

春から始めたい 緑や土と触れ合う「ガーデニング」 “週1回以上”でストレスレベルに5倍の差 低ストレス女性の好きな“花” 花言葉は「愛」「やさしさ」「思いやり」 3/6(水)・3/15(金)無料体験説明会「ストレスオフ・トレーナー育成講座」4月開講!

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。

3月に入り、春の足音はすぐそこまで。気温の上昇に伴って、冬の間は元気のなかった植物たちも輝きを増しています。自然との触れ合いはストレスオフに有効ですが、この時季は、ガーデニングをはじめるとグッドタイミング。さて、どんな花を育てましょうか？

<低ストレス女性が好きな花>

花を飾る習慣がある **25.0%**（高ストレス女性 **16.2%**）

| | |
|--|---|
| <p>サルビア 2.63倍 4.7% (1.8%)</p>  <p>花言葉：尊敬、知恵、良い家庭、家族愛</p> | <p>スイートピー 1.82倍 23.9% (13.1%)</p>  <p>花言葉：悲しんでいるあなたを愛する、正義</p> |
| <p>リンドウ 1.81倍 8.5% (4.7%)</p>  <p>花言葉：ほのかな喜び、優しい思い出</p> | <p>トルコキキョウ 1.78倍 16.2% (9.1%)</p>  <p>花言葉：すがすがしい美しさ、優美</p> |
| <p>アマリリス 1.72倍 6.1% (3.6%)</p>  <p>花言葉：誇り、輝くばかりの美しさ</p> | <p>チューリップ 1.63倍 51.4% (31.6%)</p>  <p>花言葉：思いやり</p> |

※倍率は高ストレス者と割合の比較。()内は高ストレス者割合

■ 日常で「花を飾る」余裕のある低ストレス女性

オフラボでは全国7万人の女性（20～69歳）に「ココロの体力測定」を行っています。その結果から厚生労働省ストレスチェック基準で算出した低ストレス者（39点以下）の25.0%は「花を飾る習慣がある」と回答しています。それでは、いったいどんな花を好んでいるのでしょうか。高ストレス者（77点以上）との割合の比較でまとめました。

一般的に女性が好む「バラ」や「ヒマワリ」はストレスレベルで差はありませんでしたが、「サルビア」2.63倍、「スイートピー」1.82倍、「リンドウ」1.81倍などで特徴が見られました。これらの花言葉を調べてみると、「愛」「思いやり」「やさしさ」といった言葉が並びます。

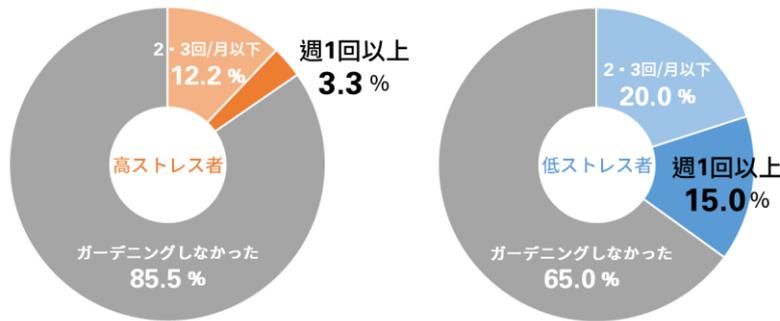
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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

■ 週1回以上のガーデニングがストレスオフに

次に、ガーデニング頻度をストレスレベル別に見てみました。「過去1年間にガーデニングを行った回数」をきいたところ、「年1回以上」行った低ストレス女性は35.0%、高ストレス女性は15.5%と、約20ポイントの差が。さらに「週1回以上」では、低ストレス女性15.0%、高ストレス女性3.3%と5倍の差が開いたことから、週1回程度、土や花々と触れ合う時間を持つことがストレスオフに有効であると考えられます。

