

従業員のウェルビーイングを目指す
「オフィスめぐリズム」（花王）と「呼吸する休憩所」（JT）が共同実験の結果を発表

職場での「心とからだが休まる休憩体験」で生まれた “心のゆとり”が「他者への“やさしさ”」に寄与

休憩体験で【ひとに寛容になれそうな予感】や【ひとのことを思いやれる余裕】に変化

花王が提案する「オフィスめぐリズム」とJT（日本たばこ産業株式会社）のD-LAB「呼吸する休憩所」は、従業員の対人ストレス軽減を目的に、両者を掛け合わせた心身にアプローチする良質な休憩「心とからだが休まる休憩体験」が個人の“やさしさ”にもたらす影響に着目した共同実験を2024年10月17日から10月31日に実施しました。



花王とJTは、各社が掲げるパーパスのもと、それぞれ「オフィスめぐリズム」と「呼吸する休憩所」を通じて、からだだけでなく“心”の豊かさにも着目した良質な休憩の提供に取り組んでおり、この休憩に取り組む姿勢に両社が共鳴し、今回連携いたしました。本実験では、両社のオフィスにおいてめぐリズム「蒸気でホットアイマスク」や呼吸するクッション「fufuly（フフリー）」などを自身の心やからだに意識を向けるきっかけとして活用した“ひとりで自身の心やからだを休める休憩体験”（以下、「心とからだが休まる休憩体験」）を体験した従業員へのアンケート調査に加え、休憩体験の有無とコミュニケーションの質の関係を分析する実験環境で行った実験（以下、実験室実験）の2種類の 방법으로、休憩体験がもたらす効果を検証しました。検証は花王感覚科学研究所が監修しております。

調査結果から、休憩体験者の休憩前後で「心のゆとり」や「対人的好感情」に変化が見られました。また、通常の休憩と心とからだが休まる休憩体験の比較検証実験による媒介分析から「心とからだが休まる休憩体験」の意識的な取り入れによって、“やさしさ”が芽生える可能性が高まることが見えてきました。

TOPICS

1

感覚や呼吸への集中実感が、心のゆとり感へ寄与し、他者へのやさしさにつながっていた。休憩体験前後で、対人コミュニケーションにおける“やさしさ”に関わる気持ちが有意に向上。

2

通常の休憩と比較して「心とからだが休まる休憩体験」では「対人的好感情」が向上。相手から見てもリラックスしており、優しい印象を持たれる結果に。

3

“やさしさ”に加えて、職場での自身のパフォーマンス向上に対しても有意な変化が。体験者からは、『いつもよりリフレッシュできた』『自分に集中できた』などの声も。

花王「オフィスめぐリズム」とJT D-LAB「呼吸する休憩所」は、本実験結果などを踏まえ、今後もからだだけでなく“心”の豊かさにも着目した良質な休憩の提供に取り組んでまいります。

〈本件に関するお問い合わせ〉

やさしくなれる休憩体験 PR事務局（オズマピーアール内）

担当：小野寺（070-4540-7069） | MAIL：kao_pr@ozma.co.jp

TOPICS 1

感覚や呼吸への集中実感が、心のゆとり感へ寄与し、他者へのやさしさにつながっていた。休憩体験前後で、対人コミュニケーションにおける“やさしさ”に関わる気持ちが有意に向上。

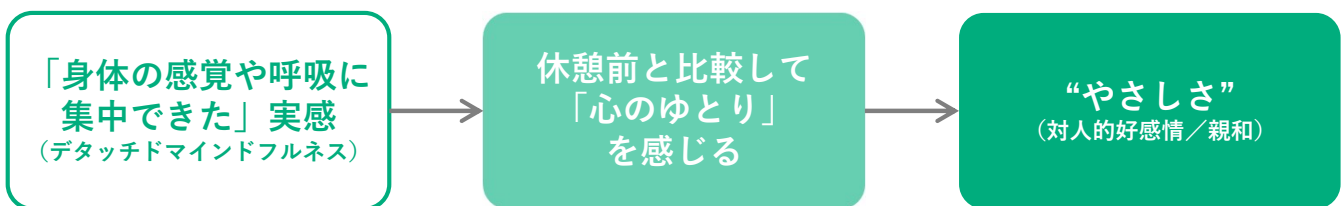
本実験の結果から、「心とからだが休まる休憩体験」により“身体感覚や呼吸に集中できた実感”が高まること、さらにこの身体感覚や呼吸の集中への実感が“心のゆとり”を通じて“やさしさ”に影響していることがわかりました。

