

## 振り回されがちな“自分のペース”「食事」と「セルフケア」への意識が鍵 子育てママを応援！ストレスオフ調査① 生活リズム 編

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、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究しています。

子どもや家族の世話、仕事など。どうしても自分の「生活リズム」が乱れがちな、子育て中のママ。ストレスレベルで、意識している生活リズム行動にどのような違いがあるのかを、全国20～69歳の女性7万人に行った「ココロの体力測定2017」から、未就学児・小学生の子どもを持つ有職者338人、専業主婦255人を対象に調査しました。

### ＜小学生・未就学児を持つ低ストレスママと高ストレスママのコミュニケーション比較＞

時間帯	生活リズム行動	有職者(%)		専業主婦(%)		高ストレス÷低ストレス	
		低ストレス①	高ストレス②	低ストレス③	高ストレス④	②/①	④/③
朝の行動	明るさではなく、アラームなどの音で起きる	62.6	62.5	60.6	64.0	1.0	1.1
	朝、起きて2時間以内に太陽の光を浴びている	66.5	52.8	60.0	30.0	0.8	0.5
	朝食は基本しっかりと食べる	65.2	51.4	66.5	50.0	0.8	0.8
	起きてすぐ、コップ一杯の水分を取る	28.7	20.8	30.3	12.0	0.7	0.4
	朝、シャワーを浴びる	4.8	5.6	6.5	4.0	1.2	0.6
日中～ 夕方の行動	夕食は寝る2時間以上前に食べ終わっている	59.6	43.1	66.5	52.0	0.7	0.8
	帰宅時、電車内などで寝て帰らない	34.3	30.6	21.3	24.0	0.9	1.1
	カフェインで頭を目覚めさせる	27.0	18.1	23.2	26.0	0.7	1.1
	昼食は、なるべく一人では食べないようにしている	17.8	15.3	25.2	24.0	0.9	1.0
	昼食は、ゆっくりと時間をとって食べる	13.5	11.1	15.5	8.0	0.8	0.5
	夕方に簡単なストレッチをする	7.8	8.3	11.0	10.0	1.1	0.9
	日中、頭(脳)を休める習慣をとっている	15.7	6.9	17.4	20.0	0.4	1.1

算出方法：未就学児・小学生の子供を持つ①有職者・低ストレス者：230人②有職者・高ストレス者：108人③専業主婦・低ストレス者：155人④専業主婦・高ストレス者：100人を対象に、生活リズムに関する行動を4段階で回答してもらい、高ストレス者と低ストレス者の行動割合の差（高ストレス÷低ストレス）で分析しました。

### ■ 生活リズムが乱れがちな子育てママは「食事意識の高さ」で生活リズムを整える

「起きて2時間以内に太陽の光を浴びる」「朝食はしっかりと食べる・起きてすぐコップ一杯の水分を摂る（胃腸の活性）」と、ストレスオフに有効な物質であるセロトニンや自律神経の活性に繋がる行動を積極的に行っている、有職者・専業主婦の低ストレス女性。「朝、シャワーを浴びる」は、専業主婦では低ストレス者の行動であったことから“朝シャワー＝時間を贅沢に使えている”、有職者では高ストレス者の行動であったため“朝シャワー＝出勤のためにすべきこと”と、捉え方の違いが推測されます。

日中～夕方の行動では、過ごし方の違いから有職者・専業主婦でばらつきのある結果でしたが、低ストレス者の共通項目としては「昼食はゆっくりとる」「夕食は寝る2時間前までに」と、食事に関することでした。また有職者の低ストレス者は、日中の「カフェインで頭を目覚めさせる」「頭を休める習慣」など、ストレスを自分でコントロールをする行動を上手に取り入れている傾向にあるようです。

【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@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## ■ 低ストレスママは、眠りの質を高める「就寝の準備」を重視する傾向

睡眠についての比較では、とくに低ストレス者の積極性がみられたのが「睡眠前行動」です。「0時前には寝るようにしている」「リラックスしてから就寝するよういしている」「カフェイン制限」などが挙げられますが、中でも「夜のセルフケア時間はゆっくりとっている」は、有職者・専業主婦に共通して（以降、共通項目）とくに高い傾向を示しました。自分の時間を確保しづらい子育てママにとって、セルフケア時間は大きなストレスオフ要素になると言えるでしょう。

「睡眠中行動」では、「夜中に目が覚める」が高ストレス女性の共通項目。有職者は「トイレで起きることがある」と答えた高ストレス者が多く、「7時間以上睡眠」の低ストレス者が目立ったことから、有職者にとって“睡眠の質”でストレスレベルに差が出ると考えられます。

### < 小学生・未就学児を持つ低ストレスママと高ストレスママの睡眠行動比較 >

時間帯	生活リズム行動	有職者(%)		専業主婦(%)		高ストレス÷低ストレス	
		低ストレス①	高ストレス②	低ストレス③	高ストレス④	②/①	④/③
睡眠前行動	夜は部屋の明かりを暗くする	64.3	56.9	68.4	52.0	0.9	0.8
	ベッドの中でパソコンやスマホを見る	57.4	56.9	55.5	68.0	1.0	1.2
	0時前には寝るようにしている	58.7	36.1	54.2	38.0	0.6	0.7
	就寝前はカフェインをとらない	39.6	30.6	41.9	22.0	0.8	0.5
	リラックスしてから、就寝するよういしている	25.2	16.7	27.1	12.0	0.7	0.4
	寝る一時間前にストレッチを行っている	8.3	8.3	9.0	6.0	1.0	0.7
	寝る一時間前にはテレビ・PC・携帯を見終えている	8.3	6.9	11.0	10.0	0.8	0.9
	夜のセルフケアの時間はゆっくりとっている	15.7	2.8	16.1	6.0	0.2	0.4
睡眠中行動	夜中に目が覚める	31.3	47.2	40.0	54.0	1.5	1.4
	トイレで起きることがある	33.5	38.9	32.9	28.0	1.2	0.9
	平均7時間以上寝ている	35.7	18.1	33.5	24.0	0.5	0.7

## ■ オフラボ「夏休みママのストレスオフ特集」がスタート！ ■

オフラボでは子育てママを応援する夏休み特別企画を掲載中です。ママ自身のストレスオフの方法のアドバイスや、子どもの宿題をやる気にさせる“脳の時間割”テクニックなど、睡眠のエキスパートで数多くの著書を持つ菅原洋平先生や、「ダイエット王子」こと小山圭介さんにお話をうかがっています。

オフラボ夏休みママ特集URL：[https://mediplus-lab.jp/feature/summer\\_holiday/](https://mediplus-lab.jp/feature/summer_holiday/)

### 【調査概要】

「ココロの体力測定2017」  
 方法 | インターネット調査  
 期間 | SCR調査 2017年2～3月⇒ 本調査 2017年4月

(SCR調査)  
 対象 | 男・女性、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)  
 対象 | 女性、全国、20～69歳、2266人  
 本レポート活用対象 |  
 共通項目（女性、未就学児・小学生の子供を持つ）  
 ①有職者・低ストレス者：230人  
 ②有職者・高ストレス者：108人  
 ③専業主婦・低ストレス者：155人  
 ④専業主婦・高ストレス者：100人

### 【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@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com) 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。

オフラボURL： [mediplus-lab.jp](http://mediplus-lab.jp)

## ■ 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。

### 【ココロの体力測定2017】

期間 | 2017年 2月28日～3月7日

対象 | 全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）

方法 | インターネット調査

項目 | 15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）

ストレス状態項目 | 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。集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正

## ■ 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

【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@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788