



～慶應義塾大学工学部システムデザイン工学科准教授・満倉靖恵先生監修～

**オフィスでのカジュアルウェア、フォーマルウェアでの脳波の違いを
資生堂様、全研本社様にて実証実験
カジュアルウェアが特に会議前のアイスブレイクに有効であることが明らかに。**

Gapは、個人の価値観を尊重し、あらゆる才能を最大限に活かせる働きやすい職場環境を実現することを目的として、ファッションの視点から新しい働き方を提案する“DENIM FRIDAY（デニムフライデー）”を実施しています。

このたび、その一環として、オフィスファッションのカジュアル化を推進し、DENIM FRIDAYの趣旨に賛同している株式会社資生堂様、全研本社株式会社様のご協力、および慶應義塾大学工学部システムデザイン工学科准教授・満倉先生による監修のもと、全20名（※1名のみデータ欠損のため、分析データは計19名）を対象としたオフィスでのカジュアルウェア着用時と、フォーマルウェア着用時に脳波に及ぼす影響の比較検証のための実証実験を実施しました。

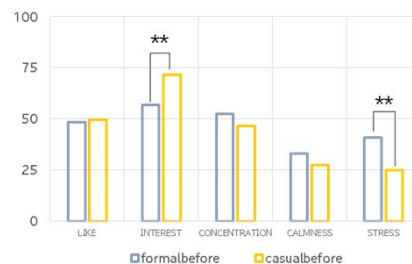


その結果、会議に入る前の脳波の平均値において、カジュアルウェア着用時の方が統計的に有意に「興味」度が高く、「ストレス」度が低いことが明らかになりました。そして、会議中のパフォーマンスはカジュアルウェアでもフォーマルウェアでも差異がないことから、カジュアルウェアは会議前のアイスブレイクに特に有効で、かつ会議中のパフォーマンスを下げない、オフィスにおいてプラスになる服装だということが実証されました。主な調査結果は以下の通りです。

①会議前のアイスブレイクにカジュアルウェアが有効なことが判明。

今回の比較実験で、男女ともにカジュアルウェア着用時のほうが、会議前の周囲や環境への「興味」度が高く、「ストレス」度が低い、という有意な結果が出ました。

ストレスを感じやすい会議前、とくに何かアイデアを出すような会議に入る際のアイスブレイクが有用であると一般的に言われています。カジュアルウェアの着用によって、自身がリラックスし、また同席者への興味・関心も増すことから、アイスブレイクが自然に生まれる可能性が伺えます。

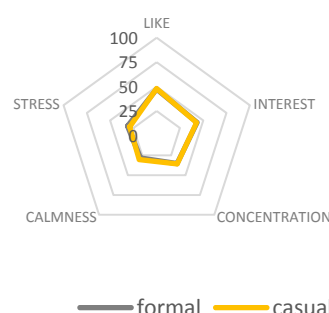


②会議中、服装によってパフォーマンスは変わらず、カジュアルウェアにマイナスの影響なし。

会議中の脳波については、着用タイプによる差はあまりなく、カジュアルウェア着用時も、フォーマルウェア着用時と同様のパフォーマンスが得られていることが分かりました。

③アンケートでは議論の活発化とコミュニケーションの円滑化を実感、カジュアルウェアに好意的。

なお、脳波測定後にアンケートで感想を聞いたところ、議論の活発化やコミュニケーションの円滑化についてカジュアルウェアのメリットが強く実感されており、総合的に見てカジュアルウェアの方がいいという意見が72.2%にもなりました。



実験監修者様、及びご協力企業様からのコメント

監修：慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科准教授・満倉靖恵先生

カジュアルウェアが会議のパフォーマンスを下げず、会議前のアイスブレイクに特に有効なことを脳波の側面から明らかにした、画期的な結果。

今回の実験では、カジュアルウェアがフォーマルウェアに比べて有意に会議開始前のストレス上昇を抑え、興味・関心を高める効果があることが明らかになりました。一方、会議中のパフォーマンスはカジュアルウェアでもフォーマルウェアでも差異がないことから、カジュアルウェアは会議前のアイスブレイクに特に有効で、かつ会議中のパフォーマンスを下げない、オフィスにおいてプラスになる服装だということが分かります。カジュアルウェアの効用を脳波解析の側面から実証することができたことは、大変意義深いことだと感じています。

