

女性78.2% 男性59.4%が使用する「LINE」 1日の送信「20回以上」で高ストレス傾向が深刻化 就寝時刻 2時台以降が2割 “睡眠” にも影響の可能性が

ストレス・マネジメントを学ぶ「ストレスオフ・トレーナー育成講座」4月開講！

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。

誰かと連絡を取りたいければ、「会う」か「電話」の2択だったのも今は昔。インターネットやスマホの登場で離れた人とのコミュニケーションはさらに気軽になり、デジタルネイティブな10代・20代は「スマホなしで待ち合わせができてたなんて信じられない！」世代です。

今回はオフラボが全国の男女14万人（各7万人）に行っている「ココロの体力測定」からまとめた、そんなデジタルコミュニケーションについての調査結果。主に利用しているSNSの種類で、ストレスレベルに違いがあるようです。

<男女別 主要デジタルコミュニケーションツール>

女性

第1位 LINE	78.2%
第2位 PCメール	49.4%
第3位 Twitter	17.3%
4位 Instagram	17.1%
5位 Facebook	15.3%

男性

第1位 PCメール	79.1%
第2位 LINE	59.4%
第3位 Facebook	21.3%
4位 Twitter	20.3%
5位 Instagram	12.5%

■ 利用シーンの違いか？ 主要デジタルコミュニケーションツールに男女で差

まず「ココロの体力測定」の調査対象である20～69歳の男女に、主に利用しているデジタルコミュニケーションツールを複数回答で聞きました。その結果は、女性は「LINE」78.2%、男性は「PCメール」79.1%。共に8割近くが「主に利用している」と答えましたが、利用シーンの違いか、「グループ会話」「1対1会話」と心地よいと感じるコミュニケーション方法の違いか、異なるツールが第1位となりました。

第2位以下では、女性は、仕事での利用も推測される「PCメール」49.4%を除き、「Twitter」「Instagram」「Facebook」は全て2割以下。男性は「LINE」が59.4%と高い割合となり、続いて「Facebook」「Twitter」。写真メインの「Instagram」は12.5%と、最も低い割合でした。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

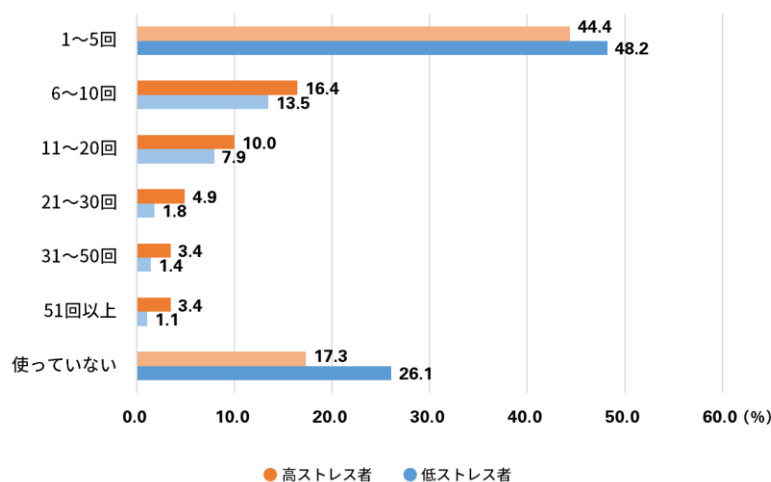
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 1日のLINE送信「21回以上」で高ストレス者傾向が深刻化

女性の主要ツール第1位だった「LINE」。1日の送信頻度がストレスに関係するのかを、厚生労働省のストレスチェック基準で算出した高ストレス者（77点以上）、低ストレス者（39点以下）で比較しました。

まず低ストレス女性は、「使っていない」26.1%「1～5回」48.2%が7割を占める結果に。高ストレス女性は44.4%と4割強が「1～5回」と回答しましたが、6回以上はすべて高ストレス女性が和周り、「21回以上」では、低ストレス女性との比較で約3倍の開きがありました。

