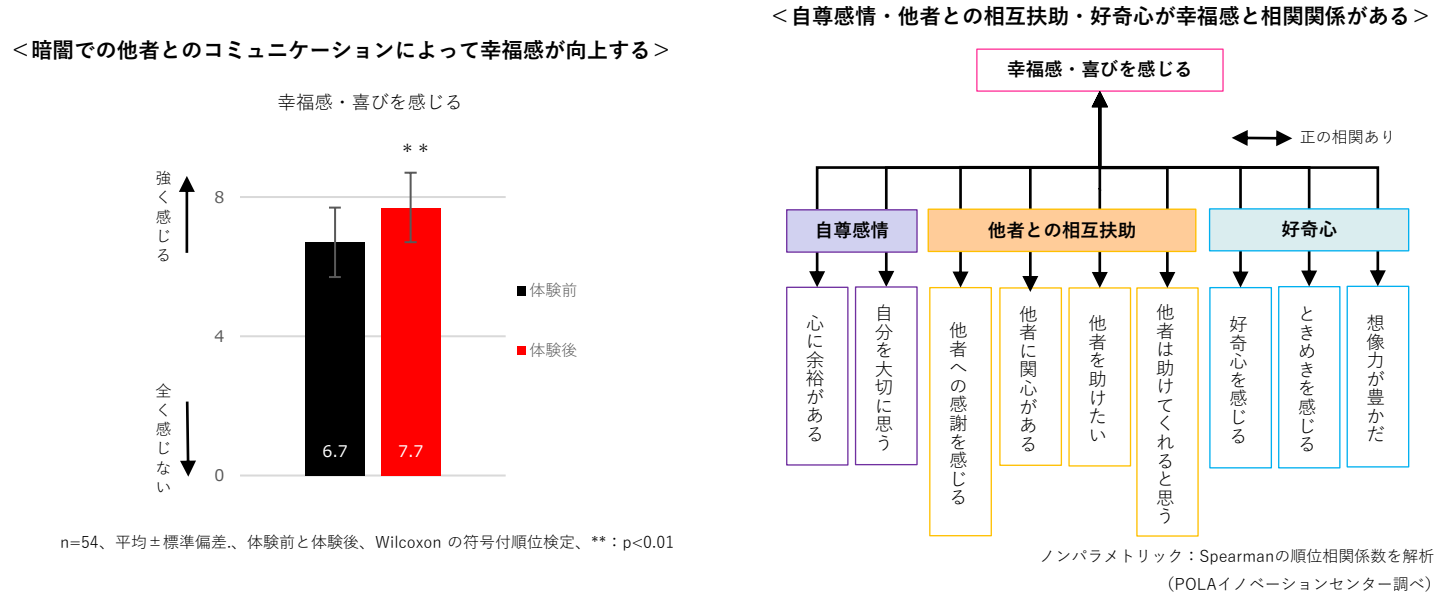


“暗闇”体験における他者とのコミュニケーションで幸福感が向上 自尊感情・他者との相互扶助・好奇心が幸福感と関係があることを発見

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川美紀）内の『ポーラ幸せ研究所』と『POLAイノベーションセンター』は、一般社団法人ダイアログ・ジャパン・ソサエティ（東京都港区 代表：志村季世恵）による、暗闇の中で他者と対話しながら様々な体験をする「ダイアログ・イン・ザ・ダーク※1」において実証試験を実施し、暗闇体験での他者とのコミュニケーションで幸福感が向上することを発見しました。

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」体験者に対しアンケート調査を実施したところ、体験後には「心に余裕がある」「自分を大切に思う」といった自尊感情、「他者への感謝を感じる」「他者に関心がある」「他者を助けたい」「他者は助けてくれると思う」といった他者との相互扶助、「好奇心を感じる」「ときめきを感じる」「想像力が豊かだ」といった好奇心の項目が有意に増加しました。さらに「幸福感・喜びを感じる」の項目は、前後で有意に増加するとともに、自尊感情・他者との相互扶助・好奇心の3つの要素の項目と相関関係があることも、わかりました。また、幸福学専門家の前野 隆司氏が提唱する「幸せの4因子※2」のうち、「なんとかなる因子」の項目と「やってみよう因子」の項目が有意に増加しました。



※1：ダイアログ・イン・ザ・ダーク (<https://did.dialogue.or.jp/>)

