

## ポーラ×石川善樹（予防医学研究者）、『幸福度を高めHappyに過ごす秘訣』 スキンシップ・会話・おしゃれ度が高い人は、幸福度が高い

株式会社ポーラ(本社：東京都品川区、社長：横手喜一)は、予防医学研究者 石川善樹氏と幸福度について共同研究を行った結果、スキンシップや会話、おしゃれ度が高く、アクティブな女性は幸福度が高いことが分かりました。さらに、スキンシップの度合いが増えれば増えるほど、幸福度は高くなる傾向にあることも分かりました。

ポーラで働くビューティーディレクター（以下BD）は、全国約13万人。いつも明るく元気で幸せそうに働く姿を見て、石川氏がなぜポーラのBDが、一般女性に比べHappyに見えるのか、そして、いつも笑顔で元気に働ける要因は何なのか、という疑問からこの研究は始まりました。

その要因として「スキンシップ・会話・おしゃれ度」が高いと幸福度も高くなるのではないかと仮説を立て、40歳以上の一般有職女性（300名）と40歳以上のポーラBD（381名）を対象に幸福度の調査をしました。

その結果、3つの興味深い事実を見出しました。

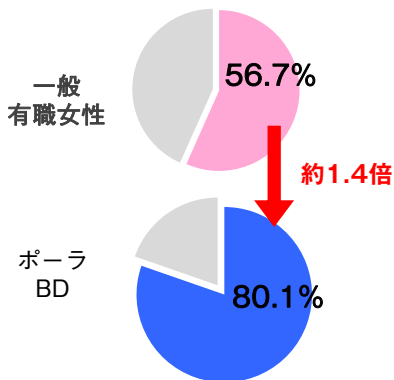
①幸福と感じている人の割合は一般女性56.7%、BDは80%で、一般女性に比べ約1.4倍高い。

②BDは一般女性に比べ「スキンシップ・会話・おしゃれ」度が高い。

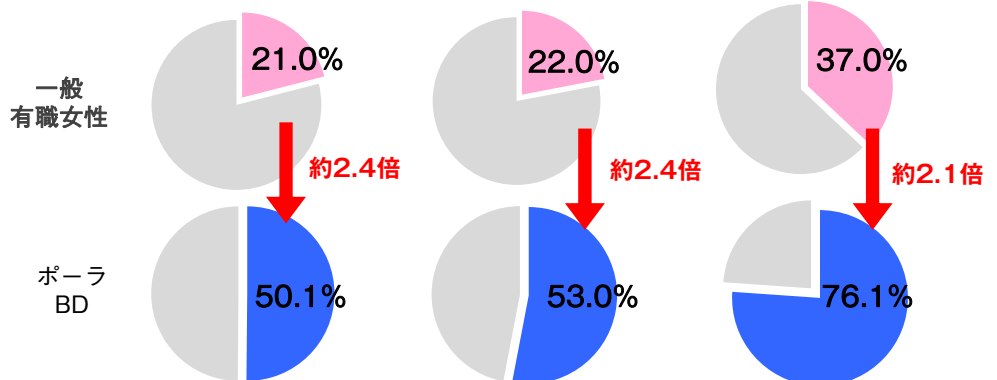
③一般女性でも「スキンシップ」が増えれば幸福度は高くなる。

以上のことから、お客さまとのコミュニケーションやエステなどお手入れによるスキンシップ、仲間との触れ合いなど、様々な場面で多くの人とのコミュニケーションを取りながら働くBDの活動そのものが、幸福度を上げる要因の一つと考えられます。また、美の伝道者という仕事の性質上、一般女性よりもおしゃれ度が高く、美容やファッションに敏感でおしゃれに気遣っていることも、幸福度を高める要因となり、今回の結果に反映されたと考えます。

