

30-40代男女 76.7%が「日々ストレスを感じている」と回答 ストレス社会を生きる現代人に朗報 香りでストレスケアが出来る?!

「11種の精油をブレンドした香り」で、愛情ホルモン「オキシトシン」約1.8倍増加を確認

「“キレイ”の力で、笑顔を広げる。」をパーパスに掲げ、化粧品の製造販売・健康食品の販売業を行う、株式会社ナガセビューティケア（本社：東京都中央区／代表取締役社長：三原 康弘）は、人々の「ストレスアンケート調査」および、「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の可能性について「検証試験」を行いました。今回のアンケート調査、効果検証の結果より、30-40代の男女のうち、全体の7割以上が日々ストレスを感じ、上手くストレスに向き合えていない実態を把握。また、11種の精油をブレンドした香りにより“愛情ホルモン”と呼ばれるオキシトシンの増加と、「お手入れ（スキンケア）」により、ストレスホルモン「コルチゾール」の減少を示唆する検証結果が得られたのでご報告いたします。

調査【ストレスアンケート調査結果 ～働く人のストレス度合い・ストレスケア習慣実態～】

人々のストレス具合やストレスケア習慣の実態を把握するため、全国30-40代の男女を対象に「ストレスアンケート調査」を実施。その結果、以下の傾向を把握しました。（n=5,512、追加調査：n=651）

- ① 日々ストレスを感じる人が多いと答えた人は76.7%
- ② ストレスを感じる人が多い事柄「仕事 76.4%」「将来への不安 43.1%」「経済面 40.8%」
～以下、ストレスの原因が「仕事」と答え、協力頂ける方への追加調査の結果～
- ③ 仕事に関する具体的なストレスは「人間関係 63.7%」「給料面 46.1%」「仕事量 36.7%」
- ④ ストレスを感じている人のうち、日々のストレスケア習慣を持っていない人は59.7%
- ⑤ ストレスケア習慣を持つ人のストレスケアを行う場所「自宅 81.2%」「飲食店 21.5%」「温泉/サウナ 20.3%」
- ⑥ 翌日まで、ストレスを引きずっていると感じている人は全体の79.9%。女性の方が男性に比べ、ストレスを翌日に引きずっている傾向が高い。
- ⑦ 日々の簡単なストレスケアを知りたい人 87.6%（とても知りたい 42.4%、やや知りたい 45.2%）
- ⑧ 日々自分の時間がないと感じている人 75%（とても感じる 35.6%、やや感じる 39.4%）

調査【結論】

調査結果から、現代において7割強の人々が日頃からストレスを抱えており、仕事や将来への不安といった、**経済面や生活面へのストレスを多く抱えていることが判明**しました。また、日々忙しく自分の時間が足りないと感じている人は自宅で気軽に行える趣味の時間を大切にしており、映画/音楽鑑賞、筋トレ、ストレッチ、ヨガ、入浴、睡眠、料理といったフリーワードが挙がりました。また、自宅外で行うストレス解消法としては、海、アウトドア、ランニング、サウナ、エステなどの回答がありました。

その一方で、継続的に行っているストレスケア習慣を持っていない人が、ストレスを抱える人の内、約6割存在することから、**自宅で行える簡単なストレスケア方法が求められている**実態を把握しました。

検証【「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の効果測定検証結果】

「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の可能性を効果検証するため、20代～60代の男女を対象に「11種の精油からなるオリジナルブレンドの香りをもたらすオキシトシンの変化」、「7秒を意識したお手入れによる愛情ホルモンとストレスホルモンの変化」を検証し、以下の結果となりました。

- 【1】 11種の精油によるオリジナルブレンドの香りによって愛情ホルモン「オキシトシン」が約1.8倍に増加（n=17）
- 【2】 7秒を意識したお手入れにより、ストレスホルモン「コルチゾール」が約40%減少（n=12）

