

<News Release>

報道関係各位

2016年11月22日

アロマハンドトリートメントができる男性は、 「優しい」「親しみやすい」「頼もしい」印象 ～(公社)日本アロマ環境協会、アロマハンドトリートメントに関する調査を実施～

公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、2016年7月～9月に、アロマハンドトリートメントの効果に関するアンケート調査と実験を実施しました。

10代～60代の男女373名を対象としたアンケート調査では、「アロマハンドトリートメントができる男性をどう思いますか?」という質問に対し、男女ともに多かったのが、「優しい」「親しみやすい」という回答。一方、男性が0%だったのに女性の回答が多かったのが「頼もしい」(20.5%)で、「家庭的」(13.4%)を上回る結果に。女性は“人をリラックスさせられる男性”に頼もしさを感じる傾向が垣間見えました。

また、30～50代の女性33名を対象とした実験の結果、アロマハンドトリートメントを受けた後には副交感神経活動が有意に活性化し、リラックスしていることが示唆されるとともに、気分の向上・不安の低減などが確認されました。

【アロマハンドトリートメントとは】

精油を植物油で希釈したトリートメントオイルを、肘から手指までの肌にやさしく塗布していくもので、アロマセラピーの「トリートメント法」のひとつ。植物の香りとタッチング(受け手に直に触れること)の相乗作用によって、安心感や信頼感が高まることが知られています。



調査結果

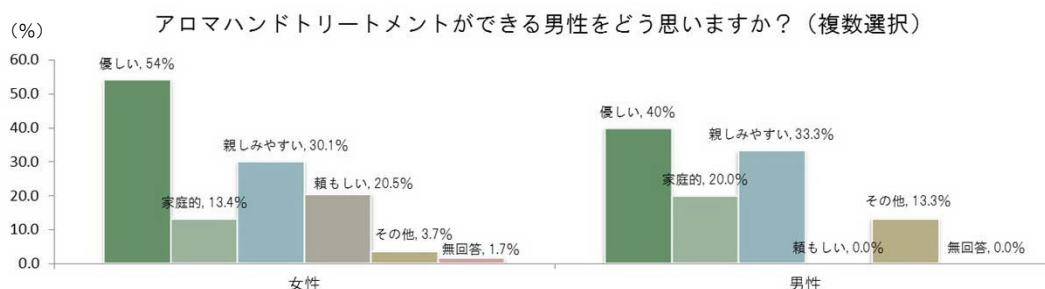
<調査概要>

対象 10代～60代の男女373名(女性352名、男性15名、性別未回答6名)

調査方法 AEA J認定アロマセラピストによるアロマハンドトリートメントを片腕5分ずつ計10分間施術後、アンケートに回答。トリートメントオイルは、ラベンダー精油1%濃度かオレンジ・スイート精油0.5%濃度いずれか好みのものを、回答者自身が選んで実施。

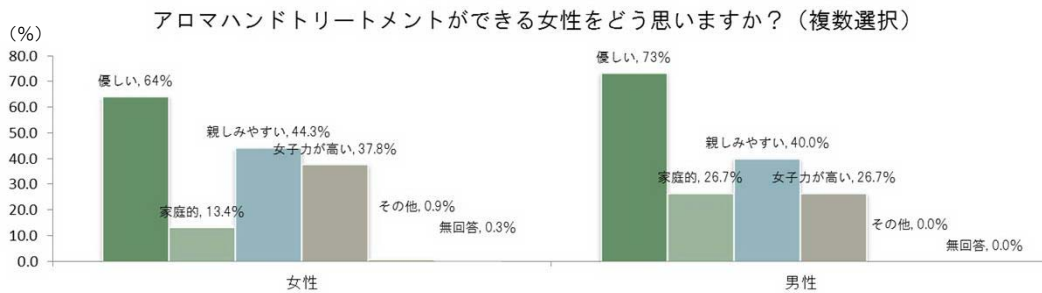
1.アロマハンドトリートメントができる男性は、女性からみると「頼もしい」イメージ

