

## 受験生に影響を受け、親もかなりお疲れ気味 元気に乗り越えるための対策は、「癒しの空間」と「脳トレ」 ～10万人調査による「ベネクスリカバリーレポート 2023」Vol.1～

休養時専用ウェアを開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役社長：中村太一、以下、当社）は、一般社団法人日本リカバリー協会（事務局：神奈川県厚木市、代表理事：片野秀樹、以下、日本リカバリー協会）の技術協力のもと、10万人を対象とした「リカバリー（休養）」に関する調査『ココロの体力測定 2022』を共同で実施しました。

今回、調査結果から受験生の親の疲労状況について分析したところ、子どもに影響されて親もストレスや疲労を抱えている様子が伺えました。同時期を元気に乗り切っている親たちもおり、そのリフレッシュ方法からストレス解消のヒントを探りました。

### ■「ベネクスリカバリーレポート」とは

2004年の文科省疲労研究班の報告によると、生産人口の約6割の人が疲労を抱えているという状況があります。さらに近年、新型コロナウイルスの影響により人々は生活において仕事やコミュニケーションなど多くの変化を強いられたことで、ストレス・疲労を感じる場面も多様化しました。このような背景から、当社は10万人を対象とした調査『ココロの体力測定 2022』のデータを活用し、睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラックス方法などの様々な抗疲労のソリューションを「ベネクスリカバリーレポート」として提案します。今後も当社は、疲れに悩むすべての人に日々元気に過ごしていただけるよう、「休養」の大切さを社会へ発信します。

### 【調査サマリー】

- ◇受験生の親は、受験生以外の親より1.29倍疲れている
- ◇男女ともに受験生の親は疲労を抱える。特に女性の疲労が顕著に
- ◇受験生の親の年齢が上がるほど、疲労度も高くなる
- ◇受験生の親は、仕事・家事が手につかない精神的疲労と頭痛・消化器系の不調を抱える傾向に
- ◇子どもの生活リズムが親にも影響？受験生の親は5時間未満睡眠が多い
- ◇受験生の親、男性は「運動」「造形・創造」「栄養」、女性は「運動」「親交」がおすすめ
- ◇元気な受験生の親から学ぶ疲労対策20選！キーワードは、「癒しの空間」、「脳トレ」、「文化とのふれあい」

### ■受験生の親は、子どもの影響を受けてお疲れ気味。少しでも元気に乗り切る方法を学ぼう

この時期、受験シーズン真っ只中を過ごされる学生が多くいらっしゃると思います。毎日の勉強で夜遅くまで起きてがんばっているお子様を一番近くで応援するご家族も、緊張の日々を過ごされているでしょう。

今回の調査で、全国の受験生の親と、受験生以外の親の疲労度を比較したところ、受験生の親がより疲れを感じていることが明確になりました。特に受験シーズンに近い2021年11-12月期に実施した調査では、受験生以外の親との疲労度合に差があり、かなりお疲れの様子が伺えます。

普段と違う緊張や不安から、ストレスを感じたり、睡眠時間が短くなっている方も多いこの時期。さらに冬という季節的な影響もあり、気持ちが沈みやすくなっています。そんななか、疲労対策をしてこの時期を乗り切るべく、受験期も元気な方の過ごし方を学んでいきましょう。

図表1：受験生の親と受験生以外の親の疲労度合 夏期冬期比較（全国、男女計）

夏の調査 2022年7-8月期	n数	元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
①受験生の子ども有（％）	2570	23.8	40.3	35.9
②受験生以外の子ども有（％）	58430	28.7	40.3	31.0
①/②（倍）		0.84	1.00	1.16

冬の調査 2021年11-12月期	n数	元気な人	疲れている人	慢性的に 疲れている人
①受験生の子ども有（％）	3038	14.0	40.6	45.4
②受験生以外の子ども有（％）	63259	23.5	41.3	35.2
①/②（倍）		0.60	0.99	1.29

### ■男女ともに受験生の親は疲労を抱える。特に女性の疲労が顕著に

受験生の親と、受験生以外の親の疲労度合を見ると、男女とも受験生の親の疲労度合が高くなっています。男女別に慢性的に疲れていると感じる人を見ると、女性が1.35倍と男性より差が大きく開く結果となりました。

