の調査で日本でも確認された」ということです。