

## 8月9日「ハグ」の日は、家族との“スキンシップ”でオキシトシン活性 子育てママを応援！ストレスオフ調査② コミュニケーション 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。

8月9日（水）「ハグの日」は、「人と人とのつながりを育むハグ（Hug＝抱きしめる）で、大切な人に大切であることを伝える日」（日本記念日協会HPより）。そして、ハグする“スキンシップ”で分泌が高まるオキシトシン（※）は、ストレスオフに有効な物質として注目を集めています。

現在、オフラボサイトでは「夏休みママのストレスオフ特集」を掲載中ですが、未就学児・小学生の子どもを持つ有職者338人、専業主婦255人のママたちの「コミュニケーション行動」を調査した結果からも、スキンシップの重要性がわかりました。

（※）通称・愛情ホルモン。ストレスをコントロールする中枢である視床下部を鎮静化し、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールの分泌を抑制、癒やしをもたらします。

### < 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コミュニケーション行動比較（家族） >

対象	スキンシップ行動	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
子供	子供とよく、抱っこ、おんぶ、手をつなぐ	78.3	69.4	78.1	86.0	0.9	1.1
	子供と添い寝する	73.5	73.6	78.1	82.0	1.0	1.1
パートナー	パートナーと寝室が同じ	58.3	55.6	67.7	68.0	1.0	1.0
	パートナーと一緒にいられることが幸せだと思える	41.7	40.3	47.1	40.0	1.0	0.8
	外出先などで、パートナーと手をつなぐ	14.8	18.1	11.6	2.0	1.2	0.2
	パートナーと毎日ハグをする	17.8	11.1	21.3	16.0	0.6	0.8
	パートナーとデートの日がある	16.1	18.1	10.3	6.0	1.1	0.6

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。

### ■ 家族とのスキンシップを大切にしている低ストレス女性。有職者・専業主婦で好む行動に違いが

子ども、パートナー、友人と対象別では、子どもとは「抱っこ、おんぶ、手をつなぐ」「添い寝する」といったスキンシップが有職者・専業主婦共に上位。ストレスレベルでも差はなかったことから、小学生・未就学児を持つママにとっては、子どもとのスキンシップはごく自然な日常行動であることがわかりました。

パートナーとは、「寝室が同じ」「一緒にいられることが幸せ」が上位で、やはりストレスレベルに差はありませんでした。しかし低ストレス女性がより行っている行動を見ると、専業主婦は「外出先で手をつなぐ」「デートの日がある」と、家の外や“ちょっと特別なシーン”でのスキンシップを好み、有職者は「毎日ハグをする」といった“日常の習慣”でのスキンシップがストレスオフになっていることがわかりました。

【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

## ■ “積極的な友人付き合い” がストレスオフになるかどうか？日常のコミュニケーション量が左右

次に友人とのコミュニケーションについても調べました。有職者・専業主婦、ストレスレベルでも多くの上位項目は共通（以下、共通項目）でしたが、それを除くと、有職者と専業主婦では友人付き合いに大きな違いが見えてきました。

「気心の知れた仲間と定期的集まる」は共通項目でしたが、「自宅にランチに誘うことがある」「習い事や旅行など趣味を共にする」「週に一度は友人と外食する」とより具体的な項目になると、専業主婦は低ストレス者が積極的に行っているのに対し、有職者は高ストレス者の傾向が顕著という結果に。勤め先での人間関係など、日常、有職者のほうが他者との関わりが活発であることが推測されることから、子育てママの友人とのコミュニケーションは、“日常のコミュニケーションの量の違い”に左右されると言えそうです。

### < 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コミュニケーション行動比較（友人） >

対象	スキンシップ行動	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
友人	親友と呼べる友人がいる	48.3	48.6	51.6	44.0	1.0	0.9
	友人の誕生日にはLINEかメールでメッセージを送る	41.3	38.9	49.0	56.0	0.9	1.1
	気心の知れた仲間と定期的集まる	36.1	30.6	41.3	30.0	0.8	0.7
	友人と美容方法・健康方法の話題をする	17.8	20.8	21.3	16.0	1.2	0.8
	友人などを自宅でのランチやお茶に誘うことがある	15.7	20.8	25.8	12.0	1.3	0.5
	友人と一緒に習い事や旅行など趣味を共にする	9.1	9.7	15.5	2.0	1.1	0.1
	SNS、メールなどでやりとりする相手が一日5人以上いる	7.4	11.1	7.7	4.0	1.5	0.5
	週に一度は、友人と外食をする	4.3	9.7	9.0	2.0	2.2	0.2

## ■ 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ェ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ェイト修正

## ■ 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