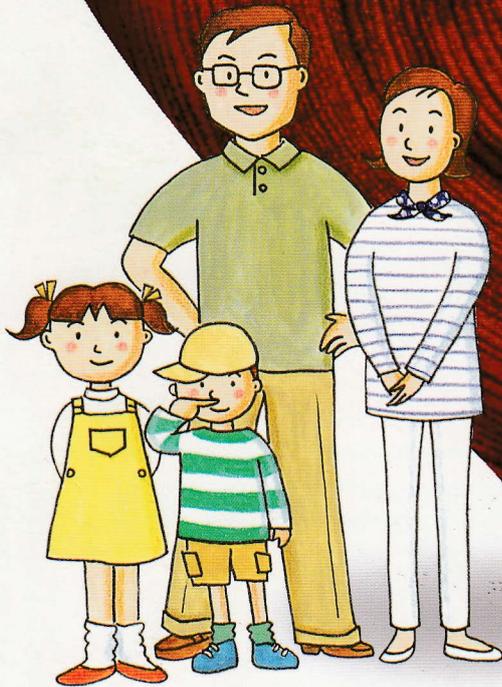


いきいきファミリーの
住まいと健康のおはなし

すこやかライフの
ヒントがいっぱい



第一話・・・やすらぎの木

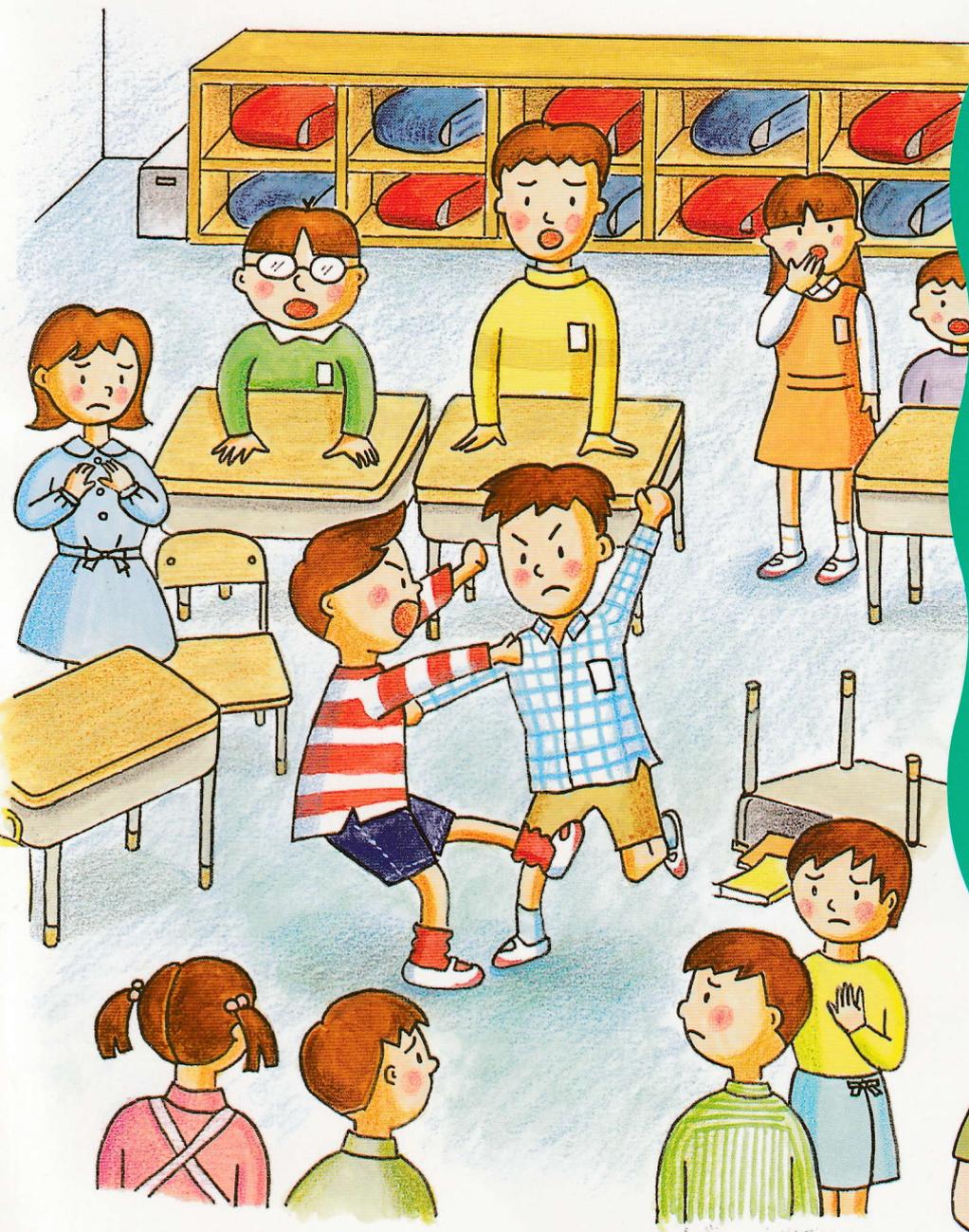
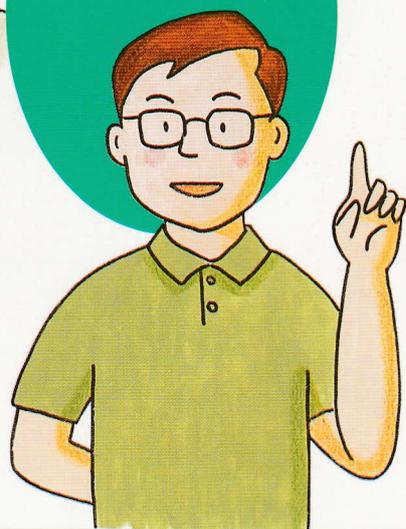
第二話・・・命を育む木

