

話題の位置情報ゲームはメンタル不調に効果アリかも!? 14万人調査「ストレス解消にゲーム」は高ストレスでも “週4日以上”の歩く習慣でストレスオフ傾向に

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「ストレスオフオフラボ」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心身や肌を調査・研究しています。

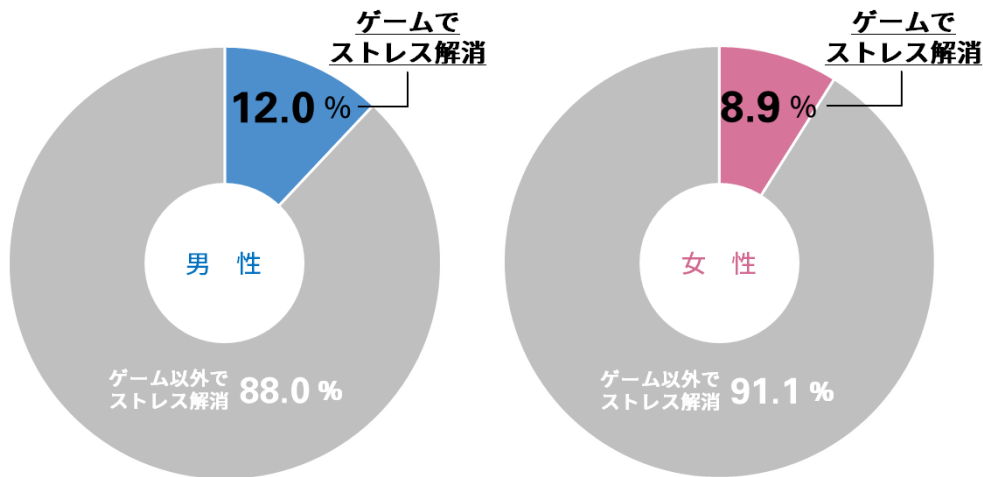
香川県でゲームの使用時間に関する条例が成立し、4月1日から施行されることが決まり話題となっています。

そこで今回は「ストレス解消にゲームをする」人のストレスレベルの傾向、そして歩く頻度の傾向から、近年人気の位置情報ゲームのストレスオフ効果についても推測しました。

【完全版】「ストレス解消にゲームをする」人の多い都道府県は？全国ランキング発表！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8360/>

＜男女別「ストレス解消でゲームをする」割合＞



■ 「ストレス解消でゲームをする」割合は1割前後

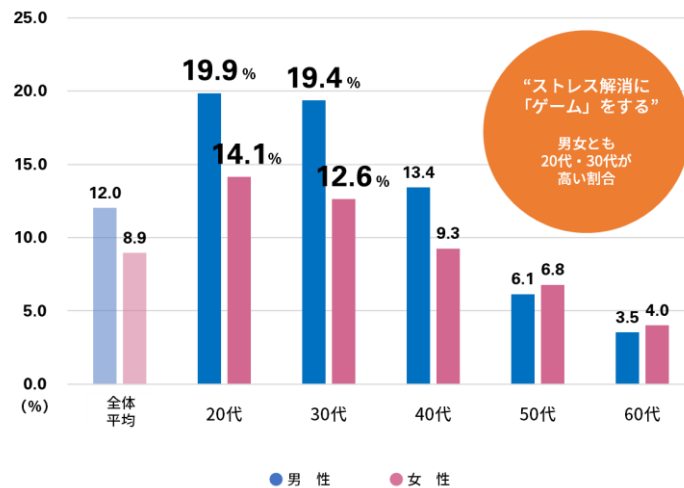
ストレスオフラボでは、全国14万人の男女（20～69歳）を対象に、「ココロの体力測定」調査を行っています。この結果によると、男性12.0%、女性8.9%と1割前後が「ストレス解消でゲームをする」と回答しました。

※趣味などで行っている人の割合ではなく、「ストレス解消」限定。

■ 20・30代男性の「ストレス解消にゲームをする」割合が高い傾向に

次に年代別で「ストレス解消でゲームをする」人の割合を見てみました。男女とも20～40代までが全体並記を上回り、中でも20代・30代が多い傾向に。特に男性の20・30代はともに2割近くとなっています。女性は50・60代で男性の割合を上回るのが特徴です。

