

with コロナでの行動制限によりストレスが増大 感情を発散できないことが要因

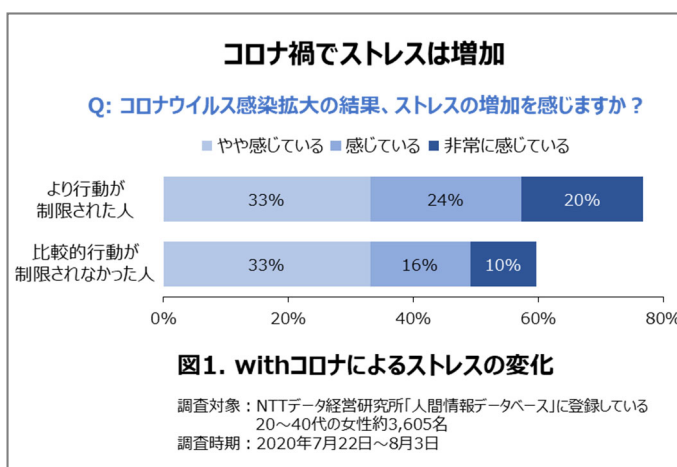
ポーラ・オルビスグループの研究・開発・生産を担うポーラ化成工業株式会社(本社:神奈川県横浜市、社長:釘丸和也)は、コロナ禍のストレス状態に関する調査を行い、以下を明らかにしました。

- ① 感染防止のための行動制限は、ストレスを増大させていた
- ② ストレスの要因は、感情が発散できないことだった

今回の結果を踏まえ、ポーラ化成はストレス解消を実現する製品やサービスの創出を目指します。

コロナ禍の行動制限によりストレスが増加

コロナ禍における生活様式の変化は、私たちにどのような影響を与えているのでしょうか。ポーラ化成では、コロナ禍における20～40代女性約3,600名のストレス状態を調査しました。その結果、コロナ禍ではストレスが増加しており、さらに感染防止対策により行動が制限された人^{※1}の方がより影響を受けやすかったことも分かりました(図1)。これらの結果から、with コロナによる生活の変化がストレスにつながったのではないかと考えられます。



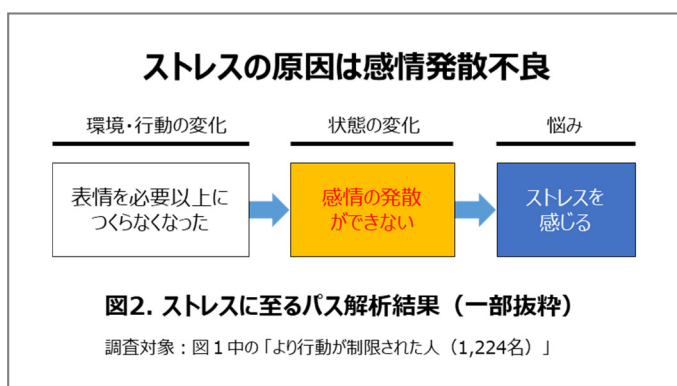
※1 政府・自治体からの要請(三密を避ける、マスクを着用する、など5項目)で行動制限をどの程度受けたかについて7段階で評価・スコア化し、合計スコアの上位3分の1を「より行動が制限された人」、下位3分の1を「比較的行動が制限されなかった人」と設定

感情が発散できないことがストレス要因に

コロナ禍でストレスが増加した具体的な要因を探るために解析を進めた結果、生活様式の様々な変化に伴い、感情が発散できないことが大きな要因になっていることが判明しました。このことから、コロナ禍にあっても日々の生活において感情を発散することが大切だと言えます。

with コロナによる生活様式の変化の中でも、特に「表情」を必要以上に作らなくなったことが、感情発散不良につながっていることが分かりました(図2)。本知見をきっかけに、ポーラ化成では感情を素直に表情として出すことの効果も調べ、ストレスを緩和する作用を明らかにしました^{※2}。

ポーラ・オルビスグループは、たとえ生活に制限があっても日々の生活をいきいきと過ごせるような製品やサービスの創出を目指し、人やライフスタイルを対象とした研究を継続していきます。



※2 「コロナ禍のストレスは「表情」で解消」(2021年8月24日) http://www.pola-rm.co.jp/pdf/release_20210824_02.pdf

【報道関係者の皆さまからのお問い合わせ先】(株)ポーラ・オルビスホールディングス コーポレートコミュニケーション室
広報担当 Tel 03-3563-5540 / Mail webmaster@po-holdings.co.jp

※在宅勤務を推奨しておりますので、お電話が繋がらない場合はメールにてお問い合わせください。