

「泣かない」ニッポン男児は52.5%！ 月1回以上の“喜怒哀楽”の涙がストレスオフ™に 働き盛りの30～40代男性がとくに「泣かない」傾向 泣かない県ランキングでは 亭主関白イメージの“九州男児”が下位

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ストレスと身体や肌を調査・研究しています。

睡眠や入浴といった生活習慣から、気軽にできるエクササイズ、考え方まで。オフラボでは、ウェブサイトを中心にストレスオフのさまざまな手立てをご紹介しますが、その一つとして注目しているのが“泣く”ことです。「情動の涙(※)」が流れると、リラックス神経と呼ばれる副交感神経が優位になる＝ストレスオフできる傾向にあることが、オフラボ顧問であり東邦大学名誉教授の有田秀穂氏の研究でわかっています。今年4月の「ストレスオフ県ランキング」記者発表会でも、ゲストと一緒に「涙活」を行いました。

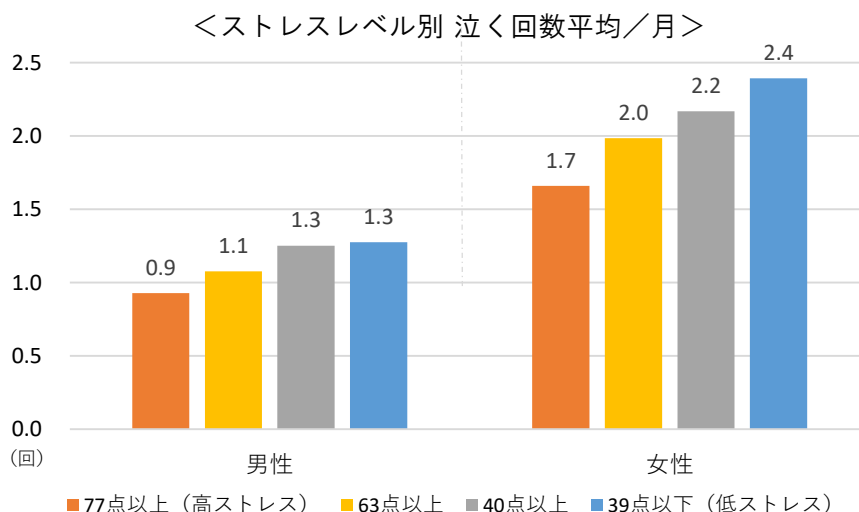
(※) 喜怒哀楽など心を揺さぶられる経験で、共感脳が激しく興奮したときに流れる涙

●女性のストレスオフ県ランキング2018発表！日本で1番「ストレスオフ」な県はV2 “愛媛県”

<https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000077.000018482.html>

■男女ともストレスレベルが低いほど泣いている回数は増加

今回は、オフラボが全国14万人（男女各7万人、20～69歳）を対象に毎年行っている「ココロの体力測定」から“涙”についての項目をまとめました。まず、ストレスの度合いと泣く頻度について調べました。厚生労働省「ストレスチェック」の基準により高ストレス者～低ストレス者を算出。それぞれのストレスレベルの泣く回数の平均を見ると、男女とも低ストレスなほど泣く回数が多くなる傾向にあり、泣くことがストレスオフにつながる可能性がオフラボの調査でも認められました。



