

オフラボ主催：夏休みの「自由研究」応援企画  
**家族のココロを“見える化”して  
1週間のストレスオフ™日記を作ろう！**

【無料】親子で参加できるイベント 8月9日（木）・23日（木）東京・恵比寿で開催

協力：(株)JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント (株)ロッテ WINフロンティア(株) 他

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。

いよいよ夏休みに突入！ 昨年のオフラボは「夏休みママのストレスオフ」と題して、毎日の食事作り、宿題のやきもきなど、さらに忙しくなるお母さんの夏を応援する特集をお届けしましたが、今年は子どもたちの「自由研究」をサポートするイベントを、8月9日（木）・23日（木）東京・恵比寿にて開催します。

●夏休みママのストレスオフ特集 [https://mediplus-lab.jp/feature/summer\\_holiday/](https://mediplus-lab.jp/feature/summer_holiday/)

■自由研究①「ストレスオフ県ランキングからオリジナルランキングを作ろう！」

オフラボでは、全国の女性7万人のストレスを分析した「ストレスオフ県ランキング」を毎年4月に発表しています。今回は、オフラボ「ココロの体力測定」と、統計局「なるほど統計学園」を使って、オリジナルの都道府県ランキング作りにチャレンジします。インターネットから情報を見つけたり、調べたデータをグラフ化したり。自分が住む場所や、おじいちゃんやおばあちゃんが住む地域は全国何位!? その理由も考えてみましょう。

●発表！ストレスオフ県ランキング2018 <https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2090>

■自由研究②「家族のココロを“見える化”して1週間のストレスオフ日記を作ろう！」

スマホカメラに指先をあてて、心拍のゆらぎからストレス度を測定する「COCOLOLO」を使って、自分はもちろん、お父さんやお母さんなどのリラックス&お疲れ具合をチェック！ 朝起きてすぐ、旅行先で温泉、みんなで大笑いした後など、さまざまな行動をした時の「ココロの状態」をチェックして、1週間の家族のストレスオフ日記を作りましょう。

同じ行動をしても、感じているココロの状態は、きっとみんな違うはず。「どんな時にリラックスできているの？」を研究して、お父さんにはお父さんの、お母さんにはお母さんにぴったりの、ストレスオフ習慣を見つけてあげましょう。



【プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ】

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

### ■ 自由研究① ■ 「ストレスオフ県ランキングからオリジナルランキングを作ろう！」開催概要

都道府県ランキング作りを、「テーマを見つける」「データを集める」「わかりやすく伝える」など、ステップに沿って講師と一緒に学びます。

日時：2018年8月9日（木）14：00～16：00

※ 開場13時半

場所：東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル

株式会社メディプラス2F 多目的ルーム

※ JR・日比谷線恵比寿駅より徒歩5分

募集人数：5組20名程度（お子様1～3名+保護者）

参加費：無料

※ 応募者多数の場合は先着順

参加資格：小学生～中学生

※ 保護者同伴でご参加ください。

持ち物：ノート、ペンなど筆記用具、

スマホ（保護者の方のものでも可）

[主催] (株)メディプラス研究所

[協力] ストレスオフ・アライアンス（仮称）設立準備委員会

#### 【内容（予定）】

- ・[企画・テーマを作る] 自分らしいテーマを見つけよう
- ・[データを見つける] インターネット・書籍などから情報収集
- ・[魅力的に伝える] タイトルの作り方
- ・[わかりやすくまとめる] 表・グラフなど

### ■ 自由研究② ■ 「家族のココロを“見える化”して1週間のストレスオフ日記を作ろう！」開催概要

いったいどんな行動をすると、リラックスできるの？ イベントでは、ココロの“見える化”について、ストレスオフのヒントなどを体験しながら楽しく学びます。「COCOLOLO」アプリをダウンロードの上、ご参加ください。

●COCOLOLO <http://cocololo.jp/about/>

日時：2018年8月23日（木）10：30～12：30

※ 開場10時

場所：東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル

株式会社メディプラス2F 多目的ルーム

※ JR・日比谷線恵比寿駅より徒歩5分

募集人数：5組20名程度（お子様1～3名+保護者）

参加費：無料

※ 応募者多数の場合は先着順

参加資格：小学生～中学生

※ 保護者同伴でご参加ください。

持ち物：ノート、ペンなど筆記用具

COCOLOLOアプリダウンロード済スマホ  
（保護者の方のものでも可）

[主催] (株)メディプラス研究所

[協力] (株)JVCケンウッド・ビクターエンタテインメント

(株)ロッテ WINフロンティア(株) (株)メディプラス

#### 【内容（予定）】

- ・ココロを“見える化”するってどういうこと？（WINフロンティア）
- ・[ストレスオフ・ヒント①] 騒音を音で消す「マスキング」の不思議（ビクターエンタテインメント）
- ・[ストレスオフ・ヒント②] 噛むことの効用について（ロッテ）
- ・[ストレスオフ・ヒント③] お母さんにおすすめ！スキンケアでビューティ&リラックス（メディプラス）
- ・1週間のストレスオフ日記の作り方

【プレスリリースに関するメディアからのお問い合わせ】

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

## ■ 参加申し込み方法

オフラボ事務局 夏休み自由研究イベント係  
申込メールアドレス：office@mediplus-lab.jp

### ▼申込必要事項

- [1] ご参加希望日 ※どちらかお選びください
  - 8/9 (木) ストレスオフ県ランキングからオリジナルランキングを作ろう！
  - 8/23(木) 家族のココロを“見える化”して1週間のストレスオフ日記を作ろう！
- [2] 参加者お名前・学年 ※3名まで
- [3] 保護者お名前
- [4] ご住所
- [5] TEL ※当日連絡のつくお電話番号
- [6] E-mail
- [7] 本イベントを何でお知りになりましたか？（ウェブサイト名、ご紹介者名など）
- [8] ご参加希望の理由

※定員に達し次第、募集は締め切らせていただきます。

※ご参加確定の方には、お申し込みから3営業日以内にメールにてご連絡いたします。

### ▼夏休み自由研究イベントお問い合わせ先

オフラボ事務局  
E-mail：office@mediplus-lab.jp

## ■ 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！

## ■ 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>