

# 林経新聞

林経新聞社  
 発行所 名古屋市昭和区広小路3-7-1  
 (〒466-0854)  
 TEL 052(757)5833  
 FAX 052(757)5855  
 Eメール info@rinkei.jp  
 大阪支局 TEL 06(6605)9165  
 FAX 06(6605)9166  
 広島支局 TEL 082(285)9117  
 九州支局 TEL 092(531)8628  
 東京事務所 TEL 03(5875)1201  
 FAX 03(5875)1202  
 WEB http://www.rinkei.jp/  
 ©林経新聞社 2017

## 木の快適性、科学的に検証

千葉県木材振興協会主催「木の快適性とリラックス」



「木の快適性を科学的に検証する」と題された講演会が8月22日、東京・新木場の木材会館で開催され

た。主催は一般社団法人千葉県木材振興協会。講演は千葉県環境健康フィールド科学センターの宮崎良文教授と研究者2人が行い、250人を超える木材・建築・設計関係者、木材団体・官公庁関係者らが聴講した。宮崎氏は人が木に対して持つ「触り心地が良い」「香りをかくと落ち着く」といった感

覚を、科学的実験を通してデータで証明することをめざしており、権威ある雑誌に論文を発表して世界から評価を受けている。当日は木材セラピーと木育の概念、木材の生理的リラックス効果、森林の生理的リラックス効果と生体調整効果について講演したほか、光を使って脳活動を1秒ごとに計測するデモ実験も行われた。

質疑応答では「木や森は病気を治すことはできないが、グリーゾーンにいる人には効果が期待できる」と活用法を示唆した。人の身体は、自然に対応するようにできている。自然セラピーは都市環境で常にストレス状態にある現代人に、自然を上手に活用してリラックス状態を得てもらおうというものだ。

人は森林を散歩したり休息したりすると、脳の前頭前野の活動が少なくなる。逆に副交感神経の動きが活発化する。これらは人がリラックス状態になつてい

ること示している。これら生理的リラックス効果は、人が手や足の裏で木材に触れたときにもみられる。なお同協会はこのほ

ど、子どもからお年寄りまで、多くの人に木材の快適性を理解してもらいたいとパンフレットを作成。宮崎氏が同パンプの監修を担当した。