

2014 年 10 月 3 日
ディグラム・ラボ株式会社

腸の調子がいい人はストレスもためていなかった

ストレスタイプと解消法がわかる「こころスッキリ診断」開始を記念して
“ストレス”と“おなかの調子”の関連性についてディグラム・ラボが調査を実施

ディグラム・ラボ株式会社(本社:東京都港区、代表取締役:木原誠太郎)は、サイト「おなかスマイル!プロジェクト」(運営=グリコ乳業株式会社)上で 2014 年 10 月 3 日にリリースした「ストレスタイプ別 こころスッキリ診断」に、ディグラム診断アルゴリズムを提供いたしました。また、この診断コンテンツのリリースを記念いたしまして、ディグラム・ラボでは、日本全国の女性 5000 人に「ストレス」と「おなかの調子」の関連性について調査を実施いたしました。

●1 万人を超える直接診断から見てきた「ストレス」と「おなかの調子」の関連性

普段よりディグラム・ラボではイベントで参加者に直接ディグラム診断を実施することが多いのですが、何かしらストレスを抱えている方が相談に来られることが多いです。また、その方たちは「便秘で悩んでいる」「お通じのリズムが崩れている」など、おなかの不調を訴えている方がかなりの確率でいらっしゃいます。そのため、ラボ内では「おなかの調子が悪い人たちはストレスもため込んでいるのではないか」という仮説を以前より持っておりました。今回、「日本中の女性をおなかから笑顔にしたい!」というコンセプトで運営されている「おなかスマイル!プロジェクト」に弊社の診断アルゴリズムが採用されたことを記念いたしまして、「ストレス」と「おなかの調子」の関連性について調査することにいたしました。

【調査概要】

調査地域 : 全国

調査対象 : 20~40 代女性

サンプル数 : 5000 サンプル (全国人口構成比で年代ごとに割付)

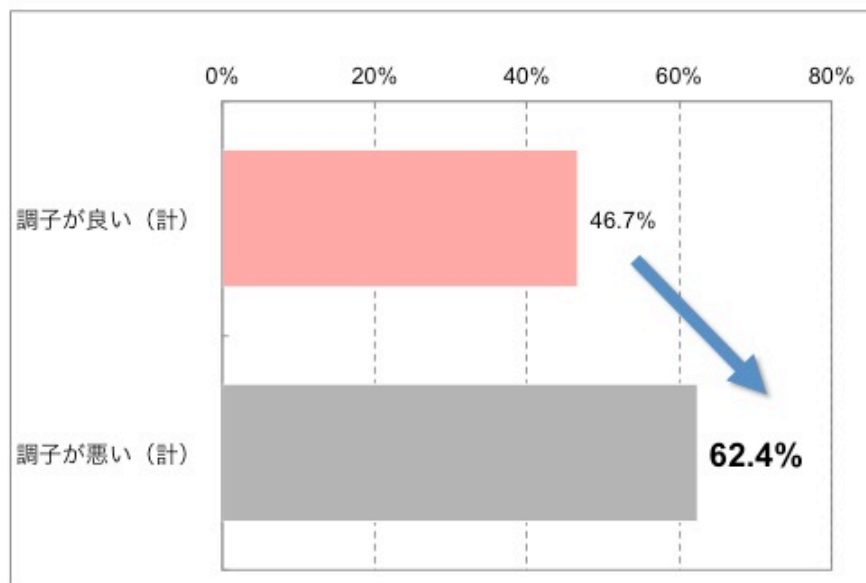
調査期間 : 2014 年 8 月 29 日~2014 年 9 月 2 日

調査手法 : インターネットリサーチ

●腸が快調な人と、不調な人のストレス蓄積量を比較

「あなたは、現在、どれくらいストレスが溜まっていますか。あなたの心の容量(キャパシティ)を『100』としたときの、ストレス蓄積量を 0~100 の数字でお書きください」という質問に、「いつもすっきり、快調」「まあまあ調子がいい」と答えている腸が快調な人の平均ストレス蓄積量は 46.7%。これに対して「やや不調」「かなり不調」と腸の不調を訴える人の平均ストレス蓄積量は 62.4%と、腸の調子が悪い人は、調子が良い人に比べ、ストレス蓄積量が 15.7 ポイントも高い結果となった。これにより、「ストレス」と「おなかの調子」にはなにがしかの因果関係があることが推測される。