社会においてダイバーシティが推進される中、今回実験に協力していただいた2社のように、働き方改革や、職場環境改善の観点からカジュアルデーを導入、また検討する企業が増加しています。今回の実験は、そのようなオフィスでのドレスコードのカジュアル化の潮流を後押しするものになると考えます。

満倉靖恵（みつくら やすえ） 慶應義塾大学理工学部システムデザイン工学科准教授

1999年徳島大学工学部知能情報工学助手、2002年岡山大学情報教育コース専任講師、05年、東京農工大学大学院助教授、07年同大学院准教授を経て、11年より同職。信号処理、機械学習、パターン認識、人工知能、統計処理などの技術を用いて、生体信号や音声、画像から必要な情報を抽出する研究に従事。17年以上の年月を重ね、脳波から感性を把握するアルゴリズムを開発。



ご協力企業様①：資生堂様

当社はビューティーカンパニーとして、お客さまと共に美しい生活文化を創造することをミッションとしており、業務スタイルに合った服装で仕事をするを認めています。現在も様々な働き方改革に着手しており、その中でカジュアルなファッションが生産性にどう影響を与えるかというGapさまの取組みに興味があり、賛同しました。

実験では、自分の好きな洋服を着てミーティングを行った時の方がリラックスできただけではなく、お互いに普段は見ることのできない洋服を着ていたため会話が生まれ、全員のテンションが上がった状態でミーティングをスタートすることができました。

「自分が好きな服装で仕事をするのは、コミュニケーションやパフォーマンスにも効果的だ」ということが実証されたため、今後、TPOや業務スタイルに合った服装で仕事をするを社内へ積極的に推奨し、社員がカラフルな個性を発揮し、多様性・創造性豊かな働き方を実現できるようにしていきたいと考えています。

ご協力企業様②：全研本社様

弊社は、ITを軸に様々な事業展開を行っており、社内でパソコンに向かっている時間が多いクリエイティブ職の社員に関しては、より個々が働きやすいファッションで業務に向かう事を以前より推奨しておりました。

スーツを着るのか、カジュアルウェアを着るのかの判断は社員に任せておりましたが、今回の脳波検証実験で現れた結果は、カジュアルウェアを推奨するに値する結果だと感じています。

カジュアルウェアは会議のパフォーマンスを下げず、尚且つ「ストレス」値が低いというのは、私どもが望んでいる、個々がリラックスできる、業務に支障をきたさないファッションの実現が可能だということを証明してくれました。

当然、個々人の好きなファッションが、隣で働いている社員にとっては働く環境として相応しくないと感じることもありますので、「オフィスに相応しいカジュアルファッション」というものを、Gap様にご協力いただきながら、今後も推奨していきたいと考えております。

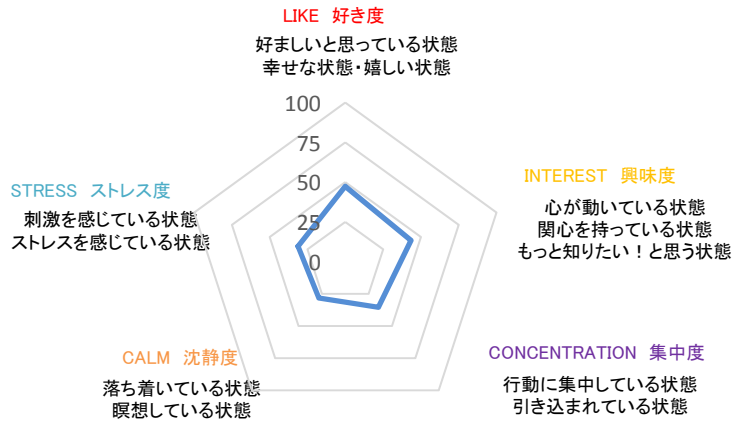
実験概要及び実験結果

《実験概要》

被験者 : 資生堂様10名、全研本社様10名
 ※1名データ欠損につき、分析データは計19名を対象
 実施日時 : 資生堂様：10月20日（木）-21日（金）、全研本社様：10月18日（火）
 実施場所 : 各企業様の社内会議室
 収集データ : 脳波測定および実験後のアンケート
 脳波測定器 : 感性アナライザ（MindWaveMobile BMD、iPad）
 詳細 : フォーマルウェアを着用した会議とカジュアルウェア着用した会議を比較