詳細にはまず、「心とからだが休まる休憩体験」は通常の休憩※と比較し、いやな考えやイメージが浮かんできても“身体感覚や集中できた”実感が高いことが確認できました。

さらに媒介分析（パス解析）の結果から、こうした実感を得られた体験者ほど「心とからだが休まる休憩体験」前と比較して“心のゆとり”の実感が強く、【親切的な気持ち】や【愛しい気持ち】をはじめとした他者への好感情（やさしさ）の高まりがみられることもわかりました。

※スマホは見ない状態で雑誌を提供した上で休憩する。雑誌を読むかどうかは任意。

本実験の媒介分析（パス解析）によって判明した「やさしさ」のメカニズム



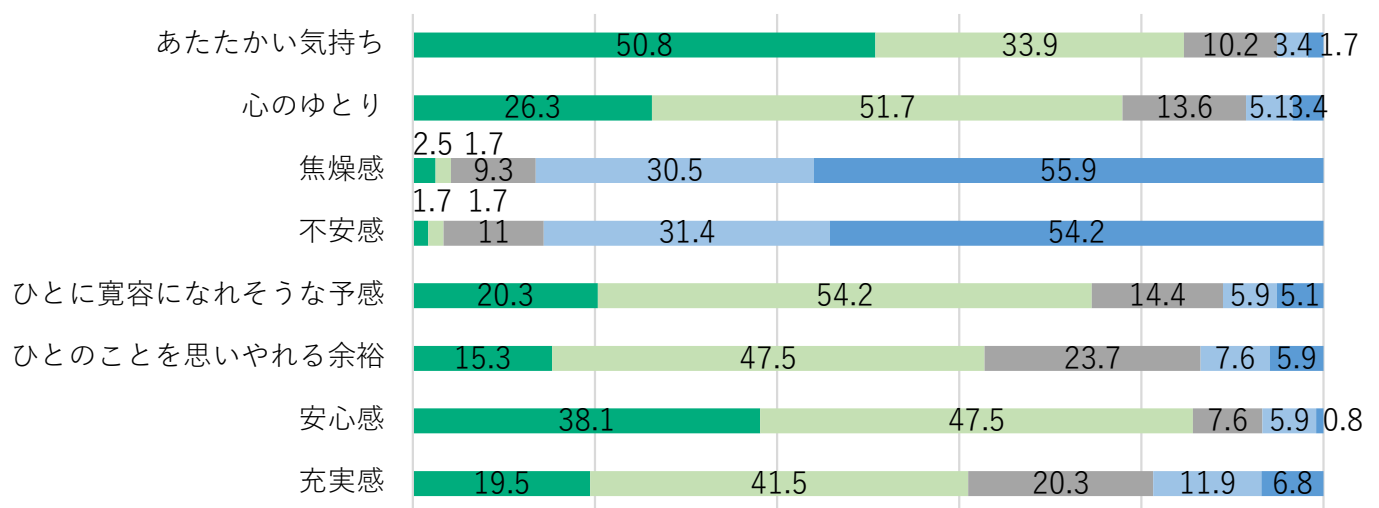
「心とからだが休まる休憩体験」を通じて、「いやな考えやイメージが浮かんできても、自分の身体感覚に集中できた／呼吸に集中できた」（デタッチドマインドフルネス）と感じた体験者ほど、休憩前より「心のゆとり」を実感しており、さらに「心のゆとり」の実感が高く出た体験者ほど親切的な気持ちや愛しい気持ちなど、他者に対する好感情、親和性の高まりが表れていた。

また花王とJTの従業員計126名に対し「心とからだが休まる休憩体験」後に実施したアンケートでは、休憩体験前後での気持ちの変化として【心のゆとり】を感じた人が78%、【安心感】を感じた人が85.6%と、休憩体験により心のゆとりや健やかさが生み出されたと考えられます。同時に、【ひとに寛容になれそうな予感】を感じた人が74.5%、【ひとのことを思いやれる余裕】を感じた人が62.8%と対人的好感情・親和性の変化も見られました。

以上から、「心とからだが休まる休憩体験」を意識的に取り入れることで、“身体感覚や呼吸に集中できた実感”が高まり、それが“やさしさ”の高まりにつながる可能性が示唆されました。

休憩体験によって、休憩前と比較して以下のそれぞれの気持ちをどの程度感じましたか？

(n=126)



【調査概要】
調査対象:JT社員、花王社員
調査期間:2024年10月21日 - 10月25日
調査方法:フィールドアンケート
回答人数:126名

■ 4 (強く感じた) ■ 3 ■ 2 ■ 1 ■ 0 (全く感じなかった)

