

## 新型コロナウイルス感染症流行下における ストレス要因とアロマオイルによる心理的効果

○神吉佑菜<sup>1)</sup>、竹澤智美<sup>1)</sup>、片平建史<sup>1)</sup>、杉本匡史<sup>1)</sup>、渋谷一夫<sup>1)</sup>、長田典子<sup>1)</sup>  
千葉正貴<sup>2)</sup>、濱岡和輝<sup>2)</sup>、深津恵<sup>2)</sup>、片岡郷<sup>2)</sup>  
(<sup>1)</sup> 関西学院大学、<sup>2)</sup> アットアロマ株式会社)

### 1. はじめに

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の流行によって、私たちの生活様式はこれまでのものからの変更を余儀なくされている。とくに外出自粛要請によって、テレワークや、休校・休園中の子どもの対応などが求められ、自宅で家族と過ごす時間が増加した。そのことが原因とされるストレスが、今、大きな社会問題となっている。一般的なストレス対処方法である自宅外でのスポーツやエクササイズ、友人との会食などは、緊急事態宣言下では制限されている。そのため、在宅のまま生活に採り入れられるストレス緩和方法として、アロマオイルの芳香浴に注目する。アロマオイルによる芳香浴のストレス緩和効果を明らかにすることを目的にして、アロマオイルの印象に基づく個人のタイプ分類、使用状況に基づくストレス構造の可視化、並びに芳香浴による心理的効果の検証を行った。

### 2. 実験方法

(1) **アロマオイル** アットアロマ株式会社製のエッセンシャルオイルブレンド「サプリメントエアー」シリーズから、専門家の評定に基づいて香りの類似度の低い4種 (①ハッピー・②スタディー&ワーク・③リラックス&ビューティー・④メディテーション) を選出した。商品名はシールでマスクされ、参加者はA・B・C・Dの4種として区別した。

(2) **参加者** 30~40代の30名 (男性15名、女性15名) が参加した。

(3) **手続き** アロマオイル4種とディフューザーを参加者の自宅に送付した。印象評定を行った後、6日間アロマオイルの芳香浴を生活に取り入れることを依頼した。使用したアロマオイルの種類、時刻、そのときの状況や気分、期待した効果などの自由記述と、二次元気分尺度によりアロマオイル使用前後の気分変化を、経験抽出法により9時から3時間おきに1日5回記録した。事後調査として最後にもう一度アロマオイルの印象評定を行った。

### 3. 結果と考察

事後調査の結果を因子分析し、「おだやか」と「シャープ」と「シンプル」と「ぬくもり」の4因子を得た。図1は、クラスタ分析に基づく参加者のタイプ別の4因子と「好きな」の得点である。T1 (N=12) は①ハッピーを肯定的に、②スタディー&ワークを否定的に評価し、好き嫌いのあるタイプといえる。反対に T2 (N=18) は好き嫌いのないタイプといえる。

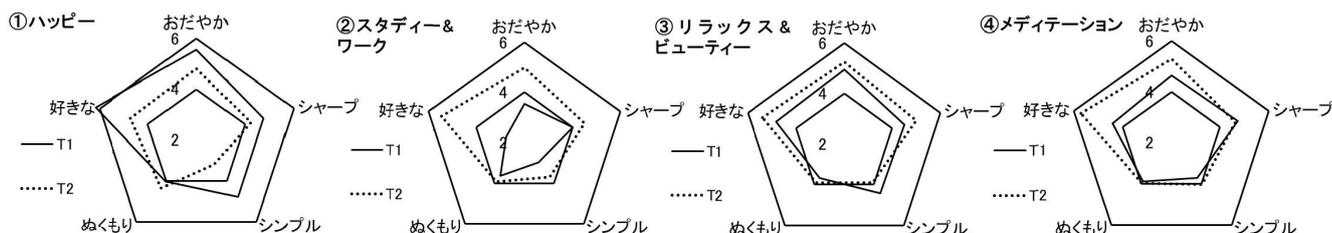


図1 印象の4因子と「好きな」の得点に基づく個人のタイプ分類結果

自由記述内容を著者らが開発した<sup>1)</sup>評価構造可視化システム (Evaluation Structure Visualization : ESV) でモデル化した。図2はクラスタ分析の結果、得られた4グループの構造図である。仕事専心Gは気怠さの報告や集中力アップの希望が特徴である。葛藤(子ども)Gは家庭内で仕事と家事・育児を同時に担うこと葛藤を感じたことが示唆され、子どもに対するイライラやマルチタスクへの焦りが報告された。葛藤(家事)Gは葛藤(子ども)Gに比べると家事に関する報告が多かった。何らかの活動の後や区切りがついたときに使用したグループは活動後Gとした。

