

集中力が低下する梅雨の時期こそ要注意！「社会人と集中力に関する調査」発表
99.4%が「集中力が必要」と考えるも、
「集中力が高い方」と答えたのは半数のみ
特に 20代男性ガムユーザーは「集中力持続」に意欲的？！
20代男性ガムユーザーの2割超「集中力持続のために支払える金額」は「1万円以上」

モンデリーズ・ジャパン株式会社(本社:東京都品川区 / 代表取締役社長:リアン・カツ)は、このたび全国の20～30代のオフィスワーカー男女約300名を対象に「社会人と集中力に関する調査」を実施しました。

その結果、「社会人にとって集中力は必要か」の設問では、「必要だと思う/やや必要だと思う」と回答した人が99.4%なのに対し、周囲に比べて「集中力が高い方/やや高い方」と答えた人は55.8%と、わずか半数であることが分かりました。また、「集中力持続のために支払える金額」を聞いたところ、「500円～3000円未満」が最も多く、20代男性ガムユーザーにおいては、なんと2割超が「1万円以上」と回答するなど、集中力持続に意欲的であることが浮き彫りとなりました。

今回の調査結果について、神奈川歯科大学名誉教授、咀嚼と脳の研究所所長の小野塚實先生は次のように述べています。「梅雨になると湿気が多くなりますね。人間はこのジメとした天気とうっとうしさを感じ、それがストレスとなり、多くの人は集中力が低下します。今回の調査で、働き盛りの社会人のほぼ100%が集中力は必要と感じているにもかかわらず、約半数の人が自身の集中力に自信がないという結果に驚きました。集中力の方程式は<集中力アップ = 海馬と前頭前野の活性化 + 脳のリラックス>です。『海馬と前頭前野の活性化』と『脳のリラックス』は、咀嚼をすることで向上することが私たちの実験で明らかになっています*1。集中力が低下するこの時期こそ、働き盛りの社会人の皆さんに、いつでも手軽に咀嚼ができるガムを噛むことをおすすめします。」

※1:小野塚實(2011)『噛めば脳が若返る』株式会社PHP研究所

主な調査結果は以下の通りです。

- 集中力は必要？
99.4%が「集中力が必要」と回答。ガムユーザーにおいてはなんと100%。
- 周囲に比べて「集中力が高い方/やや高い方」と答えた人は55.8%と、わずか半数。
20代男性ガムユーザー(61.5%)は、非ガムユーザー(35.9%)より圧倒的に「集中力が高い」と回答。
- 約3割の人が「お金を払ってでも集中力を持続したい」と回答。
中でも20代男性は、ガム・非ガムユーザーにかかわらず、半数弱が集中力のためにお金を払うことに意欲的。
- 集中力持続のために支払える金額は「500円～3000円未満」。
20代男性ガムユーザーの2割超は「1万円以上」と回答。

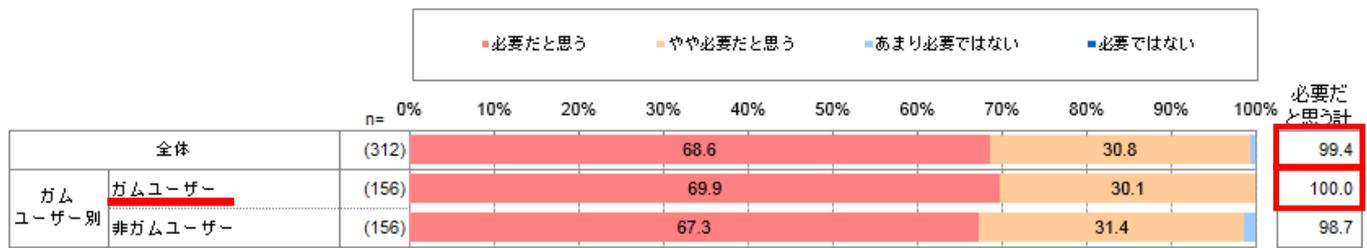
【調査概要】

- 調査期間: 2014年5月28日(水)～5月29日(木)
- 調査対象: 全国の20～39歳の男女 営業職以外のオフィスワーカー 312名
 - ✓ ガムユーザー:直近3ヶ月以内ガム購入かつ喫食者
 - ✓ 非ガムユーザー:直近3ヶ月以内ガム非購入かつ非喫食者
- 調査方法: インターネット調査(株式会社マクロミル)

Q1. あなたは社会人にとって、「集中力」はどの程度必要だと思いますか。(SA)

99.4%が「集中力が必要」と回答。ガムユーザーにおいてはなんと100%。

「社会人にとって集中力はどの程度必要か」という設問に対し、「必要だと思う/やや必要だと思う」と回答したのは全体の99.4%。さらに、ガムユーザーにおいては100%が「必要」と回答しました。