検証【結論】

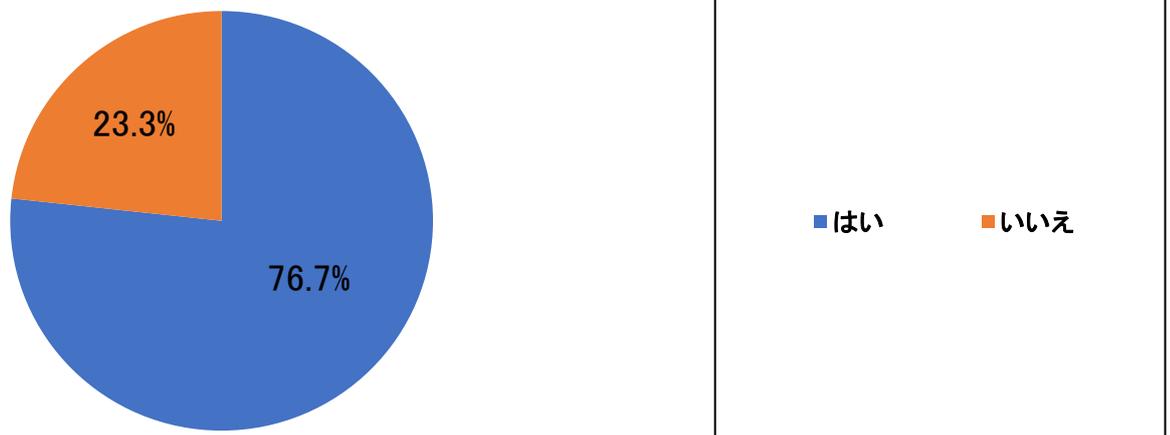
「香り」の効果測定によると、11種の精油ブレンドの香りを嗅ぐことで愛情ホルモン「オキシトシン」が約1.8倍に増加。また、「お手入れ」の効果測定により、7秒間を意識したお手入れを実施すると、ストレスホルモン「コルチゾール」の約40%減少に影響を与えることが確認されました。

総括

日々忙しい現代人にとって、香りの良いスキンケア習慣が日々のストレス軽減に繋がる可能性を示唆する結果となりました。今後も様々なアンケート調査、効果測定と検証を繰り返し、より良い製品研究・開発に役立てます。

