

鶴見大学 齋藤一郎教授と三越伊勢丹グループ、 笑顔トレーニングと咀嚼の組み合わせで ストレス低減効果を発表

鶴見大学歯学部齋藤一郎教授（鶴見大学附属病院前病院長、日本抗加齢医学会副理事長）、株式会社三越伊勢丹ホールディングス（代表取締役社長執行役員：杉江俊彦）、株式会社ロッテ（代表取締役社長：佃孝之）の共同研究グループは、『笑顔トレーニングと咀嚼を継続して併用することにより、ストレス低減効果がある』ことを確認。この研究成果について2017年6月2日（金）に東京国際フォーラムにて開催された「第17回日本抗加齢医学会総会」にて発表しました。

三越伊勢丹グループでは、従業員自らが幸せになることで、お客様の笑顔と幸せを生み出していくことを目的に、2015年に『笑顔プロジェクト“笑う門には福来たる研究所”』を設立し、全社的な取り組みとして『笑顔トレーニング』を実施してきました。

笑顔トレーニングの効果を更に高めるため、咀嚼の効用に着目し、6週間の継続したチューインガム咀嚼を笑顔トレーニング実践中の売場従業員を対象に行った結果（尚、チューインガム咀嚼は売場業務中ではなく、休憩中や通勤・帰宅中などに行ってもらいました）、ストレス低減効果が有意に認められました。

三越伊勢丹グループでは、この成果を基に、笑顔トレーニングと咀嚼を併用した取り組みについて、今後拡張していきます。



鶴見大学 齋藤一郎教授の発表



トレーニングのデモ風景



【認められた効果】

- ①チューインガム咀嚼群において、HAD尺度(*1)の「抑うつ」「不安」の両項目、および、職業性ストレス簡易調査票23項目版(*2)の「心身のストレス反応」項目において、チューインガム咀嚼により有意にスコアが低下していました（図1, 2）。
- ②チューインガム咀嚼群と対照群で期間前後の変化を比較した結果、HAD尺度の「抑うつ」項目、職業性ストレス簡易調査票の「心身のストレス反応」項目で有意差が認められました（図3）。以上の結果より、チューインガムの習慣的咀嚼によりストレス低減効果が確認されました。チューインガムの咀嚼は接客業に従事する従業員の方々のストレス低減ツールとして活用できることが示唆されました。

(*1)：HAD尺度…Hospital Anxiety and Depression Scaleの略称。精神状態（抑うつ・不安）を測定するアンケート方法。Zigmondらにより1983年開発され、世界的に汎用されている。

(*2)：職業性ストレス簡易調査票23項目版…平成27年12月より厚生労働省により施行された「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度」に基づくアンケート調査法。仕事のストレス要因、心身のストレス反応、周囲のサポートを測定する。

【研究概要】

- 対象：三越伊勢丹グループ従業員 計346名 ■期間：2015年9月7日～10月18日
- 内訳：チューインガム咀嚼群169名（男性78名、女性91名、平均年齢38.4歳）、対照群177名（男性80名、女性97名、平均年齢40.1歳）
- 内容：チューインガム咀嚼群は、『1回2粒を10分間、1日4回、6週間』継続したチューインガム咀嚼を実践、トレーニングには、キシリトール配合ガム（ロッテ製）を用いた。

