

全国1,900人に調査 目指すワークライフバランスに男女で差 女性「楽しく働ける」こと求めるも「家族の理解」必要と周囲に気遣い 男性は「主体性のある働き方」「高い収入」と自身の充実を重視

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。

間もなく元号が令和へと変わる今年。政府が主導する働き方改革はますます加速していますが、オフラボでは「ココロの体力測定2018」調査でワークライフバランスに関する28項目を用意。全国の男性（690人）女性（1167人）に複数回答で重視している項目を答えてもらいました。

＜男女別 重視するワークライフバランス（仕事）＞

ワークライフバランス（仕事）	女性	男性	
体力に余裕のある働き方	19.2	12.2	1.57倍
認め合える職場で働けること	12.2	8.9	1.37倍
楽しく働ける	32.8	25.6	1.28倍
連帯感のある職場で働ける	9.0	7.1	1.27倍
精神的に余裕のある仕事をする	20.1	18.8	1.07倍
状況に応じて仕事量が調節できる	12.5	11.8	1.06倍
やりがいのある仕事をする	23.4	22.8	1.03倍
仕事で実績をあげる	8.0	9.6	1.20倍
ワクワクする仕事ができる	10.7	13.2	1.23倍
会社のスローガンへの共感	1.9	2.6	1.37倍
趣味を仕事に活かせる	7.3	10.2	1.40倍
主体性を持って仕事ができる	10.7	15.0	1.40倍

(%)

※表外の倍率は、女性÷男性（ピンク）、男性÷女性（ブルー）

■ 仕事では、女性「仲間との連帯」「自分のペース」、男性は「自分の満足」「成果」を重視

重視するワークライフバランスを「仕事」「プライベート」「お金」「人生」に分類し、女性が男性より重視している項目、あるいは男性が女性よりも重視している項目をその倍率で比較しました。

まず「仕事」では、「認め合える職場」（1.37倍）「楽しく働ける」（1.37倍）「連帯感のある職場」（1.27倍）といった仲間との連帯や職場環境、「体力に余裕のある働き方」（1.57倍）「仕事量を調節できる」（1.03倍）と自分のペースを保てる働き方を女性は重視。一方、男性は「主体性を持てる」（1.40倍）「ワクワクする仕事ができる」（1.23倍）「仕事で実績を上げる」（1.20倍）と、自分自身の満足や仕事の成果を重視している傾向にありました。

【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

■ プライベートでは、男性は「趣味」、女性は「休息・休養」そして「家族の満足」も

続いて「プライベート」を見ると、全体的に女性が多く選択している項目が目立ちます。女性は「休みなど融通がきく仕事をする」(1.70%)「しっかり働き、しっかり休む」(1.35倍)「睡眠を充分にとれる」(1.23倍)と休息・休養意識が高く、また「職場環境に家族が満足する」(1.62倍)と家族への気遣いも。男性は「趣味の時間をとれる」(1.14倍)と、女性と比較すると、プライベートは休むことよりも自分の好きな趣味などに時間を使えることに満足を感じるようです。

<男女別 重視するワークライフバランス (プライベート) >

ワークライフバランス (プライベート)	女性	男性	
休みなどが融通の利く仕事をする	21.7	12.8	1.70倍
職場環境に家族が満足する	7.6	4.7	1.62倍
働く時はしっかり働き、休む時はしっかり休む	31.5	23.3	1.35倍
プライベートと仕事を両立させる	27.3	21.8	1.25倍
次の日に備えて睡眠を充分に取れる	16.3	13.2	1.23倍
仕事とプライベートをきっちり分ける	24.0	19.6	1.22倍
パートナーと時間を過ごせる	14.6	14.2	1.03倍
仕事時間は短くプライベートを充実させる	11.1	10.9	1.02倍
趣味の時間を取れる	15.5	17.7	1.14倍

(%)

※表枠外の倍率は、女性÷男性 (ピンク)、男性÷女性 (ブルー)

■ お金では、女性は「将来への備え」、男性は「高い収入を得られること」

生きる上で重要な「お金」では、女性は「プライベートを充実させるためのお金」(1.41倍)のほか、「将来を考えた資産形成」(1.30倍)と先々に備えられることを重視、男性は「高収入の仕事で贅沢な暮らし」(1.30倍)と、高収入を得るステイタスに重きを置いている傾向でした。

<男女別 重視するワークライフバランス (お金) >

ワークライフバランス (お金)	女性	男性	
プライベートのための収入を確保する	19.9	14.1	1.41倍
将来を考えた資産形成ができる	10.8	8.3	1.30倍
高収入の仕事をして贅沢な暮らしをする	5.4	7.0	1.30倍

(%)

※表枠外の倍率は、女性÷男性 (ピンク)、男性÷女性 (ブルー)

【 プレスリリースに関するお問合わせ 】

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

■ 長い人生においては、女性は「ライフステージ変化への対応」、男性は「仕事の将来性」が課題
 最後に「人生」では、女性は「結婚にとらわれず働ける」（2.26倍）「子育てに時間をさける」（2.17倍）、そして「ライフステージの変化に対応しながら働ける」（1.43倍）も含め、結婚や出産をしてもそれにとらわれず働けて、なおかつ子育ての時間も楽しめる生き方を重視。結婚も子育ても夫婦共に関わるものでありながら、男性と比較し、まさにワークライフバランスに難しさを感じていることが浮かび上がりました。

<男女別 重視するワークライフバランス（人生）>

ワークライフバランス（人生）	女性	男性	
結婚にとらわれず働く	8.6	3.8	2.26倍
子育てに時間をさける	16.9	7.8	2.17倍
ライフステージの変化に対応しながら働ける	12.9	9.0	1.43倍
将来性のある仕事をする	9.6	10.5	1.09倍
			(%)

※表枠外の倍率は、女性÷男性（ピンク）、男性÷女性（ブルー）

【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 | （本調査より）
 男性：690人
 女性：1167人

【プレスリリースに関するお問合わせ】

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

■ 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はなく、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