

緑ちゃんのヒーリングハウス

人と地球を健康にする、木のおはなし。



Story

- 1 すくすく杉で、家づくり。……………P1~2
- 2 友達いっぱいできたのは? ……………P3~4
- 3 木は伐られても生きてるの!!……………P5~6
- 4 人や地球をヒーリング。……………P7~8
- 5 緑の循環が、未来を守る。……………P9~10

その時、キッチンからママの声がした。

「私は鉄筋コンクリートの家も、都会的で素敵だと思うわ」
ママは、ちよつぱり不満なのかな？

私は木がきらいじゃないのに……、緑ちゃんはそう思った。

幼い頃からおうちにある積み木や木のおもちゃは、

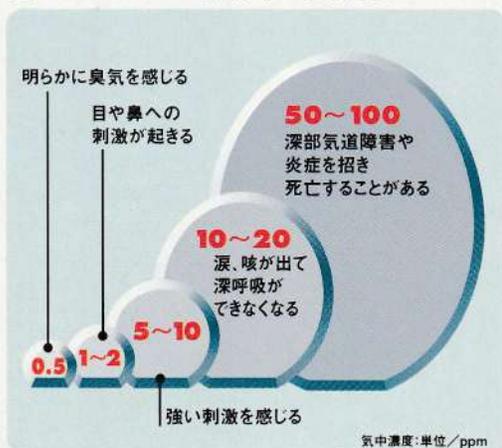
今でも緑ちゃんのお気に入り。

使い込むほどに手になじみ、味わいが出てくる。

緑ちゃんは、窓からみずみずしい緑をたたえた山をもう一度ながめた。



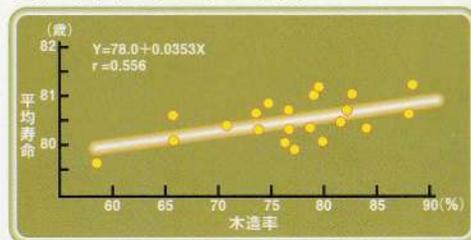
■ホルムアルデヒド吸引時の身体症状



ホルムアルデヒドやトルエン、キシレンなど、建材から出る有害な化学物質は、目の痛みや頭痛、ぜんそくなどをひきおこす原因となります。室内の空気が汚染されないためにも、住まいにはなるべく自然のままの材料を使いたいですね。無公害の住空間をつくるために、ムクの木材をふんだんに使った自然派住宅を支持する人たちも、ますます増えてきています。

有害な化学物質の心配がありません。

■平均寿命と木造率との関係



資料/中尾哲也、他3名「第41回日本木材学会大会-研究発表論文集」

友達いっぱいできたのは？

マンションからすぐ近くに、緑ちゃんの家ができた。

天井も、壁も、床も、いたるところに自然のままの木が使われていた。

はじめて、家に入った時、緑ちゃんは森にいるような気分になって、思わず深呼吸をした。

「木の香りっていいだろう」パパがうれしそうに言った。

「なぜか、とってもリラックスできるわね」

最初は不満そうだったママも、この家が気にいっている様子だ。

しばらくすると、不思議なことがおこった。

緑ちゃんの学校のお友達、ハバやママのお知り合い、

親戚の人……、いろんな人が、よく家に遊びにくるようになった。

みんなも、この家にやすらぎを感じるのかな。

それは、新しさや、広さや、設備のせいじゃなく、

木のせいかもしれないな、

緑ちゃんは、そう思って、木の壁をなでた。

あたたかみのある感触が、手から心にやさしく伝わった。

木はどんな匂いが快適なの？

ストレスをやわらげます。

樹木や葉っぱが放つすがすがしい香り。森林浴は人をとってもリラックスさせます。でも、これにはちゃんとした理由があつて、私たちが心地良く眠っている時などに脳から出るα(アルファ)波が、森の中にいるときにやすくなるのです。さらに森林浴は、人のストレスホルモンを低下させることも明らかになっています。木の住まいで森を身近に感じながら暮らせたいですね。