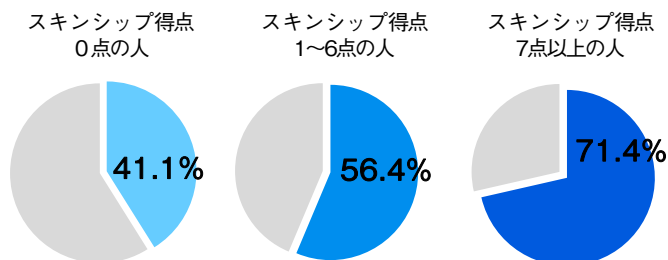
### ① 自分は「幸福」だと感じている人の割合※1



### ② スキンシップ・会話・おしゃれ度の割合



### ③ 自分は「幸福」だと感じている人の割合 スキンシップが増えれば増えるほど幸福度は高くなる



○調査対象：40歳以上の一般有職女性300名と、40歳以上のポーラビューティーディレクター（BD）381名。ポーラ調べ。

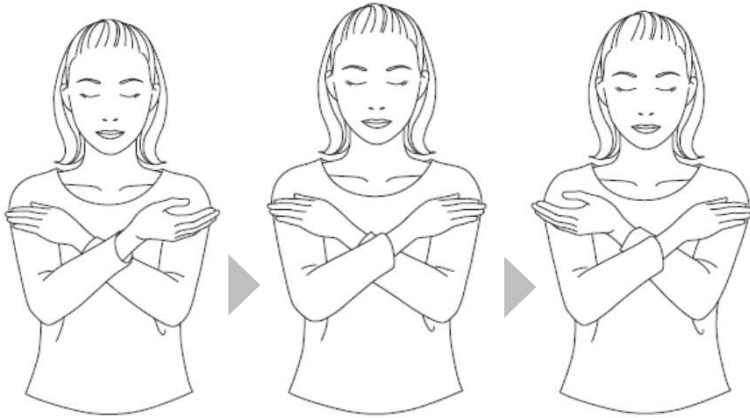
※1：「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点としたときの主観的な幸せ度合いを11段階評価で聴取り、7点以上を「幸福」と定義  
 ※2：スキンシップ得点7点以上の人（最近「手をつないだ」、「美容室にいった」等、14点満点で測定）  
 ※3：最近1ヶ月間で10人以上の友人・知人とあった人  
 ※4：おしゃれ得点15点以上の人（「おしゃれが好き」、「普段メイクをする」等、22点満点で測定）

#### 【報道関係のお問い合わせ先】

株式会社 ポーラ 宣伝部 TEL 03-3494-7119 / FAX 03-3494-6198 〒141-8523 品川区西五反田2-2-3

# 簡単にHappyになる方法

## バタフライハグ



自分の肩を交互にリズムカルにたたく。

## 肩ポン



## 握手



## 笑顔



### 石川 善樹 (いしかわ よしき)

予防医学研究者

広島県生まれ。東京大学医学部健康科学科卒業。

ハーバード大学公衆衛生大学院修士課程を経て、自治医科大学で博士(医学)取得。

「人がより良く生きるとは何か」をテーマとした学際的研究に従事。専門分野は、行動科学、計算創造学、マーケティング、データ解析等。講演や、雑誌、テレビへの出演も多数。NHK「NEWS WEB」第3期ネットナビゲーター、NHK『ニュース シブ5時』、フジテレビ『ネプリーグsp』、テレビ朝日『仲居正弘のミになる図書館』など。

著書に『疲れのない脳をつくる生活習慣 (プレジデント)』『最後のダイエット (マガジンハウス)』『友だちの数で寿命はきまる (マガジンハウス)』など。

## 調査概要

- 調査目的：ポーラ ビューティーディレクターが若々しく元気な理由を調査すること
- 調査期間：①2015年9月19日～2015年9月20日、②2015年10月30日～2015年11月6日
- 調査対象：①40歳以上の有職女性 300人、②40歳以上のビューティーディレクター381人
- 調査方法：①インターネット調査、②自記式質問紙調査
- 調査項目：基本属性（6項目）スキンシップ（18項目）、会話（6項目）、おしゃれ（22項目）、生活習慣（16項目）、健康状態（18項目）

## 「スキンシップ」「会話」「おしゃれ」に関する調査項目

### ①スキンシップに関する調査項目

- Q1. 手をつないだ
- Q2. 握手をした
- Q3. ハイタッチをした
- Q4. 肩を組んだ
- Q5. ハグをした
- Q6. 腕をくんだ
- Q7. 頭をなでられた
- Q8. 頭をなでた
- Q9. エステを受けた
- Q10. メイクをしてもらった
- Q11. ネイルをしてもらった
- Q12. マッサージ・整体などを受けた
- Q13. 美容室に行った
- Q14. 子どもを抱っこした

※最近1ヶ月の他者とのスキンシップについて質問

### ②会話に関する調査項目

- Q1. この1ヶ月間、何人の友人・知人と会いましたか  
※同じ人には何度会っても1人と数えます

### ③おしゃれに関する調査項目

- Q1. おしゃれをすることが好き
- Q2. 自分の体系に合うサイズの服を着ている
- Q3. 自分に似合うものが分かっている
- Q4. TPOをわきまえた服装をしている
- Q5. 定期的に雑誌・WEB等でファッション情報を収集している
- Q6. ファッションにトレンドを取り入れている
- Q7. お気に入りの一着がある
- Q8. おしゃれにポリシーを持っている
- Q9. メンテナンスしながら、長く使っているファッションアイテムがある
- Q10. 服と小物（バッグや靴など）のトータルコーディネートを意識している
- Q11. 人から「おしゃれだね」とよく言われる
- Q12. ほぼ毎日メイク（ベースメイクやポイントメイクなど）をする
- Q13. 自分に似合う口紅を持っている
- Q14. 2～3ヶ月に1回以上美容院に行く
- Q15. 年1～2回以上エステに通う
- Q16. 爪・かかとなど末端ケアをしている
- Q17. コンパクトミラーを持ち歩いている
- Q18. 1日に5回以上鏡を見る
- Q19. ハンカチ・ティッシュを持ち歩く
- Q20. よい姿勢を心がけている
- Q21. 外出時にフレグランスを使う
- Q22. 自分に似合う色を知っている