

<News Letter>

報道関係各位

2016年10月19日

10～70代男女1,335名に聞きました！



日常生活にアロマを取り入れている人は “幸せ度”が高いことが判明

(公社)日本アロマ環境協会「アロマとストレスの関係」を紐解くアンケート調査を実施



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、このたび、10～70代の男女1,335名を対象に「ストレスとアロマセラピーに関する調査」を実施しました。

「日常的にストレスを強く感じている」もしくは「日常的にややストレスを感じている」と答えた人は合わせて78.2%と多い結果になりました。さらに、ストレスケアとしてアロマセラピーが実際に役立っている実感があるかどうかを調査しました。

本調査結果から、**日常的にアロマを取り入れている人は、取り入れていない人よりも“幸せ度”が高い**ことがわかりました。また、「十分に睡眠をとれている」「自分のための時間を満喫できている」と感じている人も、アロマを取り入れている人の方が多いことが判明。生活に香りを取り入れることが、よりよい睡眠環境づくりやオンオフの切り替えに役立っていると推測されます。

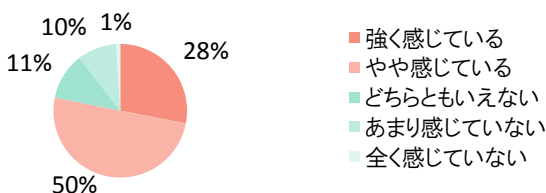


アンケート調査結果

78%以上の方が「ストレスを強く感じている」「ストレスをやや感じている」と回答

- ✓ 性別によるストレスの感じ方の違いはほぼなく、ストレスケアは男女問わず多くの方に求められている。

あなたは日常生活でストレスを感じていますか

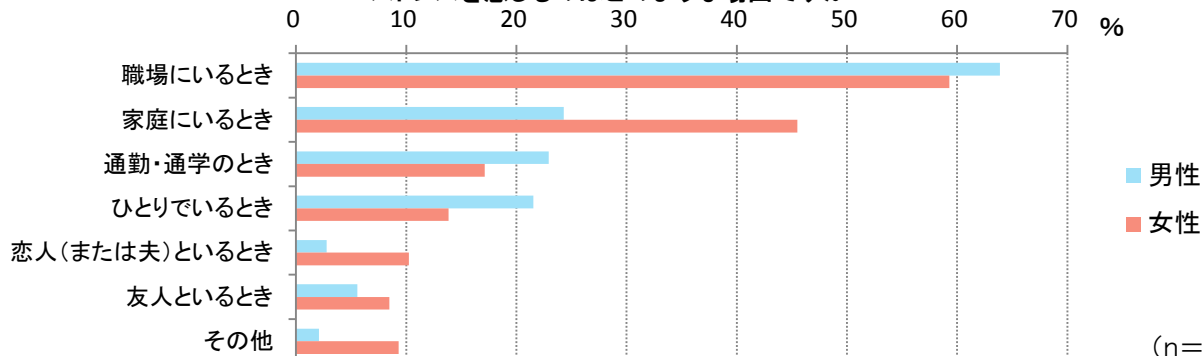


(n=1,335)

職場でのストレスを感じる方が60%。家庭でも43%の方がストレスを感じているという結果に

- ✓ 「家庭にいるとき」と回答したのは、専業主婦など家庭にいる時間が長い人で、男性よりも女性が多かった。
- ✓ 「恋人がいるとき」にストレスを感じている人は、男性が3%だったのに対して、女性は10%と高かった。
- ✓ 20代前半の女性は、「友人がいるとき」にストレスを感じている人が、他の年代に比べて多かった。