第三話・・・快適の木

第一話

パパ、ママ、ヨーコちゃん、ケンタ君、木の家に暮らすいきいきファミリーが
住まいと健康についてお話しします。まず最初は、パパが話す「やすらぎの木」から。

やすらぎの木



1 **最近、増えている木造校舎。
それは、なぜなんだろう。**

みんな知ってるかな？最近、校舎を新しく建てるときに木造校舎にする学校が増えているんだ。木という素材のメリットは、やさしさや温かさが見直されているようなんだけど、どうやら理由はそれだけじゃなさそうなんだね。学校は育ち盛りの子供たちが一日の大半を過ごす場所。でも、今までの校舎づくりは合理性やコストなんかを優先させて、環境が子供たちに与える影響ということにあまり目を向けていなかったんだ。

最近、木の校舎で学ぶ子供たちとコンクリートの校舎で学ぶ子供たちの置かれている環境を比較してみたら、いろんな面で大きな違いがでてきたんだよ。子供たちにとって本当に良い教育環境ってどんなものなんだろう。この機会に一緒に考えてみようよ。

2 **木の環境は、子供の気持を落ちつかせる。
きっと、イジメも少なくなるんじゃないかな。**

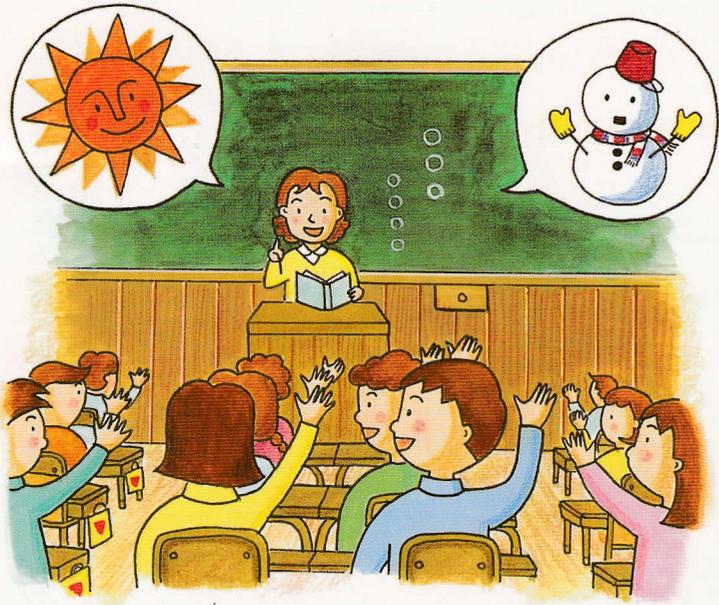
ちょっと前に、全国の中学校などで校内暴力が問題になったね。子供たちの心の荒廃が学校生活の中にあらわれはじめてたんだ。原因は色々あると思うけど、その時、フランスやカナダではコンクリートや無機質な素材でかこまれた教育環境が心に悪い影響を与えているのではないかと議論されたんだよ。実際、木とコンクリートの校舎では受ける印象が全然違うからね。小学校の先生たちに聞いてみても、木には、人間的“親しみやすい”“温かい”といった自然素材ならではのやさしい感覚があるっていう人が多かったんだ。

