

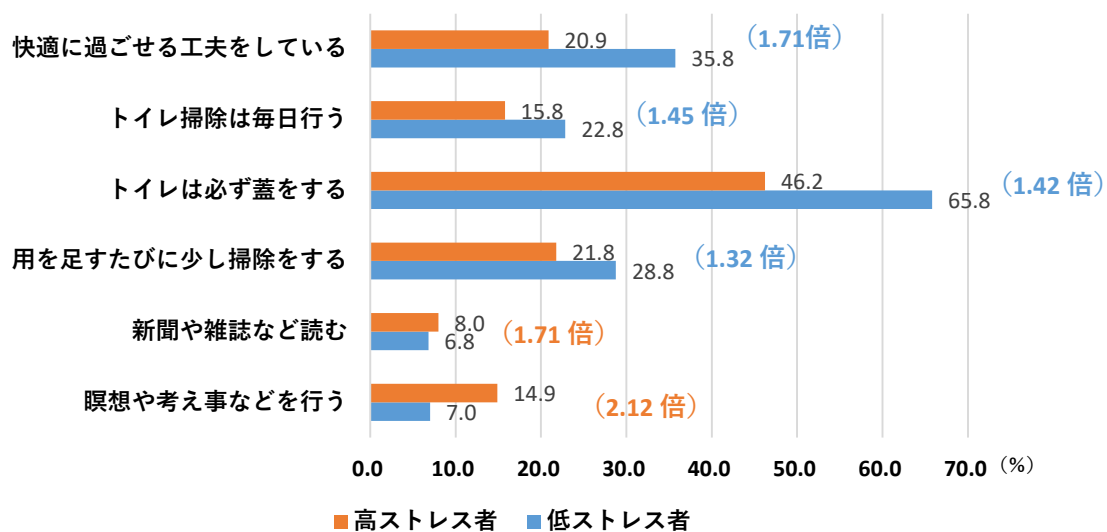
低ストレス女性は 高ストレス女性の1.45倍 世帯年収800万以上女性も「毎日トイレ掃除する」

11月10日「トイレの日」 “トイレの使い方意識” とストレスを分析

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発表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。

11月10日は“いいトイレの日”なのだとか。トイレと言えば「掃除をすると金運がアップする」と言われていますが、オフラボでは、全国の女性7万人に行っている「ココロの体力測定」からトイレの使い方意識とストレスの関連を調べてみました。

<ストレスレベル別 トイレの使い方意識>



■ 低ストレス女性は「掃除」「環境作り」、高ストレス女性は「瞑想」「新聞・雑誌を読む」

厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）と低ストレス女性（39点以下）を比較したところ、低ストレス者は「快適に過ごせる工夫をしている」（1.71倍）「トイレは必ず蓋をする」（1.42倍）と環境を整える傾向にあり、「トイレ掃除は毎日する」（1.45倍）「用を足すたび少し掃除する」（1.32倍）と、掃除意識の高さもうかがえます。一方高ストレス者は、「瞑想や考えごとをする」（2.12倍）「新聞や雑誌などを読む」（1.71倍）と、本来の目的以外への意識が高いようです。

低ストレス者は冷蔵庫の掃除・整理整頓意識も高く、掃除はストレスオフな行動と言えるでしょう。

●野菜やご飯の“小分け保存”派は高ストレス傾向。冷蔵庫の使い方にストレスレベルで差

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2313>

【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

■ 年収800万以上×低ストレス女性も「トイレ掃除」を重視

「トイレと金運」について前述しましたが、オフラボの調査から、その関連をストレスレベルも考慮して分析しました。

世帯年収800万以上×低ストレスな「ストレスオフ・リッチ」女性、世帯年収800万以上×高ストレスな「ストレス・リッチ」女性、そして「世帯年収800万以下」女性を抽出し、同様にトイレの使い方意識を見てみると、ストレスオフ・リッチ女性は他の女性たちと比較し、やはり「掃除」意識が高い傾向に。高ストレスなストレス・リッチ女性も、年収800万以下女性と比較すると「掃除」意識が高いことから、どうやらトイレ掃除は金運アップできる可能性があります。

●理想は低ストレスで豊かな人生。10項目でわかるストレスオフ・リッチ度チェック

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2559>

＜ストレスオフ・リッチ女性のトイレの使い方意識＞

	世帯年収 800万以上 ×低ストレス	世帯年収 800万以上 ×高ストレス	世帯年収 800万以下
快適に過ごせる工夫をしている	38.4	25.6	21.2
トイレは必ず蓋をする	68.9	52.7	53.6
用を足すたびに少し掃除をする	36.6	29.5	22.5
トイレ掃除は毎日行う	31.7	26.4	16.9
新聞や雑誌など読む	6.1	7.0	8.1
瞑想や考え事などを行う	6.1	14.7	9.3

(%)

■ 「毎日トイレ掃除する」人は、王道の「神社にお参り」「風水」も

ストレスオフにも金運アップにも関連がありそうなトイレ掃除。「毎日トイレ掃除をしている人」は、他にどんな節約&金運アップ術を心がけているのでしょうか。「毎日トイレ掃除しない人」と比較しました。2.75倍ともっとも高かった「神社にお参り」、「財布は春に買い替える」(2.08倍)「風水を気にする」(1.95倍)と、言い伝えられている金運アップ術と共に、「毎晩財布に残った小銭を貯めている」(2.20倍)「買い物メモ以外の物は買わない」(1.81倍)と、小さな節約の積み重ねも意識しているようです。

＜「毎日トイレ掃除する」人の金運アップ術＞

金運アップの神社に積極的にお参り 12.3%・・・2.75倍 (4.6%)
 毎晩財布に残った小銭を貯めている 13.6%・・・2.20倍 (6.2%)
 お財布は春に買い替えている 8.9%・・・2.08倍 (4.3%)
 風水を気にしている 16.4%・・・1.95倍 (8.4%)
 買い物メモ以外の物は買わない 21.5%・・・1.81倍 (11.8%)

※ () 内は「毎日トイレ掃除をしない」人の割合

【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

【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

対象者 | 女性

今回抽出対象者 |

今回抽出対象者 | 女性（本調査より）

高ストレス者450人、低ストレス者556人

毎日トイレ掃除をしない633人、毎日トイレを掃除する214人

世帯年収800万円以上：高ストレス者129人、低ストレス者164人

世帯年収800万円以下：591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