

保護者の6割が心身の不調を実感

受験生を支える“保護者の不調”に関する実態調査

～ストレスや不安は「気滞」状態が原因？ セルフケアとおすすめの漢方薬を紹介～

1. 子どもの受験を経験した保護者の約8割が家庭内で体調不良に気がつけていたと回答
2. 家庭内の取り組みは「手洗い・消毒・マスク」や「十分な睡眠」など日常の取り組みが上位に
3. 子どもをサポートする中で不調を感じた保護者は6割!?／保護者のメンタル不調に要注意
4. ストレスや不安は「気」の滞りが原因？「気滞」体質の特徴と対策
5. 受験シーズンの不眠やストレスが気になる親子におすすめの漢方薬を紹介

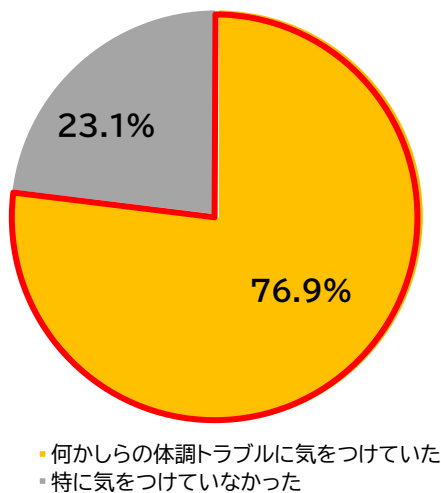
主なトピックス

漢方薬を中心としたOTC医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、子どもの受験を経験した40代～50代の男女を対象に「受験生を支える“保護者の不調”に関する実態調査」（※1）を実施しました。人生の岐路ともなり得る受験は、家族や周りのサポートが必要不可欠です。今回は、**受験生をサポートする保護者に着目**し、受験を控えた子どもをサポートする中で感じた不調の実態を明らかにするとともに、受験シーズンを健やかに乗り越えたい親子へおすすめの漢方薬を紹介します。

子どもの受験を経験した保護者の約8割が家庭内で体調不良に気がつけていたと回答

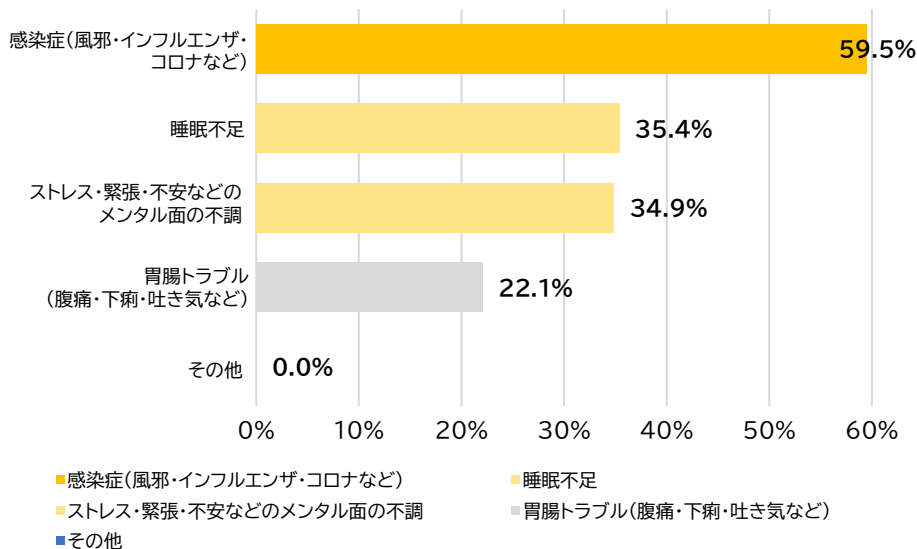
はじめに、子どもの受験に向けて家庭内の体調不良に気がつけていたか尋ねたところ（※1）、**76.9%が「何かしらの体調不良に気がつけていた」と回答**しました。特に、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの「感染症」に気がつけていた人が59.5%と最も多く、次いで「睡眠不足」が35.4%、「ストレス・緊張・不安などのメンタル面の不調」が34.9%と続きました。

Q.お子さまの受験に向けて何らかの体調不良に気がつけていましたか(n=195,単数回答)