■森林浴によるストレスホルモンの減少



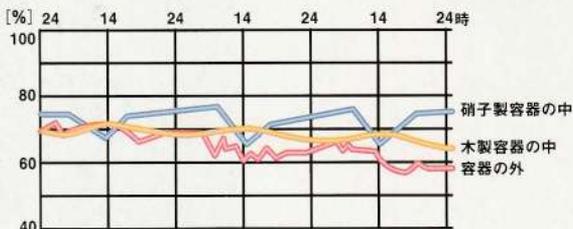
資料 / 森林総合研究所生物活性物質研究室 宮崎良文

ダニの繁殖を抑えます。

室内のダニは、ぜんそくやアトピー性皮膚炎をひきおこす原因の一つ。鉄筋コンクリートの普及とともにダニも増加し、頭を悩ます家庭も多いことでは



■3日間の湿度変化の測定

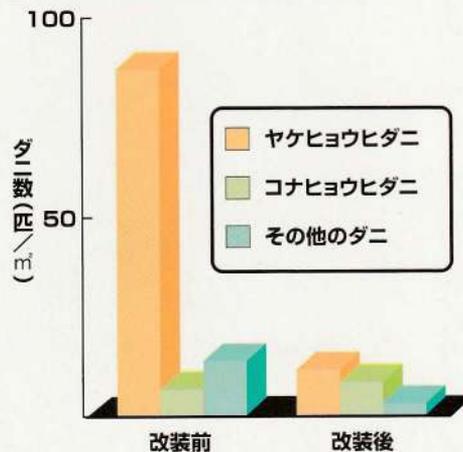


資料 / 上村武著「機梁も学ぶ木材のはなし」丸善(株)

日本は湿度の高い気候風土。梅雨をはじめとしてジメジメする日が多いですね。なぜ、昔から日本は木で住まいをつかったのでしょうか。その一つはこの湿度対策があります。木は湿気が多くなると吸い込み、乾燥してくると吐き出す働きがあります。上の表でも木製容器の中は湿度がほとんど一定なのがわかりますね。木は天然のエアコンなのです。

湿度を調節します。

■木の床への改装によるダニ数の減少



資料 / 高岡・高野・宮崎「日本衛生学会誌」42(1)、223、1987

よう。しかしカーペットや畳の床を、木の床に改装するとダニ数が激減することが報告されています。木はダニが住みにくく、繁殖しにくい環境をつくるのですね。

木は伐られても生きてるの!!

この家の木を育てた山。

そこに緑ちゃんは行ってみたくなった。

「あの山は車じゃ行けないし、歩いて登るのはたいへんだよ」

パパはそう言った。

「それなら、ふもとまででいいわ」

緑ちゃんは納得しない。

とにかく、木材になる前の、

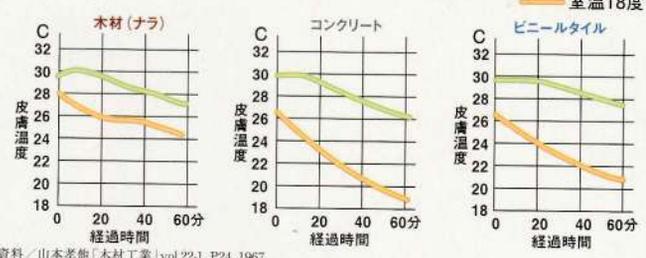
生きている木が見たくなったのだ。



木はどんなに暑いのがやさしいの??

触れていても、冷たさを感じません。

■床材料の違いによる足の甲の温度変化



資料/山本孝他「木材工業」vol.22-1、P24、1967

素足でコンクリートやタイルの上立つとヒンヤリとした冷たさを感じます。これは、体温が奪われるためであり、熱を伝えやすいコンクリートなどは、室内の温度が低くなればなるほど、冷たく感じられるようになります。人が直接手や足をふれる床には、熱が伝わりにくい木材が適していることがこの保温効果からもわかります。

有害な紫外線を吸収します。

陽の光が明るく差し込む部屋は心地良いものです。しかし、気をつけなければならないのが体に悪い影響を与える紫外線。木は成長の過程で、この紫外線を吸収し、木材の内部に蓄積させ、木材の劣化を防ぎ、木材の寿命を延ばす効果があります。

