

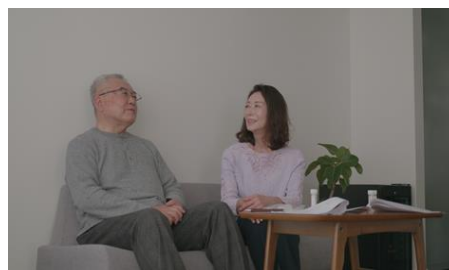
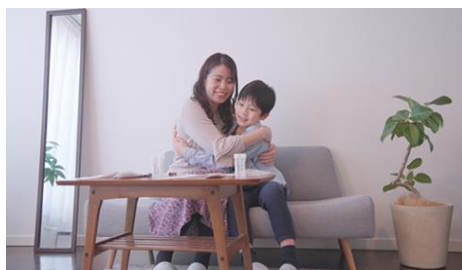
報道関係各位

2022年4月25日
大王製紙株式会社

コロナ禍で「こころの触れ合いが減った」と感じる人は 41%
からだところの触れ合いで“幸せホルモン”増加傾向を確認！
触れ合いには、人を幸せにするかけがえのない力がある
「エリエール えがおにタッチ PROJECT」4月25日（月）始動

衛生用紙製品 No.1^{※1} ブランドの「エリエール」を展開する大王製紙株式会社（住所：東京都千代田区）は、コロナ禍における「からだところの触れ合いに関するアンケート調査」および触れ合いの影響を測る「効果測定調査」を行いました。調査の結果、コロナ禍において触れ合いが減少している実態や、触れ合いが“幸せホルモン”と呼ばれる「オキシトシン」の分泌などに関連性があることを確認しました。

また、このように人と人との触れ合いが減少している現代において、からだところの触れ合いによって幸せと笑顔を増やす「エリエール えがおにタッチ PROJECT」を2022年4月25日（月）に始動しましたので、お知らせいたします。



■ 調査およびプロジェクト発足の背景

単独世帯の割合が2005年の29.5%から2020年には38.1%^{※2}にまで上昇するなど、少数世帯が増えることで家庭内の触れ合いが減っていることに加え、SNSの普及によりリアルな触れ合いの機会も減少。さらには、コロナ禍においてソーシャルディスタンスやテレワークが日常になったことで、対面コミュニケーションが急速に減少している様子が伺えます。誕生から介護まで一人ひとりの幸せにそと寄り添うブランドでありたいと願うエリエールは、触れ合いの実態やその効果を明らかにする調査を行いました。人と人との大切な触れ合いを「エッセンシャルタッチ」という言葉に込め、幸せと笑顔を増やしたい。そんな思いから「エリエール えがおにタッチ PROJECT」を立ち上げます。

- コンテンツ -

■ からだところの触れ合いに関するアンケート調査 (p2)

・コロナ禍で「こころの触れ合いが減った」と感じている人は全体の41%！「幸せを感じる時」の減少との関連性も。

■ からだところの触れ合いの影響を測る「効果測定調査」(p3~4)

・親子、夫婦、パートナー10組のうち8組において、触れ合いにより“幸せホルモン”「オキシトシン」の分泌量が増加！

■ エリエール えがおにタッチ PROJECT 4月25日（月）始動！(p4~5)

