

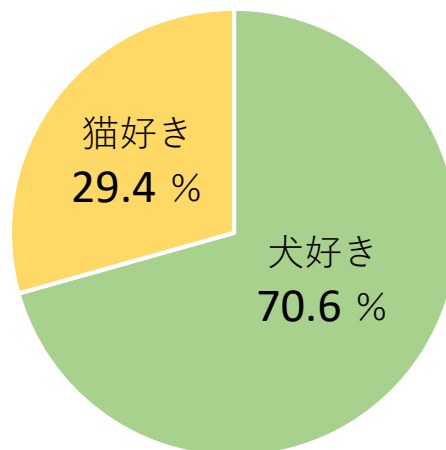
高ストレスな女性は「ペットを飼っている」!? 永遠のライバル対決は 犬派70.6% 猫派29.4%

9月20日～26日は「動物愛護週間」 ペットとの触れ合いがストレスオフに

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「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20日から26日は「動物愛護週間」です。そこでオフラボでは、全国の女性7万人の「ココロの体力測定」データから、ペットに関する項目を抽出。ペットを飼うこととストレスの関係に注目しました。

<女性の「犬好き」「猫好き」割合>



■ 低ストレス者に多いのはペットとの「週4日以上スキンシップ」

まずは、永遠のライバル対決から。「犬だけが好き」「猫だけが好き」と質問した生粋の犬派・猫派調査では、犬好き70.6%、猫好き29.4%と、大きな差をつけて犬派が勝利という結果に。

またオフラボの2016年の調査では、「ペットを飼っている」と答えた女性の33.5%が高ストレス（厚生労働省のストレスチェックで77点以上）、27.4%が低ストレス（39点以下）という結果が出ています。しかし、ペットを飼っている女性が「どれくらいスキンシップしているか」を聞いた質問では、「特にスキンシップしていない」が高ストレス26.6%、低ストレス8.4%だったのに対し、「週4日以上スキンシップしている」は高ストレス40.3%、低ストレス66.9%と、ペットとのスキンシップを頻繁にとっている人ほど低ストレスな傾向にあります。

● 親しい人と「触れ合う」「話す」。オキシトシンを意識して、ストレスオフな体質作りを

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/612>

● 触れることで感情を呼び起こす「C 触覚線維」とは？

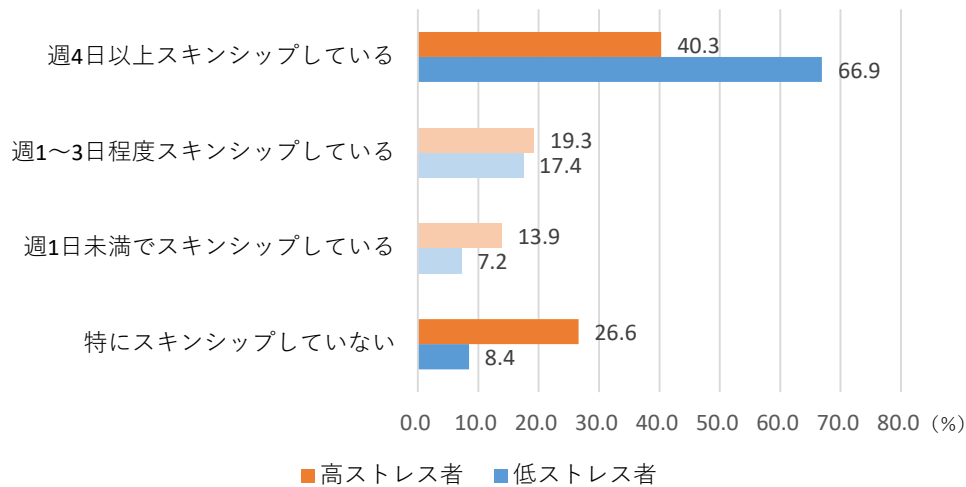
<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/971>

【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

＜「ペットを飼っている」女性のストレスレベル別スキンシップ頻度＞



■ ペットと触れ合い、愛情ホルモン・オキシトシンの分泌を促そう

親しい人とのスキンシップや楽しいおしゃべりをする、ストレスオフに役立つ愛情ホルモン・オキシトシンの分泌が促されることがわかっていますが、実はペットとの触れ合いでも同じ効果が。ペットを飼うことだけに満足せず、愛情をもって接する時間を増やすことが、ペットにとっても、人にとっても幸せにつながるはず。 「動物愛護週間」は、そんなことも意識しながら過ごしてみたいか。

【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

(本調査)

期間 | 2018年4月7日～20日
サンプル数 | 1800人
抽出対象者 | 女性
・高ストレス者：450人
・低ストレス者：556人

「ココロの体力測定2016」
方法 | インターネット調査
期間 | SCR調査 2016年2月

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、女性7万人
項目 | 15問
ランキングに必要な数 (各県1000サンプル以上) を確保し、その後人口比率 (都道府県、年代、有職割合) でウエイト修正
抽出対象者 | 女性
・高ストレス者：11710人
・低ストレス者：7468人

【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>

【 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