

2月3日「ふみの日」のおまじない？ ラブレターは想いを込めて〇〇を書き 恋を叶えよう 低ストレス女性「自分の名前が好き」43.9% 高ストレス女性の1.7倍 「いつも正直いたい」45.6%と真っすぐな一面も

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。

2月3日は「ふみの日」です。いつもはSNSやメールでのコミュニケーションでも、この日ばかりは一言ひと言思いを紡ぎ、手書きする時間もいいものです。バレンタインデーも間近に迫った今、チョコレートに添えるカードも、やっぱり手書きで。文面ももちろん大切ですが、“ある部分”に気持ちを込めて書くと、ストレスオフなポジティブパワーが伝わるかもしれません。

<ストレスレベル別 自分に対するポジティブ / ネガティブ意識>

自分に対するポジティブ / ネガティブ意識	高ストレス者	低ストレス者	
自分の名前が好き	26.2	43.9	1.67倍
日本に生まれて良かったと思う	54.0	70.9	1.31倍
運も実力のうちだと思う	52.0	60.4	1.16倍
感動しやすい方だ	40.9	46.6	1.14倍
笑うのが苦手	22.9	5.9	3.86倍
人をうらやむことが多い	38.9	9.7	4.00倍
自分のことが好きではない	40.9	9.0	4.55倍
被害妄想が強い	35.1	6.8	5.14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）

■ 低ストレス者は「自分の名前が好き」なポジティブ思考

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、自分自身に対する評価をまとめたところ、厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した低ストレス女性（39点以下）の43.9%が「自分の名前が好き」と回答。これは高ストレス女性（77点以上）26.2%の1.67倍となります。また「日本に生まれてよかったと思う」は1.31倍、僅差ですが「運も実力のうち」1.16倍と、低ストレス女性のポジティブさがうかがえます。一方、高ストレス女性は「被害妄想が強い」35.1%が低ストレス女性の5.14倍も。「自分のことが好きでない」4.55倍、「人をうらやむことが多い」4.00倍と、全体的にネガティブな印象です。

手紙をしたためる時、最後に必ず書くのが自分の名前。「自分の名前が好き」な低ストレス女性にならって、ポジティブな気持ちで署名を書いてみることをおすすめします。

【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

■ 「日本に生まれてよかった」低ストレス女性、「礼節」「義理」にも高い意識

さて、低ストレス女性の傾向に「日本に生まれてよかった」がありましたが、昔から日本で美しいとされている考え方では、どのようなものがストレスオフにつながるのでしょうか。古風な考え方についての回答をまとめると、「いつも正直でいるべきだ」が45.0%で、高ストレス女性24.4%の1.84倍。その他、「思いやり」「孝行」「礼節」「義理」と、他者との接し方についての項目が多く挙がりました。

手紙を書くという行為も、低ストレス者の3割が心がけている「思いやりを相手に見える形で表す」行動のひとつ。「最近、どうしてるかな」と思い出す人がいたら、ふみの日をきっかけにペンをとってみてはいかがでしょうか。

<低ストレス女性の古風な考え方意識>

古風な考え方	高ストレス者	低ストレス者	
いつも正直でいるべきだ	24.4	45.0	1.84倍
自分以外の人や事に生きがいを感じることがある	22.2	36.9	1.66倍
思いやりは相手に見える形で表すべきだ	19.1	29.7	1.55倍
日頃から謙遜の心を持つよう心掛けている	28.4	43.7	1.54倍
誰かのために尽くしたり孝行することが好きだ	23.3	33.6	1.44倍
礼節を尽くすことが大切だ	36.0	45.0	1.25倍
義理堅いほうだ	35.3	43.0	1.22倍

(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）

●10分間の休憩タイムでストレスオフ！休息効果ラボ③～手紙編～

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3035>

【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（本調査より）

高ストレス者450人、低ストレス者556人

【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

WINフロンティアとの共同プロジェクト

「10分間の休憩タイムでストレスオフ！ 休息効果ラボ」スタート

オフラボでは、「休み方」の内容や質に注目。高ストレス者と低ストレス者の休日の過ごし方の違いなどから、ストレスオフのヒントを研究。「休息効果ラボ」は、仕事中や家事・育児、勉強の合間の10分間の休憩でできる効果的なストレスオフを探るためのWINフロンティア株式会社との実験プロジェクトです。実験結果は、不定期でオフラボサイトで発表しています。

▼オフラボWEBサイト「休息のオフカ」カテゴリ内

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



■ 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
 U R L : <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