

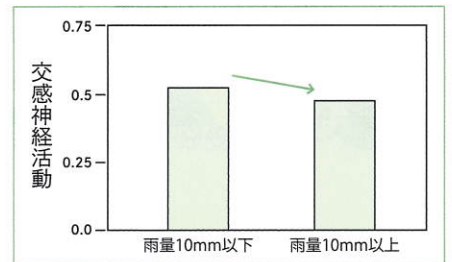


アロマのチカラで、 仕事の効率が上がるってホント??

突然ですがみなさん!雨がが続くと、カラダがだるく感じる場合がありますよね。

自律神経のビッグデータによる研究では、天候と自律神経との関係が明らかになっています。降雨量が多い日ほど交感神経活動が低下する傾向がみられます(グラフ1)。交感神経活動の低下が大きすぎると自律神経のバランスが崩れ、リラックスしすぎてやる気が出ないなど、無気力な状態になってしまうことも。このような時、アロマのチカラで生活や仕事のパフォーマンスを上げることはできるのでしょうか?エンハーブ店頭でおなじみのストレス測定器を開発・監修されているWINフロンティア社にご協力いただき、ある実験を行いました。

雨量と交感神経活動(グラフ1)



提供:WINフロンティア

実験レポート /

アロマのチカラでやる気・生産性は高まるのか?

実験方法	被験者10名を5名ずつのグループ(A、B)に分け、香りのある部屋と香りのない部屋でクレペリン(暗算)試験を行った。実験中はウェアラブル心拍センサを胸に装着して自律神経を測定。
------	---

【実験の流れ】

- 10分: リラックス状態を作る時間
- 15分: クレペリン(暗算)試験1回目
(A香りのある部屋、B香りのない部屋)
- 30分: 休憩タイムでリセット
- 再び10分のリラックスタイムを挟み、
A・Bの部屋を入れ替え試験2回目を行う

これを胸に貼って、
心拍のゆらぎから
自律神経を計測します。



おつかれさまでした!ー



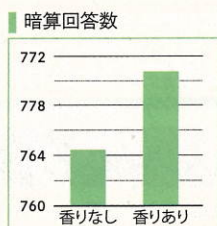
実験で使った精油は、
気温と湿度が高まる
季節におすすめしたい
グレープフルーツの香り



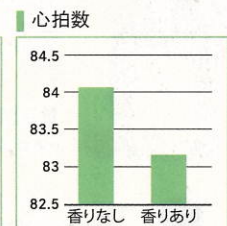
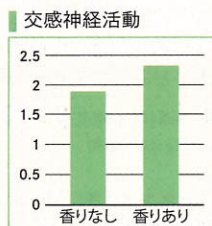
- 8+6=...
- 6+3=...
- 7+4=...
- 5+2=...
- 7+8=...

実験の結果

1 試験の成績は香りがある時のほうが回答数が増加。作業スピード、生産性が向上する傾向が見られました。



2 右のグラフが示す通り、香りがある時のほうが交感神経活動が高まり、心拍数も落ち着いていました。良い緊張状態で覚醒・集中している傾向が見取れます。



総評

実験結果から、アロマ(グレープフルーツ)により自律神経の交感神経が活性化し、かつ心拍数が落ち着いたことで、集中状態が上がり、パフォーマンスが向上する傾向が示唆されました。

編集後記

アロマはリラックスしたい時に取り入れる方も多いと思いますが、実は集中力を高めたい時や、仕事効率を上げたい時にも効果的ということが今回の実験ではわかりました!被験者の感想では「香りのない部屋では時間が長く感じた」「集中力が途切れそうになると意識して香りをかぐことで気分転換できた」など、半数以上の方が香りのチカラを実感したようです。今回の実験はグレープフルーツの香りを使用しましたが、他にも清々しいティートゥリーやシャープなローズマリーなど、自分が心地よいと感じるアロマを選んで活用してみたいはいかがでしょうか。

ハーブの働き
研究プロジェクト
過去の実験や豆知識を
ご覧いただけます!