- ・何かしらの体調不良に気がつけていた
- ・特に気がつけていなかった

Q.お子さまの受験に向けて気がつけていた体調不良をすべてお答えください(n=150,複数回答)



～子どもの受験を経験した方の声（※2）～

子どもの受験を経験した30代～40代の女性に定性調査（※2）を実施したところ、学校内感染だけでなく、家庭内感染にも危惧している様子がうかがえました。

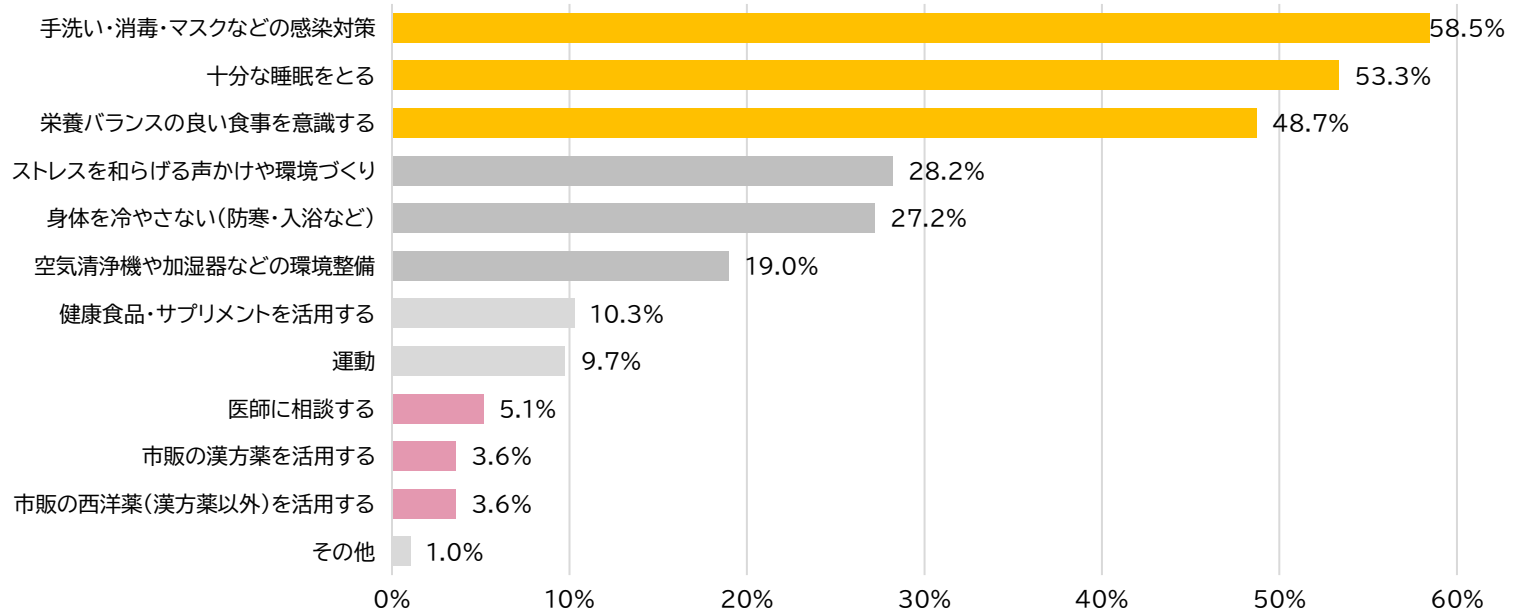
- ・ 学校では風邪やインフルエンザがすぐに蔓延してしまうし、受験をしない他の兄弟が感染症をもらってくると家庭内でもすぐに広がってしまうので、とても注意しています。（41歳女性）

家庭内の取り組みは「手洗い・消毒・マスク」や「十分な睡眠」など日常の取り組みが上位に

続いて、受験シーズンに家庭内で実施していた体調管理の取り組みについて尋ねたところ、「手洗い・消毒・マスクなどの感染対策」が58.5%と最も高い結果となりました。前項で風邪やインフルエンザなどの「感染症」に最も気をつけていたことと合わせると、受験シーズンの保護者は、子どもの風邪症状や感染対策への意識が高い様子がうかがえます。

