

「ココロの体力測定2017」調査結果を 現代人を取り巻く4つの「ライフバランス」に分類 全国14万人のデータを基にストレス要因を分析

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身体や肌を調査・研究しています。

今回は、全国14万人（男女各7万人）を対象に毎年行っている「ココロの体力測定」を基に、現代人が抱えているストレス要因を分析。「オフラボ」独自の4つの「ライフバランス」に分類することで、高ストレス者のストレス状況を総合的に分析し、メンタルヘルス対策のヒントを見出すことを目的としています。

90のストレス要因項目から、ストレスオフ（イライラしていない）項目以外の回答を抽出。4つの「ライフバランス」を大項目とし、24の中項目を振り分け、高ストレス者と低ストレス者の平均値を100（指数）として数値を算出。高ストレス者単独だけでなく、低ストレス者と比較することでストレスレベルによる違いにも着目しました。

<オフラボが考える4つのライフバランス・ストレス>

ワークライフバランス・ストレス

仕事

仕事（家事・子育て含む）と生活の調和を実現するための個人環境、周囲・社会へのストレス

[中項目]

お金（収支バランス）： 支出 / 借金 / 貯金 他
家庭環境： 家族関係 / 家事負担 / 家族の世話 他
休み・休息： 休憩時間 / 休みの量 / 休みの使い方 他
社会環境： 日本の経済環境 / 行政支援他
子育て（育児）： 妊娠 / PTAや役員 / 園の環境 他
仕事・職場環境： 職場環境 / 会社の将来性 / 労働時間 他

セルフライフバランス・ストレス

自分

個人の心身の不調や体調・疲労管理、生活時間管理におけるストレス

[中項目]

ペース・リズム： 自分の時間量 / 体内リズム乱れ 他
セルフケア： セルフケア時間量 / リラックス方法 他
デジタル環境： PC作業による目の疲れ姿勢乱れ / SNS疲れ
女姿力（男姿力）： 容姿 / 体型スタイル 他
健康・疲労・老化： 老け / 朝晩の体調変化 / 体力維持 他
肌環境： 肌状態 / 睡眠時間 / 気候 / メイク（正装時間） 他

ソーシャルライフバランス・ストレス

社会

人間関係の不安や社会への孤独感など、居場所ストレス

[中項目]

仕事の人間関係： ハラスメント / 上司・同僚・取引先関係 他
家族関係： 家庭内の居場所 / パートナー・子供関係 他
自分コミュニティ： 友人関係 / 実親関係 他
生きがい： 趣味 / 社会空虚感 / 自由な時間・お金 他
生活・社会コミュニティ： 近所付き合い / ママ友 / 義親関係 他
社会価値観： 結婚していない / 子供がいない / 身体的ハンデ 他

ローカルライフバランス・ストレス

地域

自分と家族の生活・将来に関する過ごしやすさ、地域格差や将来への不安などのストレス

[中項目]

地域生活環境： 居住エリア / 居住環境 / 通勤時間 他
地域将来環境： 居住地域の経済・社会の将来 他
地域格差： 収入 / 教育環境 / 就職環境 他
地域サービス・支援： 保活 / 子育て支援 / 介護支援 他
気候・災害環境： 天候・温度・乾燥環境 / 災害不安 他
子育て（成長・自立）： 子供の友人関係 / 教育費 / 受験・就職 他

