

【動画リリース】



愛の言葉で人の体は暖まる！「大寒の日」にパナソニックが  
“心も体も暖まる”実証実験動画

## 「LOVE THERMO # 愛してるで暖めよう」を公開

家族への愛を言葉で伝えない日本人。愛を言葉で伝えることによって、人の体温は上がるのかを検証。

**結果、家族からの愛の言葉で体温※は約0.8℃も上昇！**

パナソニック株式会社は、暦の上で最も寒いとされる「大寒の日」にあたる2016年1月21日（木）、同社の「ふだんプレミアム」シリーズのエアコンを題材とした“心も体も暖まる”ウェブ動画『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』を、公開しました。なんでもないふだんの中にこそ、宝物がある。「ふだんプレミアム」広告キャンペーンでは、もっと家族を愛するため、ふだんの暮らしをもっとくべつに、これからの家族の価値観に寄りそう家電製品を提案しています。

■ URL：『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』動画 <https://youtu.be/cFSPzseb5jQ>

### ■ 家族への愛を言葉で伝えない日本人。愛を言葉で伝えることによって、人の体温は上がるのかを検証。

日本人は他の国の人々と比べると、感謝の気持ちや愛の言葉を口にしない国民性だと言われています。今回実施した調査でも、家族に愛していると言葉で伝えたことのない人が84.7%になるなど、ほとんどの人が愛を言葉で伝えていないことが判明しました。

そこで、今回の動画『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』は、“愛は、ひとを暖める。”をテーマに、家族による愛の言葉が人にどのような変化をもたらすかを“体温”に着目して検証。感謝の気持ちや愛を言葉で伝えられる前と後とで人の体温にどの程度変化があるのかを実験により検証しました。

### ■ 本物の家族6組の片方が仕掛け人に。言葉で愛を伝えられた家族である被験者の生の表情の変化が見どころ。

実験には、夫と妻、母と娘など実際の家族6組にご協力いただきました。家族に関するインタビューを行うと伝えられ、会場に集まった6組の家族。そのうち片方が仕掛け人となり、インタビューの途中で、家族である被験者へ感謝の気持ちや愛の言葉を記した手紙を読み上げ、プレゼントを渡すというサプライズ演出を行いました。愛の言葉を聞くうちに、最初は驚いていた被験者が、最後には感動のため涙を流し笑顔になる生の表情の変化は、見る人の心まで暖かさで満たします。

### ■ 実験の結果、愛の言葉を直接伝えたことで、人の体温※は約0.8℃も上昇。

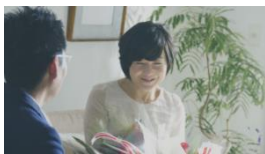
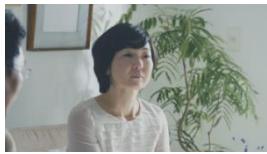
インタビューの間、高性能なサーモパイル赤外線センサーにより、被験者の体温の変化を測定。測定の結果、サプライズを受けた被験者の体温は平均約0.8℃上昇しました。愛の言葉は心だけでなく体も暖めることが、この実験により判明しました。

このウェブ動画をご覧になったあなたも、家族への感謝の気持ちを愛の言葉で伝えてみようと、きっと思はずです。

※鼻頭を中心とした付近の表面温度

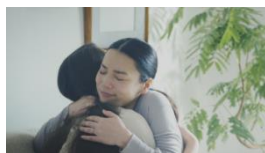
- タイトル: 『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』
- 公開日: 2016年1月21日(木) 0時
- URL: 『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』動画 <https://youtu.be/cFSPzseb5jQ>  
 : ふだんプレミアム内『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』特設ページ <http://panasonic.jp/fudan/love/>  
 : ふだんプレミアム※サイト <http://panasonic.jp/fudan/>  
 : エアコン商品サイト <http://panasonic.jp/aircon/>

## ■ご協力いただいた6組の家族とサプライズの概要



### ■ケース1 小沢さん夫妻 +1.0℃

夫46歳、妻37歳。仕掛け人のご主人が奥様に「愛している」と言葉で伝えたことは「0%」（ご本人談）。プレゼントは、ちゃんとできなかったプロポーズをエンゲージリングと共に。



