

ニオイの好き嫌いの程度がヒトに及ぼすリラックス効果について

奈良県立医科大学医学部看護学科

秋吉久美代

The relax effect which the degree of the likes and dislikes of the aroma gives to man

Akiyoshi Kumiyo

Faculty of Nursing, School of Medicine, Nara Medical University

要旨

本研究は、アロマにおけるニオイの好き嫌いの程度が、ヒトに及ぼすリラックス効果についての関係性を明確にするため、仮説として「アロマのリラックス効果においては、好きなニオイを嗅いだヒトのほうが、そうではないヒトよりもリラックス効果が高い」を設定した。対象者男性 12 名、女性 54 名、合計 66 名（平均年齢 46.0 ± 10.5 ）に、実験群（ニオイ有り）と統制群（ニオイなし）を設定し比較をおこなった。使用したニオイにはラベンダー精油、ベルガモット精油、サイプレス精油で、仮説の検証に Profile of Mood States 短縮版を用いた。結果、嗅いだニオイや、嗅いだニオイの好き嫌いの程度によって、リラックス効果に違いが認められず、仮説は検証されなかった。しかし、ニオイの種類により、好き嫌いの程度で気分の変化に影響するニオイと、好き嫌いに関係なく気分の変化に影響するニオイがあることが示された。

キーワード：アロマ、POMS 短縮版、ニオイ

Abstract

In order to clarify the relationship between the degree of preference for aromas and their relaxation effects, we tested the hypothesis that relaxation effects of aromas are higher in individuals who smell an aroma they prefer compared to those who do not. A total of 66 individuals participated in this study (men, 12; women, 54; mean age \pm SD, 46.0 ± 10.5 years). Participants were divided into a test group (with aromas) and a control group (without aromas). Aromas used in the test group were from essential oils of lavender, bergamot, and cypress. The hypothesis was tested using the short form of the Profile of Mood States questionnaire. We found no difference in relaxation effects by aroma or degree of preference for aromas; thus, our hypothesis was not supported. However, we found that the degree of preference for some aromas affected mood, while other aromas affected mood regardless of the degree of preference.

Key words: aroma, short form of POMS, odor

I. はじめに

アロマセラピーに関する先行研究では、リラクセス効果を目的として使用していることが多く、研究対象者は20歳代が多かった。そして、産科領域におけるメディカルアロマセラピーの導入に関する看護職員の意識調査において、期待する効果として「不安・緊張の緩和」や「リラクセス効果」が多かった。

メディカルアロマセラピー導入に関しては、58.2%の人が導入したいと考えていた。しかし、実際に導入が可能だと考えているのは2割程度であった。導入に関しての問題点は、一番に香りの好みが個人によって異なる点であった(松藤ら、2011)。しかし、研究で使用されている精油は、ラベンダー精油が約4割で最も多かった(鈴木ら、2009)。森ら(2009)によると、ニオイの嗜好は、鎮静効果にも影響するといわれている。しかし未だ、精油の香りの嗜好とリラクセス効果との関係性についての研究は少ない。

本研究では、アロマにおけるニオイの好き嫌いの程度が、ヒトに及ぼすリラクセス効果についての関係性を明確にする。仮説として「アロマのリラクセス効果においては、好きな香りを嗅いだヒトのほうが、そうではないヒトよりもリラクセス効果が高い」を設定した。仮説の検証を行うため、リラクセス効果をProfile of Mood States 短縮版(以後POMS短縮版とする)と好きな香り、匂いを嗅いだ後の気分の変化の程度についてのアンケートを作成し、それらを用いて測定した。

用語の定義

アロマ：精油を用いたニオイとする。

II. 研究方法

1. 準実験研究デザイン

香りの嗜好と精油がヒトに及ぼすリラクセス効果について、実験群と統制群とに分けて調べた。実験群としてラベンダー精油、サイプレス精油、ベルガモット精油(いずれもpranarom社製)の3種類のうちいずれかの香

りを嗅ぐ群を設定した。統制群として香りの付いていない試香紙を嗅ぐ群を設定した。効果の検証についてPOMS短縮版とアンケートを用いた。そして、ニオイを嗅ぐ前と嗅いだ後に実施した。