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」は、完全に光を遮断した“純度100%の暗闇”の中で視覚以外の感覚を使い、様々なシーンを体験する90分間のプログラム。参加者は数人のグループとなり、視覚障害者のアテンドのもと白杖を使って暗闇の中を案内される。暗闇での体験を通して、人と人との関わりや対話の大切さ、五感の豊かさを感じる「ソーシャル・エンターテインメント」である。

※2：幸せの4因子

幸福学専門家 慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授 前野隆司氏が提唱。

- ・自己実現と成長「やってみよう因子」：目標を達成したり目指すべき目標を持ち学習・成長していること
- ・つながりと感謝「ありがとう因子」：多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が強いこと
- ・前向きと楽観「なんとかなる因子」：ポジティブ、前向きに物事を捉え、細かいことを気にしない傾向が強いこと
- ・独立と自分らしさ「ありのままに因子」：自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向が強いこと

◆「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」体験実証試験ー「暗闇での他者とのコミュニケーションは幸福感に影響するのか」

「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」を体験することによる、幸福感などの気持ちの変化を評価するため、体験前、体験直後、体験2週間後にアンケートを行い、体験前後比較試験を実施しました。

【調査概要】

調査実施機関：株式会社ポーラ

調査会場：ダイアログ・ダイバーシティミュージアム「対話の森®」

調査期間：2023年10月6日から12月6日

調査方法：体験前、体験直後、体験2週間後でのアンケート調査及びデプスインタビュー調査

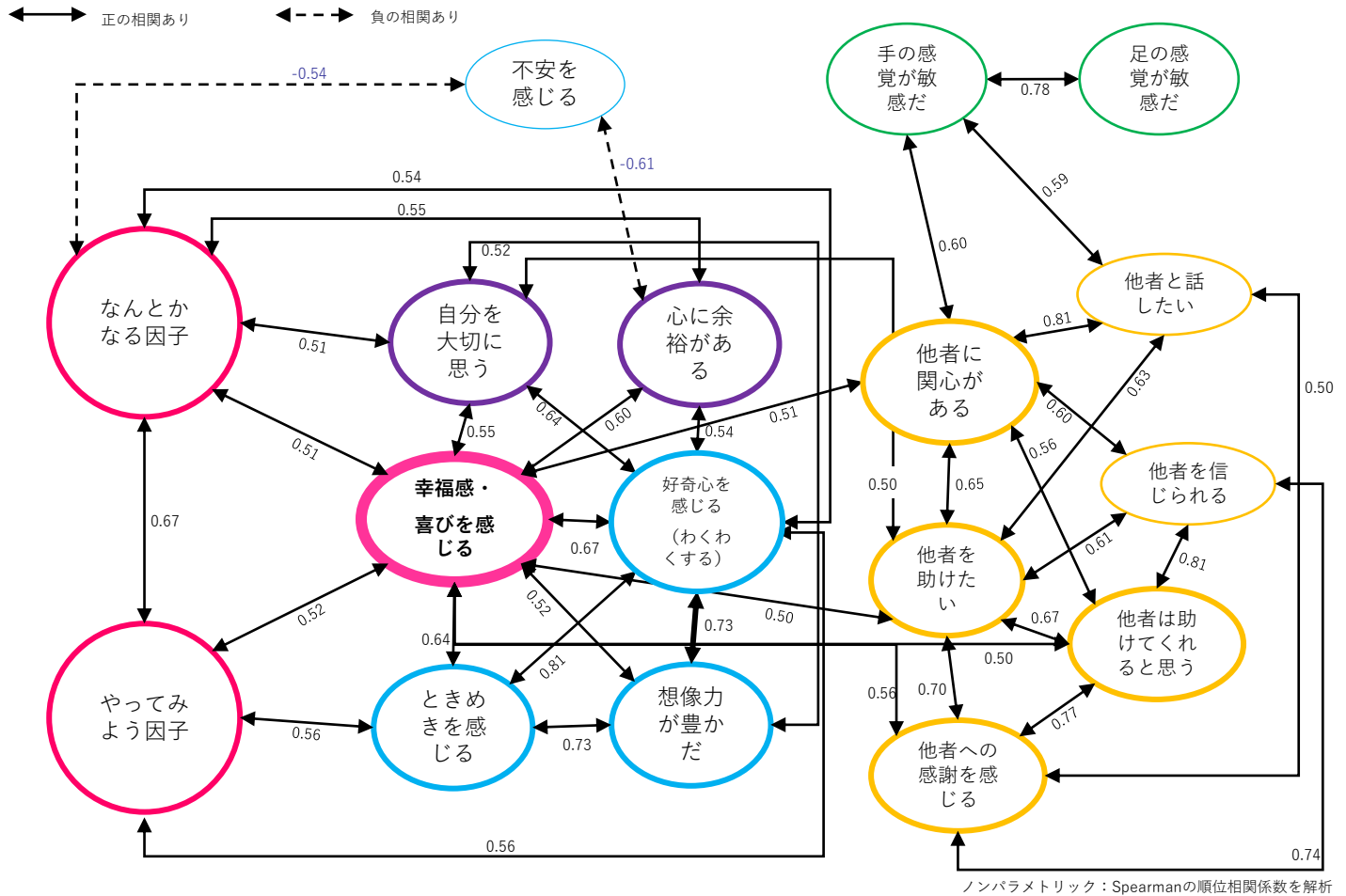
「全く感じない」を1、「強く感じる」を10として、10段階で自身の気持ちを回答。