●腸が快調な人と、不調な人のストレス蓄積量を比較してみた。

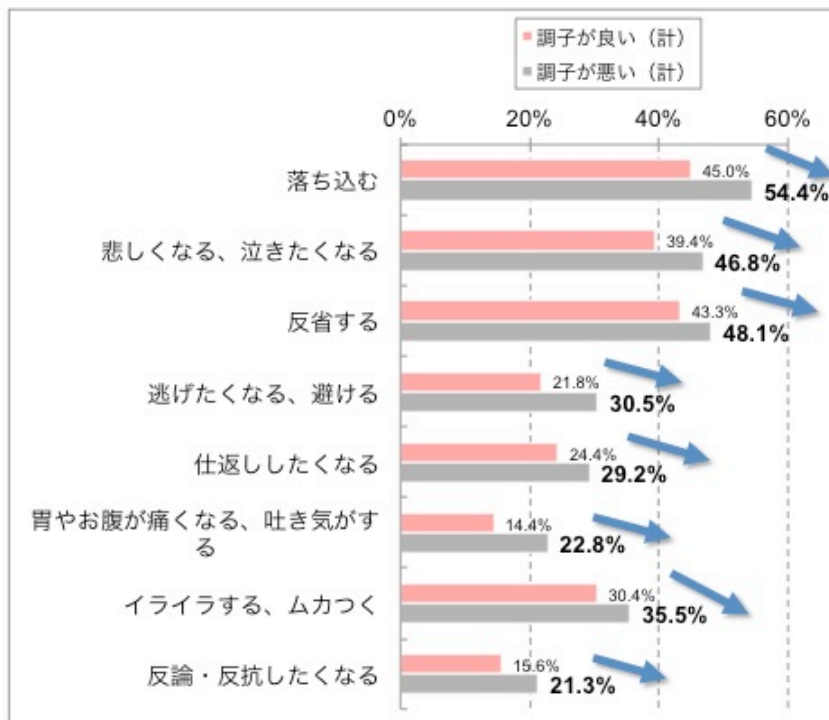


●腸の調子が悪い人がストレスを実感した後に感じる心や身体の状態の特徴

「あなたは、ふだんの生活の中で、嫌なことや、ストレスを感じるような出来事があったとき、時間が経てば経つほど、どのような気持ちになりますか、また何か身体症状を感じますか」という質問に対して、腸の調子が悪い人は、腸が快調な人に比べて、「落ち込む」=54.4%、「悲しくなる、泣きたくなる」=46.8%、「反省する」=48.1%、「逃げたくなる、避ける」=30.5%、「仕返ししたくなる」=29.2%、「胃やお腹が痛くなる、吐き気がする」=22.8%、「イライラする、ムカつく」=35.5%、「反論・反抗したくなる」=21.3%と回答した人の割合が高い結果となった。とくに、「落ち込む」、「逃げたくなる、避ける」、「胃やお腹が痛くなる、吐き気がする」の3項目では8%を超える大きな差が出ている。

ストレスを感じるような出来事が起きた際、腸の調子が悪い人はしばらく気分が落ち込んだり、その状況から避けなくなったり、また、胃やお腹が痛くなったり、吐き気がするという身体的な症状が起きやすく、ストレスを受けた際にその出来事や相手に対して苛立ちを感じてしまうことが多い結果に。「腸の調子が悪いためにストレスをため込みやすい」⇒「ストレスをため込みやすいため腸の調子がさらに悪くなる」という、「ストレス」と「腸の不調」のデフレスパイラルに陥っている可能性があるかもしれません。

腸が不調な人は嫌なことや、ストレスを感じるような出来事があった時、時間が経てば経つほど。。。



2014/10/02

Copyright © 2014 ディグラム・ラボ株式会社 All Rights Reserved.

1

ストレスタイプ別 こころスッキリ診断

http://www.bifix.jp/project/?utm_source=20141003a&utm_medium=dl

※調査結果を記事などにご利用される場合には、クレジットとして「ディグラム・ラボ調べ」、併せて上記サービスとリンクをご掲載いただけるとありがたいです。なにとぞよろしくお願いいたします。

