

関西学院大学とアットアロマで共同調査を実施 新型コロナウイルス感染症流行下における 天然アロマの心理的効果を実証

心地よさと機能性のあるアロマ空間デザインや、香りによるブランディング・CIを手掛けるアットアロマ株式会社（代表取締役：片岡 郷）は、関西学院大学 感性価値創造インスティテュートと共同で、「新型コロナウイルス流行下におけるストレス要因とアロマオイルによる心理的効果」について実証実験を行い、2020年9月10日（木）に、日本感性工学会にて発表を行いました。

世界中に甚大な影響をもたらしている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行下で、私たちはこれまでの生活様式からの変更を余儀なくされています。とりわけ「Stay Home」の呼びかけにより、出勤、登校、登園を始めとした外出の自粛を求められ、テレワークや、休校・休園中の子どもの対応などを理由に、自宅で家族と過ごす時間が増加しました。この外出自粛による在宅時間増加に伴うストレスの増大が大きな問題となっており、一刻も早い対応策が求められています。

そのような中、在宅で生活に取り入れられるストレス緩和の方法としてアロマセラピーが注目されています。植物由来の天然アロマには、抗ウイルス・抗菌作用が期待できる香りや、ストレスを緩和して気持ちの切り替えを促してくれるパワーを兼ね備えるものがあります。そこでアットアロマでは、関西学院大学と共同で、「ストレス環境下におけるアロマの心理的効果の実証実験」を行いました。

調査結果のまとめ

調査は緊急事態宣言下の5月中旬に実施。30～40代の男女30名に、@aroma社製アロマオイル（4種）をご自宅で使用していただき、アンケート回収を行った結果、オイルを使用することによりストレス状態から緩和されるという実験結果が得られました。

① アロマオイルを「ストレス解消のために使用した方は62%」

様々なストレス解消法の中でも、アロマオイルを活用した方が、非常に多いことがわかりました。

② 4種のアロマオイルはいずれも、「気分をポジティブにし、ストレスを緩和する」

特に、男性よりも女性において大きな効果を発揮したことがわかりました。

③ 最もアロマが効果的に働いたのは、「在宅で育児・仕事を行うマルチタスクの女性群」

全体的にいい結果が得られましたが、その中でも、マルチタスクをこなす女性に対して、大きな効果を発揮したことがわかりました。

調査概要

【実験概要】

- ・実験期間：5月17日～5月24日（緊急事態宣言下）
- ・参加者：30名（男性15名、女性15名；31～49歳 平均年齢39.4歳）
- ・使用ディフューザー：ファンディフューザー「kō（コウ）」
- ・使用オイル：@aroma 「サプリメントエアー」シリーズ 4種



S02 ハッピー 原料：オレンジ、ジャスミン、タンジェリン、ゼラニウム、マンダリン etc.

S03 スタディー&ワーク 原料：ローズマリー、ティートリー、レモン、ブルーサイプレス etc.

S04 リラックス&ビューティー 原料：カモミール、スパイクラベンダー、ラベンダー、ベルガモット etc.

S05 メディテーション 原料：サイプレス、クローブ、ロサリナ、ネロリナ、ユーカリ etc.

・実験方法：

実験期間中は、ディフューザーを身近に設置し、困ったことがあったときやストレスを感じたとき、解決したいことがあるときにアロマオイルを使用いただきました。使用するアロマオイルの種類は、その都度参加者に自由に4種から選択いただきました（アロマオイルの商品名はシールで隠し、A・B・C・Dの4種として区別）。