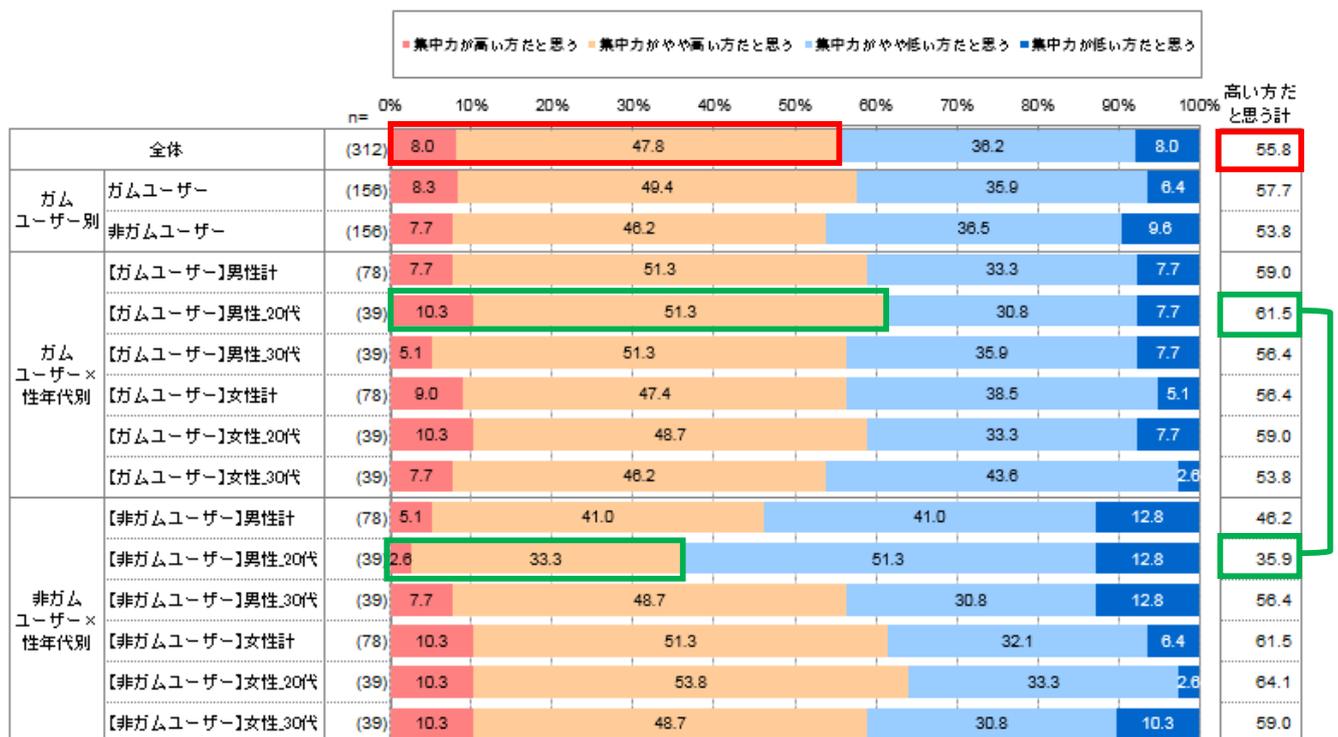


Q2. あなたは工作中、周囲に比べてどの程度集中力があると思いますか。(SA)

周囲に比べて「集中力が高い方/やや高い方」と答えた人は55.8%と、わずか半数。

20代男性ガムユーザー(61.5%)は、非ガムユーザー(35.9%)より圧倒的に「集中力が高い」と回答

周囲に比べて「集中力が高い方/やや高い方」と答えた人は、55.8%でした。これは、Q1で99.4%が「社会人にとって集中力は必要」と考えているにもかかわらず、実際には、自分は「集中力が高い」と思っている人がわずか半数しかいないことが明らかになりました。また20代男性は、「非ガムユーザー(35.9%)」より圧倒的に、「ガムユーザー(61.5%)」の方が「集中力が高い」と回答していることが特徴的でした。



