



バレンタインデートに紅茶を飲めば意気投合で恋愛成就！？ “会話弾む飲料”に『紅茶』が効果的 と判定

相手との会話を弾ませるのに適した各飲料の効果検証を
脳の血液量測定およびコミュニケーション分析で実施

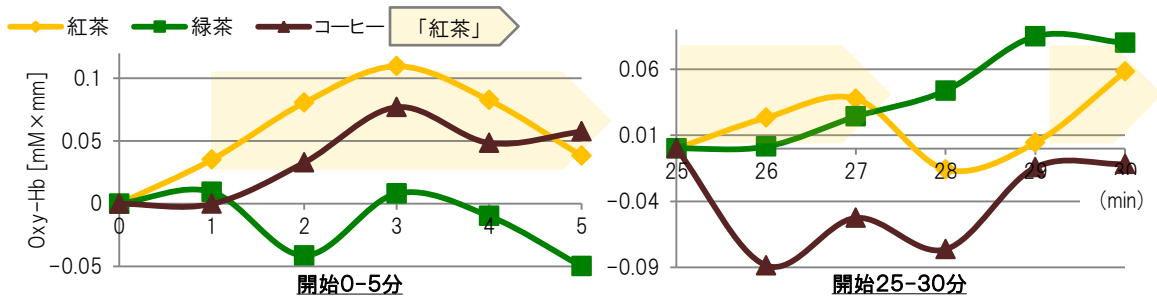
(検査監修: 杏林大学医学部 精神神経科 古賀良彦 教授/コミュニケーションのスペシャリスト 野口 敏先生)

紅茶ブランド「リプトン」を展開するユニリーバ・ジャパン(本社:東京都目黒区、代表取締役プレジデント兼CEO:レイ・プレムナー)は、相手との会話を弾ませるのに適した飲料が何かを検証するために、20~40代の男女(初対面・恋人・夫婦)10組20名を対象に、30分間の会話中の脳血液量測定(前頭16部位)およびコミュニケーション分析を行いました。その結果、「紅茶」「緑茶」「コーヒー」3種の飲料のうち、**会話開始からの30分間で脳の働きが最も活発で安定的だったのは「紅茶」**で、**前頭葉を活性化し、論理的思考力、表現力、創造・想像力を高めて、相手との会話を弾ませるのに効果的な飲料**であることが判りました。(古賀教授) コミュニケーションの観点では、**リラックスした心理状態へと促す兆候が見られた「紅茶」**が、**相手との会話を楽しむための良きコミュニケーションツール**になっていることも示唆されました。(野口先生)

《 測定結果 サマリー 》

1. 会話開始～30分間、脳の活性化効果が安定的で高かったのは「紅茶」(P2)

- ・ 10組20名男女の平均脳血液量が最も高かったのは「紅茶」
- ・ 脳の活性化によって刺激された感情表現力で、“気持ちが伝わる会話”に期待



2. 会話開始～30分間、会話を弾ませるのに必要な“自己開示”と“リアクション”を得られたのは「紅茶」(P2)

- ・ 緊張が解けたリラックスムードが話し手の“自己開示”と聞き手の“リアクション”を育む
- ・ 会話の盛り上げに大切なコミュニケーションは“話し上手”と“聞き上手”

3. 持続する脳の活性化効果で、感情表現能力、創造・想像力が会話力をアップ(P3-4)