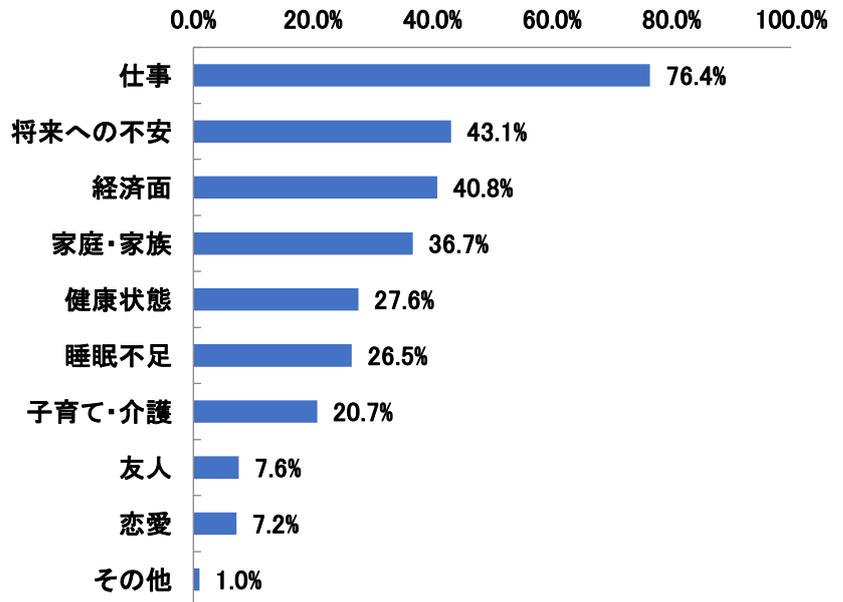
【ストレスアンケート調査結果】

① 日々、ストレスを感じる人が多いですか？（n=5512）



②現在、ストレスを感じる人が多いものを全て選択してください。

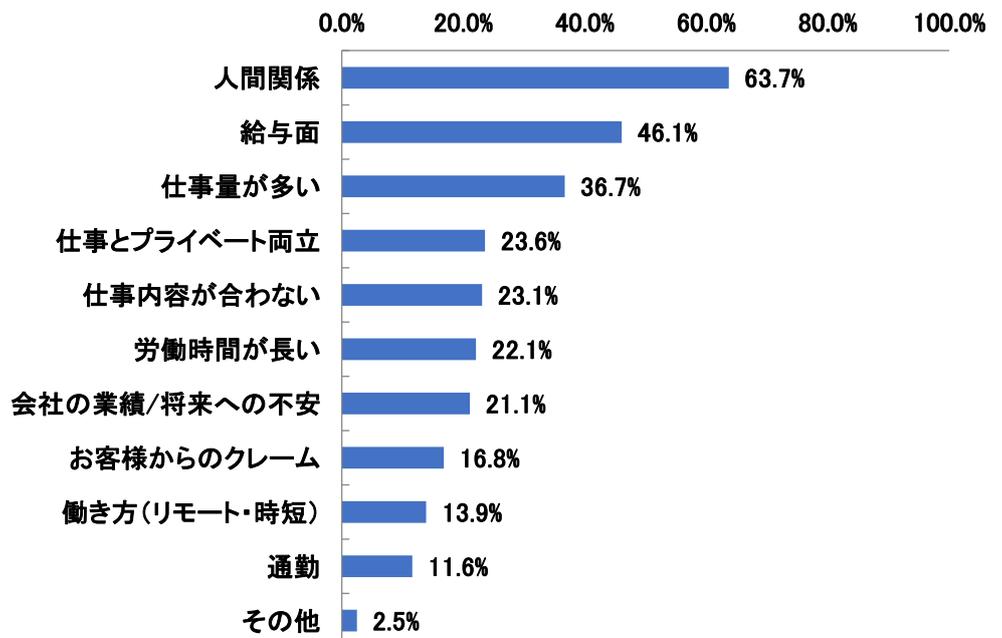
(n=4226)



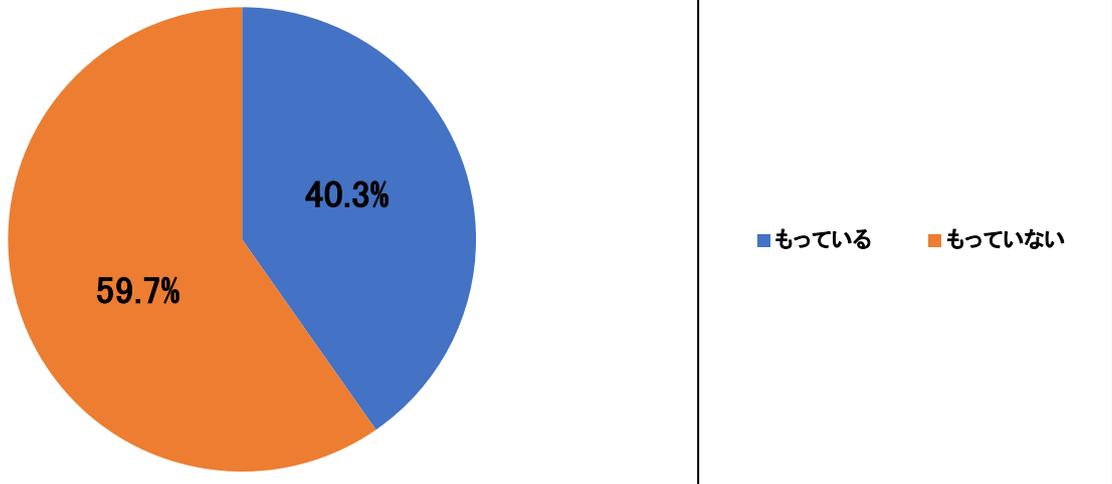
～以降の項目は、仕事にストレスを抱えている方に絞り、目次回答にご協力頂ける方の回答結果～

