

ココロの体力測定 【子どもの夏休みに対するストレスと子育て方針 編】

# 子どもたちは楽しい夏休みも、ママにとっては・・・ “高ストレスママ”は「子どもの自立」、 “低ストレスママ”は「スキンシップ」に積極的。

株式会社メディプラスの子会社である、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）が運営するオフラボは、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歳の女性約7万人を対象に「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、広く現代女性たちのストレス状態を計測、数値化しています。

今回は、子どもの夏休みに対するママたち（25～44歳）の「ストレス」と、「子育て方針」を分析しました。

調査女性の内「子どもの夏休み」がストレスであると答えたのは、厚生労働省の「ストレスチェック」で高ストレスだったママが17.5%、低ストレスだったママが3.9%と大きな差が。どちらも「PTAなどの集まり」「運動会」に次いで、「夏休み」が子どもの行事としては3番目に「負担を感じる記念日・習慣」であることがわかりました。

また「子育て方針」でみると、夏休み高ストレスママと夏休み低ストレスママの比較では、夏休み低ストレスママは「毎日、抱きしめる」「いつも子どもには笑顔で接する」などスキンシップ重視が比較的高い傾向。夏休み高ストレスママは「生活のリズム」「自分でさせる」「エリートコースに乗せたい」など子どもの自立に積極的な傾向にありました。

ママたちが負担を感じる記念日・習慣 TOP20（ストレスレベル別比較）

| 高ストレスママ |                    |
|---------|--------------------|
| 1       | 帰省（相手の実家） 41.7     |
| 2       | お正月の挨拶 39.3        |
| 3       | 義親の誕生日 37.9        |
| 4       | 年賀状 37.4           |
| 5       | 母の日 35.4           |
| 6       | 父の日 33.0           |
| 7       | PTAなどの集まり 30.6     |
| 8       | お盆 23.3            |
| 9       | 定期的な法事（3回忌など） 22.8 |
| 10      | バレンタインデー 22.3      |
| 11      | お歳暮 21.4           |
| 12      | 旦那・彼の誕生日 20.9      |
| 13      | 子どもの運動会 18.0       |
| 14      | 子どもの夏休み 17.5       |
| 15      | クリスマス 17.0         |
| 16      | 敬老の日 16.5          |
| 17      | 子どもの授業参観 16.5      |
| 18      | 両親の誕生日 16.0        |
| 19      | 帰省（実家） 15.5        |
| 20      | 新年会 15.5           |

| 低ストレスママ |                   |
|---------|-------------------|
| 1       | PTAなどの集まり 25.7    |
| 2       | 帰省（相手の実家） 18.9    |
| 3       | 年賀状 18.0          |
| 4       | 義親の誕生日 14.6       |
| 5       | お正月の挨拶 12.6       |
| 6       | 母の日 10.2          |
| 7       | 父の日 10.2          |
| 8       | バレンタインデー 8.3      |
| 9       | お歳暮 7.8           |
| 10      | お盆 6.3            |
| 11      | 定期的な法事（3回忌など） 6.3 |
| 12      | 社員旅行 6.3          |
| 13      | 忘年会 5.8           |
| 14      | 新年会 4.9           |
| 15      | 子どもの運動会 4.4       |
| 16      | 子どもの夏休み 3.9       |
| 17      | 子どもの授業参観 3.9      |
| 18      | 両親の誕生日 3.9        |
| 19      | 帰省（実家） 3.9        |
| 20      | 敬老の日 3.4          |

夏休み高ストレスママ・夏休み低ストレスママ 子育て方針比較

| 子育て方針・子どもとの接し方の考え方          | ①          | ②          | ①-②            |
|-----------------------------|------------|------------|----------------|
|                             | 夏休み高ストレスママ | 夏休み低ストレスママ | ①が②より高い(低い) 数値 |
| 「ありがとう」「ごめんなさい」を言えること       | 66.7       | 54.3       | 12.4           |
| 生活のリズムをしっかりとつける             | 63.3       | 40.7       | 22.6           |
| 夢中になれることを伸ばしてあげたい           | 58.3       | 52.0       | 6.3            |
| 自分のことは自分でさせる                | 55.0       | 40.8       | 14.2           |
| とにかく友達を大事にする気持ちを持たせたい       | 46.7       | 29.8       | 16.9           |
| 夕食の場で子どもと話す機会を多く持ちたい        | 43.3       | 27.8       | 15.5           |
| お手伝いをさせる                    | 41.7       | 30.6       | 11.1           |
| 目上や年上の人と話すときに丁寧な言葉を使わせたい    | 38.3       | 27.7       | 10.6           |
| 目標達成に向けて努力することを習慣にさせたい      | 38.3       | 24.4       | 14.0           |
| 毎日、抱きしめる・スキンシップをとりたい        | 35.0       | 38.4       | (3.4)          |
| 寝る子は育つ                      | 33.3       | 29.5       | 3.8            |
| 感情を出せる子に育てたい                | 33.3       | 25.1       | 8.2            |
| ある程度のエリートコースに乗せてあげたい        | 31.7       | 13.0       | 18.7           |
| 子育てには執着しない(こだわらない)          | 30.0       | 23.9       | 6.1            |
| 外で遊ばせる習慣を作りたい               | 28.3       | 25.3       | 3.1            |
| 子どもをとにかく褒めてあげる              | 28.3       | 18.3       | 10.0           |
| 勉強は、楽しさから教えてたい              | 26.7       | 18.8       | 7.9            |
| 英語など将来役立つ習い事をさせる            | 26.7       | 13.2       | 13.5           |
| 友だちが悪いことをしていたら、注意できるようにしたい  | 25.0       | 21.9       | 3.1            |
| 子どもは勝手に育つ                   | 25.0       | 15.3       | 9.7            |
| いつも子どもには笑顔で接する              | 23.3       | 28.0       | (4.7)          |
| 失敗したときは、行動したことを、褒めている       | 21.7       | 16.9       | 4.7            |
| スマートフォン・携帯電話は高校生前には与えない     | 21.7       | 16.3       | 5.3            |
| 家での役割を決めている                 | 21.7       | 13.2       | 8.5            |
| 自分が幼少のころを思い出しながら、子育てをしている   | 20.0       | 12.9       | 7.1            |
| 芸術などに触れさせて創造力を持たせたい         | 18.3       | 17.1       | 1.2            |
| 極力怒らない                      | 18.3       | 16.5       | 1.8            |
| 「これなら誰にも負けたくない」という分野を、作っている | 16.7       | 9.5        | 7.1            |
| なるべく新しいものを見せる               | 13.3       | 11.8       | 1.5            |
| 生き物を飼って、教科書では学べないことを学ばせたい   | 13.3       | 10.0       | 3.3            |
| 勉強よりも遊びが大事                  | 11.7       | 13.6       | (1.9)          |
| 運動会で活躍出来るように、一緒にトレーニングする    | 11.7       | 6.8        | 4.9            |
| 小学生高学年ではゲーム機は与えない           | 10.0       | 6.7        | 3.3            |
| 子どものしつけは母親がするものだ            | 5.0        | 8.3        | (3.3)          |
| 日記を付ける習慣を、持たせたい             | 3.3        | 2.7        | 0.6            |
| 当てはまるものはない                  |            |            | (10.0)         |