- ・ 発想を豊かにし、創造・想像力で、相手の本心を引き出す
- ・ 相手への興味関心が増し、ノンバーバルな反応(態度・ボディランゲージ)に良好な変化



紅茶を飲めば会話が盛り上がり、対人関係も良好！？ “会話弾む飲料”に『紅茶』が効果的 と判定

相手との会話を弾ませるのに適した各飲料の効果検証を
脳の血液量測定およびコミュニケーション分析で実施

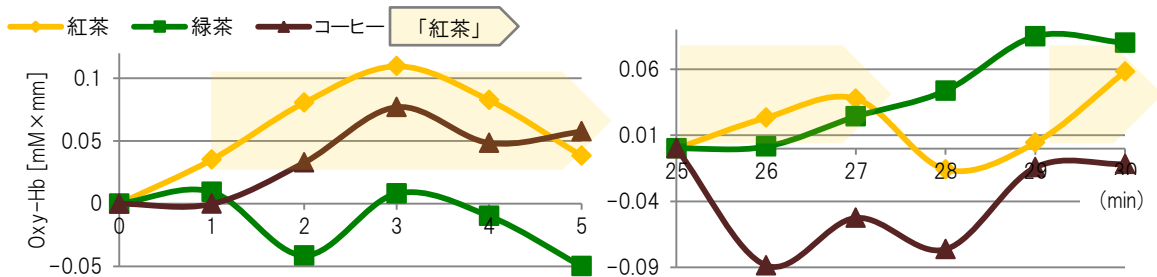
(検査監修: 杏林大学医学部 精神神経科 古賀良彦 教授/コミュニケーションのスペシャリスト 野口 敏先生)

紅茶ブランド「リプトン」を展開するユニリーバ・ジャパン(本社:東京都目黒区、代表取締役プレジデント兼CEO:レイ・プレムナー)は、相手との会話を弾ませるのに適した飲料が何かを検証するために、20~40代の男女(初対面・恋人・夫婦)10組20名を対象に、30分間の会話中の脳血液量測定(前頭16部位)およびコミュニケーション分析を行いました。その結果、「紅茶」「緑茶」「コーヒー」3種の飲料のうち、会話開始からの30分間で脳の働きが最も活発だったのは「紅茶」で、前頭葉を活性化し、論理的思考力、表現力、創造・想像力を高めて、相手との会話を弾ませるのに効果的な飲料であることが判りました。(古賀教授) コミュニケーションの観点では、リラックスした心理状態へと促す兆候が見られた「紅茶」が、相手との会話を楽しむための良きコミュニケーションツールになっていることも示唆されました。(野口先生)

《 測定結果 サマリー 》

1. 会話直後から30分後まで、脳の活性化効果が高かったのは「紅茶」(P2)

- ・ 10組20名男女の平均脳血液量が最も高かったのは「紅茶」
- ・ 脳の活性化によって刺激された感情表現力で、“気持ちが伝わる会話”に期待



2. 会話開始~30分間、会話を弾ませるのに必要な“自己開示”と“リアクション”を得られたのは「紅茶」(P2)

- ・ 緊張が解けたリラックスムードが話し手の“自己開示”と聞き手の“リアクション”を育む
- ・ 会話の盛り上げに大切なコミュニケーションは“話し上手”と“聞き上手”

3. 持続する脳の活性化効果で、感情表現能力、創造・想像力が会話力をアップ(P3-4)

- ・ 発想を豊かにし、創造・想像力で、相手の本心を引き出す
- ・ 相手への興味関心が増し、ノンバーバルな反応(態度・ボディランゲージ)に良好な変化

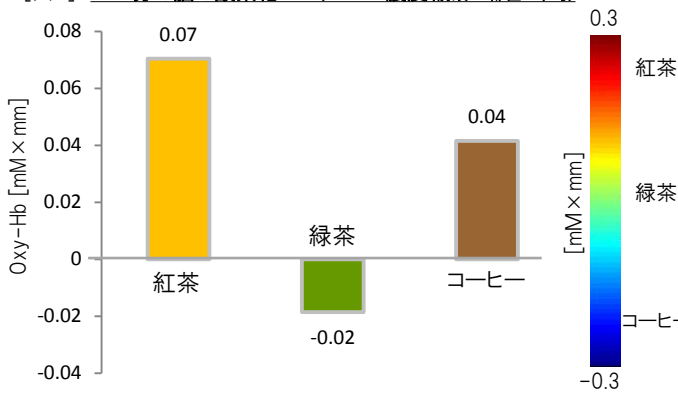


1. 会話直後から30分後まで、脳の活性効果が安定的で高かったのは「紅茶」

「紅茶」「緑茶」「コーヒー」3種の飲料が脳機能に与える活性効果を調べるために、20～40代の男女10組20名を対象に脳の血液量の変化を測定しました。測定の結果、**会話開始直後の各飲料における酸素化ヘモグロビン濃度の平均値が最も高かったのは「紅茶」**であることが判りました。**脳の酸素化ヘモグロビン量が高いことは、脳の前頭葉の働きが活性化していることを示しています。**(古賀教授) [図1・2]

