



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2024年7月23日(火)

【子どもの集中力に関する調査】

6割以上の親が子どもの“集中力”に悩み 一方、9割近くが「対策をしていない」

夏休みの宿題に！専門家推奨、集中力アップに役立つ「ガムを噛むこと」！
すでに小学生の10人に1人が勉強で使用する生成AIに賛否両論の声

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：中島 英樹、以下ロッテ）は、全国の小学2年生～6年生の子どもを持つ親を対象に「子どもの集中力に関する調査」を実施いたしました。調査の結果、夏休みの宿題における親の悩みとして、「宿題をダラダラとし、長く時間がかかってしまう」「他のことに気をとられ、宿題を中断してしまう」といった子どもの集中力が原因の一つとして考えられる悩みが上位に挙がりました。また普段の勉強においても、約6割以上の親が「子どもの集中力が続かないことに困っている」ことがわかりました。一方、子どもの集中力に対し、対策をできている親は少ないことが浮き彫りになりました。

生活習慣でストレスをリセットする「養生」のコンセプトと手法を情報発信している須田万勢先生は「集中力を継続させるために、ガムを噛むことがおすすめです。ガムを噛むことで、ストレスホルモンである「コルチゾール」低下したり、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌されたりすることがわかっており、集中力を維持させることが期待できます」とコメントしています。



■ 調査サマリー

<小学生の夏休みや普段の宿題・勉強における集中力>

- 小学生の58.6%が「夏休みの宿題を計画的に進めている」一方、学年が上がるにつれ、「終盤に慌てて終わらせる」「終わらない」小学生が増加する傾向に。
- 親の悩みとして「宿題をダラダラとし、長く時間がかかってしまう（37.3%）」「他のことに気をとられ、宿題を中断してしまう（36.5%）」が上位に。集中力を阻害する要因TOP2は「スマホのゲーム・動画（51.8%）」「TV（50.0%）」。
- 6割以上の親が「子どもの集中力が続かないことに困っている」と回答。「何かご褒美をあげる」「テレビや動画を消す」「タイマーをかける」など、対策する親がいるも、88.2%は「子どもの集中力改善・維持のために対策をしていない」。

<小学生の勉強における生成AIの活用>

- 半数以上が生成AIの使用に「賛成でも反対でもない」と回答。賛成派（21.0%）より、反対派（28.5%）がやや上回る結果に。「効率よく知識を得られる」「考える力が養われない」「使い方次第」など、一長一短の様々な意見。
- 約8割の子どもは生成AIを「使ったことがない」と回答。使ったことがあるのは10人に1人。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

【子どもの集中力に関する調査】概要 ※ロッテ調べ

- ・ 調査方法：WEBアンケート調査（全国）
- ・ 有効回答数：800名
- ・ 調査対象：小学2年生～6年生の子どもと同居する親
- ・ 調査期間：2024年6月10日（月）～6月12日（水）、7月4日（金）～7月8日（月）