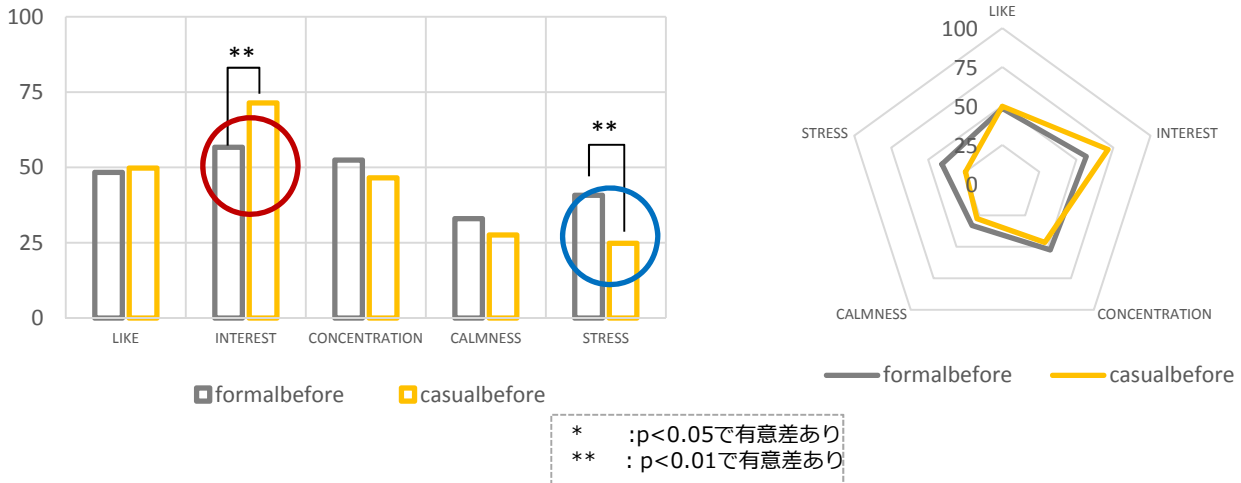
※感性アナライザ

過去20年蓄積した約8,000人以上の脳波データを基に、5つの感性を可視化出来る脳波計測ツール。今回はカジュアルウェアとフォーマルウェアを着用した時の脳波を取得し、「好き」「興味」「ストレス」「集中」「沈静」の数値をそれぞれ比較・検証した。



■実験結果 会議前（全体）

会議前の脳波を測定したところ、カジュアルウェアはフォーマルウェアと比べ「興味」度が有意に上昇し、「ストレス」度が有意に低下することが分かりました。人数で見ると興味度は被験者19人中15人が上昇し、「ストレス」度は19人中17人が低下しています。



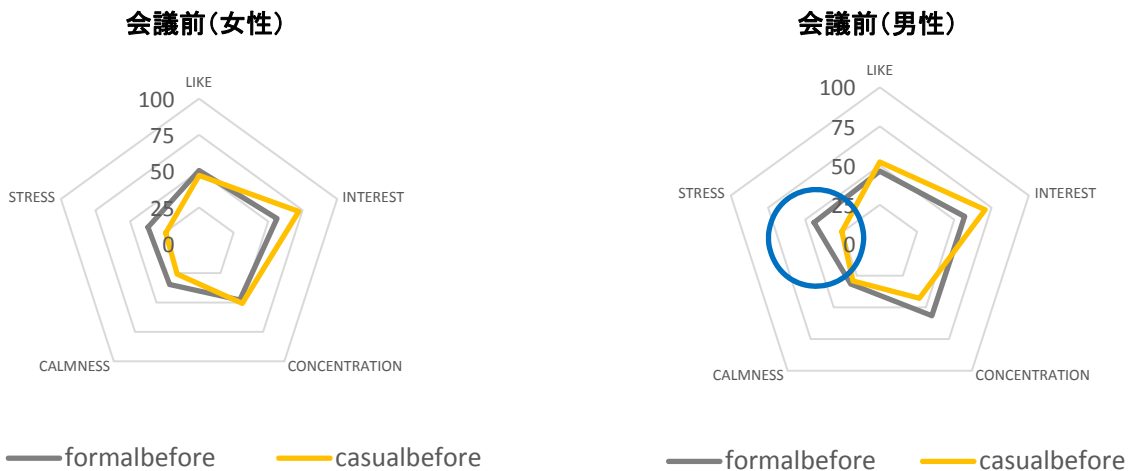
カジュアルウェア着用時の増加量（カジュアルウェア着用時-フォーマルウェア着用時）