なお、好きな香りの種類と本研究で実際に使用した精油との関連では、森林浴の香りがサイプレス精油、柑橘系の香りがベルガモット精油、ハーブの香りがラベンダー精油となる。そして、匂いについては、好きな香りの種類を表すときは「香り」とし、実際に嗅いだ匂いについては「ニオイ」とする。

2. 研究対象者

先行研究において、研究対象者は20歳代が多かった。メディカルアロマセラピー導入の一助とするため、幅広い年代から協力を得られるように、対象年齢は25歳以上とし、大きな健康問題を有さない、またアレルギーを有さず嗅覚異常がない男女で、今までに芳香物質(香水、アロマオイル、お香の香りなど)で気分不快、頭痛、皮膚炎などのアレルギー症状を経験したことがない者。妊娠中ではなく、月経中ではない者。そして、本研究に同意を得られたK大学大学祭参加者とH幼稚園保護者。男性12名、女性54名、合計66名(平均年齢46.0±10.5)。年齢群別では、40歳未満18名、40歳代24名、50歳以上23名、未記入1名。

3. 調査期間と研究施設

平成23年10月22日23日K大学

平成23年11月8日H幼稚園

4. 介入方法

1) 実験群と統制群との振り分けについて

K大学では2日間に分け実施した。各日、3回に分け実施した。1日目、ニオイの影響を受けないように、1回目に参加した者を統制群とした。2回目以降に参加した者を実験群としラベンダー精油を使用した。3回目に参加した者には、サイプレス精油を使用した。2日目も最初に参加した者を統制群とした。2回目に参加した者には、サイプレス精油を使用した。3回目に参加した者には、ベルガモ

ット精油を使用した。

H 幼稚園では、1 日を 4 回に分け実施した。ニオイの影響を受けないように 1 回目に参加した人を統制群とした。2 回目以降に参加した者を実験群とした。

2) 介入の具体的方法と手順

K 大学では、アンケートに答える部屋と香りを嗅ぐ部屋とに分け、香りを嗅ぐ前に精油の香りを嗅がないようにした。H 幼稚園では、部屋を分けて実施しなかったが、次の回の実施時まで、1 時間換気扇を使用し窓を開けニオイが残らないようにした。

ニオイを嗅ぐ時、対象者には試香紙に 0.05ml の精油を付けたものを渡し、自身で香りを嗅ぐのに適した位置に持ちニオイを嗅ぐように、場合により、香りが薄いこともありますが、気になさらないでください。と伝えた。

(1) 手順

以下の順で実施した。

- ①安静 (5 分)
- ②アンケートと POMS 短縮版の記入 (5 分)
- ③部屋移動 (H 幼稚園は、移動なし)
- ④ニオイを嗅ぐ (5 分)
- ⑤部屋移動 (H 幼稚園は、移動なし)
- ⑥アンケートと POMS 短縮版の記入 (5 分)

(2) アンケート内容と POMS 短縮版について

アンケート内容について、ニオイを嗅ぐ前のものには、①森林浴の香り・柑橘系の香り・ハーブの香りこの 3 つから一番好きな香りについて②一週間以内に気持ちが落ち込んだまたは、イライラした経験の有無についてなどを質問した。ニオイを嗅いだ後は、①嗅いだニオイの好き嫌いについて②気持ちの変化などについて質問した。

アンケートにおいて、嗅いだニオイの好き嫌いの程度を「嫌い」を 1 点。「少し嫌い」を 2 点。「どちらでもない」を 3 点。「少し好き」を 4 点。「好き」を 5 点とした。したがって、得点が高いほど嗅いだニオイが好きなことを示す。ニオイを嗅いでからの気分の変化について、「変わらない」を 1 点、「どちらでもない」を

2 点、「変わった」を 3 点と得点化した。したがって、得点が高いほど気分が変わったことを示す。

ストレスに対する心理的反応の測定として日本語版 POMS 短縮版 (以下、POMS 短縮版と略す) を用いた。POMS (Profile of Mood States) は、気分を評価する質問紙法の一つとして McNair らにより米国で開発され、対象者がおかれた条件下により変化する一時的な気分、感情の状態を測定できるという特徴を有している。また、「緊張—不安 (Tension—Anxiety)」「抑うつ—落ち込み (Depression—Dejection)」「怒り—敵意 (Anger—Hostility)」「活気 (Vigor)」「疲労 (Fatigue)」「混乱 (Confusion)」の 6 つの気分尺度を同時に評価することが可能である (横山, 2005)。

