

# 嗅覚刺激の種類・嗜好性によるストレス低減の検討

岩井 陽菜

(安田女子大学 心理学部 現代心理学科)

## 問題と目的

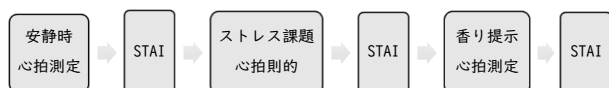
現代社会では様々な要因でストレスを抱える人が増加しており、ストレス低減への対策が求められている。近年注目を集めるのが、アロマによる心理的・生理的効果である。ラベンダーやスイートオレンジなどの香りは、唾液中の $\alpha$ アミラーゼ活性の低下や心拍変動の変化によりリラックス効果をもたらすことが明らかになっている。一方で、香りの好みには個人差があり、嗜好性がリラックス効果に影響することも示唆されている(勢ら, 2022)。

本研究では、嗅覚刺激の種類および香りの嗜好性が心理的・生理的リラックス効果に与える影響を明らかにすることを目的とする。特に、柑橘系の香りが他の香りと比較してリラックス効果が高いか、また、好きな香りを嗅いだ際にストレス低減効果がより強く現れるかを検討する。

## 方法

参加者: 18歳以上の女子大学生 36名(平均年齢:  $20.89 \pm 1.53$ 歳)で、参加者内要因で実施。

質問紙・測定機器: ①主観的指標: 状態-特性不安検査(STAI(State-Trait Anxiety Inventory))日本語版(清水・今栄, 1981), ストレス課題に対する評価, 各匂いに対する評価, 4種類の香り快不快評価 ②生理的指標: 心拍センサ WHS-3, 遮光瓶手続き: ①安静状態のデータを測定した(7分間)。②STAI日本語版への回答を求めた。③ストレス課題を実施した(内田クレペリン検査を参考に作成した連続計算課題)。④質問紙への回答を求めた。⑤香り提示(4分間, ラベンダー・ヒノキ・オレンジ・無臭)。⑥質問紙への回答を求めた。一連の手続きを4回実施した。



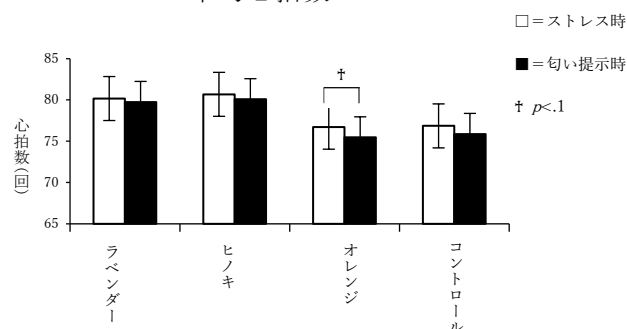
分析方法: 独立変数を香りの種類, 測定タイミング, 従属変数を平均心拍数, STAI得点として, 2要因4水準の分散分析を実施した。

また, 独立変数を香りの快・不快, 測定タイミング, 従属変数を平均心拍数, STAI得点として, 2要因2水準の分散分析を実施した。

## 結果

STAI得点では, すべての香り条件で匂い提示時にストレス時より有意な低下がみられ, 香りが主観的な不安や緊張を軽減することが示された。一方, 心拍数には有意な変化は認められなかったが, オレンジ条件では心拍数が低下する傾向( $p=.094$ )がみられ, リラックス反応に影響を与える可能性が示唆された。香りに対する嗜好性の影響については, ラベンダーとヒノキを比較した結果, いずれの指標にも有意な差はみられず, 嗜好性による影響は見られなかった。

## 平均心拍数



## 考察

香り提示によって, STAI得点はストレス時に比べて有意に減少し, 主観的リラックスに寄与することが示された。一方, 生理指標(心拍数)では有意差は認められなかったが, オレンジ条件で心拍数の低下する傾向がみられた。オレンジの主成分D-リモネンは副交感神経活動を高め心拍数を下げる作用が報告されており(池井, 2016), 本研究でもその影響が示唆された。嗜好性の影響は見られなかったが, 秋吉(2013)が指摘するように, 嗜好に関連して気分を変化させる香りもあれば, 嗜好に関連せず気分を変化させる香りも存在することが知られている。本研究で嗜好の影響がみられなかったのは, 用いた香りについて, 事前調査で不快と評価された香りを除外したことが原因の1つであると考えられる。提示した香りが多くの被験者にとって好きな香りであり, 嗜好差が現れにくかった可能性がある。今後は事前に香りの嗜好や経験について把握することで, 嗜好分布を均等にし, 多様な香りや指標を用いた検討が望まれる。

【指導教員: 齋藤大輔】