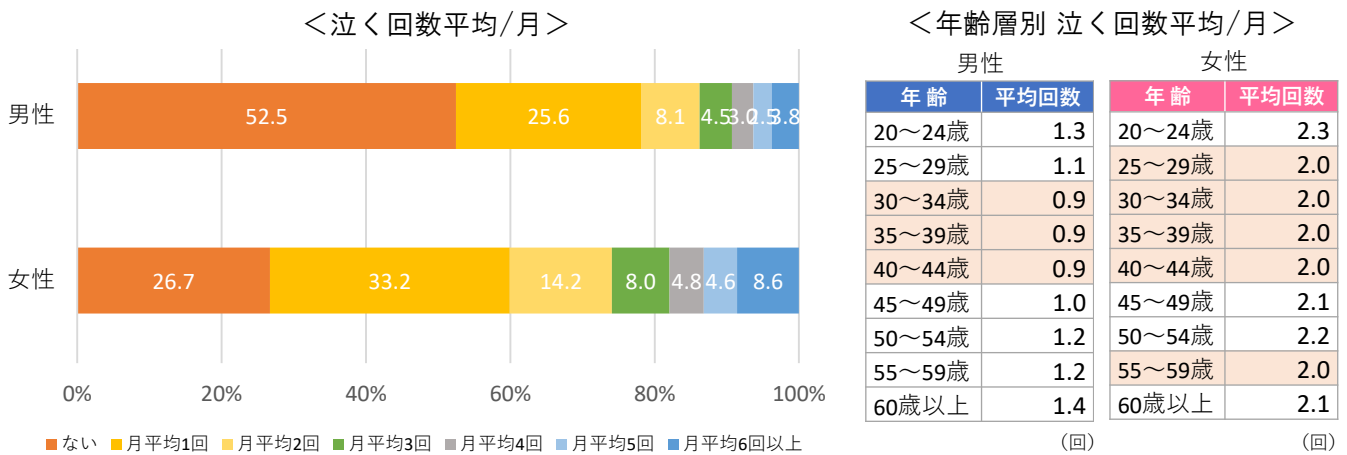
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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

■ 月1回も「泣かない」男性は5割以上。泣く回数は働き盛りの30代～40代前半で最低の0.9回

今回は、オフラボが全国14万人（男女各7万人、20～69歳）を対象に毎年行っている「ココロの体力測定」から“涙”についての項目をまとめました。まず1か月に「泣く回数」の平均について見てみると、男性の実に半数以上の52.5%が「月に1度も泣かない」と回答。女性26.7%の2倍近くにのぼりました。

年齢層別の泣く回数では、働き盛りの30代から40代前半の男性が、月に「0.9回」ととりわけ泣かない傾向。女性は全年齢層で月2回以上泣いていますが、30歳前後から40代で最も低い「2.0回」でした。



■ 大人の男性が「泣くべきでない」シーン、30～40代は「仕事」でNG

まだまだ「男は泣くべからず」意識が根強いからか？ 日本人男性は泣かない傾向にあり、中でも働き盛り世代は特に顕著ですが、「大人の男性が泣くことについてどう思うか」をシーン別できた回答を30～40代に絞って見てみました。「許されないと思う」の第1位は「仕事で失敗した時」で、これは全年齢層と同様でしたが、注目すべきは第2位です。失敗した時だけでなく「仕事で成功した時」も泣くことは許されないと考えている30～40代が多く、男性10.2%、女性7.2%。他の年齢層と比較して特徴的な結果でした。逆に「許されると思う」は、「試合で負けた時・買った時」「選手と一緒にもらい泣き」などスポーツに関するシーンが占めています。

＜大人の男性が泣くべきでないと思うシーン（30～40代）＞

大人の男性が泣くことについて	男性			女性		
	許されると思う	どちらとも思わない	許されないと思う	許されると思う	どちらとも思わない	許されないと思う
試合などで自身が負けた時	50.2	41.2	8.5	69.6	27.1	3.3
試合などで自身が勝った時	50.0	44.1	5.9	70.0	27.3	2.7
試合などで選手が感極まり泣いているのを見た時（もらい泣き）	49.1	45.7	5.2	61.4	34.9	3.7
スポーツ選手が引退した時	51.4	42.4	6.2	63.1	33.2	3.7
仕事で失敗した時	23.2	50.6	26.2	23.4	49.6	27.0
仕事で成功した時	33.0	56.8	10.2	43.8	48.3	7.9
結婚式で自身が挨拶をしている時	38.5	52.8	8.6	51.4	41.9	6.6
他人の結婚式で新婦（新郎）が挨拶している時	40.3	51.8	7.8	44.8	47.5	7.6

(%) (%)

