

## 秋のファッション&ネイル、トレンドで選ぶ？ それとも… 好きな“色”がストレスレベルに影響 高ストレス女性は「ゴールド」「シルバー」「レッド」 低ストレス女性は「オフホワイト」「グリーン系」

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。

ファッションの秋がやってきました。ショウウィンドウにも続々と新作が並び、何を手に入れようか思案している方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、「ココロの体力測定2017」の結果から「色」についての調査を分析。高ストレス女性と低ストレス女性では、好きな色に違いがあることがわかりました。

< 高ストレス女性と低ストレス女性の好きな色 比較 >

好きな色	高ストレス女性 (%)	低ストレス女性 (%)	高ストレス÷低ストレス
ピンク	17.4	15.1	1.2
ブルー	13.2	13.0	1.0
レッド	10.8	6.8	1.6
ネイビー	6.3	5.1	1.2
ホワイト	6.1	6.8	0.9
ブラック	5.6	5.9	0.9
オレンジ	5.4	5.4	1.0
ゴールド	5.3	1.2	4.4
パープル	4.0	4.3	0.9
シルバー	3.1	0.8	3.8
ベージュ	3.1	3.2	0.9
グレー	2.7	3.0	0.9
スカイブルー	2.7	2.7	1.0
カーキ	2.1	2.7	0.8
ライトグリーン	2.1	3.0	0.7
ブラウン	2.1	1.1	1.9
グリーン	2.1	6.1	0.3
オフホワイト	1.5	5.9	0.3
エンジ	1.1	1.1	1.1
特になし・あてはまるものなし	3.3	6.8	—

算出方法：「ココロの体力測定2017」より女性1854人に調査。高ストレス者522人、低ストレス者370人を抽出。高ストレス者と低ストレス者の行動割合の差（高ストレス÷低ストレス）で分析しました。「好きな色」は主要19色から1人1色の回答です。

【 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

## ■ 色が「自律神経機能」に及ぼす実験も、調査を裏付ける結果に

好きな色の第1位は共に「ピンク」。しかし低ストレス女性と比較し、高ストレス女性がより好む色を見ると「ゴールド」「シルバー」とインパクトのあるメタリック系、「ブラウン」「レッド」が続きます。逆に、低ストレス女性がより好む色はやさしい「オフホワイト」や「グリーン」「ライトグリーン」「カーキ」とグリーン系が上位でした。

メディプラス研究所がWINフロンティア株式会社と行った「自律神経機能に及ぼす影響」実験でも、上記を裏付ける結果が出ています。「ブラック」「グリーン」「レッド」それぞれの色を見たときの自律神経機能の働きを検証したところ、緊張時に働く交感神経は、「グリーン」を見たときに最も抑制され、リラックスした状態に。逆に「レッド」はほとんど抑制されないという結果でした。

ファッションやメイクはもちろんですが、意外と目に入りやすいのが指先。ネイル選びの参考にもいかがでしょうか。

### 【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 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、2266人

本レポート活用対象 | 女性全体：1854 (高ストレス者：522、低ストレス者：370)

【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@real-ize.com 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、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。

オフラボURL： [mediplus-lab.jp](http://mediplus-lab.jp)

## ■ 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

【 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](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788