

## 「みんな何にお金をかけてる？」 消費税10%前に知っておきたい女性の自分支出 2019年は月平均5万8,043円 2年前から3,789円増 低ストレス女性の消費キーワードは“シンプル&癒やし”

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。

消費税10%開始までおよそ1か月。駆け込みで買い物する派も、粛々と受け入れる派も、自分の支出について考えてみるいいチャンスかもしれません。そこで今回のオフラボは、女性の支出傾向の2017年と2019年の比較、そしてストレスレベルでの比較で、増税を目前にした女性の支出の今が見えてきました。

<女性の月額自分支出金額2017年・2019年比較>

自分支出内容	2017年		2019年	金額差
旅費・レジャー	8082	➡	10911	2,830円
外食	8989	➡	10724	1,735円
医療	4082	➡	5164	1,082円
ゲーム・SNS	347	➡	621	274円
セルフケアアイテム	1585	➡	1628	43円
自分の小遣い	14205	➡	14119	-86円
リラックス	2553	➡	2233	-320円
メイクアイテム	2424	➡	2046	-379円
ファッション	7851	➡	7238	-613円
スキンケアアイテム	4137	➡	3360	-777円
合計	54255	➡	58043	3,789円

### ■ 2017年・2019年比較で増加したのは「旅・レジャー」「外食」の体験型消費

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」から、女性の支出に関する10項目を抽出。2017年と2019年で比較したところ、支出の合計金額は2017年が5万4,255円だったのに対し、2019年は5万8,043円と3,789円増加。内容別では「旅費・レジャー」2,830円増、「外食」1,735円増と体験型消費が顕著に増えていますが、一方で「医療費」も1,082円増となりました。

【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

■ 低ストレス女性の「自分の小遣い」は、高ストレス者より5,000円近く多い傾向

オフラボでは「ココロの体力測定」から、厚生労働省ストレスチェックを基準に高ストレス者（77点以上）、低ストレス者（39点以下）を算出しています。

2019年の支出をストレスレベル別でみると、全体傾向では2017年より減少していた「自分の小遣い」について、低ストレス者は高ストレス者よりも4,621円増と、自分が自由に使えるお金の5,000円近い差がありました。全体傾向で増加していたものには「旅費・レジャー」「外食」「医療費」がありましたが、体験型の2項目については低ストレス者の支出金額が多く、高ストレス者は「医療費」が多いという結果に。2年間で同じように増えている支出でも、その内容に、ストレスレベルで差があることがわかりました。

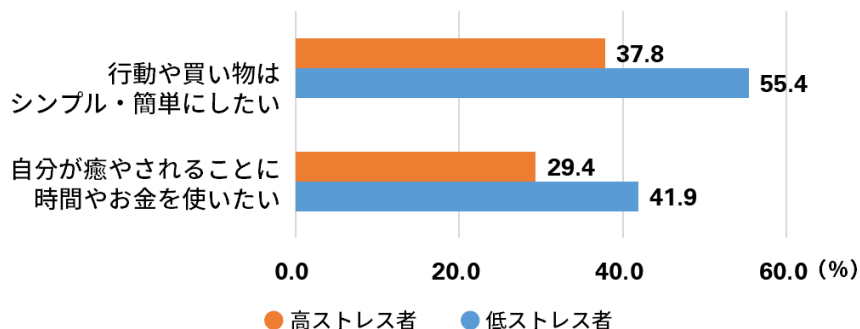
<女性の月額自分支出金額ストレスレベル比較（2019年）>

自分支出内容	高ストレス者	低ストレス者	金額差
自分の小遣い	11808	16429	4,621円
旅費・レジャー	9428	12394	2,966円
外食	10339	11110	771円
セルフケアアイテム	1395	1861	466円
ファッション	7056	7420	364円
スキンケアアイテム	3321	3399	78円
メイクアイテム	2041	2051	10円
リラックス	2277	2188	-89円
ゲーム・SNS	838	403	-435円
医療	6469	3858	-2,611円

■ 低ストレス女性の消費キーワードは「シンプル」「癒やし」

「自分の小遣い」＝自分が自由に使えるお金の、高ストレス者に比べて多い低ストレス女性ですが、買い物の仕方への意識はどうでしょうか。浮かび上がった傾向は2つ。一つは「行動や買い物はシンプル・簡単にしたい」というもの（高ストレス者の1.47倍）、もう一つは「自分が癒やされることに時間やお金を使いたい」（高ストレス者の1.47倍）。「セルフケア」「ファッション」、少額ながら「スキンケア」「メイク」も高ストレス女性より支出が多い傾向でしたが、低ストレス女性は自らの癒やしを心得ており、「自分の小遣い」から適した方法にお金を使っているのかもしれない。

<女性のストレスレベル別消費意識比較>



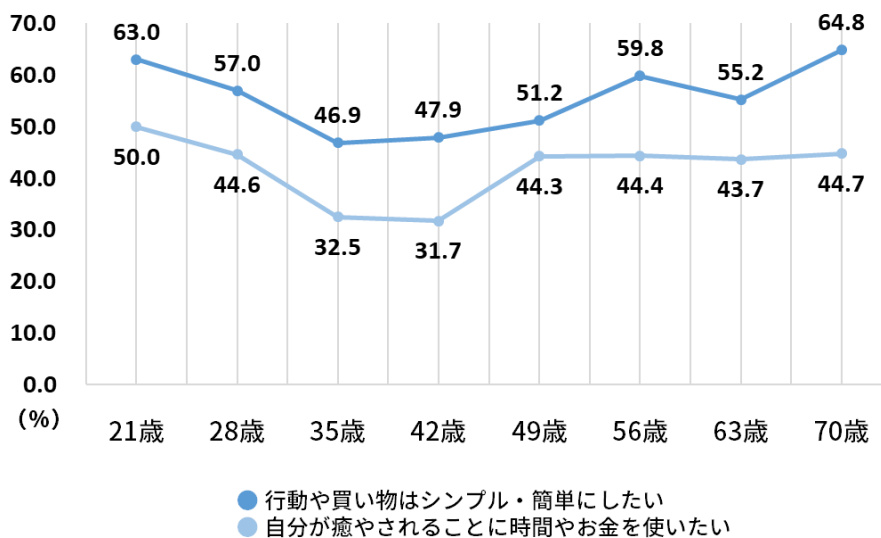
【 プレスリリースに関するお問合わせ 】

■ 同じ低ストレスでも、30代後半～40代前半はシンプル&癒やし消費意識が低い傾向

女性はライフステージや年齢による体調の変化で、暮らし向きやストレスにも変化が生じます。高ストレス者との比較で低ストレス女性が心がけている傾向にあった「シンプル」「癒やし」消費ですが、同じ低ストレスでも、年齢によって意識レベルに違いがありました。「買い物はシンプル・簡単にしたい」「自分が癒やされることに時間やお金を使いたい」意識の低さが顕著だったのは、もっともタスクが多く、癒やしも必要であろう仕事や子育ての中心世代である35歳・42歳。

増税によって生じるお金の使い方のプライオリティの参考にしてみてください。

< 低ストレス女性の消費傾向の年齢推移 >



【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エ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)

【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はなく、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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788