

GW中に冷蔵庫をチェック！ “冷蔵庫”に関する日ごろのストレスを検証 —実験結果と解説、ストレス軽減アイテムもご紹介—

アクア株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長 兼CEO：杜 鏡国）は、冷蔵庫にまつわる“小さなストレス”に関して、アンケート調査と実験を行いました。

生活の中で毎日触れる冷蔵庫の作業で感じている些細なストレスは、蓄積されると精神的・身体的な生活の質の低下に直結する可能性があります。充実した毎日を送るためには、冷蔵庫の選び方や使い方を工夫することが重要になってきます。今回行った実験と調査の結果に基づき、**冷蔵庫にまつわるストレスの解決策を臨床心理士の杉山 崇氏より解説いただきました。**

また、ストレスを軽減するためのおすすめアイテムもご紹介します。



◆監修者◆ 杉山 崇（すぎやま たかし）氏

心理学研究社・臨床心理士・心理マネジメント評論家 / 神奈川大学教授

学習院大学大学院人文科学研究科にて心理学を専攻。在学中から、障害児教育や犯罪者矯正、職場のメンタルヘルス、子育て支援など、さまざまな心理系の職域を経験。幼稚園児から高齢者まであらゆる年代の心の問題に立ち会ってきた臨床心理士。並行して人づきあいと心の健康の研究を行い日本学術振興会特別研究員として国費の助成を受ける。長野大学専任講師、山梨英和大学准教授などを経て、2013年から現職。現在は、脳科学と心理学を融合させた次世代型の心理療法の開発・研究を行っている。

調査結果のポイント

- **冷蔵庫の中が綺麗に片付いていて、中に何が入っているか把握している人は、片付いていない人に比べて、日々の生活の中でより高い精神的・身体的充実度を実感している。**
- **ストレスには、試合に負ける、受験に失敗するなどの人生の中で感じる大きなストレス：ライフイベントストレスと、毎日生活する中で無意識のうちに受けている些細なストレス：デイリーストレスがあり、デイリーストレスが積み重なることでライフイベントストレス以上に心身の健康を損ねるリスクになる場合もある。**
- **デイリーストレスは放っておくと夫婦・家族関係の悪化につながってしまうことも。毎日触れるアイテムは、ストレスフリーな使いやすいものを選ぶことが大切。**

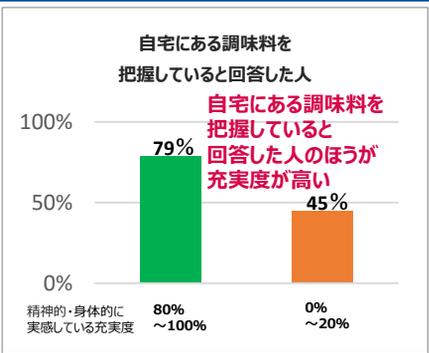
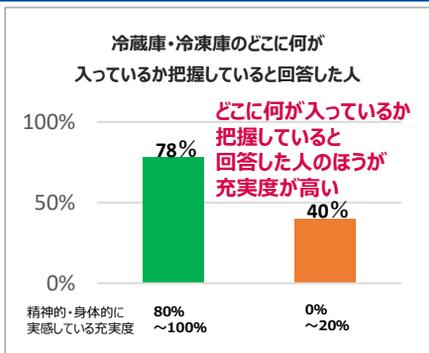
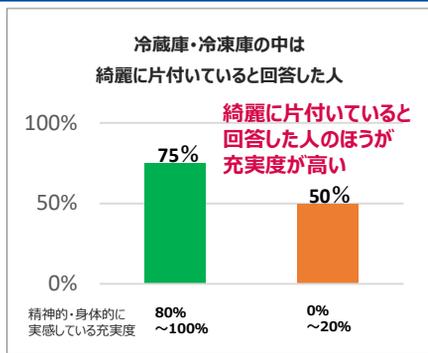
冷蔵庫にまつわるストレスに関するアンケート調査

調査方法：インターネット調査 調査対象：35～55歳男女 1077名
調査期間：2018年7月25日～ 対象地域：全国

冷蔵庫・冷凍庫の中が綺麗に片付き、中に入っているものを把握している人のほうが精神的・身体的な毎日の充実度が高いという結果に

「あなたが実感しているトータル（精神的・身体的）の充実度はどれくらいですか？」という問いに対し、充実度が80～100%と回答した人のうち75%の人が冷蔵庫・冷凍庫の中が片付いていると回答。同様に、トータルの充実度が高い人は冷蔵庫・冷凍庫のどこに何が入っているか、自宅にある調味料も「把握している」ことが多いということがわかりました。

