

ストレスオフの鍵は「週初め」と「週半ば」の時間の使い方にある！ **低ストレス・高ストレス女性の行動を曜日別で調査** ～ “月曜日”は「ジムやセルフケア」 “水・木曜日”は「しっかり睡眠」～

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、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究しています。

月曜日は仕事がんばる、水曜日は早帰りで習いごと、金曜日は友人たちと外食。そんな風に曜日で行動を決めて生活している人は多いのではないのでしょうか？ そこでオフラボでは、全国20～69歳の女性7万人を対象に行った「ココロの体力測定2017」から、低ストレス者と高ストレス者の行動の違いを曜日別で調査しました。

＜低ストレス女性と高ストレス女性の曜日別行動（基本行動）比較＞

低ストレス女性(204人)							
基本行動	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
睡眠を7時間以上とる	35.8	35.3	51.5	43.1	35.8	54.4	59.3
湯船に浸かる	60.3	59.3	59.8	58.8	59.3	63.2	64.7
夕食を家族ととる	54.9	52.9	53.4	51.5	51.0	57.8	56.9
仕事	74.0	75.0	77.0	74.0	78.4	26.0	17.2

(%)

高ストレス女性(356人)							
基本行動	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
睡眠を7時間以上とる	21.1	19.7	18.5	17.4	19.9	38.8	40.7
湯船に浸かる	54.5	54.5	53.9	53.1	56.5	59.6	60.7
夕食を家族ととる	43.5	44.7	44.1	43.3	45.8	49.4	50.6
仕事	77.5	76.1	74.2	75.3	78.4	36.2	23.6

(%)

■ 似たような日常行動でも「入浴」は変わらず、「睡眠」でストレスレベルに差

まず、ストレスレベル・曜日に関わらず心がけている人が多いのが、「湯船に浸かる」こと。低ストレス女性も高ストレス女性も共に5割以上と、毎日の入浴への意識が高いことがわかります。

次にストレスレベルで差が出たものに注目しました。「睡眠を7時間以上とる」と答えた高ストレス女性は、平日では軒並み20%以下だったのに対し、低ストレス女性は30%以上。とくに、週の半ばである水曜日と木曜日の睡眠を意識している人は、高ストレス女性が20%以下だったのに対し、低ストレス女性は半数近くもいました。「夕食を家族ととる」も、全体的に10ポイント程度、低ストレス女性の方が実施率が高い結果に。「仕事」は平日は変わらないものの、週末の高ストレス女性の実施率が低ストレス女性を顕著に上回っています。

■ 週初めの“月曜日”は健康的に、“水・木曜日”は趣味や睡眠でリラックスがストレスオフに

自分の時間の使い方も、曜日ごとに調査しました。低ストレス女性は、週の初めを「ジム」「お酒を飲まない」「セルフケアに時間を割く」といった健康的な時間にあてており、週の半ばは「趣味」、平日最後の金曜日は「異性とのスキンシップ」「デート」とメリハリのある印象です。一方、高ストレス女性で目立ったのは、週を通しての「ストレス発散の食事」の高さで、とくに火～金曜は、低ストレス女性の倍近くのポイント数でした。

日常の基本行動で、週を通して低ストレス女性の実施率が高かった「入浴」「家族と夕食」も、平日では月曜日が一番高かったこと。そして水・木曜日の「睡眠」への意識を併せてみると、ストレスオフの鍵は週初めの“月曜日”と週半ばの“水・木曜日”の過ごし方にあると言えそうです。

<低ストレス女性と高ストレス女性の曜日別行動（自分の時間）比較>

低ストレス女性(204人)							
自分の時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレス発散の食事をする	4.4	3.4	2.9	2.5	8.8	21.6	17.6
趣味の時間をとる	19.1	20.1	23.5	21.1	19.1	43.1	44.1
異性とのスキンシップ	6.9	7.4	7.4	9.3	10.3	23.5	22.5
ジムに行く	5.9	3.4	2.9	2.9	3.9	4.4	4.4
断酒	15.2	16.7	9.3	10.3	6.9	5.9	6.9
習い事	4.4	4.4	5.4	3.9	2.5	4.4	3.4
デート	2.9	2.9	2.5	3.9	6.9	19.1	20.6
セルフケアに時間を割く	10.8	6.9	6.9	6.4	7.8	16.7	15.2

高ストレス女性(356人)							
基本行動	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
ストレス発散の食事をする	6.5	7.3	9.0	6.2	14.3	28.1	26.1
趣味の時間をとる	11.8	13.2	11.0	11.5	12.9	35.1	35.7
異性とのスキンシップ	6.2	5.9	6.2	6.2	8.4	16.3	17.7
ジムに行く	3.7	3.9	2.8	3.4	3.7	3.4	2.2
断酒	7.6	8.4	7.9	7.6	5.3	5.3	5.3
習い事	2.8	2.2	1.7	2.0	1.7	4.8	4.5
デート	2.5	3.7	3.1	2.2	3.7	12.4	14.6
セルフケアに時間を割く	5.3	4.2	5.6	3.4	8.7	16.3	16.0

【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 | 男・女性、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)
 対象 | 女性、全国、20～69歳、2266人
 本レポート活用対象 |
 共通項目（女性、有職者）高ストレス者356、低ストレス者204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。

オフラボURL： mediplus-lab.jp

■ 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。

【ココロの体力測定2017】

期間 | 2017年 2月28日～3月7日

対象 | 全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）

方法 | インターネット調査

項目 | 15問（ストレス度、セロトニン欠乏症度、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど）

ストレス状態項目 | 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。集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正

■ 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

【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