

「香りが人に与える効果とは？」

～勉強の成績アップに一番効果的な香りはどれか？～

熊本県立鹿本高等学校 2年

1. 要旨

近頃、アロマを用いた様々なものが世間一般に広まっている。その中で私は、昨年の課題発表にて香りの効果に興味をもち、研究に至った。研究方法は大きく分けて2種類あり、学習時における香りの効果には個人の香りに対する好き嫌いが関わっているとわかった。今後は自分好みの香水の制作を行い、実際に使用してみようと考えている。

2. 研究背景/目的・意義

昨年の二年生の課題発表の際、花の色が人に与える心理的効果の発表を聞いた。その発表の中で花の色だけではなく、香りも人に様々な影響をもたらすと言われ、具体的にはどんな効果があるのかを明らかにしたいと思い、本研究を行った。

香りについて調べていく中で、花だけではなく様々な香りが人にそれぞれの影響を与えることがわかった。中でも気になったものが「記憶力アップ」「集中力アップ」に効果があるとされる香りだ。更に調べると実際に研究がいくつか行われ、結果として、香りによる効果があるとされていた。(木村ら、2005)では、「集中力アップ」「記憶力アップ」の効果があるとされている。そこで、どの香りが一番効果が現れるのかを、その香りを実験に取り入れ調べることで一番効果のあるとされたものを自習時に役立てることが研究の目的である。

3. 研究方法

実験①タイピング

5人を対象に以下の研究を行った。

1, 地学教室にて何も嗅がずに全員タイピングを行う(制限時間5分)

↳ Benesse マナビジョン

<https://manabi-gakushu.benesse.ne.jp/gakushu/typing/nihongonyuryoku.html>

2, 15分間休憩(タイピング以外何をやっても良い)

3, 香りを充滿させた部屋(面談室A)に移動し、アンケート記入

※アンケートは衛藤ら(2019)を参考にした

4, 1と同様にタイピングを行う

5, 2～繰り返す(※香りありの実験部屋は面談室A・Bを交互に使用)

実験②真剣衰弱

1, トランプを並べる

2, 香りを部屋全体に充滿させる(15分待つ)

3, 香りが充滿したら5分間、真剣衰弱を行う

4, すべての香りで実験を行ったあと、どの香りが好みか対象個人に質問

※①②どちらも

精油は水5mlに対して1滴 (1滴=0.05ml)

200mlの水に40滴入れ軽く混ぜる (0.05ml×40)

※①②の実験対象者は異なる

4. 結果・考察

実験①タイピング

◎アンケート結果

図1 図2 図3 図4

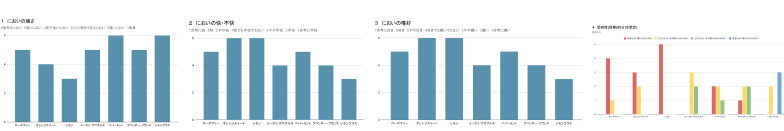
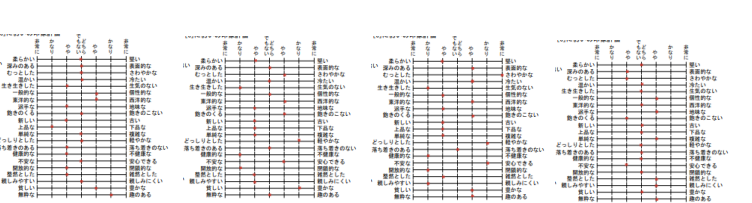


図5
①ローズマリー ②オレンジスイート ③レモン ④ユーカリ・グロブルス



⑤ペパーミント ⑥ラベンダー・フランス ⑦レモングラス

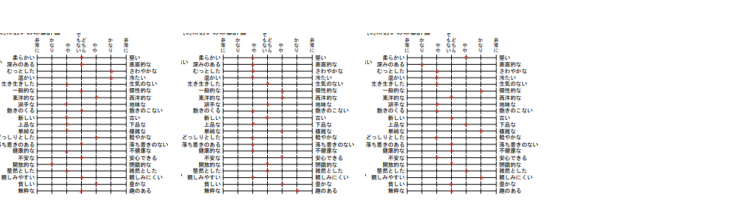
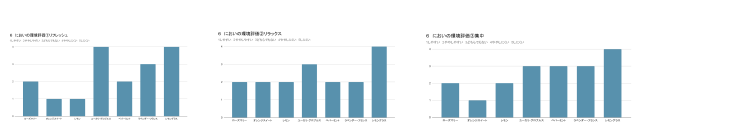
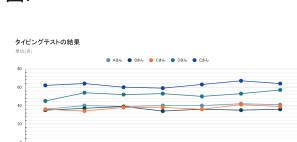