POMS 短縮版は、POMS 日本語版の 65 項目版 (正規版) を同様の測定結果を提供しながらも、項目数を 30 に削減することにより対象者の負担感を軽減し、短時間で変化する介入前後の気分、感情の変化を測定することが可能である。信頼性係数は (Cronbach's α) は男性の場合「緊張—不安」で 0.805、「抑うつ—落ち込み」で 0.825、「怒り—敵意」で 0.826、「活気」で 0.868、「疲労」で 0.879、「混乱」で 0.572、女性の場合「緊張—不安」で 0.830、「抑うつ—落ち込み」で 0.839、「怒り—敵意」で 0.837、「活気」で 0.849、「疲労」で 0.880、「混乱」で 0.591、と信頼性係数が高い。

POMS 短縮版の教示時、被験者にはニオイを嗅ぐ前には「今の気分にはいちばん当てはまるものを選んでください」と伝え、ニオイを嗅いだ後には、「香りを嗅いだ後の今の気分にはいちばん当てはまるものを選んでください」と伝えて使用した。従って、点数が高いほど、各項目名に関する状態であることを示す。

本稿では、ニオイを嗅ぐ前の得点からニオイを嗅いだ後の得点を引いたものを POMS 短縮版の変化得点とした。変化得点が正の高い値ほどニオイを嗅いだ後、各項目が減少したことを意味する。なお、変化得点が負の場合はその絶対値が高いほど、ニオイを嗅いだ

後各項目が増加したことを意味する。

5. 倫理的配慮

本研究は、畿央大学倫理委員会の承認を得た。研究対象者には、口頭と文書で説明し、研究協力の承諾を書面にて行い、同意を得られた者のみに実施した。研究協力については、参加途中でも中断できることを説明し、得られたデータは統計処理を行い、個人が特定した形の検討は行わず、プライバシーが確保されることを文書に明示し、本研究で得られたデータは、本研究の目的以外では使用しないことを説明した。

6. 分析方法

SPSS 19.0 を使用した。

有意水準を $p < .05$ とした。

III. 結果

1. 対象者の概要

男性 12 名、女性 54 名、合計 66 名 (平均年齢 46.0 ± 10.5)。実験群 60 名、統制群 6 名。実施場所別では、K 大学での参加者 55 名、H 幼稚園 11 名。

2. アンケートの結果

1) アンケートの単純集計

好きな香りの質問においては、一番多かったのが柑橘系の香りで、対象者の約半数だった。その次に森林浴の香りハーブの香りと続いた。嗅いだニオイのアンケートでは、嫌いから好きの 5 段階評価としていたが、嗅いだニオイの好き嫌いの程度のカロス集計において、好き嫌いの程度を「嫌い」「どちらでもない」「好き」の 3 区分にして調べた。よって嫌い少し嫌いを「嫌い」、どちらでもないを「どちらでもない」、好きと少し好きを「好き」とした。その結果、ニオイなしでは「どちらでもない」が約 7 割。ラベンダーでは「嫌い」が約 3 割。サイプレスでは「好き」が 6 割。ベルガモットでは「好き」が 9 割以上だった (表 1)。ニオイを嗅いで気分の変化を感じた人は、「変わった」32 名、「どちらでもない」27 名、「変わらない」7 名だった。嗅いだニオイと気分の変化の程度のカロス集計では、統制

群のニオイなしは「変わらない」「どちらでもない」が 5 割ずつで「変わった」との回答はなかった。実験群のニオイありのほうでは、嗅いだニオイの種類に関係なく約 5 割前後が「変わった」と答えた (表 2)。気分が変わったと答えた 32 人に、自由記述で変化の内容を尋ねた。その結果、自由記述の 94% がニオイを嗅いだ後に肯定的な変化を記しており、中でも「落ち着いた」と記している人は 37%、「リラックス」「眠気」が各 20% だった (表 3)。