ストレスを感じるのはどのような場面ですか



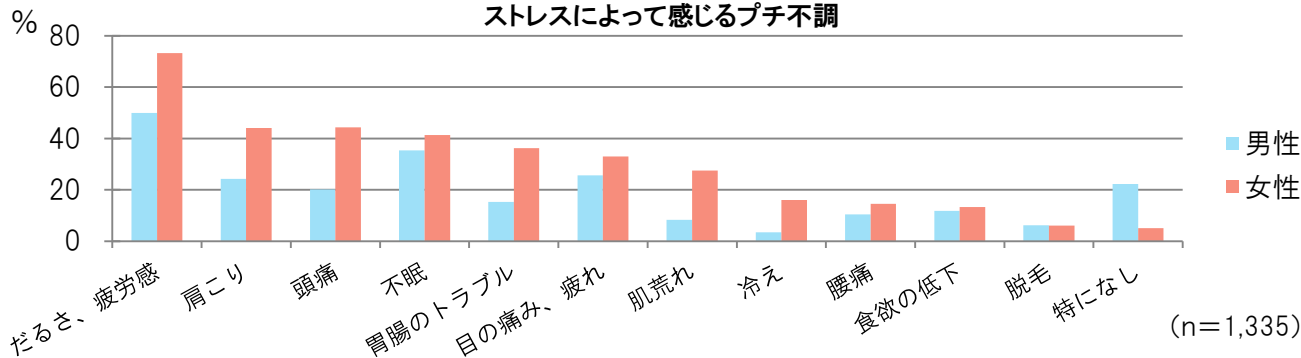
(n=1,335)

ストレスによって「だるさ、疲労感」を感じる人が70%以上！

「肩こり」「頭痛」は女性が多く、「不眠」は男女共通の悩み

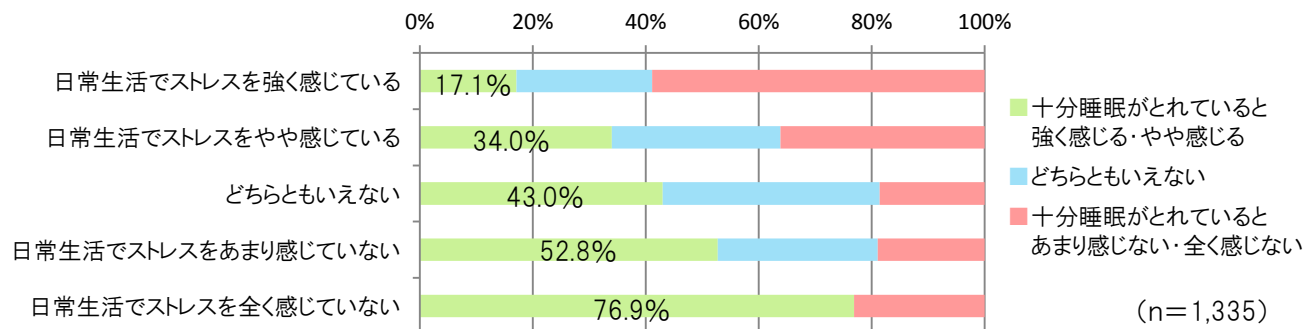
- ✓ 男女ともに、「だるさや疲労感」を感じる人が、男性50.0%、女性73.2%と多かった。
- ✓ 女性に特に多い不調としては、「胃腸のトラブル」「肌荒れ」「冷え」という回答が集まった。

ストレスによって感じるプチ不調



ストレスを強く感じている人ほど、睡眠がとれていないと感じている傾向に

- ✓ 日常生活でストレスを強く感じていると答えた人の中で、「十分睡眠がとれている強く感じる・やや感じる」の回答は17.1%と低い結果に。対して、ストレス実感が強い人ほど、十分な睡眠がとれていない傾向となった。



