

# 業種や働き方でソリューションをカスタマイズ メディプラス研究所が企業・団体に向けた ストレスオフ支援サービスのテスト運用を開始

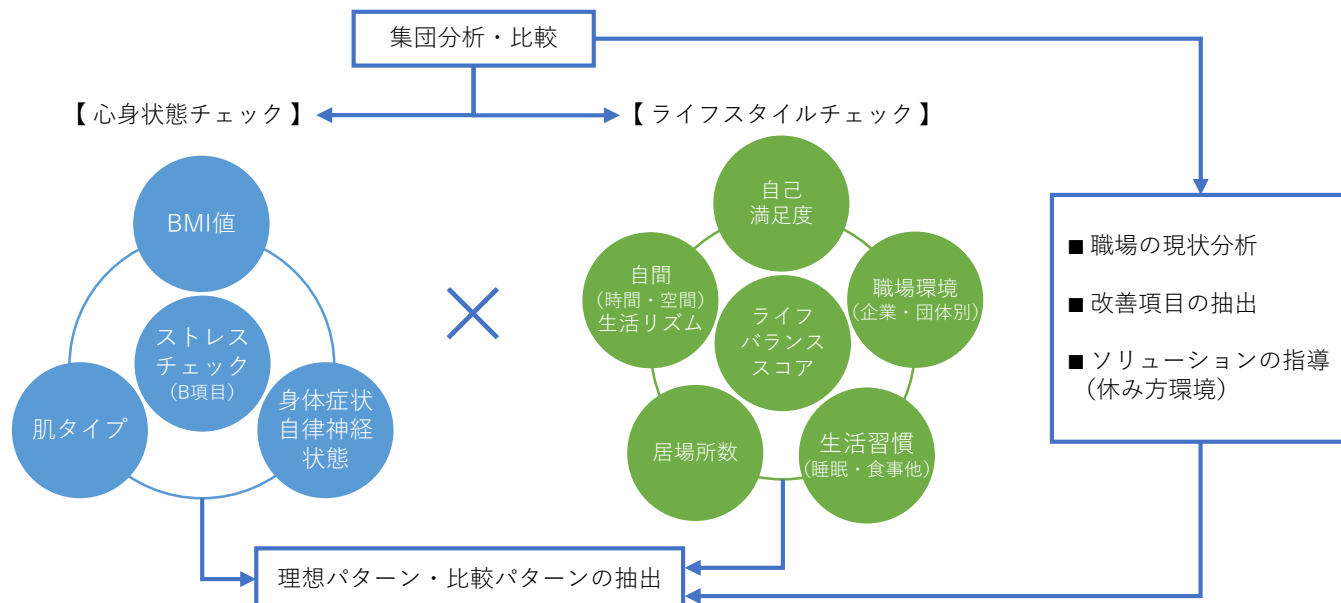
## 第一弾は ホットヨガ最大手の「LAVA」と共同調査 インストラクターをはじめ全国1048名が参加

全国14万人を対象に毎年行っている「ココロの体力測定」をはじめ、「ストレスオフ県ランキング」やストレスマネジメント支援サイト「オフラボ」の運営などを手掛ける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）は、2017年9月、企業・団体に向けたストレスオフ支援サービスのテスト運用を開始いたしました。ストレスチェックだけでは見えてこない多様なストレス要因を洗い出し、職業や働き方に応じたストレスオフソリューションの具体化の一助となることを目的としています。

第一弾は、「オフラボ」が調査した女性のストレスオフな職業ランキングで第7位だった「ヨガインストラクター」を多数擁する、ホットヨガスタジオ「LAVA」と共同調査。厚生労働省が実施している「ストレスチェック」項目をベースに、「職場の充実度」「居場所の数」「肌タイプ」などを加え多角的にストレスを調査・分析したところ、LAVAスタッフ（以降LAVA）ならではの良い点が多く見いだされ、さらにその中で、見逃しがちな改善点に対する気づきも得ることができました。なお、調査対象の1048名中1016名が女性、また20代、30代が大半を占めるため、一般女性の20～39歳と比較しています。

