

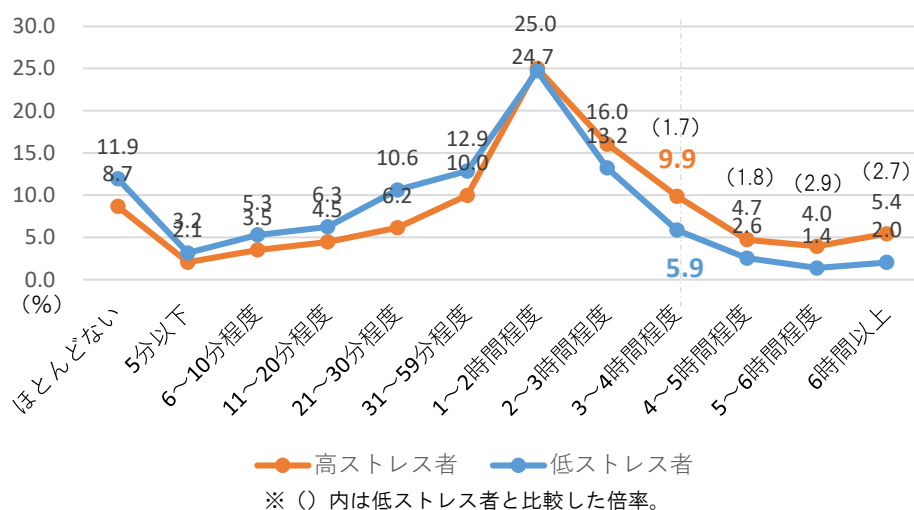
コミュニケーション疲れが原因？ ネット「3時間」または SNS「30分」以上使用で 高ストレス女性が1.7倍以上に

都道府県では「沖縄」「山梨」「奈良」がデジタル依存上位
デジタルストレス女性は 子育て・教育ストレスも高い傾向

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。

オフラボが全国14万人に行っている「ココロの体力測定」の結果（女性7万人）より、デジタルツールの使用時間がストレスレベルに及ぼす影響について分析したところ、インターネット使用では「3時間」以上、SNS使用では「30分」以上を境に、高ストレス女性の比率が大きく高まる傾向が浮かび上がりました。

<ストレスレベル別の「ネット使用時間」の比較>



■ インターネット使用は「3~4時間程度」で高ストレス者比率が上昇

「1日のインターネットの使用時間」を、厚生労働省「ストレスチェック」の基準による高ストレス者（77点以上）と低ストレス者（39点以下）で比較しました。両者共に「1~2時間程度」が最も多く、割合も2.5割程度と変わりませんでした。それ以上の時間に注目です。低ストレス者と高ストレス者の割合が逆転し、「3~4時間程度」の1.7倍以降は、高ストレス者の比率が高まる傾向でした。

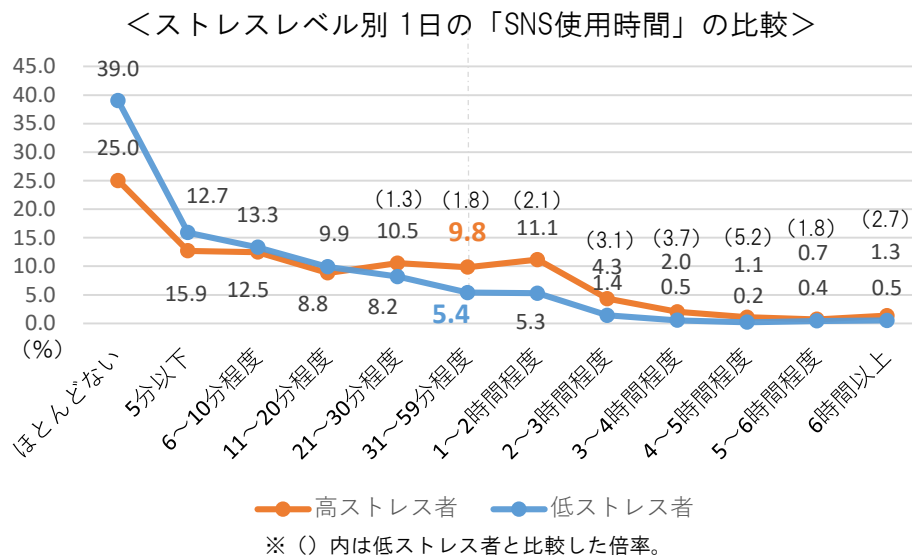
【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

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

■ SNS使用による高ストレス者比率上昇の原因は、コミュニケーション疲れ？

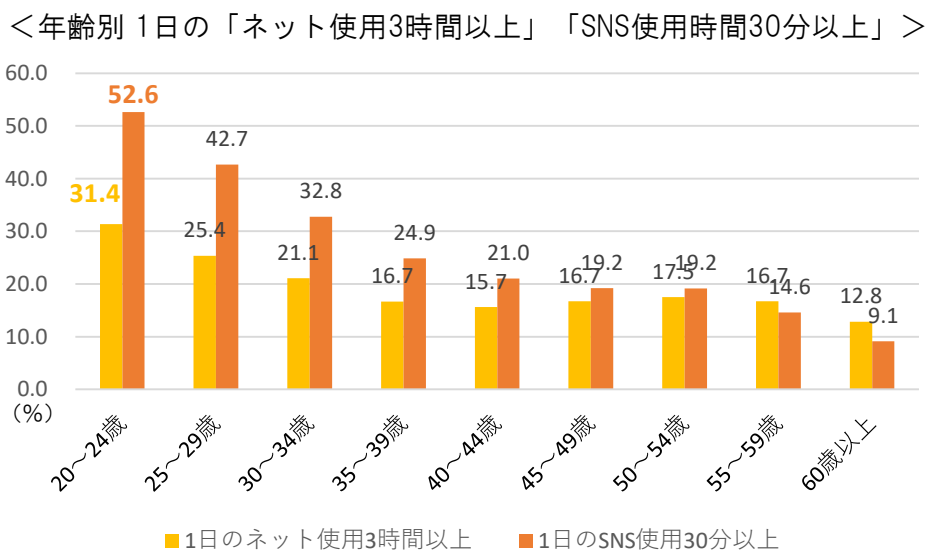
「1日のSNSの使用時間」を比較しました。「21～30分程度」で高ストレス者と低ストレス者の割合が逆転しますが、大きく差が開くのが「31～59分程度」の1.8倍。「4～5時間程度」では、高ストレス者の比率は5倍以上にもなります。