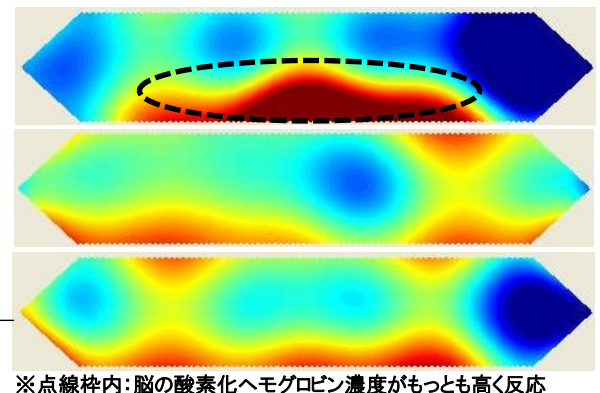
実験開始から5分経過後、各飲料を120ml飲用した直後

[図1] 0-5分の脳の酸素化ヘモグロビン濃度(前頭16部位の平均)



実験開始から5分経過後、各飲料を120ml飲用した直後

[図2] 0-5分の脳の酸素化ヘモグロビン濃度の分布(前頭16部位の平均)



脳活性化によって刺激された感情表現力で、“気持ち伝わる会話”に期待

杏林大学医学部 精神神経科 古賀良彦 教授の見解によれば、「**前頭葉は脳において最も高度な働きをする部位であり、論理的思考力が働いて話の流れを順序良く組み立てたり、相手の興味を引き寄せる表現力や想像力を働かせます。脳の酸素化ヘモグロビン濃度の平均値が最も高かった「紅茶」は、他2種の飲料よりもコミュニケーションを活性化させ、会話力を高める効果があると推測されます。**」とコメントしています。

コミュニケーションのスペシャリストで認定コーチの資格を持つ野口敏氏による考察では、「**会話を盛り上げるには相手の心をつかむ話し方が重要で、想像を働かせた「質問力」、表現に満ちた「言葉力」、気持ちが伝わる「表現力」が必要とされます。従って、脳が活性化されることで想像力が働き、自分の気持ち・感じ方を豊かに表現できることで相手自身の感じ方も刺激し、興味関心を持たせた話ができるでしょう。**」とコメント。脳の活性化が著しかった「紅茶」が、相手の心をつかむコミュニケーション要素を育ててくれるかもしれません。

2. 会話開始～30分間、会話を弾ませるのに必要な“自己開示”と“リアクション”を得られたのは「紅茶」

「**会話を弾ませるのに必要なのは緊張や警戒心を解いてリラックスした状態で、自身のエピソードを交えて話す“自己開示”と、相手の気持ちに焦点を合わせた“リアクション”が重要。自己開示は、自分の弱みを見せることにもつながり、誰もが共感できる話題へと変化して会話が弾みきっかけになります。**」と提唱する野口先生の検討結果によると、「自己開示」と「リアクション」に最も反応が良かった飲料は「紅茶」であると分析しています。

「**初対面ペアでなくても、リラックスした状態で相手を理解しようとする姿勢が自然で素直なリアクションにつながり、話し手の気分をさらに上げて会話を弾ませていた恋人・夫婦も見受けられました。会話を弾ませることは、お互いの相乗効果を発揮する協同作業とも言えるでしょう。**」と考察しています。自己を開示して自身のエピソードを話す“話し上手”と、相手の言葉ではなく気持ちにリアクションできる“聞き上手”を助力する「紅茶」は、相手との会話を楽しむコミュニケーションツールとして大切な役割を果たしていることが伺えます。