### <オフラボのストレスオフ支援ナビゲーション イメージ>

「ココロの体力測定」データ14万人（男女各7万人）と企業・団体のデータを比較



例) 理想パターン（低ストレス×BMI理想値）比較パターン（高ストレス×BMI理想値以外）

【 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

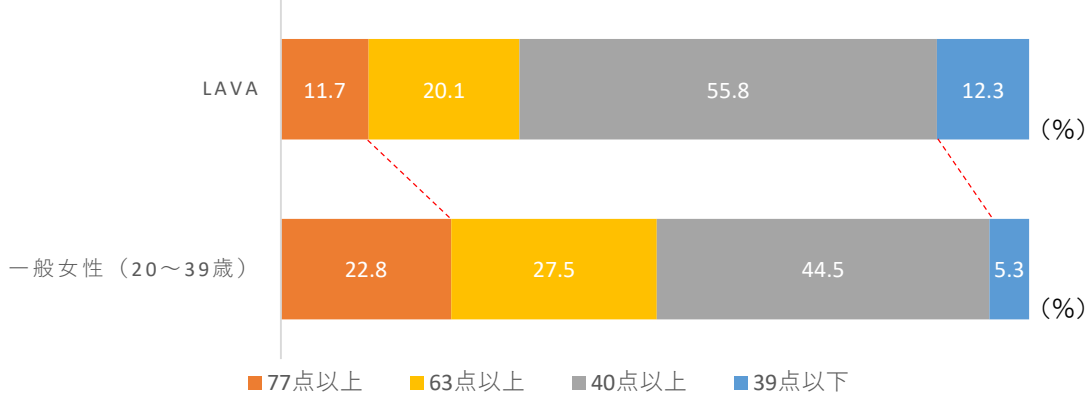
■ホットヨガスタジオ「LAVA」ストレス調査（抜粋）

**【ストレスレベル】高ストレス者は約半分、低ストレス者は2倍以上の割合**

ストレスチェックで高ストレス者とされる「77点以上」と、低ストレス者とされる「39点以下」を見ると、LAVAの高ストレス者の割合は11.7%と、一般女性の22.8%と比べ約半数。一方低ストレス者は、一般女性が5.3%だったのに対し、12.3%と2倍以上の割合を示し、オフラボ算出のストレスオフ指数\*（平均は0）は180.0と非常に高い結果でした。

