

高ストレス者が多い血液型は「B型」！ 働く女性の“仕事スイッチ” メイクに対する意識も血液型別で調査 A型「無難なメイクが好き」 B型「メイクするのが好き」 O型「メイクは気持ちを変えてくれる」 AB型「メイクした自分の顔が好き」

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身体や肌を調査・研究しています。

今回は血液型とストレスレベルについて分析しました。メディプラス研究所「オフラボ」が全国7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」で、厚生労働省のストレスチェックの基準による高ストレス女性（77点以上）を血液型に分類したところ、僅差ではありますが、もっとも高ストレス者の含有率が高かったのは、一般的に“自由を好む”と言われる「B型」。逆に低ストレス女性（39点以下）では、一般的に“神経質”だとされる「A型」に低ストレス者が多いという結果でした。

<高ストレス女性（77点以上）血液型ランキング>

第1位 B型 (16.90%)

第2位 O型 (16.15%)

第3位 A型 (15.90%)

第4位 AB型 (15.88%)

<低ストレス女性（39点以下）血液型ランキング>

第1位 A型 (10.85%)

第2位 B型 (10.70%)

第3位 O型 (10.61%)

第4位 AB型 (10.19%)

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

■ 血液型別・低ストレス女性の「働き方・休み方」意識にみるストレスオフのヒントとは？

次に、低ストレス女性の働き方・休み方意識を血液型別で見ってみました。60項目の設問で上位の回答（回答者の多かったもの）かつ、4つの血液型の中で第1位だった2項目を挙げてみると、A型は「仕事以外の時間の過ごし方」、B型は「仕事の効率」、O型は「計画的な進め方」、そしてAB型は「職場環境・条件」に対する満足を重視している傾向にあり、それぞれの特徴が浮き彫りになりました。

＜血液型別 働く低ストレス女性の働き方・休み方意識＞

「自分の趣味の時間が充実している」
 「休日は家でゆっくりすることが多い」

第1位 A型

「仕事は効率良く進めたい」
 「会議時間は短いほうがいい」

第1位 B型

「ライフプランに応じた働き方をしたい」
 「同じ時間に出社・帰宅する」

第1位 O型

「有給休暇が取りやすい環境がよい」
 「残業代が欲しい」

第1位 AB型

■ 働く低ストレス女性のメイク意識にも血液型それぞれの傾向が

働く女性の“仕事スイッチ”とも言うべき「メイク」の意識69項目から、各上位20項目を抽出。3つ以上の血液型で同じ回答だったものを除き、それぞれの上位から特徴的な2項目を挙げました。

低ストレスなA型は「身だしなみ意識（きちんとしている自分）」、O型は「高揚感をもたらす」、AB型は「自分をよりよく見せる」ものと捉えており、B型は“ノーメイクは人目が気になる”ことから義務と感じながらも、“メイクするのが好き”と楽しめていることがうかがえました。

＜血液型別 働く低ストレス女性のメイク意識＞

「年相応で無難なメイクが好きだ」
 「メイクは外気の汚れや乾燥から肌を守ってくれるもの」

A型

「メイクするのが好きだ」
 「ノーメイクでいると人の目が気になる」

B型

「メイクは自分の気持ちを変えてくれるもの」
 「若々しく爽やかなメイクが好き」

O型

「メイクした自分の顔が好き」
 「メイクは自分の肌や顔の作りをより美しく見せるもの」

AB型

【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

【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 | 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 | 全国、20～69歳、女性1800人、男性400人

(本レポート活用対象)

本調査データ 全て女性、

A型：27125人（高ストレス：210人 低ストレス：159人）

B型：15065人（高ストレス：108人 低ストレス：71人）

O型：20191人（高ストレス：147人 低ストレス：106人）

AB型：6925人（高ストレス：98人 低ストレス：60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。

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