2) ニオイの好き嫌いの程度について

嗅いだニオイ別での好き嫌いについて分散分析をおこなった。結果、嗅いだニオイ別に有意差があった ($F [3/62] = 4.69, p < .01$)。Tukey の下位検定において、ラベンダーよりベルガモットのニオイが好きなが示された ($p < .01$)。よってラベンダーのニオイよりベルガモットのニオイが好まれていた。

3) ニオイ別の気分の変化の程度について

嗅いだニオイ別と好きな香りで二要因の分散分析をおこなった。結果、気分の変化がニオイなしより、ニオイありにあった。このことは、ニオイによる気分の変化の効果があつたことがうかがえた。(以降ニオイの主効果とする) ($F [3/54] = 3.47, p < .05$)。Tukey の下位検定においてニオイなしよりラベンダー ($p < .01$) サイプレス ($p < .05$)、ベルガモット ($p < .01$) の方が気分の変化を感じていた。つまり、実験群 (ニオイあり) の方が統制群 (ニオイなし) より気分の変化を感じていた。

4) ニオイとその好き嫌いの程度と気分の変化の程度について

気分の変化の程度を、嗅いだニオイと、嗅いだニオイの好き嫌いの程度との二要因の分散分析をおこなった。結果、ニオイの主効果があつた ($F [3/51] = 4.59, p < .01$)。嗅いだニオイの主効果の Tukey の下位検定において、ニオイなし ($N=6$) よりラベンダー ($N=24$) ($p < .001$)、サイプレス ($N=19$) ($p < .01$)、ベルガモット ($N=17$) ($p < .01$) の方が気分の変化を感じていた。そして、交互作用があつた ($F [7/51] = 2.20, p < .05$)。交互作用の結果

表1 嗅いだニオイの好き嫌いのクロス表 (%)

好き嫌いの程度	嫌い	どちらでもない	好き
なし	16.7	66.7	16.7
ラベンダー	28.0	32.0	40.0
サイプレス	15.8	21.1	63.2
ベルガモット	0	5.9	94.1

表2 気分の変化の程度と嗅いだニオイのクロス表 (%)

気分	変わらない	どちらでもない	変わった
なし	50.0	50.0	0
ラベンダー	8.0	40.0	52.0
サイプレス	10.5	42.1	47.4
ベルガモット	5.9	35.3	58.8

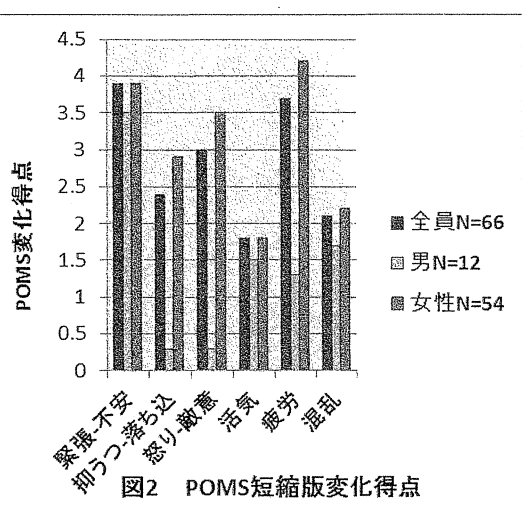
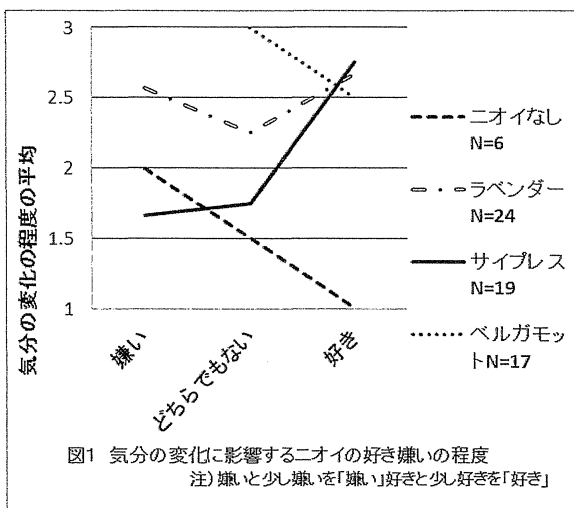
N=66

