

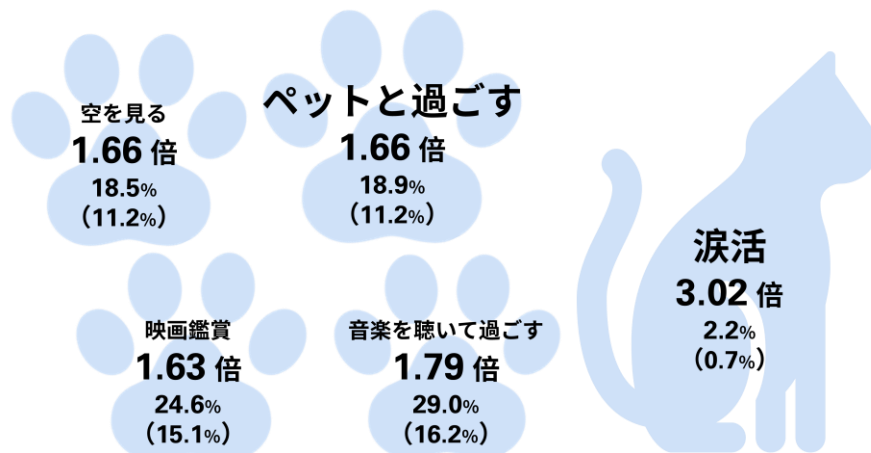
# 「気まぐれも愛おしい」は感受性のなせる包容力かも 猫好きな低ストレス女性のリラックス方法は“涙活” 15.6%が「月平均6回泣く」と回答

2月22日は“にゃんにゃんにゃん”で「猫の日」

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22日は「猫の日」です。そこで今回のオフラボでは、「ココロの体力測定」で低ストレスだった女性の中から「猫好き」を抽出し、リラックス方法を集計。飼い主が振りまわされてしまうような気まぐれさをも魅力に感じられる猫好きな低ストレス女性たちは、“豊かな感受性”の持ち主のようです。

＜猫好きな低ストレス女性のリラックス方法＞



※ ( ) 内は低ストレス女性全体の割合

## ■ 猫好きな低ストレス女性は「涙活」「空を見る」でリラックス

オフラボが全国7万人の女性（20～69歳）に行っている「ココロの体力測定」の結果から厚生労働省ストレスチェック基準で算出した低ストレス者（39点以下）で「猫好き」な女性を抽出。リラックス方法についてまとめました。

単純割合では「睡眠」「入浴」など一般的に多くの人が行っているリラックス法があがりましたが、低ストレス女性全体との比較では、「涙活」を行っている猫好きな低ストレス女性は、低ストレス女性全体の3.02倍。ほかにも「音楽を聴く」1.79倍、「空を見る」1.66倍、「映画鑑賞」1.63倍と、感受性・感性の豊かさを感じられる方法でリラックスしていました。

【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

## ■ 月に泣く回数は、「5回以上」から低ストレス女性全体の割合と逆転

先ほどのデータで、猫好きな低ストレス女性はリラックスに「涙活」を取り入れている傾向にありましたが、実際にはどのようなシチュエーションで涙を流しているのでしょうか。

子どもの成長や家族の絆といった「家族番組で感極まった時」、「笑いすぎた時」「スポーツの優勝やメダル獲得などのもらい泣き」など、ここでも感受性・感性の豊かさがみられます。

また「泣く回数」では、月0~4回までは低ストレス女性全体の方が高い割合を示しましたが、5回以上から逆転。「月平均6回以上」では、猫好きな低ストレス女性15.6%、低ストレス女性全体8.6%と2倍近く開きました。

### <猫好き低ストレス女性が泣くシチュエーション>

家族番組を見ていて感極まった時	… 55.1 %
笑いすぎた時	… 53.6 %
ペット番組を見ていて感極まった時	… 43.8 %
スポーツ観戦の優勝やメダル獲得（もらい泣き）	… 43.8 %
恋愛ドラマを見ていて感極まった時	… 43.8 %

### 猫好きな低ストレス女性が泣く回数

**6回以上/月平均 15.6%**（低ストレス女性全体 8.6%）

## ■ 動物は心の機微に敏感だから。癒やしを依存せず、お互いにハッピーな時間を

今回のまとめでは、猫好きな低ストレス女性のリラックス方法の中で「ペットと過ごす」は、単純割合でも倍率でも突出して高いわけではありません。また、泣くシーンでも「ペット番組を見て」は1位ではありませんでした。

動物は、接する人の気持ちや状態にとっても敏感です。だからこそ、リラックスや癒やしを猫に依存するのではなく、自分でできるリラックスの手立てを持っていることも大切なこと。実はオフラボが以前まとめた調査データでは、低ストレス女性より、高ストレス女性の方がペットを飼っている率が高いという結果もあります。自らがストレスオフな状態で、楽しく触れ合う。それが猫のストレスを防いであげることにもなるのです。

●高ストレスな女性は「ペットを飼っている」!? 永遠のライバル対決は犬派70.6% 猫派29.4%

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2618>

## 【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）

低ストレス者：556人

猫好き低ストレス者：276人、猫好き高ストレス者：242人

## 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、工作中や家事・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「休息のオフ力」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。

## ■ 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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788