



千葉大学環境健康フィールド
科学センター副センター長

宮崎 良文 氏

インタビュー

第4回木育サミットで「木育を科学する」のセッションを担当した宮崎良文千葉大学環境健康フィールド科学センター副センター長・自然セラピー研究室教授・医学博士に「木育」の先にある医療費削減という社会的にも大きな意義について聞いた。

木が生活の質を高める

木材と人の関係を科学で解く

木育という点、木材 抱えているが、木材は 危険も潜んでいる。科
 を使ったおもちゃで子 人を生理的にリラック 学と実践の重要性を考
 どもを遊ばせているイ スさせる効果がある。 える。EBM (Evi
 メーツがある。木育は 私はたまたま農学系 dence Base
 教育とか、活動などの 会があり、木材と医学 e) を整え、成果を出
 手段ではないと考えて の両方の知識を得たこ していく必要がある。
 いる。私は木によって ことで、木材の生理的効 木材は最も身近など
 育てられQOL (生活 果を研究でき、199 ころにある。森は速
 の質) が向上するこ 2年に木材の香りで血 くと、公園もすぐに行け
 と、木に触れることで 圧が下がる効果がある るものではないが、木
 生理的にリラックス ことが分かった。 材は生活の身近なこ
 し、免疫機能が高まる 計測機器の発達で脳 ろにある。その効果を
 ことが木育だと考え る状態が毎秒測定でき 研究して、QOLの向
 る。森林セラピーでは の状態が毎秒測定でき 上、さらには医療費削
 予防医学的效果が確認 ているようになり、簡単 減につながるような研
 されている。脳の活動 データを取れるように 究を農学系と医学系の
 を毎秒計測できる測定 になった。医学的な基礎 共同研究のような形で
 方法が確立されて、研 究が進んできた。人は 知識なしだと前提条件 もっと進めていけたら
 都市生活でストレスを だけ評価してしまう と考える。