

「レンタル倉庫利用でお部屋の中はスッキリ！」喜んでる人は要注意

## 秋の“衣替え”意識 ストレスレベルで差 低ストレス者はタンス在庫の把握・断捨離に有効活用

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。

吹く風もめっきり涼しくなって、そろそろ本格的に秋冬ファッションのシーズンを迎えました。これまでオフラボでは、「冷蔵庫の使い方」「睡眠管理の仕方」などスペースやペースマネジメントに関する調査結果をまとめてきましたが、今回のテーマは「衣替え」です。とくに都心で暮らしていると「部屋の中の収納だけでは不足なくて」という人も多いでしょう。そんな時に頼りになるあのサービスの利用、実は高ストレス者がしがちな行動でした。

- 野菜やご飯の“小分け保存”派は高ストレス傾向。冷蔵庫の使い方にストレスレベルで差  
<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2313>
- 低ストレス女性の習慣に“脱・睡眠負債”のヒント。就寝前は「夕食を早めに済ませる」  
<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2014>

<ストレスレベル別 衣替え意識>

衣替え意識	高ストレス者	低ストレス者	
衣替えは気分転換になる	27.1	52.1	1.92倍
新しく服を買うためクローゼットの在庫を確認する	21.1	37.6	1.78倍
衣替え時に季節ものをクリーニングに出す	30.2	45.9	1.52倍
洋服を選びやすい工夫をしている	20.4	30.2	1.48倍
新しい衣服を買うときは、同じ数の衣服を処分する	13.1	19.2	1.47倍
衣替えする時は洋服以外にも見直したくなる	26.7	32.2	
季節ごとに化粧品の入替えを行う	10.9	12.8	
衣替え時に改めて去年と比べて、体のサイズを確認をする	20.0	20.3	
いらぬ服はフリマアプリなどで売る	23.6	21.0	1.12倍
家以外に収納スペースを借りている	4.0	3.4	1.18倍

(%)

### ■ 低ストレス者にとって衣替えは「作業」よりも「リフレッシュ」

オフラボが全国7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」から、「衣替え」に関する回答を抽出。厚生労働省のストレスチェック基準による高ストレス者（77点以上）と低ストレス者（39点以下）のそれぞれの特徴に注目するため、両者の行動率を比較し、倍率で示しました。

低ストレス者は「衣替えは気分転換になる（1.92倍）」と、衣替え＝リフレッシュというポジティブな意識や心の余裕がうかがえます。また単に服の入れ替えるだけではなく、「在庫管理・把握」「断捨離」「使いやすさを工夫」する、定期的な整理整頓のタイミングにも有効活用している傾向にありました。

【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

高ストレス者は、低ストレス者ほど特徴的ではありませんが、「収納スペースを借りる（1.18倍）」と、限られた中で工夫するよりもお金をかけてスペースを確保。またフリマアプリの利用も低ストレス者の1.12倍とやや高い傾向でした。

＜ストレスレベル別 買い物の仕方＞

買い物の仕方	高ストレス者	低ストレス者	
倉庫を借りて物を管理している	2.1	0.3	7.00倍
場に流されて、自分の意思と違う買い物をしてしまう	17.2	3.5	4.91倍
購入で満足して、使わない物が多い	24.5	6.2	3.95倍
深夜のネットサーフィンで物を買ってしまう	8.2	2.2	3.73倍
便利のため、amazonで価格を気にせず買い物をしてしまう	8	3.2	2.50倍
疲れていると、自分にご褒美を買ってしまう	26.6	11.9	2.23倍
セールに行くと何か買わなきゃと思ってしまう	26.2	15.4	1.70倍
お試しすると、買わなくてはいけない気になる	23.2	13.8	1.68倍
限定アイテムには惹かれてしまう	19.5	12.4	1.57倍
返品無料は安心して買い物ができる	23.8	16.5	1.44倍
物より経験（体験）にお金を使いたい	15.7	20.0	0.79倍

(%)

■ お得なキーワードや深夜のネットショッピングにご注意を

高ストレス者のレンタル倉庫利用は、2017年の調査から抽出した「買い物の仕方」にも表れていました。「倉庫を借りて物を管理している」は、低ストレス者の7倍にも。また、注意したいのは「返品無料」「お試し」など、一見お得に見えるキーワードにつられての衝動的な買い物や、便利さからついつい財布のひもが緩みがちな深夜のネットショッピング。衣替え時の参考にしてみてください。

【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

今回抽出対象者 | 全て女性  
 2018年本調査 | 高ストレス者：450人、低ストレス者：556人  
 2017年本調査 | 高ストレス者：522人、低ストレス者：370人

【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

## ■ 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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788