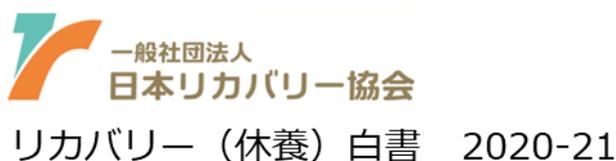


**14万人の調査から分析、主人公力を持った人は約10人に1人
主人公力のレベルアップには、
経験値よりも、休養スキルが必要だった
リハビリ(休養)白書①「日本の社会主人公力と休養状況」を分析**

一般社団法人日本リハビリ協会(事務局:神奈川県厚木市、代表理事:片野秀樹)は、一般社団法人ストレスオフ・アライアンスの技術協力を受け、「リハビリ(休養)」に関する調査・研究結果の情報提供を行うことを決定いたしました。今後は毎年行う調査データを活用し、日本人の睡眠状況、ストレス状況、働き方・休み方意識、リラクゼーション方法など、休養に関する様々なデータを「リハビリ(休養)白書」として随時発表し、「休養」の大切さを社会発信するとともに、「休養市場」の創出を目指していきます。
※一般社団法人ストレスオフ・アライアンスでは2016年から全国の20歳~69歳の男女各7万人(合計14万人)を対象に可視化しにくいストレスや疲労状況を“見える化”するための調査「ココロの体力測定」を実施。



「リハビリ(休養)リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」

一般社団法人日本リハビリ協会では、国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行い、休養市場を創造しヒトが元気に意欲的に生活できる社会(各個人が主人公のような社会)を一般社団法人日本リハビリ協会では目指しています。今回の14万人のデータ分析で「社会主人公力」と定義した条件は、①自身の「社会活動量の満足度」が高く、②「休養満足度」も高い状態で、心身のコンディションが共に整っている「リハビリ力」が高い方々を指しています。

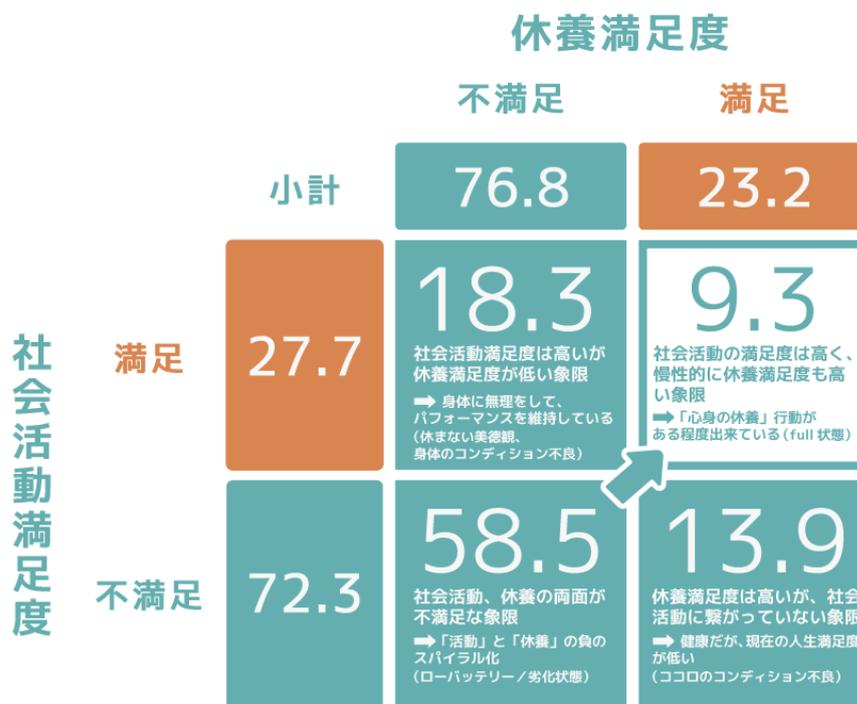
今後、研究結果の情報提供は、当法人のウェブサイトや開催するシンポジウム等での公開、また現在準備中の神奈川県未病産業研究会の分科会から発信を行い、一般社団法人日本リハビリ協会の会員企業には分析を行った詳細データの共有も予定しています。

リカバリー(休養)白書①「日本の社会主人公力と休養状況」について

◆「日本のリカバリー力（社会主人公力）」の状況

※以下、文中では「リカバリー力」と表現

自身の「社会活動量の満足度」が高く、②「休養満足度」も高い状態で、「リカバリー力」がある方々は、全体で9.3%と約10に1人の人数となっています。一方、両方の基準とも低いローバッテリーな状態の方は、58.5%、「身体のコンドیشن不調（休み下手）」の方は18.3%、「ココロのコンドیشن不調（人生満足度が低い）」：13.9%という分析結果となりました。



