

2015年4月

発売 20 周年を機に、ロングランの理由を大調査 80%以上の人々が「森永アロエヨーグルト」を食べると 「癒される」と回答！

アロエの「食感」が「癒し」を生んでいることが判明！

女性ストレス専門家 大美賀直子先生によると

「森永アロエヨーグルト」は「浄化系癒し」に該当！

今注目の「浄化系癒し」とは！？

癒しが求められる背景にストレス。一因にスマホ普及による「自分時間減少」「SNS 疲れ」、...
1日接触時間平均は最長で<スマホ>355分、うち<SNS>188分という結果も！

森永乳業は、昨年12月10日に「森永アロエヨーグルト」が発売20周年を迎えたことに伴い、ロングランの理由を改めて様々な角度から解明してまいりました。その中で「森永アロエヨーグルト」を食べると「脳が元気になり、頭が冴えた状態になる」可能性があること、「眠気が軽減しスッキリした気分にしてくれる」ことが脳波の観点から明らかになりました。このたびはその結果をヒントに、「森永アロエヨーグルト」が食べられてきた理由と、鍵となる社会背景をインターネットで調査しました。

【インターネット調査ハイライト】

- ✓「森永アロエヨーグルト」を食べると気持ちがスッキリし、「癒される」と感じる人 83.2%。
「癒しのポイント」は、「アロエの食感」89.5%で圧倒的1位。
- ✓癒されるヨーグルト1位「森永アロエヨーグルト」42.1%、2位と8.2ポイント差。
- ✓癒しの背景にある「ストレス」要因を調査。
働く女性の71.1%が「ストレス有」。仕事が直接の原因になっている人は57.8%。
- ✓3人に1人が仕事でスマートフォン（以下スマホ）使用、所有率は79.9%。接触時間は1日平均で<スマホ>238分、<SNS>92分。最長で<スマホ>355分、<SNS>188分。接触時間が長い人ほどストレスが強い傾向有。2人に1人が「自分時間」減少、「SNS 疲れ」を感じている。
- ✓今求められている癒しの要素は多極化しており、1位「気持ちがスッキリする」85.2%、2位「気持ちが落ち着く」82.9%、3位「楽しい気分になる」77.3%。
- ✓女性ストレスの専門家 大美賀先生が、癒しを「浄化系」「極楽系」「興奮系」「燃焼系」に4分類。今求められている「気持ちがスッキリする癒し」は「浄化系癒し」。



森永アロエヨーグルト



森永アロエヨーグルト 2連

【調査①】「森永アロエヨーグルト」の「癒し」効果

「森永アロエヨーグルト」を食べると気持ちがスッキリし、「癒される」と感じる人 83.2% (Q1 参照)、他 8 品のヨーグルトとの比較で 1 位 (Q3 参照)。
 「癒しのポイント」は、1 位「アロエの食感」89.5% (Q2 参照)。

発売から 20 年が経った「森永アロエヨーグルト」は、フルーツヨーグルトカテゴリーで 19 年連続売上 No1 を続けています。(※1)。ヨーグルト市場全体では過去 20 年の売上推移を見ると約 1.7 倍の売上規模 (※2) になっており、20 年以上続いているのは 5 ブランドのみという非常に競争環境が厳しい市場となっています。

※1：インテージ SRI フルーツヨーグルト市場 1995 年 10 月～2014 年 9 月 販売金額

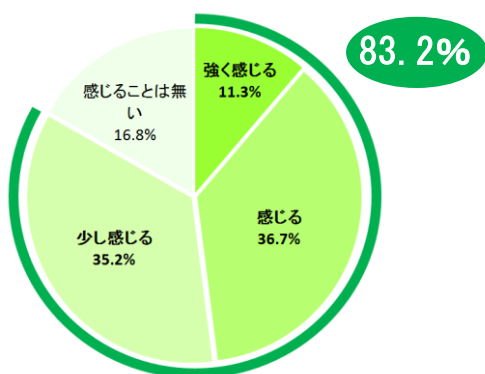
※2：矢野経済研究所調べ、筑波大学調べ

このような市場の中で、20 周年を機に「森永アロエヨーグルト」ロングランの理由を改めて調査したところ、アロエの食感が癒しを生んでいたことが上記の通りわかりました。そこでこの度、癒しを求める現代人のために「森永アロエヨーグルト」の「浄化系癒し」の力を届けるプロジェクトのスタートを決意しました。

