

## 家庭だけの学習習慣の定着に難しさを感じる保護者は6割超 明光義塾調べ「学習習慣と新学期のモチベーション実態調査」

- ・生成AIの利用意向、「どちらともいえない」が最多
- ・GW明けの“五月病”、子どもへの影響を心配する保護者は約半数

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、小学5年生から高校3年生のお子さまを持つ保護者800名を対象に、「学習習慣と新学期のモチベーション実態調査」を実施しました。



新学期は進級や生活環境の変化が重なる時期であり、子どもの学習習慣を改めて整えていく重要なタイミングでもあります。しかし実際には、家庭での学習時間の確保や習慣化の難しさを感じる保護者も多く、日々の関わり方に悩む声も少なくありません。さらにゴールデンウィーク明けには生活リズムの乱れや気分の落ち込み、いわゆる“五月病”のような状態が見られることもあり、学習意欲の維持にも影響しやすい季節といえます。こうした環境の変化の中で、家庭における学習習慣づくりと子どもの心身のケアの両立が、これまで以上に求められています。本調査が、季節の変わり目におけるお子さまとの向き合い方を考える一助となれば幸いです。

### 「学習習慣と新学期のモチベーション実態調査」結果概要

#### 結果概要① 家庭学習の実態

- ・平日の家庭学習、30分未満・未実施が約5割
- ・家庭学習の習慣「身につけている」は約半数
- ・家庭学習での生成AI活用、約3人に1人

#### 結果概要② 家庭学習をめぐる課題構造

- ・家庭だけの学習習慣の定着に難しさを感じる保護者は6割超
- ・生成AIの利用意向、「どちらともいえない」が最多

#### 結果概要③ 新学期・GW前後の心理変化と対策意識

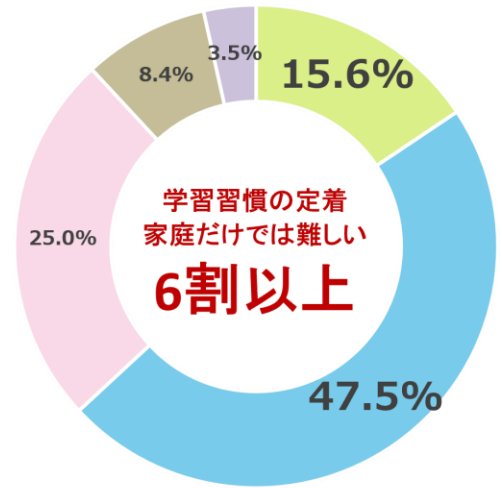
- ・新学期、子どもに疲れ・ストレスを感じる保護者は約半数
- ・GW明けの“五月病”、子どもへの影響を心配する保護者は約半数
- ・新学期・GW後のストレス対策、「無理をさせない」が最多32.8%

【Topics】お子さまの学習習慣を身につけるうえで、家庭だけでは難しいと感じることはありますか。(n=800、単一回答方式)

## 家庭だけの学習習慣の定着に、 難しさを感じる保護者は**6割超**

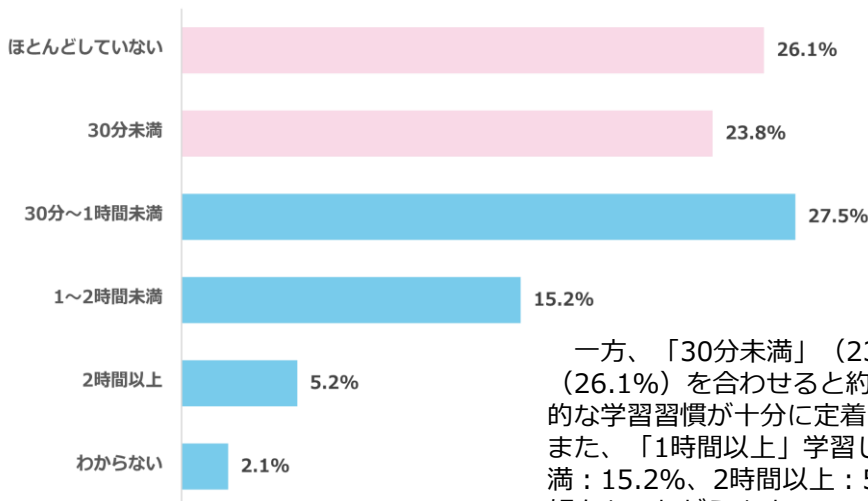
小学5年生から高校3年生の子どもを持つ全国の保護者800名に、子どもの学習習慣を身につけるうえで、家庭だけでは難しいと感じることがあるか尋ねたところ、63.1%が「感じている」(非常に感じている：15.6%、やや感じている：47.5%)と回答しました。