通常の休憩と比較して「心とからだが休まる休憩体験」では「対人的好感情」が向上。相手から見てもリラックスしており、優しい印象を持たれる結果に。

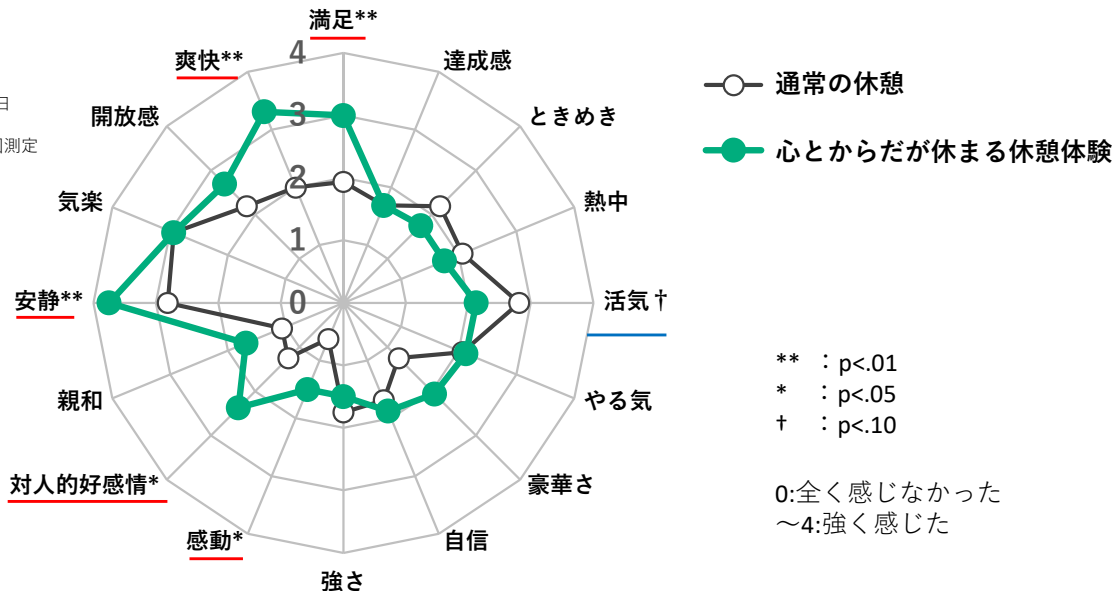
休憩体験の有無とコミュニケーションの質の関係を分析する、対面で実施した実験室実験では、参加者に2人1組になって「心とからだが休まる休憩体験」と通常の休憩の両方を行ってもらい、それぞれの休憩後の効果を確認いたしました。

検証には、花王感覚科学研究所が開発した快適感を構成する16種類の感情を測定する方法を用いています。その結果「心とからだが休まる休憩体験」後では、通常の休憩後と比較して【対人的好感情】のほか、【感動】【満足】【安静】【爽快】といった感情が有意に高くなりました。

休憩時の快適感の定量分析結果

【調査概要】

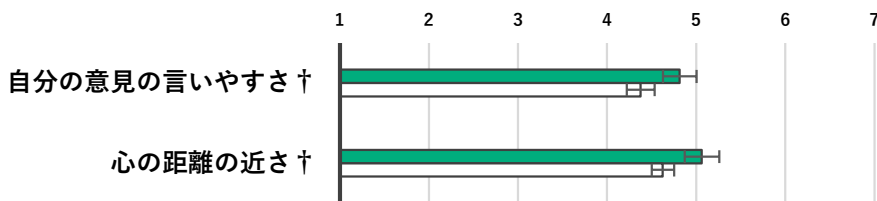
調査対象：JT社員、花王社員
 調査機関：2024年10月21日 - 10月25日
 調査方法：2人1組で行う対面の実験
 回答人数：16名（8組）が繰り返し2回測定



** : p<.01
 * : p<.05
 † : p<.10
 0:全く感じなかった
 ~4:強く感じた

また「心とからだが休まる休憩体験」と通常の休憩を行う前後にブレインストーミングをした際、「心とからだが休まる休憩体験」を実施した後の方が、自身の実感だけではなく相手から見てもリラックスしており、声のトーンを含めて優しい印象でとらえられる結果となりました。

