

負担の大きい家事「料理」と「掃除・洗濯」 “時短”しながらストレスオフもできるテクニックは？

低ストレス女性「おかず作り置き」36.9% 高ストレス女性「総菜を買う」33.6%
高ストレス女性のパートナーは「トイレ掃除」より「クリスマスの飾りつけ」

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発表企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

仕事にセルフケアに、人によっては子育てに。忙しい女性たちにとって、毎日の「家事」はストレスになりうる要因の一つといえるでしょう。今回オフラボでは、“時短”のために行っているテクニックや、パートナーとの気になる“家事分担”とストレスレベルの関係を分析。その工夫が、逆にストレスになっているのかも？ 男性は、奥様への今年1年の感謝の気持ちを込めて「低ストレス女性のパートナーがやっている家事」を参考に、年末の大掃除に臨んでみてはいかがでしょうか。

<ストレスレベル別 料理時間の工夫>

時短の工夫（食事）	高ストレス者	低ストレス者	
おかずを作り置きしておく	26.9	36.9	1.37倍
朝食は前日の残りなどで簡単にすませる	34.2	41.9	1.22倍
買い物は週1回まとめ買い	29.1	20.7	1.41倍
ネットスーパー	14.7	10.3	1.43倍
食器をあまり使わず洗い物を増やさない	34.4	23.6	1.46倍
出前（宅配）を活用する	8.0	5.0	1.59倍
できあいの総菜を買う	33.6	17.3	1.94倍
			(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

■ 低ストレス女性は「スーパーの総菜・出前」より、リメイク術で時短

厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）と低ストレス女性（39点以下）のそれぞれの「料理の時短」を、倍率で比較しました。低ストレス者は「おかずを作り置きしておく」（1.37倍）「朝食は前日の残り物」（1.22倍）など、1回の料理時間自体は手を抜かず、活用術で時間を短縮。高ストレス者は「できあいの総菜を買う」（1.94倍）「出前（宅配）を活用」（1.59倍）と、料理をする時間自体を短縮している傾向に。また項目数で見ると、低ストレス者よりも高ストレス者の方が、「料理時間の工夫」をしているようです。

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

■ 散らかった部屋もストレスに？ 「たたまない・しまわない」が高ストレス女性の傾向

低ストレス者は「すぐに片付ける」（1.51倍）「着替えを同じ場所でする」（1.47倍）など、後から面倒にならない方法や「洗濯・掃除は午前中で終わらせる」（1.30倍）と、時間を効率的に使う習慣が。一方、高ストレス者は「（干した）洗濯物はたたまない」（1.77倍）「よく使うものはしまわない」（1.39倍）と放置傾向にあるため、部屋が散らかり、それがストレスになっている可能性があります。

<ストレスレベル別 掃除・洗濯時間の工夫>

時短の工夫（掃除・洗濯）	高ストレス者	低ストレス者	
なんでもすぐに片付ける	29.8	45.0	1.51倍
家族の着替えは同じ場所でする	20.0	29.3	1.47倍
洗濯・掃除は午前中に終わらせる	41.1	53.4	1.30倍
よく使うものはしまわない	39.3	28.2	1.39倍
洗濯物はたたまない	11.1	6.3	1.77倍
			(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

■ パートナーの家事への積極性が女性のストレスレベルに影響の可能性

最後に、夫などパートナーが担当している家事を女性に聞きました。

まず倍率をみると、高ストレス女性と比較し、低ストレス女性のパートナーがやっている率が高い家事項目が多いことから、パートナーの家事に対する積極性と女性のストレスには関連があることが推測されます。

女性が低ストレスなパートナーは「トイレ掃除」（1.46倍）「窓拭き」（1.45倍）「コンロ・レンジ掃除」（1.33倍）と、ちょっと面倒であったり、汚れが落ちにくい部分の掃除関連が目立ちます。一方、女性が高ストレスなパートナーは、「クリスマス・ハロウィンの飾りつけ」（1.47倍）「お弁当作り」（1.24倍）と、楽しみながらできるものが挙がりました。

<パートナー（夫）担当の家事>

パートナー担当の家事	高ストレス者	低ストレス者	
トイレ掃除	11.3	16.5	1.46倍
窓拭き	12.4	18.0	1.45倍
コンロ・レンジ周りの掃除	10.7	14.2	1.33倍
洗濯機をまわす・洗濯物を干す	9.3	12.4	1.33倍
子どもの宿題・勉強をみる	4.3	5.6	1.30倍
お弁当作り	5.3	4.3	1.24倍
クリスマス・ハロウィンなどの飾りつけ	8.2	5.6	1.47倍
			(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

【 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

【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)
期間 | 2018年4月7日～20日
サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | 女性
高ストレス者450人、低ストレス者556人 (本調査より)

■ 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>