図表2：男女別疲労度合の比較（全国、受験生の親、受験生以外の親）

		n数	元気な人	疲れている人	慢性的に疲れている人
男性	①受験生の子ども有（％）	1580	16.9	41.1	42.0
	②受験生以外の子ども有（％）	28436	25.4	40.9	33.7
	①/②（倍）		0.67	1.01	1.25
女性	①受験生の子ども有（％）	1458	10.8	40.1	49.1
	②受験生以外の子ども有（％）	34823	21.9	41.6	36.5
	①/②（倍）		0.50	0.97	1.35

（2021年11-12月期調査）

### ■受験生の親の年齢が上がるほど、疲労度合も高くなる

受験生の親と、受験生以外の親の慢性的に疲れていると感じる人を年代別で比較すると、30代以下では元気な人が多く、40代より上の年代になるにつれて、受験生の親に疲れている人が多く見られます。

図表3：年代別疲労度合の比較（全国、受験生の親、受験生以外の親）

		n数	元気な人	疲れている人	慢性的に疲れている人
①受験生の子ども有（％）	30代以下	276	14.9	35.5	49.6
	40代	1738	12.0	39.9	48.1
	50代	885	15.5	42.6	41.9
	60代以上	138	27.5	47.1	26.1
②受験生以外の子ども有（％）	30代以下	11743	11.0	35.5	53.6
	40代	11523	13.7	38.7	47.5
	50代	10998	19.3	41.3	39.4
	60代以上	28996	34.1	44.7	21.3
①/②（倍）	30代以下		1.36	1.01	0.93
	40代		0.88	1.04	1.02
	50代		0.81	1.04	1.07
	60代以上		0.81	1.06	1.23

（2021年11-12月期調査）

### ■受験生の親は、仕事・家事が手につかない精神的疲労と頭痛・消化器系の不調を抱える傾向に

受験生の親と受験生以外の親で、心と身体の状況に差があるかを見ていきます。まず心の状況を見ると、「気がはりつめる」「気分が晴れない」という緊張状態だけでなく、「仕事や家事が手につかない」「物事に集中できない」など日常生活にも影響が出てしまう傾向が見られました。身体の状況では、「頭痛」や「めまい」の症状、消化器系の不調が多く見られました。

図表4：心と身体の状況の比較（全国、受験生の親、受験生以外の親）

心の状況	①受験生の子ども有 (%)	②受験生以外の子ども有 (%)	①/② (倍)
仕事や家事が手につかない	18.8	13.5	1.40
気がはりつめている	32.5	23.5	1.39
気分が晴れない	30.8	22.5	1.37
物事に集中できない	23.4	17.2	1.37
身体の状況	①受験生の子ども有 (%)	②受験生以外の子ども有 (%)	①/② (倍)
頭が重かったり頭痛がする	21.8	15.1	1.45
めまいがする	13.1	9.6	1.37
胃腸の具合が悪い	18.1	13.7	1.33
便秘や下痢をする	22.4	17.2	1.31
食欲がない	9.4	7.5	1.26

(2021年11-12月期調査)

■子どもの生活リズムが親にも影響？受験生の親は5時間未満睡眠が多い

受験生の親は、睡眠時間5時間未満の人が受験生以外の親より多いことが分かりました。子どもの睡眠時間が減っていることが、親の睡眠時間にも影響していることが可能性として考えられます。

図表5：親の睡眠時間（全国、受験生の親、受験生以外の親）

	n数	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 8時間未満	8時間以上
①受験生の子ども有 (%)	3038	23.5	29.7	43.7	3.1
②受験生以外の子ども有 (%)	63259	17.5	24.7	52.2	5.6
①/② (倍)		1.35	1.21	0.84	0.56

(2021年11-12月期調査)

■受験生の親、男性は「運動」「造形・創造」「栄養」、女性は「運動」「親交」がおすすめ

受験生の親のなかから、元気な人と慢性的に疲れている人の日頃実践している行動を「休養の7タイプ」に分類し、分析しました。休養の7タイプとは、日本リハビリ協会から出版されている書籍『休養学基礎』で紹介されており、パフォーマンス向上のために必要な休養を「休息タイプ」「栄養タイプ」「運動タイプ」「造形・創造タイプ」「親交タイプ」「娯楽タイプ」「転換タイプ」の7つに分類したものを言います。