N=66

表3 気分の変化の自由記述

肯定的変化(30人)	キーワード	記述内容	キーワード	記述内容
肯定的変化(30人)	落ち着いた 11人	すこし落ち着いた	眠気 6人	眠くなった (3人回答)
		ゆったりと落ち着いた気持ちになった		眠くなった さわやかになった
		落ち着く		眠気に襲われた、ゆったりとした気分になった落ち着いた安心感がみなぎった
		気持ちが落ち着いた		眠気に誘われた癒された
		気持ちが落ち着いた頭が少し軽くなった		りすつきりした気分になった
		気持ちが落ち着きゆったりとした		少しすつきりした感じ
		ゆったりと落ち着いた気持ちになり、匂いでリラックスした	2番り	森林浴をしているような気分になった 変わったような気がする 香りに包まれたような
		気分が落ち着き緊張がほぐれた	分よい 2人	いい気分になった
		落ち着いた	分よい 2人	気分がよくなった
		落ち着いた 頭の混乱がおさまった	リラックス	リラックスできた (3人回答)
		落ち着いた気持ちになった	リラックス	5分間香りに集中していたので、リラックスできた
		落ち着いた気分になった	リラックス	リラックスになった様である
楽 1人	楽 1人	始めより、楽になった感じがする	6人	入浴剤で使用したことがある香りだったので、リラックスできた すつきりしたような気がする
否定的変化(2人)	2嫌人	嫌いな香りなので嗅いでいる間は、嫌な感じ		
		ちょっと嫌な気分になった		

N=32



を詳細に検討するために、気分の変化の平均値を図示したものが図1である。図1を見れば、明らかなように嗅いだニオイ別で違いがあった。サイプレスは嗅いだニオイが好きと感じたヒトに、ニオイなしは嫌いと感じたヒトに気分の変化があった。そして、嗅いだニオイが「嫌い」「どちらでもない」「好き」と答えたヒトに、気分の変化を感じたニオイには、ラベンダーとベルガモットがあった。つまり、嗅いだニオイ別において、ニオイの好き嫌いの程度で気分の変化を感じているニオイと、ニオイの好き嫌いに関係なく気分の変化を感じているニオイがあった。

3. POMS 短縮版の分析結果

1) POMS 短縮版の変化得点の結果

全員の変化得点は、ニオイを嗅いでからの全ての項目において、変化得点は正の値となり、ニオイを嗅いだ後、全項目が減少したことを示した。最も減少したのは「緊張－不安」で、最も減少しなかったのは「活気」だった。

次に男性のみの結果について、変化得点が最も高かったのは「緊張－不安」で3.5点、最も低い値は「抑うつ－落ち込み」「怒り－敵意」で各0.3点だった。つまりニオイを嗅いだ後「緊張－不安」が最も減少し、「抑うつ－落ち込み」「怒り－敵意」は最も減少しなかった。

女性のみでは、変化得点が最も高かったのは「疲労」で4.2点、最も低い値は「活気」1.8点だった。つまりニオイを嗅いだ後「疲労」が最も減少し、「活気」は最も減少しなかった。

2) POMS 短縮版の変化得点と性差の結果

POMS 短縮版の変化得点と性別との分散分析をおこなった。結果、ニオイを嗅いだ後、性別で有意差があった。

女性の方がニオイを嗅いだ後の「抑うつ－落ち込み」(F [1/64] =4.43, p<.05)「怒り－敵意」(F [1/63] =8.29, p<.01)「疲労」(F [1/64] =5.20, p<.05)が、明らかに男性よりも減少したことが示された(図2)。

3) 年齢と POMS 短縮版の変化得点との相関について

POMS 短縮版の変化得点と年齢との相関を調べた結果、ニオイを嗅いだ後、年齢が高くなれば POMS 短縮版の変化得点が弱い負の相関となった「緊張－不安」(r=-.25, p<.05, N=65)「怒り－敵意」(r=-.28, p<.05, N=64)「疲労」(r=-.32, p<.01, N=65)。「緊張－不安」「怒り－敵意」「疲労」が、年齢が高くなれば、ニオイを嗅いだ後に増すことが示された。