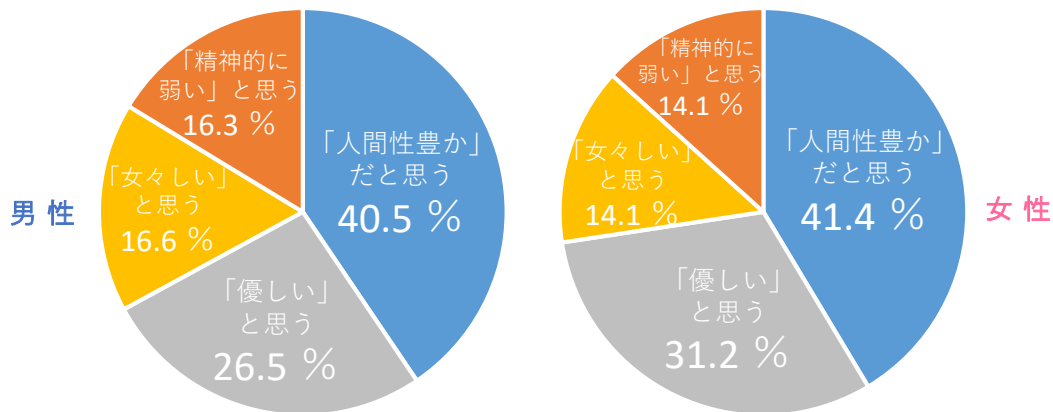
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 泣く男性をどう思うか？には「人間性豊かだと思う」「優しい」合わせて約7割

ここまで特に泣かない30～40代男性の涙の調査結果を見てきましたが、「泣く男性を見てどう思うか」をきいた質問には、実は多くが好意的であり「人間性豊かだと思う」が男性40.5%、女性41.4%でトップ。次いで「優しいと思う」が男性26.5%、女性31.2%と、「女々しい」「精神的に弱い」を大きく上回る傾向に。これは全年齢層共通の傾向です。

<泣く男性を見てどう思うか（30～40代）>



■ 泣かない県ランキング発表。九州男児は意外にも・・・!?

最後に、「泣くことはほとんどない」の回答（男女全体）を各都道府県別に集計。泣かない県ランキングをまとめました。泣かない男性が多い都道府県上位は、第1位三重県57.6%、第2位愛知県、56.1%、第3位神奈川県56.1%。亭主関白なイメージの九州男児が軒並み下位という結果となりました。

男性				女性					
順位	都道府県	泣く回数 ほぼ無い		順位	都道府県	泣く回数 ほぼ無い			
1	三重県	57.59		1	和歌山県	30.13	25	奈良県	27.10
2	愛知県	56.14		2	福井県	29.58	26	東京都	27.00
3	神奈川県	56.11		3	福島県	29.34	27	岡山県	26.94
4	高知県	55.38		4	岩手県	29.05	28	大阪府	26.75
5	兵庫県	54.86		5	石川県	28.73	29	愛知県	26.29
6	東京都	54.83		6	埼玉県	28.71	30	茨城県	26.24
7	香川県	54.52		7	沖縄県	28.69	31	香川県	26.19
8	奈良県	54.50		8	富山県	28.60	32	兵庫県	25.75
9	広島県	53.46		9	三重県	28.38	33	新潟県	25.74
10	千葉県	53.43		10	大分県	28.33	34	北海道	25.67
11	埼玉県	53.30		11	広島県	28.29	35	長野県	25.56
12	岡山県	53.15		12	静岡県	28.22	36	鹿児島県	25.40
13	北海道	53.02		13	山口県	28.06	37	群馬県	24.96
14	大阪府	52.41		14	鳥取県	28.03	38	京都府	24.88
15	山形県	52.37		15	山形県	27.94	39	徳島県	24.87
16	群馬県	52.12		16	福岡県	27.86	40	栃木県	24.83
17	徳島県	52.07		17	宮崎県	27.85	41	長崎県	24.69
18	福岡県	52.02		18	島根県	27.82	42	熊本県	24.62
19	和歌山県	52.00		19	宮城県	27.56	43	岐阜県	24.02
20	岐阜県	51.81		20	神奈川県	27.49	44	山梨県	23.97
21	茨城県	51.70		21	滋賀県	27.41	45	愛媛県	23.41
22	愛媛県	51.64		22	青森県	27.39	46	高知県	22.97
23	宮城県	51.56		23	秋田県	27.26	47	佐賀県	22.80
24	新潟県	51.50		24	千葉県	27.18			(%)