【ストレスと子どもの夏休み 調査対象】

高ストレスママが積極的 低ストレスママが積極的

- 高ストレスママ：200人/ストレスチェック77点以上、セロトニン欠乏症レベル5、兼業主婦・専業主婦各100人
  - 低ストレスママ：200人/ストレスチェック39点以下、セロトニン欠乏症レベル1、兼業主婦・専業主婦各100人
  - 子どもの夏休み高ストレスママ：60人/ストレスに感じる記念日・習慣で子どもの夏休みをストレスと感じる
  - 子どもの夏休み低ストレスママ：340人/ストレスに感じる記念日・習慣で子どもの夏休みをストレスと感じていない
- ※厚生労働省「ストレスチェック」調査項目で77点以上が高ストレス者、39点以下が低ストレス者。  
 ※上記は全て、25~44歳の女性、子どもも有で抽出。

【調査概要】

- 目的：全国の女性への「ココロの体力測定」
- 期間：2016年 2/26(金)~2/29(月)
- 対象：女性、全国、20~69歳、7万人
- 方法：インターネット調査
- 項目：15問(ストレス度、セロトニン欠乏症、ストレス要因、体の悩み、肌タイプ・悩みなど)
- ストレス状態項目：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

### 「ストレスオフラボ」とは？

「ストレスオフラボ（通称：オフラボ）」は「ココロの体力低下」をしている日本人女性のストレスを可視化し、“こちちよさ”を提案するメディプラス研究所内のプロジェクトです。脳生理学からストレスを研究している東邦大学名誉教授・有田秀穂氏を顧問に迎え、「オフ活」と題してこれまでにないユニークで有意義な取り組みを行なっていくと同時に、「ストレスオフ」の有効性を啓蒙し、日本の文化として「ストレスオフ（な生き方ができる）」社会を定着させることがミッションです。

### 「ストレスオフ」とは？

メディプラス研究所では、“過度なストレスが少ない生活環境”と、“ストレスと上手く付き合えるココロの体力”の両方がある状態を、「ストレスオフ」と定義しています。日常にこちちよさを感じていて、ストレスに対してココロのバランスが取れる状態。また、それによりココロと身体、そして肌が健全な状態を目指します。

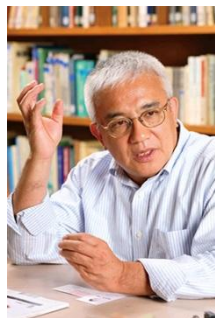
### 「ココロの体力低下」とは？

慢性的なストレスにも、突発的なストレスに対しても耐性が低くなり、ココロのコントロールができなくなる（弱くなる）状態を、「ココロの体力低下」と名付けました。軽度の場合は落ち込み、やる気の欠如などを引き起こし、重度の場合はさまざまな精神疾患（うつ、依存症、切れるココロなど）を引き起こすだけでなく、睡眠障害、不妊、マタニティブルー、更年期など身体面にも影響を及ぼすと言われています。

### 「オフラボ」顧問

メディプラス研究所  
オフラボ顧問

東邦大学名誉教授 医学博士  
有田秀穂



東邦大学医学部統合生理学で坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究。各界から注目を集めるセロトニン研究の第一人者。メンタルヘルスクエアをマネジメントする「セロトニンDojo」の代表を務める。

URL : <http://www.serotonin-dojo.jp/>

### 「オフラボ」運営会社

運営会社：株式会社メディプラス研究所

代表取締役：恒吉明美

〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1

恵比寿MFビル2F

TEL : 03-6408-5121

(株式会社メディプラス内)

URL : <http://www.mediplus-lab.jp/off-lab/>

#### 【オフラボ担当より】

プレスリリースは主要項目をしぼり、速報として配信しています。今後さまざまな要素・視点から、女性の「ストレスオフ」社会を実現させるきっかけになる研究・情報発信を行ってまいります。研究にご協力いただける個人の方、企業、団体様がいらっしゃいましたら、ぜひ共同研究など含め一緒にできたらと考えております。