

木と人は本当に相性が良いのか？



宮崎良文 (医学博士)

1954年生まれ、67歳。79年東京農工大学修士課程修了、同年東京医科歯科大学医学部助手、88年森林総合研究所研究員・チーム長、2007年千葉大学教授、19年千葉大学グランドフェロー
主な受賞：2000年農林水産大臣賞、07年日本生理人類学会賞



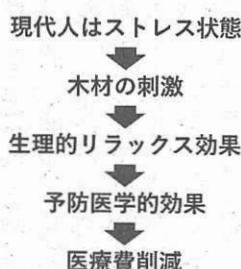
池井晴美 (農学博士)

1990年生まれ、31歳。2015年森林総合研究所テニュア・トラック型任期付研究員、18年千葉大学大学院園芸学研究科博士後期課程修了、同年森林総合研究所研究員、19年千葉大学特任助教
主な受賞：2018年千葉大学博士課程学業成績優秀者に係る学長表彰、19年日本木材学会奨励賞

「木を見ると落ち着く」「森に行ってきたことが明らかにされている。くと癒やされる」など、多くの人は森林や木材に対し本能的、直観的に好意的な印象を抱く。こうした感覚は、どこから来るのだろうか？ 2002年の科学誌「Nature」の発表論文で、人類は600万～700万年間を自然環境下で過ごし

「木を見ると落ち着く」「森に行ってきたことが明らかにされている。くと癒やされる」など、多くの人は森林や木材に対し本能的、直観的に好意的な印象を抱く。こうした感覚は、どこから来るのだろうか？ 2002年の科学誌「Nature」の発表論文で、人類は600万～700万年間を自然環境下で過ごし

木材セラピーの概念図



時折、車のボディーに「住んでよし 心ゆたかな 木の住まい」と刷り込まれた軽トラが走る姿を街中で目にすると、材木屋のトラックだ。日本木材青壮年団体連合会が制定したスローガンで、材木屋の合言葉とも言えるようで、なじみ深い。だがふと考へると、木の住まいに住んで「よし」なのはなぜだろうか？ また、それは本当だろうか？ そしてなぜ、木の住まいで「心ゆたか」なのだろうか？ 面と向かって問われると即答できなきことに気付く。

だが一方、木材業界に携わる我々は、本能的にこのスローガンを理解できるだろう。木材が人間に對し、何らかのプラスの作用を持つと日頃から感じているからだ。

近年、ストレス研究の進展により、脳活動や自律神経活動の計測など研究に用いる測定機器が発達したこと、木材の生理的リラックス効果を科学的に明らかにできるようになってきた。我々がこれまで、本能的に感じていた木材の生理的作用の研究が進んでいる。こうしたエビデンス（証拠）が、徐々にだが積み上がってきた。

この連載では、木材と人との相互作用や、これによるリラックス効果を研究する「木材セラピー」研究の第一人者の宮崎良文・千葉大学環境健康フィールド科学センター・グランドフェローと池井晴美同大学特任助教のこれまでの研究をひもときながら、「木と人」の関係を考えていいく。

「木を見ると落ち着く」「森に行ってきたことが明らかにされている。くと癒やされる」など、多くの人は森林や木材に対し、人類が自然の少ない人工環境下に置かれたのは、産業革命以降と考えた場合、たった200～300年間にすぎない。人類は自然環境下に置かれた時期の方が圧倒的に長いのだ。

次回以降に譲るとして、木材の持つ300年間にすぎない。人類は自分がリラックス状態に近づくといつたことだ。これらエビデンスの詳細はこれまで、木材の人への作用を測定にはアンケート調査が主流だった。ただ、アンケート調査は、自分の状態を言葉で表現する際に何らかのバイアス（偏見）が生じる。さらに、そもそも、自分の状態を自分で「正確」に知ることが可能なのだろ

うか？ これに対し木材セラピー研究は、木材の作用で「勝手に生じる」人の体の変化を研究している。生理的評価法により、客観的な数値で木材の作用を表現することができるのだ。さらに、現在までに提出されているエビデンスからは、木材がストレス状態を解消するような変化を生理面で引き起こすことが分かってきており。つまり、木と人の相性が良いことが科学的に証明されつつある。

木と人の相性の良さは、予防医学的な観点でも大きな意味を持つだろう。木材により病気が治ることはできないが、木材が持つ生理的リラックス効果や免疫機能の改善効果により病気を予防できれば、医療費削減といふ社会的課題の貢献につなげることもできるのだ。

（つづく）

「リラックス」できるのか？」

木と人のサイエンス

1

ストレス研究などの進展により計測設備が発達し、木材セラピーの科学的裏付けが可能になつた（写真提供：池井晴美・富崎良文）