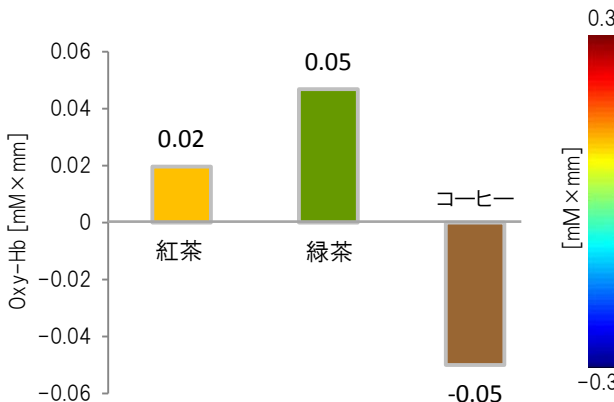


3. 持続する脳の活性化効果で、感情表現能力、創造・想像力が会話力をアップ

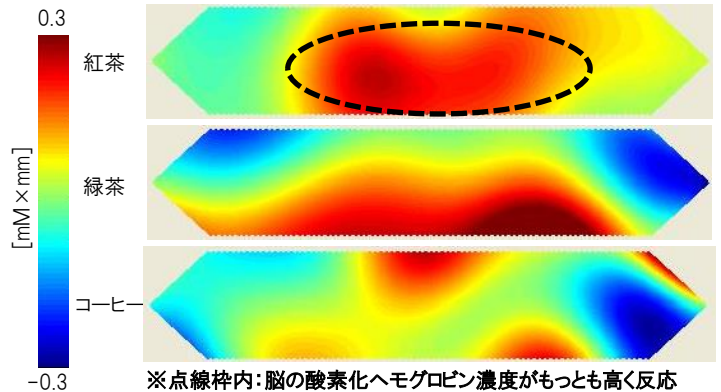
「紅茶」は、酸素化ヘモグロビン濃度の平均値が開始直後0.07mM×mmの状態から、終了間際には0.02 mM×mmと変動はしたものの、実験開始から30分が経過しても脳の活性化効果が持続したことが見て取れます。「紅茶」と同様に開始直後の平均値が高かった「コーヒー」0.04 mM×mmは、終了間際には-0.05 mM×mmと急激に減少しています。一方、開始直後の平均数値が低かった「緑茶」は、終了間際には0.05mM×mmと顕著に数値を上げているものの、「紅茶」程の即効性ある脳の活性化および持続には至りませんでした。(古賀教授) [図1・2・3・4]

「会話を楽しむには、“話し始め”が大切。」という見解を示すのは、野口先生。「第一印象や先入観はわずか数秒で判断されて自分に好意的か否かが決まり、話し始めてすぐの相手のリアクションによって話の興味関心の有無が決まります。」とコメントしています。「紅茶」を飲用し、先入観に捕われぬ発想と想像、順序立てて話をする思考で、会話力を磨いてみるのも良いのではないのでしょうか？

実験開始から25分経過後、各飲料を80ml飲用した直後
[図3] 0-5分間の脳の酸素化ヘモグロビン濃度(前頭16部位の平均)



実験開始から25分経過後、各飲料を80ml飲用した直後
[図4] 0-5分間の脳の酸素化ヘモグロビン濃度の分布(前頭16部位の平均)



相手への興味関心が増し、ノンバーバルな反応(ボディランゲージ)に良好な変化

「会話の弾み度」についてコミュニケーション評価軸*を基に分析したところ、**10組中8組(同順含む)のペアが紅茶を飲んでいる時の会話が最も弾んでいることが判りました。**初対面では4組中3組が高く、知らない相手でも会話が盛り上がった結果となり、他2種類の飲料よりも相手との距離が縮まったことが伺えます。[図5]