- ・休息タイプ： 休養欲求にしたがって活動をやめる
- ・栄養タイプ： 精神的、肉体的リハビリのために栄養に意識する
- ・運動タイプ： 精神的、肉体的リハビリのために身体を動かす
- ・造形・創造タイプ： 自分で日曜大工や音楽、絵を描くなど創造的活動を行っている
- ・親交タイプ： 家族やペットとの触れ合い、仲間との歓談で安らぐ
- ・娯楽タイプ： ゲームや趣味など娯楽で休養する
- ・転換タイプ： 気分転換で場所を変えたり、旅行や部屋の模様替え、引っ越しなどをする

これらを踏まえて、男女別に分析結果を見ていくと、男性は、「運動タイプ」「造形・創造タイプ」「栄養タイプ」を実践している人が元気な人に多いことが分かり、女性は、「運動タイプ」、「親交タイプ」が多いとわかりました。

図表6：受験生の親の疲労度合別休養タイプ（全国、男女別）

	男性			女性		
	①元気な人 (%)	②慢性的に疲れている人 (%)	①/② (倍)	①元気な人 (%)	②慢性的に疲れている人 (%)	①/② (倍)
n数	267	664		158	716	
休息タイプ	30.0	26.1	1.16	31.0	31.6	0.99
栄養タイプ	30.1	22.2	1.36	32.6	28.9	1.13
運動タイプ	40.9	28.3	1.45	31.3	23.5	1.34
造形・創造タイプ	20.3	14.8	1.38	16.9	15.2	1.12
親交タイプ	37.9	30.8	1.23	54.6	46.2	1.19
娯楽タイプ	38.6	33.6	1.16	40.2	38.9	1.04
転換タイプ	19.8	16.6	1.20	14.4	19.8	0.74

(2021年11-12月期調査)

■元気な受験生の親から学ぶ疲労対策20選！キーワードは、「癒しの空間」、「脳トレ」、「文化とのふれあい」

142の抗疲労行動のなかで、元気な人の実施率5%以上の項目を抽出し、元気な人が慢性的に疲れている人よりも実践している行動をランキングにしました。

男性TOP5は、1位脳トレをする、2位暖かい照明を使う、3位動物の動画・写真を見る、4位オンラインショッピング（日用品）、5位ライブ/コンサートに行く。女性TOP5は、1位筋トレ、2位ネイルを塗る、3位マッサージチェアを使う、4位暖かい照明を使う、5位ガムを噛む、という結果になりました。

TOP20のうち男女で共通している項目は、「暖かい照明を使う」空間環境での工夫、パズルなどの脳トレ、スポーツ、文化などのふれあいなどが見られました。

寒い冬の時期に加え、緊張状態が続く受験シーズン。ベネクスは、受験生はもちろんそのご家族の皆様も元気に乗り越えてほしいと願っています。元気な人から学べる疲労対策方法を取り入れることで、少しでもリラックスできるひとときを増やし、上手に息抜きをしながらこの時期を乗り越えましょう。

図表7-1：受験生の親の疲労度合別抗疲労行動TOP20（全国、男性）

		男性		
		①元気な人 (%)	②慢性的に疲れている人 (%)	①/② (倍)
n数		267	664	
1	脳トレをする	8.2	4.2	1.97
2	暖かい照明を使う	5.2	2.7	1.93
3	動物の動画・写真を見る	6.7	3.5	1.92
4	オンラインショッピング（日用品）	12.0	6.5	1.84
5	ライブ/コンサートに行く	8.3	4.7	1.75
6	博物館、美術館、図書館などに行く	8.9	5.2	1.73
6	サイクリング	9.8	5.7	1.73
8	同性の友人と食事	10.2	6.1	1.69
9	楽器を演奏・練習をする	6.6	4.0	1.68
10	水族館、動物園、プラネタリウムなどに行く	8.4	5.1	1.65
11	断捨離する	7.8	4.8	1.63
12	歌を歌う	8.4	5.2	1.61
13	BBQをする	12.6	7.9	1.60
14	料理する	14.9	9.5	1.58
15	ハンドメイド（ものづくり）をする	5.6	3.6	1.55
16	笑う	19.6	12.8	1.54
17	映画鑑賞	30.3	19.9	1.52
18	クロスワードパズル・ナンプレなど	5.5	3.7	1.49
19	顔や手を洗う	21.2	14.4	1.48
19	スポーツ・運動で汗をかく	20.9	14.2	1.48