「アロマハンドトリートメントができる男性をどう思いますか?」という質問には、男女ともに「優しい」「親しみやすい」という回答が多くを占めました。男性は「頼もしい」が0%だったのにくらべ、女性にとっては「頼もしい」が20.5%で、「家庭的」の13.4%を上回る結果に。女性はリラックスさせてくれる男性を頼もしく感じる傾向が垣間見えました。



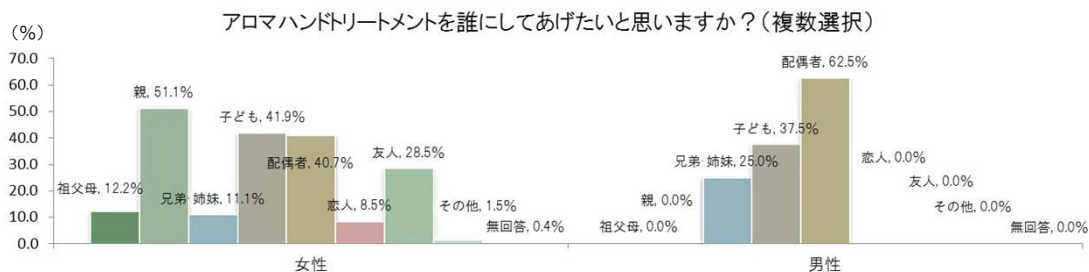
2.アロマハンドトリートメントができる女性は、「優しい」「親しみやすい」イメージ

「アロマハンドトリートメントができる女性をどう思いますか？」という質問には、男女ともに「優しい」「親しみやすい」と回答。次いで、同性の女性から見ると「女子力が高い」と感じる人が多いのに比べ、男性は「家庭的」と感じる人が多いという結果になりました。



3.アロマハンドトリートメントをしてあげたい相手は、女性が「親」、男性は「配偶者」

「アロマハンドトリートメントを誰にしてあげたいと思いますか？」という質問には、女性の回答が多い順に「親」（51.1%）、「子ども」（41.9%）、「配偶者」（40.7%）、男性は「配偶者」（62.5%）、「子ども」（37.5%）、「兄弟・姉妹」（25.0%）、となりました。

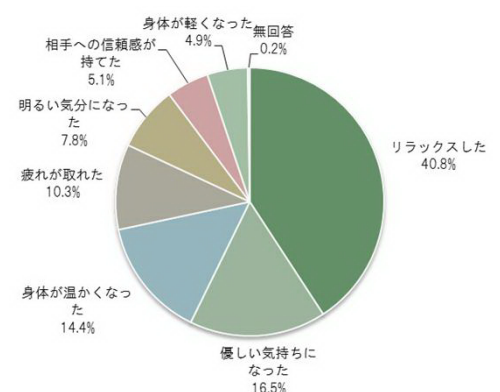


4 アロマハンドトリートメント後、リラックスした人が41%

「アロマハンドトリートメントを受けてどう感じましたか？」という質問には、多い順に次のような回答となりました。

「リラックスした」	40.8%
「優しい気持ちになった」	16.5%
「身体が温かくなった」	14.4%
「疲れが取れた」	10.3%
「明るい気分になった」	7.8%
「相手への信頼感が持てた」	5.1%
「身体が軽くなった」	4.9%
「無回答」	0.2%

アロマハンドトリートメントを受けてどう感じましたか？



実験結果

<実験概要>

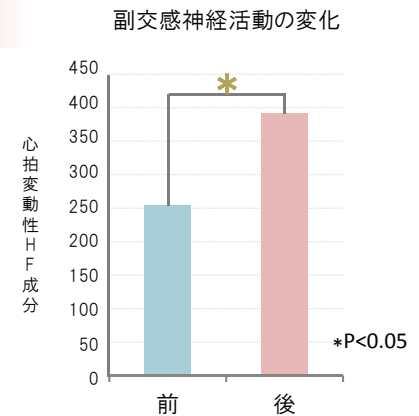
対象 女性33名(30代9名、40代11名、50代13名)