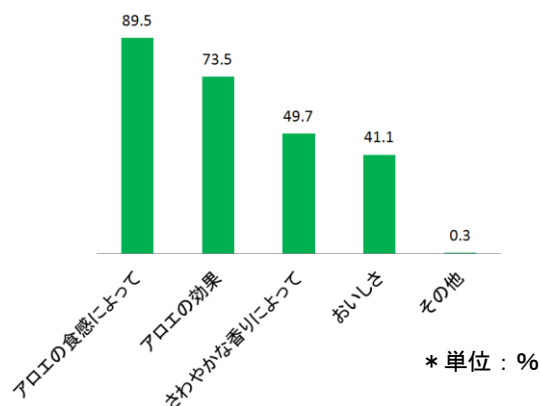
また結果を検証するために、「食感と癒しの関係」を脳科学者の古賀良彦教授、「癒しが求められている背景」を女性ストレスの専門家 大美賀尚子先生に聞きました。

古賀教授は脳波分析の結果から、「森永アロエヨーグルト」の癒しの要因はアロエの独特の食感が脳のはたらきに作用し、ポジティブで前向きな状態をつくり、気持ちがスッキリする癒しをもたらすのではないかとの見解でした。

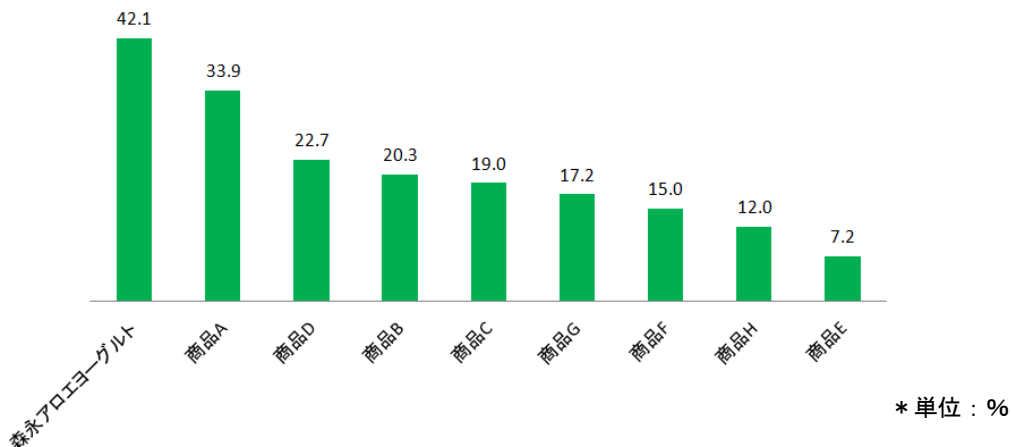
Q1：森永アロエヨーグルトを食べると「癒されてスッキリする」と感じるか？ (単一回答 n=471)



Q2：森永アロエヨーグルトを食べることで「癒されてスッキリした」理由は？ (複数回答 n=392)



Q3：食べたことのある銘柄の中で「癒されてスッキリする」と思う銘柄は？ (複数回答 n=774)