この結果から、子どもの学習習慣の定着は家庭内の努力だけでは対応しきれない課題として、多くの保護者に認識されている実態が明らかになりました。継続的な学習習慣をいかに築くかは、より幅広い視点からのアプローチが求められる問題として浮き彫りになっています。



## Q1 お子さまは、平日に学校の宿題以外の家庭学習(予習・復習・自主学習など)を1日あたりどの程度行っていますか。(n=800、単一回答方式)

0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0%



## 平日の家庭学習、 30分未満・未実施が**約5割**

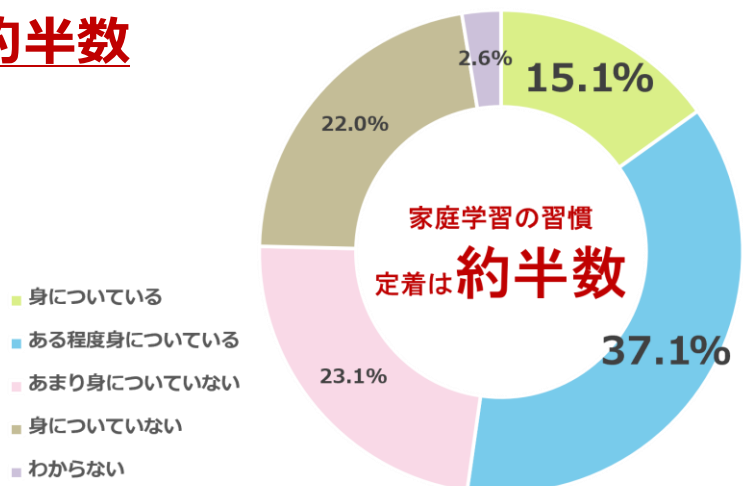
平日に学校の宿題以外の家庭学習(予習・復習・自主学習など)を1日あたりどの程度行っているか尋ねたところ、「30分～1時間未満」が27.5%で最多となりました。

一方、「30分未満」(23.8%)と「ほとんどしていない」(26.1%)を合わせると約5割(49.9%)に上り、宿題以外の自主的な学習習慣が十分に定着していない実態が浮き彫りになりました。また、「1時間以上」学習している割合は合計20.4%(1～2時間未満：15.2%、2時間以上：5.2%)にとどまり、学習時間の二極化傾向もうかがえます。

## Q2 お子さまは、家庭学習を行う習慣が身についていると思いますか。(n=800、単一回答方式)

## 家庭学習の習慣「身についている」は**約半数**

家庭学習を行う習慣が身についていると思うか尋ねたところ、52.2%が「身についている」(身についている：15.1%、ある程度身についている：37.1%)と回答しました。一方で、45.1%が「身につけていない」(身につけていない：22.0%、あまり身につけていない：23.1%)という結果になりました。習慣化できている家庭と、まだ定着しきっていない家庭がほぼ拮抗する結果となっており、家庭ごとに学習習慣の定着状況に差がある様子がうかがえます。



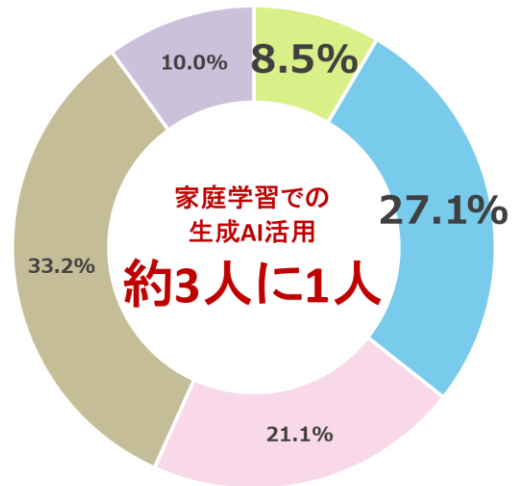
### Q3 お子さまは、家庭学習において生成AI（ChatGPTなど）やAI学習アプリをどの程度活用していますか。（n=800、単一回答方式）

#### 家庭学習での生成AI活用、**約3人に1人**

家庭学習において生成AI（ChatGPTなど）やAI学習アプリをどの程度活用しているか尋ねたところ、35.6%が「活用している」（よく活用している：8.5%、時々活用している：27.1%）と回答しました。

