

お墓参り・TDL・音楽フェス・一人旅・・・  
今年もお盆休みがやってきた！  
高ストレス女性 VS 低ストレス女性の  
“夏の過ごし方” 番付を公開！

高ストレスは「ギャンブル」低ストレスは「生活リズムをキープ」が“横綱”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。

日本全国が大移動！ 今年もお盆休みの時季がやってきました。どこへ行く？ 何をする？ 移動の手段や日付&時間帯などなど、計画に頭を悩ませている人も多いのではないのでしょうか。

今回のオフラボは、高ストレス女性と低ストレス女性の夏休みの過ごし方を、番付風に紹介。オフラボが全国7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」から、「年1回以上行うレジャー」「大型連休の行動」「旅行スタイル」（計90項目）を抽出し、特徴的な行動を示すため、高ストレス女性・低ストレス女性の互いの実施率と比較した倍率で示しランキングにしました。

<ストレスレベル別 大型連休・レジャー・旅行の過ごし方番付>

	高ストレス女性	横綱	低ストレス女性	
3.84倍	ギャンブル (競馬、パチンコなど)		生活リズムを くずさない	1.70倍
1.58倍	TDLなどテーマパークの 行列に並ぶ	大関	子ども抜きの旅	1.56倍
1.42倍	マッサージ・エステなど メンテナンス	関脇	早めの計画で 準備期間を楽しむ	1.45倍
1.39倍	必要なものは全部持って 行かないと不安	小結	お墓参りに行く	1.40倍
1.38倍	仕事をする	前頭	じっくり読書	1.38倍
1.36倍	貸切風呂は必ず使う	前頭	事前予約を利用する	1.36倍
1.29倍	海水浴	前頭	森林浴	1.28倍
1.25倍	音楽フェス	前頭	博物館・美術館	1.23倍

【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@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

### ■ 高ストレス女性の好むレジャー「ギャンブル」は、低ストレス女性の実施率の4倍近く

高ストレス女性の横綱は、なんと「ギャンブル」。低ストレス女性と比較し3.84倍とダントツの実施率で、どちらかというと言交感神経が興奮するような、瞬間的な刺激を求める傾向が見られます。一方、低ストレス女性の横綱「生活リズムをくずさない（1.70倍）」は、まさにストレスオフのペースマネジメントの考え方です。

### ■ 前頭は、高ストレス女性「音楽フェス」、低ストレス女性「博物館・美術館」と対照的

大関以下、高ストレス女性は「TDLなどテーマパークの行列に並ぶ（1.58倍）」「海水浴（1.29倍）」「音楽フェス（1.25倍）」と、いずれも開放的で弾けたレジャーという印象なのに対し、低ストレス女性は「お墓参り（1.40倍）」「じっくり読書（1.38倍）」「森林浴（1.28倍）」「博物館・美術館・1.23倍）」と静かで落ち着いた印象という対照的な結果に。

高ストレス女性は「必要なものは“全部”持って行かないと不安（1.39倍）」や「貸切風呂は“必ず”使う（1.36倍）」など行動に余白がなく、一方低ストレス女性は「時早めの計画で準備期間を楽しむ（1.45倍）」「事前予約を利用する（1.36倍）」と計画意識が高く、旅を余裕をもって楽しむ傾向が見られます。

その他、「マッサージ・エステなどメンテナンス（1.42倍）」「仕事をする（1.38倍）」と、休みにもかかわらず事務的に過ごしてしまう高ストレス女性。子どもにふりまわされることもママにとっては夏休みストレスになります。割り切って「子ども抜きの旅（1.56倍）」をしている低ストレス女性と、それぞれユニークな特徴も浮かび上がりました。

### ●高ストレス女性は「海外弾丸ツアー」宿泊施設への“こだわり”も。女性の「旅行スタイル」

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1145>

### ●夏休みママのストレスオフ特集

[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2018」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

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エイト修正を行い活用

（本調査）

調査期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1800人

（本レポート活用対象）※本調査より

対象 | 全国、20～69歳、すべて女性

高ストレス者：450人

低ストレス者：556人

## ■ NEWS! ■ ストレスオフ・トレーナー育成講座 第1期（β版）受講申込み開始！

オフラボでは、日本人の4割以上※1が抱えている「ストレス性疲労※2」に着目。その改善を目指す取り組みとして、ストレスやストレス対策の知識を有する「ストレスオフ・トレーナー」を育成する取り組みを2018年春より行っており、この度、β版となる第1期の開講スケジュールがついに決定。8月3日（金）より申込み受付を開始します。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態。

### 【講座概要】

期間・日時：2018年9月6日（木）～11月29日（木）全13回 毎週木曜日19：00～21：30

場 所：東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル 株式会社メディプラス2F 多目的ルーム  
※ JR・日比谷線恵比寿駅より徒歩5分

受講料：14万8,000円（税別）

※全13回分のテキスト、講義サマリーの共有、欠席時の動画対応を含みます

募集人数：10名程度

持ち物：筆記用具、体を動かせる服装 ※ 着替えスペースをご用意します

### ▼ 受講申し込み方法

オフラボWEBサイト「ニュース」欄をご確認ください。 <https://mediplus-lab.jp/>

▼ 講座に関するお問い合わせ オフラボ事務局：office@mediplus-lab.jp

## ■ 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@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788