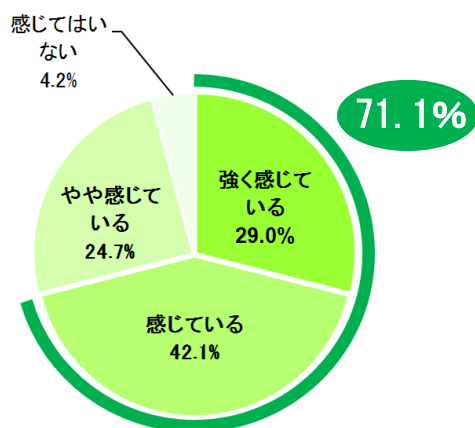
【調査②】働く女性のストレス実態とスマホの影響

働く女性の71.1%が「ストレス有」(Q4 参照)。仕事が直接の原因になっている人は57.8%(Q7 参照)。

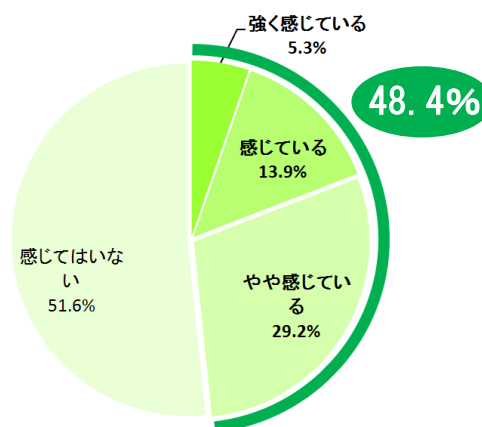
一方、スマホ所有率は79.9%(Q8 参照)、3人に1人が仕事で使用(Q10 参照)。利用時間は1日平均<スマホ>238分、うち<SNS>92分(Q11 参照)。最長で<スマホ>354分、うち<SNS>188分(Q12 参照)。2人に1人が「自分時間」減少、「SNS 疲れ」(Q5、Q9 参照)。スマホ・SNSの接触が長い人ほどストレスが強い傾向(Q6 参照)。

女性ストレスの専門家 大美賀先生によると「スマホ・SNSによる『自分時間』の減少、『SNS 疲れ』に気がついていながらも、他者との協調性、共感性を重んじるのが女性に特有のライフスタイル。日常生活や仕事の場面だけでなく、SNS上のお付き合いでも仲間のアクセスにタイミングよく反応し、場の空気に配慮したメッセージや同調的なメッセージを発信することが求められている。こうして、仕事でもプライベートでも他者への気配りや人づきあいに追われて、女性は知らず知らずのうちに心の疲れを溜めがちになってしまう」とのことです。

Q4: 普段どの程度ストレスを感じるか?
(有職者女性対象 n=476)



Q5: どの程度ストレス「スマホ疲れ」「SNS 疲れ」を感じるか? (有職者女性対象 n=476)



Q6: 普段感じているストレスの度合いと、

1日のスマートフォンの利用時間・スマートフォンでのSNS利用時間 (有職者女性対象 n=476)

		1日のうちにスマートフォンをどれくらいの時間利用しているか? そのうち、スマートフォンでのSNSの利用時間はどれくらいか? 【スマートフォンの利用時間(1日あたりの平均)】														
		全体	15時間以上	10~15時間未満	7~10時間未満	5~7時間未満	3~5時間未満	2~3時間未満	1~2時間未満	30分~1時間未満	20~30分未満	10~20分未満	5~10分未満	5分未満	利用していない	平均
普段どの程度ストレスを感じているか?	強く感じている	1000	3.3	3.0	5.2	13.8	21.9	17.8	17.1	8.2	4.1	3.0	0.7	1.9	0.0	274.6
	感じている	1000	2.0	2.0	3.1	11.5	20.6	26.2	16.3	11.3	4.2	0.8	1.1	0.8	0.0	241.4
	やや感じている	1000	2.1	1.4	3.2	9.5	20.7	18.2	22.1	10.2	5.6	2.8	2.5	1.8	0.0	222.6
	感じてはいない	1000	0.0	0.0	5.3	13.2	13.2	18.4	13.2	13.2	5.3	7.9	5.3	5.3	0.0	187.1