一定割合の家庭で生成AIの活用が進んでいる一方で、活用していない層も多く、家庭学習におけるデジタル活用の広がり方には差が見られる結果となっています。

- よく活用している
- 時々活用している
- あまり活用していない
- 全く活用していない
- わからない



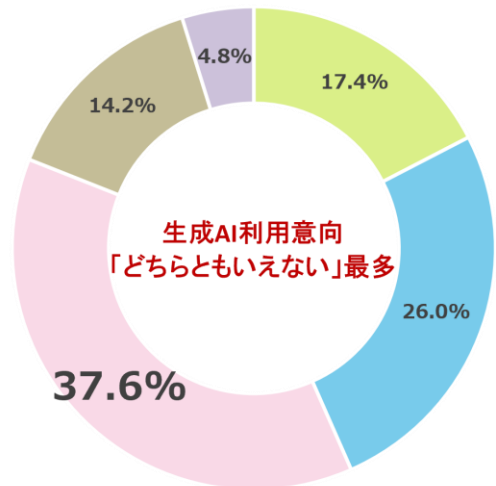
### Q4 お子さまが家庭学習で生成AI（ChatGPTなど）を利用することについて、保護者としてどのように考えていますか。（n=800、単一回答方式）

#### 生成AIの利用意向、「**どちらともいえない**」が最多

子どもが家庭学習で生成AI（ChatGPTなど）を利用することについてどう考えているか尋ねたところ、「どちらともいえない」が37.6%で最も多く、「条件付きで認めている」26.0%、「積極的に利用してほしい」17.4%と続きました。一方で、「あまり利用してほしいくない」は14.2%、「利用してほしいくない」は4.8%となりました。

肯定・慎重・判断保留が分かれる結果となっており、家庭における生成AI活用の是非について、保護者の間で意見が定まらないうちの状態がうかがえます。また、教育現場や家庭での活用ルールが十分に確立されていない中で、今後の向き合い方を模索している様子もうかがわれます。

- 積極的に利用してほしい
- 条件付きで認めている
- どちらともいえない
- あまり利用してほしいくない
- 利用してほしいくない



### Q5 新学期開始後、お子さまに疲れやストレスの様子は見られますか。（n=800、単一回答方式）

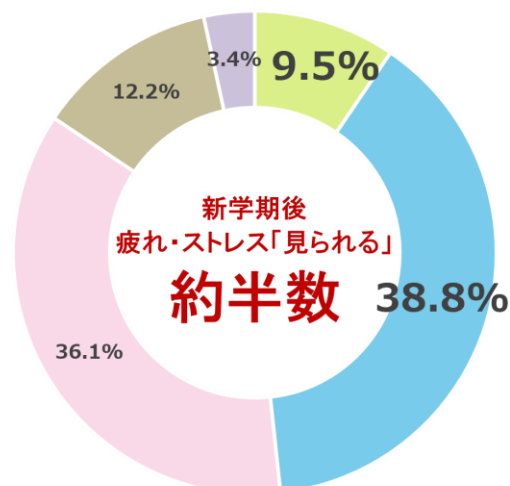
#### 新学期、子どもに疲れ・ストレスを感じる

#### 保護者は**約半数**

新学期が始まり約2週間が過ぎた時点で、子どもに疲れやストレスの様子がみられるか尋ねたところ、48.3%が「見られる」（強く見られる：9.5%、やや見られる：38.8%）と回答しました。

新しい学年や環境への適応が進む一方で、生活リズムの変化や学習負担などが重なる時期でもあり、一定数の家庭で子どもの心身への負担が感じられている様子もうかがえます。こうした状況からは、新学期序盤の段階でも心身の変化が表れやすく、家庭での早めの見守りや対応が重要となると考えられます。

- 強く見られる
- やや見られる
- あまり見られない
- 全く見られない
- わからない



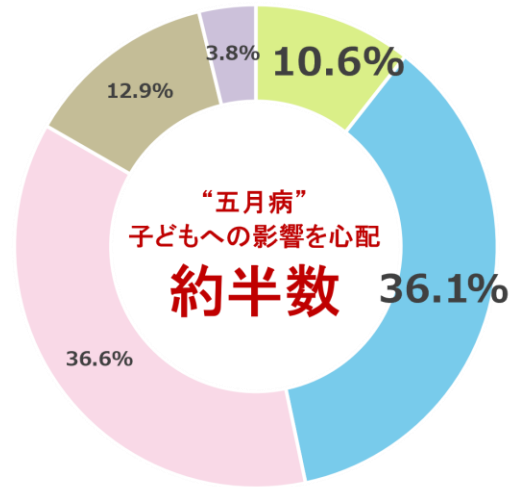
Q6 これから迎えるゴールデンウィーク明けに、お子さまの学習意欲や生活リズムの乱れ（いわゆる五月病傾向）について、どの程度心配していますか。（n=800、単一回答方式）

