

受験期に親が抱えるプレッシャー、 子どもの成績より体調管理や金銭面の不安が上回る 明光義塾調べ「受験生を支える保護者のサポート実態調査」

- ・受験におけるデジタル併願制、56.7%の家庭が導入を希望
- ・「勉強しなさい！」は封印。受験期の親が避ける言葉トップは“勉強を強いる言葉”

個別指導の学習塾「明光義塾」を全国展開する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）は、受験を控える中学3年生のお子さまを持つ保護者1,000名を対象に、「受験生を支える保護者のサポート実態調査」を実施しました。



受験本番が近づくにつれ、受験生を支える保護者の負担や悩みはこれまで以上に多様化しています。学習面の支援に加え、体調管理やメンタル面への気配り、志望校選びや家庭内のコミュニケーションなど、親が担う役割は幅広く、日々の中で迷いや戸惑いを抱える方も少なくありません。「どのように寄り添うべきか」「過度に干渉しないためにはどうしたらよいか」といった声が多く寄せられており、サポートの難しさがうかがえます。

明光義塾では毎年、受験生のお子さまがいる保護者を対象に、受験生サポートの実態調査を実施しています。本調査では、親が感じるプレッシャーやサポートの工夫、子どもとの向き合い方など、受験期に特有のリアルな声を明らかにしています。受験に臨むご家庭の参考となれば幸いです。

「受験生を支える保護者のサポート実態調査」結果概要

結果概要 ①

- ・受験生のサポート方法は多岐に。自主学習・集団塾・個別指導が三本柱
- ・受験生を支える保護者の最大の負担は「干渉し過ぎないように気をつけること（32.1%）」
- ・受験期に親が抱えるプレッシャー、子どもの成績より体調管理や金銭面の不安が上回る
- ・受験生のメンタルケア、最多回答は「話を聞く・相談に乗る（39.6%）」

結果概要 ②

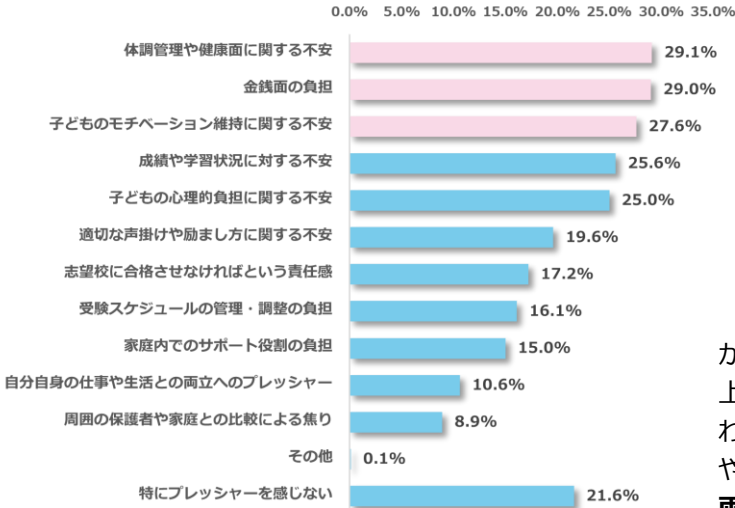
- ・公立高の単願制、志望校の難易度影響は限定的、下げた家庭18.4%
- ・受験におけるデジタル併願制、56.7%の家庭が導入を希望

結果概要 ③

- ・「がんばれ！」が定番。受験期の親が最も声をかけるのは「子どもを励ます・応援する言葉」
- ・「勉強しなさい！」は封印。受験期の親が避ける言葉トップは「勉強を強いる言葉」

【Topics】 保護者としてお子さまの受験サポートをする中で感じる「親としてのプレッシャー」について、当てはまるものを教えてください。（n=1,000、複数回答方式）