		1日のうちにスマートフォンをどれくらいの時間利用しているか? そのうち、スマートフォンでのSNSの利用時間はどれくらいか? 【SNS(LINE、facebook、Twitterなど)の利用時間(1日あたりの平均)】														
		全体	15時間以上	10~15時間未満	7~10時間未満	5~7時間未満	3~5時間未満	2~3時間未満	1~2時間未満	30分~1時間未満	20~30分未満	10~20分未満	5~10分未満	5分未満	利用していない	平均
普段どの程度ストレスを感じているか? (最もあてはまるものを選択)	強く感じている	1000	1.5	0.4	2.2	3.3	7.8	11.5	13.0	13.8	10.0	8.6	7.8	5.9	14.1	119.5
	感じている	1000	0.3	0.6	1.4	2.3	4.5	9.3	16.3	16.9	11.3	11.0	9.6	7.0	9.6	92.7
	やや感じている	1000	0.0	0.4	0.7	1.8	2.8	9.1	10.9	19.6	8.1	10.2	12.6	11.6	12.3	70.7
	感じてはいない	1000	0.0	0.0	0.0	0.0	13.2	7.9	15.8	10.5	2.6	13.2	15.8	5.3	15.8	84.2

* 平均利用時間
単位: 分

【調査③】働く女性が求める現代の癒し

求められている癒しの要素は、1位「気持ちがスッキリする」85.2%、2位「気持ちが落ち着く」82.9%、3位「楽しい気分になる」77.3%(Q13参照)。

女性ストレスの専門家 大美賀先生が、癒しを「浄化系」「興奮系」「極楽系」「燃焼系」の4種類に分類。1位の「気持ちがスッキリする癒し」は「浄化系癒し」。

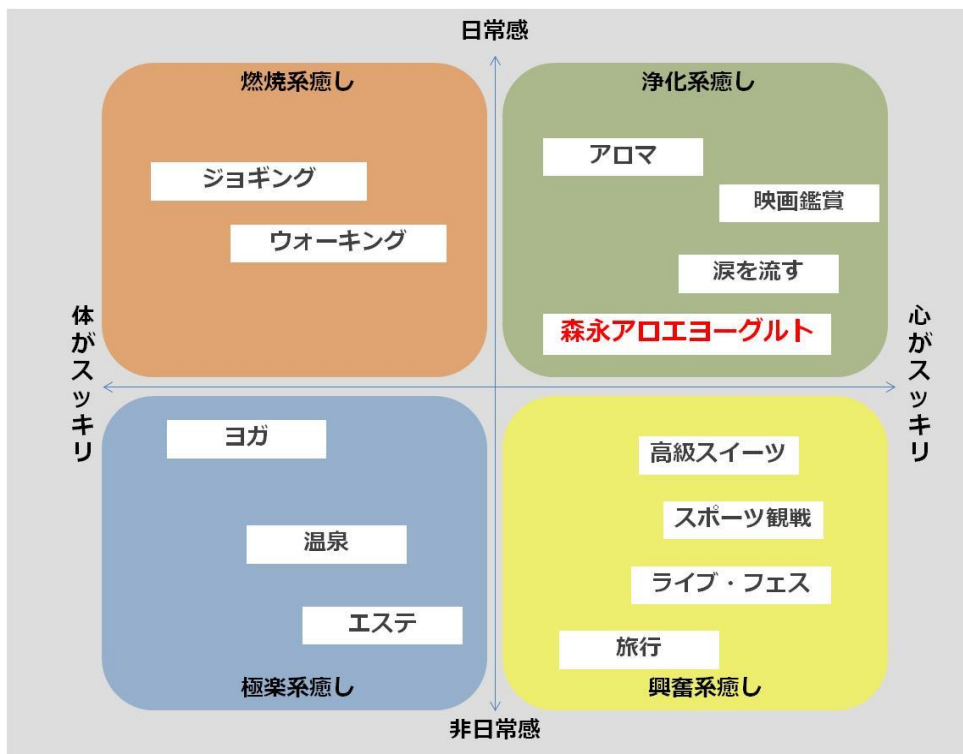
大美賀先生によると、「もともと癒しは『休息』のイメージを持たれていたが、現代社会では癒しの種類、イメージが細分化しており大きく分けると、癒しは『浄化系癒し』『燃焼系癒し』『興奮系癒し』『極楽系癒し』の4タイプに分類される」と言います。

