

イヒナビ

vol.13

ihinavi

Feburary-1/2025

旭化成ホームズ株式会社
東京法人支店

ストレスフリーの 家で暮らす①

令和6年版厚生労働白書「現代社会のストレスが多様化」

**心の問題が深刻化する現代
アウトドアがストレスを減らす？**

自分の家が最高の居場所になる

**自宅でアウトドアを満喫！
いつでも気持ちをリセット！**

令和6年度版厚生労働省白書から考える

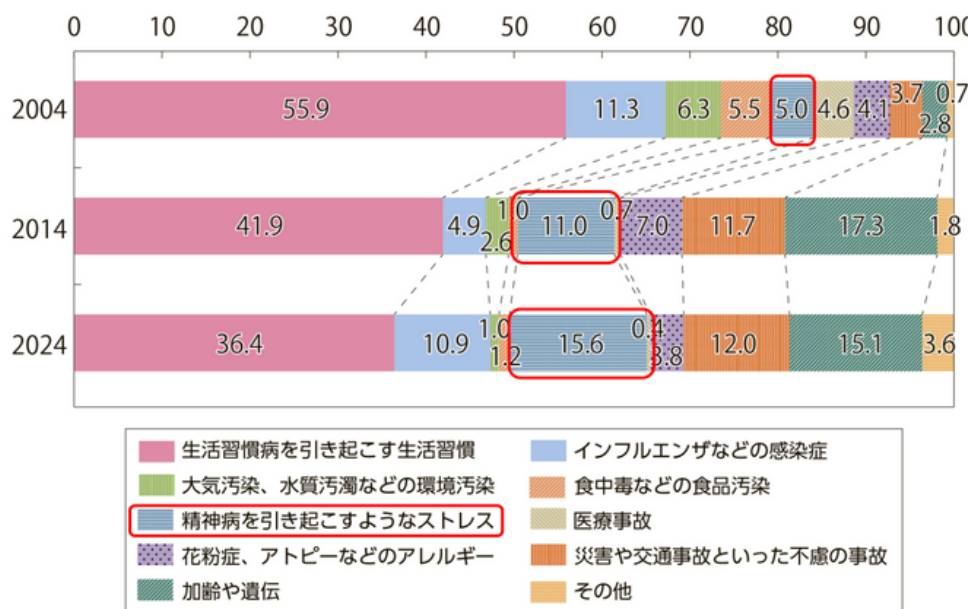
ストレスは多様化し 急増している

令和6年度版の厚生労働省白書「こころの健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に」では、様々なストレスについての調査結果が発表されました。調査結果を読んでいくと、ストレスは多様であり、また、年代や家族構成や環境によって様々なストレスが急増していることがわかりました。

また下図を見ていただくとわかるように、心身の健康に対するリスクとして、こころの健康に対するリスクが急増していることがわかりました。

●心身の健康に対するリスクについて、身体の健康と比較して、**こころの健康に対するリスクが重視されつつある。**

※「総合的な健康状態にとって最もリスクとなること」について「精神病を引き起こすようなストレス」を選んだ人の割合
5.0%（2004年調査） → 11.0%（2014年調査） → 15.6%（2024年調査） >> 過去20年間で3倍増



(注) 2004年調査と2014年調査は、今回調査と割付・ウエイトバックなどの手法が異なる点に留意が必要。
(資料) 2004年は厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「生活と健康リスクに関する意識調査」
2014年は厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「健康意識に関する調査」
2024年は厚生労働省「少子高齢社会等調査検討事業」（2023（令和5）年度）

10年前と比べて、こころの健康に悩んでいる人が3倍以上に増えています。
そんな現代社会で、私たちはどうストレスから解放されて暮らしていけば
良いのでしょうか？

心の健康を保つために大切なこと

アウトドア体験が ストレスを減らす！



アンケート調査や唾液コルチゾール値（ストレスホルモン）の検証からアウトドア効果を実感！

ここで面白い調査結果を2つお伝えします。1つ目は、アウトドアに特化した総合情報サイト「TAKIBI」の運営しているフォーイットが、全国の10代～60代までの男女500人を対象に行ったキャンプに関するアンケートの調査結果を公表しました。これによると、約6割の人が、「キャンプで心身が健康になると思う」と回答しているとのこと。2つ目はURAKATA株式会社というアウトドア事業を運営している企業が、20代～40代の会社員10名を対象に、自然環境での滞在が心身に及ぼす効果を検証しました。この検証では、アウトドア体験前と比較した結果、唾液コルチゾール値（ストレスホルモン）を計測し、アウトドア体験後にはなんと、平均16%も唾液コルチゾール値（ストレスホルモン）が減少していたのです。



ストレスのない社会に するためには、社会の変化や 時間が必要・・・

様々なストレス要因がありますが、これからストレスゼロ社会にするには、社会の変化や莫大な時間がかかると推測されます。変化を待つのではなく、自らの環境でなるべくストレスを感じないように工夫すること、そして日頃からアウトドアを感じられるような生活を取り入れてみることも大切なのではないのでしょうか？

