

# 緑茶の飲用がコミュニケーション時の感情状態にもたらす影響の検討

○木戸彩恵<sup>1</sup>・飛鷹美海<sup>1#</sup>・齊藤 涼<sup>2#</sup>

(<sup>1</sup> 関西大学・<sup>2</sup> 株式会社 福寿園)

キーワード：緑茶，コミュニケーション，感情状態

Effectiveness of Drinking Green Tea on Emotional States During Communication

Ayae KIDO<sup>1</sup>, Miu HIDAKA<sup>1#</sup> and Ryo SAITO<sup>2#</sup>

(<sup>1</sup>Kansai Univ., <sup>2</sup>#Fukujuen)

Key Words: green tea, communication, emotional states

古くから日本人の生活に根付いてきた緑茶は日本の伝統的な食文化の一つである。緑茶は団欒やもてなしの心を表す象徴であり、日本独自の文化でもある(細川, 2020)。日常場面でも、「お茶しよう」という言葉は、緑茶や紅茶の飲用に限らずコミュニケーションのきっかけとして使用される。また、これまでの研究から緑茶の飲用によるリラックス効果やストレス緩和効果、疲労回復効果などが明らかにされてきた。こうした知見をふまえると、緑茶を飲むことにより、初対面同士のコミュニケーションの緊張状態が緩和され、ポジティブな感情変化と対人コミュニケーションの促進が予想される。これらの知見を軸とし、本研究では一対一のコミュニケーション場面において緑茶の飲用が感情状態にポジティブな変化を与え、初対面の相手とのコミュニケーションを積極化するか否かを検討する。

## 方法

**実験参加者：**大阪府内の大学生62名(男性9名、女性48名、その他1名、平均年齢19.67歳、SD=1.42歳)

**実験材料：**質問用紙KiSS-18(菊池, 2004)、多面的感情状態尺度(寺崎ら, 1992)から敵意因子と驚愕因子を除いた6項目、フェイス項目)、ペットボトルの緑茶・ミネラルウォーター、紙コップ、コミュニケーションゲームカード、コミュニケーションゲームカード

**実験条件：**コミュニケーション時に緑茶を飲用する緑茶条件、水を飲用する水条件、何も飲用しない飲用なし条件(統制条件)の3条件とした。

**実験期間および実験手続き：**2023年12月～2024年1月に実施した。実験参加者を緑茶条件、水条件、飲用なし条件の3条件に実験実施者が無作為に分けた。実験参加者ははじめに質問用紙のフェイス項目と尺度項目に回答し、初対面の実験者とコミュニケーションカードを用いた5分間のコミュニケーション(会話)を行った。次に、緑茶条件と水条件の参加者は2口ほどで飲みきれぬ量(70cc)の飲料を2分程度で飲んだ。飲用なし条件の参加者は、飲用に要する時間分の休憩を挟んだ。その後、質問用紙に回答し、再度5分間のコミュニケーション(会話)を行った。最後に質問用紙に回答した。実験参加者には謝礼として1000円分の図書カードを実験終了後に渡した。

## 結果

**条件間の社会的スキルの群間比較** 介入前のKiSS-18への回答を分散分析を用いて検討したところ、群間における有意差は認められなかった。このことから、条件間のコミュニケーションスキルが同等であったことが示唆された。

**介入効果の検討** 感情状態尺度への回答を従属変数とし、介入効果の検討を行った。データの解釈には混合効果モデル

(mixed model)を用いた。固定効果として、条件の効果(緑茶・水・飲用なし)、試行の効果(試行前・試行中・試行後)、およびその交互作用項をモデルに投入した。さらに、変量効果として対象者の効果をモデルに加えた。混合モデルによる分析の結果、感情状態尺度の検討から試行間での有意な効果が認められた項目は6因子中5因子であった( $p < .01$ )。一方で、条件の感情状態への有意な効果は認められなかった。このことから、コミュニケーションによる感情状態の継時的変化は捉えられたものの、条件による有意な効果は認められなかったことが示唆された。

**多面的感情状態尺度の相関の検討** 条件ごとに相関分析を用いて感情状態尺度項目の相関を検討したところ、緑茶条件でのみ活動的快因子および非活動的快因子と親和因子の継時的な変化が認められた。このことから、緑茶条件では活動的な状態からリラックスした状態へと向かい、親和的なコミュニケーションができるようになっていた可能性が示唆された。

## 考察と展望

結果から、試行の効果は認められたが、条件の効果は認められなかった。一方、緑茶条件では、コミュニケーションを通じた活動性と親和性の継時的で安定的な変化が認められた。

条件による効果が認められなかった主な原因として、第1に、急須から淹れるリーフ茶ではなくペットボトル茶を使ったことが考えられる。リーフ茶にはペットボトル茶に比べてより多くの有効成分が含まれている。これに香りによる安らぎの記憶を呼び覚ます効果が合わさって複合的にリラックス効果が得られるとされるからである(池ヶ谷ら, 2017)。第2に、今回の実験では、実験条件の設定が試行の合間に1人でお茶を飲む設定であったことから、日常場面でのお茶を共に飲むというコミュニケーション的行為と乖離していた可能性が考えられる。これらを踏まえ、リーフ茶を用いてコミュニケーション場面を再考し、緑茶の飲用がコミュニケーション時の感情状態にもたらす影響を改めて検証したい。

## 文献

細川裕子(2020) 大学生の緑茶の嗜好と意識, 目白大学短期大学部研究紀要, **56**, 1-12.

池ヶ谷 篤・油上 保・柴本 薫・楠原正俊(2017) 茶の香りを活用した医療現場でのにおい対策と心の癒し, におい・かおり環境学会誌, **48** (5), 380-388.

## 付記

本研究は関西大学倫理審査委員会の承認を得て実施された。また、本研究は株式会社福寿園との共同研究として行われた。本研究に関して申告すべきCOIはない。