### ■ケース2 モリーンさん親子 +1.2℃

母42歳、娘14歳。モデルの娘さんが仕掛け人となり、応援してくれるお母様への手紙を。プレゼントはお母様がいつも家族に作っているケーキを娘さんが作りました。



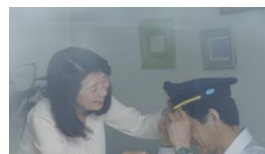
### ■ケース3 石川さん夫妻 +1.2℃

夫32歳、妻29歳。仕掛け人のご主人から、舞台女優だった奥様の夢をもう一度応援する手紙を。プレゼントは子どもの写真の入った手作りのアクセサリ。



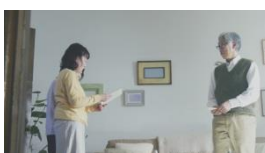
### ■ケース4 土井さん親子 +0.3℃

ダンサーの母と14歳の娘。仕掛け人の娘さんから友人関係に悩んだ時に支えてくれたお母様に感謝の手紙を。プレゼントは家族の写真とコラージュ。



### ■ケース5 中澤さん夫妻 +0.5℃

夫も妻も同じ64歳。「愛していると言ったことがない」奥様からなかなか言えない「ごめんなさいとありがとう」の手紙を。プレゼントは介護タクシーを始めたご主人に、運転時にかぶる帽子を。



### ■ケース6 直里（すぐり）さん夫妻 +0.4℃

夫62歳、妻60歳。「言葉にしなくても分かるし恥ずかしいから」、「愛している」と言ったことのない仕掛け人の奥様から、これまでの感謝と愛の手紙を。贈り物は小学校の校長先生だったご主人に、奥様と娘さんからの「あゆみ（通信簿）」を。

直里さん夫妻は動画には未登場。ふだんプレミアム内特設ページにご登場いただいています。

## 実験を終えて

- 小沢さん夫妻  
奥様:「幸せな場面と、幸せな言葉で、気持ちが暖かくなり、体感でも体温が上がったように感じました」  
ご主人:「言葉にしないと、愛も感謝の気持ちも伝わらないんだと気づきました。目で訴えているだけではだめなんだと思いました」
- 石川さん夫妻  
奥様:「手紙を読んでもらっている時、心がぽぽぽと熱くなっている気がしました。愛は暖かいイメージがあるし、愛と感謝の言葉で自分の体温が上がったのには、とても納得です」  
ご主人:「これからも素直に、愛を言葉で伝えようと思いました」
- 土井さん親子  
お母様:「愛が人を暖めるって、200%賛成。私も楽しいことを人に伝染させていきたい」  
娘さん:「『好きだよ』って自分で言ったとき、心の中からほわってなってるって感じました」

※「ふだんプレミアム」とは…

パナソニックが掲げる新しい家電のコンセプト。豪華や贅沢なものだけがプレミアムではなく、日常にあるくつろぎや和みなど、「なんでもないふだんの中にこそ、宝物がある」といった意味が込められています。「ふだんプレミアム」では、もっと家族を愛するため、ふだんの暮らしをもっとくべつに、もっといいにするために、これからの家族の価値観に寄りそう家電製品を提案しています。

<実験およびアンケート調査結果サマリ>

## 調査結果

**家族に「愛している」と言葉で伝えない日本人は84.7%。**

- ほとんどの日本人が愛を言葉で伝えていないことが判明。中でも「全く言っていない」人が66.0%と全体の2/3に達しました。

## 調査結果

**愛情を言葉で伝えないのは、「習慣がない」、「恥ずかしい」、「言わなくてもわかる」から。**

- 「そんな習慣がないから」(56.4%)、「恥ずかしいから」(43.6%)、「言葉に出さずとも伝わっていると思うから」(19.5%)
- “察する”文化故、そもそも愛を言葉で伝える習慣のない日本人の国民性が明らかに。

