

読売新聞2017年1月15日朝刊・医療面

「元気なう 樹木で潤う② 自然に近い環境に安らぎ」の記事に研究内容が掲載されました。

2017年(平成29年)1月15日(日曜日)

読

賣

新

聞

くらし
健康

元気なう

緑の少ない冬でも、人はなぜ、森林浴でリラックス効果を得られるのだろうか。

千葉大学の宮崎良文教授(自然セラピー学)は、「人間の体は、本能的に自然に近い環境を心地よいと感じるのではないか」と推測する。

人類の祖先がアフリカで誕生したのが約700万年前。現代に近い都市生活を始めたのを産業革命(18世紀)後とすると、約2500年間にすぎない。約700万年の歴史のほとんどを、人類は自然の中で暮らしてきた。

宮崎さんは「生活空間の都市化が急激に進んだものの、わずか数百年では遺伝

樹木で潤う ② 自然に近い環境に安らぎ

見ただけでリラックスするのは 絵より実物



て、花や観葉植物を見ただけで効果があるのかを、高校生や事務職員、医療従事者を対象に調べた。3分間眺めただけで、副交感神経の活動が高まるというリラックス効果が確認できた。

子レベルの進化は起きない。人間の体が環境の変化に適応しきれていないので、都市生活の強い緊張状態に置かれてストレスを感じるの「当たり前」と指摘する。

森林浴セラピーでは「フイトンチッド」と呼ばれる香りが注目されるが、視覚だけでもリラックス効果があるという。

造花より生花のほうが効果が高かったほか、普通の画像では効果はないが、臨場感のある3D(立体)画像では、脳の前頭野の活動も鎮静化して、リラックス効果があることもわかった。

宮崎さんは「室内でも、視覚的に本物のような臨場感を演出できれば、森林浴のようなリラックス感が得られる」と話している。