仕事のストレス、家事や育児、介護のストレスなどを抱えたままにしないで少しでもこころが休まる時間を作れるように、行政に相談したりサービスを活用することも大切です。
さらに自宅の居心地の良さが保たれば、ストレスの蓄積も減少していくはずです。



自分の家が最高の居場所！

**自宅でアウトドアを満喫！
いつでも気持ちをリセット！**

Life Design
Ideas for

OUTDOOR LIVING

ストレスを減らすために、キャンプやアウトドアへ出かけることはとても素晴らしいこと。

しかし、毎週どこかへ出かけるのは、大きな負担になってしまいます。ヘーベルハウスのアウトドアリビングは、内と外がゆるやかにつながる、開放的で心地よい居場所。家族の自由を育て、自然と隣り合わせの半屋外空間の我が家であれば、日々のストレスをその日のうちにリセットできるはず。



大きな窓を開けば室内と屋外がつながる「OPEN TERRACE」、空からの恵みを取り入れる中庭空間「SORAKARA」、空へと開かれたプライベートバルコニー「SORANOMA」、360°のパノラマ眺望が広がる屋上空間「ROOF TOP」などがございます。

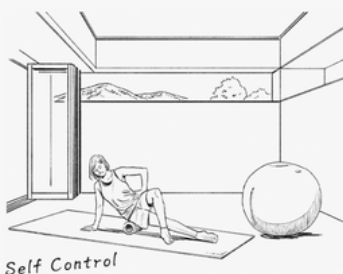
ここで、どんな毎日を。

How to enjoy OUTDOOR LIVING

趣味の時間も、家族の時間も、自然と戯れる時間も。
自由な発想をプラスして、自分だけの特別な空間に。

02 親子で熱中 【D.I.Y.スタジオ】

広々とした屋外空間で、親子でD.I.Y.にチャレンジ。手作りの椅子や机が増えていくたびに、家族の思い出もどんどん増えます。



04 ココロとカラダを整える 【ピラティス】

自然と一体になれる空間は、ワークアウトにも最適。やさしい光や風を感じながら心身をほぐしていけば、疲れもストレスも、すっきり軽やかに。



01 心ゆくまで遊ぶ 【ドッグパーク】

お散歩のあとも、緑あふれるお庭でもうひと遊び。アクティブな使い方はもちろん、屋外ならグルーミングをするのにもピッタリです。

03 大人の時間を嗜む 【ルーフトップバー】

気分を変えてお酒を飲みたい。そんな夜は、穏やかな風が心地いい屋上へ。いつもとは違う贅沢な時間を味わえます。



05 癒しの庭を育てる 【ホームビオトープ】

お気に入りの植物を並べた空間に、小さな水辺を。ビオトープで緑や水、生き物と過ごす日々は、子どもたちが自然を学ぶきっかけにも。



アウトドアリビング以外にもご相談ください！

限られた敷地でも
アウトドアリビングの
ご提案ができます

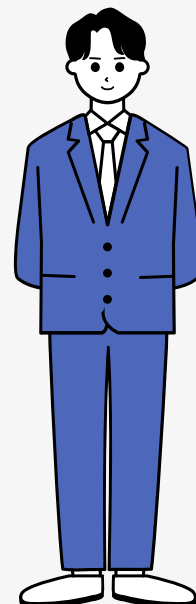
無料相談も実施
しております

ローン返済に
ゆとりがもてる
アウトドア
リビングを
取り入れた
賃貸併用
住宅も注目
されています

資産価値
が続き
売却時も
安心です

巨大
地震
でも
家族を
守ります

お互いのプライバシーを
保てる二世帯住宅も
ご案内できます



＜編集後記＞

最近、ニュースを賑わす、様々な事件・・・。
これらも日頃のストレスなどが蓄積し、そこから発展しているものも少なくないのではないのでしょうか？

さらにネットやSNSが多様化し、今までになかった形でのストレスも感じやすい社会になってきました。

これは時代の移り変わりで、個々の力ではどうにもできない部分もあると感じています。だからこそ、自分の家は、毎日のストレスや疲れをリセットできるように、自分が自分らしく過ごせるような工夫が必要ではないかと思っております。

また、ストレス＝不安と捉えた場合、強大地震やハリケーン化していくと言われる台風などの災害に対して強いヘーベルハウスであれば、在宅避難ができる可能性も大変高く、また、ヘーベルハウス1棟1棟に備えられている「地震被害推定システムLONGLIFE AEDGiS」で地震発災後、建物損傷レベルや液状化発生状況を予測できるので、在宅避難が望ましいのか？それとも避難所へ行ったほうが良いのか？もジャッジすることが可能です。

このシステムはもちろん、アウトドアリビングに関してなど提携企業様の担当者に、お気軽にお問い合わせください。