

# 森林、木材のセラピー効果で講演会

## 千葉県木材振興協会

千葉県木材振興協会(大沢千丈会長)は8月22日、東京都江東区新木場の木材会館で「木の快適性を科学的に検証する」と題した講演会を開いた。森林や木材などのセラピー効果を科学的に研究している宮崎良文千葉大

学環境健康ワールド科学センター教授らが講演した。当日は建築や設計、木材関係者255人が参加した。大沢会長は冒頭に、同講演会が林野庁助成事業で開催できたことに触れたほか、参加者へ配布した木の折り紙

250人以上が参加した



を引け合いにして幅広い木材PRの大切さや材木店自身が木の良さを宣伝していく必要性を指摘した。宮崎教授は講師の脳活動を計測するデモ実

験から解説し、人間のストレスやリラックス時に脳前頭前野がどう反応しているかを、会場正面に映し出されたモニターで紹介。木材等の自然由来の刺激が、生理的リラックス効果や免疫機能改善効果をもたらすことを、脳活動や自律神経活動の科学的データを引用して解説した。

宮崎教授は、脳の活動を毎秒ごとに計測できる測定方法が15年前ほどから急速に発展し、研究が進んだことを指摘した。このほか、木によって育てられQOL(生活の質)が向上することなどを紹介した。「木材で病気が治らないが、病気になるにくい身体にはできる」(宮崎教授)。講演会では同大環境健康ワールド科学センターの特任助教や研究員が、森林内を歩く副交感神経が上昇して生理的にリラックスしたり、森林を眺めるとストレスホルモン濃度が低下したりする科学的データを発表した。会場からの質疑応答など意見交換も行われた。