

やる気はあっても…三大都市圏“東名阪”女性 ストレス解消をはばむ「壁」とは？ ストレスオフ™ 県 第1位 “愛媛” 女性と比較

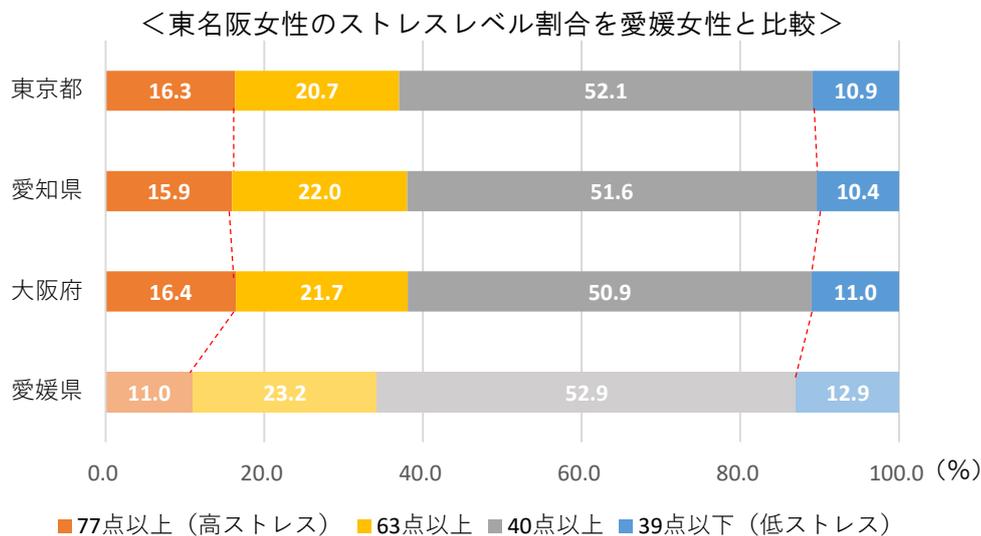
要因は「職場の理解」「自然環境の遠さ」「気軽な“食べる”への逃げ」

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身体や肌を調査・研究しています。

来る2月20日は、2017年のストレスオフ県ランキングで第1位に輝いた「愛媛県民の日（愛媛県政発足記念日）」です。そこでオフラボでは、ストレスオフな愛媛県女性との比較から、ストレスオフ指数の低い「東京」「愛知」「大阪」の女性（以下、東名阪女性）が、やる気があっても取り組むのが難しい、すなわちストレスオフの“壁”と感じている理由や環境を探りました。

●発表！ストレスオフ県ランキング2017 第1位は「愛媛県」

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/513>



■ 「愛媛女性」よりも高ストレス者割合は5ポイント増、低ストレス割合は2ポイント減

まずは、全国14万人（男女各7万人）を対象に行っている「ココロの体力測定」の結果から、「東京」「愛知」「大阪」の女性を抽出。ストレスレベルを、ストレスオフ県ランキング第1位の「愛媛」女性と比較したところ、3県とも高ストレス者割合が約5ポイント多く、低ストレス者割合は約2ポイント少ないことがわかりました。

【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@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 東京・大阪女性は「アルコール」や「家族の理解」、愛知女性は既存の手段への懐疑心

東名阪女性が複数回答で答えた“ストレスオフの壁”を、愛媛女性の回答割合との比較（倍率）から分析。倍率が高い項目ほど、東名阪女性にとって高い壁であり、逆にストレスオフできている愛媛女性は「リラックス行動をはばむものではない」と捉えていることとなります。

まず、三大都市圏の東名阪女性が共通して壁だと感じている共通の要因は、「職場の理解がない」「森林浴など自然環境が遠い」「食べる以外のストレス発散ができない」。中でも東京女性の「職場の～」は、愛媛女性の4倍以上という結果に。また県別では、東京と大阪は近い傾向を示しており、「年齢」「家族の理解」の壁、また「アルコール」での一時的なストレス発散行動が見られます。愛知は「カウンセリングは解決策を提示してくれない」「病院に行くのが手っ取り早い」と、既存のストレスオフの手段に対しての懐疑心が壁になっているようです。

<東名阪女性のストレスオフの壁（愛媛女性と比較）>

「東京女性」のストレスオフの壁	愛媛女性との比較
職場の理解がない	4.54
森林浴など自然を感じるのは遠すぎて出来ない	1.73
年齢的に行きにくい	1.73
アルコールを飲むだけで十分	1.73
家族の理解がない	1.68
カウンセリングは解決策を提示してくれない	1.67
規則正しい生活が出来ない	1.63
食べる以外のストレス発散が出来ない	1.55

「愛知女性」のストレスオフの壁	愛媛女性との比較
職場の理解がない	3.81
食べる以外のストレス発散が出来ない	1.90
森林浴など自然を感じるのは遠すぎて出来ない	1.89
カウンセリングは解決策を提示してくれない	1.48
マインドフルネス（瞑想）は難しい	1.41
結局、習慣改善で他の健康法と変わらない	1.38
費用対効果の良い方法を知らない	1.33
病院に行くのが手っ取り早い	1.32

「大阪女性」のストレスオフの壁	愛媛女性との比較
職場の理解がない	2.51
アルコールを飲むだけで十分	2.36
家族の理解がない	1.84
食べる以外のストレス発散が出来ない	1.69
森林浴など自然を感じるのは遠すぎて出来ない	1.65
結局、習慣改善で他の健康法と変わらない	1.50
年齢的に行きにくい	1.50
マインドフルネス（瞑想）は難しい	1.48

