

11月22日 “いい夫婦” は ストレスオフ夫婦 低ストレス女性の59.5% 「相手を信頼している」 「人前で怒らない」 アンガーマネジメントも夫婦円満のコツ 「子どもを叱るのは自分の役目」と考える高ストレス女性は37.3%

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。

11月22日は「いい夫婦の日」。結婚して時間が経過したり、子どもが生まれて家族の形が変わったり。ライフスタイルの変化によって、夫婦の在り方も変わっていくものですが、できるならば、末永く、仲良く、仲良くしたいものです。では、そのコツは？ オフラボの調査から、“ストレスオフ夫婦”の傾向を探りました。

<低ストレス女性 パートナーとのコミュニケーション>

食事はなるべく一緒に取る 56.1% ・ ・ **1.72倍** (32.7%)
 相手を信頼している 59.5% ・ ・ ・ ・ **1.71倍** (34.9%)
 子どもの前では喧嘩しない 37.7% ・ ・ **1.69倍** (22.3%)
 結婚記念日は毎年祝う 47.7% ・ ・ ・ ・ **1.68倍** (28.4%)
 パートナー仲は良いと思う 57.0% ・ ・ **1.64倍** (34.7%)

※ () 内は高ストレス女性の割合

<高ストレス女性 パートナーとのコミュニケーション>

ほとんど会話がなない 18.4% ・ ・ ・ ・ ・ **3.02倍** (6.1%)
 何を考えているかわからない 28.4% ・ ・ **2.77倍** (10.3%)
 子どもの教育方針に違いがある 15.8 % ・ **2.09倍** (7.6%)
 LINEやメールは1日10回以上 14.2 % ・ ・ **1.58倍** (9.0%)
 子どもを叱るのは自分の役目だ 37.3 % ・ **1.43倍** (26.1%)

※ () 内は低ストレス女性の割合

【 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

■ 低ストレス女性は「一緒に食事」「記念日を祝う」、高ストレス女性は「ほとんど会話なし」

厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）と低ストレス女性（39点以下）に、「パートナーとのコミュニケーション」についてききました。低ストレス者は「食事を一緒に取る」（1.72倍）「結婚記念日は毎年祝う」（1.68倍）と一緒に過ごす時間を大切に、6割近くが「相手を信頼している」とのこと。高ストレス者は「ほとんど会話がなし」（3.02倍）「LINEやメールは1日10回以上」（1.58倍）とリアルなコミュニケーションが乏しく、「何を考えているかわからない」（2.77倍）と3割近くが回答しています。

■ 夫婦のコミュニケーションでも意識したいアンガーマネジメントの傾向は？

先ほどの質問で、低ストレス者「子どもの前では喧嘩しない」（1.69倍）、高ストレス者「子どもを叱るのは自分の役目だ」（1.43倍）との回答がありましたが、夫婦のコミュニケーションにおいても意識したいのがアンガーマネジメント（怒りのコントロール）です。

パートナーだけでなく、他人への怒り方・注意の仕方を聞いた質問では、低ストレス者は「（相手を）人前で怒らない」（1.91倍）、「他の人と比べない」（1.82倍）といった思いやりがあり、そもそも「あまり起こることはない」（1.80倍）「イライラしないよう気をつける」（1.69倍）傾向に。一方、高ストレス者は「物にあたる」（3.21倍）「無口になり拳動で怒りを表す」（1.93倍）と、口に出して相手に伝えない怒り方がうかがえます。

<低ストレス女性 怒り方・注意の仕方>

| | | | |
|----------------|-------|-------|---------|
| 人前で怒らない | 42.4% | 1.91倍 | (22.2%) |
| 他の人と比べない | 48.6% | 1.82倍 | (26.7%) |
| あまり怒ることはない | 37.2% | 1.80倍 | (20.7%) |
| 大声で怒鳴らない | 46.0% | 1.71倍 | (26.9%) |
| イライラしないよう気をつける | 49.6% | 1.69倍 | (29.3%) |