<ストレスレベル別 女性の1日のLINE送信頻度>

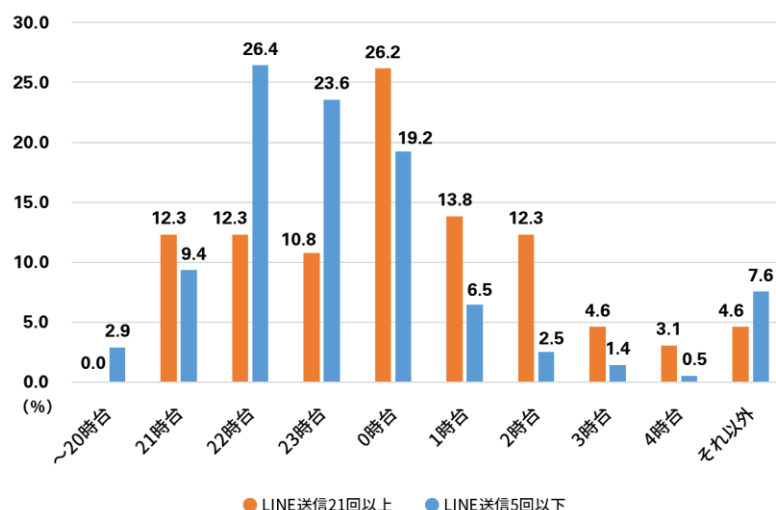


■ ストレスオフに重要な睡眠。LINE使用で就寝時刻が後ろ倒しに？

睡眠の質、そして時間はストレスオフに大きな影響を及ぼしますが、SNSに興じているとついつい眠りがおろそかになってしまうものです。そこで、1日の送信頻度で高ストレス者傾向だった「21回以上」と、低ストレス傾向だった「5回以下」で、平日の就寝時刻を比較しました。

「23時台」までは「LINE送信5回以下」が上回りますが、「0時台」以降は「LINE送信21回以上」の傾向に。「2時台」も12.3%存在し、「LINE送信5回以下」の実に5倍、LINE使用により就寝時刻が遅くなり、睡眠時間が削られてしまっている可能性があります。

<LINE送信頻度別 平日の就寝時刻>



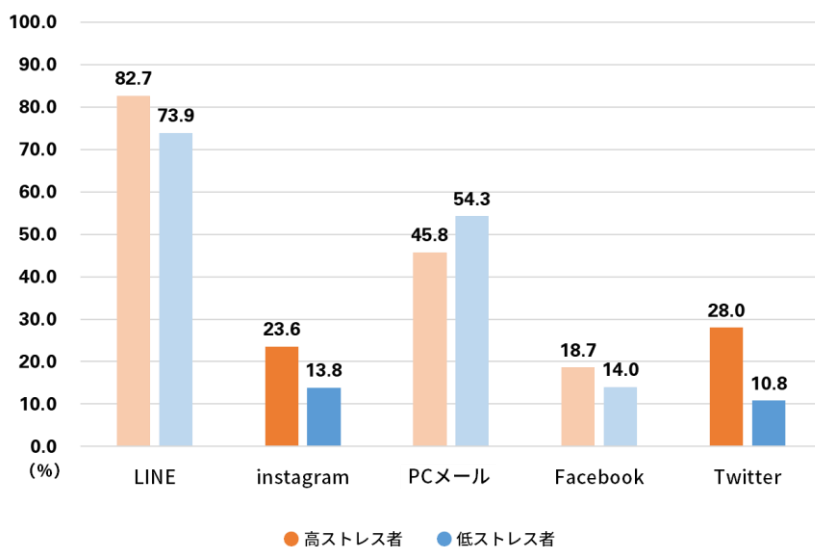
【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

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

■ 「Instagram」「Twitter」利用がストレスレベルに影響か

最後に、ツールの種類別でストレスレベル割合を見てみました。女性全体で第1位だった「LINE」、
 「PCメール」「Facebook」ではストレスレベルに大きな差は見られませんでした。が、「Instagram」は高
 ストレス女性23.6%、低ストレス女性13.8%、「Twitter」は高ストレス女性28.0%、低ストレス女性10.8%
 と約2倍～3倍の開きが。理由には、共に不特定多数の人との関わりやオンラインだからこそ起こる親しい
 人との不調和、スピード感などが考えられます。