調査では、今求められている癒しの要素は、1位「気持ちがスッキリする」85.2%、2位「気持ちが落ち着く」82.9%、3位「楽しい気分になる」77.3%という結果で、気持ちがスッキリする癒しは「浄化系」、気持ちが落ち着く癒しは「極楽系」、楽しい気分になる癒しは「興奮系」に分類されるといいます。

「気持ちがスッキリする癒し」は癒しの分類上「浄化系癒し」に位置付けられ、「森永アロエヨーグルト」もここに分類できるとのことです。

大美賀先生は「大切なのは、『浄化系癒し』など日常的な癒し体験を常に取り入れながら、アクセント的に非日常的な癒しを体験するというように、癒しのレパートリーを広く持ちながら、バランスよく実行していくこと」と言います。

<癒しの4タイプ分類>(Q14、Q15参照)



■「浄化系」癒し

いつもの場所で手軽に実行でき、気持ちをすっと楽にできるデイリータイプの癒し。日常生活のなかで気持ちをほっとさせ、日頃の疲れを浄化させる方法。ヨーグルトを食べて気分をスッキリさせるのもいい方法。

■「興奮系」癒し

普段の生活では得られないものを見たり、体験することによって、心に新鮮な刺激を与えるタイプの癒し。旅行、ライブのように非日常空間を楽しむものもあれば、高級スイーツのように家に居ながらにして非日常ムードを楽しめるものもある。

■「燃焼系」癒し

ジョギングやウォーキングのように、いつもの生活の中で無理なくできるエクササイズタイプの癒し。健康的に体を動かすことによって、爽快感を味わうことができる。ランニングブームなどにより、近年では生活の中にこのタイプの癒しを組み込む女性層も多い。

■「極楽系」癒し

いつもの生活とはかけ離れた気分を味わいながら、体を喜ばせ、ケアするタイプの癒し。非日常感を楽しみながら、心身共にパラダイス化させる癒し方法、と言えるでしょう。エステ、温泉、ヨガなどはこのタイプの癒しの王道。

■森永アロエヨーグルト「1粒ごとに気持ちキレイに癒されていくプロジェクト」始動第一弾、癒し五感体験試食イベント「森永アロエヨーグルト ヒーリング GARDEN(ガーデン)」では、癒し診断機を導入し来場者の「癒され度」を測定！

森永乳業は、癒しを求める現代人へ「森永アロエヨーグルト」のもつ「浄化系癒し」の力を届けるため、「1粒ごとに気持ちキレイに癒されていくプロジェクト」を立ち上げます。

プロジェクト第1弾として、今回の調査で分かった癒しの効果を実際に多くの方に体験頂くため、「森永アロエヨーグルト ヒーリング GARDEN(ガーデン)」を4月18日(土)・19日(日)に六本木ミッドタウンのアトリウムにて開催します。イベントでは、「森永アロエヨーグルト」の癒しの理由となっているアロエキューブをイメージした、巨大な「アロエキューブボックス」の中で、アロエの食感音を存分に体感いただいた後に、「森永アロエヨーグルト」を試食いただくことで、「浄化系癒し」を最大限に実感できる、緑豊かで特別なガーデンをご用意しました。また、カメラで顔を認識して「癒され度」を測定する癒し診断機を導入し、「ヒーリング GARDEN(ガーデン)」体験のビフォーアフターで来場者の「癒され度」を測定し、数値によって可視化します。

