

花の観賞によりストレス軽減

－癒し効果の評価法を開発－

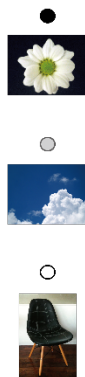
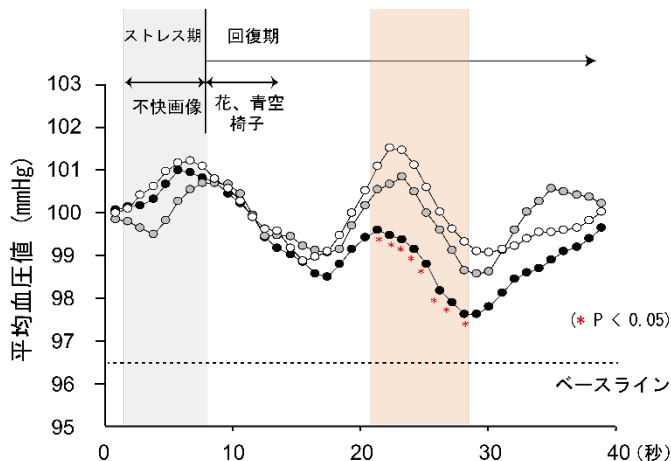
成果の特徴

- 心理的ストレスを負荷された実験参加者に対して「花」の画像を見せると、上昇していた血圧やストレスホルモンの値が低下しました。
- 花の画像に**ストレス軽減効果**のあることがわかりました。



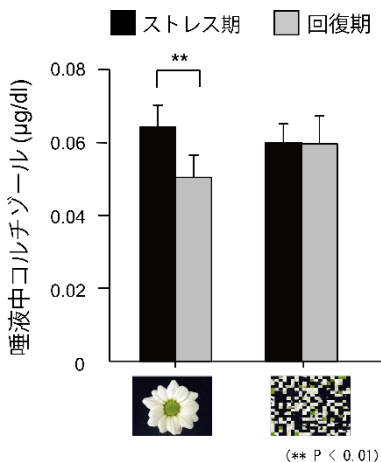
成果の内容

実験参加者に対して不快画像を見せストレスを負荷した後にコギクの花画像を提示



(* P < 0.05)
ベースライン

ストレスによって上昇していた血圧は花画像の提示によって3.4%低下し、低下幅は他の画像条件（空・椅子）に比べて有意に大きくなりました。



ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールは花画像の提示によって21%低下しました。

成果の活用

- 花を活かしたストレス対処法の提案に繋がります。
- 花による新たな効果の検証を予定しています。（例えば、花を飾ると会話が弾む、食事がよりおいしくなる、花を持った女性は魅力的に見える!?)

参考

Mochizuki-Kawai H, et al., J Environ Psychol. 70, 101445 (2020)

2020年7月1日 農研機構よりプレスリリース

http://www.naro.affrc.go.jp/publicity_report/press/laboratory/nivfs/135407.html