コミュニケーションのスペシャリスト野口敏先生の見解によると、「初対面はどうしてもお互いに相手を警戒しがちですが、紅茶を飲みながら会話を交わした初対面3組に共通して言えることは、話を聞く態度、アイコンタクトや身を乗り出す姿勢の変化、ジェスチャーの重なりや自身のエピソードを話すなどの自己開示が目立ちました。時間が経過するにつれて打ち解け合い、お互いに興味関心を持っているように感じられました。」とコメントしています。

普段から多く会話を交わす恋人や夫婦については、「どうしても会話がマンネリ化してしまいがちですが、聞き方・話し方に変化があったと感じます。どちらかが相手の会話に耳を傾けて深く共感することで、**独り言のような話し方から徐々に語りかけるような口調で話す傾向**が多数見受けられました。**リラックスした心理状態からか、ありのままの自分をさらけ出すことや相手を受け入れる寛大な姿勢が目立っていました。**会話時の飲料で、相手との距離や打ち解け度合に影響を与えるとすれば、脳の活性化を促して感情表現能力が豊かになり、リラックス効果にも期待が持てる「紅茶」を飲むことをお勧めします。」と言及しています。会話がマンネリ化してしまっている恋人や夫婦、意思疎通を図りたい意中の人は「紅茶」を飲みながら会話することで話が弾み、いつもよりも有意義な時間を過ごせるかもしれません。



<報道用資料>



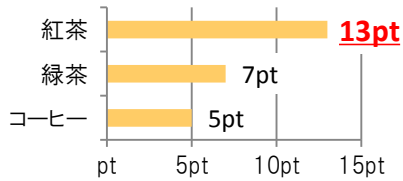
2013年2月吉日

ユニリーバ・ジャパン
〒153-8578 東京都目黒区上目黒2-1-1
<http://www.lipton.jp/product/>

『会話の弾み度』評価分析結果

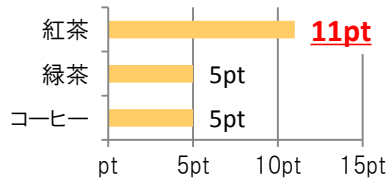
[図5]

20代恋人ペア①



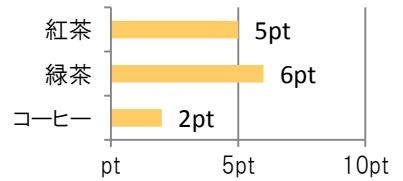
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	5pt	4pt	4pt
緑茶	2pt	3pt	2pt
コーヒー	1pt	2pt	2pt

30代恋人ペア①



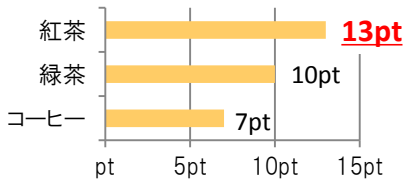
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	5pt	3pt	3pt
緑茶	2pt	3pt	0pt
コーヒー	3pt	2pt	0pt

40代夫婦ペア①



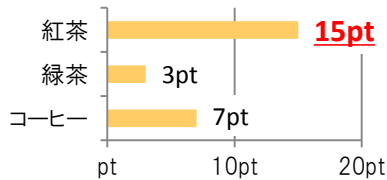
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	2pt	1pt	2pt
緑茶	3pt	1pt	2pt
コーヒー	2pt	0pt	0pt

20代恋人ペア②



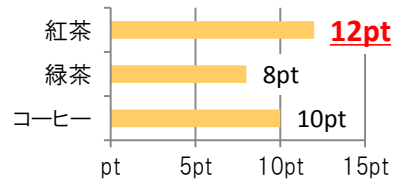
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	5pt	4pt	4pt
緑茶	6pt	3pt	1pt
コーヒー	3pt	3pt	1pt