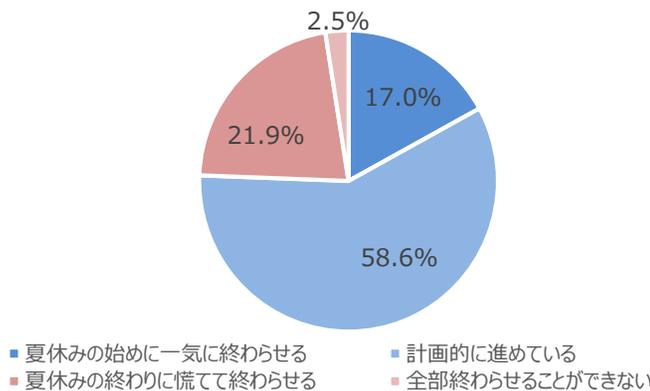
■ 調査詳細 — 小学生の夏休みの宿題・普段の勉強における集中力 —

小学生の58.6%が「夏休みの宿題を計画的に進めている」一方、学年が上がるにつれ、「終盤に慌てて終わらせる」「終わらない」小学生が増加する傾向に。

小学生の夏休みの宿題事情について明らかにするため、小学生の子どもを持つ親に毎年の夏休みの宿題の進行具合について聞いたところ、58.6%が「計画的に進めている」と回答しました。「夏休みの始めに一気に終わらせる（17.0%）」と回答した人と合わせると、約75%の小学生が余裕を持って宿題を終わらせることができていることがわかりました。宿題を「夏休みの終わりに慌てて終わらせる」「全部終わらせることができない」と回答した人は、全体では2割程に留まる一方、低学年が16.3%、中学年が22.8%、高学年が30.0%と、学年が上がるにつれ、増加する結果となりました。

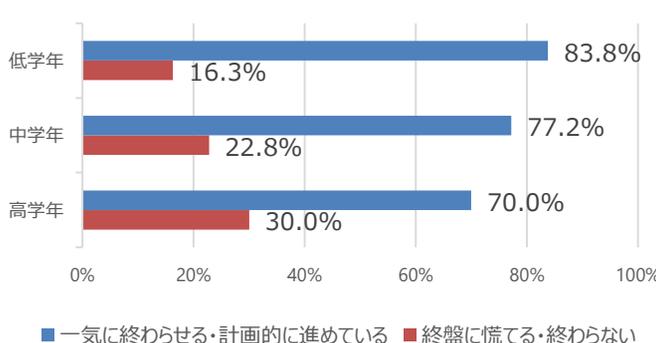
お子様の毎年の夏休みの宿題の進行具合を教えてください。

(n=800)



お子様の毎年の夏休みの宿題の進行具合を教えてください。

(n=800)



親の悩みとして「宿題をダラダラとし、長く時間がかかってしまう（37.3%）」

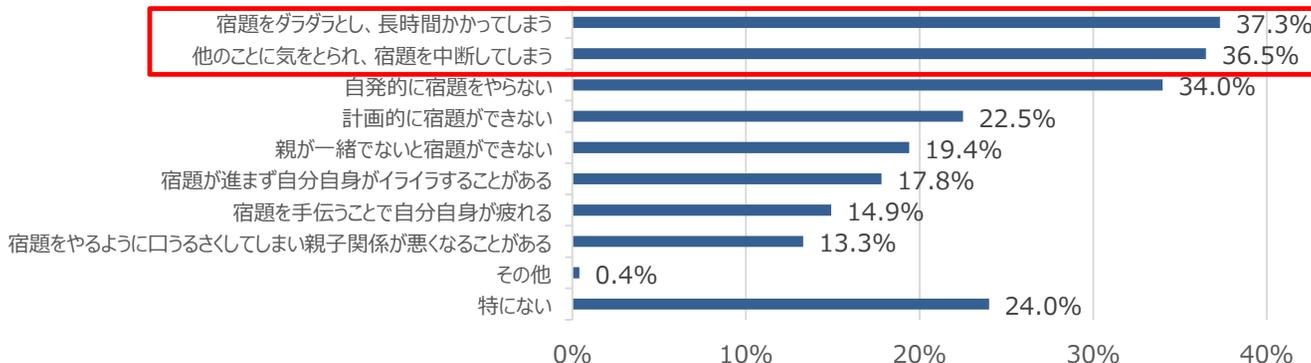
「他のことに気をとられ、宿題を中断してしまう（36.5%）」が上位に。

集中力を阻害する要因TOP2は「スマホのゲーム・動画（51.8%）」「TV（50.0%）」。

66.1%の親が宿題を手伝ったことがあると回答する中、子どもの夏休みの宿題を手伝ったことがある親に、困っていることを聞いたところ、「宿題をダラダラとし、長く時間がかかってしまう（37.3%）」、「他のことに気をとられ、宿題を中断してしまう（36.5%）」など、子どもの集中力が続かないことが原因の一つとして考えられる悩みが上位に上がりました。また、「宿題が進まず、自分自身がイライラすることがある（17.8%）」と回答する人がいるなど、夏休みの宿題が親の負担になっている様子も伺えました。