日常生活にアロマを取り入れている人は、「十分な睡眠をとれている」と感じている

- ✓ 日常生活にアロマを取り入れている人は、取り入れていない人に比べ「十分な睡眠をとれている」と感じる人が多い。

十分な睡眠をとれていると「強く感じる」「やや感じる」と答えた人



日常生活にアロマを取り入れている人の方が、“自分のための時間”を満喫！

- ✓ 日常生活にアロマを取り入れている人は、取り入れていない人より、自分のための時間を満喫できていると感じる人が多いことが判明。

自分のための時間を満喫できていると「強く感じる」「やや感じる」と答えた人



日常生活にアロマを取り入れている人は、“幸せ度”が高い。

✓ 今の“幸せ度”を10点満点で表してもらったところ、日常生活にアロマを取り入れている人の平均点は6.8点、アロマを取り入れていない人の平均点は5.9点という結果となった。

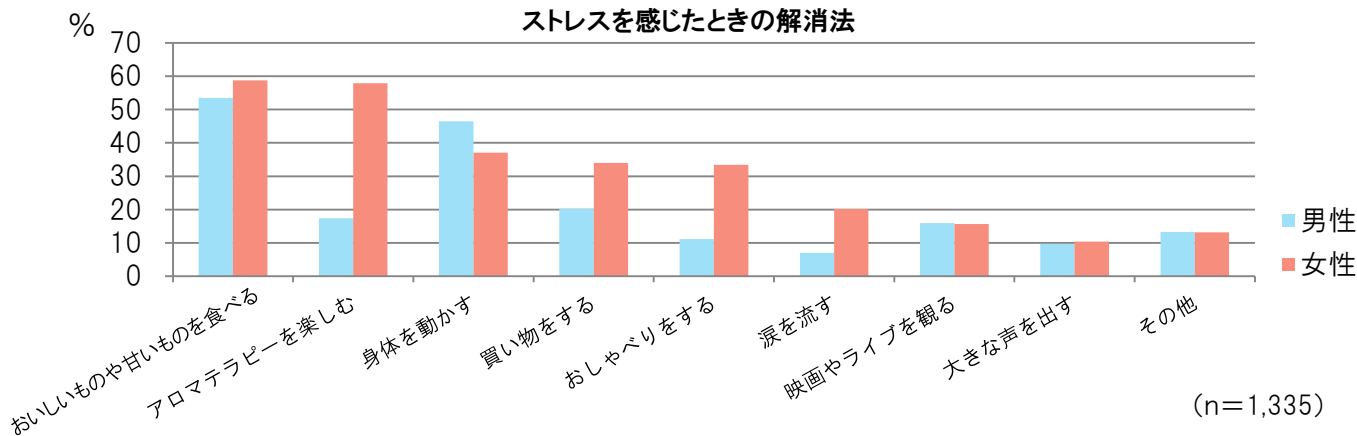
現在の幸せ度(10点満点)



ストレス解消法は「おいしいものや甘いものを食べる」ことが、男女どちらも回答が多い結果に

✓ 「おしゃべりをする」は女性が33%なのに対し、男性は11%。「涙を流す」のは女性が20%なのに対し男性は7%と、男女でストレス解消法の違いがみられた。

ストレスを感じたときの解消法



【AEA J ストレスとアロマセラピーに関する調査(2016)】

調査期間: 2016年9月12日(月)~9月14日(水) / 調査方法: インターネット調査 / 調査対象: 10~70代男女1,335名

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず“AEA J ストレスとアロマセラピーに関する調査(2016)”と明記ください。

ストレスケアに関するアロマ学術情報

ユズ精油の香りによるストレス軽減効果



ユズ精油の嗅覚刺激による影響を確認した実験によると、香りをかいだ後にストレスが減少。「緊張」「落ち込み」「怒り」「混乱」の指標も改善する結果に。また、メンタルケア効果を確認した別の実験では、ユズ精油の香りをかいだ後に「疲労」の低下や「活気」の上昇が見られました。

[出典]

Matsumoto T., Asakura H., Hayashi T.: Effects of Olfactory Stimulation from the Fragrance of the Japanese Citrus Fruit Yuzu(Citrus junos Sieb. ex Tanaka) on Mood States and Salivary Chromogranin A as an endocrinologic Stress Maker, *The Journal Of Alternative and Complementary Medicine*, 20(6), 500-506 (2014)