30代恋人ペア②



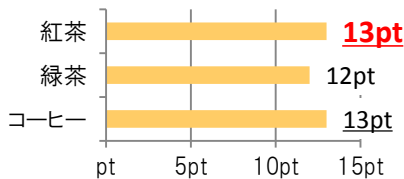
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	4pt	6pt	5pt
緑茶	1pt	2pt	0pt
コーヒー	3pt	3pt	1pt

40代夫婦ペア②



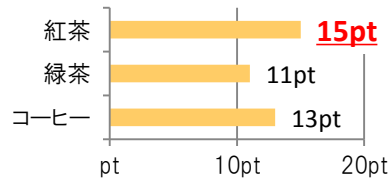
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	5pt	5pt	2pt
緑茶	4pt	3pt	1pt
コーヒー	5pt	3pt	2pt

初対面① (20代男性-20代女性)



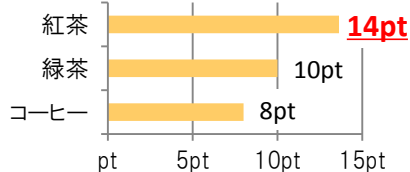
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	4pt	4pt	5pt
緑茶	4pt	4pt	4pt
コーヒー	4pt	5pt	4pt

初対面② (20代男性-30代女性)



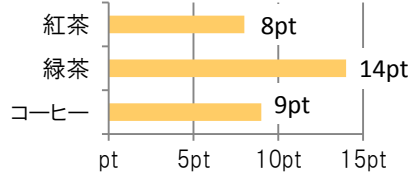
飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	5pt	5pt	5pt
緑茶	4pt	4pt	3pt
コーヒー	6pt	2pt	5pt

初対面③ (30代男性-30代女性)



飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	6pt	3pt	5pt
緑茶	4pt	2pt	4pt
コーヒー	3pt	2pt	3pt

初対面④ (30代男性-20代女性)