※（）内は高ストレス女性の割合

<高ストレス女性 怒り方・注意の仕方>

| | | | |
|------------------|-------|-------|---------|
| 物にあたる | 21.3% | 3.21倍 | (6.7%) |
| 人の気持ちをよく誤解してしまう | 23.8% | 2.45倍 | (9.7%) |
| 人の言うことを素直に聞くのが苦手 | 24.0% | 2.38倍 | (10.1%) |
| 過去の失敗も引き合いに出す | 29.3% | 2.23倍 | (13.1%) |
| 無口になり拳動で怒りを表す | 26.4% | 1.93倍 | (13.7%) |

※（）内は高ストレス女性の割合

【 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

■ スキンシップやおしゃべりを楽しむオキシトシン生活を

仲を深めるためにも、そして互いのストレスオフのためにも、コミュニケーションの一つに取り入れたいのがスキンシップです。親しい人との触れ合いやおしゃべりなどで分泌される“愛情ホルモン”と呼ばれるオキシトシンには、ストレスを軽減する作用があります。

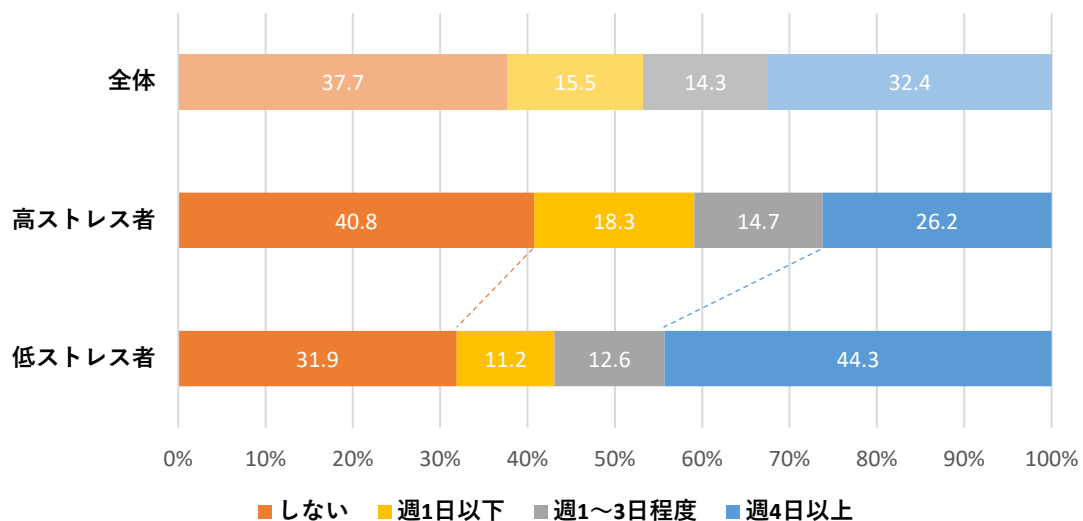
パートナーとのスキンシップ頻度をきいた2016年の「ココロの体力測定」では、「週4日以上」スキンシップしていると答えた低ストレス女性は44.3%と4割近く。高ストレス女性は「スキンシップしない」が40.8%と大きな差が見られました。

多くのストレスにさらされている現代だからこそ、長く仲良くいられる理想の“いい夫婦”は、ストレスオフ夫婦。調査結果を参考にしてみてください。

● 親しい人と「触れ合う」「話す」。オキシトシンを意識して、ストレスオフな体質作りを

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/612>

<女性・ストレスレベル別 パートナーとのスキンシップ頻度>



【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

「ココロの体力測定2016」
方法 | インターネット調査
期間 | SCR調査 2016年2月

今回抽出対象者 | 女性
高ストレス者450人、低ストレス者556人 (本調査より)
「スキンシップ頻度」パートナーがいる高ストレス者7962人、低ストレス者6184人 (2016年SCR調査より)

■ 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