■「1粒ごとに気持ちキレイに癒されていくプロジェクト概要」

20年以上、多くの皆様に支えられ成長することができた「森永アロエヨーグルト」が食べられている情緒的理由は、アロエキューブの「食感」により気持ちスッキリする「癒し」であることがわかりました。

これを契機に、「癒し」を求めているより多くの皆様に、今時代に求められている「浄化系癒し」である「森永アロエヨーグルト」をお届けしたいと決意し、「1粒ごとに気持ちキレイに癒やされていくプロジェクト」を立ち上げます。



■「森永アロエヨーグルト ヒーリング GARDEN(ガーデン)」イベント概要

日時：2015年4月18日(土) 11:00~19:00

2015年4月19日(日) 11:00~19:00

場所：六本木ミッドタウン アトリウム

東京都港区 赤坂 9-7-1

内容：①癒し診断機で、顔認識による試食前の「癒され度」測定。

②アロエキューブをイメージした巨大キューブボックスの中で、アロエの食感音を体感。

③都会に突如現れた緑豊かなガーデンで「森永アロエヨーグルト」試食体験。

※試食体験は「森永アロエヨーグルト」がなくなり次第終了いたします。

④癒し診断機で、顔認識による試食後の「癒され度」測定。

⑤「森永アロエヨーグルト」の食感音投票。

【大美賀直子先生 プロフィール】



ハラスメント、メンタルヘルスに関するコラム執筆のほか、企業での相談、大学での学生相談業務に従事し、新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどでのコメンテーターとしても活動する傍ら、地方公共団体、大手企業、健康保険組合、共済組合等の機関誌への執筆も多数。公益団体や労働組合での講演実績もあり、コミュニケーションゲームなどを取り入れた体験型、参加型の講義が人気。

【古賀良彦教授 プロフィール】



杏林大学医学部精神神経科学教室教授
昭和 21 年東京都世田谷区に生まれる。昭和 46 年慶応義塾大学医学部卒業後、昭和 51 年に杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。その後、平成 2 年に助教授、平成 11 年に主任教授となり現在に至る。日本催眠学会理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学会理事などを務める。

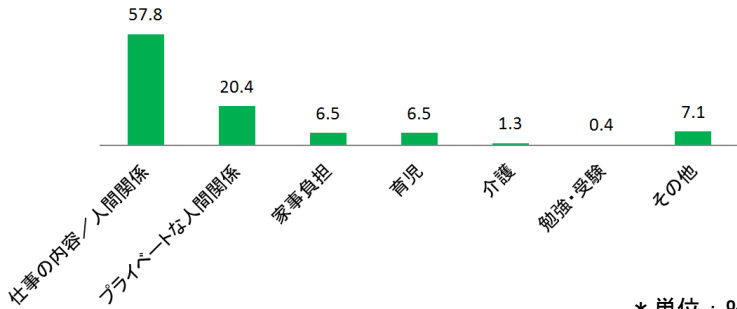
【調査概要】

- 調査タイトル : ヨーグルトとストレスに関するインターネット調査
- 調査対象 : 20 代～50 代の男女
- 調査主体 : 森永乳業株式会社
- 調査時期 : 2015 年 3 月
- 調査地域 : 全国
- 有効回答数 : 1200

本リリースの調査結果や分析をご掲載頂く際には「森永乳業調べ」とご記載ください。

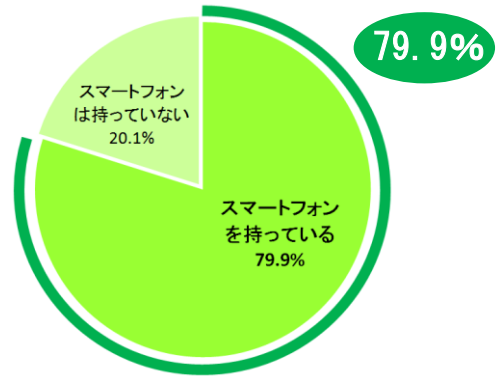
■補足資料

Q7: ストレスの原因は？ (単一回答/有職者女性対象 n=476)