\*（LAVA低ストレス者÷一般女性低ストレス者）-（LAVA高ストレス者÷一般女性高ストレス者）で算出

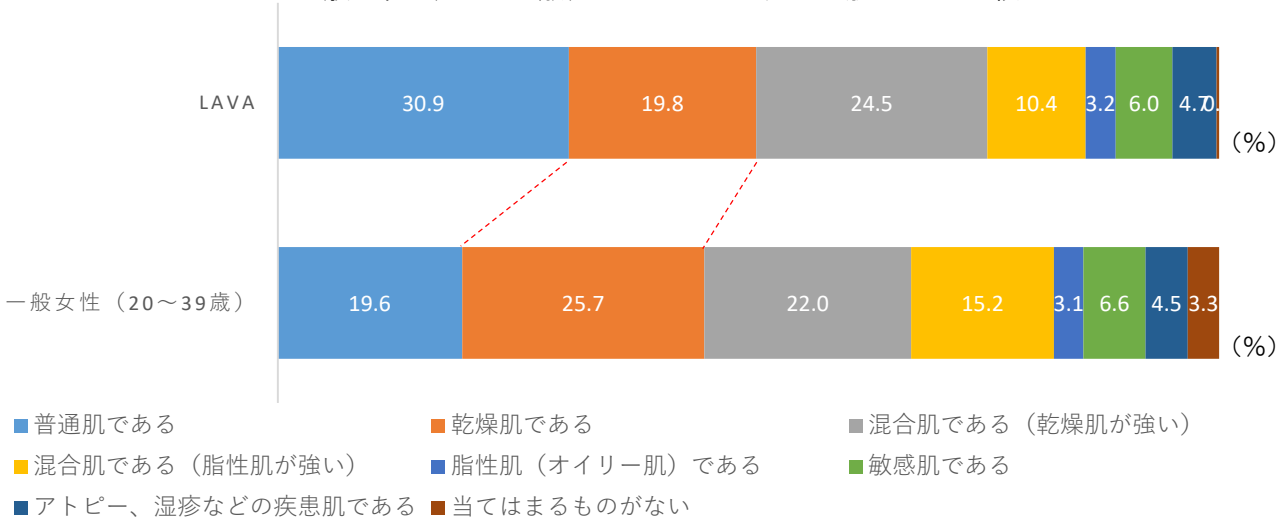
＜一般女性（20～39歳）とLAVAスタッフのストレスレベルの比較＞



**【肌タイプ】肌悩みの少ない「普通肌」割合が高く、「乾燥肌」は一般女性よりも少ない傾向に**

肌タイプを8つに分類（「あてはまらない」含む）し、自己診断で回答してもらったところ、一般女性は「乾燥肌」と感じている人がもっとも多かったのに対し、LAVAは比較的肌悩みの少ない「普通肌」割合が高い傾向でした。一方「混合肌」については、脂性肌よりも乾燥肌傾向が強いことが特徴のようです。

＜一般女性（20～39歳）とLAVAスタッフの肌タイプ比較＞



【プレスリリースに関するお問い合わせ】

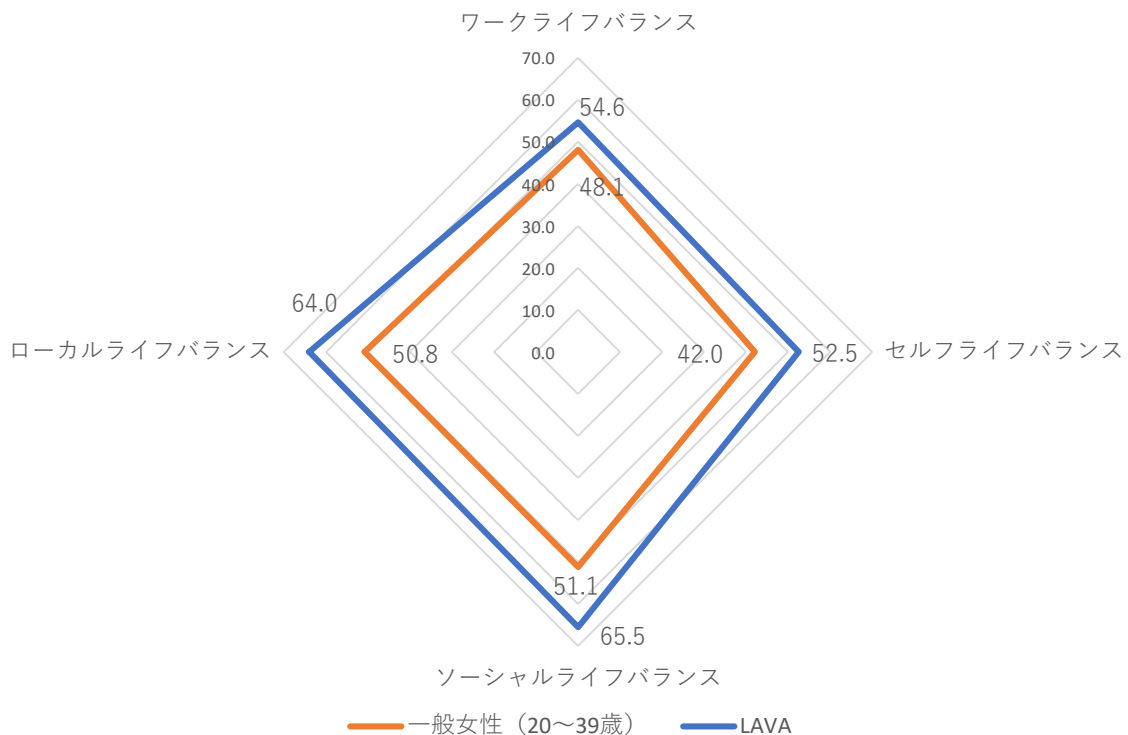
メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

**【ライフバランススコア】すべてのライフバランスで一般女性よりも好結果に**

オフラボでは、現代人のストレス要因を独自の4つの「ライフバランス」に分類。高ストレス者のストレス状況を総合的に分析し、メンタルヘルス対策のヒントを見出すことを目的としています。