今野紀子: 香りによるうつ未病期のメンタルケア効果—レモン、ユズ精油の作用—, *AROMA RESEARCH*, 10(3), 260-263(2009)

アロマセラピー・マッサージ※による睡眠およびサーカディアンリズム障害の改善効果



睡眠障害がある高齢者8名を対象に、週2回、就寝前にラベンダー、ゼラニウム、カモミール・ローマン精油をホホバオイルで希釈したオイルで上半身や太ももなどを約30分間マッサージしたところ、アロマセラピーマッサージを行った週は就床時の睡眠率および睡眠効率が優位に増加。高齢者における睡眠障害およびサーカディアンリズム障害の改善が示唆されました。

[出典]

今西次郎、渡邊映理、渡邊聡子 他. 日本補完代替医療学雑誌, 7(2), 87-93(2010)

※原文のまま「アロマセラピー」「マッサージ」という言葉を使用

アロマとストレスの関係を探る「ストレスゼロ学科」OPEN!

アロマの日2016特設サイトでは、アロマ女子大「ストレスゼロ学科」を新設。併せて、東西2カ所でのアロマフェア、「ストレスゼロを目指そう! アロマグッズプレゼントキャンペーン」を実施します。

<http://www.aromakankyo.or.jp/lp/aromacollege>

アロマ女子大

検索

特設サイト

- ✓ アロマとストレスの関係を探る「ストレスゼロ学科」
 - 調査や研究データ
 - ストレスタイプチェック など

キャンペーン

- ✓ 「ストレスゼロを目指そう! アロマグッズプレゼントキャンペーン」の実施
アロマ女子大LINE@へのご登録&アンケートへのご回答で、抽選で合計123名様にプレゼント

アロマフェア

- ✓ 松屋銀座・あべのハルカス近鉄本店の2カ所、人気アロマブランドが一堂に会するフェアを開催! (協力: AEAJ)
 - 対象ショップで2,160円(税込)以上ご購入の方を対象に、毎日先着でアロマ女子大トートバッグをプレゼント
 - ご購入の上アンケートにご協力いただいた方に、抽選で計220名様をアロマビギナーワークショップにご招待
 - AEAJ会員カード、松屋各種カード、KIPS会員カード、いずれかのご提示で対象商品10%OFF
 - アロマの日2016特設サイトにて10%OFFクーポン配布

「アロマの日」および「アロマ女子大」について

AEAJでは、ヨーロッパで生まれ育った香りの文化であるアロマテラピーが日本でも定着することを願い、11月3日文化の日を「アロマの日」と制定し毎年さまざまなイベントを行っています。「アロマの日」は今年で15年目を迎えます。

「アロマ女子大」は、「アロマの日」を記念して設立した、アロマテラピーの魅力を学べる架空の大学。アロマテラピーの魅力とその役立て方を学びます。

《「アロマの日2016」後援団体》

環境省／公益社団法人におい・かおり環境協会／駐日英国大使館 国際通商部／エジプト・アラブ共和国大使館 経済商務局／スリランカ大使館／チュニジア共和国大使館／在日フランス大使館貿易投資庁-ビジネスフランス／ブルガリア共和国大使館

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

AEAJは、内閣府に公益認定された、アロマテラピー関連で唯一の公益法人。植物の香りを用いた「アロマテラピー」を通じて人々の心身の健康に寄与することを目的に、アロマテラピーの普及・調査・研究などの活動を行っています。

また、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)を未来につなぐため、自然環境の保全・創造に向けた取り組みも推進しています。

AEAJ会員数: 個人正会員56,449名、法人正会員278社(2016年3月31日現在)

アロマテラピーについての研究など、関連する情報をお探しの際はお気軽にAEAJにご連絡ください。

＜本件に関する報道関係からのお問い合わせ先＞

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)