図1 期間前後におけるHAD尺度の変化

A…チューインガム咀嚼群 期間前 169名
 B…チューインガム咀嚼群 期間後 169名
 C…対照群 期間前 177名
 D…対照群 期間後 177名

【HAD尺度】

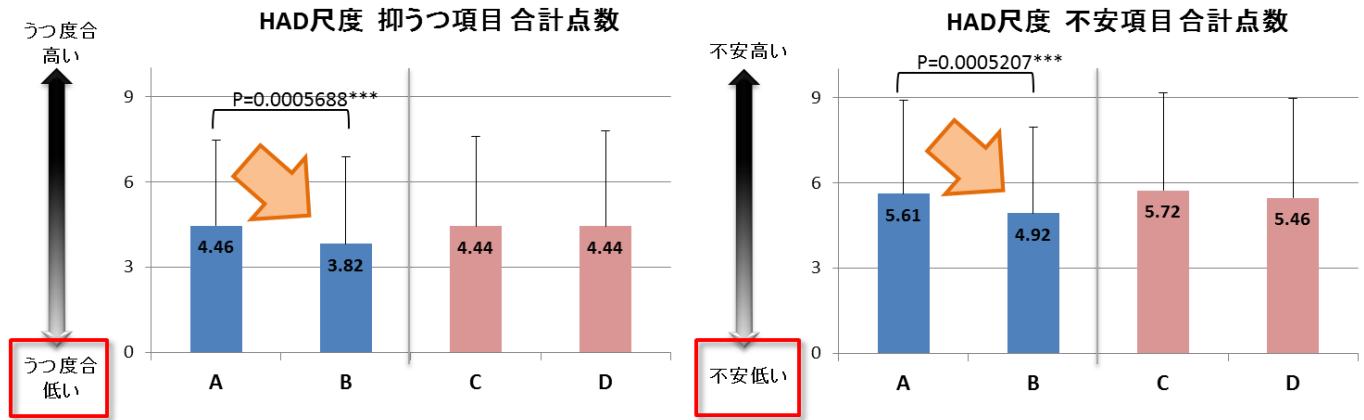


図2 期間前後における職業性ストレス簡易調査票の変化

A…チューインガム咀嚼群 期間前 169名
 B…チューインガム咀嚼群 期間後 169名
 C…対照群 期間前 177名
 D…対照群 期間後 177名

【職業性ストレス簡易調査】

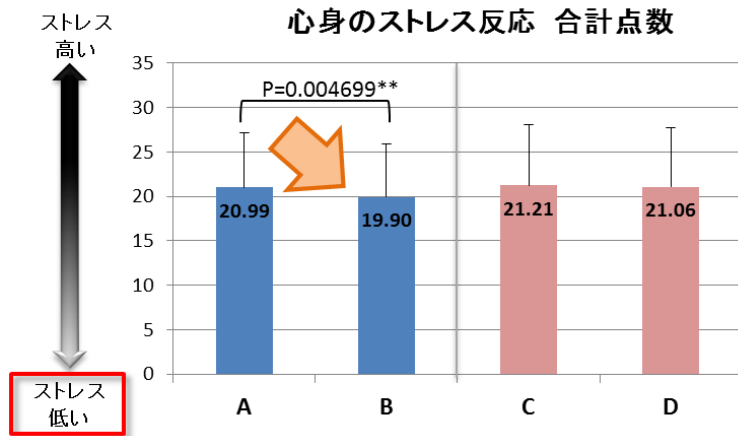
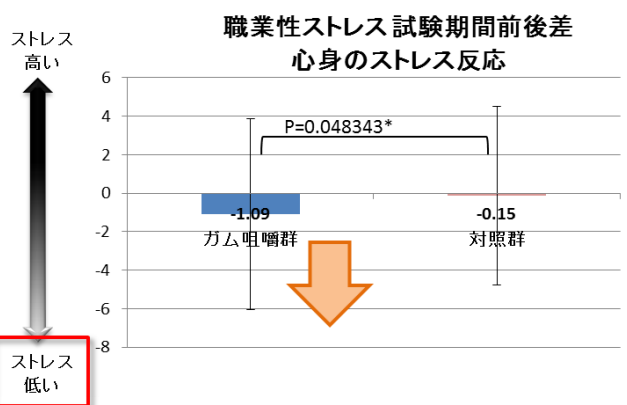
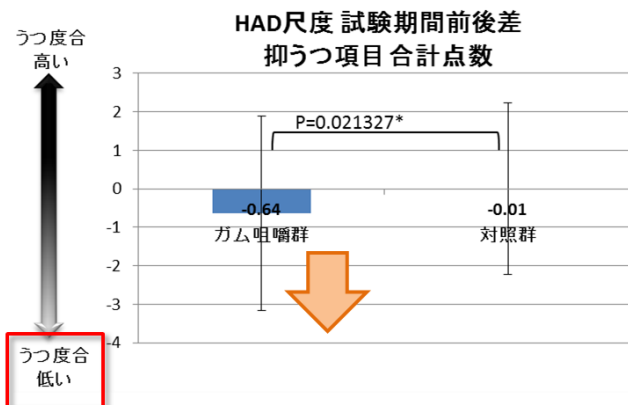


図3 期間前後の変化の群間比較

チューインガム咀嚼群 169名
 対照群 177名

【HAD尺度】

【職業性ストレス簡易調査】



■笑顔プロジェクト“笑う門には福来たる研究所”／笑顔トレーニングについて

三越伊勢丹グループでは、『笑う門には福来たる研究所』を設立し、『まずは働いている一人ひとりが自分から幸せになることにより、幸せは自然と周囲に波及していく』という発想のもと、『笑顔プロジェクト』に取り組んでいます。

従業員自身が幸せの発信源となり、お客様の笑顔と幸せを生み出していくことを目的とし、従業員一人ひとりが笑顔になり、周りへと笑顔を波及していくことを目的としたプロジェクトです。



三 越 伊 勢 丹

笑う門には 福来たる 研究所