

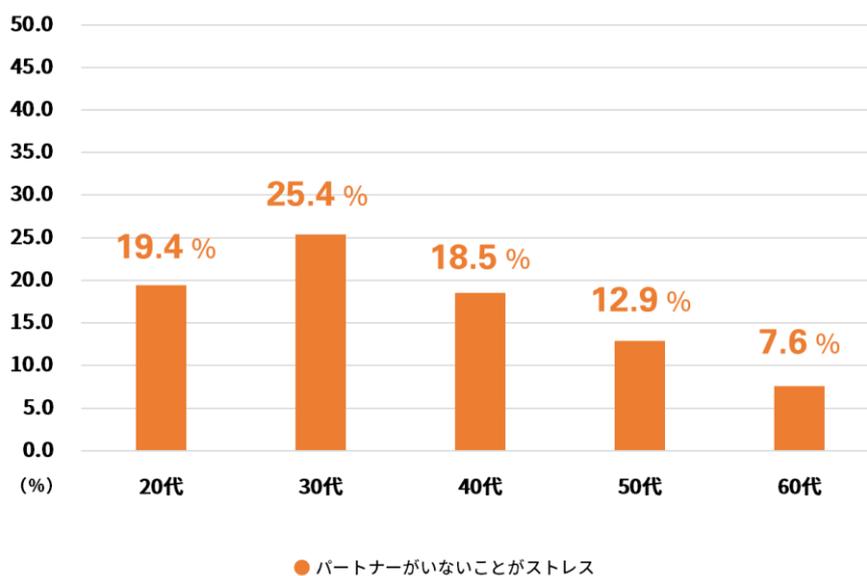
## 隣の芝生は…？ 30代既婚女性「夫がストレス」42.8% 未婚女性「恋人がいないことがストレス」25.4%

### 高ストレス女性のバレンタイン意識 「手作りが一番だと思う」も「3倍返しを期待」する傾向に

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。

恋の成就をこの日にかけている人もいるであろうバレンタインデー目の今回のオフラボは、「パートナーとストレス」がテーマです。「恋人がいないことがストレス！」「夫との関係にストレスがある……」、好きな人との関わりも、ストレスの代表選手である人間関係の一つ。なかなか一筋縄ではいかないようです。

＜未婚者の「パートナーがいない」ストレス割合＞



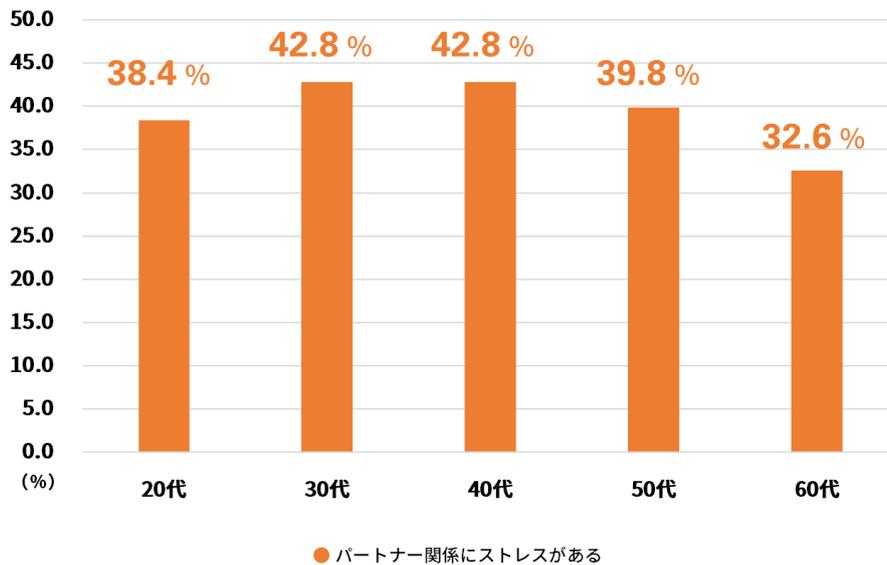
#### ■ 20～60代の未婚女性の5人に1人が「恋人や夫がいないことがストレス」と回答

