

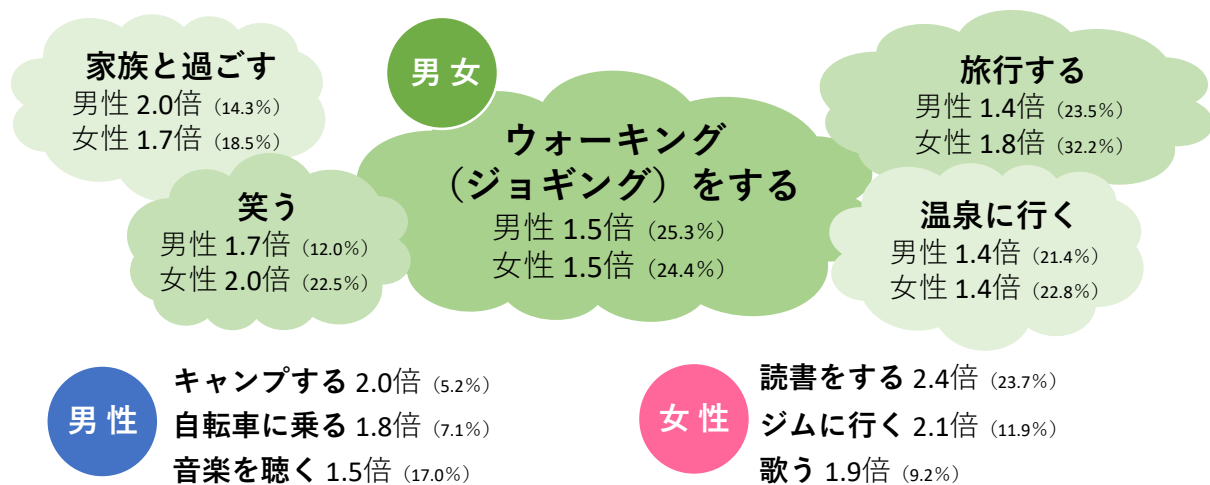
ずっと元気でいて欲しいから「敬老の日」はストレスオフ™な贈り物を 男性「音楽」「キャンプ」女性「読書」「歌を歌う」 ヒントは低ストレスなシニアが好む“趣味”にあり

全国14万人の調査から60歳以上の男女の結果を分析

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心身や肌を調査・研究しています。

9月に入り、そろそろ「敬老の日」の贈り物選びを始める頃。誰しもが思う「いつまでも元気でいて欲しい」を贈るなら、今年はストレスオフをキーワードに選んではいかがでしょうか。全国14万人を対象に行った「ココロの体力測定」から、厚生労働省のストレスチェック基準の高ストレス（77点以上）・低ストレス（39点以下）の60歳以上の男女を抽出。贈り物のヒントをまとめました。

<低ストレスなシニアが好むリラックス行動（高ストレス者割合との比較）>



■ ストレスとの付き合い上手な低ストレスシニアのリラックス方法を参考に

お金や健康など、いくつになっても何かしらつきまとうストレスとの付き合い上手な低ストレスシニアは、いったいどんなリラックス方法を実践しているのでしょうか。高ストレス者と比べ、低ストレス者がより行っている行動を示すため、高ストレス者の実行率と比較し倍率化。さらに低ストレス者が行っている単純割合（カッコ内）も鑑みて、共に比率の高かったものをピックアップしました。

低ストレスなシニア男女共通のリラックス方法は「ウォーキング（ジョギング）」「旅行」「温泉」と、シニアに人気のアクティビティ。また「家族と過ごす」「笑う」も上位だったことから、「一緒に楽しい時間を作る」もストレスオフな贈り物といえるでしょう。

また男性で特徴的だったのは、「キャンプ」「自転車」といったアウトドアな過ごし方。女性は、美と健康に積極的な印象の「ジム」や、深い呼吸により自律神経が整うと言われている「歌う」が挙がりました。