③仕事に関して、具体的に何にストレスを感じていますか？

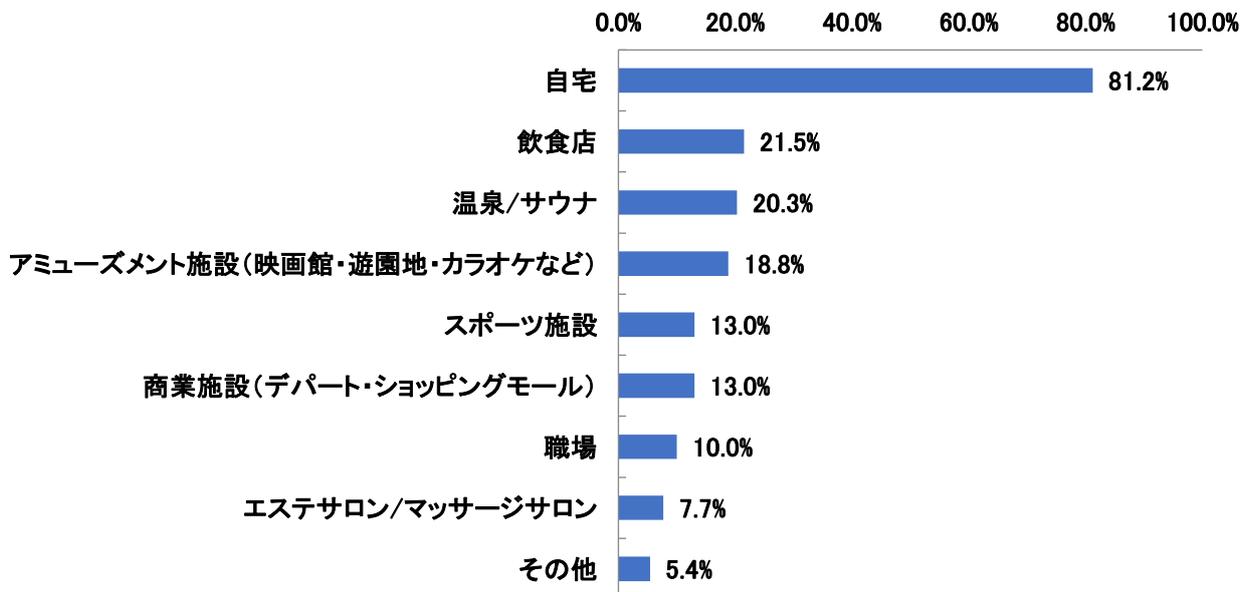
(n=648)



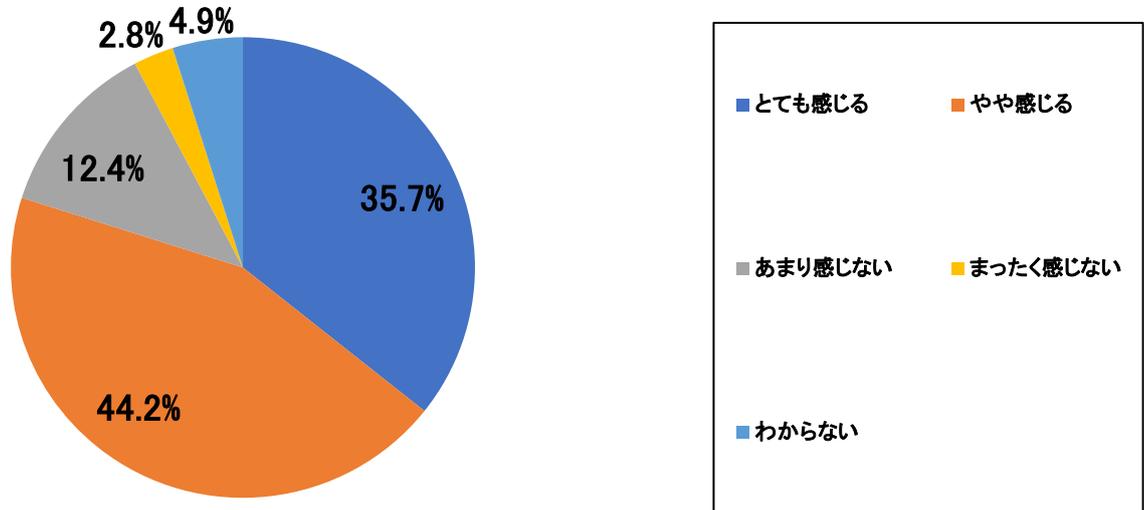
④ 日々続けて行っているストレスケア習慣をお持ちですか？
(n=648)