＜ストレスレベル別 過去1年間のガーデニング頻度＞



■ ガーデニングが盛んな都道府県ランキング第1位は「茨城県」

最後に、ガーデニングに積極的な都道府県をランキングしました。「過去1年間にガーデニングを行った」割合の第1位は茨城県32.6%、第2位島根県32.0%、第3位鹿児島県31.9%という結果に。茨城県は総務省統計局の調査「平成28年社会生活基本調査」でも、趣味・娯楽で「園芸・庭いじり・ガーデニング」が32.3%で全国1位という結果が出ています。

最下位の東京17.4%は、住環境の影響が考えられますが、今はベランダガーデニングや、シェアスペースでの週末ガーデニングなど、ガーデニングスタイルも多様に。新しい季節、新しい趣味を考えているなら、トライしてみてはいかが？

＜都道府県別 過去1年間にガーデニングした割合＞

| 順位 | 都道府県名 | ガーデニングする | 順位 | 都道府県名 | ガーデニングする | 順位 | 都道府県名 | ガーデニングする |
|----|-------|----------|----|-------|----------|----|-------|----------|
| 1 | 茨城県 | 32.6 | 17 | 鳥取県 | 28.8 | 33 | 千葉県 | 24.2 |
| 2 | 島根県 | 32.0 | 18 | 岐阜県 | 28.5 | 34 | 新潟県 | 24.1 |
| 3 | 鹿児島県 | 31.9 | 19 | 長崎県 | 28.2 | 35 | 兵庫県 | 24.0 |
| 4 | 三重県 | 31.7 | 20 | 秋田県 | 27.8 | 36 | 京都府 | 23.8 |
| 5 | 和歌山県 | 31.1 | 21 | 山形県 | 27.8 | 37 | 福井県 | 23.7 |
| 6 | 群馬県 | 31.0 | 22 | 宮崎県 | 27.7 | 38 | 愛知県 | 23.7 |
| 7 | 岡山県 | 30.7 | 23 | 奈良県 | 27.5 | 39 | 埼玉県 | 22.4 |
| 8 | 長野県 | 30.2 | 24 | 福島県 | 27.1 | 40 | 福岡県 | 22.2 |
| 9 | 山梨県 | 30.2 | 25 | 静岡県 | 27.1 | 41 | 宮城県 | 21.9 |
| 10 | 熊本県 | 29.8 | 26 | 岩手県 | 26.9 | 42 | 北海道 | 21.6 |
| 11 | 富山県 | 29.3 | 27 | 栃木県 | 26.7 | 43 | 石川県 | 21.3 |
| 12 | 愛媛県 | 29.3 | 28 | 大分県 | 26.0 | 44 | 神奈川県 | 20.1 |
| 13 | 徳島県 | 29.2 | 29 | 青森県 | 25.5 | 45 | 大阪府 | 18.9 |
| 14 | 高知県 | 29.2 | 30 | 広島県 | 25.3 | 46 | 沖縄県 | 18.0 |
| 15 | 山口県 | 29.0 | 31 | 滋賀県 | 25.2 | 47 | 東京都 | 17.6 |
| 16 | 香川県 | 29.0 | 32 | 佐賀県 | 25.0 | | | (%) |

【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

■ 2019年4月、ついに開講！「ストレスオフ・トレーナー育成講座」

2019年4月、一般社団法人ストレスオフ・アライアンス認定資格『ストレスオフ・トレーナー育成講座』が開講します。講座のゴールは、「ストレスに振り回されないしなやかさを持ち、不調を寄せつけない心身を育てる知識・技術の習得」です。自らの健康やメンタルヘルス対策の手立てを学ぶだけでなく、職場の同僚や家族など、周囲の人のストレスオフの手助けをするカウンセリング技術も学びます。いわば、ストレスオフの知識や技術を広めるアンバサダーのような役割です。

3月6日（水）・3月15日（金）には無料体験説明会を開催。お申し込み受付中です。

【無料体験説明会申込】 <http://stressoff-trainer201903.peatix.com/>

【育成講座詳細・申込】 <http://stressoff-trainer201904.peatix.com/>

【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

今回抽出対象者 | 女性（本調査より）
 高ストレス者：450人、低ストレス者：556人

■ 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はなく、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 TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788