

**日本人の4割以上※1が抱える【ストレス性疲労】
 各企業のノウハウで改善を目指す研究会**

**セロトニン※3研究の第一人者・有田秀穂氏が登壇
 『セロトニンと情動の涙のストレスオフ™効果』
 無料セミナー開催**

2018年7月25日（水）東京・恵比寿で開催 お申し込み受付中

日本人の4割以上※1が抱えている「ストレス性疲労※2」に着目。その改善を目指して企業が集まり、調査・研究するストレスオフ・アライアンス（仮称）設立のために発足した準備委員会では、説明会・勉強会を兼ねて、有識者を講師に招いての定期セミナーを2018年6月より開催しています。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

※2) ストレスがキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態

■ “泣くこと”が及ぼすストレスオフ効果や日本人の涙の傾向を解説

7月25日（水）に東京・恵比寿にて開催する第2回セミナー第一部では、ストレスの軽減が期待できる脳内物質・セロトニン※3研究の第一人者として注目を集める、東邦大学名誉教授の有田秀穂氏が『セロトニンと情動の涙※4のストレスオフ効果』をテーマに講演します。

続く第二部では、全国14万人への「ココロの体力測定」調査を行い、毎年4月に「ストレスオフ県ランキング」を発表している株式会社メディプラス研究所が『14万人のデータに見るストレス・疲労状態の都道府県別特徴』を解説いたします。

※3) 自律神経のバランスを整え、ストレス症状を低減する脳内物質

※4) 喜怒哀楽など心を揺さぶられる経験で、共感脳が激しく興奮したときに流れる涙

■第2回セミナー開催概要

日 時：2018年7月25日（水）17:00～18:30
 場 所：東京・恵比寿 ※詳細は参加者に別途ご連絡
 参加費：無料
 募集人数：30名程度 ※応募者多数の場合は先着順
 募集対象：企業・自治体の、経営者、人事・管理部、マーケティング部、広報部担当者など
 メディアパートナー：産経新聞社
 参加方法：本リリース最後の申込用紙にご記入の上FAXまたはメールでお申し込みください。

【第一部】

講 演：東邦大学名誉教授 有田秀穂氏
 テーマ：セロトニンと情動の涙のストレスオフ効果
 ・セロトニン、オキシトシン、メラトニンの基礎知識
 ・ストレスオフ県ランキング1位「愛媛県」の秘訣
 ・自律神経と涙の関係（日本人の涙の傾向）

【第二部】

講 演：メディプラス研究所
 テーマ：14万人のデータに見るストレス・疲労状態の都道府県別特徴



有田秀穂 東邦大学名誉教授

セロトニンDojo代表

メディプラス研究所 オフラボ顧問

東京大学医学部卒業。東海大学病院で臨床に、筑波大学基礎医学系で脳神経系の基礎研究に従事し、その間、米国ニューヨーク州立大学に留学。東邦大学医学部統合生理学では坐禅とセロトニン神経・前頭前野について研究。退職後、名誉教授となる。各界から注目を集める「セロトニン研究」の第一人者。20万部を超えるベストセラー『脳からストレスを消す技術』（サンマーク文庫）ほか、著書・TV主演も多数。2015年より、株式会社メディプラス研究所・オフラボ顧問。

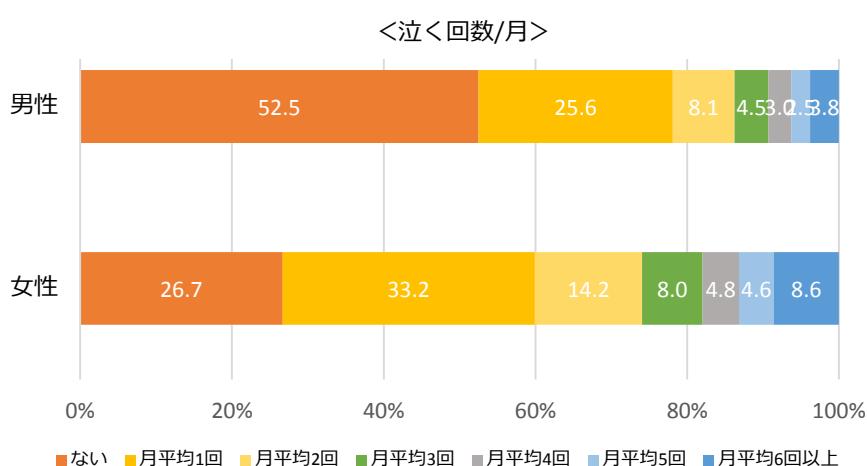
■参考資料：情動の涙とストレスオフの関連（概要）

株式会社メディプラス研究所では、毎年、全国14万人（男女各7万人、20～69歳）に対して「ココロの体力測定」調査を行い、可視化しにくいストレスを見る化する研究を行っています。その結果から、ストレスオフに有効な「情動の涙※」とストレスオフの関連をまとめました。詳細につきましては、7月25日の無料セミナーで解説いたします。