## 調査結果

**心の中では改善の必要性も感じている。本音では「愛情をもっと言葉で伝えたい」人が多数派。**

- 本音では、家族への愛や感謝の気持ちを「言葉で伝えたい」(61.3%)と考えてはいる様子。

## 実験結果

**実験の結果、家族に愛情を言葉で伝えられると、体温が約0.8℃も上昇した。**

- 中には1.2℃上昇する人も。平均で約0.8℃上昇し、愛の言葉が人の心だけでなく体も暖めることが明らかに。

## 専門家の声

**愛の言葉で副交感神経が活性化し、体温が上昇することを明らかにした、意義ある実験。**

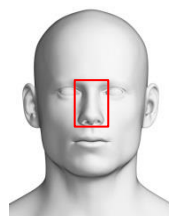
広島国際大学 高尾文子先生

## 実験概要

### 体温測定 実験実施概要

- 被験者：東京近郊に暮らす実際の6家族
- 実験日：2015年12月27日（日）
- 実験会場：都内ハウススタジオ 室温20℃、湿度32%

■測定箇所  
鼻頭を中心とした付近の表面温度を測定



■実際の分析画像と測定箇所（赤枠）



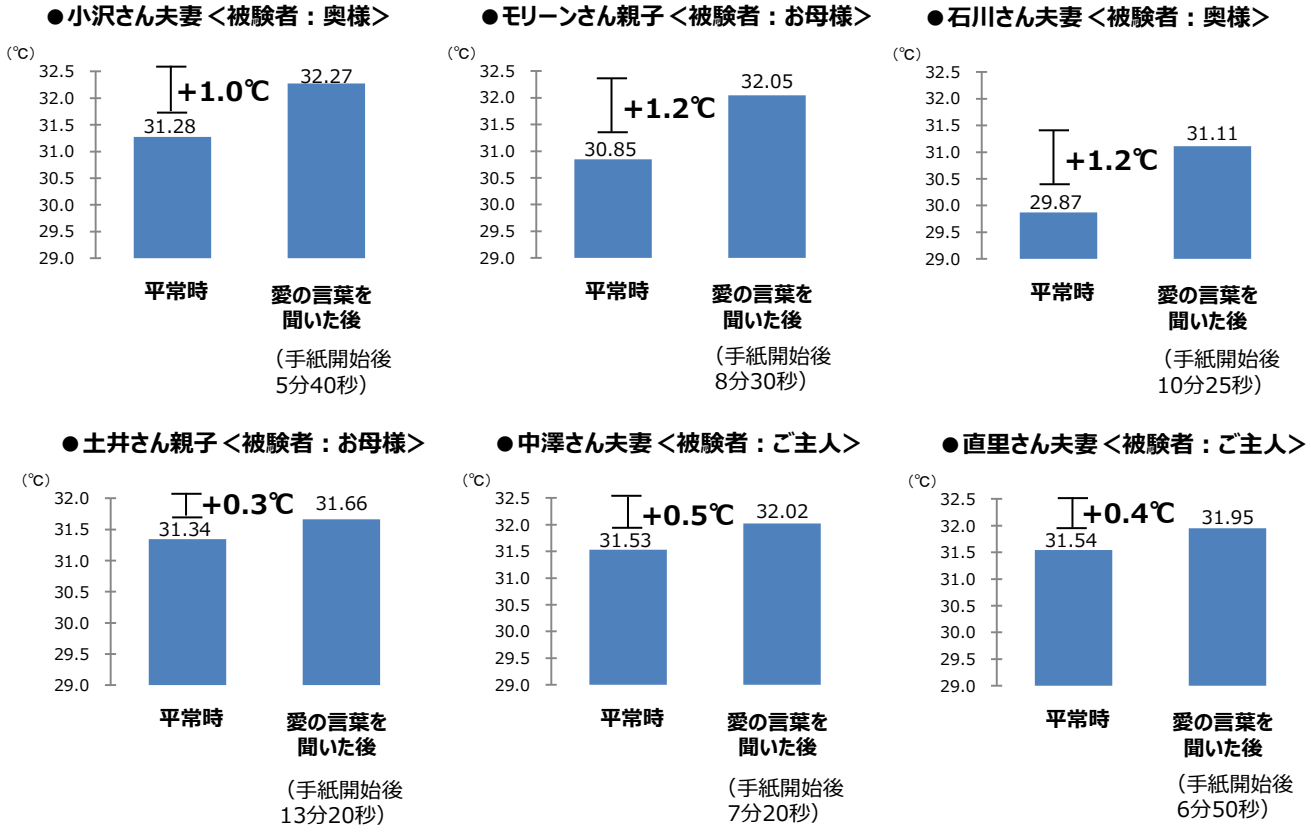
- 実験方法：室温を20℃に保った室内で1家族ずつ調査。
  - ①対象家族には実験会場に来場後、15分間安静状態とさせた。
  - ②調査開始。最初の20分は「家族に関するインタビュー」というテーマで、相手の長所短所、性格などをインタビューアの質問に答える形で回答。
  - ③その後、実験にご協力いただいた家族のうち仕掛け人が、家族である被験者へ、感謝の気持ちや愛の言葉を記した手紙を読んでいただき、プレゼントを進呈するサプライズを実施（被験者は、仕掛け人の手紙やプレゼントについては、何も知らされていない）。1家族につき総実験時間は40分程度。
- 体温測定方法
  - ・測定方法：サーモパイル赤外線センサー（エスエスシー株式会社提供）による体の表面温度測定。  
100分の1秒ごとに画像を5000ピクセルに分割して体の表面温度を測定可能な機材を用い、エスエスシー株式会社派遣の調査員監修のもと、測定を行った。
  - ・分析手法：日本サーモロジー学会（香川県）の助言に従い、衣服を着用していない顔の中で、感情の影響が出やすいとされる鼻頭を中心とした付近の表面温度を測定（上図参照）。最初の20分間のインタビュー時の鼻頭の表面温度を平常時の体温、手紙を読んでもらった後の鼻頭の表面温度を「愛の言葉を伝えられた後の体温」として採用、被験者（実験にご協力いただいた家族）の体温変化を分析した。