さらに、子どもの集中力を阻害する要因を聞いたところ、約半数が「スマホでゲームをしたり、動画を見たりしてしまう（51.8%）」「TVを見てしまう（50.0%）」と回答しました。

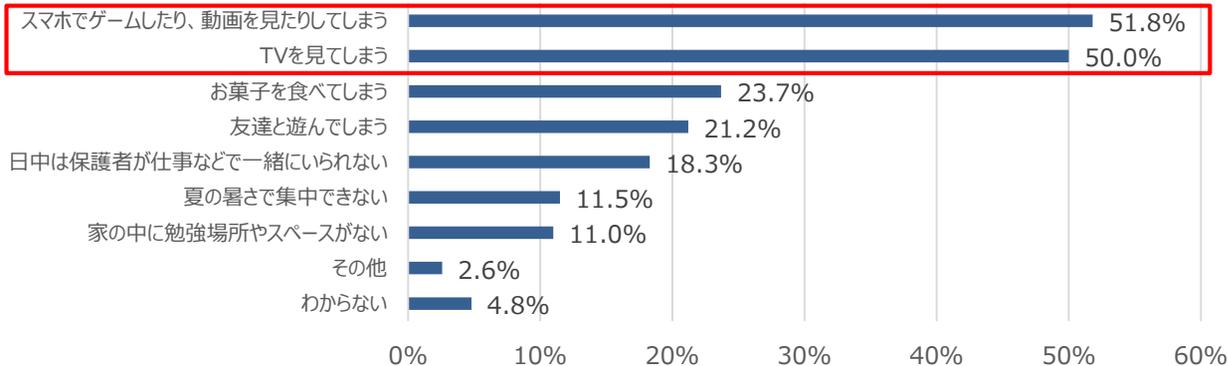
お子様の夏休みの宿題で困っていることを教えてください (n=800)





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロット】

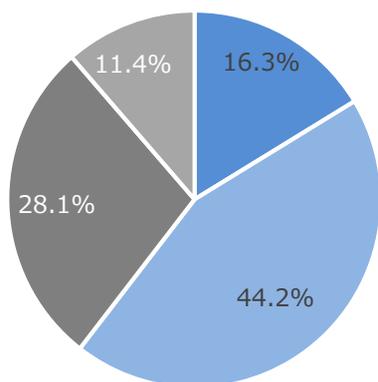
夏休みの宿題において、お子様の集中を阻害する要因として当てはまるものをお答えください。(n=608)



**6割以上の親が「子どもの集中力が続かないことに困っている」と回答。
「何かご褒美をあげる」「テレビや動画を消す」「タイマーをかける」など、対策する親がいるも、
88.2%は「子どもの集中力改善・維持のために対策をしていない」。**

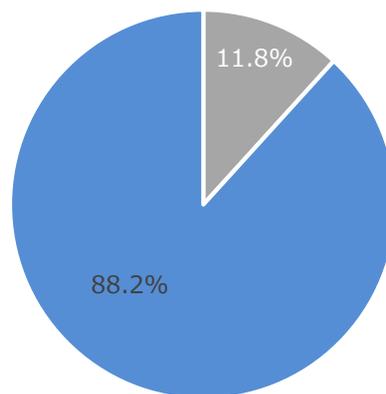
夏休みの宿題に限らず、普段の勉強や宿題中の子どもの集中力について聞いたところ、6割以上の親が「集中力が続かないことに困っている」と回答しました。一方、集中力を改善・維持させるために実践していることを聞いたところ、「何かご褒美をあげる」「テレビや動画を消す」「タイマーをかける」などの何かしらの対策をしている人は11.8%に留まり、「実践していることはない」と答えた親は88.2%と9割近くにのぼり、多くの親が子どもの集中力に困りつつも特に対策していない実態が明らかになりました。