休憩後に行ったブレストについて、休憩前のブレストと比べて、あなたが感じたお気持ちをそれぞれひとつお選びください。

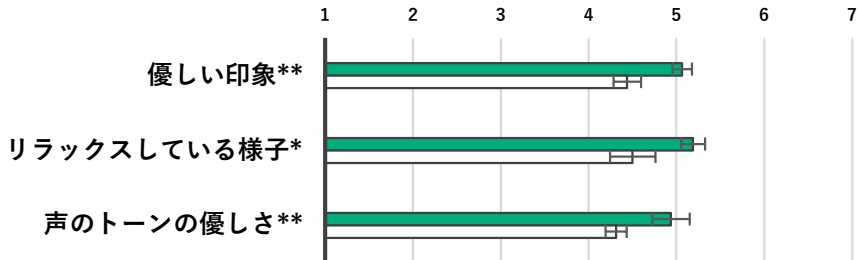


■ 心とからだが休まる休憩体験

□ 通常（通常）の休憩

- 1: とっても減った
- 2: 減った
- 3: やや減った
- 4: 変わらなかった
- 5: やや増えた
- 6: 増えた
- 7: とっても増えた

休憩後に行ったブレストについて、休憩前のブレストと比べて、あなたが相手に感じた印象や行動の変化をそれぞれひとつお選びください。



平均値±標準誤差 (n=16)
 ** : p<.01
 * : p<.05
 † : p<.10

【調査概要】
 調査対象：JT社員、花王社員
 調査機関：2024年10月21日 - 10月25日
 調査方法：2人1組で行う対面の実験
 回答人数：16名（8組）が繰り返し2回測定

花王感覚科学研究所コメント

今回の検証ではアンケート調査、実験室実験いずれにおいても【対人的好感情】や【安静】【爽快】で高い得点が得られました。花王は過去に、様々な日常場面における快適感を類型化しており、お風呂の湯船につかる、飲み物を飲んで休憩するなど“癒し”に関わる場面では【安静】【爽快】が、人への親切行動や人とのスキンシップなどの“愛情”に関わる場面では【対人的好感情】【安静】が高い得点を示しました(*)。今回の結果に過去の知見を照らし合わせると、「心とからだが休まる休憩体験」は癒しを前提としつつ、やさしさにまで寄与できるような体験であったと考えられます。

* 片山敦, 門地里絵, & 引地聰. (2010). 香りと快適性研究. 日本香粧品学会誌, 34(4), 306-313.

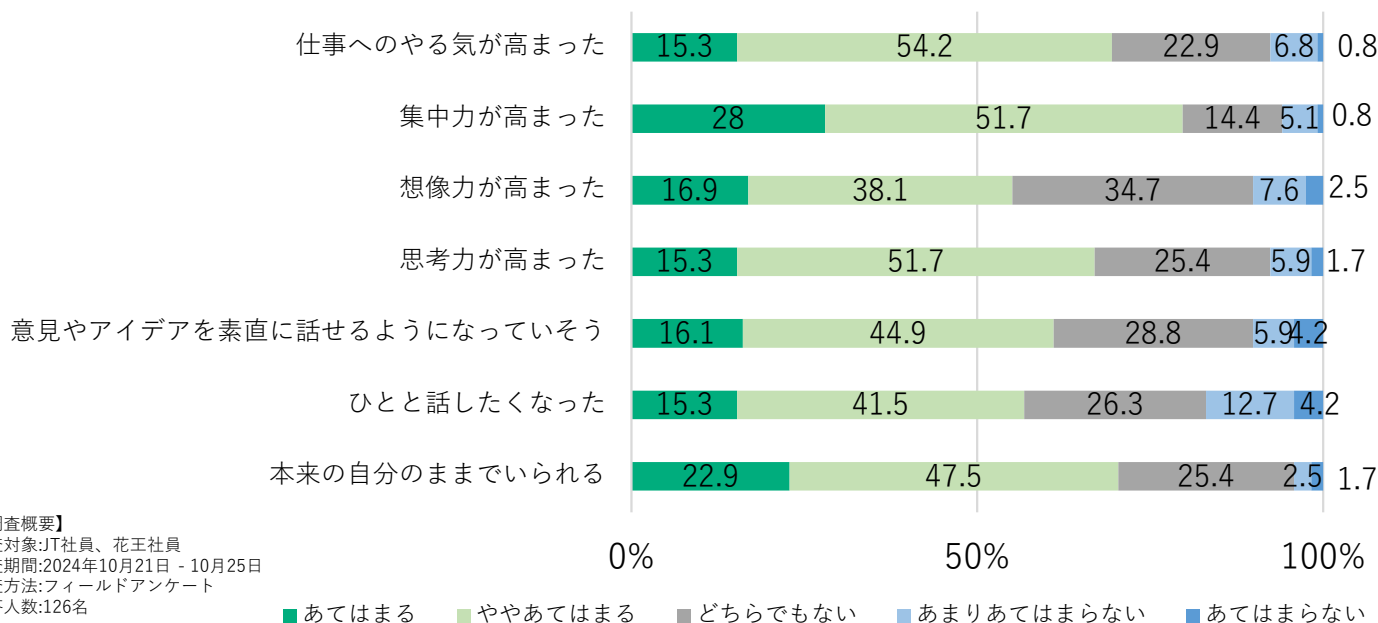
“やさしさ”に加えて、職場での自身のパフォーマンス向上に対しても有意な変化が。体験者からは、『いつもよりリフレッシュできた』『自分に集中できた』などの声も。

