

News Release

2019年8月吉日

野外フェス 盆踊りなど音楽イベント目白押しの夏！ 20代からシニアまで ストレスオフの秘訣は「音楽習慣」 70歳低ストレス者は91.8%と 高ストレス者の2倍

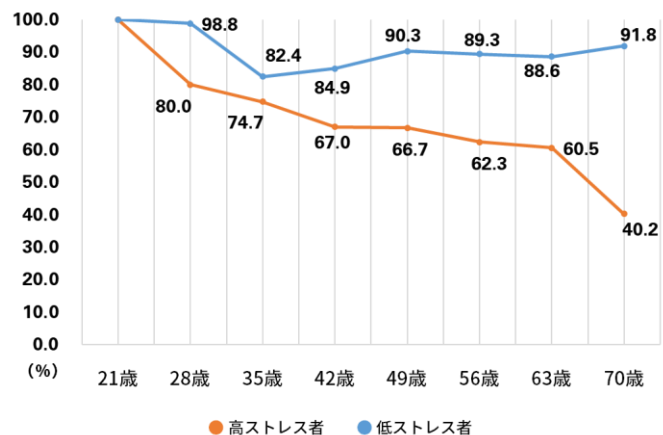
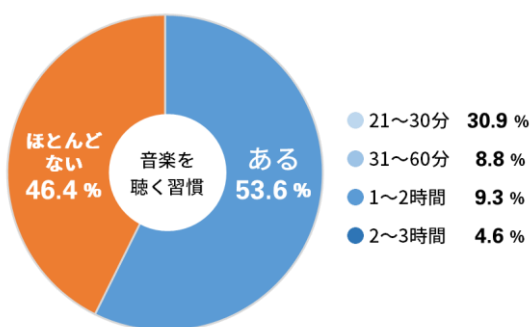
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

野外フェスからお祭りを沸かせる盆踊りまで、音楽イベントが盛りだくさんの夏。熱中症や紫外線などには気をつけて楽しみたいものですが「これこそストレス発散！」と盛り上がっている人も多いのではないのでしょうか。今回のオフラボは、そんな音楽との関係を、年齢やストレスレベル別で分析。どうやら人生において長〜い付き合いが、ストレスオフには有効のようです。

■ 音楽を聴くことが習慣化している女性は53.6%

全国の女性7万人（20～69歳）を対象に行っている「ココロの体力測定2019」できいた「音楽を聴く習慣」、「ある」と答えたのは53.6%、「ほとんどない」は46.4%と、ほぼ半々という結果に。」「ある」と答えた人の1日の行動時間は「21～30分」程度がもっとも多く30.9%でした。長時間ではないことから、朝起きて出かけるまでの準備をする時間や入浴中、夜眠る前のリラックスタイムなどきまった時間に音楽を聴いている人が多いのかもしれない。

＜女性の音楽を聴く習慣割合と1日の行動時間＞＜女性のストレスレベル別・音楽を聴く習慣年齢変遷＞



■ 音楽を聴く習慣、人生を通して変わらない低ストレス女性、減っていく高ストレス女性

女性はライフステージごとに暮らし方や体調なども大きく変わりますが、そんな中で音楽との付き合い方にも変化はあるのでしょうか。年齢の節目と言われる7の倍数の年齢を抽出。さら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者（77点以上）、低ストレス者（39点以下）別に、もっとも「音楽を聴く習慣」割合の多かった21歳を100%としてグラフ化しました（各年齢は前後1歳を含み抽出。ex.28歳＝27・28・29歳）。〈次ページに続く〉

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

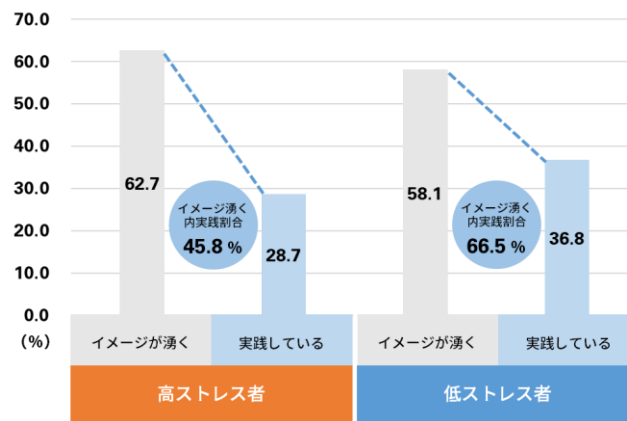
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

高ストレス女性は年齢と共に割合が低下。70歳前後になると40%にまで減少します。一方の低ストレス女性は、シニアになるまですべての年齢で平均して80%以上が「音楽を聴く習慣」があり、人生を通して音楽と付き合いしていくことが、ストレスオフに有効である可能性が見えてきました。

■ 音楽だけでなく、“自然の音”に耳を傾けるのもストレスオフにはおすすめ

オフラボではストレスにより上がった交感神経機能を鎮めるストレスオフな方法を研究していますが、「音楽を聴く」はどうでしょうか。「音楽を聴く」行動を「リラックスしそう（リラックスするイメージが湧く）」と思っている女性は、高ストレス者も低ストレス者も60%前後。ストレスレベルで大きな差はありませんでしたが、その内実際に「（音楽を聴くことを）実践している」割合は、低ストレス者は66.5%、高ストレス者は45.8%と、20.7ポイントの開きが。思うだけでなく、行動に移せているかどうかがストレスレベルに影響する可能性が示唆されました。

＜女性のストレスレベル別・「音楽を聴く」リラックスイメージと実践割合＞



音を取り入れるストレスオフは、音楽だけではなくありません。同じくリラックスイメージがあり、かつ低ストレス者の実践割合が高い音環境には、「風や鳥の声など自然の音」も。盆踊りで音楽や踊りの後に（ダンスはセロトニン分泌をうながすリズム運動！）、帰り道を虫の鳴き声を聞きながら歩けば、よりリラックスできるかもしれません。熱中症や紫外線には十分気をつけて、今年の夏を楽しみましょう。

●川のせせらぎ、鳥のさえずり。「自然の音に癒やされる」の“隠れた”理由とは？

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1390/>

●紫外線の季節到来！夏の自律神経疲労をクールに乗り切ろう

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2306/>

＜女性のストレスレベル別・リラックスする部屋環境イメージと実践割合＞

リラックスする 部屋環境イメージ	高ストレス者			低ストレス者		
	イメージ が湧く	実践 している	イメージ湧く 内実践割合	イメージ が湧く	実践 している	イメージ湧く 内実践割合
風の音や鳥の鳴き声など 自然の音がする	59.8	28.9	48.4	58.3	39.1	67.2
観葉植物を置いている	59.2	31.8	53.8	59.6	33.2	55.7
間接照明など 優しい光になっている	61.9	30.1	48.6	57.5	34.4	59.8
景観がいい	60.0	31.7	52.8	62.3	30.1	48.3

(%)

【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2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18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5月7日～10日

サンプル数 | 2060人（男女各1030人）

今回抽出対象者 | すべて女性

(SCR調査より) 7万人（サンプル数値WB集計後の誤差）高ストレス者：10939人 低ストレス者：6181人

21歳：883人、28歳：5416人、35歳：4022人、42歳：4860人、49歳：4859人、56歳：3728人、63歳：5259人、70歳：1059人 ※各年齢は前後1歳を含み抽出（ex.28歳＝27・28・29歳を抽出）

(本調査より) 「リラックスする部屋環境イメージ」高ストレス者：515人、低ストレス者：515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