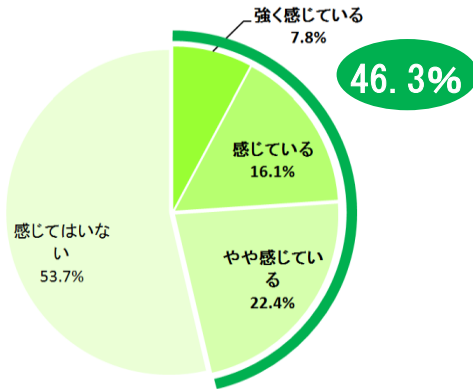


* 単位 : %

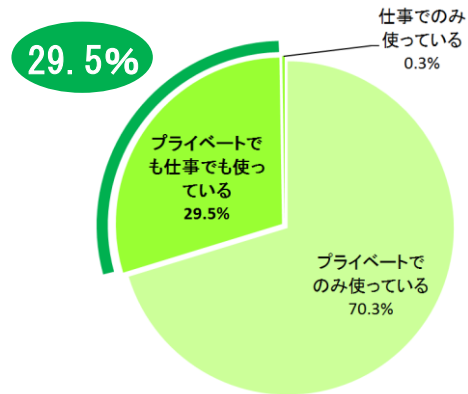
Q8: スマートフォンを持っているか？ (有職者女性対象 n=476)



Q9: スマートフォンや SNS が気になり、自分の時間が無くなっていると感じるか。(有職者女性対象 n=476)



Q10: スマートフォンをどのようなシーンで利用しているか？ (有職者女性対象 n=476)



Q11: 1日のスマートフォン利用時間と、スマートフォンでの SNS 利用時間 (有職者女性対象 n=476)

	15時間以上	10時間~15時間未満	7時間~10時間未満	6時間~7時間未満	3時間~5時間未満	2時間~3時間未満	1時間~2時間未満	30分~1時間未満	20分~30分未満	10分~20分未満	5分~10分未満	5分未満	利用していません	平均
スマートフォン利用時間(1日平均)	1.6	1.1	3.5	13.9	23.1	20.7	14.7	9.8	5.4	1.9	2.4	1.9	0.0	237.8
SNS利用時間(1日平均)	0.3	0.5	0.5	2.7	5.7	10.3	15.5	16.0	9.5	8.4	9.5	9.8	11.1	92.2

* 単位 : 分

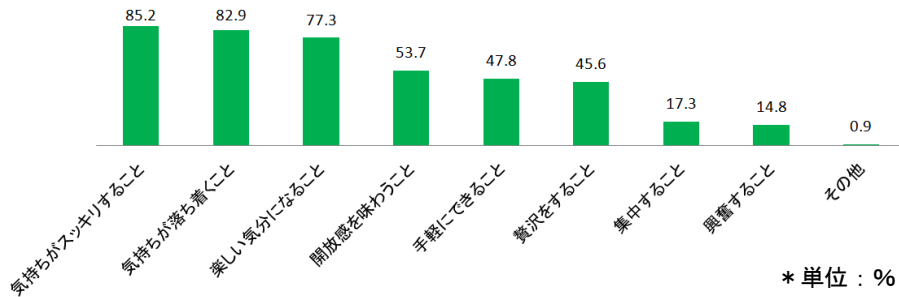
Q12: 1日のうちにスマートフォンの時間利用と、SNS 利用時間 (有職者女性対象 n=476)

スマートフォン	20才~24才	25才~29才	30才~34才	35才~39才	40才~44才	45才~49才
平均	354.7	354.7	220.2	202.5	165.9	139.3

