

ネイルカラーによりパソコン作業中の ストレスや倦怠感が軽減することを確認！ ～在宅ワークに取り入れて作業効率アップも期待～

日本メナード化粧品株式会社(愛知県名古屋市中区丸の内 3-18-15、代表取締役社長:野々川 純一)は、ネイルカラーの使用による心理状態や生体への影響を検証し、「気持ちをポジティブにさせる効果」、「パソコンのタイピング作業に対する倦怠感やストレスを軽減させる効果」があることを確認しました。在宅ワークが増えた今、気軽にリフレッシュできる方法としてネイルカラーを提案します。



ネイルカラーは色のバリエーションが豊富で自分の好きな色や装飾を気軽に楽しめるため、幅広い年代の方に人気のメイクアップです。しかしながら、ネイルカラーが心理状態に与える影響はあまり研究されていませんでした。また、2020 年より続くコロナ禍では、外出自粛や在宅ワークといった様々な制限によってリフレッシュする機会が減っています。メナードは、この状況において、自分でも気軽に楽しめるネイルカラーはストレスや倦怠感の軽減に役立つのではないかと考え、その効果について検証しました。

○ネイルカラーで気持ちがポジティブになり、作業効率の向上も期待できる！

研究の結果、好きな色のネイルカラーを使用したとき、「気分が上がる」、「心躍る」といった「ポジティブな気持ちの変化」があり、さらに今まで使ったことがない色でも同様であることが確認されました。また、パソコンのタイピング作業に対するネイルカラーの効果を検証したところ、ネイルカラーの使用により作業に対する「倦怠感が軽減」しました。さらに、実際に生体に及ぼす影響として、ストレスによる脳血流の増加を抑え、「心理的ストレスを軽減」させることもわかりました。このことから、ネイルカラーはパソコン作業による倦怠感や心理的ストレスを軽減させることで作業効率を上げることが期待できます。

メナードはこれらの研究結果をもとに、気分の落ち込みや在宅ワークでの精神的ストレスに対して気軽に実施できるリフレッシュ方法として、ネイルカラーを楽しむことを提案します。

【研究内容に関するお問い合わせ先】

日本メナード化粧品(株) 総合研究所 (名古屋市西区鳥見町 2-7)

TEL: 052-531-6263 Mail: k-info@menard.co.jp

1. ネイルカラー使用による心理効果

女性 8 名を対象に、16 色のネイルカラーの中から「好きな色のネイルカラー」と「これまでに使ったことがない色のネイルカラー」を 1 色ずつ選んでもらい、ネイルカラーの使用前後において心理評価を行いました。その結果、どちらの色のネイルカラーを使用した場合でも「気分が上がる」「心躍る」といったポジティブな気持ちの変化がみられました。以上より、好きな色のネイルカラー、これまでに使ったことのない色のネイルカラーともにポジティブな心理効果があり、気分を変えてリフレッシュできると考えられました。