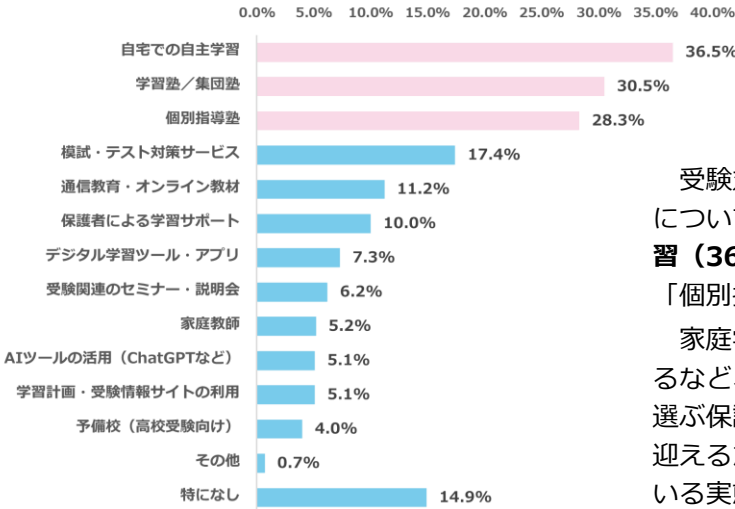
受験期に親が抱えるプレッシャー、子どもの成績より体調管理や金銭面の不安が上回る



中学3年生の受験生を持つ保護者1,000名を対象に、受験期に感じる「親としてのプレッシャー」について調査をしました。その結果、最多回答は「**体調管理や健康面に関する不安（29.1%）**」、次いで「**金銭面の負担（29.0%）**」、「**子どものモチベーション維持に関する不安（27.6%）**」と続きました。

受験というと「成績」や「合否」が真っ先に思い浮かびますが、実際の保護者が抱えているのは、それ以上に“毎日を支えるための現実的な心配”であることがわかりました。特にこの時期は体調を崩しやすく、塾や受験関連費用も重なるため、「健康」と「家計」の両面で気を配る保護者の姿が浮き彫りとなりました。

Q1 お子さまの受験対策のために、利用している主なサービスや手段を教えてください。（n=1,000、複数回答方式）

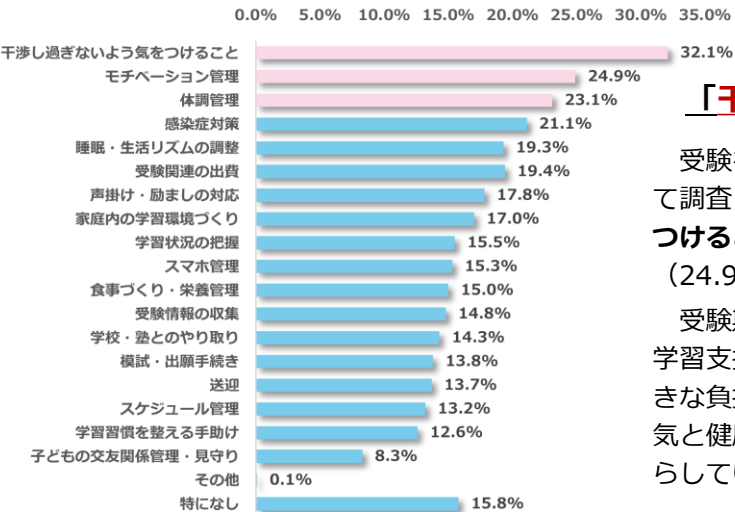


**受験生のサポート方法は多岐に。
自主学習・集団塾・個別指導が三本柱**

受験対策のために、利用している主なサービスや手段について調査したところ、最多回答は「**自宅での自主学習（36.5%）**」、次いで「**学習塾／集団塾（30.5%）**」、「**個別指導塾（28.3%）**」と続きました。

家庭学習を基本としながら、必要に応じて塾を利用するなど、子どもの状況に合わせて柔軟にサポート方法を選ぶ保護者が多いことがわかります。受験期を安心して迎えるために、複数の選択肢を組み合わせながら支えている実態が浮き彫りとなりました。

Q2 お子さまの受験をサポートする中で、特に負担に感じることは何ですか？（n=1,000、複数回答方式）



受験生を支える保護者の最大の負担は

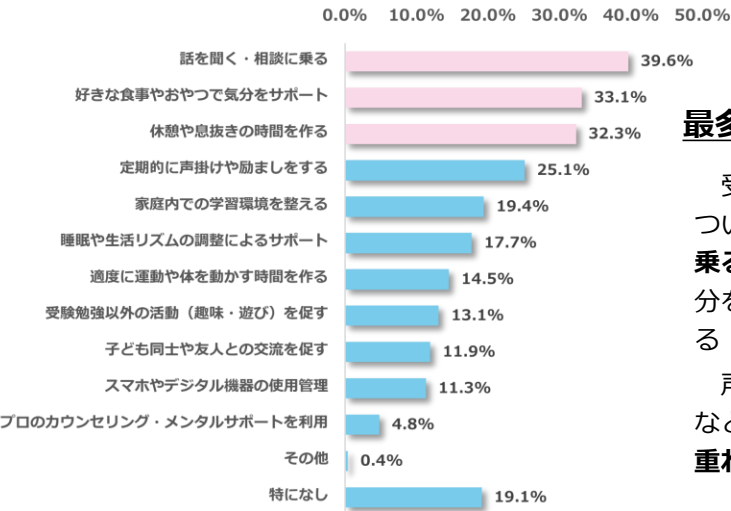
「干渉し過ぎないよう気をつけること（32.1%）」

受験をサポートする中で、特に負担に感じることにについて調査したところ、最多回答は「**干渉し過ぎないよう気をつけること（32.1%）**」、次いで「**モチベーション管理（24.9%）**」、「**体調管理（23.1%）**」と続きました。