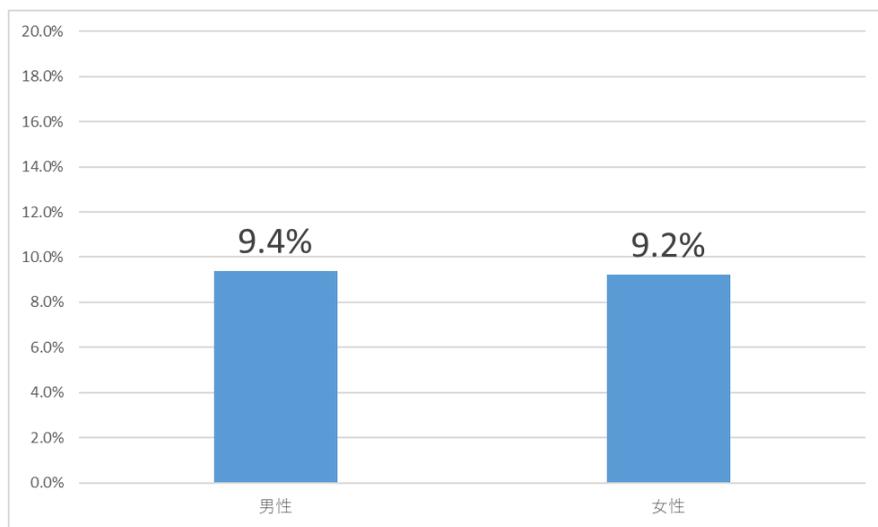
※社団法人ストレスオフ・アライアンス調査「ココロの体力測定 2019」より

※社会活動量 = 自身の「仕事・家事・勉強などのパフォーマンス満足度」

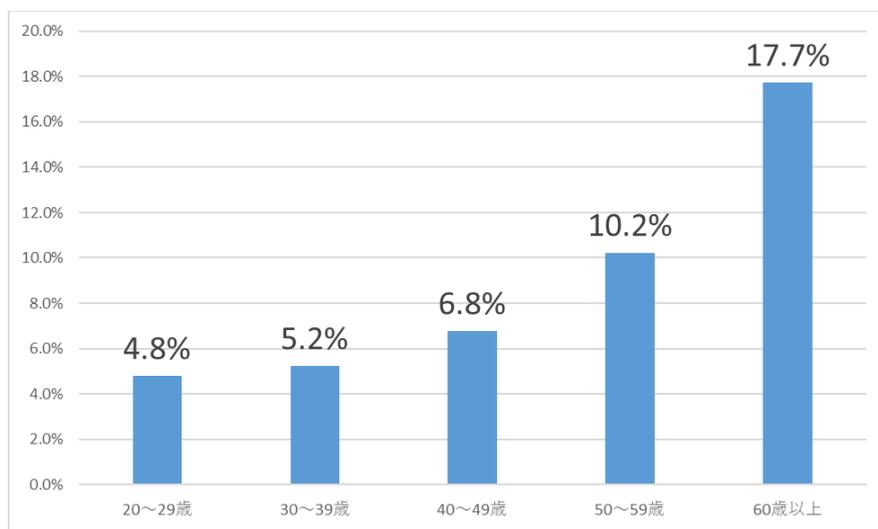
※「休養満足度」 = 「ひどく疲れた（ストレスチェックより）」回答による疲労感の有無

◆【参考データ】「リカバリー力」がある方の属性データ

男性で9.4%、女性で9.2%と男女では大きな差は見られません。しかし年代別で見ていくと20代が最も低く、年齢を重ねるごとに徐々に高くなるが20代から40代の世代で大きな変化はなく、50代以降で「リカバリー力」の高い方々の割合が多くなる傾向になっています。