**実験結果**

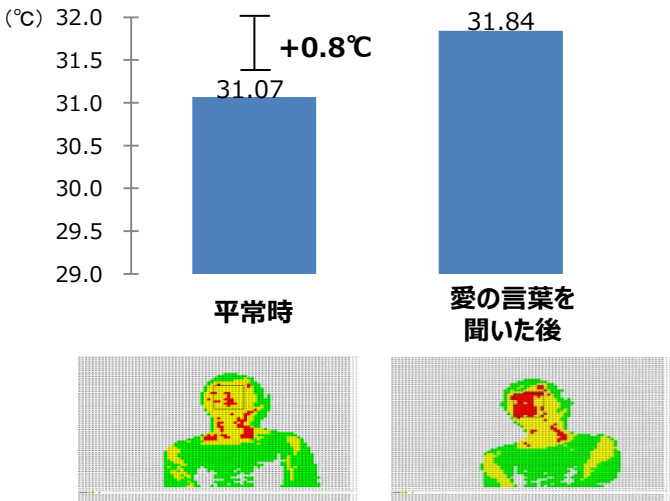
家族に愛情を言葉で伝えられると、体温が約0.8℃も上昇したことが実験により判明しました。

家族への感謝の気持ちや愛の言葉を記した手紙を読んでもらい、プレゼントが進呈された結果、愛情を言葉で伝えられた被験者の体温（鼻頭を中心とした付近の表面温度）で最も上がった時点のものを計測したところ、平常時と比べ1.2℃上がった人も[図1]。被験者6人の平均では、約0.8℃、体温が上昇しました [図2]。

【図1】 愛の言葉による体温（鼻頭を中心とした付近の表面温度）変化<個別データ例>



【図2】 愛の言葉による体温（鼻頭を中心とした付近の表面温度）変化<被験者6人平均値>



今回の動画『LOVE THERMO #愛してるで暖めよう』では、家族に愛情を言葉で伝えられると、体温が上昇することがわかりましたが、ふだん日本人は、家族に対してどんな愛情表現を行っているのでしょうか？

愛情表現が下手と言われる日本人の愛情表現の実態を、10代～60代の男女300人を対象に調査しました。

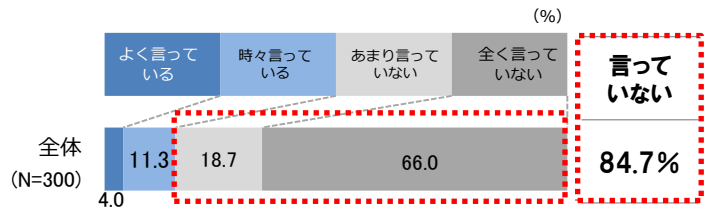
- 実施時期：2016年1月7日（木）～1月8日（金） ■調査手法：インターネット調査
- 調査対象：日本全国の10代～60代の家族と同居する男女300人

**調査結果① 家族にふだん「愛している」と愛情を言葉で伝えない日本人は84.7%。**

家族と同居する男女300人の日本人に、家族にふだん「愛している」などの愛情を言葉で伝えているかを聞いたところ、「よく言っている」（4.0%）、「時々言っている」（11.3%）、「あまり言っていない」（18.7%）、「言っていない」（66.0%）という結果となり、「言っていない」は計84.7%にも上りました。ほとんどの日本人は、家族に愛情を言葉で伝えないようです [図1]。