受験期は“どこまで関わるべきか”に悩む保護者が多く、学習支援よりも日々の距離感や声掛けに気を遣うことが大きな負担になっている実態がうかがえます。子どものやる気と健康の両面を支える難しさが心理的負担な負担をもたらしているようです。

Q3 受験勉強中のお子さまのメンタルケアとして、実践していることはありますか？

(n=1,000、複数回答方式)



受験生のメンタルケア、

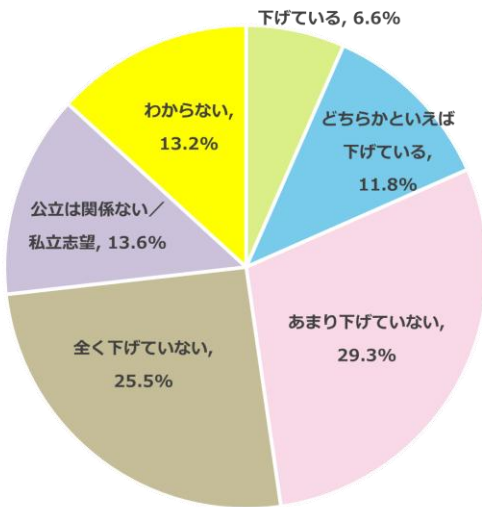
最多回答は「話を聞く・相談に乗る（39.6%）」

受験勉強中のメンタルケアとして実践していることについて調査したところ、**最多回答は「話を聞く・相談に乗る（39.6%）」**、次いで「好きな食事やおやつで気分をサポート（33.1%）」、「休憩や息抜きの時間を作る（32.3%）」と続きました。

声をかける、食事で気分転換を促す、適度に休ませるなど、**特別なことより“日常のちょっとした支え”を積み重ねるメンタルケア**が主流である実態がうかがえます。

Q4 公立高校の単願制により、お子さまの志望校の難易度を下げていますか？

(n=1,000、単一回答方式)

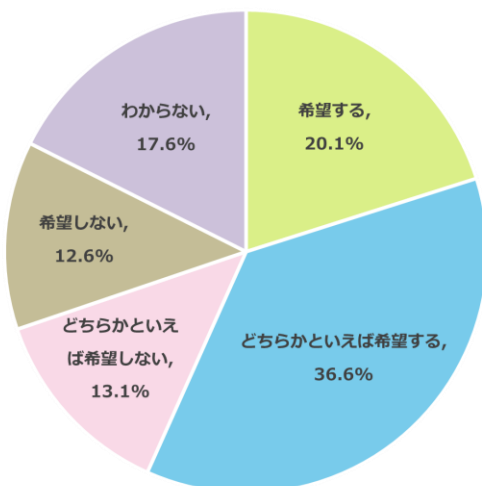


公立高の単願制、志望校の難易度影響は限定的 下げた家庭**18.4%**

公立高校の単願制が志望校選びにどのような影響を与えているかを調査したところ、「**難易度を下げています**」と回答した家庭は**18.4%**（下げています：6.6%、どちらかといえば下げています：11.8%）に留まりました。一方で、「**下げていない**」と回答した家庭は**54.8%**（全く下げていない：25.5%、あまり下げていない：29.3%）と半数を超える結果に。

公立高校では単願制があるものの、志望校の難易度を大きく見直すご家庭は少なく、多くの保護者の方がこれまでの方針を保ちながら受験に向き合っていることがわかります。

Q5 お子さまの受験において、デジタル併願制（※）の導入を希望しますか？ (n=732、単一回答方式)



受験におけるデジタル併願制、

56.7%の家庭が導入を希望

公立高校を志望する中学3年生の保護者732名に、デジタル併願制の導入について調査したところ、**56.7%が「希望する」**（希望する：20.1%、どちらかといえば希望する：36.6%）と回答しました。

現在は単願制が中心で、出願に関する選択肢が限られていることから、今後の負担軽減や手続きのわかりやすさを望んで、デジタル化を期待する声が増えている様子が見て取れます。

（※）デジタル併願制とは、公立高校の入試で、複数の学校にオンラインで出願できる制度です。パソコンやスマホから簡単に出願できるので、手続きの手間が少なくなります。

Q6あなたが受験生のお子さまによく言うセリフ（応援の言葉）を教えてください。
(n=395、自由回答方式)