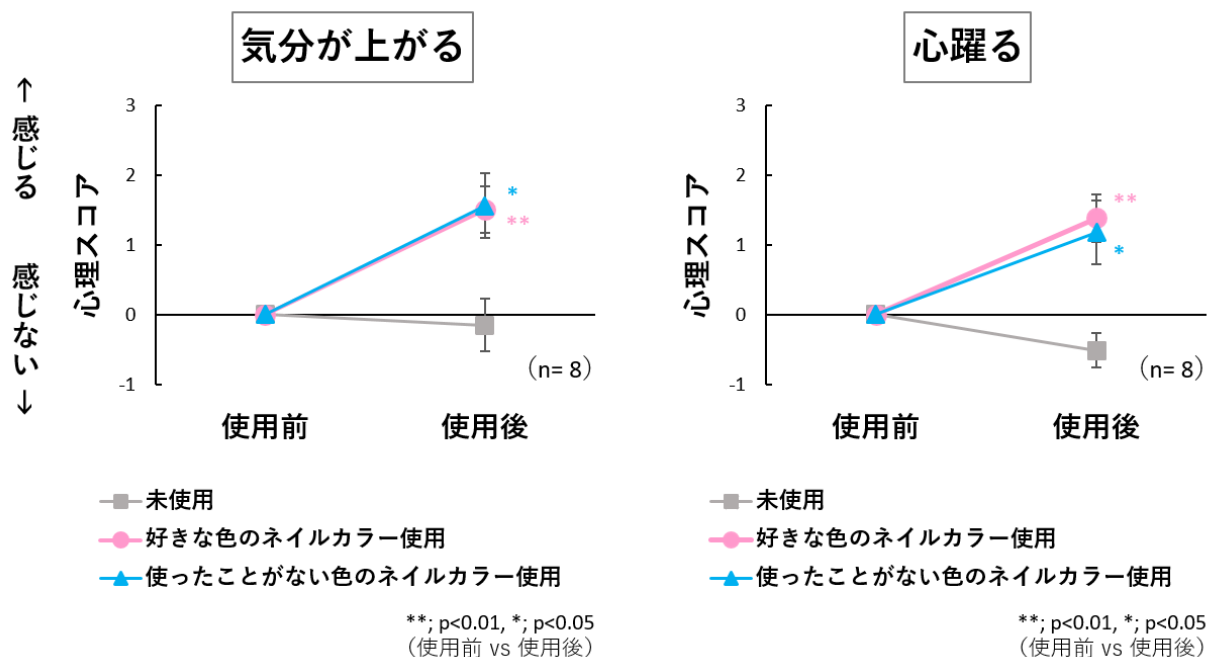


図 1 ネイルカラー使用による心理効果

2. 作業に対するネイルカラーの有用性の検証

女性 10 名を対象に、10 色のネイルカラーの中から「好きな色のネイルカラー」を選んでもらい、測定者が被験者に塗布しました。その後パソコンを用いて一定のタイピング作業を行ってもらいました。作業の前後では多面的感情状態尺度(短縮版)^{※1}を用いて心理評価を行い、また、前頭前野の脳血流を測定する fNIRS^{※2} 装置を用いて作業中の脳血流反応を検証しました。その結果、ネイルカラーを使用した場合、作業に対する「倦怠感」が軽減されること、脳血流の変化量が少ない(増加しない)ことが確認されました。脳血流は心理的ストレスを受けると増加することが知られているため、ネイルカラーには作業に対する心理的ストレスを抑える効果があると考えられました。以上より、ネイルカラーはパソコン作業による倦怠感とストレスを軽減させることで作業効率を高めると期待されました。

※1 多面的感情状態尺度(短縮版)

気分や感情といった主観的な状態を測定する質問紙を用いた手法のこと。活動的快、親和、倦怠など 8 つの尺度を評価することができる。

※2 fNIRS (functional Near-Infrared Spectroscopy; 機能的近赤外分光法)

近赤外光を利用し、脳活動の変化を可視化する方法。生体を透過した近赤外光を解析することにより、脳活動と連動する血中のヘモグロビン濃度の変化をとらえ、脳活動の指標とする。

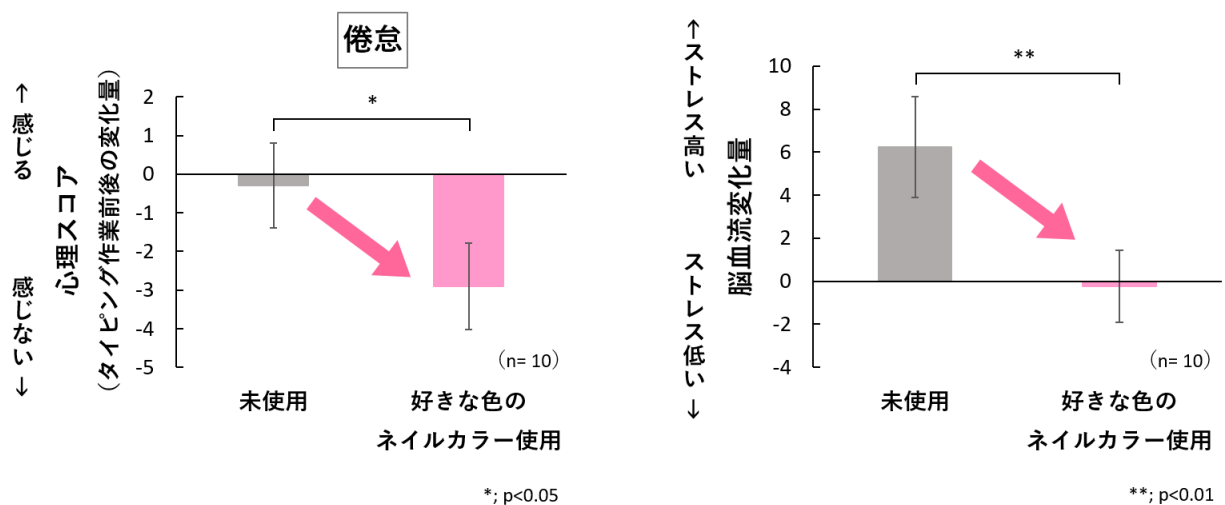


図2 パソコンのタイピング作業に対するネイルカラーの効果