

木と人の関係 —サイエンスの視点から— 第2回 「快適性の考え方」

千葉大学環境健康フィールド科学センター

宮崎 良文

池井 晴美

木と人の関係において、重要キーワードとなる「快適性」は、サイエンスという視点から、どのように捉えれば良いのでしょうか？

宮崎は、研究者になったときから、「快適性」に興味があり、34歳で「快適性研究会」を設立しました。「快適性」をテーマとして、隔週金曜日にお茶の水駅周辺で会場を用意し、2時間の議論とその後の懇親会を開催しました。38歳の時には、日本生理人類学会内にあった「快適性研究部会」に誘われ、吸収される形で、発展的に「快適性研究会」を解消しました。その後、研究部会長となり、継続的に「快適性」に関する議論を深めました。

本章では、まず、1)「快適性の定義」案を示し、次に、2)ある程度のコンセンサスが得られている「快適性の種類」について紹介します。最後に3)「木材セラピーにおける快適性の評価」に言及します。

(1) 快適性の定義

「快適性」という言葉は、日常的にも、サイエンスにおいても、良く使用されますが、未だ、確定した定義はないのが現状です。

結論から申し上げますと、「快適性」とは、「人と環境間のリズムがシンクロナイズした状態」であると考えています^{1,2)}。日常的に私たちは、自分がいる環境とリズムがシンクロナイズしていると感じた時に快適な感じを持ちます。人がその場の環境と一体化、シンクロナイズしているか否かという観点から、快適性を定義できると考えています。この一体化は、どなたでも経験したことがあると思います。私も講演時や授業をしているときに感じます。講演時に聴衆の方々が、相槌を打ちながら、関心をもって聞いて下さると話が弾みます。映画、コンサート等でも同様だと思いますし、原稿を執筆している今も、私が原稿とシンクロナイズしているか否かが重要で、その度合いが、原稿レベルに反映されます。

哲学者の中村雄二郎も以下のように述べています³⁾。「『哲学とはリズムだ』とさえ言えると思うのです。例えば、非常に難解だと言われている哲学書でも、自分のリズムに合うものはよく分かります。そして逆にそんなに難しくないものでも、リズムが合わないと、うまく頭に入らないのです」。

(2) 快適性の種類

上記したように、「快適性」に関する確定した定義はありませんが、「快適性の種類」に関しては、コンセンサスが得られています。

乾正雄⁴⁾は、快適性を2つに分け、「消極的快適性」「積極的快適性」と命名しています。宮崎^{1,2)}は、乾の考え方を基本として、「受動的快適性」と「能動的快適性」に分け、図1に示すように整理しています。

「受動的快適性」は、安全を含む欠乏欲求であり、不快の除去を目的としています。個人の考え方や感じ方が入ることがなく合意が得られやすいのが特徴で、そのほとんどは、「暑い・寒い」を対象とした温熱研究です。夏の炎天下、大汗をかいた状態で、涼しい喫茶店に入ると全員が快適になります。一方、「能動的快適性」は、プラス α の獲得を目的とする快適性で、大きな個人差を生じます。五感を介した研究となり、その生理計測は1990年代前半から始まりましたが、個人差が大きいため、参入する研究者が少なく、まだまだ、データの蓄積は不十分です。

