

<「Thanks Project (サンクス プロジェクト) 」第1弾>

「感謝」が工作中的のストレスに与える影響に関する実証実験

脳波測定の結果、上司からの「感謝の伝え方」で部下のストレス度に差が出る結果に！

- 1日目と2日目のストレス度(平均値)の比較 -

A. 感謝なし +1.5% **B. 感謝あり(口頭) -1.2%** **C. 感謝あり(文面) -9.5%**

日本初、最大級のQ&Aサイト「OKWAVE」を運営する株式会社オウケイウェイヴ（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：松田 元）は、“ありがとう”の力を立証し、社会をより良いものにしたいという思いから、7月11日（木）より「Thanks Project (サンクス プロジェクト) 」をスタートします。その第一弾として「ありがとうを科学する」と題し、「感謝を伝えることが工作中的のストレスにどのように影響するのか」を検証する実証実験を行いましたので、その結果をお知らせします。

■ 今回の実験について

実験目的：脳波による感性把握技術によって感謝を伝えることが業務中のストレス度に与える影響を明らかにする

対象者：一般の方からリクルーティングした20代男女9名(男性3名、女性6名)

日時：2019年6月11日、12日

実施場所：TIME SHARING秋葉原

使用機器：単極脳波計MindWave Mobile(BMD ver, NeuroSky社)、感性アナライザ

収集データ：感性データ「ストレス度」

実験内容：

オフィスに見立てた空間にて、A・B・Cの3グループそれぞれ3名ずつ（合計9名）の部下役に同じ条件下（上司役による監視）で業務に取り組んでもらいました。実験は2日間実施し、両日共に「パソコンでの文字入力（1時間）」+「休憩（10分間）」を1セットとし、計3セットを行いました。1日目はすべての業務終了後、2日目は1時間おきに、その成果を一人ずつ上司役に報告。その際、上司からの対応を以下のように変え、業務中や報告時の「ストレス度」を計測しました。

<実験の様子はこちら> <https://www.youtube.com/watch?v=g2FPHoyF1fA>

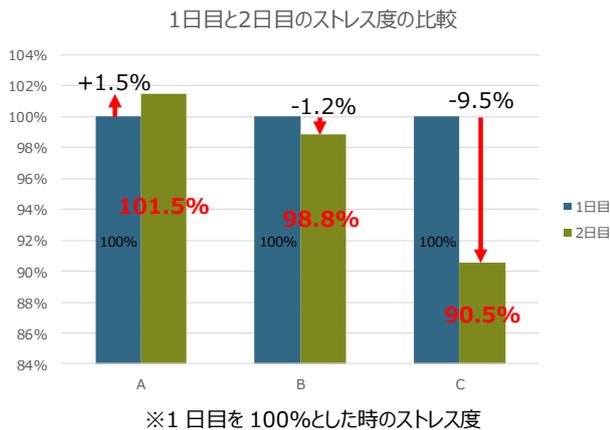


・Aグループ：上司から一切「感謝」を伝えられない。 ・Bグループ：上司から口頭で「感謝」を伝えられる。

・Cグループ：業務報告後に上司から文面で「感謝」を伝えられる（※）。また、2日目の業務開始前に1日目の「感謝」の文面を見返し。

※スマートフォンを介して、「オウケイウェイヴ」のサービス「OKWAVE GRATICA（オウケイウェイヴ グラティカ）」を使用し、感謝のメッセージが書かれたゲーティングカードにて感謝を伝える。「OKWAVE GRATICA」の詳細は3P目参照。

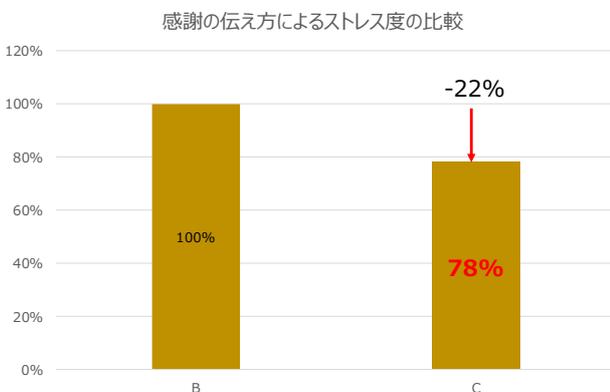
1日目と2日目のストレス度の比較



上司から感謝を伝えられなかった A グループは、1 日目より 2 日目でストレスがかかった状態で業務を行っていたのに対し、感謝を伝えられた B・C グループでは 2 日目の方が、ストレスが低い状態で業務に取り組めていたことがわかりました。

また、今回の実験では B・C グループを比較した時に、口頭で感謝を伝えられた B グループよりも、文面で感謝を伝えられた C グループの方が 2 日目によりストレスが低い状態だったことも判明しました。

感謝の伝え方によるストレス度の比較



本実験では、感謝を伝えられた時のストレス度を測定。B グループには「口頭」で感謝を伝え、C グループには「感謝の文面」を見てもらった時のストレス度合いを計測し、両グループともに業務報告前の安静状態と比較して、ストレス度が低くなることが判明しました。

