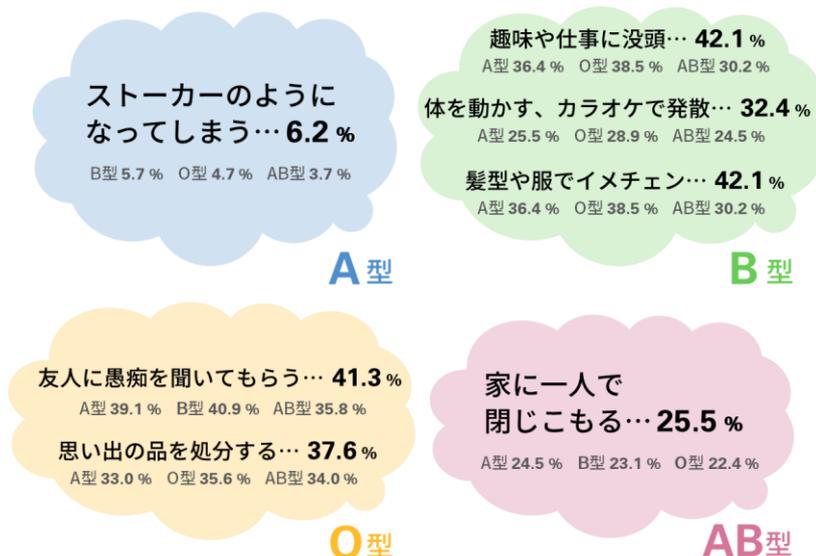


当てはまる？ 血液型別 失恋からの立ち直り方傾向 B型は「仕事・カラオケ」に走る発散タイプ A型は「ストーカーのようになってしまう」執着タイプ 「傷心旅行」の人は要注意！ おすすめは 低ストレス女性が積極的な「睡眠」

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。

春は出会いの季節であると同時に、ちょっぴりセンチメンタルな別れの季節でもあり、人によっては大きなストレスになることも。今回はオフラボが全国の女性に行った「ココロの体力測定2018」から、「失恋からの立ち直り方」をピックアップ。血液型ごとに集計したところ、ユニークな傾向が浮かび上がりました。

<血液型別 失恋からの立ち直り方>



■ B型は発散型、O型はシェア型、A型は執着型、AB型は内観型

「失恋をしたら、どうやって立ち直りますか？」の問いに15項目から複数回答してもらい、それぞれ1位だった血液型を見てみました。

まず1位だった項目がもっとも多かったのはB型で、立ち直り方法は数多く持っている様子。「趣味や仕事に没頭」「体を動かす、カラオケで発散」とまったく別のことに集中して忘れたり、「髪型や服でイメチェン」して気分転換する傾向にありました。続いて1位項目が多かったのはO型です。「友人に愚痴を聞いてもらう」とシェアしたり、「思い出の品を処分」して過去と決別する人も。

A型、AB型は、共に1位項目が1つずつ。6.2%と実践している割合は少ないですが、A型は「ストーカーのようになってしまう」と執着タイプが他の血液型より比較的多く、AB型は「家に閉じこもる」とB型の発散やO型のシェアとは真逆の内観する方法で失恋から立ち直っている傾向でした。

【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

■ B型、AB型は「恋愛、配偶者」ストレスが高く、失恋時にも要注意

失恋からの立ち直り方がさまざまなように、失恋がどれだけストレスかも人によって違うでしょう。

「ココロの体力測定」では、13の項目に10段階でストレス点数をつけてもらっています。その内4つの血液型で共通していた上位3項目（お金・仕事・将来）を除き特徴を見てみると、B型とAB型は「恋愛、配偶者」が共に4.9点と高く、失恋でも強いストレスを感じる可能性が。また、器用と言われるAB型は4つの血液型中でもっともストレス点数の平均値が高く、神経質とされるA型はむしろ4.5点と4血液型中では一番低い数値であったのも興味深い結果ではないでしょうか。

<血液型別 女性のストレス点数（10段階）>

| A型 | ストレス点数平均 4.5点 | B型 | ストレス点数平均 4.7点 |
|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 体の状態（痛み、見た目） | 4.9点 | 恋愛、配偶者 | … 4.9点 |
| 時間管理 | … 4.7点 | 体の状態（痛み、見た目） | 4.9点 |
| 睡眠 | … 4.5点 | 時間管理 | … 4.8点 |
| O型 | ストレス点数平均 4.7点 | AB型 | ストレス点数平均 4.9点 |
| 体の状態（痛み、見た目） | 4.9点 | 体の状態（痛み、見た目） | 5.1点 |
| 家族、子ども | … 4.6点 | 恋愛、配偶者 | … 4.9点 |
| 睡眠 | … 4.6点 | 睡眠 | … 4.9点 |

■ ストレスオフの手立て「睡眠」は、失恋の癒やしにも効果あり？

最後に、厚生労働省のストレスチェック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）の失恋からの立ち直り方を見ると、「傷心旅行に行く」高ストレス女性は、低ストレス女性の2.15倍、逆に「友人に愚痴を聞いてもらう」低ストレス女性は、高ストレス女性の1.17倍という結果に。「とにかく寝る」も低ストレス女性の傾向であることから、睡眠はストレスにも失恋にも効果的なようです。

<ストレスレベル別 失恋からの立ち直り方>

| 失恋からの立ち直り方 | 高ストレス者 | 低ストレス者 | |
|-------------------|--------|--------|-------|
| 友人に愚痴を聞いてもらう | 24.9 | 29.1 | 1.17倍 |
| とにかく寝る | 34.4 | 38.5 | 1.12倍 |
| 趣味や仕事に没頭する | 32.9 | 35.8 | 1.09倍 |
| 引っ越しや模様替えなど環境を変える | 32.2 | 16.2 | 1.99倍 |
| 傷心旅行に行く | 8.9 | 4.1 | 2.15倍 |
| ストーカーのようになってしまう | 33.3 | 15.5 | 2.16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）

【 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

【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

今回抽出対象者 | (女性、本調査より)

1167人（高ストレス者：450人、低ストレス者：556人、A型：470人、B型：247人、O型：322人、AB型：106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きます。

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