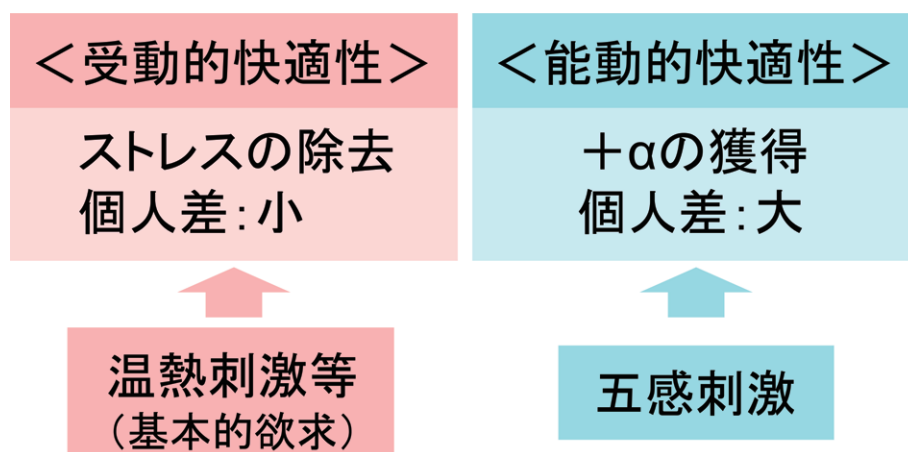


図1 「受動的快適性」と「能動的快適性」^{1を改変)}

人が本来求めている快適性は「能動的快適性」ですし、木材セラピーも「能動的快適性」に含まれます。もちろん、「受動的快適性」は基本的に保証される必要がありますが、現代社会において求められているのは、「能動的快適性」なのです。

(3) 木材セラピーにおける快適性の評価

第1回目において、「人と木材の相性の良さ」について記し、人の体が自然対応用できているためと説明しました。人は木材と一体化し、シンクロナイズした状態が生じるため、快適感を覚えるのです。

サイエンスの観点から見ると、この「一体化し、シンクロナイズした状態」を客観的に数値表現することが必要です。それに対して、長く、この状態をアンケートで評価することが試みられてきました。しかし、人は、この「木材と一体化した体の状態」を言葉によって、自分で表現することはできないのです。そのため、「人と木材の相性の良さ」をサイエンスという枠組みにおいて、客観的に表現することができず、「経験的に知られている」という段階に留まっていました。

一方、ここ30年間程度、ストレス状態の生理的評価に社会の関心が高まったことに起因して、脳活動と自律神経活動計測を中心に、ストレスホルモン計測や免疫機能計測が進歩し、「人と木材の相性の良さ」についても、評価できるようになってきました。

我々は、これらを組み合わせた計測システムを用いて「人と木材の相性の良さ」を評価しています。詳細は、本章の4回～10回において記します。

おわりに

今、社会は、マイナス・不快の除去を目的とした「受動的快適性」からプラス a を求める「能動的快適性」へと移行しつつあります。木材セラピー研究は、「能動的快適性」研究に含まれるのですが、「能動的快適性」研究に参入する研究者が、少ないのが現状です。図1に示したように「個人差」が大きく、実験自体の困難さがあることと生理的評価法が最近になって提出された新しい手法であることが要因と思われます。産業界の皆さんは、研究者というのは、チャレンジが好きな人種であるとお考えでしょうが、そうではありません。研究界の実態は、閉鎖的で、なかなか足を踏み出そうとする研究者はいないのです。

この現象は、学問領域が「縦割」でお互いに交わることがないという世界共通の問題に端を発しています。森林学、木材学、園芸学等の研究者は、森林や木材や花等の研究は実施しますが、人への影響については行いません。医学部の研究者で、森林、木材に関心をもつ研究者が極めて少ないのも事実です。そもそも、大学では、日本においても、世界においても、「自然と人の相互作用」に関しては、「教育」も「研究」もしていないというのが現状なのです。

今こそ、研究者同士の連携、学界と産業界との連携が求められています。これらの連携により、「人と木材の相性の良さ」の解明が進み、「木材セラピー」が学問領域の一つとして確立されるとともに、実学として、社会に貢献できるようになるのです。

引用文献

- 1) 宮崎良文：Shinrin-Yoku (森林浴)：心と体を癒す自然セラピー。創元社，大阪，2018，pp.192.
- 2) Miyazaki Y：Shinrin-yoku：The Japanese Way of Forest Bathing for Health and Relaxation. Octopus Publishing Group, London, UK, 2018, pp.192.
- 3) 中村雄二郎：自然の不思議さ：共振する宇宙のなかで。“ひとはなぜ自然を求めるのか：余暇開発センター集中セミナー”，三田出版会，東京，1995，pp.185-217.
- 4) 乾正雄：やわらかい環境論：街と建物と人びと。海鳴社，東京，1988，pp.226.