

## 母の日ギフトのキーワードは“ストレスオフ”と“オキシトシン” 低ストレス女性のリラックス術からおうちで楽しめる贈り物を発表！ 20代ママには手作りが楽しい「DIYグッズ」 30代ママには…？

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（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。

次の日曜日、5月10日は母の日ですが、顔を見に帰ることが難しく、またそろそろ自粛疲れも出てきているころではないでしょうか。そこで今回は、感謝の気持ちを伝えるために「おうちで楽しめるストレスオフなギフト」を、低ストレス女性のリラックス方法からピックアップ。女性の人生はライフステージの変化で暮らし方が大きく変わるもの、年代ごとにまとめてみました。

＜【20代・30代篇】低ストレス女性のリラックス方法にみるおすすめ母の日ギフト＞

20代ママに  
おすすめ！  
ストレスオフな  
母の日ギフト

### 日曜大工・DIYグッズ

20代の低ストレス女性のリラックス方法で注目したのは、手作りを楽しむ第4位「日曜大工・DIY」（9.0%）。第6位に「子どもといちゃいちゃ」（7.0%）がランクインしていることから、家族一緒にやってみるのもいいかもしれませんね。

順位	【20代】低ストレス女性のリラックス方法	高ストレス女性との比較
1	ピラティス	12.0倍
2	スポーツ観戦	9.5倍
3	森林浴	9.5倍
4	注目！ \日曜大工・DIY /	9.0倍
5	アウトドア、キャンプ	7.1倍
6	子どもといちゃいちゃ	7.0倍
7	仕事	6.8倍
8	ホットヨガ	6.3倍
9	家族と過ごす	6.1倍
10	ウォーキング、ジョギング	5.9倍

30代ママに  
おすすめ！  
ストレスオフな  
母の日ギフト

### 料理・家事グッズ

第9位に「料理」（5.3%）、第10位に「家事」（5.2）がランクインした30代低ストレス女性。第3位は「家族と過ごす」（6.2%）のため、家族で料理してホームパーティをしたり、家事のお手伝いをしてあげるのもよこばれるのではないのでしょうか。

順位	【30代】低ストレス女性のリラックス方法	高ストレス女性との比較
1	アウトドア、キャンプ	7.1倍
2	ヨガ	6.5倍
3	家族と過ごす	6.2倍
4	笑う	6.1倍
5	ピラティス	5.8倍
6	スポーツ観戦	5.7倍
7	ウォーキング、ジョギング	5.7倍
8	自転車	5.3倍
9	注目！ \料理 /	5.3倍
10	注目！ \家事 /	5.2倍

### ■ 低ストレス女性のリラックス方法を参考にして、今こそ効果的にストレスオフ！

全国14万人の男女（20～69歳）におこなった「ココロの体力測定2019」の結果から、厚生労働省ストレスチェック基準の高ストレス者（77点以上）と低ストレス者（39点以下）を抽出。実施割合を比較し、低ストレス者がより行っているリラックス方法から、おうち時間に楽しめるおすすめ母の日ギフトを年代別でピックアップしました。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

株式会社メディプラス研究所

E-mail : [press@mediplus.co.jp](mailto:press@mediplus.co.jp) TEL 03-6408-5121 / FAX 03-6408-5122

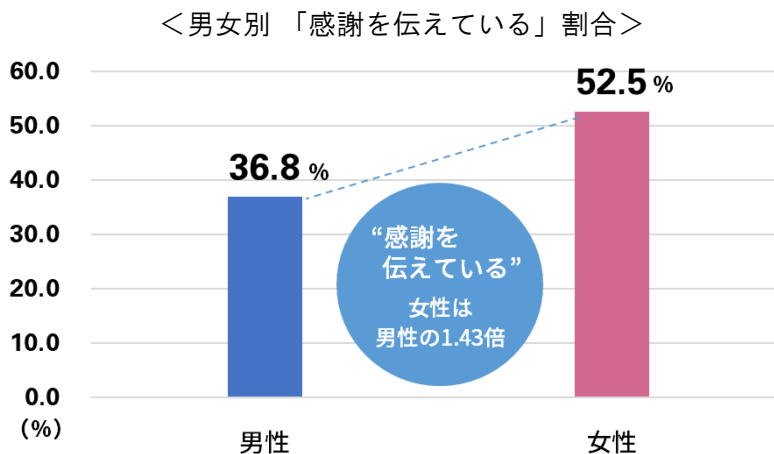
20代の低ストレス女性のリラックス方法で注目したのは、手作りを楽しむ第4位「日曜大工・DIY」（9.0倍）。第6位に「子どもといちゃいちゃ」（7.0倍）がランクインしていることから、家族一緒にやってみるのもいいかもしれませんね。30代低ストレス女性は、第9位に「料理」（5.3倍）、第10位に「家事」（5.2倍）がランクイン。第3位は「家族と過ごす」（6.2倍）のため、家族で料理してホームパーティをしたり、家事のお手伝いをしてあげるのもよろこばれるのではないのでしょうか。

**【完全版】40代・50代・60代ママにおすすめのストレスオフな母の日ギフトは？**

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8766/>

**■ 感謝の気持ち、ちゃんと伝えていますか？**

母の日や誕生日といったイベントをきっかけにするのはもちろんいいことですが、できるならば、感謝の気持ちを伝える習慣を日頃から持ちたいものです。オフラボの調査では、「家族・友人・職場の同僚などに感謝を伝えている」と回答した男性は36.8%だったのに対し、女性は52.5%と半数以上。男性よりも、女性の方が「感謝の気持ちを伝える」意識が高いことがわかりました。



**■ 母の日はおうちギフトで感謝を伝え、オキシトシン分泌で自分自身のストレスオフも**

相手を思いやる気持ちを持つこと、直接感謝の気持ちを伝えること。これらは受けとった方だけでなく、贈る側にもいい効果があります。愛情ホルモン・オキシトシンの分泌です。近年、オキシトシンはストレスを緩和する効果があることで注目を集めています。

不安に陥ったり、心がギスギスしがちな今だからこそ、自らに備わった力を上手に利用して乗り切りたいものですね。

## 【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6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 | 2019年5月7日～10日  
サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 |  
(SCR調査)  
男性 感謝を実践している : 25771人 感謝を実践していない : 44240人  
女性 感謝を実践している : 36678人 感謝を実践していない : 33221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。

## ■ 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】

株式会社メディプラス研究所

E-mail : [press@mediplus.co.jp](mailto:press@mediplus.co.jp) TEL 03-6408-5121 / FAX 03-6408-5122