LAVAは一般女性よりもすべてのライフバランスでストレスオフ傾向にあり、特に「ソーシャルライフバランス」「ローカルライフバランス」のスコアが高い傾向でした。

＜一般女性（20～39歳）とLAVAスタッフのライフバランススコア比較＞



●オフラボの4つのライフバランス

[仕事] ワークライフバランス・ストレス・・・仕事（家事・子育て含む）と生活の調和を実現するための個人環境、周囲・社会へのストレス

[自分] セルフライフバランス・ストレス・・・個人の心身の不調や体調・疲労管理、生活時間管理におけるストレス

[社会] ソーシャルライフバランス・ストレス・・・人間関係の不安や社会への孤独感など、居場所ストレス

[地域] ローカルライフバランス・ストレス・・・自分と家族の生活・将来に関する過ごしやすさ、地域格差や将来への不安などのストレス

【プレスリリースに関するお問合わせ】

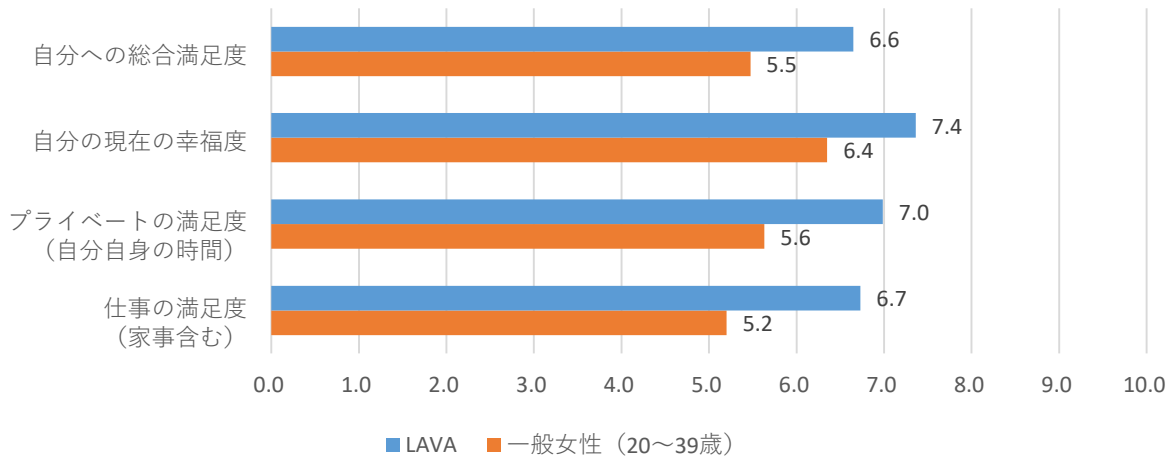
メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail: pr@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

**【自分満足度】「現在の幸福度」が高評価。一般女性と比較すると「仕事の満足」も**

現在の自分に対する評価「自分満足度」では、LAVAの総合満足度が一般女性を上回る結果に。また「現在の自分の幸福度」がもっとも高く、次いで「プライベート満足度」が続きますが、一般女性との比較という点では「仕事の満足度」の高さが目立ちました。