グラフ①：男女別リカバリー力がある方の割合

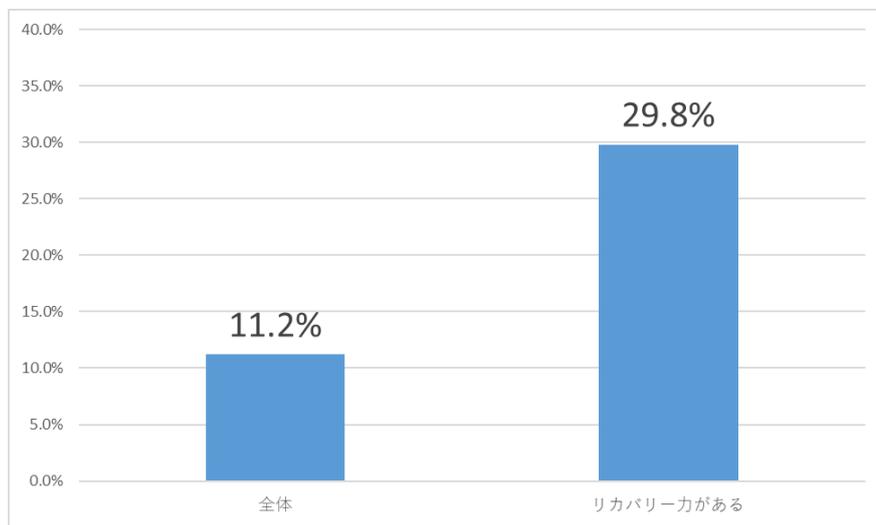


グラフ②：年代別リカバリー力がある方の割合

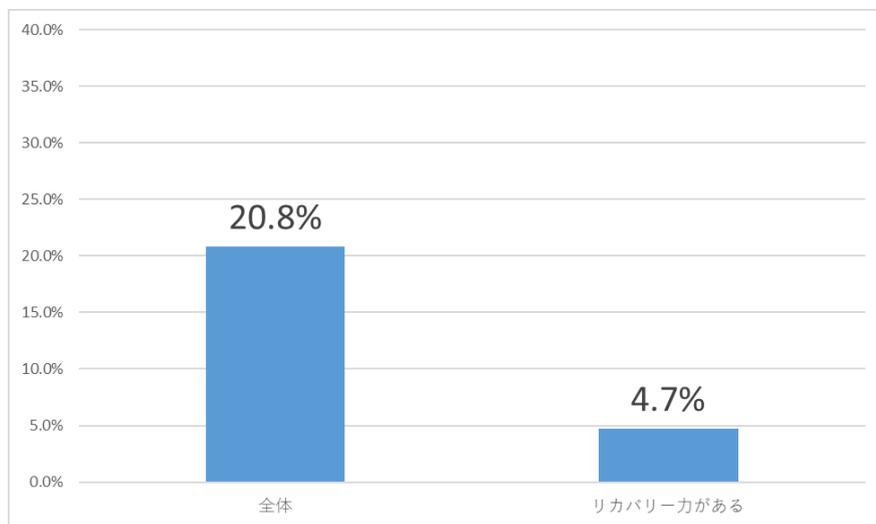
◆【参考データ】「リカバリー力」がある方の意識データ

「人生満足度」を見ていくと、「リカバリー力」のある方は29.8%の方が満足をしており、全体の11.2%

と比べると約3倍の差が出ています。また「老化意識」についても「リハビリ力」のある方は4.7%と全体の20.8%と比べると約5倍の差が出ており、前頁の属性では50代以降で「リハビリ力」が高まるものの、年代に関係なく「老化意識」が低い方は、社会活動への満足度が高く生き生きとした人生を送っていることが分かります。