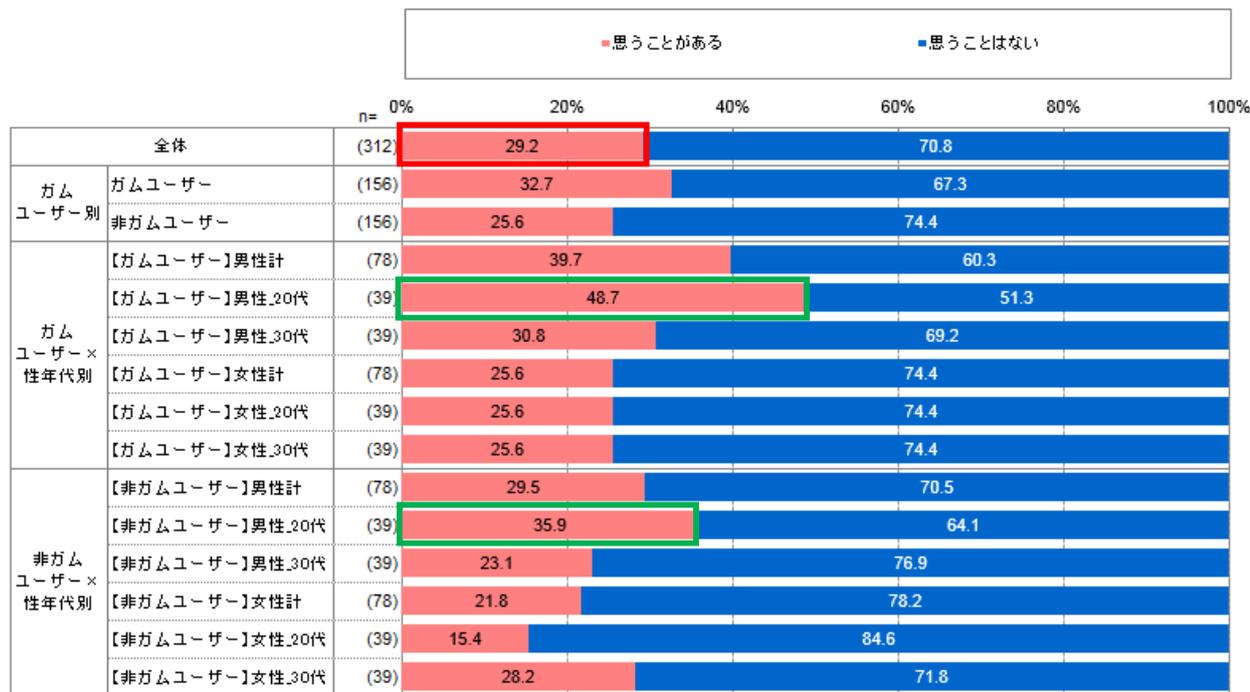
※高い方だと思う計=「集中力が高い方だと思う」+「集中力がやや高い方だと思う」

Q3. あなたは仕事をしていて、「お金を払ってでも集中力を持続したい」と思うことはありますか。(SA)

約 3 割の人が「お金を払ってでも集中力を持続したい」と回答。

中でも 20 代男性は、ガム・非ガムユーザーにかかわらず、半数弱が集中力のためにお金を払うことに意欲的。

「お金を払ってでも集中力を持続したいと思うか」という設問に対し、「思うことがある」と回答した人が約 3 割いました。中でも、20 代男性は、「ガムユーザー(48.7%)」、「非ガムユーザー(35.9%)」にかかわらず、半数弱が集中力のためにお金を払うことに意欲的でした。