次いで「十分な睡眠をとる」が53.3%、「栄養バランスの良い食事を意識する」が48.7%と続き、ウイルスに感染しないだけでなく、健康的な身体づくりや日々の生活を整える取り組みへの意識が高いことが明らかになりました。一方、「医師に相談する」は5.1%、「市販の漢方薬を活用する」、「市販の西洋薬（漢方薬以外）を活用する」はいずれも3.6%にとどまり、医師への相談や市販薬の活用は少数でした。

Q.ご家庭で実際に行っていた体調管理の取り組みをすべてお選びください(n=195,複数回答)



～子どもの受験を経験した方の声（※2）～

定性調査では、風邪の前兆のような症状が出た時や実際に風邪を引いてしまった時に行った取り組みをご回答いただきました。

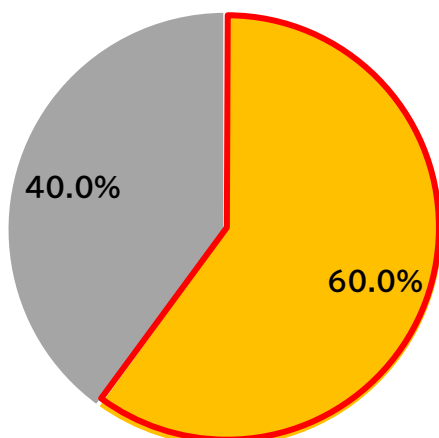
- このままにしていたら絶対に風邪をひくだろう、という寒気や悪寒を訴えた時点で寝室に濡れたタオルを干して加湿するなどの対処をしています。（39歳女性）
- ビタミンCが風邪に良いと聞いたことがあるので、ビタミンを摂らせるために果物を食べさせるようにしています。（41歳女性）

子どもをサポートする中で不調を感じた保護者は6割!?／保護者のメンタル不調に要注意

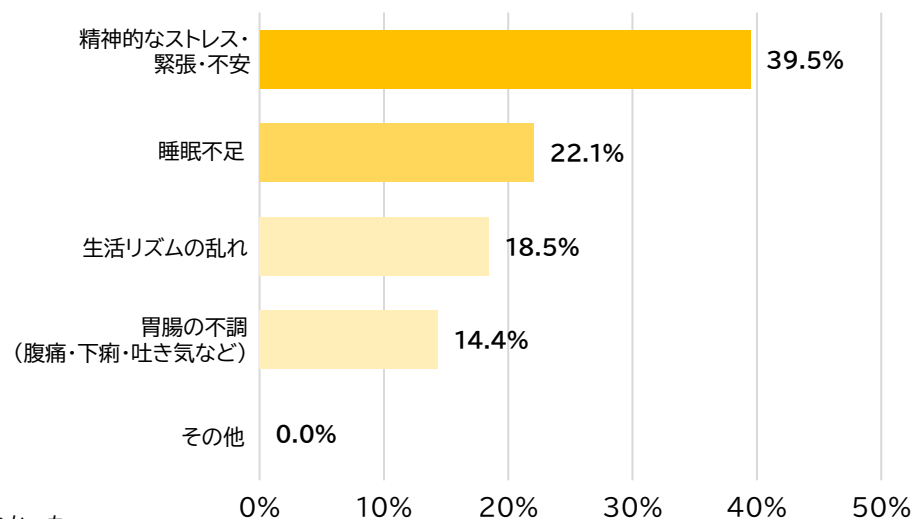
受験を控える子どもをサポートする中で、保護者自身が心身の不調を感じたか尋ねたところ、60.0%の保護者が「何かしらの不調を感じた」と回答しました。具体的な症状としては、「精神的なストレス・緊張・不安」が39.5%と最も多く、次いで「睡眠不足」が22.1%、「生活リズムの乱れ」が18.5%、「胃腸の不調（腹痛・下痢・吐き気など）」が14.4%と続きました。

受験シーズンは子どもにフォーカスが当たることが多いですが、実際は本人だけでなくサポートをする保護者にも心身の不調が現れていることが明らかになりました。

Q.受験シーズン、お子さまをサポートする中で、何らかの心身の不調を感じましたか(n=195,単数回答)



Q.受験シーズン、お子さまをサポートする中で、あなたが感じていた心身の不調をすべてお選びください(n=117,複数回答)



