

複数の香りを嗅ぐことによる心の状態の変化を調査

リフレッシュ系→リラックス系→アクティブ系の香りを連続して順に嗅いだ時 「疲れている」「不安だ」が低下し、「頭がすっきりしている」が増加する結果に

株式会社 ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：小林 琢磨）は、さまざまな香りが織りなす美容サービスを展開するにあたり、リフレッシュ系、リラックス系、アクティブ系の、ポーラ独自の香り3種を開発し、これら3つの香りを組み合わせて嗅ぐことにより、心の状態にどのような変化をもたらすのかを調査しました。その結果、リフレッシュ系→リラックス系→アクティブ系の香りを連続して順番に嗅いだところ、心の状態が有意に変化することが分かりました。本研究については、今後も継続して研究を進めて参ります。

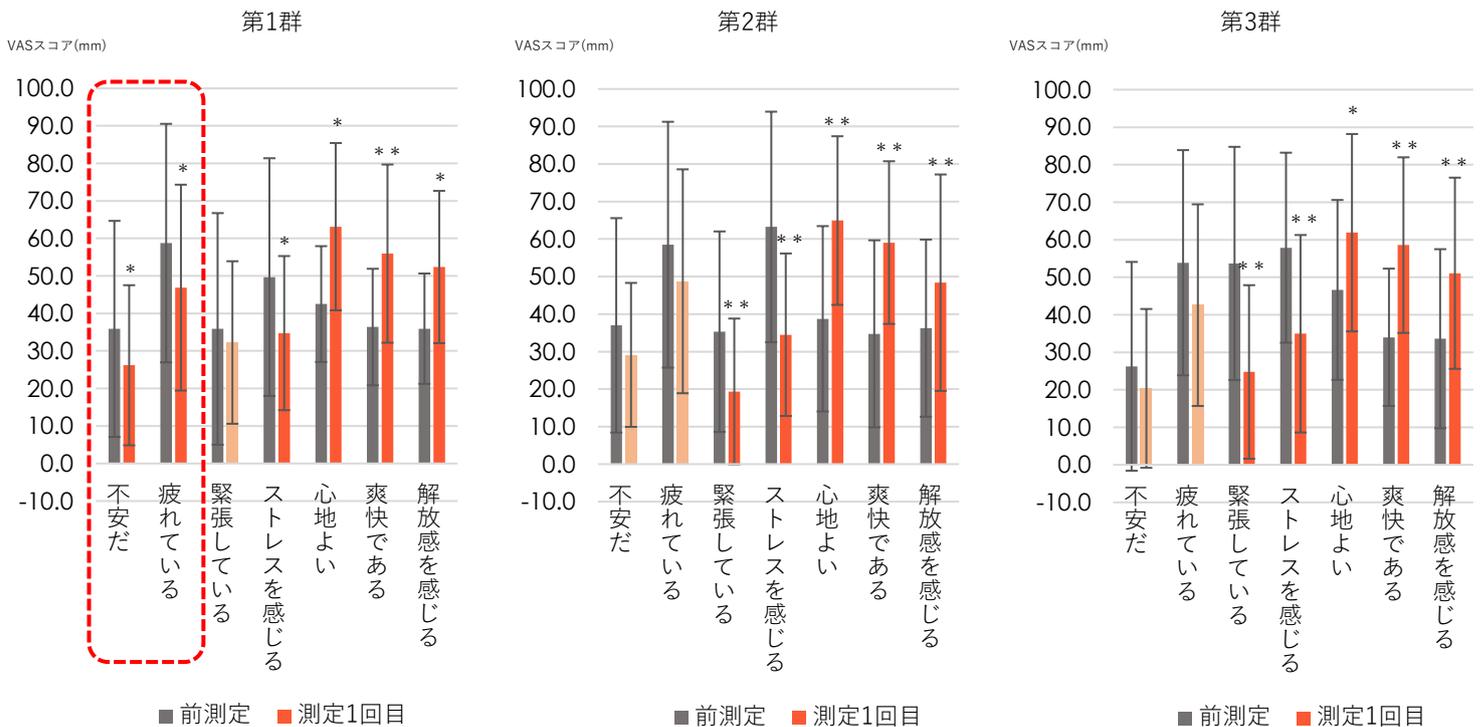
【調査概要】

20～50代の女性を各年代4名ずつ・各群16名の全3群に分ける。
第1群～3群に、下記の通り調香を順に嗅がせ、心身状態の変化をVAS法により調査。

- 第1群：前測定→リフレッシュ系→リラックス系→測定1回目 → アクティブ系→測定2回目
- 第2群：前測定→リフレッシュ系→リフレッシュ系→測定1回目 → アクティブ系→測定2回目
- 第3群：前測定→リラックス系→リラックス系→測定1回目 → アクティブ系→測定2回目

