

## いよいよ有休が義務化 ストレスオフに有効な使い方とは？ 低ストレス女性は「子どもや友人と過ごす」 「デジタル」「ペット」「仕事」は高ストレス傾向 ワークライフバランスでは“お金を重視しない”が低ストレスのコツか

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。

この4月から有休取得の義務化が始まりました。せっかくのお休み、有効に使いたいものですが、今回のオフラボでは厚生労働省ストレスチェック基準で算出した低ストレス女性（556人）の「有休の使い方」からそのヒントを探ります。

### <低ストレス者の有休の使い方>

※高ストレス者と比較し、低ストレス者がより行っている（倍率）順にA→E

	高ストレス傾向			低ストレス傾向	
	E	D	C	B	A
低ストレス者割合多			家事が終わるとにかくゆっくりする	買い物、映画鑑賞、ウィンドウショッピングなど 子どもの病気、世話	友人と外出（食事、買い物、イベント） 子どもの学校、塾、クラブなどの行事 子どもの休み対応
		カフェでゆっくり過ごす 突然の病気・怪	免許の更新、各種手続き 部屋の掃除 趣味（スポーツ、ジム、ヨガなど）	親孝行 趣味（料理、手芸など）	友人との旅行 帰省
※低ストレス者が行っている割合（%）が多い順にA→E	寝て終わる	目的もなく外出する テレビや録画した番組を見る	健康診断	自分磨き 家族、親族の行事、法事 友人の行事（結婚式など） 異性と旅行	異性と外出（食事、買い物、イベント） 習い事
	ペットと過ごす ネットサーフィン、YouTubeなどの動画を見る ゲーム	親の看護・介護 1人でイベント参加	1人で旅行 お風呂など自宅ですっきり過ごす スパ、エステなど外ですっきり過ごす	資格の勉強	
	創作活動（芸術、動画投稿など） 結局仕事をしている 転職活動	別の仕事（副業）をしている 家でお酒などを飲んで過ごす	夫の病気、世話 婚活、合コン		

### ■ 低ストレス女性は、雑用ではなく「子ども・両親」「自分の楽しみ」に有休を使う傾向

低ストレス女性の有休の使い方を、縦軸を行っている割合（%）、横軸を高ストレス女性の割合と比較した倍率として分布しました。

低ストレス女性が多く行っており、また高ストレス者と比較しても高い傾向だったものには「子どもの行事」「子どもの病気、世話」など子ども関連が目立ちますが、「買い物、映画鑑賞」「趣味」「友人と旅行」など自分のための時間にも有休を使っているため、うまく息抜きできている可能性があります。また「親孝行」「帰省」など両親と過ごす時間を大切にしているのも特徴です。一方、「ネットサーフィン」「ゲーム」などデジタル関連や「仕事」でした。といった過ごし方は高ストレス傾向でした。

【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

## ■ 低ストレス女性のワークライフバランス、仕事には積極的に取り組みたい傾向

オフラボでは「働き方」はもちろん、有休を含む「休み方」にも注目しています。そこで「ココロの体力測定2018」でワークライフバランスについて複数回答できた項目を「仕事」「プライベート」「お金」「人生」に分類。先述の有休の使い方同様、低ストレス女性の傾向を見てみました。

「仕事」では、「趣味を仕事にいかせる」ことを重視する低ストレス女性が、高ストレス女性の1.80倍という結果に。「主体性を持って働ける」（1.30倍）「楽しく働ける」（1.24倍）と、仕事に積極的に関わりたいと思っていることがうかがえます。

