

2年間でストレスオフな女性が増えた！その理由は？ 2019年版「低ストレス女性のリラックス方法」TOP10 「甘いもの」より「家でのんびり」が増加

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「ストレスオフラボ」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。

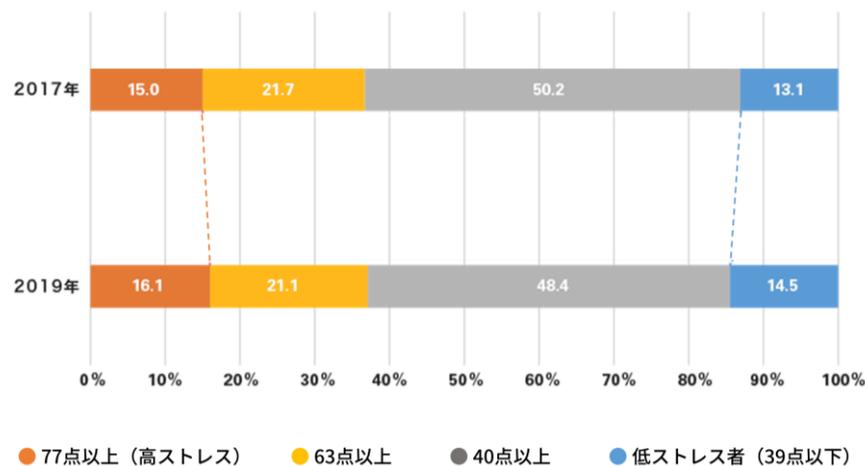
女性の生き方がどんどん多様になっていく中で、女性を取り巻くストレス状況も大きく変化しています。メディプラス研究所ではその実態を把握すべく、2016年から定期的に、全国7万人の女性にストレスに関する調査「ココロの体力測定」を実施。ビッグデータとして蓄積し、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスとともに研究をすすめています。

今回はその中から、ストレスをためにくい低ストレス女性が行っている「リラックス方法」に注目。2017年と2019年を比較しました。

【完全版】過去2年で低ストレス女性が増えた!? 2017年と2019年のリラックス方法の違いTOP20

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8245/>

＜女性のストレスレベル 2017年・2019年比較＞



■ 2017年・2019年比較では、低ストレス女性が1.4ポイント増加

「ココロの体力測定」では、厚生労働省のストレスチェック基準に基づき、働く女性から専業主婦まで、さまざまな属性の20～69歳の女性全国7万人のストレスレベル分類を行っています。2017年・2019年比較の傾向としては、まず高ストレス者も低ストレス者も共に増加し、中間層が減って両極化していることが挙げられます。

2017年は高ストレス者15.0%、低ストレス者13.1%。2019年は高ストレス者16.1%、低ストレス者14.5%と依然として高ストレス者が低ストレス者を上回りますが、割合の伸びでは1.4ポイント増と、低ストレス者のほうが増加傾向に。2017年と2019年で、低ストレス者のリラックス方法はどのように変わったのでしょうか。

【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

■ 2019年低ストレス女性のコーヒブレイクは、甘いものよりもテレビがお供？

2017年、2019年の結果TOP10を見ると、共に第1位は「コーヒを飲む」。仕事をしながら飲むコーヒではなく、リラックス方法として、いわゆるコーヒブレイクを取り入れるのは、低ストレス者の定番のようです。

その他上位に入ったリラックス方法はさほど変わらないようですが、その順位に違いが出ています。まず、リラックスの鉄板とも言える「甘いものを食べる」「寝る」はランクダウン。とくに「寝る」は、第3位から7位まで順位を落としました。逆にランクアップし、2019年の低ストレス女性増に貢献している可能性があるのは、「テレビをみる」「とにかくゆっくりする」「家族と過ごす」と、自宅や部屋で過ごす傾向がより高まっている様子がうかがえます。

<低ストレス女性のリラックス方法2019年・2017年ランキング>

順位	【2019年版】 低ストレス女性のリラックス方法	(%)	2017年 順位	順位	【2017年版】 低ストレス女性のリラックス方法	(%)
1	コーヒを飲む	40.8	1 →	1	コーヒを飲む	32.3
2	テレビをみる	36.3	4 ↗	2	甘いものを食べる	29.3
3	とにかくゆっくりする	32.5	6 ↗	3	寝る	27.6
4	甘いものを食べる	29.1	2 ↘	4	テレビをみる	27.0
5	家族と過ごす	26.7	9 ↗	5	旅行に行く	25.7
6	旅行に行く	26.1	5 ↘	6	とにかくゆっくりする	24.8
7	寝る	26.1	3 ↘	7	笑う	23.1
8	ウォーキング、ジョギングをする	24.6	13 ↗	8	入浴する	21.9
9	同性の友人と食事	24.0	12 ↗	9	家族と過ごす	20.6
10	笑う	22.8	7 ↘	10	読書をする	20.1

■ 気になる11位以下は？ 20位から大きくジャンプアップしたのは意外なリラックス方法

2017年に20位だったリラックス方法が、2019年は大きくジャンプアップして12位に。果たしてその方法とは？ ストレスオフラボWEBサイトでは、ストレスオフの参考にしたい「低ストレス女性が実践しているリラックス方法TOP20」の11位以下を公開中です。

【完全版】 過去2年で低ストレス女性が増えた!? 2017年と2019年のリラックス方法の違いTOP20

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8245/>

【調査概要】

「ココロの体力測定2019」
方法 | インターネット調査 期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18日
「ココロの体力測定2017」
方法 | インターネット調査 期間 | SCR調査 2017年2月28日～3月5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

今回抽出対象者：女性

(SCR調査より) 7万人 ※サンプル数値WB集計後の誤差

- ・ 2019年 高ストレス者：10939人、低ストレス者：6181人
- ・ 2017年 高ストレス者：11320人 低ストレス者：7590人

■ 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>

【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