そんな環境で学んでいるせいなのか。木の校舎では、ストレスやケガの発生、保健室の利用がコンクリート校舎に比べて少ないそうだ。とくに、コンクリート校舎でのケガには、“ケンカ”や“人におされた”という気持のいらだちが原因だったケースが多いのも気になるね。授業中に眠けやだるさを感じたり、イライラして集中しにくいと感じる割合が高いコンクリート校舎の生徒たち。でも、驚いたことに床や壁を木に変えるだけで、子供たちの疲労感が軽くなるのがわかったんだ。環境の違いが子供たちの心に与える影響って大きいんだね。

暑さ、寒さをやわらげて、室内の湿度も調節。カゼやケガの発生も木造校舎では低いんだ。

さらに、木はボクたちの目に見えないところでいろいろな働きをしているんだよ。寒い冬にストーブで暖をとる場合、木はコンクリートに比べて熱を逃がしにくいので、室内が暖まりやすくてとっても快適。逆に夏は熱さが室内に伝わりにくいんだ。また、紫外線の反射をおさえて目を守ってくれたり、転んだ時の衝撃も吸収してくれるから、子供たちにとって安心だね。

そのほかにも、木造校舎の子供たちはコンクリート校舎の子供たちよりカゼにもかかりにくい。これは、木がほど良く湿度を調節して細菌を住みにくくしたり、木の香りに含まれるフィトンチッドという成分が空気をきれいにしてくれるからなんだ。天然の木で囲まれた教室で勉強している子供たちは毎日、体に良い森林浴をしているようなもの。木はいろんな働きで心やすらぎを与えているんだね。



4

子供部屋も、人間形成にとって大切な場所。だから学校と同様に、木の環境が見直されているんだね。

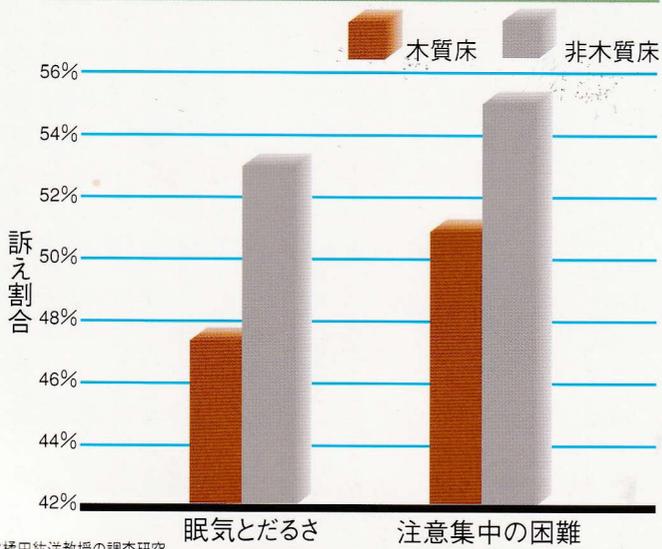
コンクリート校舎にも、丈夫さやコストの点など良い面もあるけど、木だけがもつ素晴らしい長所も忘れてはいけなよね。たとえコンクリート校舎でも、内装に木を使うことによつて、木造校舎の環境に近づけることが可能なんだね。この方法は、これからの校舎造りにどんどん役立てていけそうだね。大切なのは、作るほうの都合ばかりを考えるのではなくて、そこで暮らす人間を中心に環境づくりを行なうことなんじゃないかな。

最後にもう一つ。学校と同じようにぜひ見直してほしい環境が家の中にもあるんだ。それは、子供部屋。勉強したり、遊んだり、眠ったり、豊かな情操を育む子供たちの独立国みたいな空間だね。たとえ木の家に住んでいなくても、内装を変えることで木の良さを取り入れた部屋づくりはできるよね。育ちざかりの子供を良い環境で温かく包んであげること。それは豊かな人間性を養う上でとっても大切なことだと思うよ。