		好き		興味		集中		沈静		ストレス	
		値	割合	値	割合	値	割合	値	割合	値	割合
開始前	変化量	1.4pt	3%	14.7pt	26%	-5.9pt	-11.2%	-5.4pt	-16.5%	-15.9pt	-39.1%
	人数(19人中)	8人	42.1%	15人	78.9%	8人	42.1%	3人	15.8%	17人	89.5%

※ストレスは下がった人数

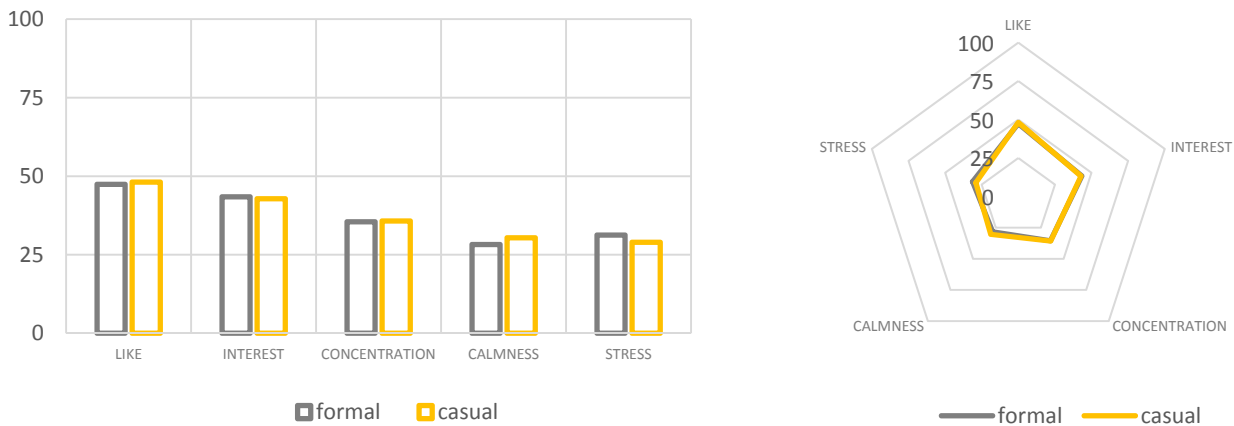
■実験結果 会議前(男女別)

会議前の脳波を測定結果を男女別で見たと、全体と同じく男女ともカジュアルウェアの方が「興味」度が高く、「ストレス」度が低い結果となりましたが、特に男性においてフォーマルウェアからカジュアルウェアになった際の「ストレス」度の低下割合が高くなりました。



■実験結果 会議中(全体)

会議中の脳波を測定したところ、着用タイプによる差はあまりなく、カジュアルウェア着用時も、フォーマルウェア着用時と同様のパフォーマンスが得られていることがわかりました。



カジュアルウェア着用時の増加量(カジュアルウェア着用時-フォーマルウェア着用時)