ふもとに着くと、山から続く川に沿って家がいっぱいあった。どれも木造りで、ずっと昔に建てられたものばかりだった。

「木つてとても長持ちするのね」緑ちゃんは驚いた。

「そう、やさしさばかりじゃなくて、強さもかねそなえているんだよ」歩きながら。パパが答えた。

どの家のまわりにも、木がいっぱい生えていた。

杉の木もたくさんあって、のびのびと枝を空に広げていた。

「生きている木はたくましいね」緑ちゃんは言った。

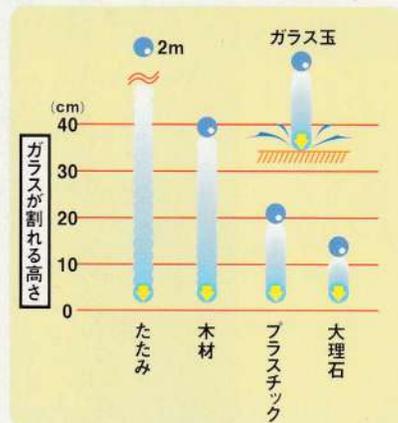
「この木だけじゃない、うちの木だって生きているのさ」

パパの言葉に緑ちゃんは、驚いた。

「木は伐られても生きてるの!!」大声で。パパにたずねた。



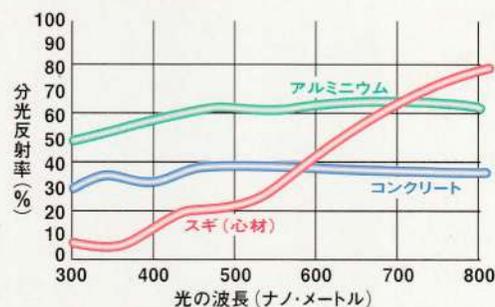
■材料ごとの衝撃吸収力比較



固いコンクリートや大理石と違って、木は転んだ時の衝撃をやわらげる吸収力をそなえています。かといって柔らかすぎる素材では、歩いた時に体が不安定になり疲れを覚えます。固すぎず柔らかすぎず、木の適度な弾性は住まいにやさしさと快適さを生みだしています。

転んだ時のショックをやわらげます。

■光の波長と反射率の割合



資料／(財)日本木材備蓄機構「木を生かす」

線をよく吸収し、表面の細かな凹凸が光を錯乱させて、やわらかい光に変えてくれます。キラキラするまぶしさを抑え、目や肌を保護してくれるのですね。

人や地球をヒーリング。

家に着いてから、緑ちゃんは帰りの車の中で、

パパと話したことを思い返していた。

木は伐られてからも、呼吸しているなんて知らなかったわ。

空気の中の湿気を吸い込んだり、

吐きだしたりしてくれるから、

雨の日でもお部屋がジメジメしなかったのね。

「木が吸い込んでくれるのは、湿気だけじゃないんだよ。

地球温暖化の原因となる炭酸ガスも、

しっかりとたくわえてくれるんだ」

パパはそうも言っていた。



子供やお年寄りにも木の効力。

教育環境に木のぬくもりが求められています。

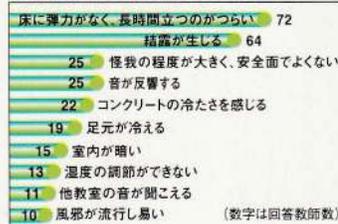
全国の教師約850名を対象に、校舎の材質(木造、RC造)が生徒の勉強、校内生活、健康に影響を与えていると思われる事柄を調査したものがあ

■校舎が影響を与えているものに関する教師へのアンケート調査

木造校舎が影響を与えられると思われる事項



RC造校舎が影響を与えられると思われる事項



(数字は回答教師数)

資料/有馬孝緒編著「木材は環境と健康を守る」産調出版

「長時間立つのがつらい」、「結露が生じる」、「安全面でよくない」など、マイナスイメージが目立ちました。子供たちの心がすさみ、学校の荒廃がさげられる中、校舎や体育館の木造化など、施設面から教育環境を見直す動きも出ています。

