

## リラックス方法から見えてきた 40代男性の驚くべきホンネとは!? 低ストレス男性にみる【年代別】おすすめ父の日ギフト 日本で一番「感謝を伝えている」都道府県ランキングも発表

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。

お父さんへの感謝を伝えたい父の日が、今年も間もなくやってきます。電話するもよし、手紙を書くのもまたよし。「何かプレゼントしたい」という人も多いでしょう。今回のオフラボは、低ストレス男性のリラックス方法からピックアップしたおすすめギフトを年代別でご紹介。まずは40代から見てみましょう。

●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。おうちで楽しめる贈り物を発表！

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

<【40代篇】低ストレス男性のリラックス方法にみるおすすめ父の日ギフト>

40代パパに  
おすすめ！  
ストレスオフな  
父の日ギフト

### コメディ映画のDVD

第1位が「笑う」（6.3倍）だった40代の低ストレス男性。コメディ映画やお笑いライブのDVDなどをプレゼントして、一緒に盛り上がるのも楽しそう。実は40代低ストレス女性も「笑い」が第1位。40代のリラックス方法、「笑う」は鉄板技なのかもしれません。

順位	【40代】低ストレス男性のリラックス方法	高ストレス男性との比較
1	注目！\笑う／	6.3倍
2	異性の友人と外出	6.3倍
3	家族と過ごす	6.2倍
4	料理	6.0倍
5	仕事	5.5倍
6	異性の友人と食事	5.4倍
7	汗を拭く	5.4倍
8	自転車	5.3倍
9	読書	5.3倍
10	花を買う・飾る	5.1倍

### ■ 低ストレスな40代男性のリラックス方法第1位は「笑う」、そして第2位は……

全国7万人の男性（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。リラックス方法の実施割合を比較し、低ストレス者がより行っているものから、おうち時間にも楽しめる父の日ギフトをピックアップしました。

働き盛りの40代男性のリラックス方法を見ると、第1位は「笑う」（6.3倍）でした。コメディ映画やお笑いライブのDVDなどをプレゼントして、一緒に盛り上がるのも楽しそう。実は40代低ストレス女性も「笑い」が第1位。40代のリラックス方法、「笑う」はどうやら鉄板技のようですが、40代女性のその他に「同性の友人と食事」がランクインしていたのと対照的に、男性は「異性の友人と外出」（6.3倍）「異性の友人と食事」（5.4倍）！さらにこの2項目は、ほかのどの年代でもトップ10にはランクインしておらず……低ストレスな40代男性特有のリラックス方法と言えそうです。

## ■ 20代パパはお疲れ気味？「首を温める」「深呼吸」「瞑想」がランクイン

20代の低ストレス男性は、ちょっとお疲れ気味の様子。多くを占めたのは「ストレッチ」（7.6倍）「首を温める」（7.0倍）といったリラックス&フィットネスでした。普段体を動かす習慣のないパパにも、簡単に取り組めるストレッチポールなどプレゼントしては？

< 【20代篇】低ストレス男性のリラックス方法にみるおすすめ父の日ギフト >

20代パパに  
おすすめ！  
ストレスオフな  
父の日ギフト

### リラックスグッズ

20代の低ストレス男性のリラックス方法で多くを占める「ストレッチ」（7.6倍）「首を温める」（7.0倍）といったリラックス&フィットネスは、おうちでできるもの。普段体を動かす習慣のないパパにも、簡単に取り組めるストレッチポールなどプレゼントしては？

順位	【20代】低ストレス男性のリラックス方法	高ストレス男性との比較
1	ホットヨガ	11.0倍
2	注目！ \ストレッチ/	7.6倍
3	子どもといちゃいちゃ	7.5倍
4	ジム	7.4倍
5	注目！ \首を温める/	7.0倍
6	読書	6.8倍
7	笑う	6.7倍
8	注目！ \深呼吸/	6.7倍
9	注目！ \瞑想/	6.7倍
10	ヨガ	6.4倍

## ■ 「森林浴」や「自然の音を聴く」など、自然に癒やされる50代パパ

「森林浴」（9.1倍）「自然の音を聴く」（8.9倍）「アウトドア、キャンプ」（8.9倍）でリラックスしている50代の低ストレス男性。緑の匂いに包まれる入浴剤や森の音を録音したCD、ベランダピクニックを企画するなど、自然を感じられるギフトがおすすめです。