施術者 AEAJ認定アロマセラピスト3名

実験方法 ラベンダー精油を1%濃度で配合したホホバ油を用いたアロマハンドトリートメントを、片腕5分ずつ計10分間施術。施術前と施術後の変化を測定した。

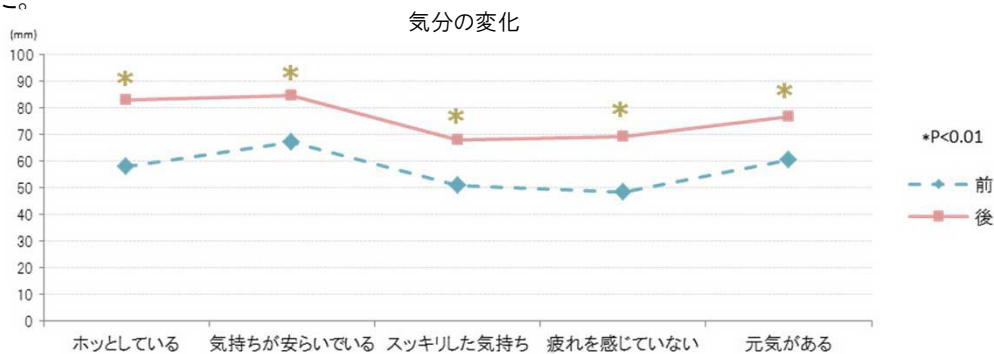
1. アロマハンドトリートメント後、「副交感神経」が活性化

自律神経機能の状態を測定したところ、アロマハンドトリートメント施術後は心拍変動性HF成分が有意に増加。副交感神経活動が活性化し、リラックスしていることが示唆されました。



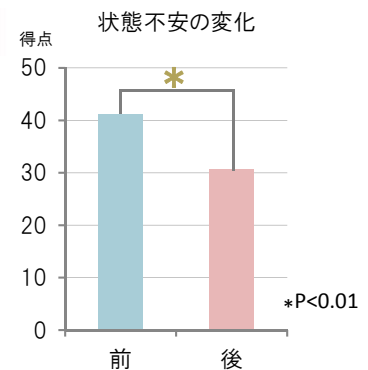
2. アロマハンドトリートメント後、「気分」に関する項目すべてが有意に増加

VAS(視覚的評価スケール)を用いて測定したところ、アロマハンドトリートメント施術後は、①ホッとしている ②気持ち安らいでいる ③スッキリした気持ち ④疲れを感じていない ⑤元気がある の5項目すべてが有意に増加しました。



3. アロマハンドトリートメント後、「状態不安」が有意に軽減

STAI(不安検査)を用いて測定したところ、アロマハンドトリートメント施術後は「状態不安」が有意に軽減しました。



4. アロマハンドトリートメント後、「感情」が有意に変化

POMS(感情プロフィール検査)を用いて測定したところ、アロマハンドトリートメント施術後は「怒りー敵意」「混乱ー当惑」「抑うつー落込み」「疲労ー無気力」「緊張ー不安」が有意に低下し、「活気ー活力」「友好」は有意に上昇しました。

2016年12月、「AEA J認定アロマハンドセラピスト」が誕生！

AEA J認定アロマハンドセラピストは、精油の正しい使用方法やアロマセラピーに関する法律の知識に加え、手や腕の解剖生理学、手技などを実践的に学んだ、アロマハンドトリートメントの専門人材です。

12月には、1,798名の第1期認定者が誕生。ボランティアや地域活動など、全国のさまざまな場所でアロマハンドトリートメントの魅力を発信していきます。



福祉施設でボランティア



家族にアロマハンドトリートメント

公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEA J)について

AEA Jは内閣府に公益認定された、アロマセラピー関連で唯一の公益法人。植物の香りを用いた「アロマセラピー」を通じて人々の心身の健康に寄与することを目的に、アロマセラピーの普及・調査・研究などの活動を行っています。

また、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)を未来につなぐため、環境力オリスタ検定や香育など、自然環境の保全・創造にむけた取り組みも推進しています。

【AEA J会員数】個人正会員56,449名、法人正会員278社(2016年3月31日現在)

アロマセラピーについての研究など、アロマ関連情報をお探しの際はお気軽にAEA Jにご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00) E-mail: aeaj-pr@aromakankyo.or.jp