### <ストレスレベル別 女性が重視するワークライフバランス（仕事）>

ワークライフバランス（仕事）	高ストレス者	低ストレス者	
趣味を仕事に活かせる	5.3	9.6	1.80倍
連帯感のある職場で働ける	6.8	9.6	1.41倍
主体性を持って仕事ができる	8.0	10.4	1.30倍
会社のスローガンへの共感	1.8	2.3	1.28倍
楽しく働ける	28.8	35.7	1.24倍
仕事で実績をあげる	7.4	8.6	1.16倍
やりがいのある仕事をする	21.1	24.1	1.14倍
ワクワクする仕事ができる	9.8	11.1	1.14倍
認め合える職場で働ける	11.3	12.7	1.12倍
体力に余裕のある働き方	18.1	19.5	1.08倍
精神的に余裕のある仕事をする	19.3	19.5	1.01倍
状況に応じて仕事量が調節できる	13.6	11.4	1.20倍

(%)

※表外の倍率は、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）

## ■ プライベートと仕事はきっちり分けたい

プライベートはどうでしょうか。「趣味の時間をとれる」（1.37倍）と、やはり自分の好きなことを重視する傾向に。また仕事には積極的に取り組みながらも、「仕事時間は短く、プライベートを充実」（1.36倍）「仕事とプライベートは分ける」（1.14倍）と、メリハリのある時間の使い方を目指しているようです。先ほどの有休の使い方、「仕事」が高ストレス傾向だった結果ともリンクします。

### <ストレスレベル別 女性が重視するワークライフバランス（プライベート）>

ワークライフバランス（プライベート）	高ストレス者	低ストレス者	
趣味の時間を取れる	13.4	18.2	1.37倍
仕事時間は短くプライベートを充実させる	9.5	12.9	1.36倍
休みなどが融通の利く仕事をする	19.6	24.6	1.25倍
仕事とプライベートをきっちり分ける	22.3	25.3	1.14倍
働く時はしっかり働き、休む時はしっかり休む	29.7	32.4	1.09倍
プライベートと仕事を両立させる	25.8	27.6	1.07倍
次の日に備えて睡眠を充分に取れる	17.2	17.0	1.01倍
パートナーと時間を過ごせる	14.5	13.4	1.08倍
職場環境に家族が満足する	8.0	7.3	1.09倍

(%)

※表外の倍率は、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）

### 【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

## ■ ワークライフバランスにおいては、お金はさほど気にせず？

続いてお金を見てみると、3項目すべてが高ストレス女性の傾向という結果に。中でも「高収入の仕事で贅沢な暮らしをする」は、選択割合は低いものの、低ストレス女性と比較し3.30倍となりました。

### <ストレスレベル別 女性が重視するワークライフバランス（お金）>

ワークライフバランス（お金）	高ストレス者	低ストレス者	
プライベートのための収入を確保する	20.2	19.2	1.05倍
将来を考えた資産形成ができる	11.0	9.6	1.14倍
高収入の仕事をして贅沢な暮らしをする	9.2	2.8	3.30倍

(%)

※表外の倍率は、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）

## ■ 女性にとって「子育て」は、ストレスレベルを問わずワークライフバランスで重視したいこと

女性は、とかくライフステージの変化に大きな影響を受けるものですが、低ストレス女性は「ライフステージの変化に対応しながら働ける」が高ストレス女性の1.08倍とわずかに上回ったのみ。「子育てに時間をさける」は、低ストレス女性も高ストレス女性も同割合となり、子育てに対する思いは、ストレスレベルに関係しない傾向であることは、注目すべき結果と言えるでしょう。

### <ストレスレベル別 女性が重視するワークライフバランス（人生）>

ワークライフバランス（人生）	高ストレス者	低ストレス者	
ライフステージの変化に対応しながら働ける	12.5	13.4	1.08倍
子育てに時間をさける	17.2	17.2	1.00倍
将来性のある仕事をする	9.8	8.6	1.14倍
結婚・出産にとらわれず働く	11.6	5.8	1.99倍

(%)

※表外の倍率は、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）

## 【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

（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）

期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | （本調査より）

女性：1167人（高ストレス者：450人、低ストレス者：556人）

## 【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

## ■ 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はなく、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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788