

【開催報告】低ストレス者の傾向“郷土愛”を全国ランキング作りで育む！ ストレスオフ™県ランキング発表の「オフラボ」が 親子でストレスオフを学ぶイベント開催

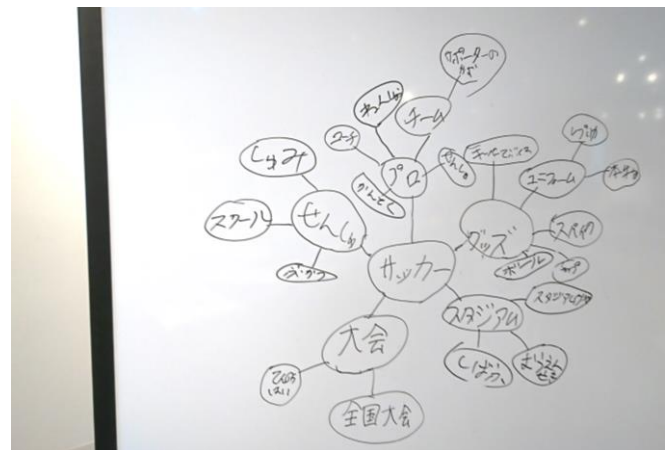
参加の小学4年生 地元「埼玉」×大好きな「サッカー」ランキングを自由研究に

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心身や肌を調査・研究しています。

オフラボでは毎年4月、全国の女性（20～69歳）7万人の「ココロの体力測定」データから導き出したストレスオフ県ランキングを発表しています。

2017年、2018年は2年連続で愛媛県が第1位となりましたが、ストレスオフな愛媛女性の特徴の一つとして見てきたのが「郷土愛」です。そこで去る8月9日、小中学生の自由研究サポートとして、全国ランキングの作り方を学ぶことで地元を知り、郷土愛を育むイベントを開催。ストレスやストレスオフについても親子で学びました。

●発表！ストレスオフ県ランキング2017 第1位は「愛媛県」 <https://mediplus-lab.jp/contents/detail/513>



左：講師はメディプラス研究所のマーケティングディレクターが担当 右：「サッカー」をテーマに子どもたちが作ったマインドマップ

■ ストレスオフの話はお母さんが興味津々。ホワイトボードを使ったマインドマップ作りも体験

今回は、埼玉県から3組の親子が参加。メディプラス研究所でストレスオフ県ランキングを主導するマーケティングディレクターが講師を担当しました。

オフラボでは子育てママのストレス状態にも注目しており、「ストレスオフ」の話には、子どもよりもお母さんたちが興味津々。メインとなったランキング作りでは、ストレスオフ県ランキングがどうやってでき上がっているかだけでなく、カレー消費量が多い県ランキングなどいくつかの事例を学んだ上で、子どもたちが自分たちのテーマに「サッカー」を決定。ホワイトボードを使ってマインドマップを作り、それぞれアイデアを自宅に持ち帰りました。

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

■ クラスメイトの小学4年生2人が「サッカー選手都道府県ランキング」作りに挑戦

幼なじみで今は同じクラスだという小学4年生のはんどう君とあるて君は、お父さんに手伝ってもらいながら共同でランキング作りにチャレンジ。浦和レッズの試合にもよく足を運ぶ大のサッカーファンだという2人は「プロサッカー選手のなりやすさ」をランキングにすることを決め、各県の人口と出身選手の数を比較しました。

Jリーグとなでしこリーグの全選手数と彼らの出身県を選手名鑑やインターネットで調べた上で、都道府県の人口で割り10万人ごとの選手数を出すというウエイト調整も。ランキング作りの目的や、作ってみてわかったこと、埼玉県の特徴などを模造紙にまとめ、約1日半で「サッカー選手都道府県ランキング」が完成しました。



左：選手数のカウントはJリーグとなでしこリーグをそれぞれが担当 右：できあがったランキングに2人とも大満足

■ サッカー選手になりやすい県は男性「鹿児島」女性「高知」

はんどう君、あるて君の研究によると、サッカー選手になりやすい県の第1位は、男性が「鹿児島」、女性は「高知」という結果に。男性はGKなら「千葉」、DFは「大阪」「静岡」「埼玉」、MFは「神奈川」出身者がなりやすく、女性は「沖縄」「京都」「山形」「鳥取」出身者が4つのポジションで上位でした。

また埼玉県でまとめた結果は、男女ともランクインはしていても1位はなく、DFは男女共に3位だったことから、埼玉出身者にとって、DFはねらいやすいポジションであることがわかりました。

■ 「お母さんと一緒に勉強できてたのしかった」親子で新しいことを学ぶ機会にも

習い事や塾、友だち関係など、今や子どもたちにとってもストレスは無縁ではありません。オフラボでは「ココロの体力測定」の調査結果をまとめたプレスリリースの配信や、ウェブサイトでのオリジナル記事など、さまざまな方法で情報発信をおこなっていますが、今回の自由研究イベントは、子どもたちとお母さんにストレスオフの大切さを知ってもらう機会となりました。

また子どもたちからの感想に「おかあさんと一緒に授業を受けることがないので、面白かった」という声があり、共に知識のないことを親子で一緒に学ぶという新鮮な場にもなったようです。

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

▼はんどう君、あるて君の感想

Q.ランキングはどうやって調べた？

・パソコンと本でJリーグとなでしこリーグの人数とポジション別を調べた。あと、統計局というところのデータをお父さんと一緒に調べた。

Q.ランキングを作ってみた感想は？

・調べた数字をホワイトボードでランキングにしたところが面白かった。
 ・プロ選手になりやすさの県で、大分県が男女で同じポジションが高いのが面白かった。

Q.何か発見はあった？

・統計局のデータとかサッカー協会でもデータを調べて、埼玉県は、サッカーをする人がすごく多いのが分かった。あとスポーツ施設の数が少ないので、外でのスポーツが盛んなのかと思った。
 ・埼玉県は、順位には入るけど1位にならない県だった。

Q.これから、何か生かせそうなことはあった？

・47都道府県の場所と漢字を覚えたので、サッカー以外でランキングをしらべたい。例えば好きな食べ物とかで。あと、埼玉のことをもっと知りたい。
 ・都道府県の場所が分かったので、社会が得意になりそう。おかあさんとお出かけする時も、場所をこたえられそう。

▼お父さん・お母さんの感想

・自分から色々と学んでくれたし、好きなことから学ばせるのはよいことだと思いました。興味のあることと関連していたので、地図も漢字も覚えてしまいました。
 ・自分の住んでいる埼玉県に興味が出て良かったです。子どもは、レベルアップとか順位を作るのはゲーム感覚で楽しいようでした。
 ・半分遊んでいましたが、テーマが決まったら色々な情報のアンテナ動き出して、子どもたちからアイデアが沢山でていたのが良かったです。

オフラボでは、今年2月から「ストレスオフ・トレーナー育成講座」もスタートし、ストレスオフの啓蒙活動の場を広げています。今後もさまざまなイベントを開催し、多くの人にストレスやストレスオフの正しい知識を伝えていきます。

●「ストレスオフ・トレーナー育成講座」が9月開講決定！

<https://mediplus-lab.jp/news/detail/2453>

【プレスリリースに関するお問合わせ】

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

【ストレスオフ県ランキングからオリジナルランキングを作ろう！開催概要】

開催日：2018年8月9日（木）

場 所：株式会社メディプラス内

参加者：小学4年生親子3組（6名）

主 催：株式会社メディプラス研究所

協 力：ストレスオフ・アライアンス（仮称）設立準備委員会

■ 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。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ 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