この結果から、因果関係に関しては、まだ考察の余地がありますが**冷蔵庫・冷凍庫の中に何が入っているか把握できている、庫内が綺麗に片付き、整理整頓された状態の人のほうが、生活を送る中で高い充実度を実感できている。**ということが分かります。（グラフは次項をご参照ください）



冷蔵庫にまつわるストレスに関する実験

実験方法：35～55歳の男女各10名のモニターを集め、脈拍と心拍数のデータをもとにストレス値を測定する「Smart Pulse」を使用し、条件の異なる冷蔵庫2機（A機・B機）双方で冷蔵庫にまつわる精神的・身体的ストレスを測定。

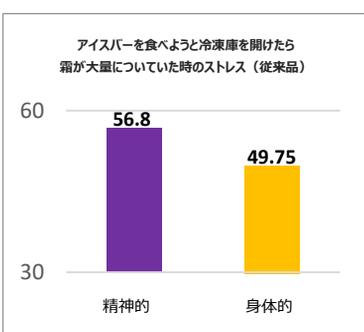
調査期間：2018年7月27日～ 対象地域：関東

A機：奥行き、幅、照明ともに一般家庭向けの従来型（500L）従来品

B機：奥行きが薄く幅が広い幅広薄型、全段にLED照明がついている（500L）薄型冷蔵庫

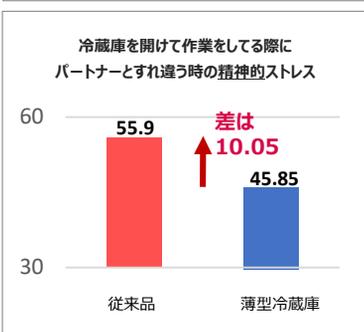
傷んでいるもの、腐敗したのを見ると人は本能的に「体に悪そう」と察知

アイスバーを食べようと冷凍庫を開けたらアイスバーに霜が大量に付いていたという場面、霜がついていることによって古そう、美味しなくなさそうに見えたりとストレスを感じていることがわかります。人は古いもの、美味しなくなさそうなものが入っていると、本能的にストレスを感じます。黒ずんだ果物を見た場合にも、同様の結果が得られました。



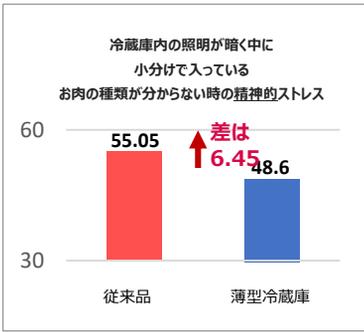
スペースに余裕のないキッチンでは、冷蔵庫作業中にすれ違うだけでもストレスに

スペースが限られているキッチンでは、どうしても冷蔵庫がスペースをとってしまうため、冷蔵庫を開閉している時に家族とすれ違う時にはお互いに避けなければならないことにストレスを感じている人が多いようです。奥行きが深く、場所をとるA機のストレス値は55.9という結果に。対して避けずにすれ違うことができる奥行きが薄いB機だと、ストレス値が低いという結果になっています。



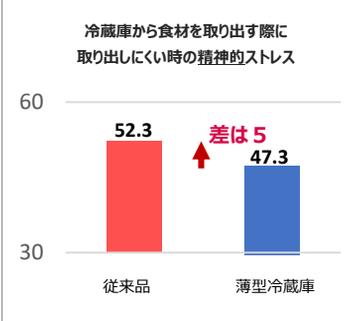
冷蔵庫内の照明が暗く、食材が見にくい時に精神的ストレスが高くなる傾向が

一度の調理で使い切らなかったお肉を小分けにしてラップなどに包んで保管し、使おうと思って冷蔵庫を開けた際、照明が暗く中が見づらいためお肉の種類がすぐに判別できないA機のストレスは55.05という結果に。周囲や状況を把握しておきたいと感じる管理欲求が満たされないためです。対して庫内の照明が明るいB機は、庫内をパッと見てお肉の種類を判別できるので、ストレス値が低く出ています。