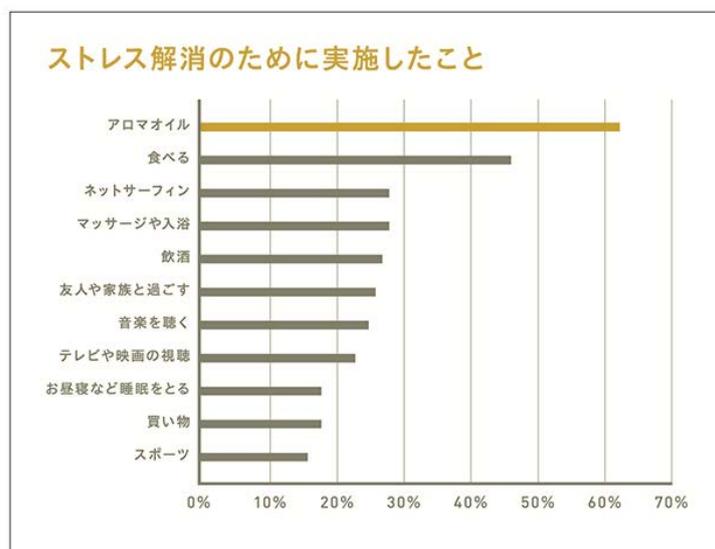
毎日9時・12時・15時・18時・21時の5回、Google Formsの質問のリンクを含むメールを送付して最も近い時間で使用したアロマオイルの種類・その時刻・その時の状況や気分・期待した効果など（自由記述）、アロマオイルの使用前・使用後の気分（二次元気分尺度）を回答いただきました。

二次元気分尺度（TDM-ST）では、落ち着いた・イライラした・無気力な・活気にあふれた・リラックスした・ピリピリした・だらけた・イキイキした の8項目に「全くそうでない（0点）」から「非常にそう（5点）」までの6段階で回答いただきました。

【結果】

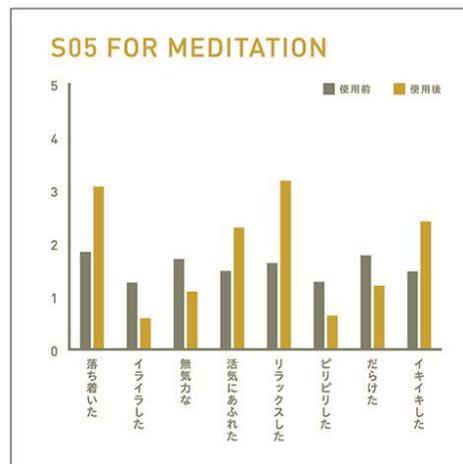
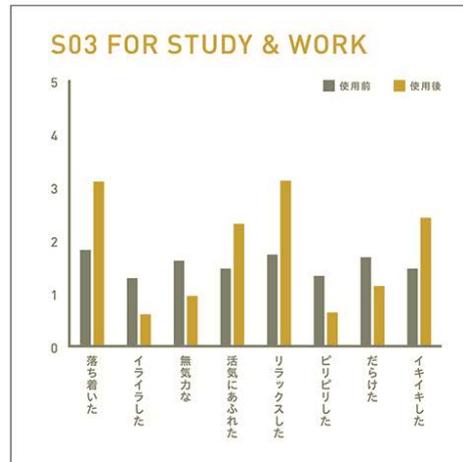
① アロマオイルを「ストレス解消のために使用した方は62%」

毎日21時の最後の調査の際に、当日実施したストレス解消法をリスト（アメリカ心理学会でのストレス解消項目）から選択（複数回答可）。もっとも多い回答がアロマオイルでした。

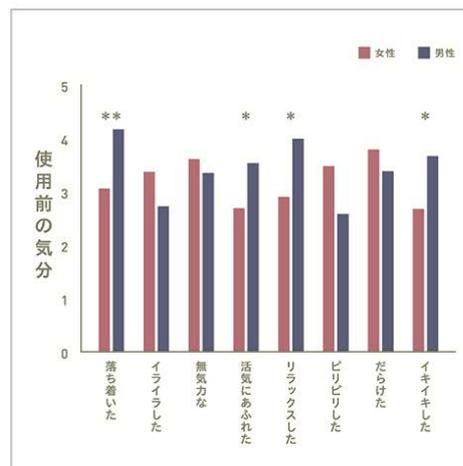
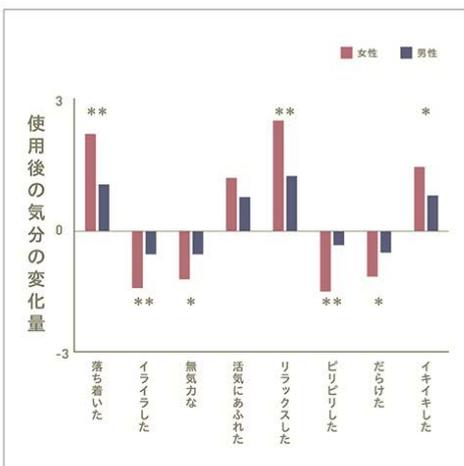