- ① からだところの触れ合い＝「タッチング」のノウハウ発信
- ② 生活者の皆さま向けイベント
- ③ 寄附活動

※1: インテージ SRI+ ティッシュ市場、トイレットペーパー市場、キッチンペーパー市場、ペーパータオル市場の合算（2021年度メーカー別売上金額）

※2: 総務省統計局 令和2年国勢調査結果

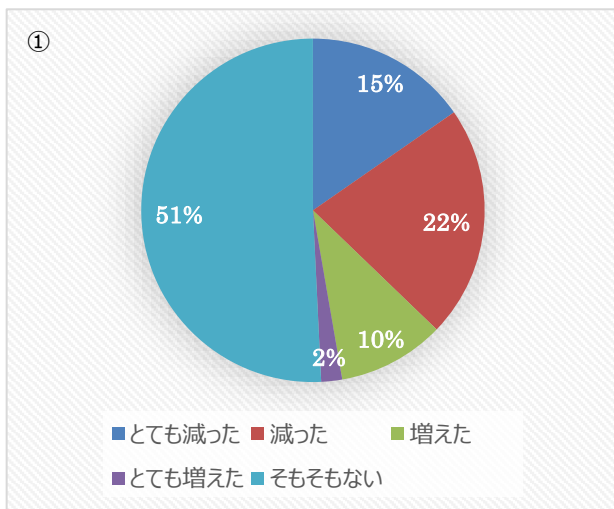
からだところの触れ合いに関するアンケート調査

コロナ禍で「こころの触れ合いが減った」と感じている人は全体の41%！「幸せを感じる時」の減少との関連性も

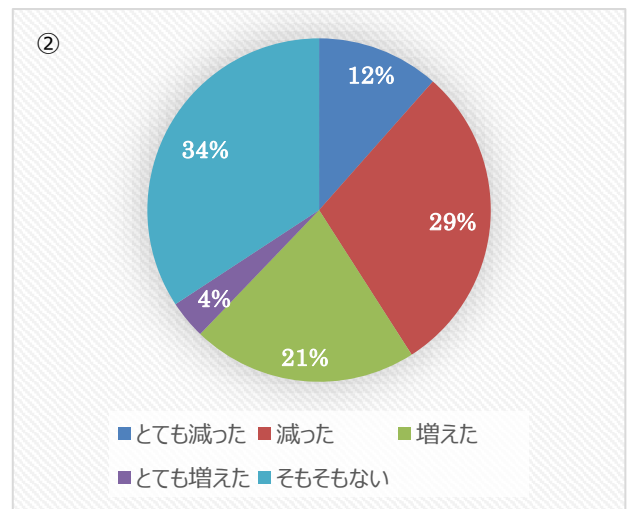
コロナ禍における触れ合いについての実態を把握するため、全国 3,000 名の生活者を対象に「からだところの触れ合いに関するアンケート」を実施。その結果、「からだの触れ合いがとて減った/減った」と回答した人が 37%、「こころの触れ合いがとて減った/減った」と回答した人は 41%にのぼり、コロナ禍によって「触れ合いが減った」と感じている人が多い現状が明らかになりました。加えて、コロナ禍で「孤独を感じる時」が増加し、「幸せを感じる時」が減少しているという回答も多く見られ、からだところの触れ合いの減少が要因となっている様子も伺えました。

また、「からだの触れ合いがそもそもない」と回答した人が 51%、「こころの触れ合いがそもそもない」と回答した人は 34%と多数存在し、現代の触れ合いの機会の少なさを示す結果となっています。

