

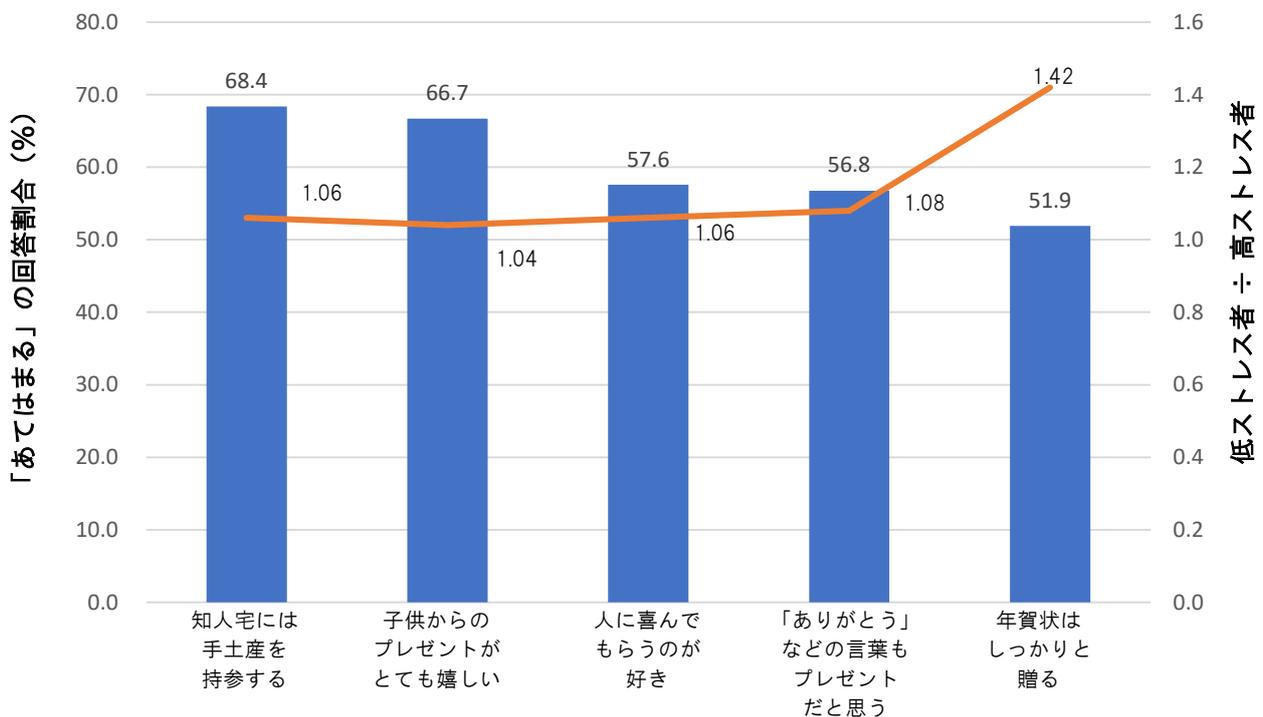
“年賀状”を送る習慣を大切にする低ストレス者 「人に喜んでもらうのが好き」も男女共通

高ストレス者は スマホをはじめ “デジタル依存” 傾向という結果も

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。

今回は、全国14万人（男女各7万人）を対象に毎年行っている「ココロの体力測定」から、「年賀状」に関する結果をまとめました。90のストレス要因項目から30項目の「プレゼント習慣」を抽出。「あてはまる・どちらでもない・あてはまらない」より、「あてはまる」の割合を示しました。

＜低ストレス者の「贈るコミュニケーション」意識 TOP5 / 低ストレス者が高ストレス者より意識の高い項目＞



■ 高ストレス者と比べ、低ストレス者は「年賀状」を送ることを重視

低ストレス者が行っている「贈ること」への意識の上位5つを見ると、第1位だったのが、「知人宅にお邪魔するときには手土産を持参する」と、日常のさりげない気配りを大切にしていることがわかりました。3位の「人に喜んでもらうのが好き」も共通します。

第5位には「年賀状はしっかりと贈る（送る）」が入りましたが、低ストレス者の意識の高さ（高ストレス者との比較）で見ると、5つの中では最も高い数値に。特に女性が高い傾向でした。

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

■ 親しい人を守る“気持ち”だけでもストレスオフに

2017年の「ココロの体力測定」では、高ストレスと低ストレス者との比較で、高ストレスの方がより「デジタル依存」傾向にあるという結果が出ています。また「人とのつながり」の自己満足度では、「リアルな人間関係」において、「満足している」低ストレス者が、高ストレス者の3倍以上という結果でした。

触れ合わなくても、大切な人を守るだけでストレスオフに役立つオキシトシンが分泌されることがわかっています。メールやSNSでたくさんの友人・知人に送る“あけおめ”メッセージもいいですが、今年はいよいよ「贈る」ことを意識して、親しい人だけにでも年賀状をしたためてみてはいかがでしょうか。

(※)通称・愛情ホルモン。ストレスをコントロールする中枢である視床下部を鎮静化し、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの分泌を抑制、癒やしをもたらします。

<高ストレス者と低ストレス者のデジタル依存傾向>

自己評価	高ストレス者 (N=22420)	低ストレス者 (N=17135)
ゲーム依存気味だ	9.8	1.6
スマホ依存気味だ	30.3	4.9

(%)

<「人とのつながり」の自己満足度>

人とのつながり方	不満 (1~3点)		満足 (8~10点)	
	高ストレス者 (N=22420)	低ストレス者 (N=17135)	高ストレス者 (N=22420)	低ストレス者 (N=17135)
リアルな人間関係	37.5	5.4	12.0	40.3
SNS、web上の人間関係	41.7	14.6	9.0	24.9

(%)

【プレスリリースに関するお問合わせ】

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 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エイト修正を行い活用

(本調査)

対象 | 女性、全国、20～69歳、2266人

本レポート活用対象 |

女性 高ストレス者522人、低ストレス者370人

男性 高ストレス者206人、低ストレス者206人

(本調査算出方法)

90のストレス要因項目から、30項目の「プレゼント習慣」を抽出。「あてはまる・どちらでもない・あてはまらない」より「あてはまる」の割合を示した

■ 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。

オフラボURL : 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 TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788