冷蔵庫から食材を取り出す際に、奥まで手を伸ばしたり背伸びをすることはストレスに直結

小柄な女性だと一番上段の奥にしまってあるものは背伸びをしないと届かず、その際上段のしきりに手が当たるなど負担が大きく、奥行きが深いA機のストレス値は52.3と出ています。対して奥行きが薄く幅が広いB機は、無理せず手を伸ばすだけで奥のものまで取り出すことができ、この時のストレス値は47.3と低く、リラックスした状態で作業できていることがわかります。



小さなストレスは放っておくと夫婦・家族関係の悪化に繋がることも。

毎日使うアイテムは使いやすいものを選ぶことが大切！

(監修・コメント：臨床心理士 杉山崇)

人にはもともと**身の回りのことを管理、把握したいという“管理欲求”**が存在し、自分の想定範囲外のことが起こると不安になったりイライラしたりしてストレスに繋がります。ストレスを感じることで心に余裕がなくなり、嫌なことばかり考えてしまったり家族や友人に対してきつくあたってしまうなど、ネガティブスパイラルにはまってしまうことも。

バランスが崩れると、仕事に合理的に取り組む姿勢がなくなったり、社会的なコミュニケーションがうまくとれなくなり、日々の精神的・身体的な充実度を低下させる要因になりうると言えます。また、「**病は気から**」と**言われているように身体的にも免疫機能が低下する**とも言われています。

米国では、パートナーとのストレスが蓄積することにより、**離別率が上がったり、通院する比率が高まる**という研究結果も出ています。特に女性のほうが男性に比べて感受性が高いこともあり、ストレスを感じやすい場合が多く、家事をする際に家電やキッチン設備のサイズが合っていないかたり使い勝手が悪かったりすると、自分をないがしろにされているような気持ちになって、このことが強いストレスになることもあります。

逆に、**些細なデイリーストレスを減らすだけで、日々の精神的・身体的な充実度の減退を防ぐことが期待できます**。毎日接触する冷蔵庫の使い勝手を改善することも、非常に価値のあることです。

これを使って冷蔵庫ストレスを軽減！おすすめのアイテム3選

◆薄型の冷蔵庫で快適に◆

AQR-TZ51H (アクア株式会社)

- ・従来の冷蔵庫よりも薄型のため、**小柄な女性でも奥のものが取り出しやすく**、冷蔵庫を開けたときに一目見て食品を見つけやすい。
- ・家族と一緒にキッチンで作業する際にも、スペースが生まれ、ストレスが少なく作業ができます。冷凍室は6つの引き出しに分かれた小分け収納の為、どこに何があるか簡単に探すことができます。
- ・冷蔵室の**全段にLED照明がついている**ので、上段にぎっしりものを詰めると下段が暗くて見にくい・・・ということもなく、**庫内全体が明るいので食材を一目で把握しやすいです**。**旬鮮フリーザー機能**なども付いているので、お肉やお魚などの食材を新鮮に保管しておくことができます。



◆冷蔵庫内の調味料をかわいく収納！◆

クリップ チューブクリップ (株式会社ダイヤコーポレーション)

背面にフックが付いたかわいいキッチンクリップ。わさびやからしなどの**チューブ式調味料をクリップに挟んで冷蔵庫のドアポケットに掛けることができます**。また、クリップを付けたままの状態でも冷蔵庫から取り出して、**そのまま食卓などで使用することも可能**です。指先にフィットするクリップはつまみやすく開きやすい形状で、グッドデザイン賞を受賞している商品です。



◆冷蔵庫から取り出してそのままレンジ使用可能◆

Pyrex フタ付き耐熱ガラスボウル (コレールブランド ジャパン)

割れにくく頑丈な耐熱ガラスの容器。ガラス製のため**蓋を開けなくても中の具材が見え食材管理がしやすく**、冷蔵はもちろん、**冷凍もできて電子レンジやオーブンでもそのまま使用することができます**。温めたらそのまま食卓に出すこともできるので、お皿を移し替えたりする手間が省け、洗い物も減らすことができます。



<本件に関する報道関係者さまからのお問い合わせ先>

アクア株式会社 PR事務局 (パシフィック・コミュニケーションズ内) 坂本/守山
TEL : 03-6427-2020 / FAX : 03-6427-2021 / MAIL : sales@pcfc.jp