

# 木と人のサイエンス 10

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉通り、季節の変わり目を迎えている。考えてみれば、暑い、寒いも昔に比べ、随分と制御できるようなになっている。暑ければクーラー、寒ければ暖房と、今や室内環境は快適に調整できる。さらに、防暑・防寒着も豊富で、寒暖に煩わされる機会も減った。半面、現代はストレスに満ちている。コロナ禍で心身のバランスを崩すといった報道も度々耳にするようになった。これまでの連載で、木材や森林、ひいては自然がストレスを和らげることを紹介してきた。さらに、日常生活のなかでうまくリラクセスすることは、体調管理や健康維持の面で大切なこととは前回も指摘したとおりだ。では、木材や自然とはどのように付き合えば、より効果的なのだろうか。

## 能動的に快適を 求める時代に

「快適」とは何だろうか。多分、「快適」を辞書で引けば、多くは「具合がよくて（ころ）よいさま」と説明されている。我々も不快でなく心地良い状態を「快適だ」という。つまり、リラクセスしている状態だともいえるだろう。

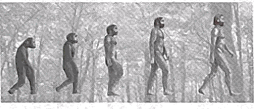
宮崎良文氏（千葉大学環境健康フィールド科学センター グランドフェロー）と池井晴美氏（同特任助教）



COVID-19 感染爆発  
1年間 0.00001%  
(コロナ禍)



産業革命  
2-300年間 0.004%  
(都市環境)



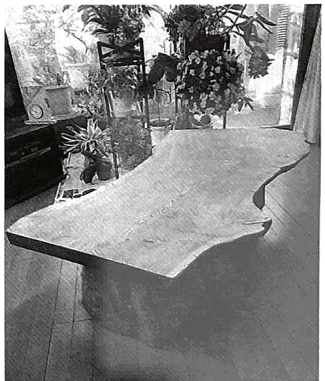
自然環境下で進化  
600-700万年間 99.996%  
(自然環境)

宮崎良文・池井晴美

自然環境下に置かれた時期の方が圧倒的に長く、現在はコロナ禍という新たなストレス環境に置かれている

獲得するものもある。連載で紹介した森林浴や木材セラピーなどは能動的快適性に当たるといえる。この考え方に沿い現代社会を見れば、快適性は受動から能動に変わっているといえるだろう。暑い寒いといった基本的欲求が求めている快適性は、より快適な状態を獲得するにはどうしたらよいのだろうか。

では、より快適な状態を



自然は人と相性が良いことが科学的に証明されている。このなかで自分の快適な環境を楽しむながら見つけていくことが重要だろう（宮崎氏自宅）

性は環境が整っている。多少の個人差はあるにしても、外気温30度は暑いし氷点下は寒い。

このように考えれば、現代社会における快適性は能動的に獲得するものになった。自ら考えて動くことに、快適だと感じることに対する個人差は当然大きくなる。

ここで改めて、これまでの連載を振り返ろう。これまでは、木材や自然にはリラクセス効果があることを科学的に明らかにしてきた。我々が「木材はいいよね」「自然はいいよね」という「いいよね」を科学的に裏付けてきた。

木材や自然により、快適な状態が得られるということは科学的に証明され始めている。

「現代は受動的快適性から能動的快適性に変化している。木材と人の相性の良さを基盤として、好きな木材を自分で選択し、自分に合った相性がいいのかが？」と疑問を挙げ、連載回を追うたびに、木、ひいては自然と人の相性の良さを科学的に証明してきた。快適性を考えるうえで「木と人は相性が良い」という前提は、科学的に明らかになっている。

「現代は受動的快適性から能動的快適性に変化している。木材と人の相性の良さを基盤として、好きな木材を自分で選択し、自分に合った相性がいいのかが？」（同）。

「現代は受動的快適性から能動的快適性に変化している。木材と人の相性の良さを基盤として、好きな木材を自分で選択し、自分に合った相性がいいのかが？」（同）。

木と人は相性が良い。科学的に裏付けられている事実を追い風に、木材業界に身を置く我々は、木と人の快適な関係を様々な提案していきけるのではないだろうか。（おわり）

造建築に魅力を感じるだろうか。

何と発想に乏しい例えだろう！ 私が好きなのは：…と思う読者は多いに違いない。

十人十色というとおり、人の好みは千差万別だ。それなのに、快適性に「効果的」を押し付けられても困惑せざるを得ない。

連載初回で「木と人は本当に相性がいいのかが？」と疑問を挙げ、連載回を追うたびに、木、ひいては自然と人の相性の良さを科学的に証明してきた。快適性を考えるうえで「木と人は相性が良い」という前提は、科学的に明らかになっている。

「現代は受動的快適性から能動的快適性に変化している。木材と人の相性の良さを基盤として、好きな木材を自分で選択し、自分に合った相性がいいのかが？」（同）。

例えは、居室の床にだけ木材（フローリング）を使う、腰壁に木材を使う、柱・梁の木材を現しで使う…など居室内の木質化率を変えて血圧の変化を調べた実験では、「快適」とした主観的評価と血圧の低下が一致した（2000年日本木材学会発表）という。

「現代は受動的快適性から能動的快適性に変化している。木材と人の相性の良さを基盤として、好きな木材を自分で選択し、自分に合った相性がいいのかが？」（同）。

木と人は相性が良い。科学的に裏付けられている事実を追い風に、木材業界に身を置く我々は、木と人の快適な関係を様々な提案していきけるのではないだろうか。（おわり）