さらに口頭で感謝を伝えられた B グループよりも文面で感謝を伝えられた C グループの方がストレス度の低下が 22% 低いことも明らかになりました。

■ 満倉靖恵先生のプロフィール

慶應義塾大学 理工学部 システムデザイン工学科 教授

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。現在は脳波と画像を扱った研究や医学との融合を中心に推進。



<満倉先生のコメント>

今回はパソコンでの文字入力業務を仕事に見立て、「工作中的のストレスと感謝の関係性」について調査を行いました。

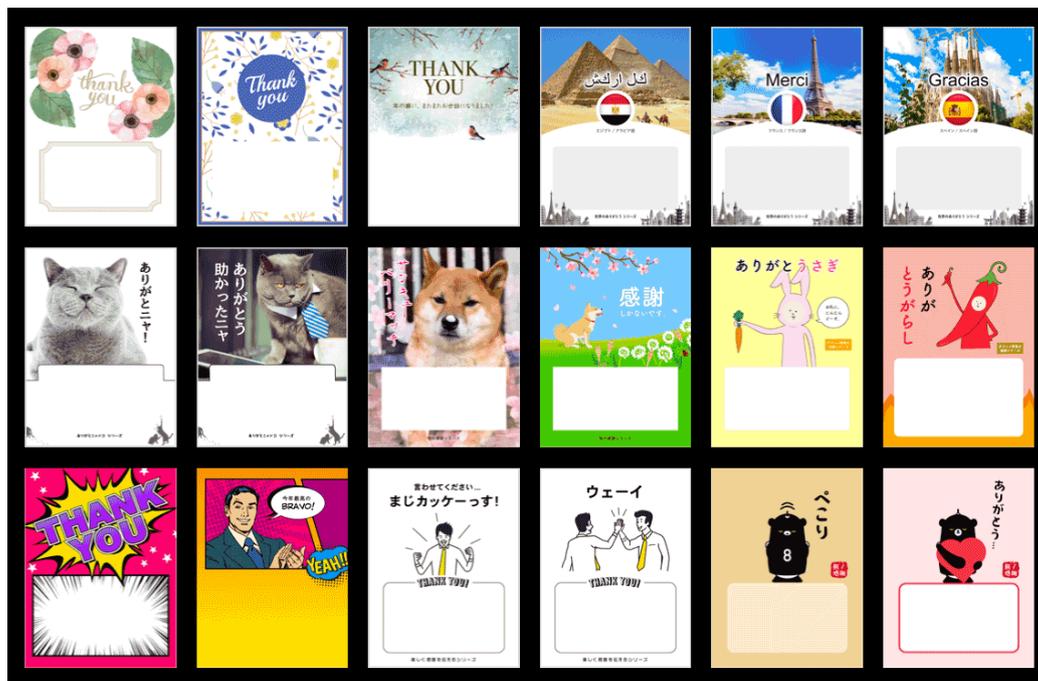
実験結果から、感謝を伝えた方が伝えないよりもストレスが低い状態で 2 日目の業務に取り組めることがわかりました。また、今回の実験では、口頭よりも文面で伝えた方がストレス度は低い状態だったことから、感謝の伝え方が業務中のストレス度に影響する可能性があります。なお、C グループの 1 日目と 2 日目のストレス度の差 (-9.5%) は、例えるなら「冬に温泉に入る前と 5 分程度入った後に生じるストレス度の差」程度といえるでしょう。

また、本実験内の口頭で感謝を伝えたとときと、感謝の文面を見た瞬間を比較すると、こちらも口頭より文面で感謝を伝えられたグループの方がストレス度が低いという結果が出ました。上司と部下の関係性や上司の表現力、伝え方にも関係するとは思いますが、口頭よりメールなどでの間接的な文面で感謝を伝えた方が有効な場合があるのかもしれない。

■ OKWAVE GRATICA (オウケイウェイヴ グラティカ) について

用意された500種類以上のイラスト・写真などでデザインされたカード型テンプレート（下記）にメッセージや画像などを添えて送信し、利用者同士で感謝の気持ちを伝え合うことができるメッセージングサービスです。送信した感謝の気持ちを込めたメッセージは相手に届くだけでなく、組織内の利用者全員の目に触れられる掲示板形式で掲載されるため、組織内のネットワークにてグリーティングカードを贈るような感覚で感謝を可視化しながら、誰から誰に感謝されているかも同時に可視化することができます。

<詳細はこちら> <https://thanks-economy.com/gratica/>



■ Thanks Project (サンクス プロジェクト) について

感謝の力を立証するプロジェクト。

感謝が私たちの生活の中で、どのような影響を与えるのか。

感謝をする人、される人。双方の影響を立証し、助け合いの連鎖が生まれる世の中を実現するためのプロジェクトです。

<詳細はこちら> <https://www.okwave.co.jp/thanks-project/>

■ 会社概要

会社名：株式会社オウケイウェイヴ（英文表記：OKWAVE, Inc.）

代表者：代表取締役社長松田元

所在地：東京都渋谷区恵比寿1-19-15ウノサワ東急ビル5階

設立：1999年7月

資本金：996百万円

ホームページ：<https://www.okwave.co.jp/>