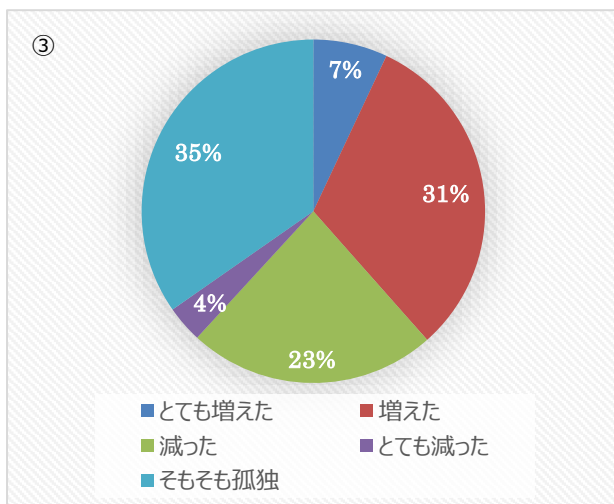
① コロナ禍でからだの触れ合いが減りましたか？ 増えましたか？



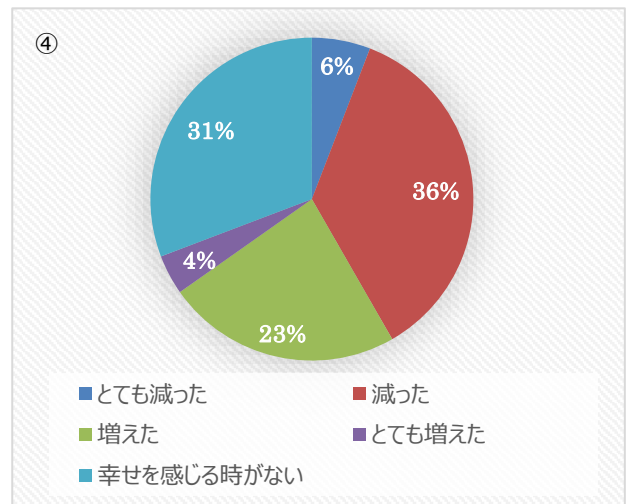
② コロナ禍でこころの触れ合いが減りましたか？ 増えましたか？



③ コロナ禍で孤独を感じる時が減りましたか？ 増えましたか？



④ コロナ禍で幸せを感じる時が減りましたか？ 増えましたか？



- 調査名：からだところの触れ合いに関するアンケート調査（実施期間 2022 年 3 月 28 日～29 日）
- 対象者：20 代～70 代以上男女 ■ 調査エリア：全国 ■ サンプル数：n=3,000 人

親子、夫婦、パートナー10組のうち8組において、触れ合いで“幸せホルモン”「オキシトシン」が増加

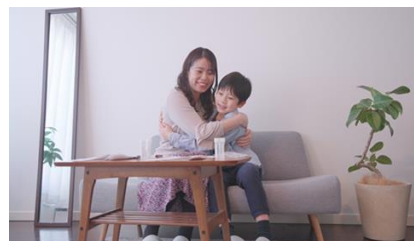
“幸せホルモン”と呼ばれる神経伝達物質の一つ「オキシトシン」は、「安心感」「信頼感」「自己肯定感」を向上させる効果があり、幸福感を醸成します。手をつなぐ・さする・抱きしめ合うといった、「からだの触れ合い」だけでなく、目と目を合わせる・優しく接する・感謝を伝えるなどの「こころの触れ合い」でもオキシトシンの分泌が促されるという研究もなされていますが、その数は現状多くない状況です。

そこでこのたび、親子、夫婦、パートナーの計10組を対象に、からだの触れ合い、こころの触れ合いによってオキシトシンの分泌量がどのように増加するか、また、“ストレスホルモン”と呼ばれている「コルチゾール」の分泌量がどのように減少するかを検証する効果測定調査を専門家監修のもと行いました。

【実験内容】

●からだの触れ合い

「手をマッサージする」「背中をさする」「軽く抱きしめ合う」「強く抱きしめ合う」といった体の触れ合いをそれぞれ2分間計8分間行っていただき、事前事後の唾液中に含まれるオキシトシンの分泌量とコルチゾールの分泌量を比較しました。



からだの触れ合い実験の様子

●こころの触れ合い

「目と目を合わせて名前を呼び合う」「相手の良いところを伝える」「相手に感謝の気持ちを伝える」「感想など話し合う」といったこころの触れ合いを計5分間行っていただき、事前事後の唾液中に含まれるオキシトシンの分泌量とコルチゾールの分泌量を比較しました。



こころの触れ合い実験の様子

【実験結果】

●からだの触れ合い

コルチゾールの減少が多く見られ、リラックスしていることがわかりました。

☑5組中3組の「オキシトシン」の値が増加

・「オキシトシン」値増加の組は実験前の数値と比べ、平均26%増となりました。

☑5組中4組の「コルチゾール」の値が減少

・実験前の数値と比べ、平均で41%まで減少しました。

☑最も効果が出た組では「オキシトシン」が実験前と比べ136%まで増加。

「コルチゾール」が実験前と比べ10%の数値まで減少という結果となりました。

●こころの触れ合い

オキシトシンの増加およびコルチゾールの減少が多く見られ、短時間でも効果が得られました。

☑5組中5組の「オキシトシン」の値が増加

・実験前と比べ平均41%増加が見られました。

☑5組中4組の「コルチゾール」の値が減少

・減少が見られた組では実験前の数値と比べ、平均で68%まで減少という結果となりました。

☑最も効果が出た組では「オキシトシン」が実験前と比べ204%まで増加。

「コルチゾール」が実験前と比べ62%の数値まで減少という結果となりました。

<監修コメント>



看護学博士・看護師・保健師・
ケアマネジャー・
アロマ&触れるケアプラクティショナー・
グループホームせせらぎホーム長
堀内 園子氏 (ほりうち そのこ)

いつもと違う緊張するような環境であっても、リラククス（ストレスが軽減した）効果が得られたことに大きな意味があると考えています。特にオキシトシンは、別名「優しさホルモン」「育みホルモン」と呼ばれ、自分以外の誰かを大切に思うホルモンです。