SNS	20才~24才	25才~29才	30才~34才	35才~39才	40才~44才	45才~49才
平均	188.1	144.5	69.7	62.4	51.3	37.3

* 単位 : 分

Q13: どのような「癒し」の種類を求めているか？（複数回答／有職者女性対象 n=476）



Q14: それぞれの「癒しの方法」について、「日常的なもの」と感じるか、「非日常的なもの」と感じるか？
（単一回答/有職者女性 n=497）

癒しの方法	日常的な癒し ←-----→ 非日常的な癒し									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
高級スイーツを食べる	6.2	4.0	8.2	5.8	10.7	15.1	16.9	15.9	5.6	11.5
アロエヨーグルトを食べる	41.6	18.9	15.3	6.8	11.7	3.4	1.0	0.2	0.2	0.8
映画鑑賞をする	7.2	8.9	14.3	16.3	15.7	13.9	10.9	7.6	2.2	3.0
涙を流すこと	12.1	12.3	17.5	15.7	17.3	9.5	5.0	5.6	2.2	2.8
温泉につかる	3.2	2.8	6.6	5.4	8.5	8.7	12.7	18.1	15.3	18.7
旅行に行く	2.6	2.0	3.0	2.8	5.2	5.6	9.1	17.5	17.5	34.6
スポーツ観戦をする	1.6	1.6	3.8	5.4	9.7	13.5	13.9	14.1	11.7	24.7
ライブ・フェス(音楽)に行く	2.8	0.6	3.4	2.6	6.4	10.5	10.7	14.1	18.1	30.8
エステに行く	2.0	2.0	3.2	4.0	8.5	9.9	11.5	15.5	15.1	28.4
ヨガをする	4.0	4.8	7.4	9.3	15.9	13.9	12.3	7.0	9.1	16.3
ジョギング・ウォーキングをする	8.9	11.5	13.1	17.5	21.1	9.3	4.0	4.0	2.8	7.8
アロマ	9.9	10.1	14.1	14.5	16.5	12.3	5.0	4.8	4.4	8.5

* 単位 : %

Q15: それぞれの「癒しの方法」について、「心がスッキリするもの」と感じるか、「体がスッキリするもの」と感じるか？（単一回答/有職者女性 n=497）

癒しの方法	心がスッキリする癒し ←-----→ 体がスッキリする癒し									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
高級スイーツを食べる	16.9	14.1	18.9	20.3	15.1	6.6	3.6	2.0	0.6	1.8
アロエヨーグルトを食べる	6.8	3.8	12.9	11.1	20.5	16.1	8.7	10.7	4.0	5.4
映画鑑賞をする	14.1	17.1	23.7	21.1	15.3	4.0	1.2	2.2	0.2	1.0
涙を流すこと	22.7	16.3	18.1	14.9	15.1	5.0	3.0	2.0	0.8	2.0
温泉につかる	7.4	5.2	5.2	3.2	7.4	10.5	8.7	18.3	13.5	20.5
旅行に行く	19.3	11.9	15.1	10.9	10.9	7.4	7.2	7.2	3.6	6.4
スポーツ観戦をする	8.5	8.5	17.5	14.1	19.7	11.5	5.0	6.4	3.0	5.8
ライブ・フェス(音楽)に行く	13.9	10.9	17.3	11.1	16.3	8.5	5.4	6.4	3.6	6.6
エステに行く	5.0	2.4	6.0	5.2	9.1	12.1	9.7	14.5	15.7	20.3
ヨガをする	4.8	2.4	4.2	5.6	7.4	12.7	12.1	16.7	14.5	19.5
ジョギング・ウォーキング	2.2	1.8	5.0	5.2	7.2	12.5	11.9	20.7	14.1	19.3
アロマ	13.5	9.9	21.3	18.1	18.5	6.8	3.6	3.8	2.4	2.0

* 単位 : %