

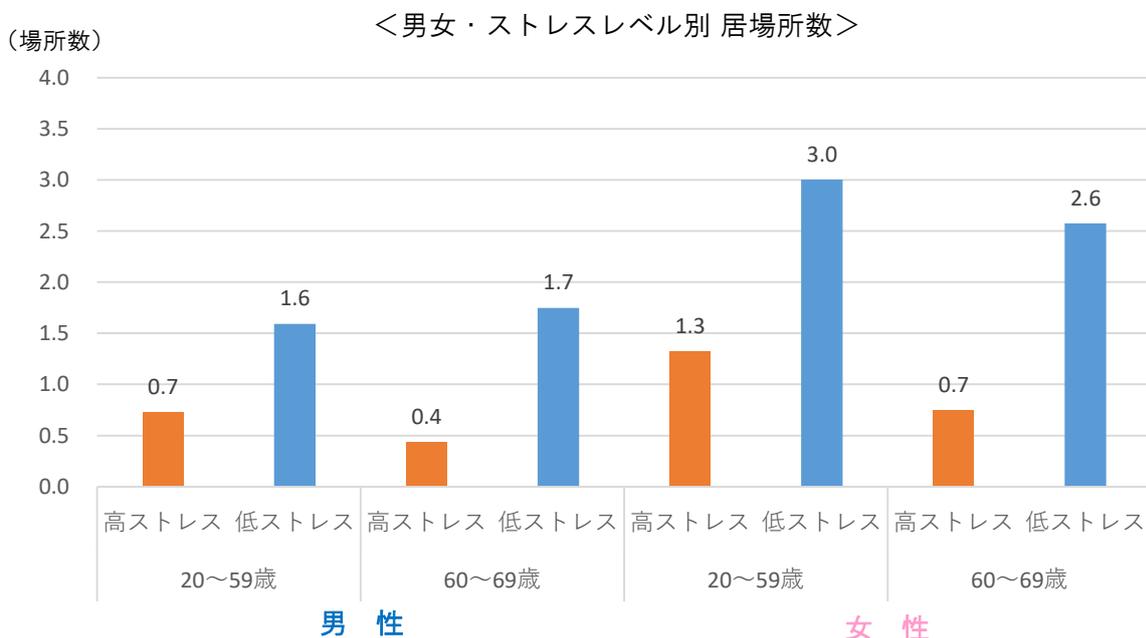
定年後 60歳以上の“居場所難民”は高ストレス 「居場所」数をストレスレベルで調査

男性は“1か所” 女性は“3か所”以上が必要

低ストレスなシニアは 男女とも「自然」と触れ合う場を大切に

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身体や肌を調査・研究しています。

2018年もいよいよ本格始動ですが、年末年始は家族や友人たちとリラックスした時間を過ごし、自分が心地よくいられる場所のありがたさを改めて感じた方も多いのではないのでしょうか。オフラボでは“休みを取る”で終わらずその内容を重視した「休み方」や、親しい人とおしゃべり・触れ合いを大切にする「グルーミング」と並び、「居場所」がストレスオフに重要だと考えています。そこで今回は、そんな自分の存在を認識できる「居場所」についての調査をまとめたところ、年代で大きく異なることがわかりました。



■ 居心地のいい「居場所」の数は、一般的な定年の60歳を境に変化

20～69歳の全国14万人（男女各7万人）に対して行った「ココロの体力測定2017」で、“居心地のいい居場所”の有無をききました。20～59歳と、一般的に定年を迎える60歳からで結果を比較したところ、いずれも高ストレス者は「居場所」が少なく、59歳以下の女性を除き、1か所以下という結果に。低ストレス者は男女で見ると女性の方が「居場所」が多く約3か所、男性は1か所以上確保できていることがわかりました。年代別で見ると、60歳を境に居場所の確保が難しくなる“居場所難民”が多くなる傾向にあり、定年後の夫も、一緒に暮らす妻も過ごし方の課題の一つと言えそうです。

【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

■ 働き盛りの女性は“仕事関連”、60歳以上の男性は退職後の居場所作りが重要に

低ストレス者が「居心地がいい居場所」を具体的にみてみました。年代・性別を問わず共通していたのは「大切な家族」「自宅・自室」といった家庭内。女性の共通項目は「何でも話せる長年の友人」、男性は「自然」「やりがいのある仕事」でした。

次にその他の主だった特徴をみると、20～59歳の女性は「仕事関連」が上位となり、近年の女性の社会進出により、職場環境の快適さが低ストレスとつながっていることがわかります。またこの年代で男女とも挙げている「価値観のあうパートナー」は、世代間の違いが60～69歳ではみられません。

60～69歳では、女性は「近所づきあい」「趣味の場」と身近なコミュニティを挙げていますが、男性は「仕事関連」が二つ入っており、退職後に切り替えができるかどうか重要となりそうです。

なお、「自然」との触れ合いは20～59歳の女性以外すべてのカテゴリで上位でしたが、とくに60～69歳では男女とも第1位に。高齢化社会のストレスオフのポイントと言えるのではないのでしょうか。

<男女・年代別 低ストレス者の居場所の変化>

女性 20～59歳 (N=262)	(%)	女性 60～69歳 (N=106)	(%)
大切な家族がいる・温かい家庭	27.3	自然	17.2
何でも話せる友人・長年の友人がいる	23.6	大切な家族がいる・温かい家庭	15.5
働きやすい職場	22.7	近所づきあいが良い	13.8
価値観が合う・優しい・大好きな・パートナーがいる	20.9	自宅・自室	12.1
自宅・自室	16.4	趣味の場・コミュニティ	12.1
職場で必要とされている・やりがいのある仕事	8.2	何でも話せる友人・長年の友人がいる	10.3

男性 20～59歳 (N=103)	(%)	男性 60～69歳 (N=103)	(%)
自宅・自室	15.2	自然	11.9
大切な家族がいる・温かい家庭	15.2	スポーツを楽しめるところが近くにある	10.6
自然	10.7	自宅・自室	5.3
職場で必要とされている・やりがいのある仕事	7.6	大切な家族がいる・温かい家庭	5.3
何でも話せる友人・長年の友人がいる	7.6	働きやすい職場	5.3
価値観が合う・優しい・大好きな・パートナーがいる	7.6	職場で必要とされている・やりがいのある仕事	5.3

【 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)

対象 | 女性、全国、20～69歳、2266人

本レポート活用対象 |

女性 高ストレス者522人、低ストレス者370人

男性 高ストレス者206人、低ストレス者206人

(居場所の算出方法)

居心地が良いと感じる場所・ことを質問し、自由回答(5つまで)を集計

■ 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。

■ 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