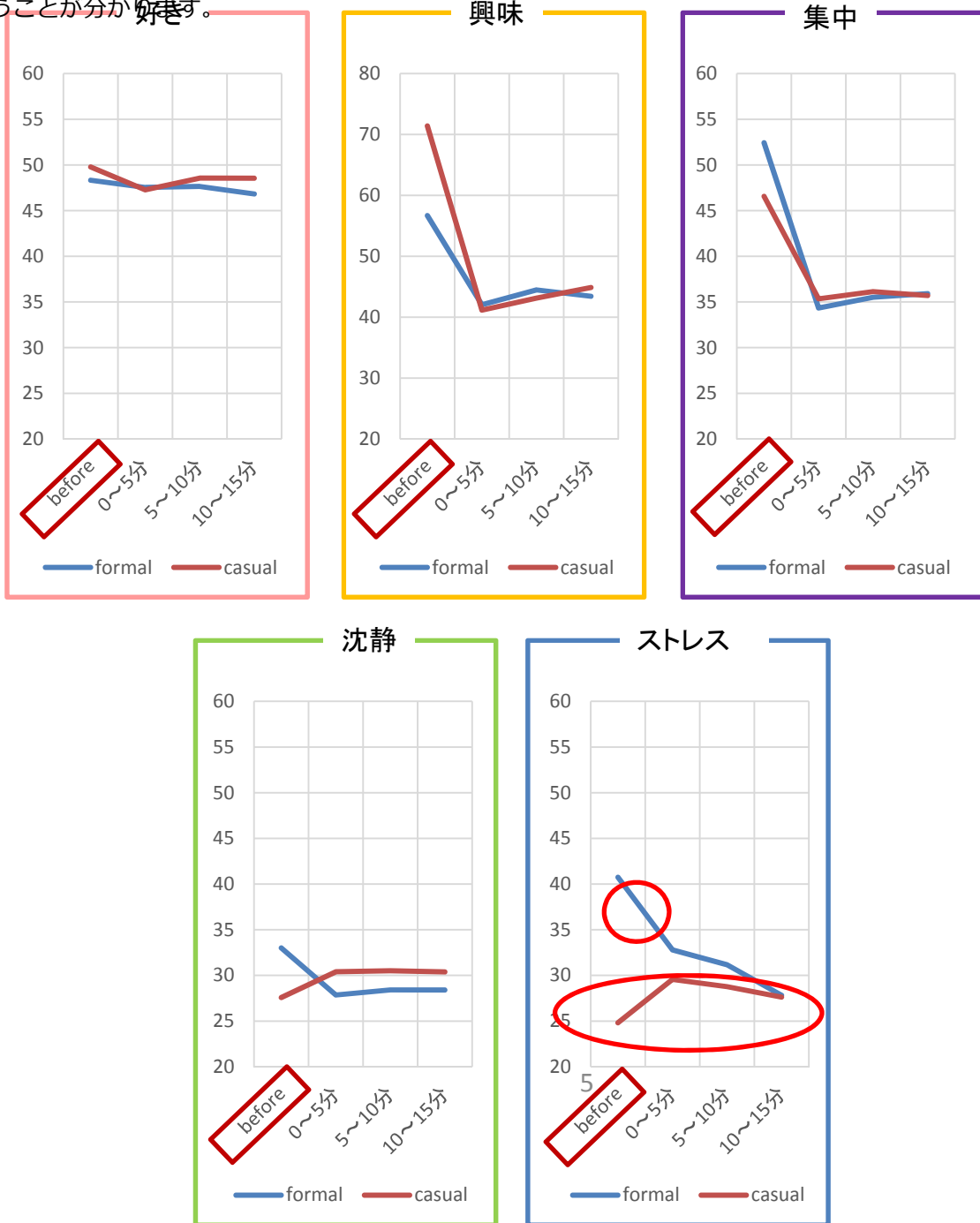
	変化量	好き		興味		集中		沈静		ストレス	
		値	割合	値	割合	値	割合	値	割合	値	割合
会議中	変化量	0.7pt	1.5%	-0.6pt	-1.4%	0.3pt	0.8%	2.2pt	7.6%	-2.3pt	-7.4%
	人数(19人中)	8人	42.1%	8人	42.1%	10人	52.6%	14人	73.7%	9人	47.4%

※ストレスは下がった人数

■実験結果 会議全体の時系列（全体）

脳波測定結果を、時系列でみてみました。すると、カジュアルウェアとフォーマルウェアでは、会議前の時間帯に5つの感性のスコアすべてに違いがあることが分かります。前述のように、カジュアルウェアの場合、「興味」が高く、「ストレス」が低い状態で会議をスタートすることができています。

会議中は、「好き」「興味」「集中」の項目で、カジュアルウェアもフォーマルウェアも同じような動きをし、違いは見られません。「ストレス」については、フォーマルウェアでは会議が進むにつれ低下するものの、会議前半でスコアが高いのが特徴です。カジュアルウェアについては会議が進むにつれストレスが少し高まりますが、最大でもフォーマルウェアよりも低い数値です。つまり、これも前述のように、会議中においても多少変動があるにせよ、カジュアル着用時も、フォーマル着用時と同様のパフォーマンスを得ているということが分かります。



