



## ポーラ美容<sup>※1</sup>・エステの考え方<sup>※2</sup>と身体心理学の考え方を掛け合わせた 幸せにつながる『入浴ルーティン5か条』を提唱

ポーラ幸せ研究所が調査・幸福感を高める「慈しみ入浴メソッド」も考案

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川美紀）内の『ポーラ幸せ研究所』は、日本に根付いた湯船に浸かる入浴習慣によって、幸せを感じられる人を増やしたいという思いから、ポーラ美容・エステの考え方と身体心理学の考え方を掛け合わせた、幸せにつながる『入浴ルーティン5か条』を提唱します。

桜美林大学リベラルアーツ学群 教授の山口 創先生に身体心理学の観点から監修・考察いただきました。

今回『入浴ルーティン5か条』を実践された方に対し、VAS法で調査したところ、通常通り湯船に入浴した時に比べて心身に関するプラスの項目が増加しました。さらにポーラ幸せ研究所は、『入浴ルーティン5か条』に基づいて、幸福感を高める「慈しみ入浴メソッド」も考案しました。

### ◆幸せにつながる「入浴ルーティン5か条」

- 1、考え事をいったん手放す
- 2、自分を慈しむ気持ちになる
- 3、湯船に浸かり、手で身体をゆっくりとさする
- 4、身体を手で洗う
- 5、入浴ルーティンを通じて自分の状態・気持ちに気づく

### 『入浴ルーティン5か条』に基づいた、幸福感を高める「慈しみ入浴メソッド」（監修：山口 創先生）

ポーラ美容・エステの考え方と、身体心理学による、さすることによって幸せホルモンであるオキシトシンが出やすい部位に着目し、考案。

#### ◆さすときのポイント

- ・手の平全体を肌に密着させる
- ・ゆっくりさする（1秒に5cmほど進むイメージ）

①胸に手をあてる  
（自分に意識を向ける）



②デコルテを横にさする  
（呼吸が深くなる）



③腕全体をさする  
（セルフハグ：慈愛）



④肩～首の往復  
（ほぐす～ながす）



⑤顔をやさしくさすり引き上げる  
（顔も心も上げる）



⑥腕全体をさする  
（セルフハグ：慈愛）



※1：ポーラ美容では、「美容とは、私をいつくしむこと」と定義しています。  
※2：ポーラエステの考え方内、手技のポイント（手を密着させる、さすること）

◆『入浴ルーティン5か条』・幸福感を高める入浴法についての身体心理学の考え方 監修者 山口 創先生による解説

ポイント1：幸せへのマインドづくり

思考は幸せホルモン「オキシトシン」分泌を邪魔してしまいます。オキシトシンを出すため、思考を手放し、感覚に集中することが大切です。また、無意識より意識的に触れた方がオキシトシンが出やすいとされています。相手を思いやる気持ちになるとオキシトシンが出るため、相手を思いやるように自分を思いやり、慈しむことも大切です。

お風呂の中に携帯を持ち込んだり読書したりする方もいますが、入浴中は自分と向き合う時間。内側に気持ちを向けるようにすることがおすすめです。

ポイント2：手のひらを大切に使う

手のひらで自分の身体に触れるとオキシトシンが出ます。また、触れることで慈愛ができるので、入浴×さすことの2つに幸せの相乗効果があります。自分に触れると内側に意識が行きやすくなり、自分がクリアに見えてきます。湯船に浸かって手で身体をゆっくりとさすったり、ボディウォッシュ時にも手で身体を洗うようにするとオキシトシンが出ます。セルフハグも効果的です。触れる時の速度は1秒に5cm進む程ゆっくりを意識して、圧としては500gペットボトル1本くらい。手のひら全体で行うと、圧が分散されて心地よく感じます。

