

高ストレス女性の「夢占い」好きは1.56倍 “睡眠”の不満足と関連が？ ストレス10段階「将来・お金」レベル7「睡眠」レベル6

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。

女性誌では半期に一度の鉄板企画、街中でも“××の母”など行列ができる人気の「占い」。悩みのある時に希望を与えてくれるものだったり、迷ったときに後押ししてくれるものだったり。ポジティブに活用できればいいですが、中には結果に振りされてしまう人も？

そこで今回のオフラボは、占いとストレスについての結果をまとめました。

<ストレスレベル別 女性が信じている占い>

信じている占い	高ストレス者	低ストレス者	
血液型占い	17.9	24.3	1.35倍
星座占い	16.9	18.4	1.09倍
四柱推命	11.3	12.2	1.08倍
手相占い	22.1	17.1	1.29倍
おみくじ	24.0	18.4	1.30倍
人相占い	8.4	6.1	1.38倍
タロット占い	10.9	7.2	1.51倍
夢占い	12.9	8.1	1.56倍

(%)

※表枠外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

■ 持って生まれた要素で占うか、日々変わる要素で占うか

7万人の女性に行っている「ココロの体力測定」の結果から、厚生労働省のストレスチェック基準に照らし合わせて高ストレス者（77点以上）、低ストレス者（39点以下）を算出。それぞれの「信じている占い」（複数回答）をまとめたところ、まずほとんどの占いで低ストレス者を高ストレス者割合が上回り、高ストレス女性のほうが占い意識が高いことがうかがえます。

はっきりと低ストレス者傾向として浮かび上がったのは、占いの定番中の定番である「血液型占い」（高ストレス者の1.35倍）のみ。一方高ストレス者は、「夢占い」（低ストレス者の1.56倍）「タロット占い」（1.51倍）「人相占い」（1.38倍）など多彩。「星座占い」「四柱推命」も含め、低ストレス女性は“変わらない要素”を軸にしているのに対し、高ストレス女性は、心境や状況によって“変動する要素”で占っているため、その一喜一憂がストレスになっているのかもしれない。

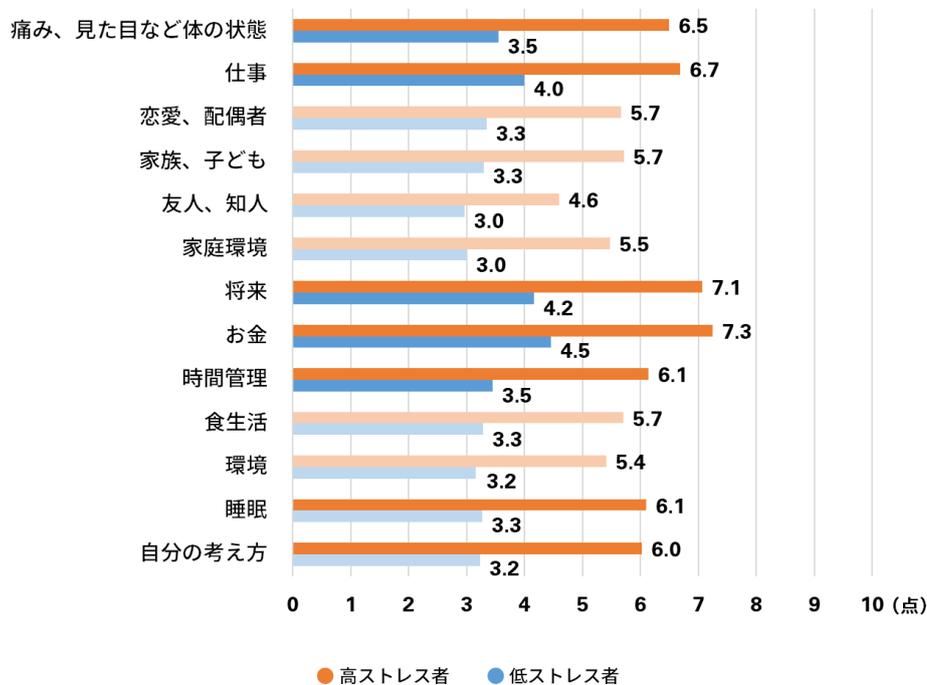
【プレスリリースに関するお問合わせ】

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

■ 睡眠ストレスで夢を見る確率アップ？

占いが気になるのは、多くの場合、何か心配ごとや不安なことがある時ではないでしょうか。「ココロの体力測定」では、調査対象の7万人の女性に、13項目に10段階評価でストレス点数をつけてもらっています。結果はグラフの通り、高ストレス女性は全般的にストレス点数が高く全体平均で6点、低ストレス女性は3.5点と2.5ポイントの開きがありました。項目別では「体（痛み、見た目）」「仕事」「将来」「お金」「時間」は共通して点数が高めでしたが、高ストレス女性のみ点数が高いものには「睡眠」「自分の考え方」が。先ほどの結果で高ストレス女性の12.9%が「夢占い」を信じていましたが、夢は眠りの浅いノンレム状態で見るといいます。睡眠にストレスを感じている高ストレス女性は、眠りが浅く就寝中に夢を見がちため「夢占い」に関心が高い可能性があります。

＜ストレスレベル別 女性のストレス点数（10段階）＞



【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

(本調査)

期間 | 2018年4月7日～20日

サンプル数 | 1800人

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

【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
U R L : <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