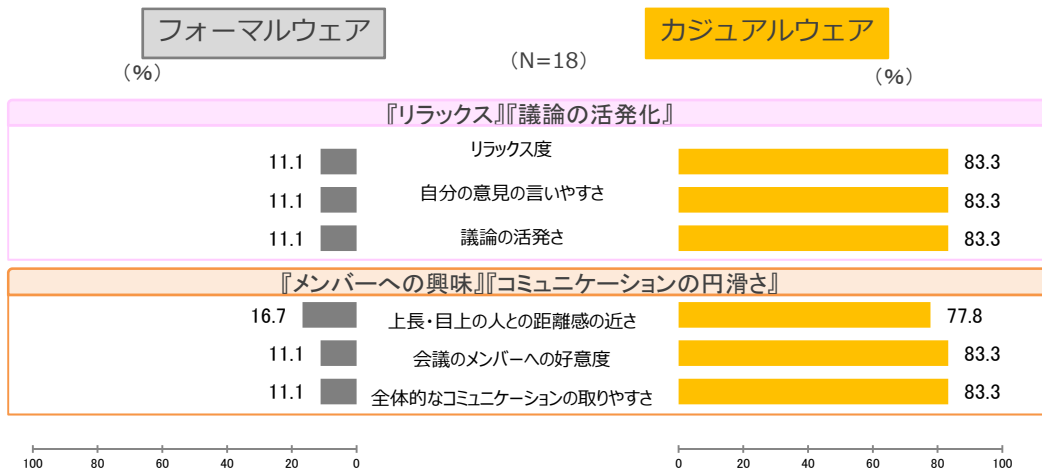
■アンケート結果

ご協力いただいた企業の方達に、実験の後に今回の実験について感想を聞くアンケートを行ったところ、「リラックス度」についてカジュアルウェア：83.3%、フォーマルウェア：11.1%とカジュアルウェアの方が大きく上回ったためか、「自分の意見が言いやすい」（カジュアルウェア：83.3%、フォーマルウェア：11.1%）、「議論が活発になる」（カジュアルウェア：83.3%、フォーマルウェア：11.1%）と実感しています。脳波測定では会議前の「ストレス」度がカジュアルウェアの方が有意に低くなっていましたが、ストレスなくリラックスして会議に臨むことが、議論の活発化を生むのかもしれませんが。

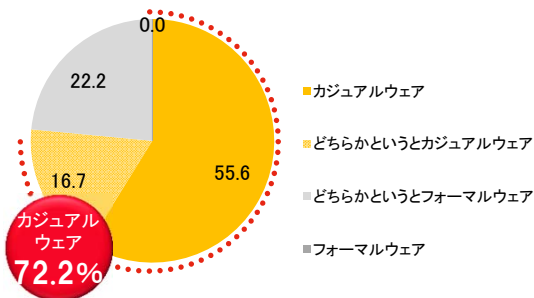
また、脳波測定で「興味」度がカジュアルウェアの方が有意に高かったことを反映し、アンケートでも「上長・目上の人との距離感の近さ」（カジュアルウェア：77.8%、フォーマルウェア：16.7%）、「会議のメンバーへの好意度」（カジュアルウェア：83.3%、フォーマルウェア：11.1%）、「全体的なコミュニケーションの取りやすさ」（カジュアルウェア：83.3%、フォーマルウェア：11.1%）と、カジュアルウェアの圧勝。会議のメンバーへの興味・関心が増し、コミュニケーションが円滑になっていることが分かります。

そのため、総合的に見てカジュアルウェアとフォーマルウェアどちらに軍配を上げるかは、「カジュアルウェア」（72.2%）という人が多く、勤務中の服装がデニムアイテムもOKなくらい自由であればいいと94.4%の方が思っているようです。

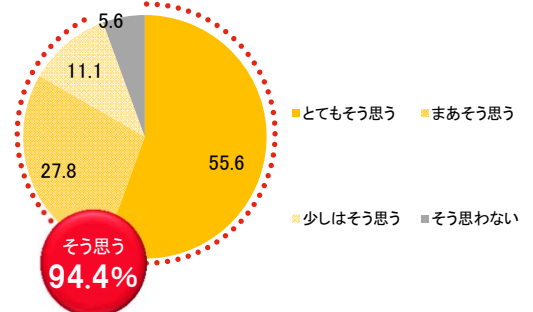
フォーマルウェアとカジュアルウェア、どちらがよかったか



フォーマルウェアとカジュアルウェア、どちらの方がプラスか



勤務中の服装がデニムもOKなくらい自由であればいいか



～ 本件に関するお問合せ ～

ギャップジャパン株式会社
 マーケティング部 PR
 E-mail: japan_gap_public_relations@gap.com