

# 高ストレスな20～60代女性 立てがちな“新年の目標” 第1位「断捨離」第2位「優しい人になる」

ストレスの悩み少ない女性の目標「運動を始める」「規則正しい生活」  
お金に関する“貯金”“節約”は女性全体で上位に

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「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。

平成最後の年、2019年が始まりました。学校や仕事も新たなスタートを切り、「今年こそ●●な人に」と気持ちを新たにしている人も多いことでしょう。そこでオフラボでは、昨年4月に行った「ココロの体力測定」本調査から、「2018年の目標」についてまとめました。せっかく目標を立てても、それがストレスになってしまっては残念。参考にして、なりたい自分とストレスオフの両方を叶える1年を目指しませんか？

## ■ ストレスレベルを問わず上位は「お金」と「美容・健康」

厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）と低ストレス女性（39点以下）を抽出。新年の目標をまとめました。それぞれの上位10項目の中で、共通していたのは「貯金する」「節約する」とお金に関するもの。「健康になる」「痩せる」「美肌になる」といった健康や美容に関するものも多く挙がりました。

＜ストレスレベル別 新年の目標 左：高ストレス者 右：低ストレス者＞

第1位 断捨離する 18.7%

第2位 優しい人になる 18.7%

第3位 片付けられる人になる 15.8%

4位 女磨きをする 15.3%

第1位 運動を始める・続ける 16.7%

第2位 規則正しい生活をする 16.5%

第3位 常に感謝を心がける 15.6%

4位 たくさん本を読む 12.9%

▼上位10項目内の高ストレス者・低ストレス者共通項目 ※（）内の割合は（高ストレス者/低ストレス者）：貯金をする（32.0%/25.0%）、節約する（24.4%/19.4%）、健康的になる（21.8%/19.4%）、痩せる（23.8%/13.7%）、プライベートの充実（19.6%/16.0%）、美肌になる（15.6%/13.3%）

【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

■ 同じ自分磨きでも、高ストレス者は「女磨き」、低ストレス者は「読書」

上位10項目から共通していたものを除いたストレスレベル別では、高ストレス女性は第1位「断捨離」(18.7%)、第3位「片付けられる人になる」(15.8%)と整理整頓に関するもの、低ストレス女性は第1位「運動を始める・続ける」(16.7%)、第2位「規則正しい生活」(16.5%)と、生活スタイルの改善が上位にランクイン。また自分磨きでは、高ストレス女性は「女磨き」、低ストレス女性は「本を読む」となりました。

■ 高ストレス者は「病気・ケガを治す」。キャリアに意欲的な傾向も

11~30位で特徴的だった高ストレス女性の目標を見ると、気になるのは20位「病気を治す」(12.2%) 22位「ケガを治す」(11.6%)と、抱えている病気・ケガを治したいというもの。体が辛いだけでなく、さらにストレスにもなっていることがうかがえます。

17位「年収を上げる」(13.3%)は低ストレス者の28位にも入っていますが、割合に2倍近くの差が。27位の「仕事で成功する」(10.2%)と併せて見ると、キャリアにも意欲的な傾向です。

<高ストレス者の新年の目標>

順位	新年の目標	高ストレス者	順位	新年の目標	高ストレス者
1	貯金をする	32.0	16	女子力を上げる	13.3
2	節約する	24.4	17	年収を上げる	13.3
3	痩せる	23.8	18	人の悪口を言わない	12.7
4	健康的になる	21.8	19	家族との時間を増やす	12.2
5	プライベートの充実	19.6	20	病気を治す	12.2
6	断捨離する	18.7	21	コミュニケーション能力を高める	12.0
7	優しい人になる	18.7	22	ケガを治す	11.6
8	片付けられる人になる	15.8	23	ネガティブワードを言わない	11.1
9	美肌になる	15.6	24	素直になる	11.1
10	女磨きする	15.3	25	オシャレになる	10.7
11	料理上手になる	14.7	26	後回しにしない人になる	10.4
12	運動を始める・続ける	14.4	27	仕事で成功する	10.2
13	常に感謝を心がける	14.2	28	欲しい物を買う	10.2
14	規則正しい生活をする	14.0	29	何か新しいことをする	9.8
15	親孝行をする	13.3	30	たくさん本を読む	9.3
		(%)			(%)

### ■ 低ストレス者は「知識・経験磨き」を重視

低ストレス女性は14位「海外旅行をする」（11.0%）、22位「語学の勉強をする」（8.1%）、23位「何か新しいことをする」（8.1%）。10位の「たくさん本を読む」も併せ、知識や経験を磨くことを目標にしている様子。お金に関しては25位「資産運用をする」（7.4%）と、高ストレス女性の「年収を上げる」とは異なった傾向が見られました。

＜低ストレス者の新年の目標＞

順位	新年の目標	低ストレス者	順位	新年の目標	低ストレス者
1	貯金をする	25.0	16	女磨きをする	10.1
2	健康的になる	19.4	17	親孝行をする	9.5
3	節約する	19.4	18	片付けられる人になる	9.4
4	運動を始める・続ける	16.7	19	人の悪口を言わない	9.2
5	規則正しい生活をする	16.5	20	女子力を上げる	8.6
6	プライベートの充実	16.0	21	コミュニケーション能力を高める	8.3
7	常に感謝を心がける	15.6	22	語学の勉強をする	8.1
8	痩せる	13.7	23	何か新しいことをする	8.1
9	美肌になる	13.3	24	オシャレになる	7.7
10	たくさん本を読む	12.9	25	資産運用をする	7.4
11	断捨離する	12.1	26	早寝早起きをする	7.4
12	料理上手になる	11.9	27	ネガティブワードを言わない	7.4
13	優しい人になる	11.9	28	年収を上げる	7.2
14	海外旅行をする	11.0	29	後回しにしない人になる	6.5
15	家族との時間を増やす	10.6	30	素直になる	6.3
		(%)			(%)

### 【調査概要】

「ココロの体力測定2018」  
 方法 | インターネット調査  
 期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17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4月7日～20日  
 サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | 女性  
 高ストレス者450人、低ストレス者556人（本調査より）

## ■ 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>