

ココロの体力測定 【ストレスと有給休暇 編】

# 大切なのは“どう”使うか？ 「休みの過ごし方」でストレス状態に影響が

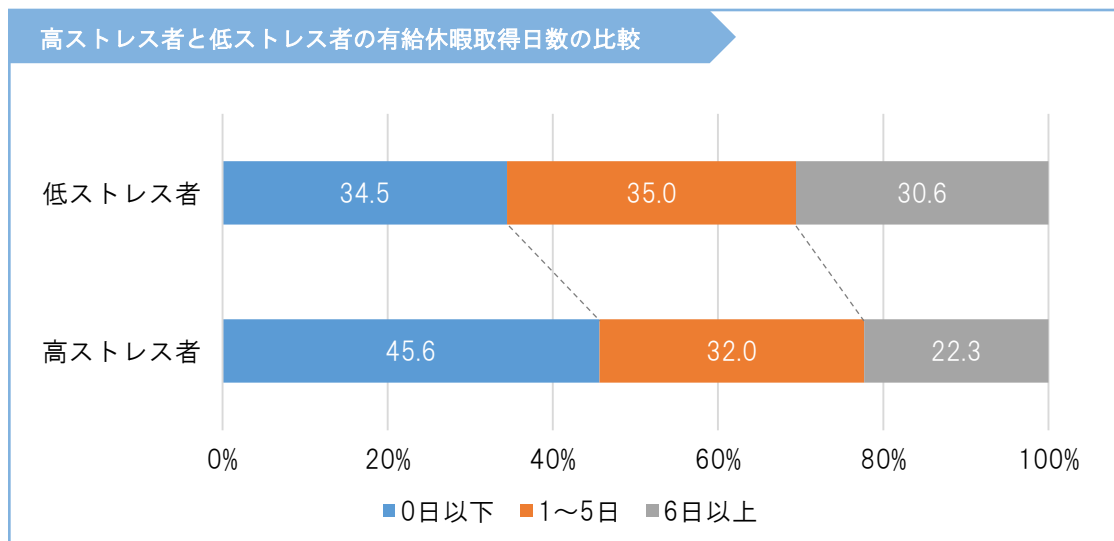
～ 高ストレス者「静的」「事務作業」、低ストレス者「行動的」「他者との触れ合い」～

株式会社メディプラスの子会社である、株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営するオフラボは、東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広く現代女性たちのストレス状態を計測、数値化しています。

今回は、「ストレス」と「有給休暇」について有職者の女性を対象に分析しました。

オフラボの調査では、“高ストレス者”（厚生労働省の「ストレスチェック」調査項目で77点以上）の有休取得日数は「0日以下」が45.6%にのぼり、全体で見ても“低ストレス者”と比べ取得日数が少ない結果となりました。

また「有給休暇の過ごし方」では、“高ストレス者”も“低ストレス者”も「ゆっくり過ごす」が約5割を占めましたが、注目したのは残り半数です。“高ストレス者”は「寝て終る」、「家事」「病気・怪我の治療」「免許の更新」など事務的な作業、「ネットサーフィン」「ゲーム」といった回答。一方“低ストレス者”は、ジムやヨガといったヘルシーな「趣味」、友人や異性との「外出」「旅行」、「帰省」「親孝行」など行動的で、中でも他者との触れ合い（グルーミング）が目立つ結果に。休日の過ごし方で、ストレス状態が異なることがわかりました。



### 高ストレス者の有給休暇の過ごし方 TOP10

- 1位 とにかくゆっくりする
- 2位 寝て終る
- 3位 家事で終わる
- 4位 部屋の掃除
- 5位 買い物／ウインドウショッピング／映画鑑賞など
- 6位 自分の突然の病気・怪我の治療
- 7位 友人と外出（食事、買い物、イベントなど）
- 8位 ネットサーフィン、YouTubeなどの無料動画を見る
- 9位 テレビや録画した番組を見る
- 10位 免許の更新、各種手続き