お子様の集中力が続かないことに困っていますか (n=800)



■ とても困っている ■ やや困っている ■ あまり困っていない ■ 全く困っていない

お子様の集中力改善・維持のために実践していることはありますか(n=800)



■ ある ■ ない

▼集中力改善・維持させるために実践していること（一部抜粋）

- 何かご褒美をあげる
- テレビや動画を消す
- 周りにできるだけ気が散る物を置かず、リビングでする
- 目標時間の設定をする
- タイマーをかける
- 自分も一緒に勉強する
- 気分転換をさせる
- お風呂に入ってからさっぱりする



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

困っているけど、対策ができていない親に… 簡単にできる「ガムを噛むこと」で子どもの集中力アップ！

近年、「ガムを噛むこと」には様々なメリットがあることが研究でわかっていますが、中でも「集中力」に関して、様々な研究データが報告されています。小学生や中学生を対象にした研究でも「ガムを噛むこと」で集中力が向上したり、数学のテストの点数の伸びが大きいことがわかっています。また、ロッテが実施したアンケートでは、約半数の人が仕事中に「ガムを噛むこと」でスマホを見る回数が減ったと回答しており、ついつい見てしまい集中力を低下させる要因の「スマホの使用」を抑えられるかもしれません。

【子どもを対象とした研究】

- ・ガムを噛みながら集中力テストを実施すると、後半の成績低下が起こらず、集中力が高く維持される。
- ・ガムを噛みながら数学の勉強をすると、数学のテストの成績の伸びが大きい。（図1）

【大人を対象とした研究】

①認知機能課題の正当率と処理速度が向上

ガムを噛みながら認知機能課題を実施すると、脳血流が高まり、課題を処理する速度や正確性が高まる。

②仕事のパフォーマンス向上

ガムを噛みながら仕事をすると仕事の効率が高まったり、ミスや不注意が減る。

③反応速度の向上

ガムを噛んだ後は、音に対して脳も身体も反応するスピードが高まる。



【出典】

Psychological Reports 2009;105:372-374. / J Adolesc 2012;35(2):455-459. / Int J Sport Dent 2020;13(1):80-89.
Biomed Res Int 2015;2015:654806. / Clinical Neurophysiology 2009;120(1):41-50.

■ 専門家コメント

「養生」という生活習慣でストレスをリセットする考え方を基に、様々なストレスに晒されている現代人のセルフマネジメントの手法について情報発信をされている須田先生に集中力とガムについて解説頂きました。

須田万勢先生



諏訪中央病院 リウマチ・膠原病内科医長。一般社団法人統合医療チームJIN代表理事。
医師として勤務する傍ら、一般社団法人統合医療チームJINを立ち上げ、古今東西の医療と最新のエビデンスを組み合わせながら、生活習慣でストレスをリセットする「養生」のコンセプトと手法を情報発信している。

今回の調査で、子どもの集中力が続かないことに困っている親が多くいることがわかりました。集中力が続かない要因の1つは、課題に長時間取り組むとストレスホルモンである「コルチゾール」が分泌されるためです。ガムを噛むことで、コルチゾールが低下するという結果が研究で得られています^{1,2}。また、ガムを噛むというリズム運動により、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌されるという結果もあります³。これらの作用などにより、ガムを噛むことにはストレスを低減する効果が認められ²、集中力を維持させることが期待できます。それでも集中が途切れたときには、あえて少し離れたゴミ箱まで歩いて、噛んだガムを捨てに行ってみてください。適度な運動を挟むことも集中力を維持するためには重要ですので、ガムを捨てるという「めんどくさい」行為が、むしろ運動という「身体によい」行動になるというわけです。私が注目している「養生」というコンセプトは、簡単に言うと日常生活の中で小さくリセットする習慣のことで、ストレスをためないことは不可能なので、作業中にたまったストレスがまだ小さいうちにリセットすることが大切です。そうすることで集中力の維持にもつながるはずですよ。