子供の心が安定するのは、木の校舎。

木造とRC造の校舎に学ぶ小学校5・6年生を対象に検査したところ、抑うつ、劣等感、神経質、攻撃性など、RC造の生徒たちは情緒不安定な

「ママ、木は地球を元気にしてくれるんだよ」

緑ちゃんはちよつとうれしくなって、

ママにその話しをしてあげた。

「そつね。でも木は地球だけじゃなく、

人間も元気にしてくれるのよ。」

緑ちゃんヒーリングって言葉知ってる？」

緑ちゃんはちよつと首を横にふつた。

そんな言葉、学校で教わってなかったから。

ママはほほえみながら話しを続けた。

「最近、ヒーリングミュージックや、ヒーリングアートって言葉を

よく耳にするけど、ヒーリングってのは”いやす”って意味なの。

人間の心と体をいやしてくれるもの。木の家も、きつとそのひとつよね」

緑ちゃんは木のやさしい風合いや、すがすがしい香りを想いうかべた。

「ヒーリングハウス……。木のおうちが増えれば人も地球も、もつと元気になるのよ！」

そう答えて、緑ちゃんは室内を見まわした。

木のやさしさが二人を包み込むようだった。



■老人ホーム入居者の心身不調の比較

入居者の心身不調の内容	対入居者比 (%)	
	木材使用の多い施設	木材使用の少ない施設
インフルエンザ罹患 入居者	16.2	21.4
タニ等でかゆみを訴えた 入居者	4.4	5.4
転倒により骨折等を した入居者	8.0	12.1
不眠を訴えている 入居者	2.4	5.3

有意差 (* $P < 0.01$) の認められたもの

資料 / 全国社会福祉協議会「福祉施設内装材等効果検討委員会報告書」

中である老人ホームを対象にケガや心身の不調のおこりぐあいを調べてみると、施設に木材が多く使われているほど、インフルエンザや、転倒による骨折、不眠などを訴える人の割合が少なかったことがわかりました。抵抗力や体力の弱いお年寄りのために、木を生活空間に活用することを考えていきたいですね。

高齢化社会を迎える日本では、介護の仕組みや施設のあり方など、お年寄りが老後を充実して過ごせるような環境づくりに取り組んでいます。そんな

木はお年寄りの生活を
いたわります。

■情緒不安定性 (5、6年生・木造とRC造校舎間の比較)

	全体				女子	
	木造 平均	RC造 平均	木造 標準偏差	RC造 標準偏差	木造 平均	RC造 平均
虚構尺度	1.05	0.22	1.36	0.46	1.07	1.30
不安傾向	3.20	0.95	3.39	1.06	3.00	3.95
攻撃性	2.36	0.86	2.82	1.03	2.13	2.80
抑うつ性	2.36	0.98	2.84	1.11	2.17	3.40
気分の変化	2.69	0.99	2.89	0.97	2.55	2.90
劣等感	2.81	0.90	3.04	1.05	2.62	3.40
神経質	2.70	1.13	3.21	0.94	2.41	3.55
情緒不安定	10.58	3.36	12.00	3.07	9.76	13.25

†検定結果:*** $P < 0.001$ ** $P < 0.01$ * $P < 0.05$ 女子は標準偏差を省略

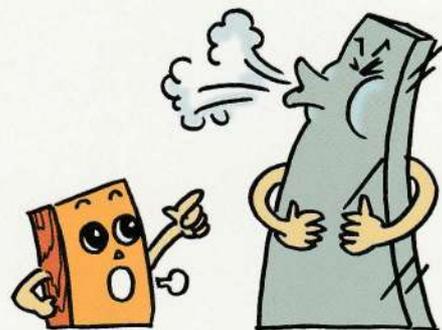
資料 / 有馬孝徳編著「木材は環境と健康を守る」産調出版

傾向を示し、一方木造校舎の生徒たちは安定した精神状態にありました。この結果は特に女子にはつきりと現れており、校舎の材料の違いが生徒の心に影響を与えていると思われる。