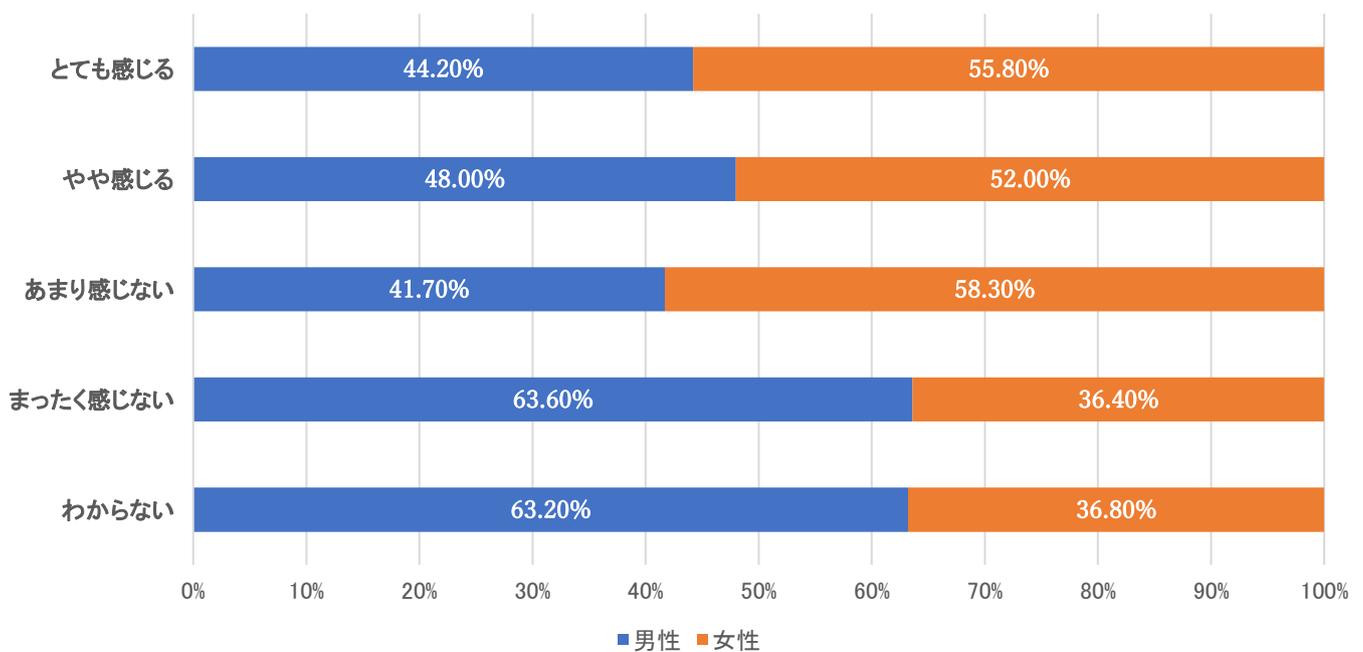
⑤ 日々のストレスケアは、どこで行っていますか？ (n=261)



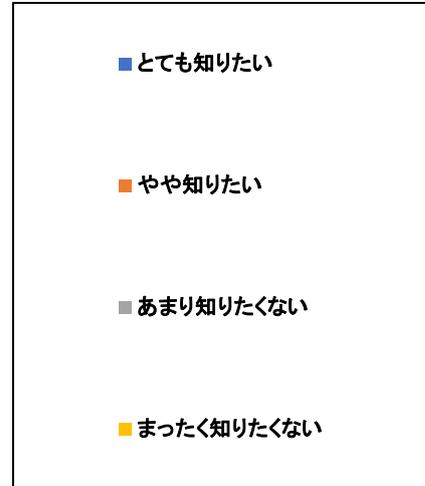
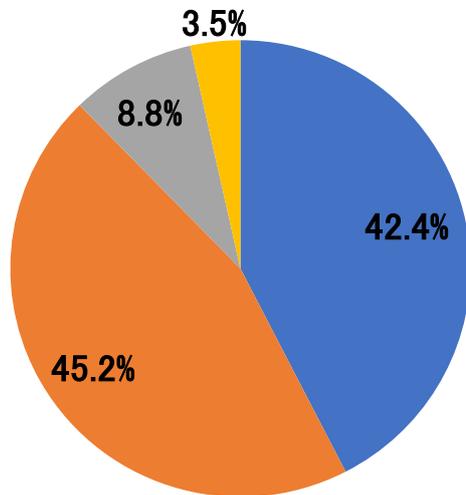
⑥翌日まで、ストレスを引きずっていると感じますか？ (n=387)