また、そもそもやらなくてはならない作業になかなか取り掛かれないという人は、作業前のルーティンを作ることが効果的です。例えば、「ガムを噛む」→「宿題に取り組む」という儀式的なルーティン所作を作ること、遊んでいる時間からの意識の切り替えにも役立てることができます。

さらに、ガムを噛むことには、集中力アップだけでなく、唾液内の免疫物質が増加したり運動機能が強化されるなど、様々な面においてメリットがあります。「ガムを噛むこと」はお子さんでも簡単に取り入れることができますので、ぜひ実践してみてください

1. Tahara Y, Sakurai K, Ando T, Shimada T, Miura F, Sato T. Influence of chewing and clenching on salivary cortisol levels as an indicator of stress. J Prosthodont 2007;16(2):129-35.

2. Scholey, A., Haskell, C., Robertson, B., Kennedy, D., Milne, A., & Wetherell, M. Chewing gum alleviates negative mood and reduces cortisol during acute laboratory psychological stress. Physiology & behavior 2009;97(3-4):304-312.

3. Mohri Y, Fumoto M, Sato-Suzuki I, Umino M, Arita H. Prolonged rhythmic gum chewing suppresses nociceptive response via serotonergic descending inhibitory pathway in humans Pain 2005;118(1-2):35-42.



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

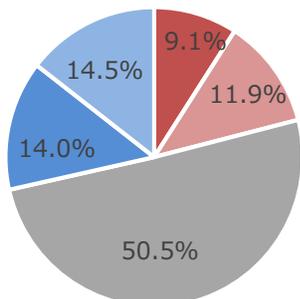
■ 調査詳細 — 小学生の勉強における生成AI活用 —

半数以上が生成AIの使用に「賛成でも反対でもない」と回答。
賛成派（21.0%）より、反対派（28.5%）がやや上回る結果に。
「効率よく知識を得られる」「考える力が養われない」「使い方次第」など、一長一短の様々な意見。

昨今、様々な場面で生成AIの活用について議論が起きています。そこで、小学生の勉強・宿題におけるAI活用について、その是非を聞いたところ、約半数が「どちらでもない」と回答しました。賛成派が21.0%、反対派が28.5%と、やや反対派が上回る結果になっています。

賛成派からは「効率よく知識を得られるから」、「親の負担が減りそう」とその利便性への期待や「今後使用する機会が必ずあるため、使えるようになることは必要だと思う」という時流に合わせて対応していくことの必要性を感じている声が挙がりました。反対派からは「自分で考える力が養われない」「AIに頼りすぎてしまう」などと成長を妨げてしまうものとして、不安視する声が多く見られました。どちらでもない派からは、「一長一短で判断がつかない」という声が多く、また、「自分自身がよくわかっていないから」と生成AIへの理解が十分にできていない親も一定数見られました。

学校・自宅問わず、お子様が勉強や宿題で生成AIを使用することについて、どう思いますか。（n=800）



▼ 賛成派（一部抜粋）

- ・ 効率よく知識を得られるから
- ・ 親の負担が減りそう
- ・ これからの時代は必要だから
- ・ 楽しんで勉強するための手段の一つだと思うから

▼ 反対派（一部抜粋）

- ・ 自分で考える力が養われないから
- ・ 頼りすぎてしまいそうだから
- ・ 答えを導く力がつかないから
- ・ 何が理解できて、できていないのか親にわかりにくいから

