

スマホ、夜型生活、ドライアイ… 現代の高ストレス女性の“五感”ストレス 上位10項目を「視覚」が独占

働く女性は 職場での「ニオイ」「音」ストレスにも敏感

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。

メディプラス研究所「オフラボ」では、現代人を取り巻くさまざまな要素がストレスレベル（高ストレス・低ストレス）を左右する要因になることが調査によりわかっています。今回は3月3日の「耳の日」にちなんで、現代女性の“五感”ストレスに注目しました。「ココロの体力測定」から五感（視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚）にまつわる30項目を抜粋。高ストレス女性の五感ストレスの特徴が見えてきました。

<高ストレス女性の五感ストレス上位10項目>

高ストレス女性の五感ストレス要因	(%)
ついスマホを見てしまう	58.6
星など遠くを見る機会が少ない	55.2
森林などの緑を見る機会が少ない	52.1
テレビを見ながらスマホの操作をしている	50.8
目が常に乾いている	43.9
ノートPCを使っている	40.8
PC作業が一日5時間以上ある	34.1
夜型の生活	28.4
夜明るい部屋にいる	26.2
瞬きの回数が少ない	25.3

■ 「スマホ」「PC」による視覚ストレスは、デジタル依存との関連も

全国14万人（男女各7万人）を対象に行っている「ココロの体力測定」の結果から、「高ストレス女性」（厚労省のストレスチェックで77点以上）を抽出。五感ストレス30項目の複数回答によると、「ついスマホを見てしまう」「目が常に乾いている」「夜明るい部屋にいる」など上位10項目が「視覚」にまつわるものでした。中でも「スマホ」「PC」に関しては、同調査で高ストレス者のデジタルへの依存傾向もあきらかになっています。

また「星など遠くを見る機会がない」「緑を見る機会がない」と、目を休めることの意識・行動の不足も高ストレス女性の特徴と言えそうです。

●20代女性の“デジタル依存症”が深刻に。仕事別では「奉仕する職業」で依存度が高い傾向

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/147>

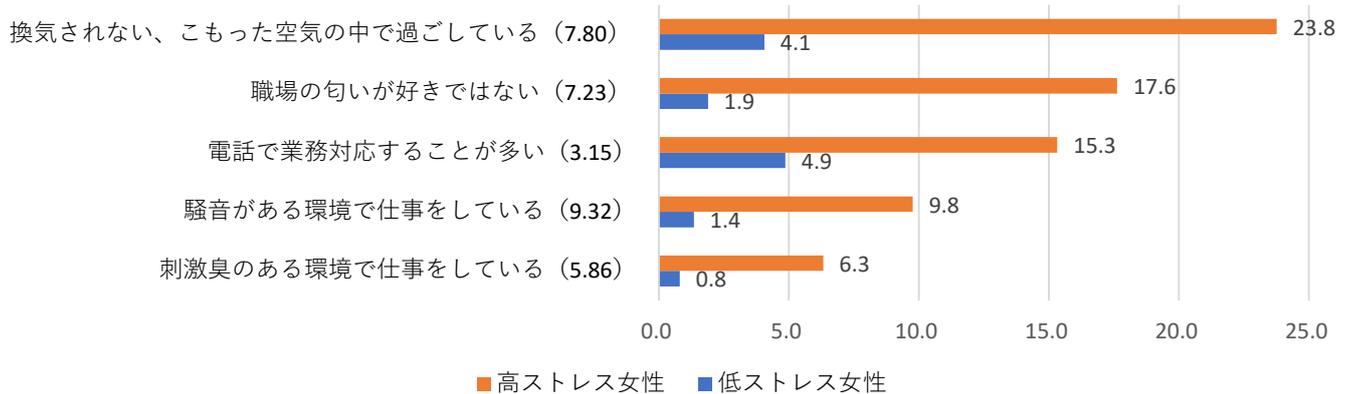
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

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

■ 女性の多い職場で高ストレス者を減らすには？「匂い」「音」環境の気遣いを

高ストレス女性の五感ストレスの中で、低ストレス女性の回答割合と比較して開きの大きかった項目という視点（ストレスレベルによる違い）で見ると、「職場の匂いが好きではない」「騒音のある環境で仕事をしている」など、働く女性の五感ストレスが明らかになりました。単純割合の上位10項目は「視覚」でしたが、こちらでは「嗅覚」「聴覚」が五感ストレスに。働く高ストレス女性は、職場の匂いや音のストレスに敏感な傾向が浮き彫りになりました。

＜高ストレス女性の五感ストレス（低ストレス女性と比較）＞



※単位は「%」。 () 内は低ストレス女性と比較した倍率。

■ ストレスによって意識する身体の変化にも「五感」に関するものが

ストレスを感じたときに意識する身体の変化30項目では、上位は「疲労」「冷え」「肌（髪）乾燥」が特徴的ですが、ストレス要因同様、中には五感に関するものも。「眼精疲労」は6割、「めまい」「耳鳴り」は3割以上の高ストレス女性がストレスが原因だと認識していることがわかりました。

＜ストレスで意識する身体変化（高ストレス女性）＞

高ストレス女性が意識する身体変化	(%)	高ストレス女性が意識する身体変化	(%)
1 疲れやすくなる	77.2	16 吹き出物が出る	44.6
2 頭が疲れる	66.7	17 便秘	44.4
3 眼精疲労	66.3	18 胃が痛い	40.2
4 睡眠が上手く取れなくなる	62.1	19 風邪が長引く	39.8
5 頭痛	58.4	20 むくみ	39.5
6 怒りっぽくなる	55.6	21 めまい	37.7
7 肌荒れ	55.4	22 言葉使いが悪くなる	37.0
8 足が冷える	53.3	23 口の中を噛む	34.5
9 冷え性	51.5	24 肥満	33.9
10 膝・腰が痛くなる	49.4	25 爪が割れやすくなる	32.6
11 老けて見えると感じる	46.7	26 耳鳴り	30.3
12 化粧のりが悪くなる	46.2	27 唇の色が悪くなる	26.4
13 乾燥肌がひどくなる	45.8	28 生理不順	23.6
14 髪がぱさぱさになる	45.4	29 歯痛	21.8
15 唇がカサカサになる	45.2	30 呼吸不足	19.2

【 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 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 | 全国、20～69歳、女性1800人、男性400人

(本レポート活用対象)

本調査データ

全て女性、高ストレス者：522人、低ストレス者：370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