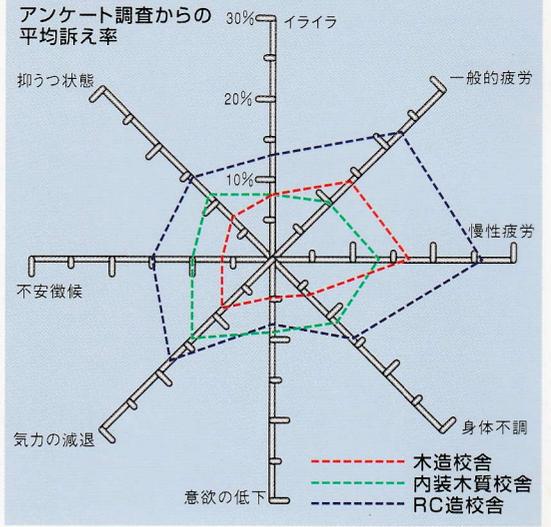
校舎の違い

木造校舎の床の材質の違いによる子供の疲労状態



データ/愛知教育大学・橋田純洋教授の調査研究

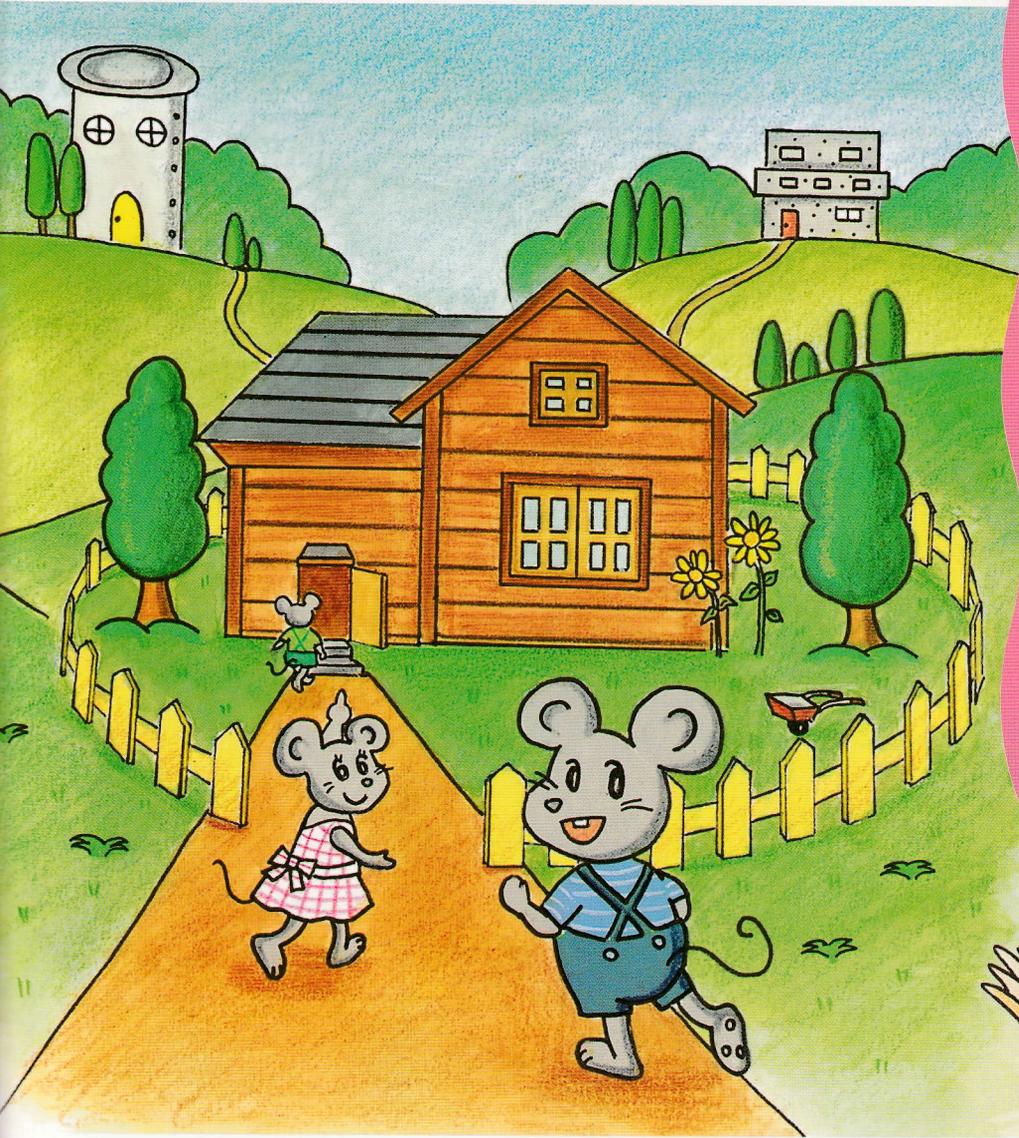
中学校教師の蓄積的疲労特性



第二話

命を育む木

さて、次のお話は「命を育む木」。いろんな素材の家に住むネズミさん一家の物語を、いきいきファミリーのママが話してくれますよ。



1
木の家、金属の家、
コンクリートの家。
三つの家で、ネズミさんに
住んでもらいました。

さて、今度はママが「命を育む木」のお話しをします。ある大学で、木、金属、コンクリートの箱でネズミさんを飼って、その様子を観察してみたのね。つまり、木の家、金属の家、コンクリートの家、3つの家でネズミさんに住んでもらったのよ。環境の違いが動物にどんな影響を与えるのか、みんなも知りたいでしょう。結果は家が変わるとネズミさんの成長や行動に大きな変化が見られたのよ。さあ、みんなはどの家がネズミさんにとっていちばん住みやすかったと思う？

2
いちばん元気に
子ネズミが育ったのは木の家。
体重もグングン
増えていきました。