被験者：株式会社ポーラ従業員54名（23～63歳、平均年齢40.5±11.8歳、女性36名、男性18名）

体験：ダイアログ・イン・ザ・ダーク

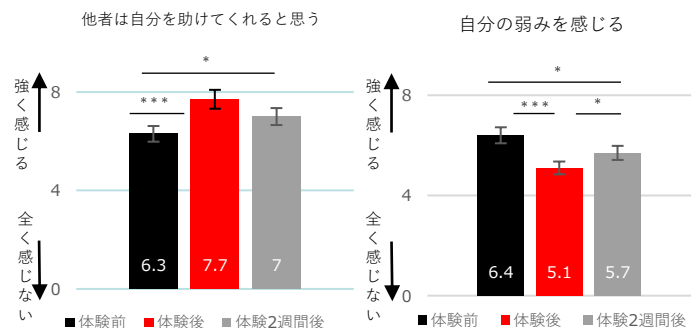
【調査結果】

体験前後で有意差が見られた項目のうち、以下の項目において相関関係が示唆されました。



ダイアログ・イン・ザ・ダークによる暗闇での他者とのコミュニケーションによって感情の変化が長く続く項目も判明

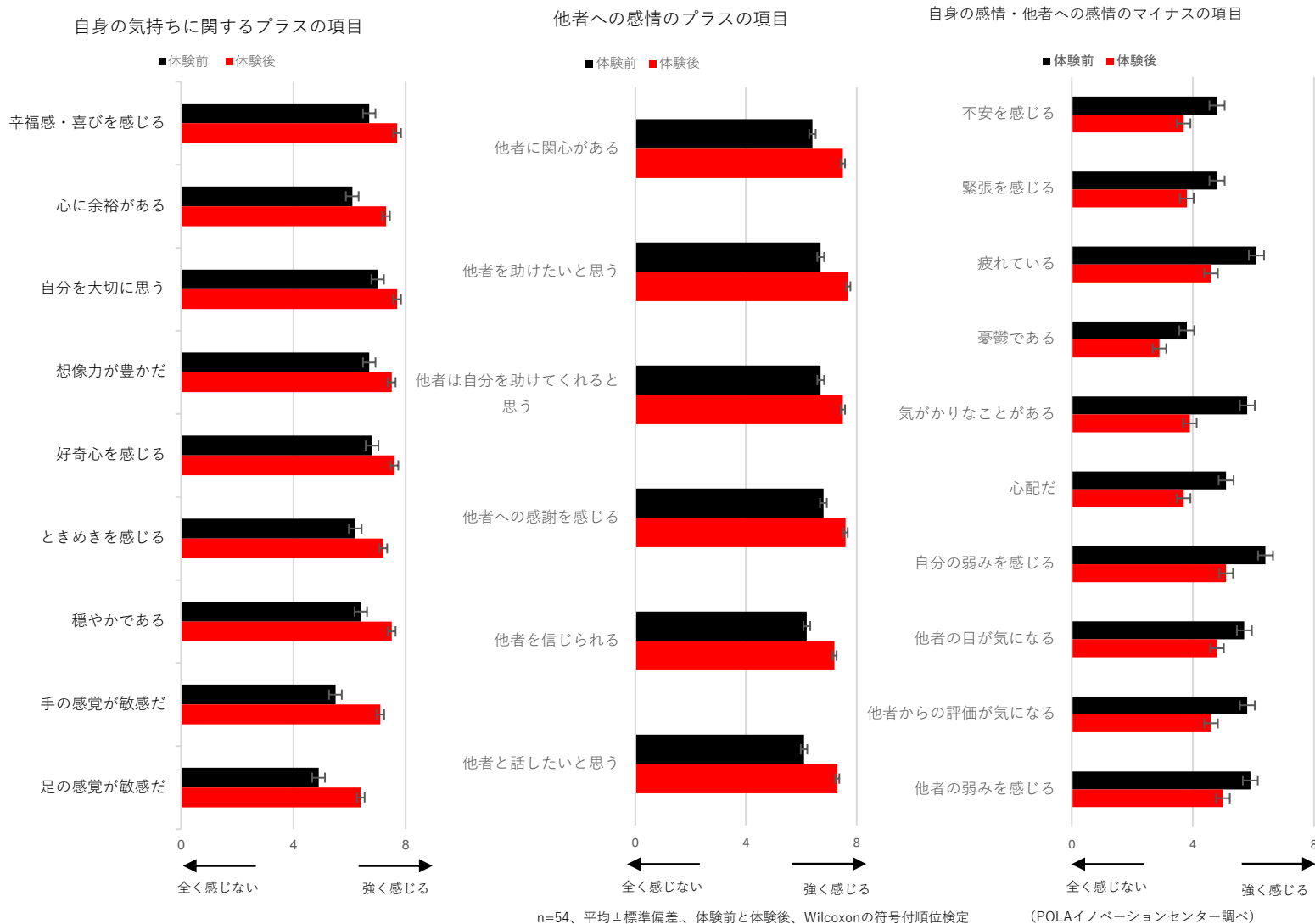
体験による効果は、他者への信頼感の項目「他者は自分を助けられると思う」を感じる事が体験2週間後まで持続し、自己認識のマイナスの項目「自分の弱みを感じる」を感じないことが体験2週間後まで持続することもわかりました。



n=54、平均±標準偏差、体験前と体験後、Wilcoxonの符号付順位検定、***: p<0.001、体験後と体験2週間後、Wilcoxonの符号付順位検定、*: p<0.05、体験前と体験2週間後、Wilcoxonの符号付順位検定、*: p<0.05)

(POLAイノベーションセンター調べ)

【参考】：「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」体験前後での気持ちの変化
「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」体験によって、以下の項目に有意差が見られました。



「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」体験者の声

「視覚がなくなることで、心の中のイメージの世界を生きられる感覚がして、感受性が豊かになった」 (28歳男性)
「視覚からの情報が遮断されたことで、脳がすっきりしてリフレッシュできた。見えなくてもなんとかなるんだと思った。」 (41歳女性)