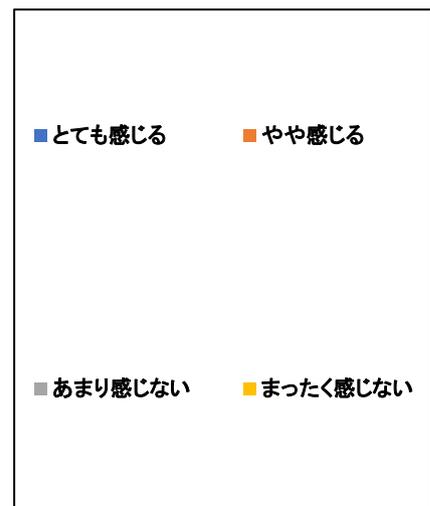
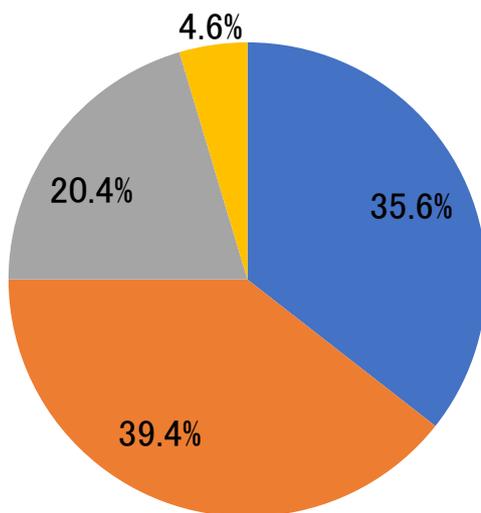
翌日まで、ストレスを引きずっていると感じますか？
(クロス集計結果)



⑦ 日々の簡単なストレスケアを知りたいですか？ (n=648)



⑧ 日々、自分の時間がないと感じますか？ (n=648)