② 4種のアロマオイルはいずれも、「気分をポジティブにし、ストレスを緩和する」

アロマオイルそれぞれの使用前後での気分の変化（二次元気分尺度）を調査したところ、いずれも気分をポジティブに変化し、ストレス緩和に効果があったことが示されました。また、男性よりも女性において大きな効果を発揮したことがわかりました。



[男性・女性群 比較]

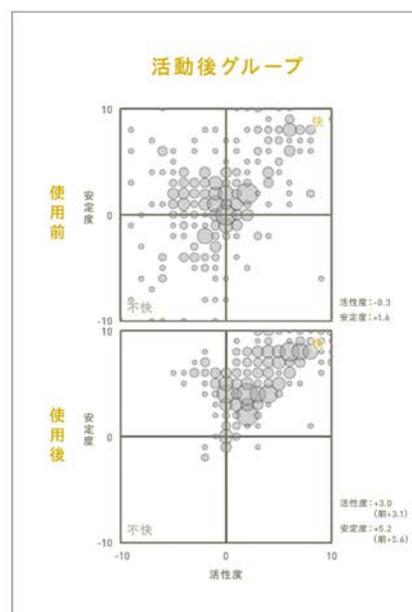
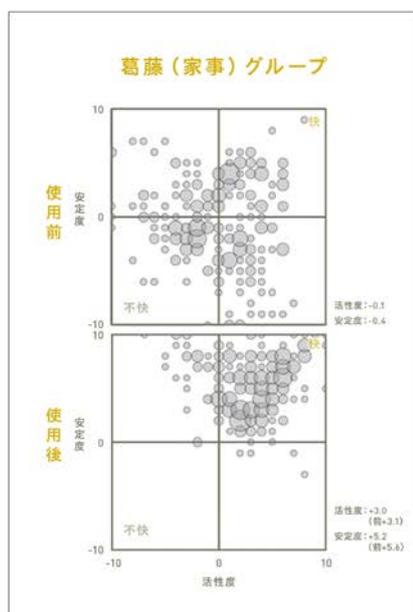
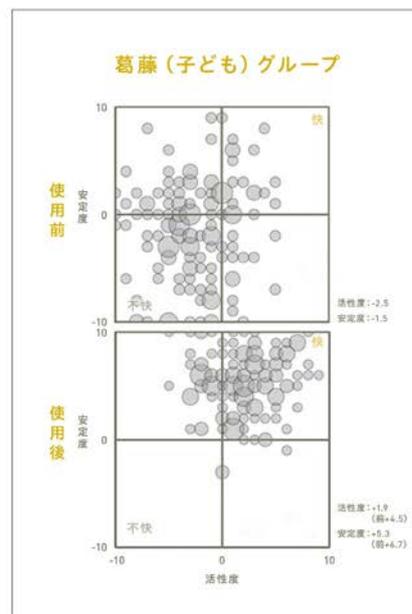
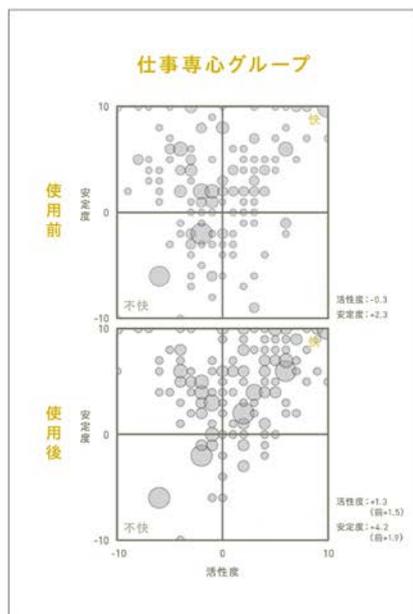