4) 年齢群と POMS 短縮版の変化得点について

北川(2004)によるとヒトの嗅覚は、50歳から低下すると言われており。そのため年齢群を40歳未満と40歳代と50歳以上の3群に分けた。POMS 短縮版の変化得点を従属変数とし、年齢群と好きな香りを独立変数とした、二要因の分散分析をおこなった。その結果、「混乱」のみに交互作用が認められた(F[4/55]=4.39, p<.01)。40歳未満でハーブの香りが好きな人と、40歳代と50歳以上で森林浴の香りが好きな人は、ニオイを嗅いだ後「混乱」が減少した。

4. 主観的指標を用いた仮説の検証

1) POMS 短縮版の変化得点と、好きな香りとのニオイの二要因の分散分析の結果

仮説を検証するために、POMS 短縮版の変化得点を従属変数とし、好きな香りとのニオイを独立変数とした、二要因の分散分析を実施した。結果、好きな香りの主効果、嗅いだニオイの主効果、好きな香りとの交互作用において有意差はなかった。よって、ニオイのリラックス効果には、好きな香りと、嗅いだニオイによるリラックス効果に違いがみられなかった。

2) POMS 短縮版の変化得点と、ニオイとその好き嫌いの程度の二要因の分散分析の結果

POMS 短縮版の変化得点と、嗅いだニオイとのニオイの好き嫌いの程度の二要因の分散分析の結果、嗅いだニオイの主効果、嗅いだニオイの好き嫌いの程度の主効果、嗅いだニオイとその好き嫌いの程度の交互作用において有意差はなかった。よって、ニオイのリ

リラックス効果においては嗅いだニオイと、嗅いだニオイの好き嫌いの程度に違いがみられなかった。以上のことから、好きな香り、嗅いだニオイ、嗅いだニオイの好き嫌いの程度によって、リラックス効果に違いが認められず、仮説は検証されなかった。

IV. 考察

1. 好きな香りと嗅いだニオイの嗜好について

ニオイを嗅ぐ前のアンケートにおいて、好きな香りの質問では、5割の人が柑橘系の香りを選んだ。これは、小倉ら(2006)の先行研究でも同様に、一番に選ばれている。このことは、柑橘系の香りは馴染みのある香りであり繰り返し香りを嗅ぐことにより、好きになる単純接触効果(庄司2005)によって年齢を問わず好まれている香りだと考える。

嗅いだニオイの好き嫌いの程度については、ニオイ別に有意差があり、ラベンダーよりベルガモットのほうが好まれていることが示された。先行研究で一番多く使用されている精油のラベンダーでは、嗅いだニオイの約3割が嫌いと回答していた。柑橘系の精油の中で比較的によく使われているベルガモットでは、好きと約9割が答えていた。

2. ニオイの提示の有無による気分の変化について

統制群においては、嗅いだニオイの好き嫌いの程度のクロス集計において「どちらでもない」の回答が約7割で最も多かった。

そして、嗅いだニオイと気分の変化の程度のクロス集計より、気分が変わったと答えたヒトは0人だった。このことは、ニオイが及ぼす影響が、なかったからだと考える。

実験群においては、気分の変化の程度と好きな香りと嗅いだニオイにおいては、嗅いだニオイの主効果があった。ベルガモット、ラベンダー、サイプレスのニオイを嗅いだヒトの方がニオイなしより気分の変化を感じていた。つまり、統制群(ニオイなし)より実験群(ニオイ有り)のほうが気分の変化が有る

と答えていた。気分が変わったと答えたヒトは実験群のみで自由記述では94%が肯定的な内容を記していた。

その内容をキーワードごとに分類した結果、最も多かった内容が「落ち着いた」、次に多かったのが「リラックス」「眠気」となり肯定的意見の中で77%が鎮静をうかがわせる内容だった(表3)。鎮静とは、大辞林第三版によると「騒ぎや興奮した気持ちなどを鎮め落ち着かせること」、また、「しずまること」としている。

本研究の自由記述内容では、「落ち着く」「リラックス」「眠気」と落ち着いた状態をうかがわせる内容が約8割である。Herbertは、リラクゼーション反応について生体を身体的に安らぐ状態としている(ハーバート, 訳者中尾・熊野・久保2001)ため、本被験者には、嗅いだニオイでリラックス効果があったと考えられる。