(2021年11-12月期調査)

図表7-2：受験生の親の疲労度合別抗疲労行動TOP20（全国、女性）

女性				
		①元気な人 (%)	②慢性的に 疲れている人 (%)	①/② (倍)
n数		158	716	
1	筋トレ	7.9	4.5	1.76
2	ネイルを塗る	11.2	6.4	1.75
3	マッサージチェアを使う	6.1	3.5	1.74
4	暖かい照明を使う	7.0	4.1	1.70
5	ガムを噛む	7.3	4.3	1.69
6	日記をつける	6.2	3.9	1.60
7	サウナに行く	5.7	3.9	1.48
8	同性の友人と外出（買い物、イベントなど）	13.2	9.1	1.46
8	ウォーキング、ジョギングをする	23.2	15.9	1.46
10	お菓子作りをする	13.3	9.4	1.42
11	スポーツ・運動で汗をかく	7.8	5.6	1.40
12	旅行に行く（温泉旅行除く）	21.1	15.3	1.38
12	雑誌を読む	13.6	9.9	1.38
12	家事をする	18.2	13.3	1.38
15	クロスワードパズル・ナンプレなど	7.7	5.7	1.36
15	博物館、美術館、図書館などに行く	12.5	9.3	1.36
17	ドライブをする	17.1	12.8	1.34
18	ボディケアをする	10.2	7.7	1.33
19	人としゃべる（電話他）	24.3	18.4	1.32
19	ストレッチをする	20.2	15.4	1.32

（2021年11-12月期調査）

### 【調査概要】

調査名：「ココロの体力測定 2022」

期間：2022年8月9日～8月17日

調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

調査項目：5問

調査名：「ココロの体力測定 2021」

期間：2021年11月15日～12月20日

調査対象：全国の20～79歳の10万人（男女各5万人）

方法：インターネット調査

SCR 調査項目：10問、本調査項目：30問

※疲労度合項目：厚生労働省「ストレスチェック」B項目を基に独自加工して、点数化

※サンプル数は男女各5万人で、各都道府県500サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正した。

※今回の抽出対象者：受験生の子供がいると回答 2022年2570人、2021年3038人

### 【ベネクスについて】

健康のための3大要素「運動」「栄養」「休養」の中で、パフォーマンスを向上させるために必要な「休養」に着目。休養時専用の「リカバリーウェア」の開発、製造、販売を行っています。創業は「床ずれ予防マットレス」を開発、販売する介護用品メーカーとしてスタート。現在は、ケアという発想に基づいたリカバリーに関わる商品開発を行っています。

「人間が本来持っている自己回復力を最大限に発揮させること」をコンセプトに、東海大学、神奈川県、当社との産学公連携事業により誕生した「リカバリーウェア」は、エビデンス（科学的根拠）の取得や安全性を重視した開発を行い、「休養時専用ウェア」として2010年2月の発売以降、疲労回復や安眠のサポートを目的として日本代表選手らスポーツ関係者はじめ多くの方に愛用されています。現在は、豊富な商品展開を行い、全国の主要百貨店やオンラインショップで販売。これまでにシリーズ累計150万着（2023年1月5日時点）の販売実績を記録するヒット商品となっています。

「ベネクスリカバリーウェア」は、2013年にドイツで行われた世界最大のスポーツ用品見本市「ISPO」で日本企業初の金賞を受賞。また、2018年9月には、「休養時専用ウェア」として、県民の未病改善の促進及び未病産業の市場拡大に向け、未病の見える化や未病の改善に貢献できる信頼性のある優れた商品・サービスを認定する神奈川県の「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」にも認定されました。その翌年2019年には、日本健康医療学会から健康医療に役立っている製品を開発、生産、販売する会社、団体等に向けて贈られる「第7回 健康医療アワード」を受賞しています。