図6
① ② ③



◎タイピング結果

図7



実験②真剣衰弱

図8

	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん
ローズマリー	5分 全部	5分 34枚	残り2分11秒 全部	5分 46枚
オレンジスイート	残り40秒 全部	残り4秒 全部	残り2分37秒 全部	残り52秒 全部
ユーカリ・グロブルス	残り1分30秒 全部	5分 48枚	2分6秒 全部	残り50秒 全部
レモン	残り6秒 全部	残り57秒 全部	残り2分13秒 全部	残り1分2秒 全部
レモングラス	残り4秒 全部	5分 全部	残り2分20秒 全部	残り1分20秒 全部
ラベンダー・フランス	残り1分42秒 全部	5分 38枚	残り1分39秒 全部	残り1分53秒 全部
ペパーミント	残り1分31秒 全部	残り1分13秒 全部	残り2分26秒 全部	残り1分53秒 全部
一番好きな香り	オレンジ	ミント	オレンジ	ミント

制限時間5分

・かかった時間

・時間内で何枚獲得できたか(全54枚)

◎考察

実験①について

図2、3、4から、候補の7つの香りの中でオレンジスイートやレモン、ローズマリーが高評価だった。図1からも特に柑橘系の二種類の香りは、「らくに感知できるにおい」と「若干強いにおい」と評価されていたので、調査対象となった5人はキツいにおい(強いにおい)が好みではないことがわかった。また「5においの印象評価」から、七段階評価のうち「1非常に」「2かなり」「6かなり」「7非常に」の印象がはっきりしているものに注目すると、図1、2、3、4で高評価だったローズマリーでは、「上品な」「趣のある」。オレンジスイートでは、「生き生きした」「軽やかな」「健康的な」「開放的な」「豊かな」。レモンでは、「さわやかな」「生き生きした」「軽やかな」「健康的な」「安心できる」「開放的な」「親しみやすい」などの明るい印象だったのに対し総合的に見て最も低評価だったレモングラスは、「深みのある」「個性的な」「複雑な」「親しみにくい」などの暗い印象を受けていた。図6①②③において「リフレッシュ」「リラックス」「集中」の観点から見ると香りの好き嫌いが大きく関わっていると考えられる。

「タイピングテストの結果」から全体的に見て、オレンジスイートとラベンダー・フランスの点数の上昇が大きく見られる。

実験②について

さん以外それぞれの香りごとに結果に差が生まれている。また、好きな香りを最後にそれぞれに聞いたが、4人中3人が一番好きな香りで良い結果が出ている。

⇒①②について

実験①で結果には香りの好き嫌いが大きく関わっていると書いたように、実験②でもやはりそうであると考えられる。これに当てはまらない結果になったのは、その時と場合によって他のものが関係しているか、香りに左右されない人もいるのではないかと考えた。

5. 結論・今後の展望

実験①②から、学習における香りの効果は人それぞれだが、主にその人にとって好きな香りである方が効果が出やすいのだと考えられる。そしてその人にとっての好きな香りとは、キツすぎない(強すぎない)ものである事が多いのではないかと考える。万人受けすると考えられるのは、柑橘系の爽やかな香りだ。私も実験対象の一人として今回実際に体験してみてもわかったが、柑橘系ならば香りが強くて、苦にはならなかったからである。

以上のことから、今回実験で使用した7つの香りの中で最も効果があると考えられるものは、オレンジスイートであることがわかった。

今後は、専門店に行き、これらの香りから自分好みのオリジナル香水を作り、自身の学習時に実際に使用したい。

6. 引用文献・参考文献

AROMIC style くらしとアロマ 2018

https://aromicstyle.com/blog/column_category/essentialoil/07/13

香りが学習環境に及ぼす影響に関する研究 (その1) 香りの有無および嗜好性が学習効率と印象評価に及ぼす影響 2019

衛藤文 山中俊夫 崔ナレ 竹村明久 小林知広

http://www.arch.eng.osaka-u.ac.jp/lab04/www/paper-top_files/2019_pdf/2019aj_k/19-b-18.pdf/07/13

アルツハイマー病患者に対するアロマセラピーの有効性 2005

木村有希, 綱分信二, 谷口美也子, 斎藤 潤, 北瀬 美貴, 細田理恵子, 米原 あき, 長谷川順子, 児山 憲恵, 清水百合子, 森本 晴子, 頼田 孝男, 小嶋 良平, 浦上 克哉

<https://square.umin.ac.jp/dementia/19-1-77-85.pdf/07/13>

桜泉進学塾 2021/10/02

<https://www.ohrin.jp/column/flora/07/13>

ManaBan 2021/05/18

<https://foresight-inc.co.jp/column/fragrance/#/07/13>

質疑応答のやりとりを通して（聞いて）学んだこと、感じたこと、嬉しかったこと、悔しかったこと……色々あるかと思います。それらを言葉にして書いてください。*

精油の名前だけではイメージしづらい物があるので写真を載せるなどもっと聞き手にわかりやすい発表を行うようにしようと思った。