

# Green Action

## 緑の力をオフィスに取り入れるための5つのアクション

緑には、人にポジティブな影響をあたえることが研究結果により明らかにされています。  
東急不動産は、そんな緑の力に着目し、効果的にオフィスに取り入れることで理想的な働き方を実現していきます。

### Green Action 01

## はたらくひとの健康を守る

出勤から退勤まで、オフィスのいたるところに緑を取り入れることで健康を維持・増進。

#### グリーンエビデンス

疲労度  
30%軽減

オフィスに植物を置いた期間、疲労の度合いが30%軽減したという実感がリポートされているように、緑に常にふれあうことで身体的健康を維持・増進することが研究結果から明らかになっている。<sup>\*1-6</sup>

### Green Action 02

## はたらくひとのストレスを軽減する

レストルームなど、気持ちの切り替えのスペースに緑を取り入れることでストレスを解消。

#### グリーンエビデンス

安心感  
30%UP

オフィスの窓から市街あるいは自然風景が見え、かつ室内に植物をおいた場合、または窓から自然風景の見える場合、植物が見えない場合よりも心理的な安心感が30%増加した。<sup>\*7</sup>

### Green Action 03

## はたらくひとのひらめきを生み出す

ミーティングルームなど、思考力が求められるスペースに緑を取り入れることで創造性を引き出す。

#### グリーンエビデンス

生産性  
20%UP

緑には、はたらく人の心理に変化をもたらす創造性と集中力の向上を図る力があるとされている。特に、オフィスに植物をおいた場合、生産性が20%上昇するといった報告もされている。<sup>\*8-10</sup>

### Green Action 04

## はたらくひとの絆を育てる

エントランスなど、人を迎え入れるスペースに緑を取り入れることでコミュニケーションを円滑に。

#### グリーンエビデンス

信頼感  
UP

緑に囲まれた環境でリラックスすると脳内にドーパミンが分泌され、それに伴ってオキトキシンも分泌される。オキトキシンは信頼関係をより良くする可能性が高い物質として報告されている。<sup>\*11-12</sup>

### Green Action 05

## はたらくひとのモチベーションを高める

仕事の合間のガーデニングや水やりなど、緑と主体的に関わることにオフィス全体で取り組みます。

#### グリーンエビデンス

モチベーション  
UP

ガーデニングにはモチベーションの向上をはじめとした様々な効果があるということが明らかになっている。また、こうした活動をグループで行うことによって、はたらく人同士の絆も強化されることが期待できる。<sup>\*13</sup>

\*1: Ulrich, R.S. (1984). Science. \*2: Takano, T., Nakamura, K., and Watanabe, M. (2002). Journal of epidemiology and community health. \*3: Li, Q. (2010). Environmental health and preventive medicine. \*4: Takano, T., Nakamura, K., and Watanabe, M. (2002). Journal of epidemiology and community health. \*5: Fjeld, T., Veiersted, B., Sandvik, L., Riise, G., and Levy, F. (1998). Indoor and Built Environment. \*6: Mitchell, R., and Popham, F. (2008). The Lancet. \*7: Chang, C.Y. and Chen, P.K. (2005). HortScience. \*8: Shibata, S. and Suzuki, N. (2004). Scandinavian journal of psychology. \*9: Raanaas, R.K., Evensen, K.H., Rich, D., Sjøström, G., and Patil, G. (2011). Journal of Environmental Psychology. \*10: Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., and Haslam, S.A. (2014). Journal of Experimental Psychology. \*11: Jung-Beeman, M., Bowden, E.M., Haberman, J., Frymiare, J.L., A rambel- Liu, S., Greenblatt, R., et al. (2004). PLoS biology. \*11: Campbell, D. E. (1979). Journal of Applied Psychology. Aitken, J. E., and Palmer, R.D. (1989). Proceedings of the 11th Annual Meeting of the American Culture Association. \*12: Clatworthy, J., Hinds, J., and M. Camic, P. (2013). Mental Health Review Journal.