（倍）

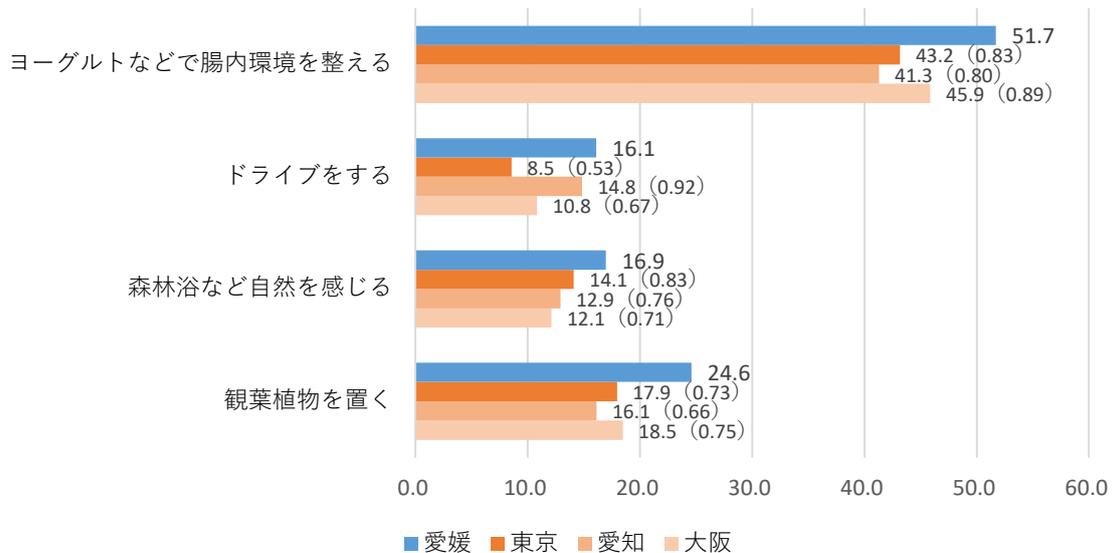
【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 東名阪女性と比較し、愛媛女性が積極的な“ストレスオフ行動”は「腸内環境を整える」

“ストレスオフ行動”の違いについても調べました。東名阪女性と比較し、愛媛女性がより積極的に行っている行動の多くは「ドライブ」「森林浴」「観葉植物を置く」と、自然や緑に親しむ行動でしたが、興味深いのは「ヨーグルトなどで腸内環境を整える」です。腸から考える健康については、近年、その関係が話題を集めています。

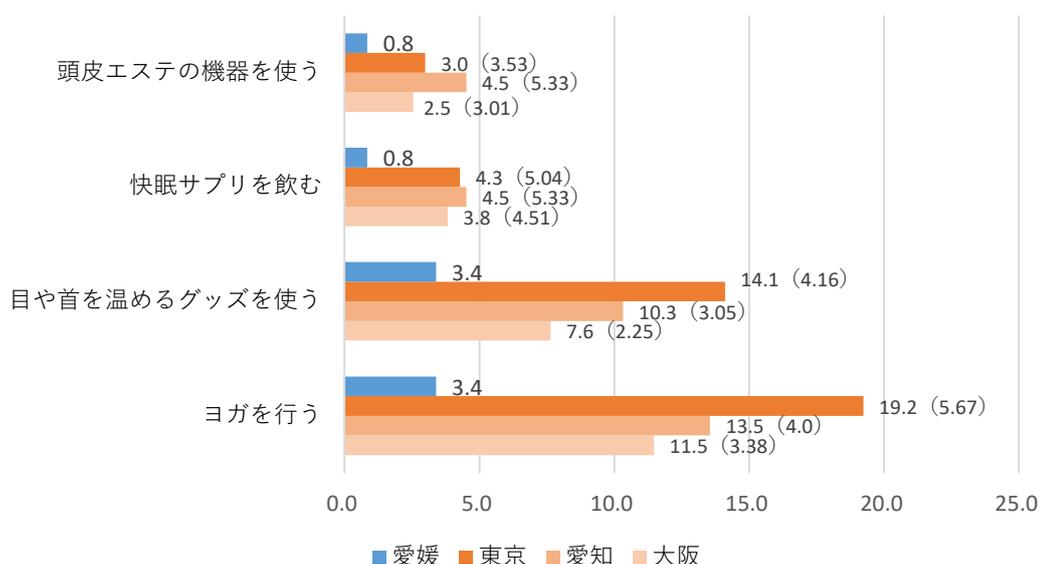
＜愛媛女性と東名阪女性 ストレスオフ行動の比較（倍率）①＞



※単位は「%」。()内は愛媛と3県を比較した倍率。

愛媛女性と比較し、東名阪女性が積極的に行っている“ストレスオフ行動”は、「ヨガ」「目や首を温める」「快眠サプリ」「頭皮エステ」と、美容・健康行動が占め、主にグッズを使ってストレスオフしようという傾向が見られました。

＜愛媛女性と東名阪女性 ストレスオフ行動の比較（倍率）②＞



※単位は「%」。()内は愛媛と3県を比較した倍率。

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

【調査概要】

「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2～3月 ⇒ 本調査 2017年4月

(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)

対象 | 全国、20～69歳、女性1800人、男性400人

(本レポート活用対象)

本調査データ

全て女性、愛媛県在住：118人、東京都在住：234人、愛知県在住：155人、大阪府在住：157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。

■ 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@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788