飲料	話の内容	ノンバーバル反応	共感レベル
紅茶	3pt	2pt	3pt
緑茶	4pt	5pt	5pt
コーヒー	4pt	2pt	3pt



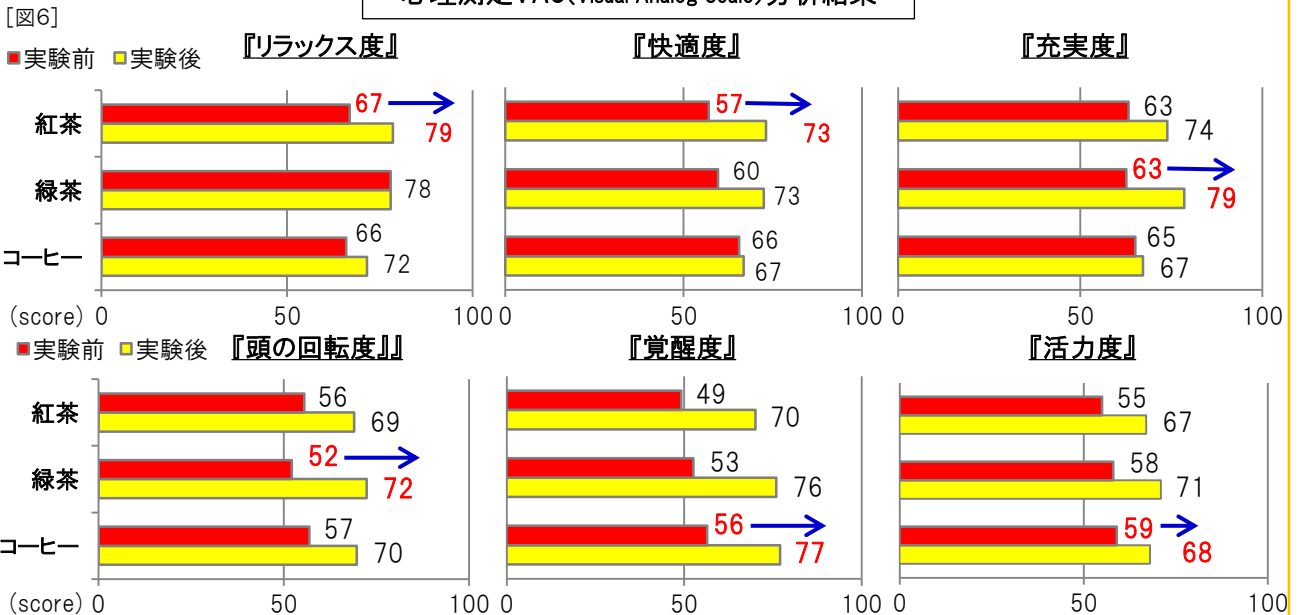
■ 各飲料の効果を最大限に活かせるシーンとは？

実験の前後2回に渡って実施した心理検査(VAS)から、試料を飲用する前と後の心理状態で各飲料が与える心理的影響の傾向が判りました。「**紅茶**」は、『**リラックス度**』のスコアが飲用前に比べて飲用後では約12、『**快適度**』のスコアは約16もの顕著な上昇を示し、心理測定の結果からも、野口先生によるコミュニケーションの観点からも“**リラックス効果を与える飲料**”であることが示唆されます。

「**緑茶**」においては、『**充実度**』のスコアの変化が3つの飲料の中で最も大きく約16の上昇を示し、気持ちを和ませホックリした気分になりたいシーンに適した飲料かもしれません。『**頭の回転度**』では約20上昇し、脳をリセットしてストレス解消への効果に期待が持てるでしょう。

カフェインを豊富に含んで眠気覚ましに効果的と言われる「**コーヒー**」は、『**覚醒度**』において飲用後にはスコアが約21、『**活力度**』では約9の上昇を示しましたが、意外にも「**紅茶**」「**緑茶**」を圧倒する程の変化は見られませんでした。古賀先生の考察によれば、「**いずれの項目でも大きな変化を示さない「コーヒー**」は、**カフェインによる覚醒作用以外には、大きな影響を与える可能性が低い**のかもしれませんが。」と分析しています。何かに集中して打ち込みたい時は、やはり「**コーヒー**」がその期待に応えてくれるのかもしれません。[図6]

心理測定VAS(Visual Analog Scale)分析結果



■ 紅茶成分:「**テアニン**」「**カフェイン**」「**タンニン(カテキン類)**」の働きについて

紅茶のうまみと甘みを醸し出すアミノ酸の一種「**テアニン**」には、脳波の一種であるα波を増加させ、リラックス効果をもたらす作用を持っています。「**カフェイン**」の効能には利尿作用、覚醒作用、大脳刺激作用、疲労回復作用があると言われており、疲れやイライラなど、ストレス解消に効果的と言われています。コーヒーとは異なり、紅茶の場合は「**カフェイン**」の働きを「**テアニン**」が抑制するため、やさしい飲み心地で過度の覚醒・刺激の緩和を促します。

ただし、摂取のし過ぎは逆効果になるため、適度に飲むことが脳を程良く刺激しつつ、リラックス効果を得ることにつながります。カテキン類の一種である「**タンニン**」には、老化を防ぐ抗酸化作用、殺菌作用があると言われており、近年ではインフルエンザの予防に効果的な殺菌作用をもたらすことから、“**紅茶でうがい**”することが推奨されています。

【参考文献】 『はずむ時間を、紅茶から』(2006年旭屋出版) ・日本紅茶協会(<http://www.tea-a.gr.jp/>)

・リプトン・ブルックポンドハウス紅茶教室テキスト ・緑茶・紅茶・ハーブ・生薬の効能と元素濃度の差異に関する研究(大妻女子大学)



<報道用資料>



2013年2月吉日

ユニリーバ・ジャパン
〒153-8578 東京都目黒区上目黒2-1-1
<http://www.lipton.jp/product/>

■監修者プロフィール



脳科学の専門家
杏林大学医学部 精神神経科 教授 古賀良彦氏

1946年東京生まれ。71年慶応義塾大学医学部卒業後、同大学医学部精神神経科学教室入室。76年杏林大学医学部精神神経科学教室に転じ、90年に同大学助教授、95年に教授となる。医学博士。著書に『事象関連電位マニュアルP300を中心に』(1995年篠原出版・共著)、『いきいき脳のつくり方』(2010年技術評論社・単著)など。



