

実際に観賞魚飼育を始めた人から 多くの喜びの声がありました。



若い女性にも

独身時代から続けている唯一の趣味です。育児のストレスを癒してくれる、無くてはならない存在です。

千葉県在住 28歳女性

社会人にも

私は玄関に水槽を置いているのですが、ほんとに癒されます。疲れて帰宅した時に泳いでる魚や美しくレイアウトされた水槽を見ると、疲れもとれた気がします♪

神奈川県在住 40歳女性



高齢者にも

じっと眺めていると、頭の中が空っぽになり、すごくリフレッシュします。

愛媛県在住 61歳男性



若い男性にも

仕事から疲れて帰ってきて水槽の前に立つと、「えさくれ〜」って感じで寄ってくる姿に癒されます。

佐賀県在住 28歳男性



データ提供：ジェックス株式会社

生活の中のアクアリウムの効果研究チーム

国立大学法人岐阜大学を中心とした中部学院大学、岐阜中央病院、ジェックス株式会社の混成メンバーによる“生活の中のアクアリウムの効果研究チーム”は、人々の暮らしの中のアクアリウム（観賞魚）が、人々に与える効果について研究を進めております。

チーム代表 合掌 顕

今回の研究の中で、水槽注視時間と生理量の関係について分析をしたところ、唾液アミラーゼ、心拍変動ともに注視時間と関係があり、注視時間が長い被験者ほどストレスが緩和されていることが明らかになりました。



チームメンバー

国立大学法人岐阜大学 地域科学部 博士(工学)	合掌 顕	医療法人社団 誠広会 岐阜中央病院 修士(教育学)	長崎 功美
国立大学法人岐阜大学 教育学部(心理学) 学術博士	大井 修三	ジェックス株式会社 ジェックスラボ 研究員	吉田 恵史郎
中部学院大学 人間福祉学部 博士(人間科学)	大橋 明	ジェックス株式会社 企画開発課 マネージャー	中野 巧

掲載内容についてのお問い合わせは

ジェックス株式会社内 生活の中のアクアリウムの効果研究チーム 事務局

TEL.072-966-6753

※無断転載・複製を禁ず

Copyright (c) Research Team on Effects of Aquarium in Daily Lives

心理学・生理学実験で新たに判明した事実

観賞魚には、 「人を癒す効果」が あります。



このやさしさを人と社会へ
ジェックス株式会社

実験

1

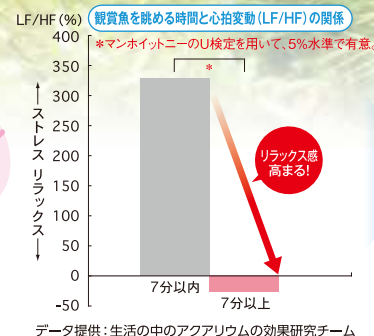
多数の被験者にパソコン作業(英文のタイピング)を行ってもらい、その後、観賞魚がいる空間とない空間で体の変化を計測しました。



検証1 心拍変動の計測

観賞魚を眺めている被験者の心拍変動を時間ごとに計測しました。

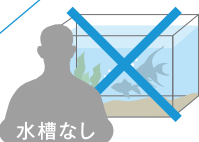
**心拍変動にリラックス
効果が現れる！**



データ提供：生活の中のアクアリウムの効果研究チーム

リラックスさせる

観賞魚の“人をリラックスさせる効果”が明らかになりました。観賞魚を身近に置くことで、よりリラックスした生活を送ることができます。



検証2 ストレス度合を表す数値計測

水槽のある空間にいる被験者のストレス
度合いを表す物質(唾液アミラーゼ)の
計測と質問紙調査を行いました。



**体内のストレス
指標酵素が減少!**

水槽あり

くつろぎを感じる ($\beta = 0.8332$ ※)

※重回帰分析の結果、1%水準で有意にアメリカゼシティに影響していた。

重回帰式 (水槽有り)

変数名	定数	傾斜係数	標準化係数	t 値	p 値	標準誤差	95% 下限	95% 上限	乗数項	偏相関係数	トータル t 値	VIF
目的がはっきりしている	67.8216	0.9963	4.6062	0.0010	< .001	15.4478	34.0091	101.6340	0.0104	0.7981	0.6126	1.6324
目的がはっきりしていない	-24.7124	-0.2890	-0.8353	0.4165	> .05	15.8859	-58.5962	9.8322	-0.1254	-0.4819	0.8889	1.1243
くつろぎが感じない	-33.2092	-0.3322	-1.5622	0.0411	< .001	18.6829	-65.9555	-1.5320	-0.1318	-0.7280	0.5582	1.7343
定数項	-33.3007		-0.6344	0.4218	> .05	39.9679	-121.1374	54.5361				

水槽なし

くつろぎを感じる

重回帰式 (水槽無し)

変数名	定数	傾斜係数	標準化係数	t 値	p 値	標準誤差	95% 下限	95% 上限	乗数項	偏相関係数	トータル t 値	VIF
目的がはっきりしている	32.7709	0.5472	2.974	0.0041	< .001	13.9015	7.7984	58.0432	0.0472	0.5472	0.5472	1.0000
目的がはっきりしていない	-100.2509	-2.8505	-0.6194	0.5361	> .05	15.684	-178.2047	-24.7273				

アミラーゼ活性 DOWN!

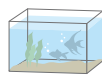
ストレスを和らげる

観賞魚がくつろぎをもたらし、ストレスを和らげる効果があることが明らかになりました。観賞魚を部屋に置くことで、学校や会社などで受けるストレスを緩和できます。

実験

2

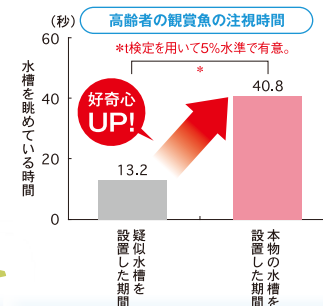
高齢者施設に本物の水槽とモニターに映した疑似水槽を交互に設置し、その間の施設利用者の行動をビデオにより観察しました。



検証 観賞魚の注視時間計測

疑似水槽と本物の水槽を設置したときに、それぞれの状況下で被験者の行動を観察しました。

高齢者の好奇心も高まる!



データ提供：生活の中のアクアリウムの効果研究チーム

好奇心が高まり生きがい

観賞魚の“好奇心を高める効果”が明らかになりました。観賞魚は高齢者の趣味としても最適で、生きがいにもつながっていきます。

観賞魚は私たちの生活に、癒しを与えてくれる存在です。