まず、それぞれの家で生まれた子ネズミの20日後の生存率を見ておどろいたわ。外の気温が25〜26℃の温かな時期でも、金属の家で約42%、コンクリートの家では約7%の子ネズミしか育たなかったのよ。それに比べて木の家では約88%、大半の子ネズミが立派に成長したのよ。そして健康のパロメーターともいえる体重の増え具合や開眼の早さも木の家の子ネズミがいちばん！木の家ですごくいいわね。

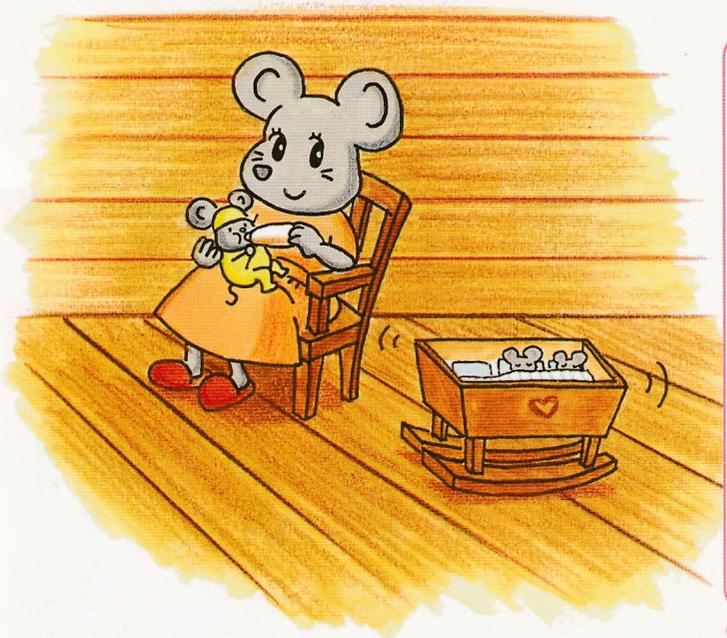
3つの家で、なぜこんなに大きな差があらわれたと思う？そのいちばん大きな原因が熱の奪われ方にあるということなの。木の熱の伝えぐあいは、鉄の200分の1、コンクリートの10分の1以下しかないから、木と体がふれあっている子ネズミの体温が奪われにくかったんだわ。また、寒い冬の時期におこなった実験でも木の家の子ネズミの中には厳しい寒さをのりこえて元気に成長した子もいたんですって！外の気温が室内へ伝わりにくい木の特性も「役かっているようね。

木の家は、母ネズミにとって 快適な環境。

子供を見守るやさしい親心も
自然に芽生えてくるのね。

でも、子供は一人で育つものじゃないわ。人間だって同じ
だけれど、母親の育て方も成長に大きく影響を与えるは
ずよ。観察してわかったんだけど、金属の家やコンクリート
の家の母ネズミは、子育てにあまり関心がないみたいなのよ。
腹ばいになって子ネズミにお乳を与えていても、金属やコン
クリートの床では、すぐに体が冷えてくるから耐えられず
にやめてしまうのね。

