

集中力を高める香りの研究～香りでクレペリン結果は変わるのか～

山田 俊太 竹崎 勇太 熊澤 優華 平 理利子
菊島 大成 菅谷 量輝 浮田 萌

今回、私たちは『生活の木』という企業と産学コラボさせて頂くことになった。それではなぜ、産学コラボをすることになったのかと言えば、「商業施設や医療現場では香りを取り入れられているが、なぜ教育現場では香りが大々的に取り入れられないのか？」という疑問を抱いたことがきっかけである。そこで私たちは、香りに学習能力を向上させる力があるのか、それがあれば、どんな香りがより効果的なのかを調査することにした。

本調査では、東経大生 70 名のご協力のもと、覚醒効果の香り・鎮静効果の香り・両方をブレンドした香り・香りなしの 4 教室に分かれてもらい、クレペリン検査と事前・事後アンケートを実施した。その際、香りの効果を集中力とし、調査結果の要因になり得るものをアンケート項目とした。そして調査結果をもとに、繰り返しのない 2 要因の分散分析と多重比較を行った。分析した結果、4 つの指標から鎮静効果の香りと香りなしに、1 つの指標から鎮静効果の香りと覚醒効果の香りに、それぞれ集中力の向上に有意差が見られた。

以上の結果から、鎮静効果の香りには集中力を向上させる効果があると断定できた。それではなぜこのような結果が出たのか、私たちは考察した。まず、一般的にリラックス効果があるとされる鎮静効果の結果がよかった理由として、次の 4 つが考えられる。1 つ目は、調査会場での被験者の緊張感を落ち着かせたため。2 つ目は、クレペリン検査によるストレスを和らげたため。3 つ目は、前半から後半にかけての集中力低下を軽減させたため。そして 4 つ目が、普段からアロマを使用している人が多かったためである。また、一般的に集中力を向上させる効果があるとされる覚醒効果の香りにより結果が出なかった理由として、次の 2 つが考えられる。1 つ目は、覚醒効果の教室において、室内の香りを好む被験者が少なかったため。そして 2 つ目が、覚醒効果の教室で調査を行った被験者のコンディションが悪かったためである。以上のことをまとめると、鎮静効果の香りには緊張を落ち着かせる効果、ストレスを和らげる効果、集中力低下を軽減させる効果のいずれか、または複数の効果を持つ可能性がある。また、普段から香りを用いることや好きな香りを使用することで、より効果が現れる傾向にある。さらに効果を引き出すには、睡眠時間を十分に確保し、体調が万全な状態で学習するとよいだろう。

これらの考察結果を踏まえ、私たちは生活の木の本社へ行き、教育現場への鎮静効果の香りの導入を提案した。具体的には、環境芳香として東経大の図書館の自習室とゼミ活動をする教室を提案した。また、受験生をターゲットとした香り付き合格祈願のお守りや、香り付きのペン・消しゴムといった商品の提案もした。

今回の調査では鎮静効果により結果が出たが、緊張感のない状況やクレペリン検査以外の方法など、異なる条件下で再度調査を行えば、今回とはまた違った結果が出る可能性は大いにある。また、今回の調査の被験者数では、信頼できるデータと言うには不十分であろう。したがって今後は、十分な被験者数を集めた上で、さまざまな状況での調査を行っていく必要があると考える。