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

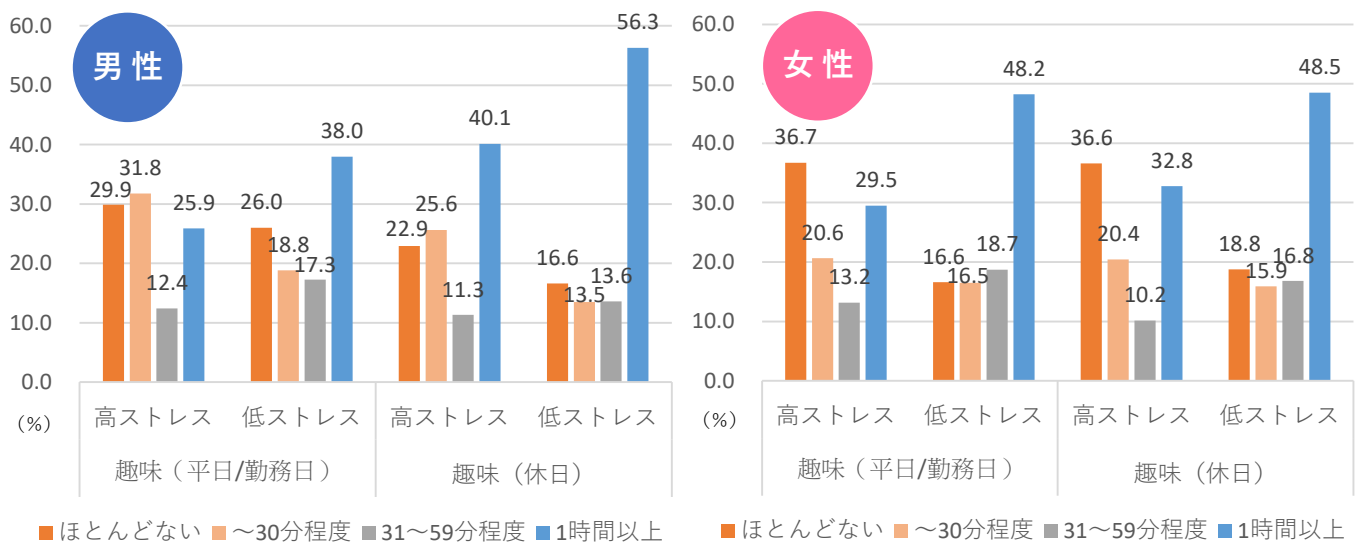
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 男性は「休日に1時間以上」。女性は時間の長さを問わず、まずは「趣味時間を持つ」意識を

リラックスして過ごす時間の長さは、ストレスレベルと関係するのでしょうか。「趣味時間の長さ」についての調査では、男性は、高ストレス者も低ストレス者も、休日「1時間以上」の割合が高く、平日の2倍近い数値に。さらに、低ストレス者の休日の趣味時間「1時間以上」が56.3%と半際立っており、休日に趣味時間を「1時間以上」確保することがストレスオフに有効と考えられます。

女性は、高ストレス者の「ほとんどない」が平日36.7%、休日36.6%と他の時間を上回っていることから、長さよりもまずは趣味時間を確保することが大切。さらにストレスオフを目指すなら、低ストレス女性は平日48.2%、休日48.5%が「1時間以上」趣味時間を持っており、他の時間の倍以上であることから、平日も休日も趣味時間を「1時間以上」確保できるとより理想的であることが推測されます。

<ストレスレベル別 趣味時間の長さ>



■ 居心地のいい「居場所」の数は、60歳を境に変化

「ココロの体力測定」で“居心地のいい居場所”の有無をきいたところ、60歳以上の高ストレス者は男性0.4か所、女性0.7か所と、いずれも1か所以下という結果も出ています。敬老の日は、おじいちゃん、おばあちゃんと一緒にリラックスして過ごすこと、が一番の贈り物かもしれません。

●定年後60歳以上の“居場所難民”は高ストレス。「居場所」数をストレスレベルで調査

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1764>

●低ストレスな男女が意識しているのは「ありがとう」の言葉を“贈る”気持ち

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1639>

【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ェイト修正を行い活用

「リラックス行動」(ココロの体力測定2017) 60歳以上

・女性：高ストレス者1042人、低ストレス者3579人

・男性：高ストレス者927人、低ストレス者3731人

「趣味時間の長さ」(ココロの体力測定2018) 60歳以上

・女性：高ストレス者972人、低ストレス者3144人

・男性：高ストレス者928人、低ストレス者3229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。

>>> 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>

【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