※) 喜怒哀楽など心を揺さぶられる経験で、共感脳が激しく興奮したときに流れる涙

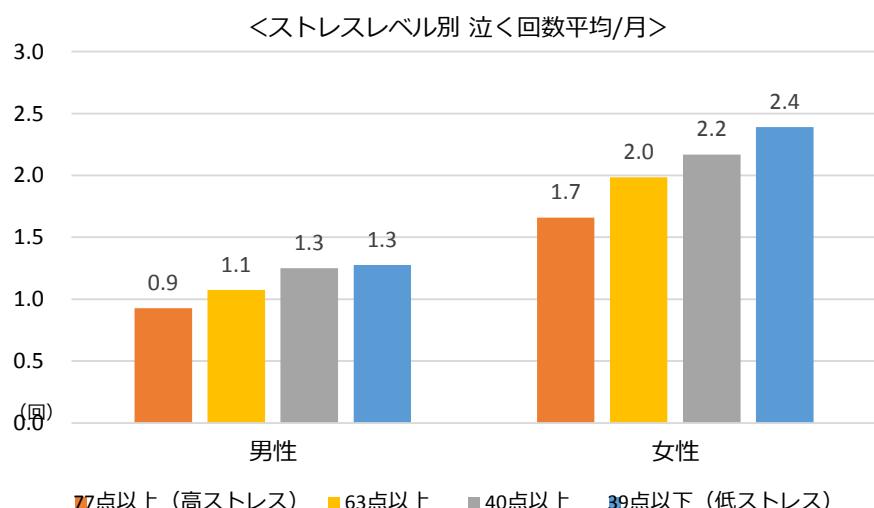
【1】泣く回数の男女比較

- ・男性は、月に1度も「泣かない」との回答が52.5%と過半数を占める結果に。
- ・月に1度も泣かない女性は男性の約半分の26.7%の留まり、7割以上が月に1度以上は泣いていると回答。月に6回以上泣くという女性も8.6%いる。



【2】泣く回数とストレスレベル

- ・厚生労働省「ストレスチェック」の基準により高ストレス者～低ストレス者を算出。男女とも、ストレスレベルが低い（低ストレス）ほど泣く回数が多くなる傾向に。
- ・低ストレス女性は、女性全体の平均である2.1回を上回り、月に平均2.4回泣いている。



【3】年齢層別 泣く回数の男女比較

- ・男性は30代から40代前半が0.9回と、とりわけ泣かない傾向に。
- ・女性は年齢層で差はなく、全年齢層で月2回以上泣いており、20代前半女性は2.3回と男女全体の中でもトップ。

＜年齢層別 泣く回数平均/月＞

男性 女性

年齢	平均回数	年齢	平均回数
20～24歳	1.3	20～24歳	2.3
25～29歳	1.1	25～29歳	2.0
30～34歳	0.9	30～34歳	2.0
35～39歳	0.9	35～39歳	2.0
40～44歳	0.9	40～44歳	2.0
45～49歳	1.0	45～49歳	2.1
50～54歳	1.2	50～54歳	2.2
55～59歳	1.2	55～59歳	2.0
60歳以上	1.4	60歳以上	2.1

(回)

(回)

【調査概要】

タイトル：ココロの体力測定2018

調査機関：株式会社メディプラス研究所

方法：インターネット調査

調査期間：SCR調査 2018年 3月7日～3月17日

サンプル数：14万人（男女各7万人）

設問数：15問

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正

今回抽出対象数：14万人（男女各7万人）

※各項目詳細

・泣く回数とストレスレベルN数 [男性] 77点以上 10611人 63点以上 14778人 40点以上 35691人
39点以下 8931人 [女性] 77点以上 10867人 63点以上 15454人 40点以上 37187人 39点以下
6481人

・年齢層別泣く回数N数 [男性] 20～24歳 2312人 25～29歳 8727人 30～34歳 5630人 35～39歳
8189人 40～44歳 7336人 45～49歳 8900人 50～54歳 7270人 55～59歳 6214人 60歳以上
15433人 [女性] 20～24歳 2427人 25～29歳 8216人 30～34歳 7088人 35～39歳 6432人 40
～44歳 8529人 45～49歳 7457人 50～54歳 7966人 55～59歳 5605人 60歳以上 16270人

■参考資料：第1回セミナー 第二部「ストレス性疲労の規模と範囲について」（概要）

ストレスが個々人のキャパシティを超過し、心身に蓄積して起こる疲労状態「ストレス性疲労」。メディプラス研究所の調査では、日本人の4割以上が、この不調を抱えていると推計しています。本参考資料では、ストレス性疲労を抱えている人の規模と範囲を、株式会社メディプラス研究所「ココロの体力測定」調査からまとめました。