＜ストレスレベル別 女性の主要デジタルコミュニケーションツール＞



● デジタルネイティブな10代の“伝える力”を育む！都立高校のワークショップ

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/3170>

■ 一般社団法人日本ナンバーワントレーナー協会 代表理事・中澤仁美氏コメント

表情や声の抑揚でさまざまな感情を読み取れる会話と違い、どんなにスタンプを駆使しても、LINEの文章では感情のディテールまでは表現できません。そのため、お互いの勘違いから人間関係の不和までになってしまうことも。日常的なコミュニケーションとして定着している10代の学生たちと話をすると、LINEでの友人関係が悩みの一つになっています。「移動中だったのでLINEを返信しなかったら『無視された』と陰口を言われ、次の日から部活に行きにくくなってやめてしまった」「昼夜問わずLINEがくるので、スマホを手放せず寝不足になる」など、社会問題にまで発展しそうな深刻な悩みも。便利なツールではありますが、依存し過ぎることにより、気がかりが増えて不安が先行してしまっている傾向にあるのではないのでしょうか。

中澤仁美 / 一般社団法人日本ナンバーワントレーナー協会 代表理事

独自のヒアリング方法で組織・人材に適した完全参加型プログラムを開発・提供。上場企業からベンチャー企業まで、参加者は延べ2,7000人以上にのぼる。日本大学芸術学部にてソーシャルデザイン講師、都立高校11校にて「大学生と行うワークショップ！」を2014年から担当。近著は『部下のやる気を引き出す「リーダー」のチェックボックス』（明日香出版社）。

【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@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

NEWS!

2019年4月、ついに開講！ストレスオフ・トレーナー育成講座

2019年4月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定資格『ストレスオフ・トレーナー育成講座』が開講します。講座のゴールは、「ストレスに振り回されないしなやかさを持ち、不調を寄せつけない心身を育てる知識・技術の習得」です。自らの健康やメンタルヘルス対策の手立てを学ぶだけでなく、職場の同僚や家族など、周囲の人のストレスオフの手助けをするカウンセリング技術も学びます。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割です。

【育成講座詳細・申込】 <http://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

2019 STRESS-OFF TRAINER Education course

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定資格

ストレスオフ・トレーナー 育成講座

全8回

無料 体験説明会

3.5*・3.15*

19:00~20:30

開催

※お申し込みは要予約です

実施期間

2019

4.10* - 6.12*

19:00~21:30

メンタルヘルス対策を自らの知識と技術で、身近にいると心強い
ストレスオフのアンバサダーを育てる

「ストレスオフ・トレーナー」は、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスが認定するメンタルヘルス対策の新しい資格プログラムです。育成講座では、ストレスと共存し、ストレスをマネジメントするストレスオフ理論を軸に、心理学とエッセイで考え方(知能)とフィジカル(実践)からストレス改善を学びます。自らのストレスをマネジメントする方法だけでなく、職場や家庭、コミュニティなど、周囲の人のストレスオフの手助けをするコーチングやカウンセリング技術も習得。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割を担います。

お申し込み・お申し込み

▼お問い合わせ

ストレスオフ・トレーナー育成講座事務局 (株式会社メディプラス)

TEL 03-6408-9121 E-MAIL info@stressoff-alliance.or.jp

▼オンラインによるお申し込み

体験説明会

<https://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

育成講座

<https://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

主催 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス
<http://stressoff-alliance.or.jp/>

会場

東京・恵比寿
メディプラス多目的ルーム
 (株式会社メディプラス内)