「怖がりな自分が嫌だったが、周囲の温かい助けを借りることができ、人を頼ってもいいんだと自分の弱さを肯定できた。」 (48歳女性)
「自分の想像の範疇を超えた初めての体験で、一人では無理だと思ったが、周りの人が声をかけてくれたのでなんとかなった。まだまだ知らないことにチャレンジしてみようと思った。」 (38歳女性)

ダイアログ・イン・ザ・ダークは東京都港区アトレ竹芝シアター棟1階 ダイアログ・ダイバーシティミュージアム「対話の森®」にて体験可能です。 <https://taiwanomori.dialogue.or.jp/>

ポーラ幸せ研究所

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マコカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、ウェルビーイング実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などの活動を通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の永続的幸福”を追求します。

一般社団法人 ダイアログ・ジャパン・ソサエティについて

たがいを認め、助けあう社会を実現するためのフラッグシッププロジェクト。『ダイアログ・イン・ザ・ダーク』『ダイアログ・イン・サイレンス』『ダイアログ・ウィズ・タイム』3つの事業を通じて社会に貢献することがミッション。誰もが対等に対話することで協力し信頼し安心して社会参加ができるようにし、もっとより豊かで多様性のある社会の形成及び発展に寄与することを目的としています。

<http://dis.dialogue.or.jp/>



ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。