グラフ③：現在の人生満足度比較

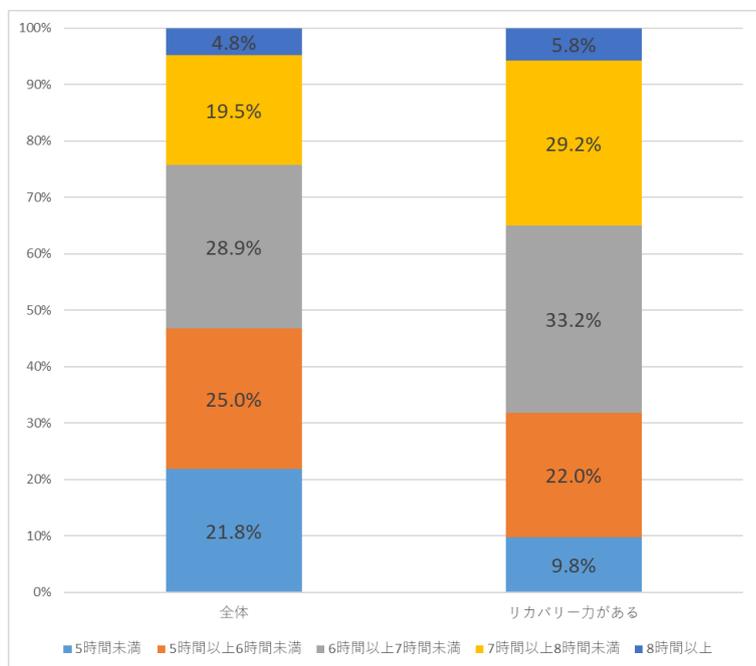


グラフ④：老化意識（自分は老けている）比較

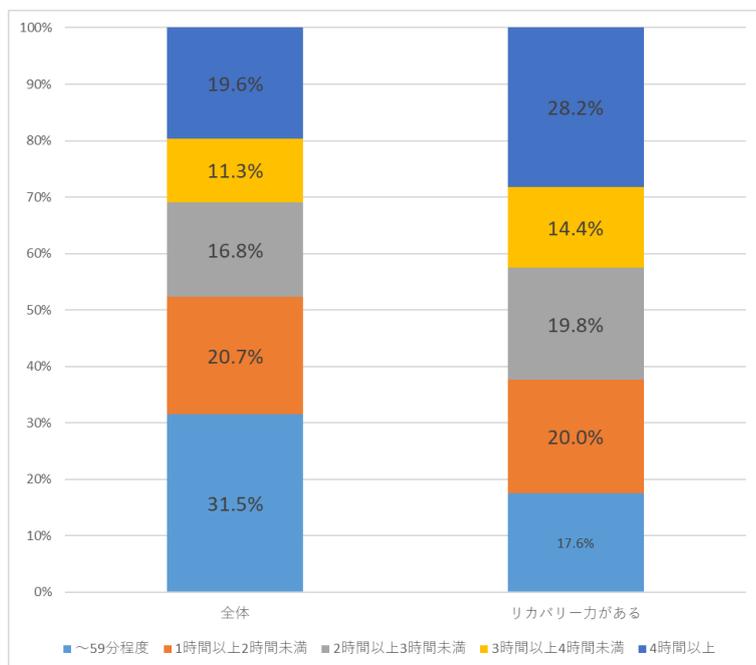
◆【参考データ】「リハビリ力」がある方の行動データ

行動データを時間の視点で見ると、「リハビリ力」のある方の睡眠時間は、5時間未満の睡眠の割合が少なく、7時間以上8時間未満の割合が全体と比べて高くなっており、適切な睡眠時間を取っている

ことが分かります。一方「自由時間（自分の裁量のある時間）」を見ていくと 1 時間未満の方が少なく、4 時間以上の方が多。 「リカバリー力」のある方は、睡眠時間が適切なだけでなく、社会活動を行う自分の時間も一日の中で多く持っている結果となっています。



グラフ⑤：睡眠時間（平日または勤務日）比較



グラフ⑥：自分の自由時間比較

[調査概要]

調査名：ココロの体力測定 2019

方法：インターネット調査

調査期間：2019年3月6日～3月18日

サンプル数：14万人（男女各7万人）設問数：15問

調査機関：一般社団法人ストレスオフ・アライアンス、株式会社メディプラス研究所

調査分析：一般社団法人日本リハビリ協会

◆日本リハビリ協会とは

「リハビリ（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」

『とても疲れてしまったので明日会社（学校）を休ませて頂けませんか？』

このような相談を受けた場合、あなたはどのように応えますか。

あなたの答えそのままが、日本社会の休養に対する考え方だと私たちは思っています。

国民の2人に1人が疲労を抱えて生活を送っている現代において、休むことの大切さを伝え、その重要性についての啓発・教育などの実践に取り組むことで、社会の休養リテラシーの向上により人と休養の関係性を変え、さらに科学に裏付けられたソリューションの提案を行う休養市場を創造し、ヒトが元気に意欲的に生活できる社会（各個人が主人公のような社会）を一般社団法人日本リハビリ協会は目指しています。

◆組織体制

名称：一般社団法人 日本リハビリ協会

所在地：神奈川県厚木市中町4-4-13 浅岡ビル4F

会長：渡辺恭良（理化学研究所生命機能科学センター、大阪市立大学医学部 名誉教授）

顧問：大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元厚生労働省審議官）

杉田正明（日本体育大学体育学部 教授、日本陸連 科学委員会委員長）

松木秀明（東海大学医学部 客員教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（日本体育大学研究員、ゲンキ・バイタルアカデミー諮問委員）

提携：ゲンキ・バイタルアカデミー（スイス） <http://www.genki-vital-academy.com/>

<お問い合わせ先>

一般社団法人 日本リハビリ協会 運営事務局

info@recovery.or.jp