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 東邦大学名誉教授・オフラボ顧問 有田秀穂氏コメント

今回の調査では、男性は泣くことに消極的であり、女性は男性に比べよく泣いていることが確認できました。「泣かない県ランキング」で最下位に近い45位だった愛媛女性は、全国7万人の女性の「ストレスオフ県ランキング2018」では第1位です。ストレスオフ上手な愛媛女性は、泣く人が多い傾向にあるようです。

男性も情動の涙(※)を流すことを恥ずかしがらず、ときには気持ちを開放して泣くことが、高ストレス者を減らす手立ての一つとなるのではないのでしょうか。

(※) 喜怒哀楽など心を揺さぶられる経験で、共感脳が激しく興奮したときに流れる涙

■ NEWS! ■ 7/12 (木) 更新のオフラボWEBサイトでは“女性の涙”記事を公開!

7月12日(木)更新のオフラボWEBサイトでは「女性の涙とストレスオフ」についての記事を公開します。男性と比べて泣くことに積極的な傾向の女性ですが、その涙に対しての14万人の反応は……!?

●オフラボWEBサイト <https://mediplus-lab.jp/>

■ NEWS! ■ 7/25 (水) 【無料】ストレスオフセミナーにオフラボ顧問の有田秀穂氏が登壇決定!

日本人の4割以上(※1)が抱えている「ストレス性疲労(※2)」に着目。その改善を目指して企業が集まり、調査・研究するストレスオフ・アライアンス(仮称)設立のために発足した準備委員会では、説明会・勉強会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを2018年6月より開催しています。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

7月25日(水)に東京・恵比寿にて開催する第2回セミナーの第一部では、ストレスの軽減が期待できる脳内物質・セロトニン研究の第一人者として注目を集める、東邦大学名誉教授の有田秀穂氏が『セロトニンと情動の涙のストレスオフ効果』をテーマに講演。続く第二部では、株式会社メディプラス研究所が『14万人のデータに見るストレス・疲労状態の都道府県別特徴』を解説します。

【第2回セミナー開催概要】

日時 : 2018年7月25日(水) 17:00~18:30

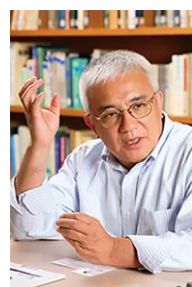
場所 : 東京・恵比寿 ※詳細は参加者に別途ご連絡

参加費 : 無料

募集人数 : 30名程度 ※応募者多数の場合は先着順

募集対象 : 企業・自治体の、経営者、人事・管理部、

マーケティング部、広報部担当者 など



有田秀穂
東邦大学名誉教授
セロトニンDojo代表
メディプラス研究所 オフラボ顧問

申し込みの詳細は、オフラボWEBサイト「ニュース」欄、ストレスオフ・アライアンス(仮称)設立準備委員会Facebookページをご確認ください。

●オフラボWEBサイト <https://mediplus-lab.jp/>

●ストレスオフ・アライアンス(仮称)準備委員会FBページ「ストレスオフ・アライアンス」で検索

【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@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

【調査概要】

「ココロの体力測定2018」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)

項目 | 15問

分析データについて | 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

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)

調査期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1857人

(本レポート活用対象) ※本調査より

対象 | 全国、20～69歳

男性 : 690人 (20代 : 19人 30代 : 100人 40代 : 241人 50代 : 255人 60代 : 75人)

女性 : 1167人 (20代 : 125人 30代 : 393人 40代 : 423人 50代 : 171人 60代 : 55人)

■ 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。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ 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。

■ 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

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【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@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788