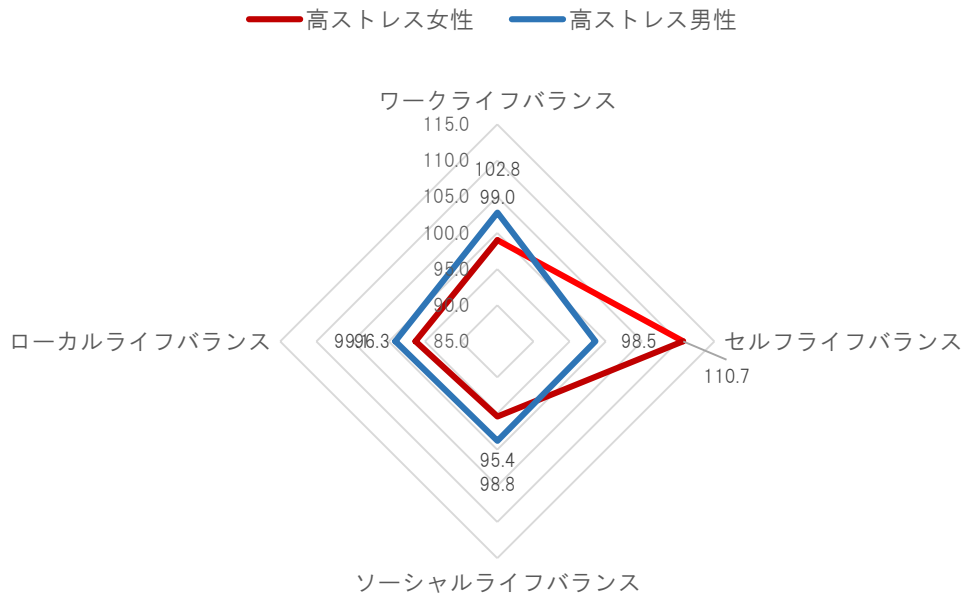
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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

■ 女性は「セルフライフバランス」乱れが突出、男性は4つのライフバランスでまんべんなく

高ストレス女性は「セルフライフバランス」が110.7ポイントと非常に高い傾向に。自らを癒やすセルフケアやマイ・ペースの確保ができていないことがわかりました。高ストレス男性は「ワークライフバランス」のストレスが高いものの、3つのライフバランスと比較して、女性ほど顕著な傾向は出ませんでした。

＜「ココロの体力測定2017」の結果を基に算出したライフバランス・ストレス スコア＞



■ 男女別にみる有効なストレスオフ対策は？

男女ともに高いストレス項目は「お金」「家庭環境」「地域格差・将来性」。女性は「生きがい」を持つ、「休息・セルフケア」の確保、「家庭外コミュニティ」の充実が「セルフライフバランス」をストレスオフする鍵に。男性は「休息」の確保、「仕事」「子育て」「コミュニティ」の充実が重要だといえます。