## GW明けの“五月病”、 子どもへの影響を心配する保護者は**約半数**

ゴールデンウィーク明けにおける子どもの学習意欲や生活リズムの乱れ（いわゆる“五月病”傾向）について心配しているか尋ねたところ、46.7%が「心配している」（非常に心配している：10.6%、やや心配している：36.1%）と回答しました。

長期休暇後は生活リズムの切り替えが必要となる時期でもあり、新学期の疲れが残る中での再スタートに対して、一定の不安を感じている保護者が多い状況がうかがえます。

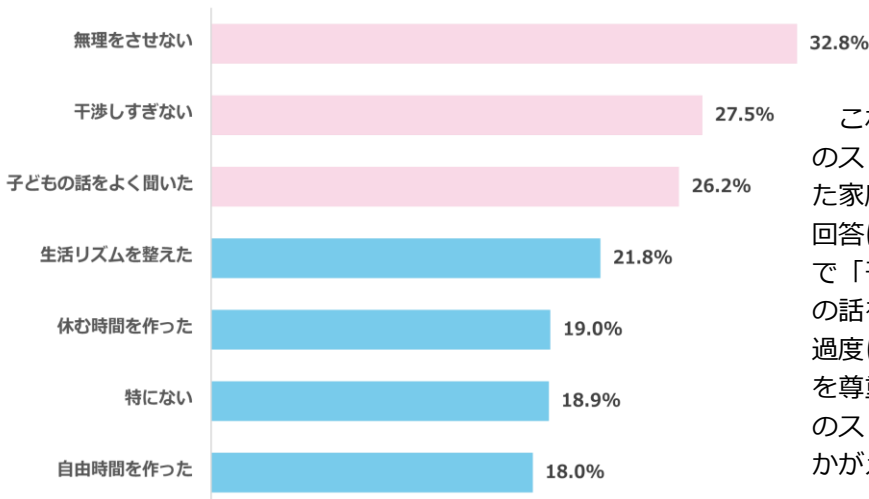
- 非常に心配している
- やや心配している
- あまり心配していない
- 全く心配していない
- わからない



Q7 新学期やGW後のストレス（五月病）対策として効果があった家庭での対応は何ですか。（n=800、複数回答方式）

## 新学期・GW後のストレス対策、「無理をさせない」が最多**32.8%**

0.0% 5.0% 10.0% 15.0% 20.0% 25.0% 30.0% 35.0%



これまでの新学期やゴールデンウィーク後のストレス（五月病）対策として効果があった家庭での対応について尋ねたところ、最多回答は「無理をさせない（32.8%）」、次いで「干渉しすぎない（27.5%）」、「子どもの話をよく聞いた（26.2%）」と続きました。過度に介入するのではなく、子どものペースを尊重しながら見守る関わり方が、家庭内でのストレス軽減につながっている可能性がうかがえます。

### <調査概要>

調査対象 小学5年生から高校3年生の子どもを持つ保護者800名  
調査期間 2026年4月20日～2026年4月22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。

## 鹿嶋教室 黒須 舞 教室長



今回の調査から、学習習慣づくりをご家庭だけで担うことの難しさや、新学期・GW明けの疲れやストレスを心配する保護者の声が多く見られました。新学期は授業ペースや生活リズムが変化しやすく、ご家庭だけで十分な学習時間を確保するのは簡単ではありません。まずは**健康管理を中心としたサポートや声かけを意識すること**で、お子さまの疲れを軽減し、心身の小さな変化にも気づきやすくなります。

**学習面でのサポートに不安を感じた際は、無理をせず塾を頼ることも一つの選択肢です。**明光義塾では、一人ひとりに合った学習プランで無理なく進めることで、自然と学習習慣が身につく環境を整えています。GW明けには授業進度が一気に早まる学校も。新学期のお悩みは、ぜひ一度お近くの教室にまでご相談ください。

※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](mailto:meiko-pr@meikonetwork.jp)