緊張を伴う環境下においても、誰かを思いやるホルモンの量が向上したということは素晴らしい結果と考え、パイロットスタディとしては十分ではないでしょうか。今後、男性と女性では「触れる-触れられる」についての好みさ、部位の違いなどありますので、そうしたところの結果にも興味がございます。



国立病院機構
小諸高原病院 診療部長
専攻分野
精神医学、老年精神医学、画像診断
城甲 泰亮氏 (じょうこう たいすけ)

触れ合いの様子を撮影するといった緊張のある条件下で、オキシトシンの上昇とコルチゾールの減少のペアが 8 割みられたということで、意味のある実験だったと思います。互いに既知のパートナー同士で、こころのタッチングは緊張をほぐす効果があったのか、短時間でも効果があったのかと思われます。

人前でのからだのタッチングは緊張してしまったのか、動作の硬いパートナー同士では上がりにくい傾向があったかと思われます。とはいつてもからだのタッチングもこころのタッチングも、ストレス減少で気持ちが幸せになる効果があるといいていいかと考えます。

エリエール えがおにタッチ PROJECT

■あなたと大切な人の健やかな今日に、もっと触れ合いを。

「エリエールえがおにタッチ PROJECT」始動！

「からだ」と「こころ」の触れ合いには、幸福感をもたらす力があります。

このかけがえのない触れ合いを「エッセンシャルタッチ」という言葉に込めました。

エッセンシャルタッチを通して幸せや笑顔を増やしたいという思いから、

「エリエール えがおにタッチ PROJECT」を立ち上げます。



えがおにタッチ PROJECT

【プロジェクトの主な活動】

①からだ&こころの触れ合い＝「タッチング」のノウハウ発信

触れ合いには、手をつなぐ・さする・抱きしめ合うといった「からだ」の触れ合いと、目と目を合わせる・優しく接する・感謝を伝えるといった「こころ」の触れ合いがあります。本プロジェクトではこの2つの触れ合いの大切さを伝えると共に、効果的に幸せホルモン「オキシトシン」を分泌させるためのタッチングノウハウを専門家の監修のもと開発し、特設サイトや「エッセンシャルタッチブック」を通して発信していきます。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、タッチングを実践する際の感染対策も合わせて発信していく予定です。

▼「からだ」のタッチング

身体的コミュニケーションによって、安心感・信頼感・自己肯定感を高める効果。

- ・手を当てる、手をつなぐ
- ・さする、軽くたたく、もむ
- ・ハグ、抱きしめあう



▼「こころ」のタッチング

精神的コミュニケーションによって、安心感・信頼感・自己肯定感を高める効果。

- ・好意を持った人と見つめあう
- ・相手を思いやり、やさしく声をかける
- ・感謝の言葉を伝える



「エリエール えがおにタッチ PROJECT」特設サイト (<https://www.elleair.jp/egao-touch>)

エッセンシャルタッチの情報を集めた特設サイト。イベント情報やエッセンシャルタッチのノウハウなどを随時更新します。

エッセンシャルタッチブック

エッセンシャルタッチにまつわる情報を分かりやすくまとめたファクトブック。触れ合いについての現状や、簡単に実践できるエッセンシャルタッチノウハウなどの情報をまとめています。特設サイトにて公開中です。



②生活者の皆さま向けイベント開催

専門家監修のもと、エッセンシャルタッチの効果と正しいタッチングノウハウを広めるために、定期的に生活者の皆さまに向けたイベントを実施します。育児や介護に最適なタッチングから、パートナーと行うタッチングなどを学ぶことができる内容を予定しています。今後のスケジュールについては決まり次第、特設サイトや SNS などでお知らせします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面はオンラインでの実施を検討中です。適切なタイミングになった際には、リアルでの開催も予定しております。

ご希望の団体への出張講座なども検討しております。

③寄附活動

エリール商品の売り上げの一部を地方自治体に寄附することで、公民館や児童館での「触れ合いの機会」を取り戻す活動を支援します。本プロジェクトにご賛同いただける地方自治体と協議し、活動内容が確定しましたら、特設サイトおよび SNS でお知らせします。

【「エリール えがおにタッチ PROJECT」特設サイト】 <https://www.elleair.jp/egao-touch>

【公式 Twitter】 https://twitter.com/egaoprj_elleair

— 本件に関するお問合せ —

■ 大王製紙株式会社 マーケティングコミュニケーション部（中村、古野）

TEL : 03-6856-7559