

# 目指せ! データサイエンティスト

19 ストレスチェック編

滋賀大学の  
大平 雅子先生の  
解説

## ストレスチェックでの データサイエンスの活用について 紹介します

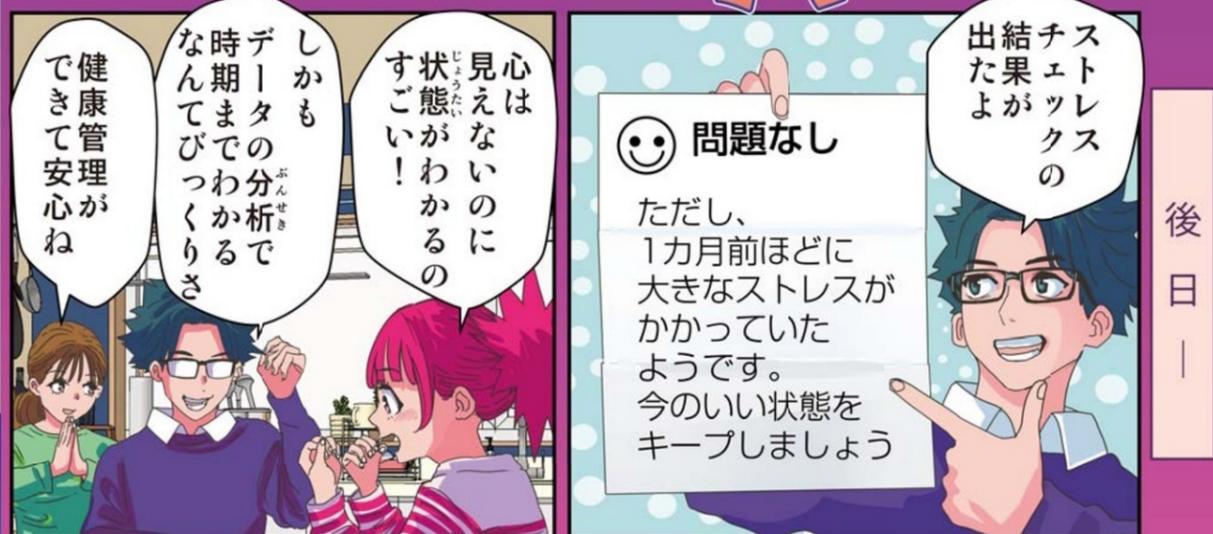
ストレスとは、心や体に影響を与える刺激のことです。良いストレスはやる気を出すように働き、悪いストレスは心や体に疲れをためます。でも、どんなストレスがどんなふうに体に影響するかは、まだわからないこともたくさんあります。ストレス状態を知る方法はいろいろありますが、最近では今回のマンガに登場したように髪の毛や爪を使って調べる方法が注目されています。

## ホルモン数値から ストレスの状態を分析!

ストレスを感じると、体の中でいろいろなホルモンが作られます。このホルモンは少しずつ髪の毛や爪にたまり、量を調べることでいつストレスを強く感じたかがわかるのです。髪の毛は1カ月で約1センチ伸びるので、3センチ分の髪を調べると3カ月分のストレス状態がわかります。この技術は、働きやすい環境をつくるのに役立っています。

## データサイエンスとは?

大量の情報やデータを分析して役に立つ情報を得たり、将来の予測を立てたりする研究のことです。



監修：大平 雅子(滋賀大学データサイエンス・AIイノベーション研究推進センター副センター長、同教育学部教授)  
制作：滋賀大学データサイエンス・AIイノベーション研究推進センター、近江テック・アカデミー マンガ：岡本 圭一郎

## 髪や爪から心の状態分かる

大平先生 髪の毛や爪の中の「コルチゾール」と「DHEA」という二つのホルモンだよ。ストレスを受けると、作られるホルモンだから、その量を見ると、どれぐらいストレスを感じていたかが分かるんですね。  
みらい へえ! 人の体って面白いですね。  
大平先生 二つのホルモンのバランスを調べれば、気付かないうちに心の元気がなくなってきたり、タッチできるんだ。健康に働くために、この仕組みを使っている会社もありますよ。

(構成・編集部)



みらい(小学5年生)  
大平先生 髪の毛や爪からストレスが分かるって不思議です。  
大平先生

おしえて先生!