

20代女性の67.3%が「読書をしない」と回答 低ストレス者は月1回以上「図書館」を利用する傾向 10月27日～11月9日の「読書週間」を“ストレスオフ週間”に

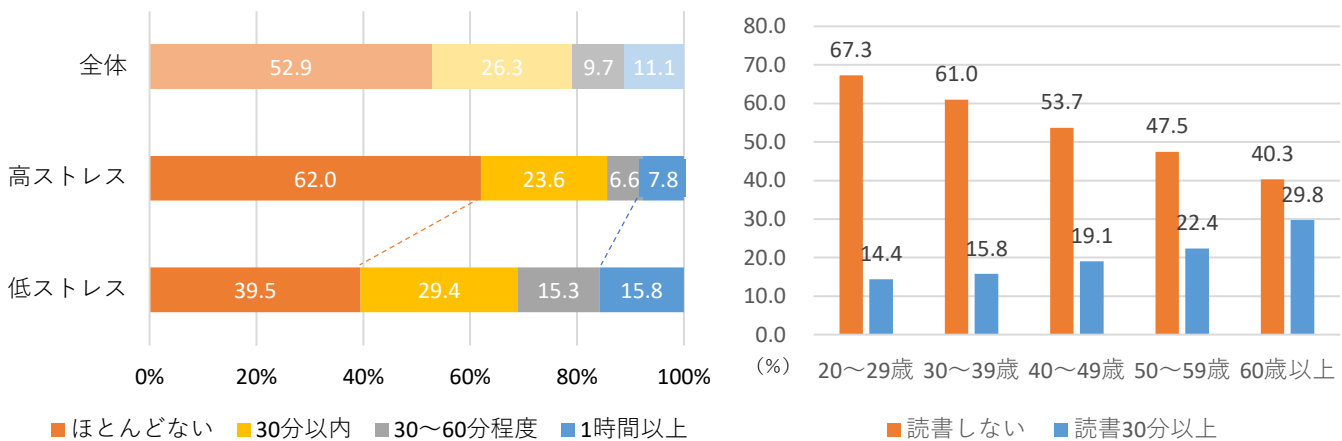
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社発表企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

今年も10月27日（土）から読書週間がスタートします。オフラボでは、昨年セルフケアプロジェクトの一環として、読書のストレスオフ効果を検証したプレスリリースを配信。小説の読書前と読書後で交感神経が抑制されリラックス効果を示唆する結果となりましたが、今回は「ココロの体力測定2018」から、読書に関する調査結果をまとめました。

●リラックスを目的に“読書”するなら？秋の「読書週間」を“ストレスオフ週間”に

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1580>

<女性の1日の読書時間／年齢層別>



■ 成人女性は1日にどれくらい本を読んでいる？

まず、読書の習慣を調べました。女性全体（調査対象の全国7万人）では、半数以上の52.9%が読書習慣は「ほとんどない」と回答。ストレスレベル別では、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）は平均を上回る62.0%でしたが、低ストレス者（39点以下）は39.5%と、読書習慣のある人が多い結果となりました。とくに「1日30分以上」で差が出る傾向です。

年齢層別では、20代の「読書をしない」が67.3%と非常に高く、40代からは「読書30分以上」が上昇します。

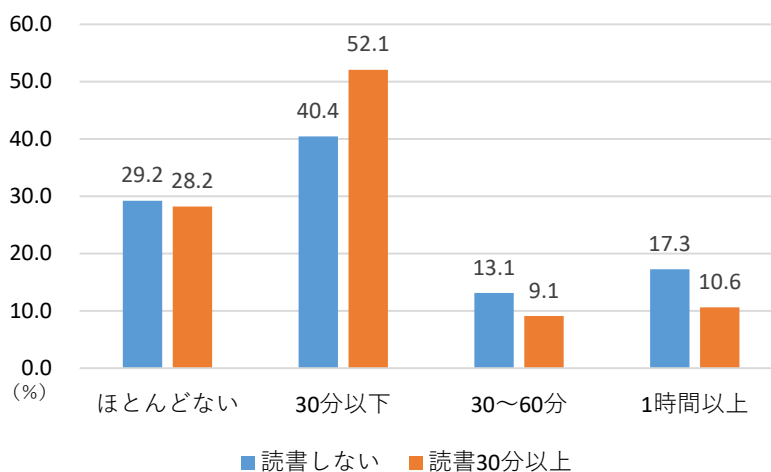
【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

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

■ 低ストレス傾向な“30分以上読書”派は、SNS・メールは“30分以下”で適度に利用

例えば移動の電車内、同じような時間の費やし方であるデジタル関連の時間の中で、SNS・メールに関する結果も見てみました。低ストレス者の傾向だった“読書を30分以上する”人は、SNS・メール利用「30分以下」が、“読書しない”を約12ポイント上回る結果に。ですが、「ほとんどない」は読書をしない人よりもやや少なく、SNS・メール時間がまったくないほうがいいわけではなく、適度な利用が好ましいと思われます。

<読書習慣別 SNS・メールコミュニケーション時間>



■ 通勤時間を「読書時間」に、休日は「図書館」でストレスオフ

今回の調査結果では、1日30分以上の「読書」で低ストレス傾向が見られましたが、オフラボの別の調査では、同じ1日30分以上でも、「SNS利用」では高ストレス傾向という結果に。また20代の「1日のネット使用時間3時間以上・SNS時間30分以上」は、他の年齢層との比較でも最も高い比率を示しました。

ネットやSNSの過剰な利用は、ブルーライトによる疲れ目、そして疲れ目により引き起こされる眼精疲労ストレスの原因に。毎日の通勤時間を読書時間に、また休日は図書館をもっと活用してみませんか？

● ネット「3時間」またはSNS「30分」以上使用で高ストレス女性が1.7倍以上に

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2225>

<月1回以上行動するレジャー（場所・行動）>

月1回以上行動すること	高ストレス者 (%)	低ストレス者 (%)	倍率
図書館	15.6	23.1	1.49倍
百貨店	26.4	30.8	1.16倍
温泉	10.4	11.0	1.05倍
ウィンドウショッピング	37.3	38.8	1.04倍
外食	63.3	65.5	1.03倍
美容院	21.3	21.4	1.00倍
ドライブ	26.7	26.6	1.00倍
道の駅など産地直売所	10.7	9.5	0.89倍
博物館・美術館	6.4	4.5	0.70倍
映画館	11.3	7.7	0.68倍

【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

【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エ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

高ストレス者 : 10867人、低ストレス者 : 6481人

読書習慣なし : 36994人、読書習慣30分以上 : 14588人

「月1回以上の行動(場所・行動)」高ストレス者 : 450人、低ストレス者 : 556人 ※本調査

■ 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