＜アンケート調査概要＞

調査名：ストレスアンケート調査

実施期間：SCR: 2024年5月17日～5月20日、本調査：2024年5月23日～5月24日

対象者：30～49歳までの男女 調査エリア：全国 サンプル数:SCR：n=5,512、本調査：n=651

本調査を貴媒体にてご紹介頂く際は、以下の表記を必ずご利用ください。

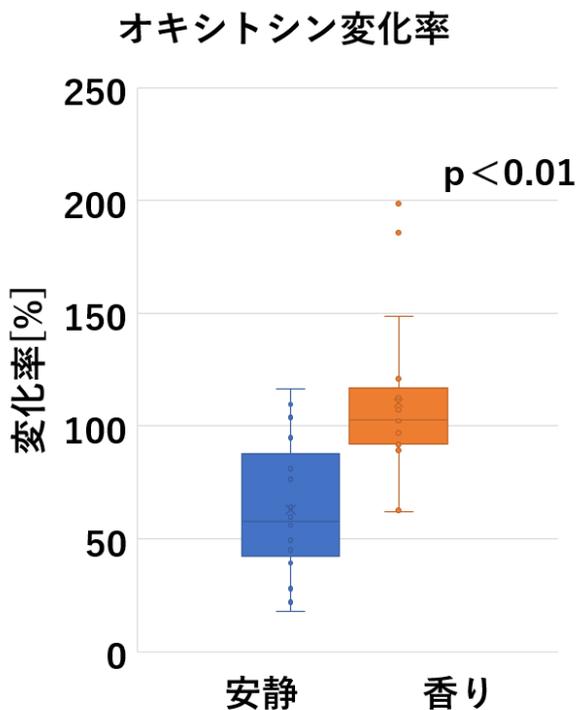
「ストレスアンケート調査 2024/ナガセビューティケア」

【「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の効果測定検証結果】

【1】11種の精油によるオリジナルブレンドの香りにより、愛情ホルモン「オキシトシン」が約1.8倍に増加（n=17）

【2】7秒を意識したお手入れにより、ストレスホルモン「コルチゾール」が約40%減少（n=12）

【1】11種の精油によるオリジナルブレンドの香りにおけるオキシトシン測定



＜検証概要＞

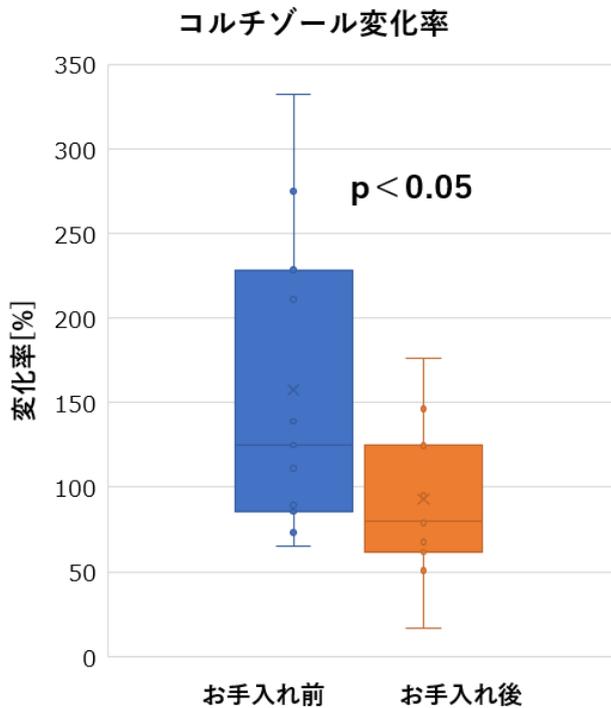
- ・被験者：香り 女性10名 男性7名 合計17名
- ・年齢層：20代～60代
- ・分析試料：唾液
- ・分析試料採取方法：流涎（りゅうぜん）法
ストローを用いて垂れ流す採取方法
- ・分析試料回収回数：3回
- ・検査方法：ELISA法 抗原抗体反応を用いた定量
- ・検証詳細：
30分安静後、唾液の採取①
さらに10分間安静にし、唾液の採取②
10分間11種の精油によるオリジナルブレンドの香りを嗅ぎ、その後唾液の採取③
この3つの変化率を計算し、統計解析を実施
- ・分析依頼先：株式会社エアープランツ・バイオ

※本調査を貴媒体にてご紹介頂く際は、以下の表記を必ずご利用ください。

「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の検証試験 / ナガセビューティケア

香りによって
愛情ホルモン「オキシトシン」が約**1.8倍**増加。

【2】 7秒を意識したお手入れにおけるコルチゾール測定



＜検証概要＞

- ・被験者：お手入れ 女性 7名 男性 5名 合計 12名
- ・年齢層：20代～60代
- ・分析試料：唾液
- ・分析試料採取方法：流涎（りゅうぜん）法
ストローを用いて垂れ流す採取方法
- ・分析試料回収回数：3回
- ・検査方法：ELISA法 抗原抗体反応を用いた定量
- ・検証詳細：
30分安静後、唾液の採取①
さらに10分間安静にし、唾液の採取②
7秒を意識したお手入れを行い、
その後唾液の採取③
この3つの変化率を計算し、統計解析を実施
- ・分析依頼先：株式会社エアープランツ・バイオ

※本調査を貴媒体にてご紹介頂く際は、以下の表記を必ずご利用ください。
「香り」と「お手入れ（スキンケア）」によるストレス軽減の検証試験/ナガセビューティケア

7秒を意識したお手入れにより、
ストレスホルモン「コルチゾール」が約40%減少。

◆ナガセビューティケアについて

ナガセビューティケアは、化粧品や健康食品のオリジナリティ溢れる商品開発力、高い品質、対面販売を通して多くのお客様との信頼、ご愛顧によって支えられ、2024年で創業58年を迎えます。

対面販売事業では、美容と健康面における専門教育を受けたビューティコンサルタントが、お客さまの抱えているお悩みに寄り添い、スキンケア・メイク・健康・美容食品をご提案しています。また長年培ったノウハウを生かし、2023年10月より「肌の本質と心地よさ」に着目したスキンケアブランド「room S（ルームエス）」（EC事業）を立ち上げました。

商品やサービスだけにとどまらない、人の輪が広がる事業を核として「“キレイ”の力で、笑顔を広げる。」活動を通して、地域社会に根差した活動を行っています。

【会社概要】

株式会社ナガセビューティケア

会社所在地：東京都中央区日本橋本町 1-2-8 長瀬産業本町ビル 3F

代表取締役社長：三原 康弘

電話番号（代表）：03-3665-3617

サイトURL：<https://nagase-bc.jp/>

事業内容：化粧品の製造販売・健康食品の販売業

設立：1991年

資本金：110,000,000円

<誌面掲載クレジット>

株式会社ナガセビューティケア

TEL : 0120-65-3616 お問い合わせ窓口平日 9:00~17:00 土日祝・年末年始を除く

公式ホームページ : <https://nagase-bc.jp/>

<この件に関するお問い合わせ先>

株式会社ナガセビューティケア

お問い合わせにつきましてはメール(pr@nagase.co.jp)へご連絡を頂けますようお願い申し上げます。

株式会社ナガセビューティケア 広報担当：及川、中澤 (080-2525-1721)