ポイント3：ルーティン化する

ルーティンにすることによって、感覚に集中でき、幸せ効果(オキシトシンが出る量)が高まります。

◆幸せにつながる『入浴ルーティン5か条』を実践したことによる心身の変化を調査

【調査目的】日本人は毎日のように湯船に浸かる生活習慣があり、入浴文化が紡がれてきたと言われている。

入浴が幸せに結びつく理由を紐解き、さらに幸福感が高まるような入浴ルーティンを提案することで、幸せを感じられる方を増やす。

【調査概要】

調査実施機関：株式会社ポーラ

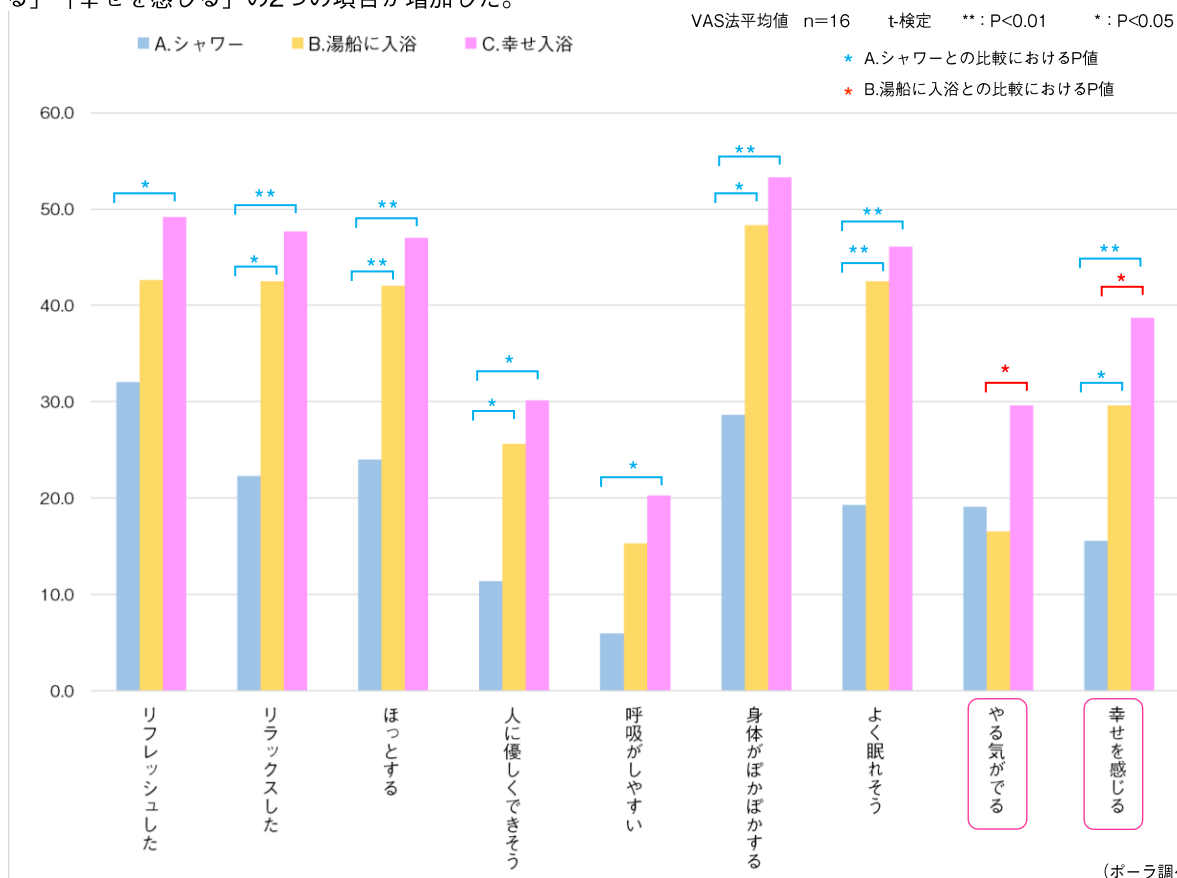
調査期間：2024年1月12日から1月22日

調査方法：20～50代の男女16名を対象に、A.シャワーのみ、B.湯船に入浴のみで幸せにつながる入浴ルーティン5か条は無し、C.幸せにつながる『入浴ルーティン5か条』を実施

それぞれ実施いただき、VAS法アンケートにて実施前後での心身の状態を表す各項目の点数の差を算出した。

【調査結果】

- ・A.シャワーのみよりも、B.湯船に入浴をした方が、心身に関するプラスの項目のうち、「リラックスした」「ほっとする」「人に優しくできそう」「身体がぼかぼかする」「よく眠れそう」「幸せを感じる」の6つの項目が増加した。
- ・B.湯船に入浴するよりも、C.幸せにつながる『入浴ルーティン5か条』を実施した方が、心身に関するプラスの項目のうち、「やる気ができる」「幸せを感じる」の2つの項目が増加した。



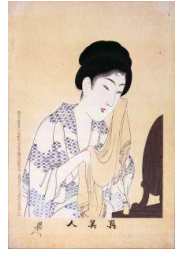
## ◆湯船につかることで幸せになれる理由について 監修者 山口 創先生による考察

### ①身体起点の幸福

「身体がぼかぼかする」「ほっとする」「幸せを感じる」の項目が増加した理由としては、哺乳類は温かいと、安心する。安心できると、幸せホルモン オキシトシンが出る。入浴によって皮膚が温まり、安心したことによって、幸せを感じるものと考えられる。

### ②精神起点の幸福

「幸せを感じる」「リフレッシュした」の項目が増加した理由としては、古来から日本人は入浴で心の穢れ（嫌なこと）を流してきた。思考を手放し感覚に集中しやすくなることで、幸せホルモン オキシトシンが出やすくなると考えられる。



出展：ポーラ文化研究所  
《真美人十 湯上り》  
楊洲周延 明治30年（1897）



山口 創（やまぐち はじめ）

桜美林大学リベラルアーツ学群 教授  
博士(人間科学) 臨床発達心理士  
一般社団法人日本フィットセラピー協会理事

早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程修了。  
専攻は、ポジティブ心理学・身体心理学で、人の健康や幸福について研究。  
主な著書に『手の治癒力』（草思社）、『皮膚感覚の不思議』（講談社ブルーバックス）など、その他皮膚感覚に関する本多数。近年、NHK総合の「チコちゃんに叱られる」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も担う。

## ポーラ幸せ研究所

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、ウェルビーイング実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などの活動を通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の永続的幸福”を追求します。

<https://www.pola.co.jp/special/o/well-being-study/about/>