東京都渋谷区恵比寿4-6-1
 恵比寿ビル4F

定員 **20名**

受講料 **150,000円(税込)**

※お申し込みは要予約です。1回につき1名までお申し込みいただけます。

＜持ち物＞筆記用具・体を動かせる服装
※会場にロッカーがございます

2019 ストレスオフ・トレーナー 育成講座

プログラム概要

ストレスオフメソッド
4つの基本要素

過ごし方
Alive

体づくり
Physical

考え方
Mind

休み方
Rest

対象

- ☐ ストレスやメンタルヘルス対策の知識を身につけて成長に生きたい
- ☐ 社内やチームにストレスオフの知識を広めて働き方改革に役立たい
- ☐ 家族や親しい人のメンタルヘルスのサポートをしたい
- ☐ 会議やミーティングに関わる人をストレスから救いたい
- ☐ リラクゼーション、ヨガなどの現場で顧客に役立つ知識を深めたい

学べること・いかにせること

- ・ストレスやメンタルヘルスの知識と技術の習得
- ・生活習慣や思考法の改善による健康増進
- ・ストレスの大きな要因であるコミュニケーションが円滑に
- ・顧客、患者などクライアントの満足度・継続率の向上など

第1回	4/10(水)	ストレスとストレスオフの基礎知識
第2回	4/17(水)	過ごし方Ⅰ / 体づくりⅠ / 考え方Ⅰ / 休み方Ⅰ
第3回	4/24(水)	過ごし方Ⅱ / 体づくりⅡ / 考え方Ⅱ / 休み方Ⅱ
第4回	5/1(水)	過ごし方Ⅲ / 体づくりⅢ / 考え方Ⅲ / 休み方Ⅲ
第5回	5/22(水)	過ごし方Ⅳ / 体づくりⅣ / 考え方Ⅳ / 休み方Ⅳ
第6回	5/29(水)	過ごし方Ⅴ / 体づくりⅤ / 考え方Ⅴ / 休み方Ⅴ
第7回	6/5(水)	体づくりⅥ / 過ごし方Ⅵ / 考え方Ⅵ / 休み方Ⅵ
第8回	6/12(水)	総括 / 修了試験 / レポート提出

※プログラムの内容、曜日は一部変更になる場合があります。

講師

小山 圭介 ストレスオフ・トレーナー / 一般社団法人ストレスオフ・アライアンス 会長
パーソナルコーチ / 生活エッセイ作家 / ストレスオフ・トレーナー 育成講座 運営事務局 / 経営者コーチ / 経営者コーチ

プロフィール

「多くの人の心身を強く健康にしたい」という思いから、音楽業界を経てインストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガなどの現場を経験した後、2009年7月、全米エクササイズからダイエットの知識を正しく伝える合格講師「LAVA ビジネス専攻校」を卒業。11年で50,000人のダイエットをサポートしてきた経験から、近年は「体質改善はストレスサインの一つである」という独自の視点から、株式会社メディプラス研究所と共に、ストレスオフメソッドを開発。持つべきライフスタイルの知識と技術、メンタルコーチ資格など多岐にわたる視点から、コンテンツ開発、トレーナー育成などに取り組んでいる。

第0期受講者の声

株式会社メディプラス所属 / ストレスオフ・トレーナー **吉野あき子**

自身がカウンセラーとして働いていた経験から、知識より実践の技術となる「健康」は高い関心を持っていましたが、ヨガや健康改善インストラクター、マイナフルネス健康士などの資格を取得。その中で、最も自身が感じているストレスを日々生活する中で上手に解消していくことが必要だと気づきました。ストレスオフ・トレーナー育成講座では、高いストレスと高いストレスがあり、高いストレスとは上手に付き合え、高いストレスは管理的にコントロールしていきながら学ぶことができました。ストレスの知識を深められたことで同僚や友人、家族にもアドバイスができるようになり、自分の周りの人が毎日ストレスオフを実践していること、とてもうれしくなります。受講は企業からもトレーナー一人一人の声をかかると言うように、チェックやコーチングなどとも組み合わせて、オリジナルのプログラムにも取り組んでいます。

【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 (高ストレス者 : 450人、低ストレス者 : 556人) (LINE21回以上 : 65人、LINE5回以上 : 587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