みんなも寒い冬の日には、金属やコンクリートの床に素足で
立つてみてごらん、すぐに足の温度が下がってブルブル。でも、
木の床ならはじめは少し下がるけれど、だんだん木に熱が
たまり足の温度はもとに戻るそうよ。また、金属やコンク
リートの家の母ネズミはストレスもたまっているみたいで、落
ち着かない行動が多かったそうよ。こんな環境では子育て
に熱中できるはずがないし、子ネズミたちもかわいそうだわ。



木の住まいは、 動物が暮らすのに適しているのね。 私たち人間にとっても、 きっと同じじゃないよ。

最後に、ネズミさん自身にどんな環境が好きなのかを選
んでもらいました。木、金属、コンクリートなど、色々な素材
の床を用意して休憩するときにどこで休むのかを観察し
たのね。やっぱり、ここでも木の床がだんぜん人気。どのネズ
ミさんも気持ちよさそうにお昼寝していたそうよ。

ねっみんなもわかったでしょ。木は動物にとって好ましい
生活環境をつくってくれるのよ。そのほかにも、室内の湿度
を調節したり、ほどよい弾力が足の疲労を少なくしたり、
香りに含まれるフィトンチッド成分が空気を殺菌してすが
すがしくしたり、木にはいろんな働きがあるのよ。やっぱり、
木は生きている素材、呼吸している素材なんだわ。森は人
間をはじめさまざまな動物たちの命のふるさと。かけがえ
のない森林資源に恵まれた私たち日本人は、昔から木の豊
かな恩恵をうけて暮らしてきたことを忘れてはいけないのね。



子ネズミの生存率(温暖期)					子ネズミの体重変化(暑熱期)				
	5日後	10日後	15日後	20日後		5日後	10日後	15日後	20日後
木製ゲージ	 約92%	 約90%	 約88%	 約88%	木製ゲージ	 体重約2.5g	 体重約5.2g	 体重約7g	 体重約12g
金属性ゲージ	 約62%	 約45%	 約43%	 約42%	金属性ゲージ	 体重約2.2g	 体重約4.3g	 体重約6.2g	 体重約8.2g
コンクリート製ゲージ	 約41%	 約10%	 約8%	 約7%	コンクリート製ゲージ	 体重約2.2g	 体重約4.1g	 体重約5.6g	 体重約7.4g

データ/命を育む (実験:静岡大学農学部 発行:静岡県木材協同組合連合会)

第三話

快適の木

「木の家」住みごこち日記

毎日の生活の中で、木はどんなところが快適なんでしょう。
木の家に住む、いきいきファミリーの休日の一日を
ヨコちゃんが紹介します。

朝8時

目覚めた時に
すがすがしいと感じるのは
木の働きのせいなの。

木の床・木の壁。木の家の朝はすがすがしい。木の香りにはフィトンチッドという成分があつて、殺菌したり心を落ち着かせる働きをするの。臭いを消す作用もあるから、とっても気分がいいのね。



●森林浴効果

朝9時

最近、クラスのお友だちに
アレルギーの子がふえてるの。
わたしは平気なの！

先生がいつたけど、住まいのダニやカビがアトピー性皮膚炎や気管支ぜんそくの原因の一つなんですって。木はお部屋の湿気を調節してダニやカビ・細菌が発生しにくい環境をつくってくれるの。もちろん、ダニのえさとなる食べカスやフケ、ホコリを掃除することも大切なことね。



●アレルギー抑制効果(防ダニ・防カビ・殺菌作用)

午後9時

木はいろんな働きで
暮らしてを元気にするのね。
まるで、自然のスーパーマンみたい。

自然の素材である木には、人工の素材にはない魅力がいっぱいあるのね。私たち家族が元気なもの、木の家に住んでいるせいなのかもしれない。こんな素晴らしい木の良さをもっと多くの人に知ってもらいたいな。