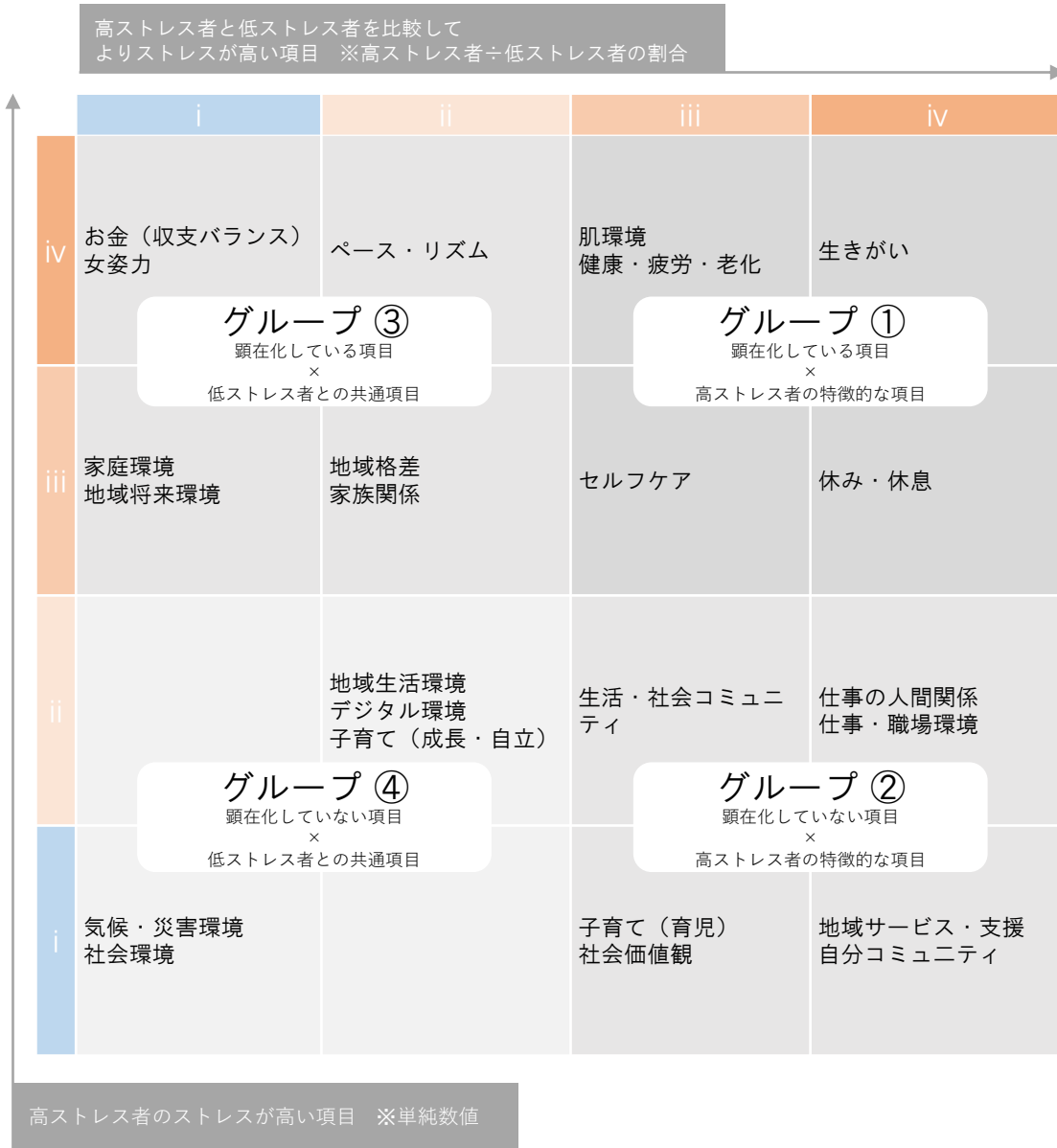
＜高ストレス女性・高ストレス男性 ライフバランス・ストレス中項目順位＞

| | 高ストレス女性 | | 高ストレス男性 | |
|----|------------|-------|------------|-------|
| 1 | ペース・リズム | 116.1 | お金（収支バランス） | 115.4 |
| 2 | 健康・疲労・老化 | 116.0 | 生きがい | 111.2 |
| 3 | 肌環境 | 114.1 | ペース・リズム | 110.6 |
| 4 | お金（収支バランス） | 113.1 | 休み・休息 | 109.6 |
| 5 | 生きがい | 112.0 | 地域将来環境 | 109.5 |
| 6 | 女子力（男子力） | 110.6 | 健康・疲労・老化 | 108.0 |
| 7 | 休み・休息 | 109.2 | 地域格差 | 107.0 |
| 8 | 地域将来環境 | 106.6 | 仕事の人間関係 | 104.5 |
| 9 | 地域格差 | 104.6 | 仕事・職場環境 | 104.2 |
| 10 | 家庭環境 | 102.9 | デジタル環境 | 102.7 |

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

■ 高ストレス女性のライフバランス・ストレス中項目 ポジショニングマップ ※レベル低【i】～高【iv】



- 【グループ1】高ストレス女性は、「生きがい」がないことや、「休み・休息・セルフケア」不足による「老化・肌」へのストレスが高い。
- 【グループ2】顕在化はしていないが特徴的なのは、家庭外の「コミュニティ」へのストレス。
- 【グループ3】「お金」「ペース・リズム」「家庭」に対するストレスは、ストレスレベルに関わらず女性の共通項目。
- 【グループ4】「地域・デジタル環境」「気候・災害環境」など、個人で動かしがたいものごとに対するストレス。