< 【50代篇】低ストレス男性のリラックス方法にみるおすすめ父の日ギフト >

50代パパに  
おすすめ！  
ストレスオフな  
父の日ギフト

### 自然を感じるアイテム

「森林浴」（9.1倍）「自然の音を聴く」（8.9倍）「アウトドア、キャンプ」（8.9倍）でリラックスしている50代の低ストレス男性。緑の匂いに包まれる入浴剤や森の音を録音したCD、ベランダピクニックを企画するなど、自然を感じられるギフトがおすすめです。

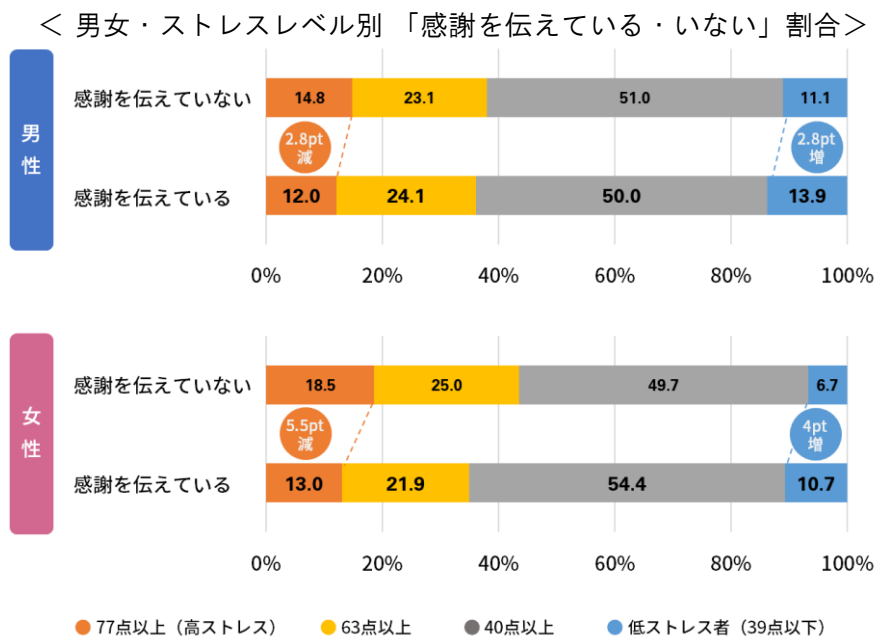
順位	【50代】低ストレス男性のリラックス方法	高ストレス男性との比較
1	笑う	11.2倍
2	ジム	11.2倍
3	家族と過ごす	10.9倍
4	仕事	10.4倍
5	料理	9.6倍
6	注目！ \森林浴/	9.1倍
7	注目！ \自然の音を聴く/	8.9倍
8	注目！ \アウトドア、キャンプ/	8.9倍
9	汗を拭く	8.8倍
10	旅行	8.8倍

【完全版】30代・60代パパにおすすめのストレスオフな父の日ギフトは？

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8817/>

## ■ 「感謝を伝えている」意識の高い男女は低ストレス傾向に

さて、父の日は日頃の「ありがとう」を伝える日ですが、特別な日に限らず気持ちを伝えることは大切にしたいもの。そんな心がけは、ストレスレベルに影響するのでしょうか？ 厚生労働省ストレスチェックを基準にした高ストレス者（77点以上）と低ストレス者（39点以下）で比較したところ、「感謝を伝えている」と比較し、男女とも「感謝を伝えている」人の高ストレス者割合は少なく、低ストレス者割合が多い結果に。特に女性で割合の差が開きました。



## ■ 「感謝を伝えている」全国ランキングでは、九州勢が上位に。人間関係が複雑な東京も

最後に、「感謝を伝えている」男女の多い都道府県ランキングTOP3をご紹介します。男女ともに第3位までに入っているのは佐賀県。また、男性の第1位に大分県、女性の4位に熊本県、5位に大分県、6位鹿児島県と、九州の県が上位に並んでいます。

女性の第2位の東京都は男性でも6位にランクインしており、人口が多く人間関係が複雑になりがちな都会では、円滑なコミュニケーションのために「ありがとう」を心がけている人が多いのかもしれませんが。

＜男女別「感謝を伝えている」都道府県ランキングTOP3＞

第1位 大分県・・・42.1%

第2位 佐賀県・・・40.0%

第3位 秋田県・・・39.0%

第1位 佐賀県・・・55.8%

第2位 東京都・・・55.7%

第3位 宮城県・・・55.5%

【完全版】「感謝を伝えている」全国ランキング完全版はこちら！

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/8817/>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

一般社団法人ストレスオフ・アライアンス E-mail: info@stressoff-alliance.or.jp

## 【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

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>