図3は、グループ別のアロマオイル使用後の活性度と安定度である。いずれのグループも使用後の活性度と安定度が高く、アロマオイルの効果があったといえる。仕事専心Gはほかのグループと比べて使用前の安定度が高く、相対的に低ストレスの状態にあった。このためアロマオイルの効果も小さく、グラフ全体にデータが散らばっている。葛藤(子ども)Gの活性度・安定度は、ほかのグループに比べて使用前に最も低く、使用後に大きく上昇した。このことはアロマオイルの効果が特に大きいことを意味する。

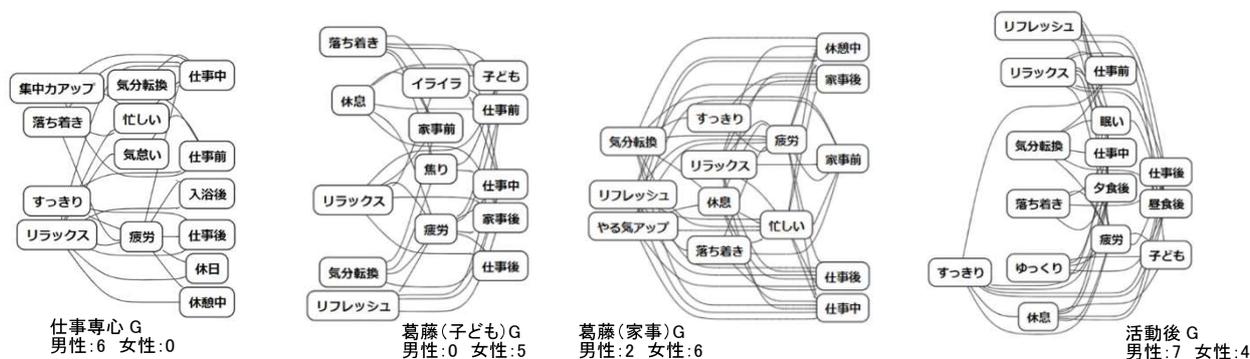


図2 使用時の状況の異なるグループ別のストレス構造図

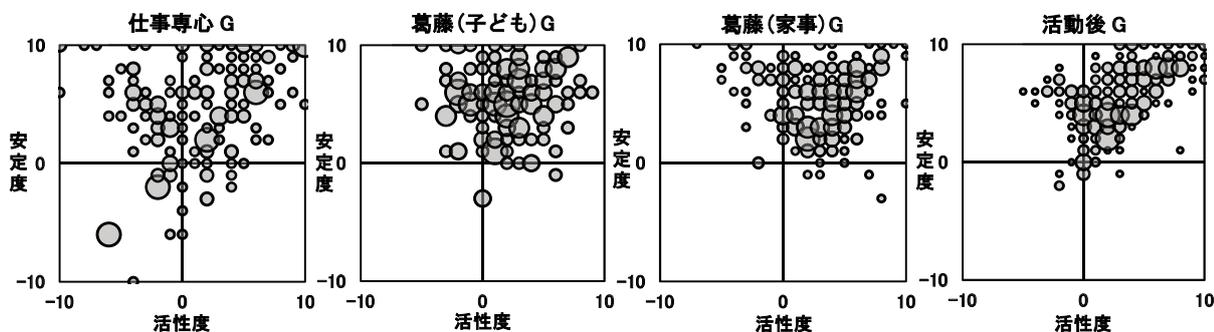


図3 グループ毎のアロマオイル使用後の活性度と安定度

#### 4. まとめ

外出自粛期間中に家庭内で仕事と育児・家事の両立をしようとしたとき大きなストレスが生じ、アロマオイルの芳香浴は、このストレス緩和に適切に機能したといえる。

#### 引用文献

<sup>1)</sup>Sugimoto M. et al. : Individual differences in office comfort: What affects comfort varies by person. In International Conference on Human-Computer Interaction, 2020, pp.264-275.

キーワード：新型コロナウイルス感染症、Stay Home、心理的ストレス、芳香浴