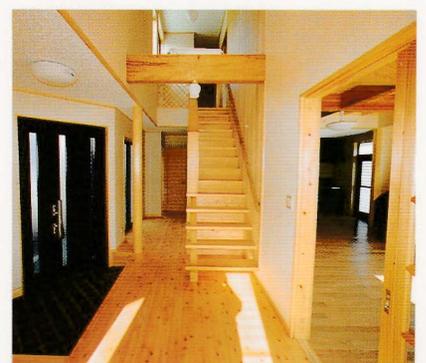
自然志向と個性の表現、新しい木の家。



掛川市／静岡県木造住宅館
設計／大野建築アトリエ一級建築士事務所
木の温もりあふれる木造軸組工法の特長を活かし、高品質＆ローコストを実現した提案型住宅。



静岡市／心の家
設計／カネカ建設(株)一級建築士事務所
合板や新建材を一切使用せず、国産材100%で建てられた木の香漂う住まい。



御殿場市／みくりやの家
設計／梶原建築設計事務所
地域の風土と調和し、人が健やかに暮らすために木の良さを随所に取り入れた自然志向の住まい。

午前11時

会社の仲間と野球してきたパパ。素足になって、気持ちよさそうにくつろいでいる。

「ああ、気持ちいいー体の疲れもふっとびそうだよ」パパのくつろぐ場所はきまってる木の香りいっぱいリビング。自然の肌ざわりとやさしい木目の雰囲気パパをリラックスさせるみたい。



●肌ざわり・風合い効果

正午12時

ママがキッチンで、ランチの準備。「木だからヤケドしないの」って言う意味なの？

なぜフライパンの取っ手に木が多く使われているのか、みんな知っている？それは木は熱を伝えにくいから火にかけても熱くなりにくいからなの。熱の伝わり方は鉄の20分の1以下だから、熱さや寒さがお部屋の中心へ侵入するのを防いでくれるのね。



●断熱・保温効果

午後2時

温かな日ざしがさして子供部屋でお絵かき。カーテンを引かなくてもまぶしくないし、目も疲れないわ。

ボカボカ、おひさまがふりそそぐ場所でも、木の床や壁だとあまりまぶしく感じないわ。木がキラキラする反射をおさえてくれるから、目も疲れにくいのね。



●紫外線吸収効果

午後7時

パパが買ってきてくれたデイスニーのCD。耳に心地良く響くのは木の部屋だから？

ギター、バイオリン、ピアノなど、木で作られている楽器ってとても多いよね。木は余分な音を吸収するから、音色が美しくまろやかに響くのよ。ステレオ置くなら、やっぱり木の部屋ね。



●不快音吸収効果

午後5時

追っかけていたら、弟がころんじやった。心配しないで、木の床ならあんまり痛くないの。

木の床はすべりにくいけれど、私が思いっきりとびついたら弟が床にドスン！木だったからよかったのかな、弟はぜんぜん泣かないの。木は硬そうに見えるけど、ほど良い弾力性があるってショックをやわらげてくれるのね。



●衝撃吸収効果

午後3時

思いがけない雨に、洗濯中のママはおあわてー！でも、不思議と家の中はジメジメしないの。

梅雨ときは家の中が湿りがち、反対に冬になると乾燥しがち。でも木はジメジメしてくると湿気を吸い、カラカラしてくると湿気をほきだすからいつでも快適！湿度を上手に調節して、ダニやカビ、細菌を住みにくくするのね。



●調湿効果

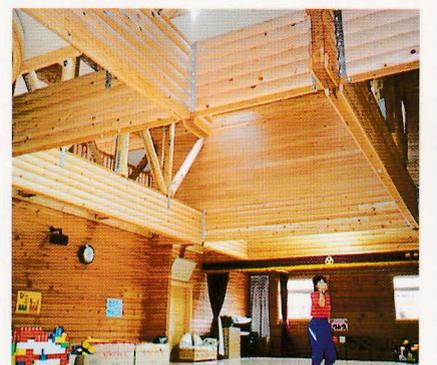
豊かな心と健康な体を育む、木の教育環境。



掛川市立原谷小学校
設計／(株)杉山善二建築事務所
1階はRC造の剛、2階は木造の柔。多目的ホールをメイン施設に両者の良さを調和させた校舎。



静岡市立東源台小学校
設計／(株)高木滋生建築設計事務所
教育のみでなく、児童の生活の場としての学校づくりを実践。地域コミュニティの核となる木質内装の校舎。



熱海市立泉幼稚園
設計／熱海市建設部建築住宅課・(株)久保田設計事務所
園児にやさしい保育環境を目指した、自然の温もりが感じられる個性的な丸太組構造の園舎。



暮らしイキイキ、けん木れん。

けん木れん

静岡県木材協同組合連合会

〒420-8601 静岡市追手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483

e-mail : s-mokuren@mail.wbs.ne.jp

http : //www2.wbs.ne.jp/~smokuren

