

暑さ 渋滞etc…イライラしがちな夏ドライブ 低ストレス者の習慣 男女比較TOP5

低ストレス男性は「自分で運転」女性は「歌って楽しくドライブ」が1位に

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。

今年も夏休みがやってきました。旅行に出かけたり、お盆に里帰りしたり、車で出かける機会も多くなるシーズンです。ドライブ中に渋滞にはまって長時間車内に閉じ込められると、運転手だけでなく、同乗者もイライラしてしまうもの。きっと、さまざまな方法で解消を試みていることでしょう。今回のオフラボは、免許の有無にかかわらず、低ストレス者の「ドライブ習慣（運転者・同乗者）」からよりストレスオフ&快適に夏のドライブを楽しめる方法を探りました。

＜男女別・低ストレス者のドライブ習慣＞

男性のドライブ習慣	高ストレス者	低ストレス者	
渋滞してもイライラしないように心がける	37.3	49.3	1.32倍
休憩をこまめにとる	30.5	36.7	1.20倍
早めに出発し時間に余裕をもつ	58.3	64.9	1.11倍
ドライブ時は運転することが多い	59.0	64.1	1.09倍
音楽をかける	57.7	62.1	1.08倍
(%)			
女性のドライブ習慣	高ストレス者	低ストレス者	
休憩をこまめにとる	32.0	48.2	1.50倍
渋滞してもイライラしないように心がける	42.3	61.2	1.44倍
交通情報をチェックする	36.7	49.5	1.35倍
運転中はガムを噛む	15.0	18.3	1.22倍
法定速度をなるべく守る	52.0	61.6	1.18倍
(%)			

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者

■ 男女問わず低ストレス者は「渋滞でもイライラしない」「こまめな休憩」

厚生労働省のストレスチェック基準で算出した高ストレス者（77点以上）・低ストレス者（39点以下）比較では、男女とも「渋滞してもイライラしないように心がける」「休憩をこまめにとる」低ストレス者が多い傾向に。男女の違いとしては、男性低ストレス者は「ドライブ時は運転することが多い」がやや高ストレス者を上回り、女性低ストレス者は「交通情報をチェックする」「法定速度をなるべく守る」ことを習慣にしていました。

【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

■ 同じ低ストレス者でもドライブ習慣に男女で違いが

次に、低ストレス者のドライブ習慣における男女の違いを明らかにするため男女低ストレス者で比較しました。低ストレス男性の傾向の第1位は「ドライブ時は運転することが多い」が64.2%で女性低ストレス者の2.26倍。続いて第2位は「長時間の運転でもあまり休憩しない」が29.9%で2.17倍と、運転自体を楽しんでいる傾向が浮かび上がり、また「運転中はガムを噛む」1.55倍、「コーヒーを飲む」1.50倍と集中力アップに効果的とされる噛む行動やカフェインでリフレッシュもしているようです。

男性低ストレス者より女性低ストレス者が行っているドライブ習慣の第1位は「歌を歌う」が22.7%で1.83倍、第3位は「休憩をこまめにとる」48.2%で1.31倍、第4位は「渋滞してもイライラしないように心がける」61.2%で1.42倍と、リラックスしたドライブスタイルが浮かび上がりました。

<男女別・低ストレス者ドライブ習慣TOP5>

第1位	ドライブ時は運転することが多い	64.1% (28.3%)	… 2.26倍
第2位	長時間の運転でもあまり休憩しない	29.9% (13.8%)	… 2.17倍
第3位	運転中はガムを噛む	28.3% (18.3%)	… 1.55倍
4位	コーヒーを飲む	55.0% (36.7%)	… 1.50倍
5位	映像を流す	14.6% (11.5%)	… 1.27倍

※ ()内は女性低ストレス者割合。倍率は男性低ストレス者÷女性低ストレス者

第1位	歌を歌う	22.7% (12.4%)	… 1.83倍
第2位	法定速度をなるべく守る	61.6% (45.8%)	… 1.34倍
第3位	休憩をこまめにとる	48.2% (36.7%)	… 1.31倍
4位	渋滞してもイライラしないように心がける	61.2% (49.3%)	… 1.24倍
5位	近場でもナビを利用する	25.0% (20.4%)	… 1.23倍

※ ()内は男性低ストレス者割合。倍率は女性低ストレス者÷男性低ストレス者

■ 「ドライブ時は自分で運転」男性は低ストレス者傾向、女性は高ストレス者傾向

内閣府が発表した「交通事故状況及び交通安全施策の現況（平成27年度）」によると、運転免許保有者の構成率は男性55.2%、女性44.8と半々に近い割合に。家族でのドライブ時にも「どちらが運転する？」という話になる夫婦もいるでしょう。

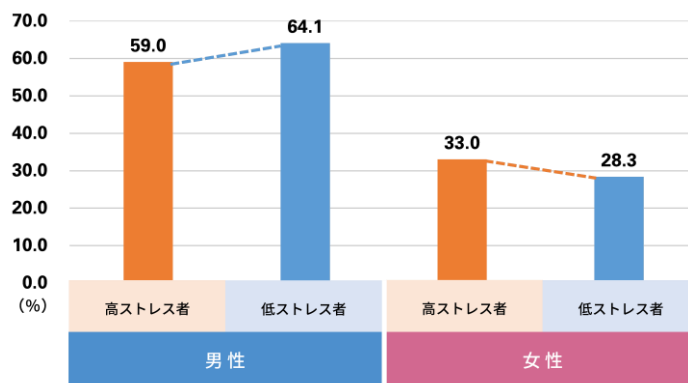
「ドライブ時は運転することが多い」を男女別・ストレスレベル比較で見ると、男性は低ストレス者がやや上回り、女性は高ストレス者が多い傾向という結果となりました。

楽しい夏のドライブをストレスオフに楽しむために、今回の調査結果をぜひ参考にしてみてください。

●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

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2414/>

<男女別「ドライブ時は運転することが多い」ストレスレベル比較>



【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

【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18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エイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2018年5月7日～10日

サンプル数 | 男性：1030人、女性1030人

今回抽出対象者 |

(本調査より) 男女とも高ストレス者：515人、低ストレス者：515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。

>>> 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