3. 嗅いだニオイの好き嫌いと気分の変化について

次に、気分の変化の程度に嗅いだニオイの好き嫌いの程度が、影響しているのかを調べた。結果、気分の変化には嗅いだニオイの主効果と、嗅いだニオイと嗅いだニオイの好き嫌いの程度の交互作用があった。交互作用においては、嗅いだニオイが好きで気分の変化があるサイプレスと、嗅いだニオイの好き嫌いの程度に関係なく、気分の変化があるラベンダーとベルガモットが示された。

4. POMS 短縮版による気分の変化の詳細について

次に、気分の変化を詳細に調べるために、POMS 短縮版の結果について考察する。

ニオイを嗅いだ後、POMS 短縮版のすべての項目が減少した。先行研究ではPOMSを用いてのアロマのリラックス効果について、性差が有ることを示唆している研究は見当たらなかった。しかし、本研究においては、ニオイを嗅いだ後のPOMS 短縮版の変化得点に性差が有った。「抑うつー落ち込み」「疲労」「怒りー敵意」がニオイを嗅いだ後、男性よりも女性の方が減少した。

POMS 短縮版の変化得点と年齢では、ニオイを嗅いだ後の「緊張—不安」「怒り—敵意」「疲労」において弱い相関だが年齢が高くなれば、増すことが示された。加齢に伴い嗅覚の機能が低下してきていること、そして、慣れない環境のもと実験が行われたことが、対象者の年齢が高くなれば影響した可能性があると考ええる。

「混乱」においては、年齢群と好きな香りの交互作用があり、ハーブの香りが好きな 40 歳未満と森林浴の香りが好きな 40 歳代と 50 歳以上においては、嗅いだニオイの種類に関係なくニオイを嗅いだ後に「混乱」が減少した。そして、気分の変化の程度を詳細に分析するために用いた POMS 短縮版の変化得点の結果より、実験群と統制群とでは、ニオイを嗅いだ後に気分が「変わった」と答えたヒトがいなかった統制群に、「混乱」がニオイを嗅いだ後に増した。気分の変化の程度を詳細に分析することにより、「混乱」が増していることが示された。「混乱」が増した要因の一つとして、ニオイの付いていない試香紙を嗅ぐことによって起こったのではないかと推察される。坂井ら (2006) は、ニオイの知覚は、エピソード記憶やニオイに関する教示、個人差などの影響を非常に受けることを示唆している。そして、ニオイの快不快は認知の影響を強く受けることを示唆している (綾部ら、2008)。このような結果は、嗅いだニオイの嗜好の程度だけではなく、香りの持つイメージの違い、エピソード記憶、ニオイに関する教示が影響したのではないかと考える。

5. 仮説の検証

仮説の検証のため POMS 短縮版の各項目の変化得点と、好きな香り嗅いだニオイとの関係を調べた。また、POMS 短縮版の各項目の変化得点と、嗅いだニオイと嗅いだニオイの好き嫌いの程度との関係を調べた。このことから仮説の検証を行ったが両方に有意差はなかった。よって POMS 短縮版の項目においては、嗅いだニオイや、嗅いだニオイの好き嫌いの程度によってリラックス効果に違いがみられ

ず、仮説は検証されなかった。

6. 研究の限界と今後の課題

心理的指標として、POMS 短縮版と作成したアンケートを用いて測定した。本研究では、ニオイの種類を教示せずにニオイを嗅いだ。リラックス効果には、ニオイの教示の仕方による影響も考えられるため、今後は、ニオイを教示する必要があると考える。そして、40 歳以上の対象者全て、大学祭参加者に行った。対象年齢が高くなれば環境に適応し難いことが今回推察された。今後は、研究対象者の事前の環境も考慮する必要があると考える。そして、アロマのリラックス効果を詳細に調べるためには、生理的指標も用いて調べていくことが必要だと考える。

V. 結論

気分の変化を感じたのはニオイを付けた試香紙を嗅いだ実験群だった。嗅いだニオイ別で好き嫌いの程度で気分の変化に影響を与えるニオイに、サイプレスが示された。嗅いだニオイの嗜好と関係なく、気分の変化が有ったニオイには、ラベンダーとベルガモットが示された。気分の変化を感じたヒトは自由記述において、肯定的な意見の中でリラックス効果をうかがわせる記述内容は約 8 割だった。

