

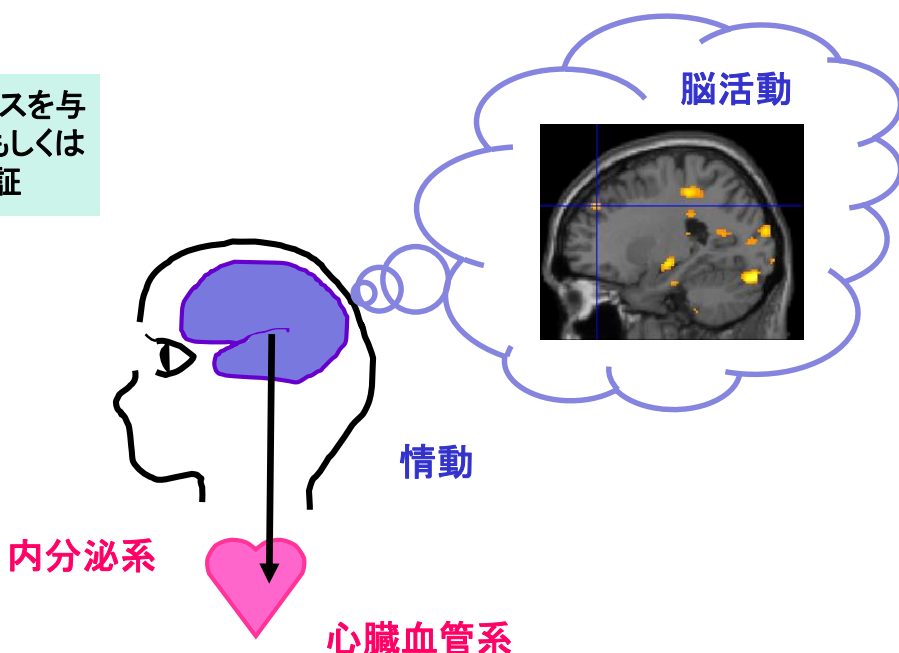
花きの観賞はストレス反応を緩和する —“花の癒し効果”を検証—

技術の特徴

- ・花きの機能性の1つである“癒し効果”を心理学・生理学・脳科学の側面から検証した。
- ・ストレス後に花の画像を提示されると、脳内の海馬-扁桃体の活動が低下し、不快情動が低減する。さらに、上昇していた血圧やコルチゾール値の低下が促される。

研究の内容

実験参加者に対し、心理的ストレスを与えた後に典型的な「花」の写真、もしくは花以外の写真を提示して比較検証



結果

- ・ **心臓血管系**: 「花」の写真を6秒間提示した条件では、花以外の写真(花のモザイク写真など)を提示した条件に比べて、平均血圧が有意に低下した。花、青空、椅子の写真を提示した実験では、「花」写真だけが血圧を低下させた。
- ・ **内分泌系**: 「花」の写真を8分間提示された実験被験者のコルチゾール(ストレスホルモン)値は約21%減少した。モザイク写真の提示ではコルチゾールは減少しなかった。
- ・ **情動・脳活動**: 花条件では、花以外の条件に比べて不快感が低減し、記憶や情動の生起に重要な海馬-扁桃体の活動が低下した。

今後の展開

なぜ「花」刺激はストレス反応を緩和させたのか? 背景にある認知メカニズムと「花」刺激の特徴を解析

参 考

Mochizuki et al., Healing power of a flower: viewing a floral image assists stress coping by regulating front-limbic activations (November 13, 2013, Neuroscience 774.05)



農研機構
花き研究所



代表研究者: 望月寛子
所 属: 花き研究領域