■ 高ストレス男性のライフバランス・ストレス中項目 ポジショニングマップ ※レベル低【i】～高【iv】



- 【グループ1】高ストレス男性は、「生きがい」がないことや、「休み・休息」不足、「仕事関連」のストレスが高い。
- 【グループ2】顕在化はしていないが特徴的なのは、家庭外の「コミュニティ」と「子育て」に対するストレス。
- 【グループ3】「お金」「地域」「家庭」に対するストレスは、ストレスレベルに関わらず男性の共通項目。
- 【グループ4】「地域生活環境」「気候・災害環境」など、個人で動かしがたいものごとに対するストレス。
 女性では高ストレス者の特徴だった「男姿力（女姿力）」「肌環境」は男性は顕在化していないのが特徴。

■ 参考：4つのライフバランス・ストレス詳細一覧

| ライフバランス・ストレス | 中項目 | 高ストレス者 | | 高ストレス者÷低ストレス者 | |
|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | 女性 | 男性 | 女性 | 男性 |
| ワークライフ バランス・ストレス | 全体 | 99.0 | 102.8 | 96.3 | 94.3 |
| | お金（収支バランス） | 113.1 | 115.4 | 92.4 | 79.5 |
| | 家庭環境 | 102.9 | 101.0 | 92.5 | 96.9 |
| | 休み・休息 | 109.2 | 109.6 | 120.0 | 114.7 |
| | 社会環境 | 85.2 | 93.6 | 74.7 | 76.9 |
| | 子育て（育児） | 91.3 | 91.6 | 104.9 | 125.2 |
| | 仕事・職場環境 | 95.8 | 104.2 | 111.1 | 106.8 |
| セルフライフ バランス・ストレス | 全体 | 110.7 | 98.5 | 101.6 | 101.8 |
| | ペース・リズム | 116.1 | 110.6 | 96.5 | 101.1 |
| | セルフケア | 99.8 | 81.9 | 110.9 | 119.7 |
| | デジタル環境 | 97.8 | 102.7 | 95.6 | 89.5 |
| | 女姿力（男姿力） | 110.6 | 95.9 | 90.6 | 96.5 |
| | 健康・疲労・老化 | 116.0 | 108.0 | 106.2 | 105.0 |
| | 肌環境 | 114.1 | 91.1 | 109.7 | 101.0 |
| ソーシャルライフ バランス・ストレス | 全体 | 95.4 | 98.8 | 107.3 | 108.7 |
| | 仕事の人間関係 | 95.4 | 104.5 | 116.2 | 117.3 |
| | 家族関係 | 102.6 | 102.5 | 95.2 | 92.6 |
| | 自分コミュニティ | 84.3 | 91.3 | 113.4 | 121.2 |
| | 生きがい | 112.0 | 111.2 | 120.7 | 113.2 |
| | 生活・社会コミュニティ | 95.3 | 93.4 | 102.1 | 115.3 |
| | 社会価値観 | 81.3 | 88.7 | 100.3 | 100.0 |
| ローカルライフ バランス・ストレス | 全体 | 96.3 | 99.1 | 95.9 | 97.3 |
| | 地域生活環境 | 94.4 | 98.6 | 99.4 | 95.2 |
| | 地域将来環境 | 106.6 | 109.5 | 86.4 | 81.8 |
| | 地域格差 | 104.6 | 107.0 | 98.7 | 92.5 |
| | 地域サービス・支援 | 87.1 | 92.1 | 113.8 | 133.7 |
| | 気候・災害環境 | 88.8 | 89.5 | 88.8 | 98.3 |
| | 子育て（成長・自立） | 95.4 | 97.1 | 94.6 | 102.1 |

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

【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 SCR調査 2017年2～3月⇒ 本調査 2017年4月

(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

(本調査算出方法)

- ・90のストレス要因項目から、ストレスオフ（イライラしていない）項目以外の回答を抽出
- ・大項目4カテゴリ（各中項目6つ）に振り分ける ※90項目の複数使用有
- ・高ストレス者と低ストレス者の平均値を100（指数）として数値を算出

■ 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

■ 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

【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