**【図1】 家族に「愛している」と伝えているか**

Q. ふだん、家族に「愛している」など愛情を伝える言葉をかけていますか？

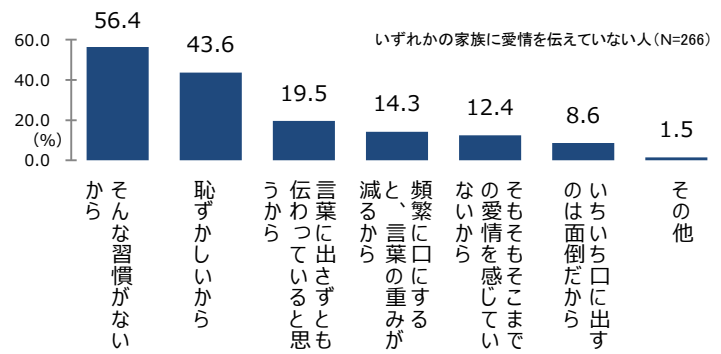


**調査結果② 家族に愛していると伝えないのは、「習慣がない」、「恥ずかしいから」、「言葉に出さずとも伝わっていると思うから」。“察する”文化で、そもそも愛情を伝える習慣がない、日本人の国民性が明らかに。**

配偶者、親など個別の家族についても愛情を伝えているかを聞き、いずれかの家族に愛情を言葉で伝えていないと答えた266人に、愛情を言葉で伝えない理由を聞くと、「そんな習慣がないから」（56.4%）がトップで、次いで「恥ずかしいから」（43.6%）、「言葉に出さずとも伝わっていると思うから」（19.5%）

**【図2】 家族に愛情を言葉で伝えない理由**

Q.あなたが家族に愛情を言葉で伝えないのはなぜですか？（複数回答）



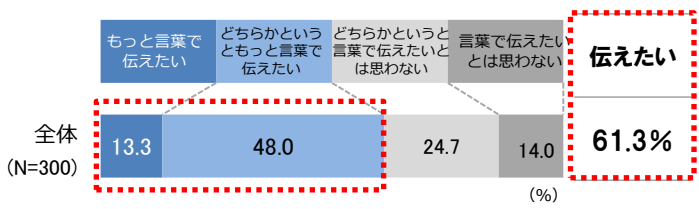
[図2]。

**調査結果③ 心の中では改善の必要性をうすうす感じている。「もっと愛情を言葉で伝えたい」人が6割と多数派。**

家族への愛情を言葉で「言う習慣がない」「言わないでもわかる」と“察する”文化を是とする日本人ですが、もっと家族に愛情を言葉で伝えたいかを聞くと、「もっと言葉で伝えたい」（13.3%）、「どちらかというともっと言葉で伝えたい」（48.0%）と、「伝えたい」の計61.3%がやや優勢で、心のどこかで愛情を言葉にした方がいいと思っているのかもしれない [図3]。

**【図3】 家族に愛情を言葉でもっと伝えたいと思うか**

Q. もっと家族に言葉で愛や感謝を伝えたいと思いますか？



心と体温の関係について研究されている、広島国際大学 医療栄養学部 医療栄養学科 高尾文子先生に、今回の調査結果についてご解説いただきました。

専門家の声

## 愛の言葉で副交感神経が活性化し、 体温が上昇することを明らかにした、意義ある実験。

人間の自律神経は、脳が興奮したときに働く交感神経と、リラックスした状態で働く副交感神経の2つのバランスをとることで成り立っています。

緊張する状況下におかれた場合、交感神経が働いて、筋肉が収縮し、手足などの末梢の毛細血管が収縮して血液の循環が悪くなり、末梢の温度が低下します。反対に体がリラックスしている状態では、副交感神経が働き、毛細血管も拡張して、血のめぐりが良くなり、手足の体温が上昇します。

親しい人々と交流したり、音楽などを聞いてリラックスしている時は、副交感神経が活性化し、血液が体中を循環して老廃物を回収、新陳代謝を促進して、体のダメージを回復してくれます。

今回のパナソニックの動画では、家族からの愛情を被験者が感じることによる体温の上昇を計測していますが、被験者がリラックスし副交感神経が働くことで、末梢体温が上がることは十分考えられることであり、**人が愛情を感じ脳も体もリラックスすることで、より健康になっていく**ということを例示する、興味深い取り組みだと思います。

20世紀は左脳（論理）の時代でした。今世紀は感性や五感により注目が集まっています。健康においても、愛を心をゆさぶる言葉で伝えることによって相手の精神にも体にもプラスの影響を与えるような、感性へのアプローチを意識して行っていくべき時代なのでしょう。生活者調査で「愛をもっと伝えたい」という人が6割いたということも、そのような時代の流れをあらわしていると言えます。

### 高尾 文子(たかお・ふみこ) 先生

広島国際大学 医療栄養学部 医療栄養学科 教授

1977(昭和52)年、大阪市立大大学院生活科学研究科前期博士課程修了。1998(平成10)年から広島国際大へ。

日本サーモロジー学会理事。

スペシャルオリンピックスのヘルシーアスリート・ヘルスプロモーション部門 クリニカルディレクターを務める。

薬学博士、管理栄養士、生活習慣病予防指導士。福岡県出身。