■何かしらの不調を感じていた ■特に不調は感じていなかった

～子どもの受験を経験した方の声（※2）～

- 子どもが1人風邪をひくと、防ごうとしてもどんどんうつってしまって私も鬱々としてしまうことがありました。（41歳女性）
- 子どもが中学受験を控えている時期に私も追い詰められてしまったことがあります。喉がうまく飲み込めないなと思って調べると、ストレスによるものだということが分かりました。（44歳女性）

～漢方ワンポイントアドバイス～



（クラシエ薬品 学術担当）

受験期は、早朝のお弁当づくりや塾の送迎などにより保護者の生活リズムが乱れやすく、子どもとともに緊張や不安を感じる場面も増えると思います。漢方では、病気になる手前の「未病」の段階で、不調のサインに気づくことが大切と考えます。「喉がつかえる」「気分が晴れない」「眠れない」が続くときは、「気」が滞る「気滞」かもしれません。次の項目で、解説と対処法をご紹介します。

※1 調査対象：全国の40代～50代の男女195名

調査期間：2026年9月30日（水）～10月6日（火）

調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（クロス・マーケティングQiQUMOを利用した調査）

※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります

※2 調査対象：漢方薬（市販/医療機関による処方とは問わない）を日常的に服用している30代～40代の女性

調査人数：14名

調査方法：グループインタビュー

調査日：2025年12月2日（火）・6日（土）

ストレスや不安は「気」の滞りが原因？「気滞」体質の特徴と対策

<そのストレスや不安は「気滞」体質かも？>

気滞（きたい）体質とは、「気（き）」の巡りが悪くなり、「気」が滞っている状態です。「気」は、“気持ち”という言葉があるように、喜怒哀楽などの精神状態をコントロールする役割を担っていると漢方では考えます。そのため、気の巡りが滞ると精神が不安定になり、イライラや憂鬱感、不安感などの症状が現れやすくなるといわれています。

～「気滞」体質の方に起こりやすい体の症状とは？～

①喉の違和感・異物感がある

漢方では、「気」が停滞しやすい部位のひとつに“喉”があると考えており、何か物がつかえたような違和感や息苦しさは症状として出ると言われています。

②胸やみぞおち部分が張る

漢方では、「気滞」の状態が続くと、身体の空洞部分である胸やみぞおちに余分な「気」が溜まりやすくなることで、張ったように苦しくなったり、下着などで締め付けられるのを苦痛に感じることもあると考えられています。みぞおちの部分に指を入れた時に抵抗があったり、苦しくなる、痛みを感じるという方は要注意です。

③胃やお腹が張る、げっぷやおならが多くなる

胸やみぞおちと同様に、胃腸も大きな空洞のため、「気滞」の状態が続くと余分な「気」が溜まりやすくなります。これにより、胃の張りや膨満感、お腹の張りや痛み、げっぷやおならが多くなるなどの症状が出やすくなると考えられています。

<「気滞」体質の方におすすめの養生ポイント>

▶一日に一回、呼吸を意識して心をリラックス

「気滞」の状態の方に一番必要なのは、身体に溜まった余分な「気」を消散させることです。張り詰めた気持ちを解き放ち、心をリラックスさせるためにゆっくりと呼吸しましょう。また、適度な運動で気分をリフレッシュするのもおすすめです。

▶アロマやハーブなどの“香り”でリラックス

「気」の巡りの改善には香りでリラックスすることもおすすめです。漢方では、アロマやハーブなど心地の良い香りは「気」の巡りをアシストしてくれると考えられています。また、酸味は「気」の巡りを良くすることに大きく関係する「肝（かん）」をサポートと言われているため、柑橘類などのやさしい酸味がある果物を食べることもおすすめです。

<「クラシエの食養生おやつ 柑橘皮入りサンザシキューブ」で手軽に食養生>

「クラシエの食養生おやつ」ブランドの「柑橘皮入りサンザシキューブ」は、「気滞」体質の方におすすめの商品です。クエン酸、ポリフェノール、食物繊維が含まれる柑橘皮とサンザシをミックスしており、柑橘の爽やかな香りに、あんずを思わせるやさしい甘酸っぱさが特徴です。サンザシ由来のクエン酸と、ポリフェノール、食物繊維が滞ったからだにココロのリフレッシュに働いてくれます。食べやすい一口サイズなので、仕事や勉強中にも手軽に食養生を取り入れられます。