【1】疲労と自律神経乱れの意識について

[1] 「慢性的な疲労」を感じている割合は41.6%、「自律神経の乱れ」を感じている割合は25.1%。

[2] コストを掛けて対処している割合は、「疲労」と比べ「自律神経乱れ」が高く4.4%。症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は17.6%とかなり高い数値を示す。 [1] [2]

	A 症状はない	B 症状があるが、特に対処していない	C 症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	D 症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	E 症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	F 症状を感じている B～E	G お金を掛け対処している D～E	H 症状（意識）があお金を受けている割合 F・G
慢性的な疲労	58.4	29.7	8.2	2.6	1.1	41.6	3.7	8.9
自律神経の乱れ	74.9	14.4	6.3	2.1	2.4	25.1	4.4	17.6 (%)

【2】男女別「慢性的な疲労」意識について

[1] 「疲労」を感じている割合は男性38.6%、女性44.6%。

[2] コストを掛けて対処しているのは、女性と比べ、男性がやや3.9%と高く、症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合も10.1%と高い。

	A 症状はない	B 症状があるが、特に対処していない	C 症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	D 症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	E 症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	F 症状を感じている B～E	G お金を掛け対処している D～E	H 症状（意識）があお金を受けている割合 F・G
慢性的な疲労	症状はない	症状があるが、特に対処していない	症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	症状があるので、病院に通院する以外のお金を掛けて対処している	症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	症状を感じている B～E	お金を掛け対処している D～E	症状（意識）があお金を受けている割合 F・G
男性	61.4	26.9	7.9	2.7	1.2	38.6	3.9	10.1
女性	55.4	32.6	8.5	2.6	1.0	44.6	3.6	8.0 (%)

【3】男女別「自律神経の乱れ」意識について

- [1] 「自律神経乱れ」を感じている割合は男性20.6%、女性29.6%と、疲労以上に大きな差が。
[2] コストを掛けて対処している割合は女性が4.8%とやや高いが、 症状を感じ、さらにコストを掛けて対処している割合は男性が19.8%と高い数値を示す。

	A	B	C	D	E	F	G	H
自律神経の乱れ	症状はない	症状があるが、特に対処していない	症状があるが、生活習慣の工夫のみで、特にお金を掛けて対処していない	症状があるので、病院に通院する以外のお金を持って対処している	症状があるので、病院に通院（投薬含む）している	症状を感じている B～E	お金を掛けて対処している D～E	症状（意識）がある お金を掛けている割合 F・G
男性	79.4	11.2	5.3	2.0	2.1	20.6	4.1	19.8
女性	70.4	17.6	7.3	2.1	2.7	29.6	4.8	16.0 (%)

【調査概要】

タイトル：ココロの体力測定2018

調査機関：株式会社メディプラス研究所

方法：インターネット調査

調査期間：SCR調査 2018年 3月7日～3月17日

サンプル数：14万人（男女各7万人）

設問数：15問

※都道府県ランキングに必要な数、各県1000サンプル以上を確保し、その後人口比率（都道府県、年代、有職割合）でウエイト修正

今回抽出対象数：14万人（男女各7万人）

■組織概要

名 称：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会（2018年11月一般社団法人設立予定）

事務局：株式会社メディプラス / 株式会社メディプラス研究所

本社所在地：東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2階

電話番号：03-6408-5121（株式会社メディプラス内）

メディプラスHP：<https://mediplus.co.jp/>

メディプラス研究所HP：<https://mediplus-lab.jp>

参加企業（予定）：地方自治体、健康従事企業、レジャー企業、スポーツ関連企業、化粧品企業、IT企業、エンターテインメント企業 など

■報道関係者問い合わせ先

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会 PR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

セミナー参加 / 取材申込用紙

ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会
PR事務局 行

FAX : 03-3401-7788
メール : pr@netamoto.co.jp

主催：ストレスオフ・アライアンス（仮称）準備委員会 『セロトニンと情動の涙のストレスオフ™効果』 無料セミナー

講演：東邦大学名誉教授 有田秀穂氏

2018年7月25日（水）17:00～18:30（受付開始16:45）

御社名

御所属部署名

役職・御名前

TEL

FAX

E-mail

※メディアの方のみご記入下さい。

御担当媒体名

撮影の有無 有（スチール／ムービー） 無

【参加希望者アンケート】

Q.本セミナーを何でお知りになりましたか？

WEBサイト（サイト名) ご紹介（ご紹介者名)

その他 ()

Q.ご参加希望の理由や目的をお聞かせください。

※定員に達し次第、募集は締め切らせていただきます。

※お申し込みは、申込用紙1枚につき1名様とさせていただきます。

※セミナーの開催は東京・恵比寿（JR恵比寿駅より徒歩3分）となります。場所の詳細につきましては、開催の3日前までに別途ご連絡いたします。