木と人のサイエンス 10

「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉どおり、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は減った。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ックスすることは、体調管理や健康維持の面で大切だというこ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?

自分で見つける楽しみ方

能動的に快適を求める時代に

〝快適〟とは何だろうか?

「快適」を辞書で引けば、多くは「具合がよくてこころよいさま」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、リラック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)は、快適性を「人と環境間のリズムの同調」と定義し、自分のいる環境下と自分のリズムが「一体化」し、「シンクロナイズ」していると感じると快適な感じを持つとする。

このうえで、快適性を「受動的快適性」と「能動的快適性」に分類。暑い寒いなどの温熱刺激によるものが受動的快適性、五感刺激によるものが能動的快適性だ。受動的快適性の個人差が小さい一方、能動的快適性は個人差が大きく、プラスアルファで獲得するものでもある。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う。

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る快適性は環境が整っている。多少の個人差はあるにしろ、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ている。自ら考えて動くだけに、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。これまでの連載では、木材や自然にはリラック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。

では、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?

快適性を見つける楽しみ

まず、我々の身近にある木材や自然を、大・中・小で捉えてみよう。最も身近な自然、言い換えれば〝小さな自然〟には手を伸ばせるものがある。木質建材や木製品がそれだろう。その中間にベランダで触れる自然、庭、近所の公園、さらにもっと足を伸ばせば〝大きな自然〟である森林がある。木材をふんだんに使った木造建築は、大きな自然と捉えてもいいだろう。

さて、大・中・小の自然のなかで、好きなもの、お気に入りのものはあるだろうか? 自宅のフローリングの足触り? あるいは、木目の美しいダイニングテーブル? それとも、我が子がお気に入りの木のおもちゃ?

あるいは、週末の登山やキャンプが楽しみだろうか。建築物のなかでは、京都や奈良などの歴史的な木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?」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。

この前提に立って、宮崎氏は「人に教えてもらうのではなく、自分で選択する」ことの重要性を指摘する。「自分が快適だと思ったことと、生理的応答は一致することが多い」(宮崎氏)。

例えば、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、自分にとっての快適性を知ることが良いのではないだろうか」(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に提案していけるのではないだろうか。

(おわり)

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

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みながら見つけていくことが重要だろう(宮崎氏自宅)