商品名 クラシエの食養生おやつ 柑橘皮入りサンザシキューブ

希望小売価格 346円（税込）

販売店舗 全国のツルハグループ（※3）・ウエルシアグループ（※4）

オンラインストア クラシエの漢方オンラインショップ、Amazon.co.jp

※3 ツルハドラッグ・くすりの福太郎・ドラッグストアウエルネス・ドラッグストアウオニツ・くすりのレディ・杏林堂ドラッグストア・ドラッグイレブン

※4 ウエルシア薬局、コクミン、ウエルパーク、スーパードラッグひまわり、ふく薬品、ダックス、よどやドラッグ、ハッピー・ドラッグ、マルエドラッグ、ウエルシアプラス

公式ブランドサイト：<https://www.kracie.co.jp/kampo/yakuzen/>

公式SNS：https://www.instagram.com/kracie_shokuyojo/

受験シーズンの不眠やストレスが気になる親子におすすめの漢方薬を紹介

クラシエ薬品より、受験を控える親子におすすめの漢方薬をご紹介します。

＜不安や緊張などで眠れない親子に＞

柴胡加竜骨牡蛎湯（さいこかりゅうこつぱれいとう）



「柴胡加竜骨牡蛎湯」は、ストレスなどが原因で脳の興奮や自律神経の緊張により寝付けない方におすすめの漢方薬です。「気」をめぐらせ、身体にこもった熱を冷ますとともに、心を落ち着かせることで、イライラや不安感といった神経症症状を改善します。高血圧による不眠にも効果があります。

「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒[24包]は、2歳未満の子どもにも服用いただけます。

※添付文書に記載の用法・用量をよく読み、正しくご使用ください。

＜漢方セラピー＞
「クラシエ」漢方柴胡加竜骨牡蛎湯エキス顆粒[24包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,167円（税込）／8日分
効能：体力中等度以上で、精神不安があつて、動悸、不眠、便秘などを伴う次の諸症：高血圧の随伴症状（動悸、不安、不眠）、神経症、更年期神経症、小児夜泣き、便秘

＜ストレスによる喉のつかえ感がある親子に＞

半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）



「半夏厚朴湯」は、病院で検査をしても特に体に異常は見つからないのに、喉に何か詰まった感じがあたり、つい咳払いをしてしまったりする方におすすめの漢方薬です。「気」の巡りを良くし、身体の中のバランスを整えることで、ストレスを溜めがちな方ののどのかえ感や異物感、不安神経症などを改善します。

「クラシエ」漢方半夏厚朴湯エキス顆粒[24包]は、2歳未満の子どもにも服用いただけます。

※添付文書に記載の用法・用量をよく読み、正しくご使用ください。

＜漢方セラピー＞
「クラシエ」漢方半夏厚朴湯エキス顆粒[24包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,200円（税込）／8日分
効能：体力中等度をめやすとして、気分がふさいで、咽喉・食道部に異物感があり、ときに動悸、めまい、嘔気などを伴う次の諸症：不安神経症、神経性胃炎、つわり、せき、しわがれ声、のどのかえ感

＜イライラが気になる親子の神経症や歯ぎしりに＞

抑肝散加陳皮半夏（よくかんさんかちんぴはんげ）



漢方では、イライラや怒りっぽさは、「血（けつ）」の不足によって「気」の巡りが滞ることが原因と考えます。「抑肝散加陳皮半夏」は、「血」を補い、「気」の巡りを整えることで、自律神経の乱れに働きかけ、神経が高ぶってイライラしやすい方の神経症や神経過敏、歯ぎしりを改善します。この処方、古くから親子で服用する「母子同服」の考え方でも用いられてきました。

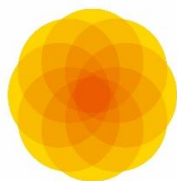
抑肝散加陳皮半夏エキス顆粒クラシエ[24包]は、2歳未満の子どもにも服用いただけます。

※添付文書に記載の用法・用量をよく読み、正しくご使用ください。

＜漢方セラピー＞
抑肝散加陳皮半夏エキス顆粒クラシエ[24包]
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,420円（税込）／8日分
効能：体力中等度をめやすとして、やや消化器が弱く、神経がたかぶり、怒りやすい、イライラなどがあるものの次の諸症：神経症、不眠症、小児夜泣き、小児疳症（神経過敏）、更年期障害、血の道症、歯ぎしり
（注）「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心にOTC医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野とOTC分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。