未来を守る。

苗木の栽培

畑で2~4年くらいかけて苗木を育てます。



省エネルギー生産ができる木材。

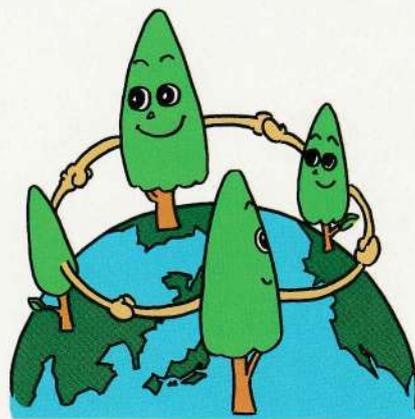
生産するのに多くのエネルギーを必要としないこと。環境に与える影響からも、この課題をクリアすることが良い建築材料の条件となっています。木材の場合は天然乾燥であれば、1トン生産するのに炭素に換算して30キログラムですみますが、鋼材はその23倍、アルミニウムはその290倍もの炭素を空气中に放出することになります。木材は地球にやさしい資材の代表選手といえます。

森は豊かな木材資源を提供する場として、何度も生まれ変わってきました。伐採された木は、やがて木の住まいの材料となり、植林をすることで、また新たな森が育っていきます。森林国である日本には、自然林と人工林があり、木造住宅には主に人工林が使われています。しかし木は植えれば育つというものではなく、下刈りやツル切り、除伐、間伐など人が手を入れることが必要となります。人が木の循環を助けることで、水を育み、国土を守る元気な森が育っていくのです。



植え付け

育った苗木を植え付けます。



木は、尽きることのないリサイクル資源。

石油、石炭などの地下資源はとりつくせばいつか尽きてしまいます。しかし、木には命のサイクルがあります。伐採した後は、また植林が行われ、新しい木が育っていきます。木は半永久的に活用できる貴重な自然の恵みなのです。さらにリサイクル化も進んでおり、廃棄木材をパルプの原料にしたり、古紙からつくられる再生紙の普及など、ゴミ減量化の面でもメリットが期待されています。

下刈り・ツル切り

苗木の成長をじゃまする雑草やからみつけたツルを切ります。



除伐

自然に生えてきた木や、成長の見込めない木を伐ります。

緑の循環が、

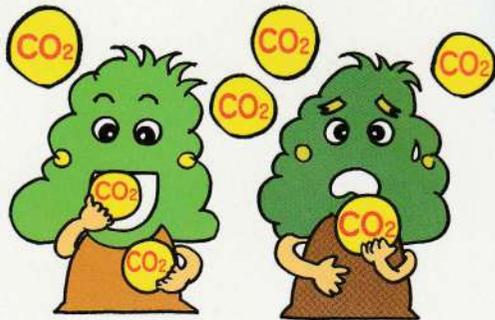


木は炭酸ガスの缶詰。

多くの石油やガスを燃やしてエネルギーをまかなっている私たちの社会。それにともない大気に大量に放出される炭酸ガス(CO₂)が地球温暖化の原因となっています。木にはこの炭酸ガスを体内に閉じこめる働きをもっています。木は葉っぱから炭酸ガスを吸い、根から水分をとり、太陽の光により成長していきます。そしてたとえ伐採されて住まいの材料となっても、燃やしてしまわない限り吸収した炭酸ガスは、体内に固定化され続けます。木は炭酸ガスの缶詰。木の住まいに長く住み続けることは、地球環境のためにも良いことなのです。

主伐・木材利用

十分に育った木を伐採し、木材として利用します。



木材利用は環境保護に貢献。

光合成を盛んにおこなう若い木は、炭酸ガスの吸収力が旺盛。ところが歳をとり成長がにぶくなるにしたがい、炭酸ガスをあまり吸収しなくなり、炭素固定量も増えません。そこで十分に成長した木を伐採し、新たに若い木を育てることで、森全体の炭酸ガス吸収力を高めることができるのです。木の住まいの普及をはじめ、木材を活用することで、この植え替えがスムーズに進み、地球温暖化の原因となっている炭酸ガスを減らすことができます。



〈伐って植える→育む
→伐って植える〉

この循環が、健全な森、
健全な地球を
育みます。

間伐

光を入れ、木の成長を良くするために、間引いて本数を減らします。





暮らしイキイキ、けん木れん

けん木れん

企画・発行 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

※本資料の無断転載を禁じます。



250 本誌は森林保護のため古紙配合率50%の再生紙を使用しています。