花王とJTの従業員計126名に対し、「心とからだが休まる休憩体験」後に実施したアンケートで休憩体験前後の仕事に関する気持ちの変化について聞いた質問では、【仕事へのやる気が高まった】や【意見やアイデアを素直に話せるようになっていそう】など全ての項目に対して半数以上が「あてはまる」「ややあてはまる」と回答する結果となりました。

職場環境における従業員の対人ストレス軽減だけでなく、自身のパフォーマンス向上に対してもよい変化の傾向が見て取れる結果となりました。

休憩体験によって、休憩前と比較して以下のそれぞれの気持ちをごどの程度感じましたか？

それぞれの項目についてあてはまるものをお選びください。（n=126）



【調査概要】

調査対象:JT社員、花王社員
調査期間:2024年10月21日 - 10月25日
調査方法:フィールドアンケート
回答人数:126名

今回体験していただいた「心とからだが休まる休憩体験」に関する感想（自由記述・一部抜粋）

- ・普段昼休みもすぐPCに向かってしまいゆっくりする習慣がないのですが、いつもの昼休みよりもリフレッシュできてうれしかったです。
- ・10分と聞いてびっくりしました。1時間くらい休んだ気分になって、リラックスしました。
- ・すぐ横が仕事場なので、最初はやりにくかったが、徐々に自分に集中できるようになった。常設してほしい！
- ・仕事のことを少し忘れて、自分の体や呼吸など自分自身のこと意識をむけられた。
- ・呼吸を意識する機会はあまりなかったが、意識的に呼吸すると思った以上にゆったりした気がします。

今後の展開



花王株式会社 パーソナルヘルス事業部
仲田 実沙希

オフィスでも、からだだけではなく心の豊かさ、健やかさを提供できるような場を、様々なパートナーの方と一緒に世の中に広めるため、様々な取り組みを進めていきたいと考えております。



JT（日本たばこ産業株式会社） コーポレートR&D組織「D-LAB」
御神村 友樹

今、私たちが作りたい世の中は、一社が頑張っていることではありません。色々な会社同士が協力・共創していく中でムーブメントは起こっていきます。そういう仲間をどんどん増やしていきたいという風に思っています。

「心とからだが休まる休憩体験」概要

両社のオフィス内にて実施いたしました。「めぐリズム 蒸気でホットアイマスク」、呼吸するクッション「fufuly（フフリー）」などを自身の心やからだに意識を向けるきっかけとして活用しながら、各社の従業員に“ひとりで自分の心やからだを休める休憩体験”を意識的に取り入れてもらいました。

<実施場所>



<花王株式会社すみだ事業場内>



<JT本社内>

職場における「休憩」にまつわる各社の取り組み

「オフィスめぐリズム」（花王株式会社）

「オフィスめぐリズム」は、企業のオフィスなどに「オフィスめぐリズム」キット（「めぐリズム 蒸気でホットアイマスク」と専用BOX）の設置を提案しています。コロナ禍以降ライフスタイルが多様化し、新しい働き方が生まれているオフィスにおいて、働く人々が「めぐリズム 蒸気でホットアイマスク」をきっかけに、ちょっとしたスキマ時間を利用して休息をとり、リフレッシュすることで、仕事の効率を高め、ごきげんなワークライフを送ってほしいという思いから生まれました。現在5社で本導入されております。

オフィスめぐリズムブランドサイト：

<https://www.kao.co.jp/gokigen-tsukuro/katsudo/office/>



「呼吸する休憩所」（JT D-LAB）

「呼吸する休憩所」は、「呼吸」に着目した新しい休憩の仕方を提案することで、リフレッシュや業務のモチベーションアップなど、より多くの従業員がそれぞれの「心の豊かさ」を体感できる場所を目指しています。JTのコーポレートR&D組織であるD-LAB（ディーラボ）が開発する、呼吸するクッション「fufuly（フフリー）」や、JTの連結子会社BREATHER株式会社が販売する、深い呼吸の習慣化サポートデバイス「ston s（ストーンエス）」が体験できます。