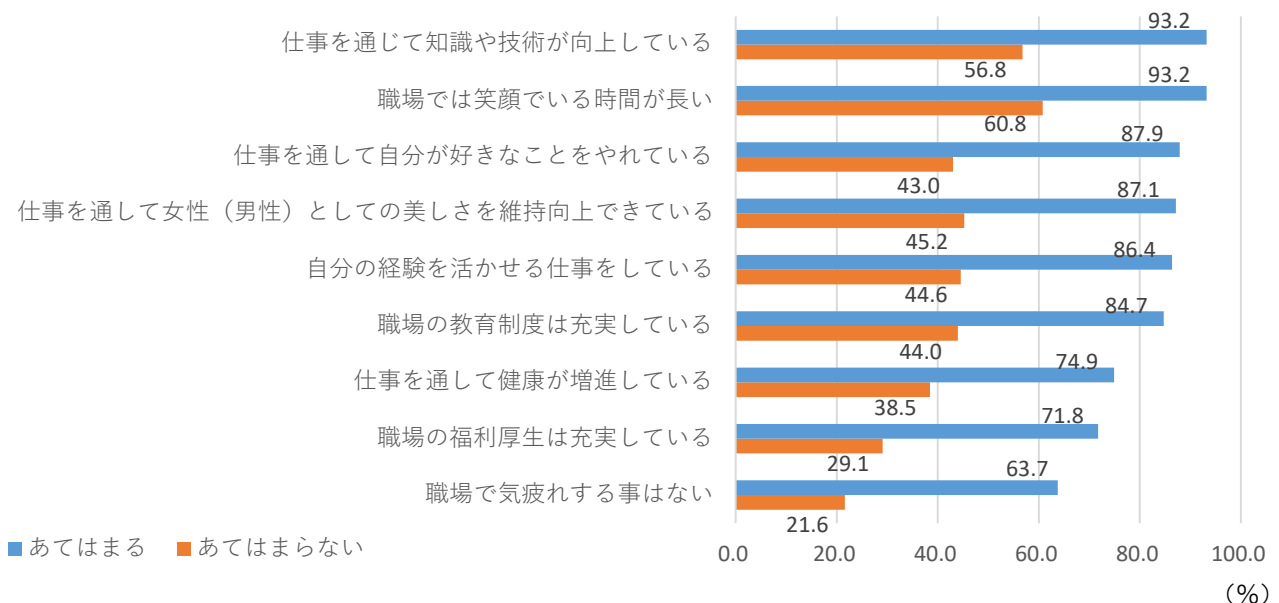
＜一般女性（20～39歳）とLAVAスタッフの自分幸福度比較（10段階平均点）＞



**【職場充実度】「スキルの向上」や「自己成長」における満足度が高い傾向**

LAVAの指標による「職場充実度」項目は全体的に好結果に。中でも「笑顔でいる時間が長い」「仕事を通じて知識や技術が向上」「好きなことをやっている」「美しさを維持向上できている」が非常に高い評価を得ており、スキル向上・自分の成長における満足度の高さがうかがえます。

＜LAVAスタッフの職場充実度＞



【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@real-ize.com TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## 【居場所数】自分にとって居心地のいい「居場所」は平均2.67か所

オフラボの調査では、「居場所」作りがストレスオフに有効な手立てであると考えています。LAVAは「自分の居場所がある」と感じている人が低ストレス者・高ストレス者問わず非常に多く、99.7%と非常に高い割合でした。また「居場所の数」も2.67か所と一般女性の低ストレス者に近い数を示しています。

### ＜一般男性・女性とLAVAスタッフの居場所意識比較＞

居心地が良いと感じる場所 (家族、仕事、趣味、友人、ボランティアなど) ※自由回答	居場所の有無		居場所の数	
	居場所あり	居場所なし	全体平均*	
LAVA (N=1048)	99.7	0.3	2.67	
一般女性 (20～59歳)	高ストレス (N=417)	70.3	29.7	1.3
	低ストレス (N=262)	85.1	14.9	3.0

※「居場所あり」だけでなく「居場所なし(居場所数0)」も含む、全体の人数の平均値

## 【調査概要】

調査目的 | ①LAVAスタッフのストレス(オフ)状態を可視化する  
 ②高ストレス者・低ストレス者の分析などで、社内の改善点の洗い出し  
 ③インストラクターへの多角的な分析によりヨガ効果の可視化

調査方法 | インターネット調査(LAVAスタッフへのメール配信 ⇒ アンケートASP活用)

調査期間 | 2017年9月18日～10月1日

調査(回答)対象者 | LAVA社内スタッフ 1048名 ※以下( )内は人数  
 性別: 女性(1016) 男性(32)  
 年代: 24歳以下(348) 25～29歳(382) 30～34歳(211) 35歳以上(107)

設問数 | 25問(属性質問含む)

調査機関 | オフラボ(株式会社メディプラス研究所)

【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

## ■ 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：<http://www.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。

## ■ 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

## ■ 共同調査会社

社名：株式会社LAVA International  
代表取締役：鷲見貴彦  
所在地：〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル11F  
設立：1990年12月  
URL：<http://www.yoga-lava.com>

【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](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788