「がんばれ！」が定番。

受験期の親が最も声をかけるのは「**子どもを励ます・応援する言葉**」

| | | |
|----|------------------------|----------------------|
| 1位 | 子どもを励ます・応援する言葉 (53.6%) | がんばれ、やればできる、自分を信じて |
| 2位 | 子どもを安心させる言葉 (12.1%) | 大丈夫、いつもどおり |
| 3位 | 子どもの体調を気遣う言葉 (10.3%) | お疲れさま、無理しないで |
| 4位 | 子どもの努力を認める言葉 (9.8%) | がんばってるね、その調子 |
| 5位 | 子どもの行動を促す言葉 (8.8%) | 勉強して、やるだけやって |
| 6位 | その他 (5.5%) | なるようになるさ、結果がすべて etc… |

受験生の子どもによく言うセリフ（応援の言葉）について伺ったところ、大きく5つのタイプに分類され、最も多かったのは「**子どもを励ます・応援する言葉（53.6%）**」でした。次いで「子どもを安心させる言葉（12.1%）」、「子どもの体調を気遣う言葉（10.3%）」と続きました。

「がんばれ」「大丈夫だよ」といった前向きな声掛けが多く、日常の言葉でそっと背中を押す“心のサポート”が主流であることがうかがえます。

Q7あなたが受験生のお子さまに対して、言わないように心がけているセリフを教えてください。
(n=344、自由回答方式)

「勉強しなさい！」は封印。

受験期の親が避ける言葉トップは「**勉強を強いる言葉**」

| | | |
|----|-----------------------|---------------------------|
| 1位 | 勉強を強いる言葉 (31.6%) | 勉強しなさい、もっと勉強しなさい、早く勉強しなさい |
| 2位 | 子どもを励ます・応援する言葉(27.3%) | がんばれ、もっとがんばれ |
| 3位 | 合否を脅かす言葉(10.1%) | 落ちる、このままだと落ちる |
| 4位 | 否定的な言葉 (9.8%) | ダメ、無理 |
| 5位 | 他人と比較する言葉 (9.0%) | 他の子は、もっとがんばってる |
| 6位 | 成績を責める言葉 (3.1%) | 伸びないね、理数系をなんとかしろ |
| 7位 | その他 (13.6%) | 大丈夫、合格するぞ、焦るな |

受験生の子どもに言わないように心掛けているセリフについて伺ったところ、大きく6つのタイプに分類され、最も多かったのは「**勉強を強いる言葉（31.6%）**」でした。次いで「子どもを励ます・応援する言葉（27.3%）」、「合否を脅かす言葉（10.1%）」と続きました。

トップの「勉強を強いる言葉」を抑える背景には、プレッシャーを与え過ぎないように配慮する保護者の姿勢がうかがえます。また、“よく言う言葉”の上位にあった励ましの言葉が、“言わないように心がける言葉”でも上位に挙がっており、声掛け一つにも慎重になる受験期ならではの難しさが見て取れます。

＜調査概要＞

調査対象 高校進学を希望している中学3年生の子どもを持つ全国の保護者1,000名
調査期間 2025年11月28日～2025年12月2日
調査方法 インターネットリサーチ調べ

※回答率(%)は小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位までを表示しているため、合計数値は必ずしも100%とはならない場合があります。



下井草教室 田村 勇祐 教室長

受験期はお子さまだけでなく、ご家庭でサポートする保護者の皆さまにとっても大きなプレッシャーがかかる時期です。今回の調査結果からは、お子さまに干渉しすぎないように気を配りながら、話を聞き、寄り添おうと努力されている保護者さまの姿がうかがえました。

保護者の皆さまがそっと伴走してくださることが、お子さまにとって何よりの安心材料になります。また、この時期は体調管理や生活リズムを整えるサポートもとても重要です。教室としても、お子さまの学習面はもちろん、保護者の皆さまの不安やご相談にも丁寧に寄り添い、一丸となって受験を乗り越えられるよう全力で支えてまいります。

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「明光義塾調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

■ 株式会社明光ネットワークジャパン (<https://www.meikonet.co.jp>)

事業内容：企業としてPurpose（パーパス：存在意義）を“「やればできる」の記憶をつくる”、Visionを“「Bright Light for the Future」人の可能性をひらく企業グループとなり、輝く未来を実現する”と掲げ、個別指導塾「明光義塾」を始め、さまざまな教育サービスを運営・フランチャイズ展開しています。

明光ネットワークジャパン

【本プレスリリースに関する報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社明光ネットワークジャパン

DX戦略本部 デジタルマーケティング部 担当：堀尾

TEL：03（5332）6313

E-MAIL：meiko-pr@meikonetwork.jp