

「お歳暮」「お年始」の準備の季節！ 低ストレスな男女が意識しているのは 「ありがとう」の言葉を“贈る”気持ち

女性は「母親への誕生日プレゼント」

男性は「お中元・お歳暮」「職場への旅土産」も重視

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。

年末年始の「お歳暮」や「お年始」の準備の季節です。そこでオフラボでは、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、「贈り物」に関する意識をまとめました。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」の割合を示しています。

<低ストレス者の「贈るコミュニケーション」意識の高さ（「あてはまる」の割合）TOP10>

低ストレス女性の「贈る」意識 (N=370)	
1	知人宅にお邪魔する時には手土産は持参する 68.4
2	子供からのプレゼントがとても嬉しい 66.7
3	人に喜んでもらうのが好き 57.6
4	「ありがとう」などの言葉もプレゼントだと思う 56.8
5	年賀状はしっかりと贈る 51.9
6	プレゼントは基本手渡しをする 48.6
7	母親の誕生日には、必ずプレゼントをする 38.4
8	友達の誕生日、友達の子供の誕生日は覚えている 37.6
9	プレゼントを選ぶことが好き 36.8
10	クリスマスにプレゼントをする 35.4

(%)

低ストレス男性の「贈る」意識 (N=209)	
1	人に喜んでもらうのが好き 46.6
2	子供からのプレゼントがとても嬉しい 45.7
3	年賀状はしっかりと贈る 45.6
4	「ありがとう」などの言葉もプレゼントだと思う 38.3
5	知人宅にお邪魔する時には手土産は持参する 34.0
6	プレゼントは基本手渡しをする 29.1
7	お世話になった方に、お中元・お歳暮を毎年贈る 27.7
8	クリスマスにプレゼントをする 25.2
9	職場・友人に旅行のお土産は必ず買って帰る 24.3
10	誰かのために何かをしている自分がすき 19.9

(%)

■ 低ストレス女性・低ストレス男性は「縁」や「気遣い」の気持ちからプレゼントや言葉を贈る

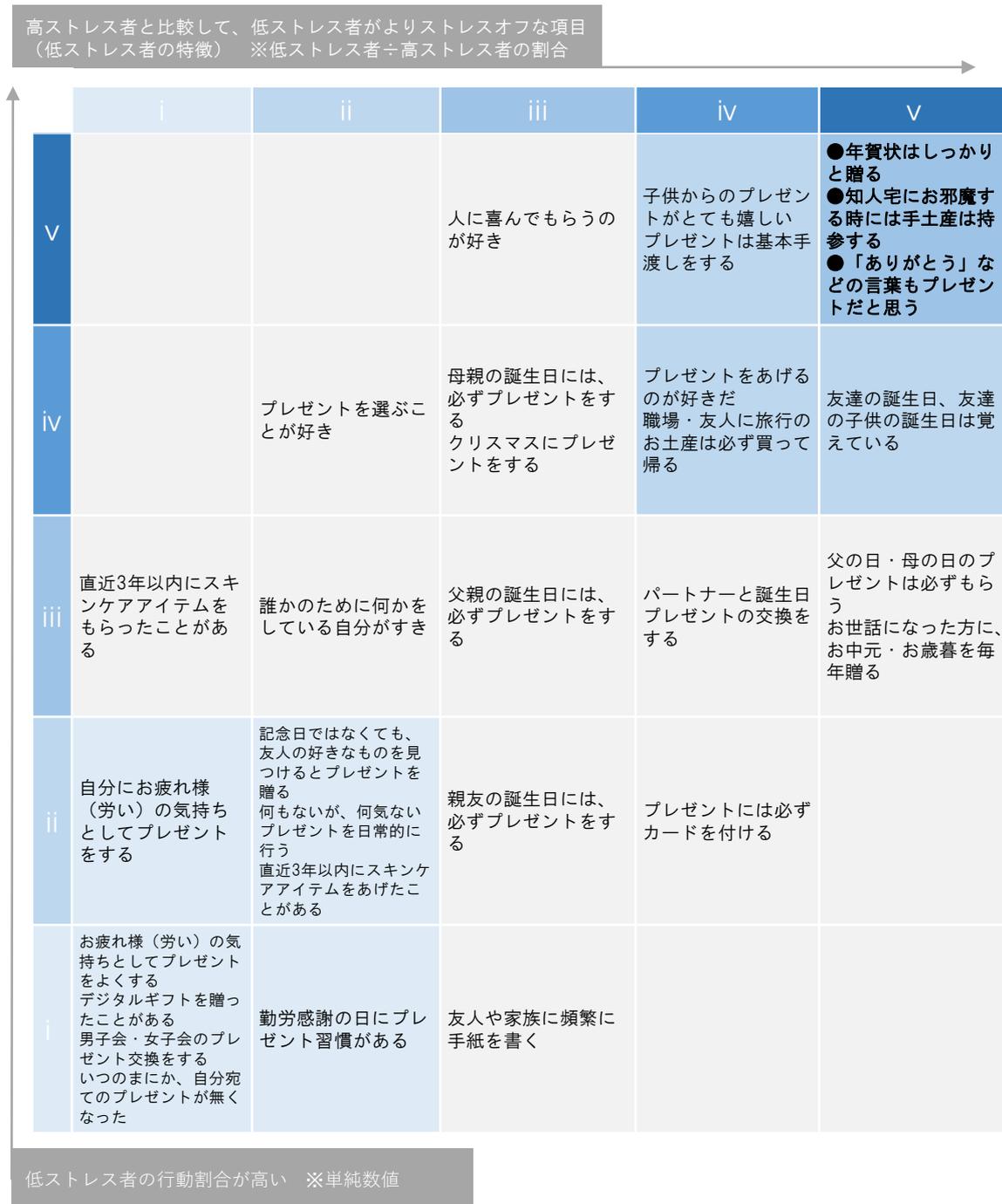
低ストレス者の「贈る」意識の上位10位をみると、「知人への手土産」「クリスマスプレゼント」、そして「ありがとうの言葉を贈る」「年賀状を贈る（送る）」が男女共にランクインし、「プレゼントは手渡し」も重視する傾向に。女性は「母親の誕生日にはプレゼントをする」（父親の誕生日プレゼントは14位）と家族関係をより重視し、男性は「お中元・お歳暮を毎年贈る」「職場・友人に旅行のお土産を買う」からわかるように社会的なコミュニティへの気遣いが見られます。