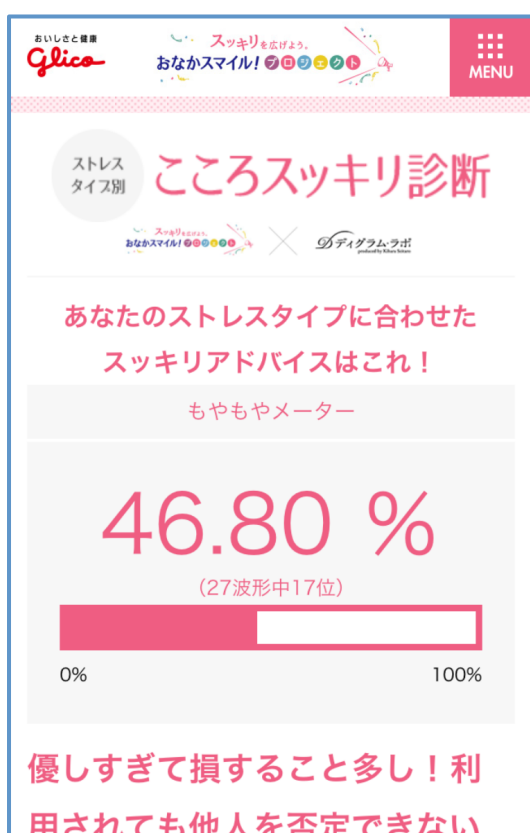
自分がストレスをためやすい性格なのか？

またどんなストレスを受けやすいのか、そしてその解消法とは？

気になる人は「ストレスタイプ別 こころスッカリ診断」を受けてみよう！

■「ストレスタイプ別 こころスッカリ診断」とは

27 個の性格に分類するディグラム診断アルゴリズムを利用して、それぞれの性格がためやすいストレスの種類を判別、またその性格に合わせたストレス解消法を提案する診断コンテンツです。20 個の質問に答えるだけで簡単に診断結果が得られるので、普段からストレスに悩んでいる方や解消方法がわからないという方はちょっとしたお時間にお試しください。（「おなかスマイル！プロジェクト」サイト上で展開中）



こころスッカリadvice

あなたの優しさにつけこむ人に要注意！時には声を大にして反発することも必要です！

＜あなたにおすすめのスッカリプログラム＞

- 人との交流を遮断、一人でぼーっとしてみよう 
- 他人に自分の心配事や愚痴を思う存分ぶちまけよう 
- 評判のスイーツ屋めぐりをしてみよう 

ストレスタイプ別 こころスッカリ診断

http://www.bifix.jp/project/?utm_source=20141003a&utm_medium=dl

※調査結果を記事などにご利用される場合には、クレジットとして「ディグラム・ラボ調べ」、併せて上記サービスとリンクをご掲載いただけるとありがたいです。なにとぞよろしくお願いいたします。

■「ディグラム診断アルゴリズム」とは

「ディグラム (Depth Insight Gram)」は、統計学と心理学を掛けあわせることで、人間の本音や近未来を明らかにするカウンセリングプログラム(※1)。リサーチプロデューサー木原誠太郎が6年の研究を経て開発しました。「ディグラム」では、延べ26万人を超えるリサーチ専用モニターを対象に、3000項目を超えるライフスタイル、嗜好性などのデータを取得、客観的に確率が目に見える形で被験者に診断結果をフィードバックします。恋愛や結婚、仕事、貯蓄・家計、美容法や健康づくりなど、様々なテーマで診断することが可能です。

※1 ディグラム診断アルゴリズムは、心療内科医や臨床心理士などにも利用される心理テスト「エゴグラム」をベースとし、数十万人規模のアンケート調査(定量調査)や、1000ケースを超える心理テスト診断(実証実験)から、改良を重ね独自に開発しました。

●木原誠太郎

1979年生まれ、35歳。京都府出身。電通やミクシィでマーケティングを担当し、さまざまな企業のコンサルティングに携わる。「性格ミエル研究所」(フジテレビ系)などテレビ出演多数。著書は「焼き肉屋で最初にタンを注文する女は合コンでモテる!」(朝日新聞出版)「ディグラム性格診断」(ポプラ社)、「ケンミンまるごと大調査」(文藝春秋)。



◇ディグラム・ラボ株式会社 会社概要

代表取締役：木原 誠太郎

設立：2013年1月

所在地：東京都港区芝公園 1-3-8 苔香園ビル 6F

URL：<http://digramlabo.com/>

運営サイト：「ディグラム診断」<http://digram-shindan.com/>

〔事業内容〕

- ・ディグラムに関する書籍、印刷物の企画制作及び出版並びに販売
- ・ディグラム及びマーケティングに関する各種コンサルティング
- ・ディグラムに関わるライセンス事業
- ・ディグラム診断サイト企画、運営
- ・イベント／セミナー等の企画、運営
- ・マーケティングリサーチ業務

◆◆本件に関するお問い合わせ◆◆

E-mail：info@digramlabo.com

TEL：03-5776-2821

広報担当：恒吉(つねよし)