

## 年末の“ストレス払い”には「大掃除」より「部屋環境作り」がおすすめ！ 高ストレス女性「大掃除グッズ購入」で物が増えて「散らかる」 低ストレス女性「音環境」「壁紙の色」にこだわりが 取り入れている色は「ブラウン」が最多 ポイントに「レッド」も

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。

早いもので、今年も師走。そろそろ年末年始の計画も決まり始める頃でしょう。今回は、長い人では9連休できるカレンダー。帰省する、旅行に出かけるなどの外出ではなく“せっかくだから、家で思いきりのんびり”派がもっとリラックスするためのヒントにしたい、「低ストレス者がこだわっている部屋作り」を、オフラボが全国7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」調査からまとめました。

### <低ストレス女性 部屋のこだわり>

自分好みに壁紙の色を変えている	23.2 % … 1.61 倍 (14.4 %)
音質のいいスピーカーがある	16.4 % … 1.57 倍 (10.4 %)
家事がしやすい動線	59.0 % … 1.54 倍 (38.2 %)
風通しのよい設計	58.8 % … 1.52 倍 (38.7 %)
トイレが広い	29.5 % … 1.51 倍 (19.6 %)

※ ()内は高ストレス女性の割合

### <高ストレス女性 部屋のこだわり>

シアタールームがある	3.6 % … 1.65 倍 (2.2 %)
夫婦別の寝室	26.5 % … 1.14 倍 (23.3 %)
自分の部屋がある	45.3 % … 1.04 倍 (43.5 %)

※ ()内は高ストレス女性の割合

### ■ 低ストレス女性のほうが部屋作りに積極的な傾向に

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）の部屋のこだわりについて見てみると、まず、高ストレス者よりも低ストレスの方がこだわっている率が高い項目が多く、ストレスの低さと部屋に対する意識の高さには関連がある可能性がありそうです。

【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

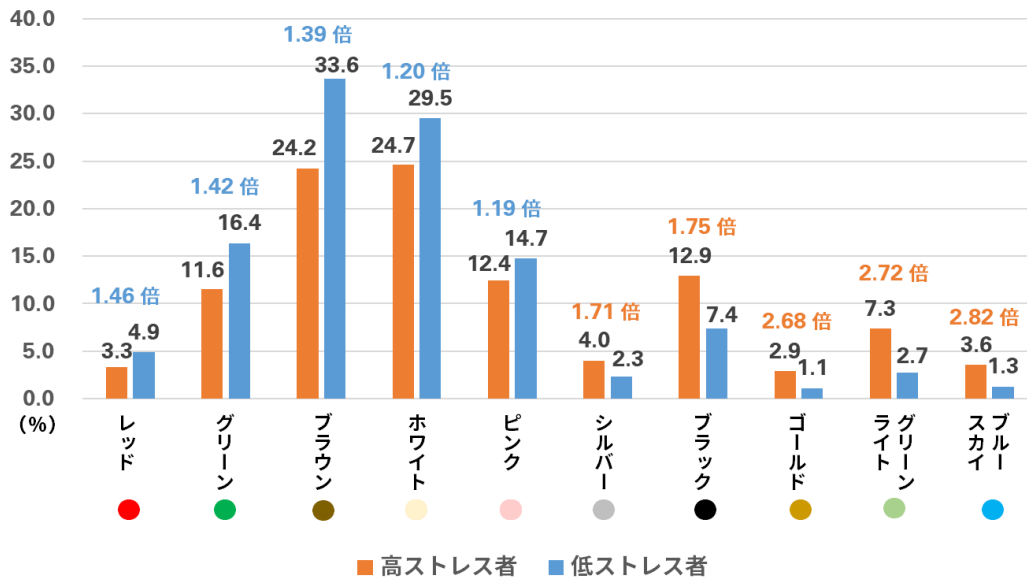
それぞれのこだわりのポイントを見ると、低ストレス者は「自分好みに壁紙の色を変えている」（1.61倍）と部屋の色への意識が高く、また「音質のいいスピーカー」（1.57倍）と部屋の環境にこだわりがある傾向に。高ストレス者は「シアートルームがある」（1.65倍）「夫婦別の寝室」（1.14倍）と、専用の部屋のありなしを重視するようです。

### ■ 低ストレス女性は「ブラウン」系、高ストレス女性は「ブラック」系インテリア

「壁紙の色」にこだわるのは低ストレス女性の傾向でしたが、実際にインテリアにはどんな色を取り入れているのでしょうか。

部屋のトーンを決めるベーシックカラーでは、低ストレス者がもっとも好み、高ストレス者との比較でも高い割合を示したのは「ブラウン」（1.39倍）。逆に、高ストレス者の傾向だったのは「ブラック」（1.75倍）。ポイントになるアクセントカラーでは、低ストレス者は「レッド」（1.46倍）「グリーン」（1.42倍）、高ストレス者は「スカイブルー」（2.82倍）、「ライトグリーン」（2.72倍）などという結果でした。

＜ストレスレベル別 インテリアに取り入れている色＞



## ■ 来年の目標？ 大掃除を張り切るよりも、毎日の小さな積み重ねを大切に

さて年末年始をリラックスして過ごすための部屋作りと共に行いたいのが、季節の恒例である大掃除です。高ストレス者は、「捨てられないものが多い」（1.81倍）傾向にあり、さらに「便利グッズを買ってしまう」（2.22倍）ことから、大掃除するつもりが逆に物を増やしてしまう傾向に。その結果「散らかっていると取り合えず見えないところにしまう」（1.41倍）という悪循環が考えられます。

一方、低ストレス者は、日常的に「床にはモノを置かない」（1.63倍）習慣が。「年末だからと大掃除することはない」（1.02倍）も、わずかながら高ストレス者を上回りました。

<ストレスレベル別 掃除・大掃除意識>

掃除・大掃除意識	高ストレス者	低ストレス者	
床にはモノを置かないことにしている	28.4	46.4	1.63倍
必要不必要を一つずつ判断しながら片付ける	37.3	48.4	1.30倍
年末だからと大掃除することはない	34.4	35.1	1.02倍
大掃除はすみずみまでしないと気が済まない	24.7	21.4	1.15倍
散らかっていると取り合えず見えない所にしまう	33.6	23.7	1.41倍
捨てられないものが多い	46.0	25.4	1.81倍
大掃除前は便利グッズを色々買ってしまう	23.1	10.4	2.22倍

(%)

### ●低ストレス女性「毎日トイレ掃除する」高ストレス女性の1.45倍

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2793>

### ●「お歳暮」「お年始」の準備の季節! 低ストレスな男女が意識しているのは「ありがとう」の気持ち

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1639>

### ●“年賀状”を送る習慣を大切にしている低ストレス者「人に喜んでもらうのが好き」も男女共通

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1612>

## 【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ェ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）

【 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

## ■ 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>