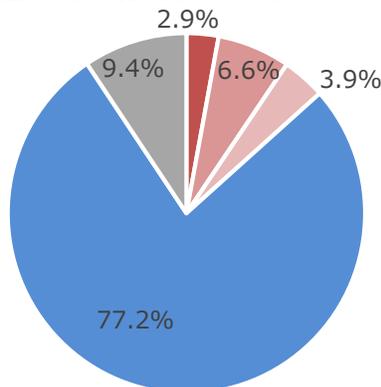
▼ どちらでもない（一部抜粋）

- ・ 一長一短だから
- ・ 自分自身がよくわかっていないから
- ・ 使い方次第だと思うから

約8割が子どもは生成AIを「使ったことがない」と回答。使ったことがあるのは10人に1人。

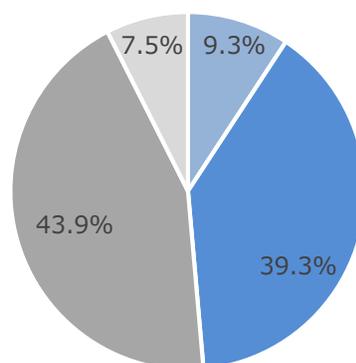
小学生のAI活用の実態を明らかにするため、子どもの生成AIの使用経験について聞いたところ、77.2%が「使ったことがない」と回答、「使ったことがある（13.4%）」と回答した人は10人に1人という結果になり、現状、小学生の間ではほとんど活用されていないことが分かりました。「使ったことがある」と答えた人のうち、半数近くの親が「親の手伝う時間が減少した」と回答しており、生成AIの活用賛成派に「親の負担が減りそう」というコメントが見られたように、実際に生成AIの活用により、親の負担軽減を実感している人がいること分かりました。

学校・自宅問わず、お子様は勉強や宿題で生成AIを使用したことはありますか。（n=400）



- よく使っている
- たまに使っている
- 過去に使ったことがある
- 使ったことはない
- わからない

お子様が生成AIを使用することで、宿題を手伝う時間は減少しましたか。（n=47）



- 大幅に減少した
- やや減少した
- 変わらない
- 宿題を手伝ったことがない



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■集中カアップに役立つ、ロツテ噛むこと研究部監修「ガムトレ」とは？

「ガムトレ」とはロツテ噛むこと研究部が監修する、ガムを使ったトレーニングです。「ガムトレ」の3つのポイントをおさえ、健康によいとされている「噛む」という行為をガムを使って日常的・継続的に実践しましょう！

1 背筋を伸ばし 足をしっかり地面につける

まずはガムトレの基本姿勢として「背筋を伸ばし、足を地面につけて噛むこと」が重要です。背筋を伸ばすことで脳への刺激が高まり、唾液がしっかりでることに加え、足を地面につけることでしっかり噛み締められ、咀嚼効率が向上します。

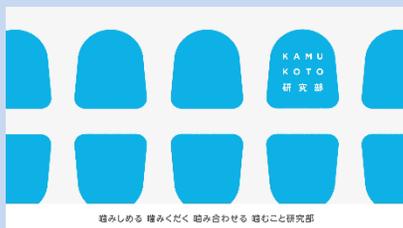
2 口を閉じたまま 左右均等に噛む

口をしっかり閉めて噛むことで、口を閉じる筋肉の運動になります。また、左右均等に噛むことで、舌を左右に動かすため舌の筋肉の運動にも繋がります。

3 自分のペースで リズムよく噛む

リズムよく噛むことで幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンが増加します。日常的に行うことで自律神経バランスを整え、精神の安定につながります。

■噛むこと研究部



「噛むこと研究部」は、ロツテが社会のためにできることとして、2018年に設立。様々な自治体や研究機関・企業と連携し、“噛むこと”を通じて世の中に貢献したい、最適な“噛む”を提供することで皆さまの力になりたい、という思いを掲げて活動しています。その活動のひとつとして、現在、様々なスポーツチームやアスリートに向けて、“噛むこと”についてのサポートをしています。

噛みしめる 噛みくたく 噛み合わせる 噛むこと研究部