【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

■ 低ストレス女性の「贈るコミュニケーション」意識 ポジショニングマップ ※レベル低【i】～高【v】

低ストレス女性の行動率が高く、また高ストレス女性と比較しても特徴的な行動をポジショニングマップで見ると、「年賀状を贈る（送る）」「お土産を持参する」「ありがとうを言葉で伝える」など、好意や感謝の気持ちを行動で示していることがわかります。

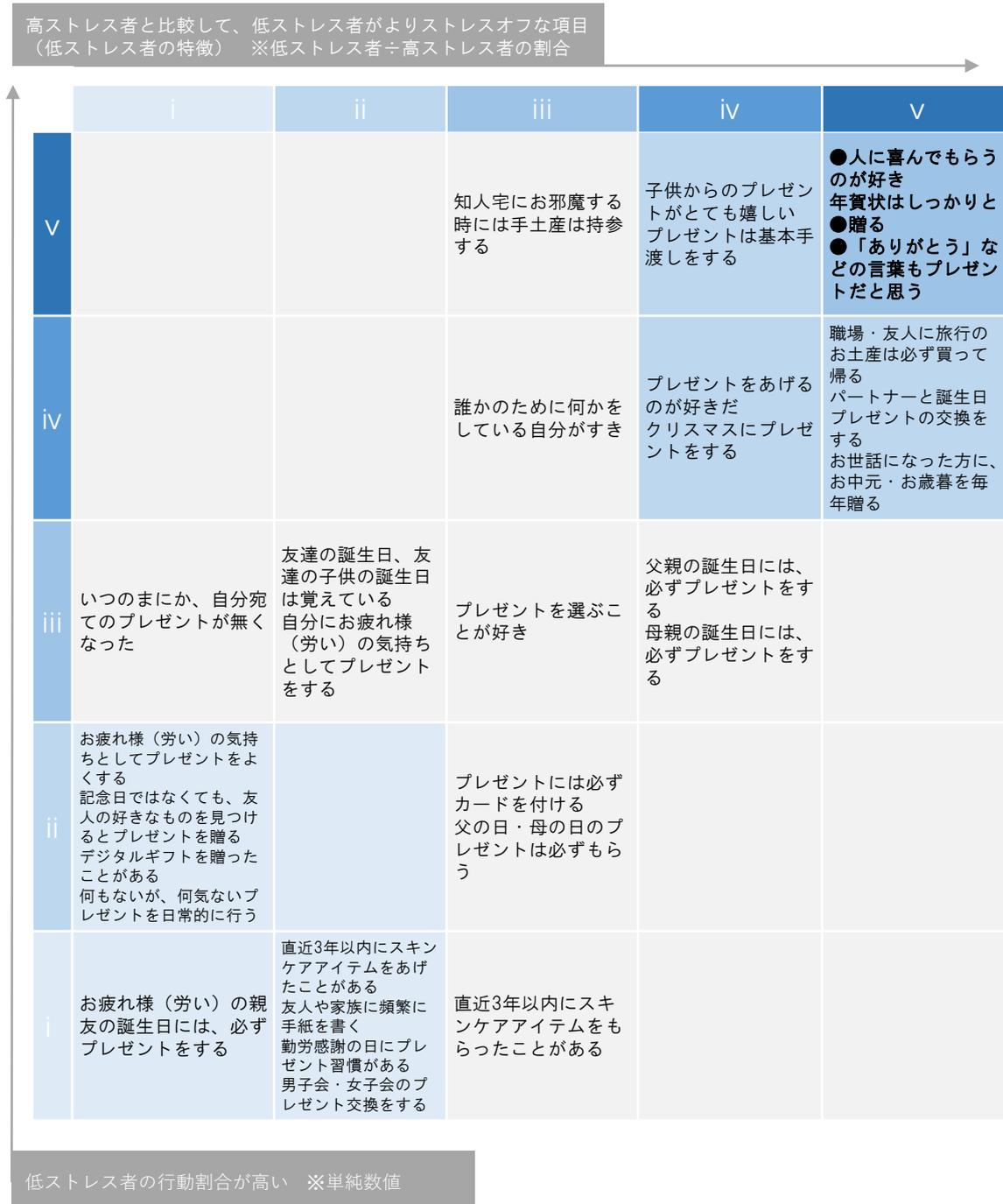


【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

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

■ 低ストレス男性の「贈るコミュニケーション」意識 ポジショニングマップ ※レベル低【i】～高【v】

低ストレス男性の行動率が高く、また高ストレス男性と比較しても特徴的なのは、「喜んでもらいたい気持ち」「年賀状を贈る（送る）」「ありがとうを言葉で伝える」などの心持ちが低ストレスに過ごす環境を作っているようです。



【 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 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 | 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