

## 手帳派？アプリ派？ スマホ1人1台時代でも スケジュール管理は「手書き」派が6割！

高ストレス女性「月曜日がもっともストレスによる疲労を感じる」と残念な結果に

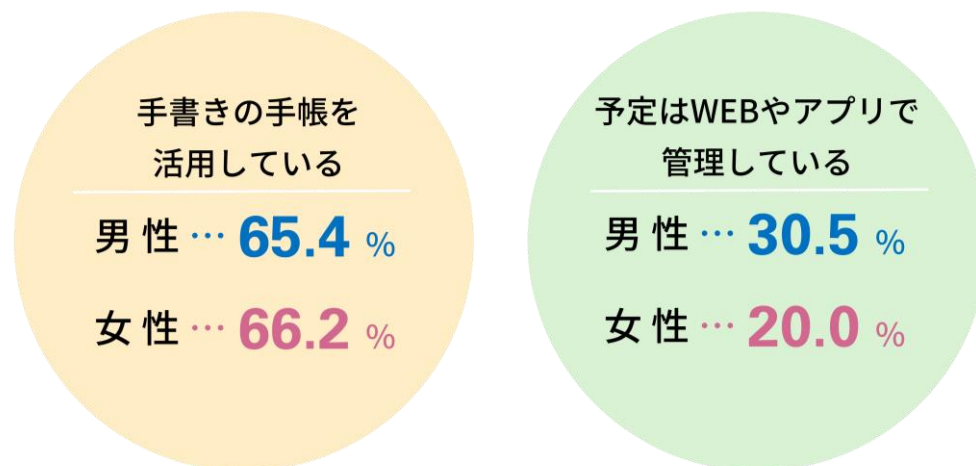
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「ストレスオフオフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

令和元年となり、国を挙げてのイベントも多かった2019年もういよいよ年末。来る2020年に向けて、カレンダーや手帳の準備を始める季節となりました。ところで皆さんは、手書きの手帳派ですか？ それともスケジュールアプリ派？ ストレスオフラボの調査では、予定管理ツールの選び方とストレスのちょっと意外な(?)関係が見えてきました。

【完全版】低ストレス者の「7時間睡眠」は水曜日と何曜日？ 曜日行動とストレスまとめはこちら！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/7982/>

＜男女別 スケジュール管理ツールの使用状況＞



### ■ スマホ所有率7割の時代でも「手書き手帳派」が6割以上

ストレスオフラボでは、全国の20～69歳の男女2,030人に「スケジュール管理の方法」を聞きました。今や7割以上がスマホ所有者とも言われますが、意外にも「手書きの手帳を使っている」は男性65.4%、女性66.2%。「スケジュールはWEB・アプリで管理している」は男性30.5%、女性20.0%。併用している人も含まれると予想されますが、6割以上が手書きの手帳派であることがわかりました。

【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）

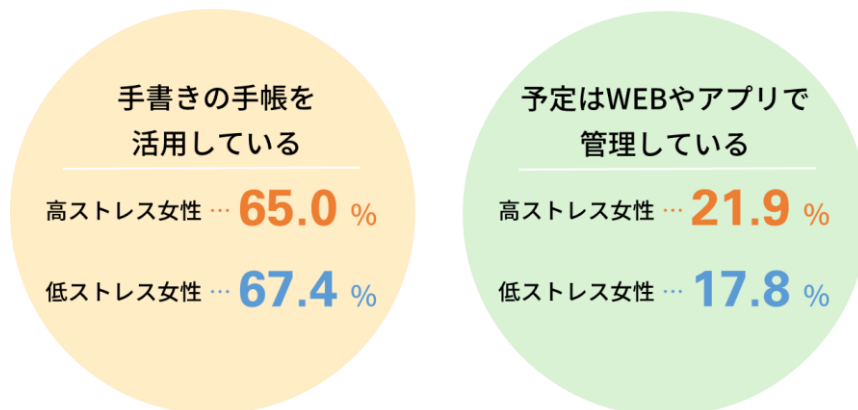
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

### ■ 高ストレス女性のWEB・アプリ派は、低ストレス女性より4ポイント多い結果に

「ストレスによる心身への健康被害の急増により、厚労省では2015年から「ストレスチェック」を義務付けています。しかしこれは、従業員が50人以上の事業所に限定されたもの。ストレスオフラボでは、この枠組みに入らないフリーランスや専業主婦なども含めたストレス状況を可視化するため、毎年全国14万人に「ココロの体力測定」を実施し、特に「女性のストレス」に着目して研究を進めています。

そこで今回のテーマであるスケジュール管理も、女性のストレスレベル別で見ってみました。

<ストレスレベル別 女性のスケジュール管理ツールの使用状況>



「手書きの手帳を使っている」は高ストレス女性65.0%、低ストレス女性67.4%と差はありませんでしたが、「スケジュールはWEB・アプリで管理している」は高ストレス女性21.9%、低ストレス女性17.8%と、4ポイント高ストレス女性が上回りました。

### ■ 高ストレス女性はマルチタスクがゆえに、書き直し便利なWEB・アプリ派？

ストレスオフラボを運営する株式会社メディプラス研究所も参画している一般社団法人ストレスオフ・アライアンスでは、家事や育児、仕事、そして介護など、マルチタスクになりがちな女性の環境がストレスに深刻な影響を与えていると考えています。

女性の「日常の役割」を答えてもらった結果をストレスレベルで比較しました。高ストレス女性の方が低ストレス女性よりも負っている上位3項目は、「親の面倒を見ている」2.09倍、「職場で同時進行の業務をしている」1.33倍、「子どもの送り迎えをしている」1.27倍と仕事から育児、介護まで多岐に渡っています。全7項目中で低ストレス女性の方が割合がわずかながら上回ったのは「平日の夕飯を作る」のみで、高ストレス女性の1.04倍でした。

<高ストレス女性の負っている日常の役割 上位3項目>

親の面倒を見ている	16.1% ( 7.8% )	… 2.09 倍
職場で同時進行の業務をしている	19.3% (14.6%)	… 1.33 倍
子どもの送り迎えをしている	27.0% (21.3%)	… 1.27 倍

※倍率は高ストレス女性÷低ストレス女性の割合

【 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

## ■ 水曜日を“睡曜日”に！ ストレスオフな習慣も、ぜひ予定表に

「毎週水曜日は習い事」「週末には部屋の掃除をする」など、曜日ごとに決まった予定のある人も多いでしょう。

ストレスオフラボの調査では、低ストレス者は「水曜日に7時間以上睡眠をとる」ことを心がけている傾向にあることから、ストレスオフな生活習慣として「水曜日を“睡曜日”に」と呼び掛けています。ちなみに、高ストレス女性がストレスによる疲労、すなわち「ストレス性疲労」をもっとも感じているのは「月曜日」で71.8%で、低ストレス女性6.2%の10倍以上です。土日でしっかり休養できているはずの月曜日に一番疲れているとは……何とも残念な話です。

曜日行動とストレスの関係をまとめた完全版を、ストレスオフラボWEBサイトで公開中です。スケジュール管理に、あるいは来年の目標の達成に、ぜひ活用してください。

### 【完全版】低ストレス者の「7時間睡眠」は水曜日と何曜日？ 曜日行動とストレスまとめはこちら！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/7982/>

#### 【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 | (本調査より)

男性1030人

女性1030人（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  
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](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788