

「郷中教育」の教えをストレスオフな子育てのヒントに 低ストレス者は「弱い者いじめは卑怯」「親しき中にも礼儀あり」を大切にする傾向 血液型調査では“A型”男女は西郷隆盛好き “AB型”女性は大久保利通好き

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発表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。

大河ドラマ『西郷どん』もいよいよ大詰めですが、ストーリーはもちろん、西郷隆盛や大久保利通を育てた「郷中教育」に注目が集まっています。

「郷中教育」は、教師ではなく年長者が年少者を教え、子どもたち同士で学び合うという薩摩藩伝統の学びの仕組みです。「負けるな」「弱い者いじめをするな」といった掟が存在し、それが教育の根幹になっていますが、今回はその内容を現代風に要約し、オフラボが全国14万人の男女（20～69歳）に行っている「ココロの体力測定」で聞いてみました。友人関係や受験など小中学生のストレスも問題視されている現代、子育てにも役立つヒントがあるかもしれません。

＜オフラボ解釈版 郷中教育意識（低ストレス者）＞

女性：郷中教育（オフラボ解釈）意識	
弱い者いじめは卑怯だ	63.8
親しき中にも礼儀は尽くすべきだ	60.3
行動が必要な時はもたもたせず素早く行うべきだ	49.8
仲間を大切にし、誰かが困ったときは皆で助けるべきだ	49.8
人に教えることで自分自身にも学びが浸透すると思う	47.7 (%)

男性：郷中教育（オフラボ解釈）意識	
弱い者いじめは卑怯だ	52.6
親しき中にも礼儀は尽くすべきだ	47.4
人に教えることで自分自身にも学びが浸透すると思う	47.4
行動が必要な時はもたもたせず素早く行うべきだ	40.5
人の悪口は言ってはいけない	39.2 (%)

■ 「礼節」を重んじる男女は低ストレスな傾向に

低ストレス者の傾向は、男女とも「弱い者いじめは卑怯」「親しき中にも礼儀あり」「行動が必要な時は素早く」「仲間を大切にし、誰かが困ったら皆で助ける」が上位に。道徳的な考えを重んじる傾向にあり、また「人に教えることで自分も成長する」と、誰かに尽くすことで自分も成長できると考えているようです。男女別では、女性は「仲間を大切にし、誰かが困ったら皆で助ける」、男性は「人の悪口をいってはいけない」が上位でした。

【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

■ 低ストレス女性は「仲間意識が強く人情に厚い」男性は「自身の成長に意欲的」

次に、高ストレス者（77点以上）と比べ、低ストレス者がより心がけていることを見てみました。

女性は「困難に出合ったらとにかく行動」（2.08倍）「体が資本なので日頃から鍛えておくべき」（2.00倍）となんとなくタフな印象。また「問題が起きたら仲間と相談して解決」（1.91倍）「損得よりも自分の中の善悪が判断の基準」（1.82倍）と義理人情や正義感に厚い一面もうかがえます。

男性は、低ストレス者の傾向である「行動が必要な時は素早く動く」（2.01倍）が、高ストレス者との比較でも比率が高く、「若いうちは中身の充実が重要」（1.92倍）「人に教えることで自分も成長する」（1.83倍）と、自分自身の成長に意欲的な傾向です。

<オフラボ解釈版 郷中教育意識（低ストレス者の特徴）>

女性：郷中教育（オフラボ解釈）意識	高ストレス者	低ストレス者	
困難に出合った時はあれこれ考えずとにかく行動するべきだ	16.4	34.2	2.08倍
体が資本なので日頃から鍛えておくべきだ	19.1	38.3	2.00倍
問題が起きたら独断ではなく仲間内で相談して解決すべきだ	22.2	42.4	1.91倍
行動が必要な時はもたもたせず素早く行うべきだ	26.2	49.8	1.90倍
損得よりも自分の思う善悪を判断の基準にすべきだ	19.6	35.6	1.82倍

(%)

男性：郷中教育（オフラボ解釈）意識	高ストレス者	低ストレス者	
行動が必要な時はもたもたせず素早く行うべきだ	20.1	40.5	2.01倍
若いうちは見た目より中身を充実させ、心身共に強く逞しくあるべき	16.2	31.0	1.92倍
人に教えることで自分自身にも学びが浸透すると思う	25.9	47.4	1.83倍
困難に出合った時はあれこれ考えずとにかく行動するべきだ	15.8	28.4	1.80倍
仲間内で切磋琢磨すると成長する	19.8	30.7	1.55倍

(%)

■ 西郷隆盛好きにはA型が多かった！

昨年オフラボでは、好きな幕末・明治維新の偉人とストレスレベルの関係をプレスリリースで発表しましたが、今年は『西郷どん』に登場する人物を中心に、血液型ごとに好きな偉人をききました。

特徴的だったのは、男女とも「西郷隆盛」好きにはA型が多く男性43.3%、女性44.5%。「大久保利通」好きはAB型女性13.3%、「土方歳三」好きはB型女性22.3%、「勝海舟」好きはO型男性30.0%、「天璋院（篤姫）」好きはO型女性32.4%、AB型男性11.3%という結果に。B型男性は6人の偉人で20.1～22.1%と大きな違いが見られませんでした。

●好きな幕末・明治維新の偉人をストレスレベルの違いで分析

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1745>

<好きな偉人×血液型>

A型	B型	O型	AB型
男性・・・ 西郷隆盛 (43.3%)	男性・・・ 特徴なし	男性・・・ 勝海舟 (30.0%)	男性・・・ 天璋院（篤姫） (11.3%)
女性・・・ 西郷隆盛 (44.5%)	女性・・・ 土方歳三 (22.3%)	女性・・・ 天璋院（篤姫） (32.4%)	女性・・・ 大久保利通 (13.3%)

【 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

【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

対象者 | 女性

※2017年調査も同様の内容

今回抽出対象者 |

・郷中教育意識 (2018年本調査より)

女性：高ストレス者：450人、低ストレス者556人 男性：高ストレス者278人、低ストレス者306人

・血液型 (2017年SCR調査より)

女性 A：27162人 B：15085人 O：20192人 AB：6800人 男性 A：26757人 B：14993人 O：19755人 AB：6831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