認定コーチの資格を持つ、コミュニケーションのスペシャリスト
グッドコミュニケーション 野口敏氏

1959年熊本生まれ。関西大学経済学部を卒業後、きもの専門店に入社。1万人以上の女性を接客した経験からコミュニケーションのあり方に深く興味を抱き、これまでの話し方の世界になかった新分野を開拓。コミュニケーションの研究は15年以上に渡る。大手企業の社員教育、青年会議所、高校生の就職対策実習など幅広い講演活動を行っている。著書に『一瞬で心をつかむ話し方』(2008年 学研)、『会話がとぎれない話し方！66のルール』(2009年 すばる舎)など。

■測定概要

<脳の血液量測定>

測定時期:	2013年1月
被験者:	20~40代男女 10組20名
被験者条件:	・20~30代男女初対面 各世代4名 計8名 ・20代男女カップル(交際3ヶ月程度)各2名 計4名 ・30代男女カップル(交際2年程度)各2名 計4名 ・40代夫婦(結婚10年以上)各2名 計4名
測定日数:	被験者毎ランダムに1日1種類の試料を飲用 計4日間による検査を実施
測定方法:	・検査前に心理検査(POMS,VAS)と官能評価に回答 ・120mlの試料を飲用し、味覚・香りに関する官能評価に回答 ・5分間、特定テーマ「月(1~12月)」について会話・・・[脳の血液量測定] ・80mlの試料を飲用しながら約20分間、特定テーマについて会話・・・[コミュニケーション評価測定] テーマ(初対面): 2013年/季節・天候/仕事/休日の過ごし方/趣味/特技 テーマ(恋人・夫婦): 2013年/気になること/嬉しかったこと/悲しかったこと/仕事/家事 ・5分間、特定テーマ「月(1~12月)」について会話・・・[脳の血液量測定] ・検査後に再び心理検査(POMS,VAS)と官能評価に回答
試料および呈示法:	(試料) ①リプトン イエローラベル ティーバッグ ②市販のティーバッグ緑茶 ③市販のインスタントコーヒー(顆粒タイプ) (呈示法)お湯は蒸留水を使用し、脳の血液量測定を開始する直前に約60度になった試料120mlを紙コップに注いで飲用。脳の血液量を5分間測定後、再び同じ条件で用意した試料を80ml飲用。
抽出時間・方法:	①沸騰した蒸留水にティーバッグを1個入れて約1分間抽出 ②沸騰した蒸留水にティーバッグを1個入れて約20秒間抽出 ③沸騰した蒸留水にティースプーン1杯(80mlは4/5杯)
測定機器:	脳の血液量測定は、株式会社スペクトラテックの「Spectratech OEG-SpO2」を被験者の頭部に装着し、飲用後の5分間と25分経過後の5分間、前頭16部位の脳血液量(酸素化ヘモグロビン(oxy-Hb))を測定し分析。酸素化ヘモグロビン濃度の変化で脳の活動状態を検証。
測定実施・監修者:	杏林大学 医学部精神神経科学教室教授 古賀良彦教授

[Spectratech OEG-SpO2]
装着イメージ



<コミュニケーション分析>

分析方法:	各被験者を3方向から撮影。コミュニケーション評価軸*を基に会話の弾み度合いを分析し、点数化。合計点数を算出して評価。
*コミュニケーション評価軸:	下記項目を0~2点(0点:当てはまらない/1点:やや当てはまる/2点:当てはまらない)で評価 ①会話力(話し方、内容)②ノンバーバルな反応(ボディランゲージ)③共感レベル(声のトーン、リアクション、沈黙)
分析・監修者:	野口敏先生