### 低ストレス者の有給休暇の過ごし方 TOP10

- 1位 とにかくゆっくりする
- 2位 買い物／ウインドウショッピング／映画鑑賞など
- 3位 友人と外出（食事、買い物、イベントなど）
- 4位 友人と旅行
- 5位 趣味（スポーツ、ジム、ヨガなど）
- 6位 部屋の掃除
- 7位 帰省
- 8位 1人で旅行
- 9位 異性と旅行
- 10位 テレビや録画した番組を見る

※調査対象から「有職者」を抽出。「有給休暇の取得日数」を聞き、有給休暇を「年間1日以上」取得している人が「有給休暇の過ごし方」を回答。

#### 【調査概要】

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>■目的：全国の女性への「ココロの体力測定」</li> <li>■期間：2016年 2/26（金）～2/29（月）</li> <li>■対象：女性、全国、20～69歳、7万人</li> <li>■方法：インターネット調査</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■項目：15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）</li> <li>■ストレス状態項目：厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>■集計データについて：集計したデータを、</li> <li>県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用</li> </ul> |
|---|--|--|

### 「ストレスオフラボ」とは？

「ストレスオフラボ（通称：オフラボ）」は「ココロの体力低下」をしている日本人女性のストレスを可視化し、“こちちよさ”を提案するメディプラス研究所内のプロジェクトです。脳生理学からストレスを研究している東邦大学名誉教授・有田秀穂氏を顧問に迎え、「オフ活」と題してこれまでにないユニークで有意義な取り組みを行なっていくと同時に、「ストレスオフ」の有効性を啓蒙し、日本の文化として「ストレスオフ（な生き方ができる）」社会を定着させることがミッションです。

### 「ストレスオフ」とは？

メディプラス研究所では、“過度なストレスが少ない生活環境”と、“ストレスと上手く付き合えるココロの体力”の両方がある状態を、「ストレスオフ」と定義しています。日常にこちちよさを感じていて、ストレスに対してココロのバランスが取れる状態。また、それによりココロと身体、そして肌が健全な状態を目指します。

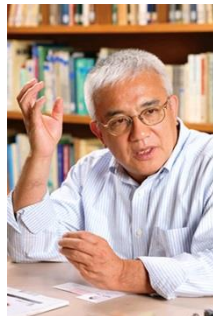
### 「ココロの体力低下」とは？

慢性的なストレスにも、突発的なストレスに対しても耐性が低くなり、ココロのコントロールができなくなる（弱くなる）状態を、「ココロの体力低下」と名付けました。軽度の場合は落ち込み、やる気の欠如などを引き起こし、重度の場合はさまざまな精神疾患（うつ、依存症、切れるココロなど）を引き起こすだけでなく、睡眠障害、不妊、マタニティブルー、更年期など身体面にも影響を及ぼすと言われています。

### 「オフラボ」顧問

メディプラス研究所  
オフラボ顧問

東邦大学名誉教授 医学博士  
有田秀穂



東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究。各界から注目を集めるセロトニン研究の第一人者。メンタルヘルスクアをマネジメントする「セロトニンDojo」の代表を務める。

URL : <http://www.serotonin-dojo.jp/>

### 「オフラボ」運営会社

運営会社：株式会社メディプラス研究所  
代表取締役：恒吉明美  
〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1  
恵比寿MFビル2F  
TEL：03-6408-5121  
(株式会社メディプラス内)  
URL : <http://www.mediplus-lab.jp/off-lab/>

#### 【オフラボ担当より】

プレスリリースは主要項目をしぼり、速報として配信しています。今後さまざまな要素・視点から、女性の「ストレスオフ」社会を実現させるきっかけになる研究・情報発信を行ってまいります。研究にご協力いただける個人の方、企業、団体様がいらっしゃいましたら、ぜひ共同研究など含め一緒にできたらと考えております。