インターネットの使用時間と比べて、SNSの使用時間でのストレスレベルの差が大きい理由としては、ツールの特性として、コミュニケーション疲れが影響しているのかもしれませんが。



■ 20代前半女性のSNS使用、「6時間以上」も3%程度存在

次に、高ストレス者と低ストレス者の境といえる「インターネット3時間」「SNS30分」以上使用を、年代別でみてみました。共に最も使用率が高かったのは「20～24歳」で、SNSに関しては、実に5割以上という結果に。時間ごとの結果では、最も多かったのが「1～2時間程度」で18.2%、「6時間以上」も3.2%おり、上記グラフの高ストレス女性全体と比較しても使用時間が長い傾向でした。



【 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

■ 一番デジタル依存度が高かったのは「沖縄県」。上位5県女性のストレスは「子育て」環境

オフラボでは毎年4月に女性の「ストレスオフ県ランキング」を発表。地域性や県民性とストレスの関係について調査・分析をしています。

● ストレスオフ県ランキング2018発表！ 第1位は「愛媛県」が2連覇

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2090>

「インターネット使用3時間以上」かつ「SNS使用30分以上」と、デジタル依存度の高い都道府県をランキングにしたところ、上位5県は「沖縄」「山梨」「奈良」「宮城」「滋賀」という結果に。ストレスオフ県ランキングでも、8位の滋賀を除いて、沖縄42位、山梨33位、奈良32位、宮城31位とほとんどの県が下位だったことから、この5県に共通するストレス項目に注目しました。

デジタル依存度上位5県と全国平均を比較し、満足度が低かった10項目（ストレス項目）を見ると、その多くが「子育て」に関するもので、特に「教育」「コミュニティ形成」のストレスが高い傾向に。とにかく時間が足りず、不安も多い子育てママ。都市部でない場合は、交通の面などでなかなかコミュニティに参加できなかつたり、あるいは相談できる場所自体が少なかつたりと、情報収集や悩み相談で長時間ネットやSNSを活用する傾向にあり、その行動がかえってストレスになってしまっている可能性が考えられます。

＜1日の「ネット使用3時間以上」かつ「SNS使用30分以上」上位5県 / ストレス傾向＞

デジタル依存度 上位5県 (全国平均 7.08%)		
1	沖縄県	8.93
2	山梨県	8.88
3	奈良県	8.73
4	宮城県	8.46
5	滋賀県	8.37

(%)

全国平均と比べ満足度が低い項目	全国平均	上位5県
職場の人間関係（上司と）	34.2	32.5
妊娠、子育て（1歳未満の）	74.0	70.4
子どもの教育関係	54.3	51.8
都市部や他県との教育格差	65.6	62.7
ママ友、パパ友など社会コミュニティとの関係	63.0	60.1
PTA活動、園の役員活動	64.3	61.4
職場の子育て支援	63.1	60.4
居住地方経済の将来（人口、税収、経済成長など）	46.0	44.1
職場での自分の成長	50.1	48.2
老後や将来の蓄え、準備	24.1	23.2

(%)

【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 TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 参考：デジタル依存度 都道府県ランキング2018（全国平均：7.08%）

＜ 都道府県別 1日の「ネット使用3時間以上」かつ「SNS使用30分以上」 比率＞

順位	都道府県名	デジタル依存率	順位	都道府県名	デジタル依存率	順位	都道府県名	デジタル依存率
1	沖縄県	8.93	17	京都府	7.30	33	神奈川県	6.74
2	山梨県	8.88	18	山口県	7.28	34	愛知県	6.70
3	奈良県	8.73	19	大阪府	7.12	35	栃木県	6.70
4	宮城県	8.46	20	島根県	7.11	36	宮崎県	6.69
5	滋賀県	8.37	21	長崎県	7.09	37	埼玉県	6.66
6	鳥取県	8.31	22	兵庫県	7.08	38	北海道	6.61
7	大分県	8.13	23	静岡県	6.94	39	鹿児島県	6.51
8	東京都	8.02	24	青森県	6.93	40	徳島県	6.45
9	広島県	7.91	25	愛媛県	6.91	41	富山県	6.26
10	福岡県	7.79	26	福井県	6.89	42	三重県	6.18
11	和歌山県	7.66	27	群馬県	6.85	43	千葉県	6.15
12	茨城県	7.63	28	石川県	6.84	44	岐阜県	5.98
13	熊本県	7.62	29	新潟県	6.83	45	高知県	5.51
14	秋田県	7.46	30	福島県	6.82	46	岡山県	5.16
15	岩手県	7.38	31	佐賀県	6.79	47	長野県	3.44
16	香川県	7.38	32	山形県	6.78			

(%)

【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エイト修正を行い活用

(本レポート活用対象)

対象 | 全国、20～69歳、すべて女性

①ネット3時間以上行動者：12418人

②SNSコミュニケーション30分以上行動者：15758人

①かつ②：4956名

【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>