＜男女・年代別 「ストレス解消にゲームをする」割合＞

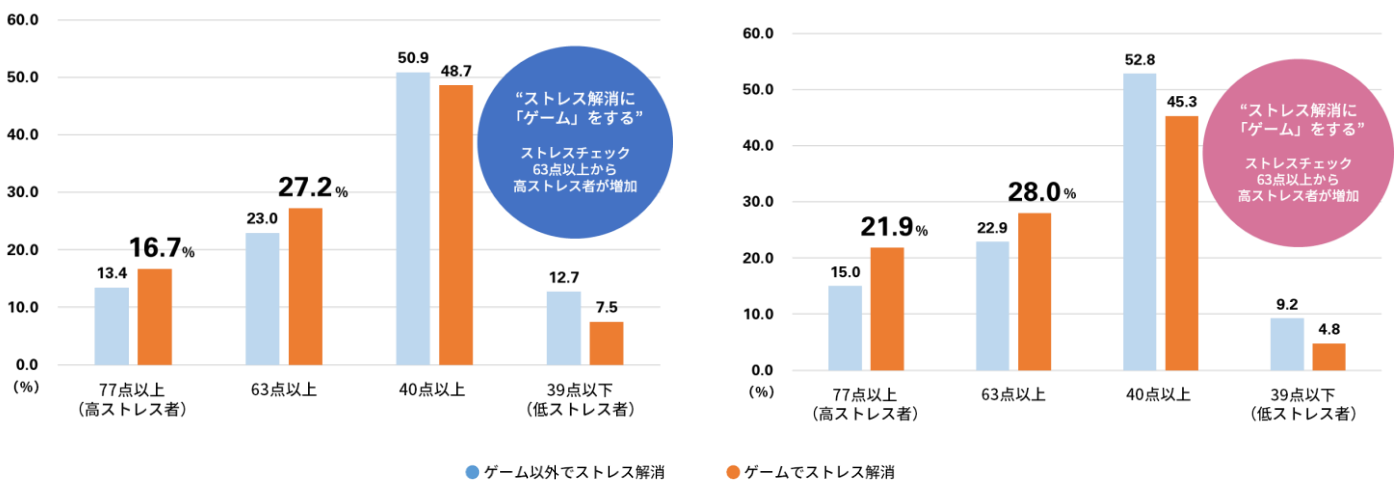


■ 男女・ストレスレベル比較では、女性の方が高ストレス傾向という結果

ストレスの度合いではどうでしょうか。厚生労働省のストレスチェック基準により算出したストレスレベル別で見ると、低ストレス傾向者では「ゲーム以外でストレス解消」する人が上回りますが、高ストレス傾向になると、「ストレス解消でゲームをする」人の割合が多くなります。

全体平均では男性の方がストレス解消にゲームを選ぶ割合が多いのに対し、ストレスレベル別で見ると、高ストレス傾向者は女性が男性を上回る点にも注目です。

＜男女・「ストレス解消でゲームする/しない」別 ストレスレベル割合＞



【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

株式会社メディプラス研究所

E-mail : press@mediplus.co.jp TEL 03-6408-5121 / FAX 03-6408-5122

■ 「ストレス解消にゲーム」をしても、週4日歩くことで低ストレス傾向に

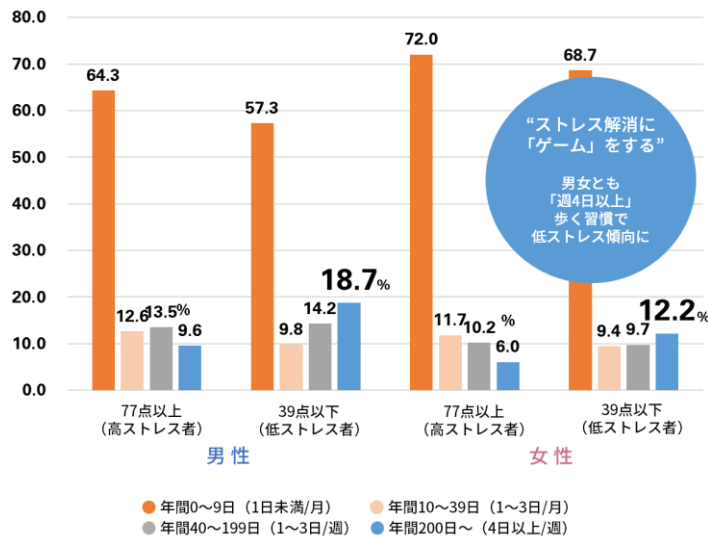
近年、「位置情報ゲーム」が人気です。それまでゲーム＝家に引きこもりがちになり、健康を害するものであるとされてきましたが、スマホを片手にリアルに歩き回ることによってパワーアップしたり、アイテムを探し回る“歩く”ゲームは、ヘルステックとしても注目を集めています。そこで位置情報ゲームのストレスオフ効果を、「ストレス解消でゲームをする」人の歩く頻度から推測しました。

ゲームを選択する人のほぼ6割以上が歩く頻度は「月1日未満」でしたが、男女とも、「週4日以上」歩く人が低ストレス者に多い傾向に。ストレス解消にゲームを選んでも、週4日以上歩く習慣があれば、ストレスレベルは軽減できる可能性がありそうです。

【完全版】「ストレス解消にゲームをする」人の多い都道府県は？全国ランキング発表！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8360/>

＜ストレス解消にゲームをする男女・ストレスレベル別 歩く頻度＞



【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査 期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18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

(本調査)

期間 | 2018年5月7日～10日

サンプル数 | 2060人 (男女各1030人)

今回抽出対象者 |

(SCR調査)

・ストレス

男性 高ストレス者：9661人 低ストレス者：8468人

女性 高ストレス者：10939人 低ストレス者：6180人

・ストレス解消行動でゲームを選択

男性：8419人 女性：6263人

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

株式会社メディプラス研究所

E-mail : press@mediplus.co.jp TEL 03-6408-5121 / FAX 03-6408-5122

■ 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>