オフラボが20～69歳の女性7万人の女性におこなった「ココロの体力測定」調査では「未婚」30.8%、「既婚」69.2%という結果に。さらに未婚女性に、恋人や夫など「パートナーがいないことがストレス」であるかをきいたところ18.2%と約5人に1人が「ストレスを感じる」と答え、中でもプライベートでも仕事でも何かと転換期な30代女性は25.4%と、他の年代と比べて高い割合を示しました。

### ■ 愛情とストレスは別もの？ 既婚者の3人に1人が「夫との関係にストレス」

では、パートナーのいる女性はストレスオフ？ 既婚女性に「パートナーとの関係にストレスがあるか」を聞いてみると、全年代で3割以上が「ある」と回答。未婚者の「パートナーがいないストレス」は5人に1人、既婚者の「パートナーとの関係のストレス」は3人に1人。どんなに愛があったとしても夫婦関係も人間関係の一つ、関わる時間が増えれば増えるほど、ストレスとなる要素も増えてしまうのは、仕方のないことなのかもしれません。だからこそ、ストレスオフする術を知る・身につけることが重要だと言えます。

＜既婚者の「パートナー関係」のストレス割合＞

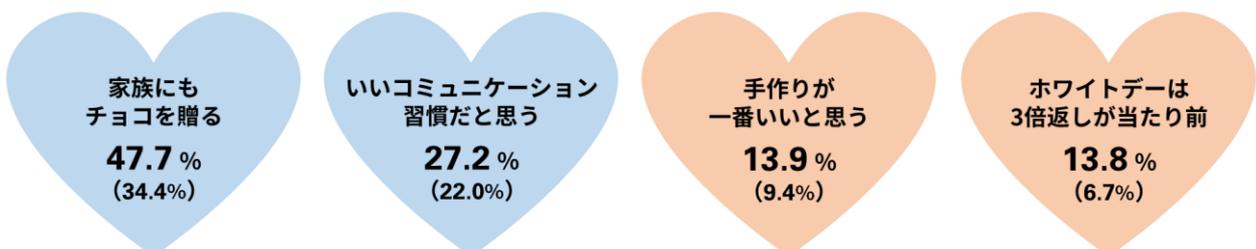


### ■ 低ストレス女性のバレンタインは「家族に贈る」高ストレス女性は「3倍返しを期待」

最後に、女性たちのバレンタイン意識について、ストレスレベル別に見てみました。「ココロの体力測定」結果から、厚生労働省ストレスチェック基準の高ストレス者（77点以上）、低ストレス者（39点以下）を抽出。バレンタインに関する設問をまとめたところ、低ストレス女性は「家族にもチョコレート贈る」47.7%が高ストレス女性の1.38倍、「良いコミュニケーション習慣だと思う」27.2%が高ストレス者の1.29倍。高ストレス女性は、「手作りが一番いいと思う」13.9%で低ストレス女性の1.45倍、「ホワイトデーは3倍返し当たり前」に関しては13.8%で低ストレス女性のなんと2.07倍でした。

既婚者や恋人がいる人は、さらに仲を深めるべくチョコレートや気持ちを贈って。未婚者や恋人のいない人は、「手作りしなくちゃ」と気負わず、また見返りを求めないことがストレスオフにつながりそうです。

＜ストレスレベル別 バレンタイン意識＞



※ブルー：低ストレス者の傾向 () 内は高ストレス者割合 オレンジ：高ストレス者の傾向 () 内は低ストレス者割合

【 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

## 【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

今回抽出対象者 | 女性

20代：10642人 30代：13519人 40代：15986人 50代：13571人 60代：16270人（SCR調査より）

高ストレス者450人、低ストレス者556人（本調査より）

## WINフロンティアとの共同プロジェクト

### 「10分間の休憩タイムでストレスオフ！ 休息効果ラボ」スタート

オフラボでは、「休み方」の内容や質に注目。高ストレス者と低ストレス者の休日の過ごし方の違いなどから、ストレスオフのヒントを研究。「休息効果ラボ」は、工作中や家事・育児、勉強の合間の10分間の休憩でできる効果的なストレスオフを探るためのWINフロンティア株式会社との実験プロジェクトです。実験結果は、不定期でオフラボサイトで発表しています。

▼オフラボWEBサイト「休息のオフ力」カテゴリ内

<https://mediplus-lab.jp/>



## ■ 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