【調査結果】

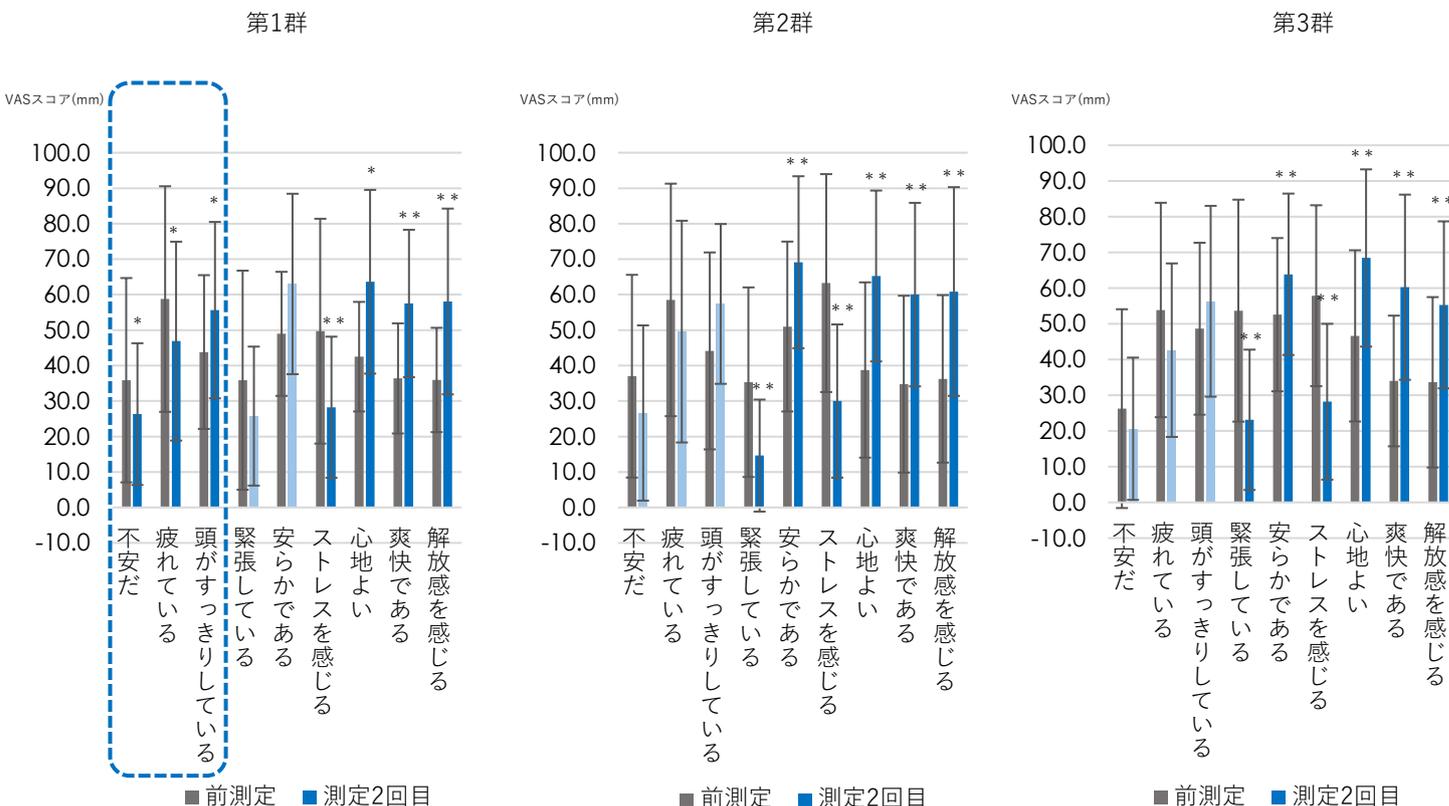
1) リフレッシュ系→リラックス系の2つの香りを嗅ぐことで、「疲れている」「不安だ」の項目が有意に低下



※ VAS法 アンケート n=16。
ポーラ調べ T検定。**：P<0.01, *：P<0.05
※「グラフの値は平均値±標準偏

第1群（リフレッシュ系、リラックス系の2種の香りを嗅ぐ）では、「不安だ」「疲れている」が有意に低下しました。第2群と第3群（リフレッシュ系、リラックス系のうち1種類の香りを嗅ぐ）では、有意な差は認められず、第1群に起こった特徴的な変化と言えます。また、全ての群で「ストレスを感じる」は低下し、「心地よい」「爽快である」「解放感を感じる」は増加する結果となりました。

2) アクティブ系の香りを嗅ぐ前に、リフレッシュ系・リラックス系の2種の香りを嗅ぐことで、「頭がすっきりしている」が有意に増加。



※ VAS法 アンケート n=16。
 ポーラ調べT検定。** : P<0.01, * : P<0.05
 ※「グラフの値は平均値±標準偏差

第1群（アクティブ系の香りを嗅ぐ前にリフレッシュ系・リラックス系の2種の香りを嗅ぐ）では、「不安だ」「疲れている」が有意に低下し、「頭がすっきりしている」が増加しました。一方、第2群と第3群（アクティブ系の香りを嗅ぐ前に、1種類の香りを嗅ぐ）では、有意差は見られませんでした。

また、全ての群で「ストレスを感じる」は低下し、「心地よい」「爽快である」「解放感を感じる」は増加する結果となりました。

【調査概要方法】

調査日時：2024年10月19日

20～50代の女性48名を対象に、年代が群間で均等割付となるように3群に分け（各群16名（各年代4名ずつ））、各群に対して、系統の異なる香りを組み合わせ、順に嗅いだ時の心身の状態の変化をVAS法により調査。

調査で使用した香り： 調香A リフレッシュ系の香り

調香B リラックス系の香り

調香C アクティブ系の香り

【検証方法】

- 1.入室：同意書を記入後、10分間安静。
- 2.ストレス負荷：2～3桁の加算・減算暗算または1～3桁×1～2桁の乗算暗算の計算課題を、10分間行う。
- 3.前測定：ストレス負荷直後にVAS法アンケート
- 4.調香を嗅ぐ（嗅ぐ①）：ろ紙に調香を噴霧したものを1分間嗅ぐ
- 5.休憩（5分間）
- 6.調香を嗅ぐ（嗅ぐ②）：ろ紙に調香を噴霧したものを1分間嗅ぐ
- 7.測定1回目：香りを2回嗅いだ後にVAS法アンケート
- 8.調香を嗅ぐ（嗅ぐ③）：ろ紙に調香を噴霧したものを1分間嗅ぐ
- 9.測定2回目：香りを3回嗅いだ後にVAS法アンケート