「女性と男性の間に統計的に意味のある差が認められました (* p < .05, ** p < .01)」

③ 最もアロマが効果的に働いたのは、「在宅で育児・仕事を行うマルチタスクの女性群」

アロマ使用時の状況の分析から下記4つのグループに分類して結果を解析しました。

- ・ 仕事専心グループ / 男性 6 名
 : 仕事だけにストレスを抱えたグループ
- ・ 葛藤 (子ども) グループ / 女性 5 名
 : 在宅で育児と仕事のマルチタスクの葛藤によりストレスを抱えたグループ
- ・ 葛藤 (家事) グループ / 男性 2 名・女性 5 名
 : 葛藤 (子ども) グループに比べて、子どものストレスは感じていないが、マルチタスクの葛藤を抱えたグループ
- ・ 活動後グループ / 男性 7 名・女性 4 名
 : 仕事後、食事後など活動の区切りがついた際に使用したグループ



二次元気分尺度より算出される、「安定度」「活性度」をグラフにすると、いずれも高いグラフの右上が快適な状態を示します。4つのグループいずれも、使用前に比べて使用後に右上にシフトする、すなわち快適な状態に変化することが確認されました。

その中でも、葛藤（子ども）グループの変化が一番顕著でした。これにより、仕事と子育てとマルチタスクをこなす女性に対して、アロマがより大きな効果を発揮したことがわかりました。

▼実証実験の詳細データ（日本感性工学会投稿資料）は、大学研究室サイトより参照いただけます。

https://ist.ksc.kwansei.ac.jp/~nagata/data/2020_JSKE_2C05-09-01.pdf

関西学院大学について



関西学院大学 感性価値創造インスティテュート（所長：理工学部教授 長田典子）では、産業や生活環境における新たな感性価値を創出するため、科学・技術・芸術を融合した新しい方法論の研究を行っています。豊かで持続可能な

社会の実現には、質的な発展が不可欠であり、物質的価値から感性価値へのパラダイムシフトが必要です。生活シーンでのわくわく感や快適感、また製品の高級感や特別感といった人の気持ちや感じ方に内在する価値の本質を探究し、“感性価値”として定義し、拡張し、付加価値を生み出す感性価値社会を目指しています。

現在、国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）センター・オブ・イノベーション（COI）プログラム「感性とデジタル製造を直結し、生活者の創造性を拡張するファブ地球社会創造拠点」に参画して研究開発を推進しています。

「関西学院大学 感性価値創造インスティテュート」

<https://ist.ksc.kwansei.ac.jp/~nagata/kvc/about/index.html>

会社概要



@aroma は、アロマ製品の開発から香りのある空間までをトータルに提供する香りの専門ブランドです。ホテルやショップ、商業施設など、全世界 3,000 箇所以上の施設で、天然アロマの機能を生かした、感性に訴えかけるアロマ

空間デザインを提供しています。また、アロマ空間デザインのノウハウをもとに、家庭用アロマディフューザーや天然 100%エッセンシャルオイルブレンドの開発・製造、アロマ空間デザインスクールの運営を手がけています。

社名：アットアロマ株式会社

代表者：代表取締役社長 片岡 郷

設立：1998年12月14日

公式サイト：<https://www.at-aroma.com>

事業内容：アロマ空間デザインサービス、ディフューザー・オイルの開発・販売、スクールの運営

本件に関する報道関係者様のお問い合わせ先

アットアロマ株式会社 広報 武石・森

〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋 2-11-23 サンタワーズ B 棟 4 階

TEL：03-6453-4231 FAX：03-6453-4236 E-mail：pr@at-aroma.com