

「旅行」「笑い」「家族」が上位に。 低ストレス女性のリラックス方法を調査 ココロの体力測定2017【リラックス方法 編】

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」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究しています。

今回は、低ストレス者と高ストレス者のリラックス方法の違いについて調査しました。

全国の20～69歳の女性約7万人を対象に行った「ココロの体力測定2017」によると、低ストレス女性の割合は10.8%、高ストレス女性は16.2%という結果に。ストレスオフのためにしていることをそれぞれのグループ内で集計し、共通していた上位項目をのぞいてたTOP5において、両者のリラックスの方法に以下のような違いが見られました。

<低ストレス女性と高ストレス女性のストレスオフ行動TOP5>

順位	低ストレス女性のストレスオフ行動	(%)
1	旅に行く	25.7
2	笑う	23.1
3	入浴する	21.9
4	家族と過ごす	20.6
5	読書をする	20.1

順位	高ストレス女性のストレスオフ行動	(%)
1	スマホ、パソコンを使う	26.1
2	昼寝など仮眠	23.2
3	音楽を聴いて過ごす	19.6
4	お腹一杯食べる	18.8
5	何も考えない（頭を休める）	18.3

※共通していた上位項目「コーヒーを飲む」「甘いものを食べる」「寝る」「テレビをみる」「とにかくゆっくりする」を除いて集計。

■ 低ストレスのコツは、仲良く家族と温泉旅行？

低ストレス女性は、「旅行に行く」「入浴する」「笑う」などの副交感神経優位な時間を過ごし、ストレス抑制ホルモンとして知られるオキシトシン活性を促す、「家族と過ごす」といったグルーミングをストレスオフに取り入れている傾向にあります。

一方、高ストレス女性は「スマホ、パソコンを使う」「音楽を聴いて過ごす」などデジタル機器を使って時間を過ごし、それを補うような日中の「昼寝など仮眠」「何も考えない（頭を休める）」が目立つことから、心身のペース乱れを引き起こしていることが考えられます。また「お腹一杯食べる」など、一時的にストレスを解消するだけのリセット型であるのも特徴です。

「コーヒーを飲む」「甘いものを食べる」「テレビをみる」などは、低ストレス女性・高ストレス女性共に上位項目であったため、リラックス効果は期待できますがストレスレベルには関与しないようです。

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは、「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

オフラボURL： mediplus-lab.jp

■ ココロの体力測定

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歳の男女各7万人（合計14万人）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、広くストレス状態を計測・数値化しています。

【ココロの体力測定2017】

期間 | 2017年 2月28日～3月7日

対象 | 全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）

方法 | インターネット調査

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）

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。集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設立 : 2013年12月

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail： pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788