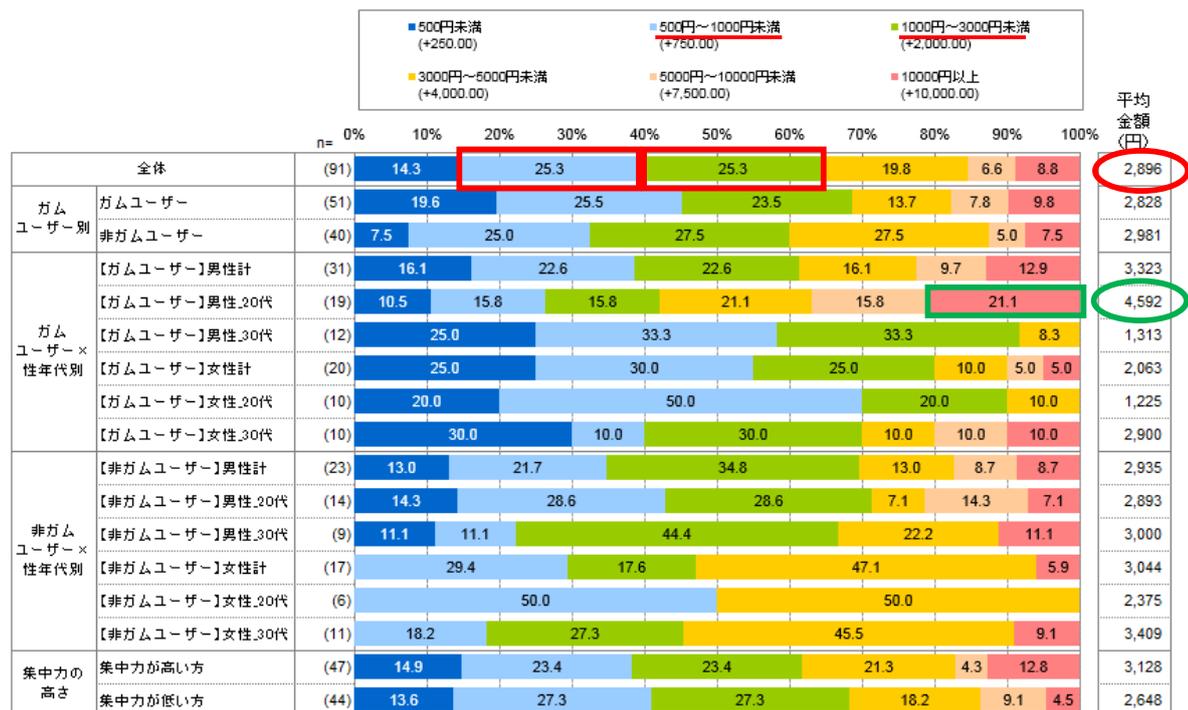


Q4. もし、お金を払えば集中力が持続できるとした場合、あなたは 1 ヶ月にいくらぐらいまでならお金を支払いたいと思いますか。(SA)

集中力持続のために支払える金額は「500 円～3000 円未満」

中でも 20 代男性ガムユーザーの 2 割超が「1 万円以上」と回答

集中力を持続するために支払える金額は、「500 円～1000 円未満」、「1000 円～3000 円未満」がともに 25.3%と最も多く、平均額は「2,896 円」でした。中でも、20 代男性のガムユーザーは、約 4 割(36.9%)が「5,000 円以上」と回答し、「10,000 万円以上」と回答した人もなんと 2 割超いました。平均金額は他のセグメントの中で最も高い「4,592 円」となり、20 代男性ガムユーザー集中力持続に意欲的であることが浮き彫りとなりました。



小野塚實先生が「集中力アップ = 海馬と前頭前野の活性化 + 脳のリラックス」の方程式を解説！

「記憶の司令塔」と呼ばれる海馬(かいば)は、短期的な記憶を保存する場所です。海馬が活性化すると脳が活発になり、記憶力に大きな差が生まれます。そこで、噛むことと海馬の神経活動の関係を実験で調べたところ、『ガムを噛まないときに比べ、噛んだときの方が海馬は活性化する』ことが分かりました。もう一つは前頭前野活動の増加です。前頭前野は判断や決定を行うところで、海馬が『記憶の始まり』とすれば前頭前野は『記憶の終着点』です。しかし、集中力をアップさせるためには、もう一つの要素である脳のリラックスが必要です。そのためには、脳が感じるストレスを緩和する必要があります。これには、海馬の隣にある扁桃体(へんとうたい)のストレス反応を抑える必要があります。そこでさらに、噛むことと扁桃体のストレス反応に関する実験を行ったところ、ガムを噛んだ被験者は、扁桃体のストレス反応が小さくなるだけでなく、ストレス物質である ACTH(副腎皮質刺激ホルモン)、ノルアドレナリン、アドレナリンの血中濃度が下がり、血圧や心拍数の数値が正常に近くなりました。『噛むことが、精神的・身体的な面でストレスを大きく緩和する』ことが分かったのです。したがって『噛むこと』は、『海馬と前頭前野を活性化』し、『ストレスを緩和する=脳をリラックスさせる』ことから、結果的に『集中力アップ』につながるのです。

今回の調査結果では、特に 20 代男性ガムユーザーが『集中力持続』に意欲的なことが分かったので、これからの日本の経済は彼らに期待したいところですね。集中力を高めるために支払える金額が『500 円～3000 円/月』となると、安価で、しかも知らず知らずのうちに咀嚼を強いる食べ物が良いでしょう。咀嚼を必要とする食べ物は、スルメや煎餅などさまざまですが、オフィスワーカーであれば、いつでもどこでも簡単に食せるという点でガムが最適だと思います。最近では味が長続きするガムが出てきているようなので、長時間ガムを噛み続けるようになると、集中力も持続するのではないのでしょうか。ビジネススタイルに合わせて、賢くガムを噛んでもらいたいですね。」

＜小野塚實先生 プロフィール＞

日本体育大学保健医療学部教授、神奈川歯科大学名誉教授、咀嚼と脳の研究所所長、日体柔整専門学校校長。専門は、脳神経科学。医学博士、理学博士。

東邦大学卒業後、米国ワシントン大学へ留学。岐阜大学医学部助教授、神奈川歯科大学教授などを経て、現職。噛むことが心身の健康にいかに関与しているかを、脳とのかかわりで解明を試みる。NHK 文化センター健康講座講師。NHK 日曜フォーラム、NHK ラジオ深夜便などに出演。著書に「噛めば脳が若返る」(PHP 研究所)、「噛むチカラで脳を守る」、「噛むチカラで肥満を防ぐ」、「噛むチカラでストレスに勝つ」(以上、健康と良い友だち社)などがある。