〈「ベネクスリカバリーウェア」の評価〉

スポーツ：2013年「ISPO」金賞受賞

社会：2018年「ME-BYO BRAND（未病ブランド）」認定

健康：2019年「健康医療アワード」受賞

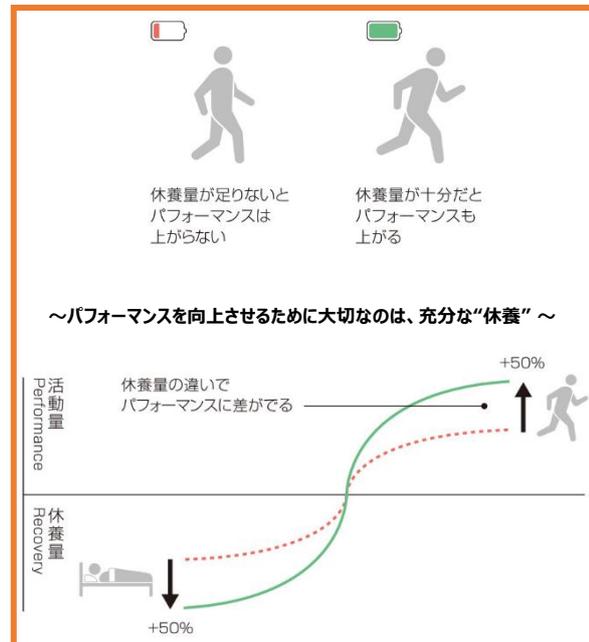
## ■「リカバリーウェア」を支える2つのメカニズム

### 1. 特殊繊維「PHT（Platinum Harmonized Technology）」

当社独自の先端テクノロジーを駆使し、ナノプラチナなどの鉱物（特許取得名称：DPV576）を繊維1本1本に練りこんで開発したポリエステル製の「PHT」繊維。この「PHT」を使用して作った「リカバリーウェア」は、休養時の体を優しく包み込み、体力が回復しやすい環境を整え、心身の“休養”をサポートします。

### 2. 休養時の着心地のよさを追求した仕様とデザイン

体を締め付けにくいノンコンプレッションデザインでゆったりとした着心地を実現。素材や縫製、カッティングにもこだわり、睡眠中、家でのリラックス時やスポーツ直後、移動中など、あらゆる休養シーンにおいて、ゆったりとした着心地で体に余計なストレスを感じさせない心地よさを追及しています。



## 【株式会社ベネクス 概要】

法人名： 株式会社ベネクス

代表： 代表取締役社長 中村 太一

所在地： 〒243-0018 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4 階

電話： 046-200-9288

設立： 2005年9月30日

事業内容： 休養・睡眠時専用「リカバリーウェア」の開発、製造、販売

ホームページ： <https://www.venex-j.co.jp/>

## 【日本リカバリー協会 概要】

名称： 一般社団法人 日本リカバリー協会

所在地： 神奈川県厚木市中町 4-4-13 浅岡ビル 4F

会長： 渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学研究センター チームリーダー、大阪市立大学大学院医学研究科名誉教授）

副会長： 水野敬（理化学研究所生命機能科学研究センター ユニットリーダー、大阪市立大学健康科学イノベーションセンター センター副所長）

顧問： 大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）

松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事： 片野秀樹 博士（医学）（理化学研究所 客員研究員、日本未病総合研究所講師、Genki Vital Academy 顧問）

提携： ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス）

公式 HP： <https://www.recovery.or.jp/>

「毎日をガンバルために、リカバル習慣を。」 <https://recover-bar.jp/>

## 本リリースに関するお問合せ

株式会社ベネクス コミュニケーション・プロデュース部

担当者： 豊島（携帯：080-7975-5579）／下山（携帯：080-7296-9553）

TEL：046-200-9288 FAX：046-200-9368

e-mail： [commprodept@venex-j.co.jp](mailto:commprodept@venex-j.co.jp)