本研究で使用したニオイで、最も好まれたニオイがベルガモットだった。先行研究でよく使われているラベンダーでは、本研究で使用したニオイの中で嫌いが最も多かった。

POMS 短縮版の変化得点においては、性別、年齢、ニオイの有る無しが影響することが示された。

本論文は平成 24 年度に提出する予定の畿央大学修士論文の一部を改変したものである。

VI. 謝辞

本論文の作成にあたり、お忙しい中親身にご指導いただきました河野由美教授に心より感謝申し上げます。また、実験に協力をいただきました多くの方々に感謝いたします。

VII. 引用参考文献

阿部恒之, 庄司耀, 菊池史倫他(2009) : 基本精油のストレス緩和効果—象と反応の関連. アロマセラピー学雑誌, 9(1) : 66-78.

綾部早穂, 斉藤幸子(2008) : においの心理学. フレグランスジャーナル. 178.

Cannon WB (館隣, 館澄江訳) (1998) : 体の知恵. 講談社学術文庫, p. 240-244.

浅野智絵美, 伊藤輝子, 川野直子 (2009) : グレープフルーツおよびラベンダーのニオイ刺激による生理・心理機能への影響. 日本味と匂気学会誌, 16 (3) : 633-636.

ハーバート・ベンソン, 訳者中尾睦宏 熊野宏昭 久保木富房(2001) : リラクゼーション反応. 星和書店. 初版印刷. p. 10.

今野紀子(2006) : 嗅覚刺激による精神疲労改善と作業効率向上効果に関する心理. 生理学的実験研究. 東京電機大学総合文化研究所, 4:67-74.

今西二郎(2010) : メディカル・アロマセラピーの現状と課題, *aromatopia*, 100.

金村早穂, 清田里美 (1988) : 第22回味と匂のシンポジウム論文集, 9-12.

北川公路(2004) : 老年期の感覚機能の低下: 日常生活への影響. 駒澤大学心理学論集 (KARP) : 6, 53-59.

木村真人, 森隆夫, 鈴木博子他(2001) : 長時間単純作業のストレス負荷に対する香り効果の脳波変化. *Journal of International Society of Life Information Science*, 19 (2) : 271-278.

小暮守宏, 加藤幸子, 秋元恵美他, (2006) : 植物精油についての嗅覚生理学的研究調査—香りに対する好き嫌い—, 日本アロマセラピー学会誌, 5(1) : 34-40.

松藤尋幹, 渡邊浩子, 柳吉桂子他(2011) : 産科領域におけるメディカルアロマセラピーの導入に関する看護職員の意識調査. 母性衛生, 51(4) : 76-683.

森広子, 小林幸子, 吉川沙苗他(2009) : 精油の香りと嗜好が健常人の血圧脈拍に及ぼす影響. 日本補完代替医療学会誌, 6(3) :

137-142.

岡崎義郎 (1995) : 香りが意識水準に及ぼす効果. 睡眠と環境, 3(1) : 65-70.

坂井信之, 小早川達, 戸田英樹他(2006) : においに対する教示はにおいの脳内情報処理に影響を与える. におい・かおり環境学会誌, 37(1) : 9-14.

鈴木彩加, 大久保暢子(2009) : 看護分野におけるアロマセラピー研究の現状と課題. 聖路加看護大学紀要, 35 : 17-27 .

沢村正義, 長谷川香織, 柏木丈弘他(2009) : 和カンキツ精油中のベルガプテン. アロマセラピー学雑誌, 9(1) : 30-37.

庄司健, 田口澄恵, 寺島有史(2005) : 香りの単純接触効果. 日本味と匂気学会誌, 12(3) : 279-282.

友延憲幸, 荻野邦夫, 綿貫茂喜他 (2000) : 匂いの嗜好性が自律神経系に及ぼす影響—調査技術を用いて. 日本味と匂学, 7(3), 335-338.

内田一成監訳著 (2007) : 第14版ヒルガードの心理学. ブレーン出版, 初版第2印刷発行 : 648

横山和仁(2005) : POMS 短縮版手引きと事例第5版. 金子書房.

横山和仁, 荒記俊一(1997) : 第4回気分プロフィール検査 (POMS). 産業衛生学雑誌, 39 : 73-74.