

木材ファン 育成講座

【基本編】

木と健康に暮らすための心得

【登場人物】



STEP I

このリーフレットは、木の魅力をぞんぶんに引き出すための楽しい取扱説明書。

しっかり読んでマスターすれば、きっと木と健康に暮らせるはず。

健康を手に入れる、

「五つの心得。」

木材ファン
育成講座

【基本編】

1
ぬくもりをたいなら、
ふれてみるべし。

恋人や妻、お父さん、お母さん……あなたの愛する人のぬくもりが欲しくなったら、木にふれてみるべし。ふれているうちジンワリと伝わる人肌のぬくもり。その秘密は、木の細胞に含まれているいっぱいの空気。この空気が皮膚の熱がうばわれるのを防いでくれるのだ。鉄やコンクリート、石などにくらべてヒンヤリしない。ただし、ためすときは必ず手袋や靴下を脱ぎ、素肌で行うこと。



【その1：断熱性】

2
足を喜ばせたいなら、
歩いてみるべし。

4
カラダが
むずむずしてきたら、
においのシャワーを。

急に体がムズムズしだしたら、木のおいがいっぱいの部屋に逃げ込むべし。木の枝や幹、根からとれる精油には、抗菌作用があり、ダニや菌の繁殖を抑えてくれるというわけ。そういえば、昔の風呂場には木のスノコが使われていたし、ヒノキ風呂の背筋



生後23日後の生存率は、木製85.1%、金属
飼育箱を二分し、マウスが材質の異なる床材のど

【その2：弾力性】

普段、コンクリートジャンゲルの街ばかり歩いていて足が疲れ気味なら、木の床を歩くべし。固すぎず、軟らかすぎず、絶妙のしなり感に足が喜ぶことを受けあい。空気をいっぱい含んだ木の細胞は衝撃を吸収する効果があるから、スマホを落とすなら路上より、木の床と誰もが思うはず。ただし、いくら木の床だといっても、トランポリン気分であつて跳ねたりしないこと。



3

目にやさしいからといって、見つめすぎないこと。

太陽の光が恋しくなったからといって、じかに見るのは危険。必ず、木をとおして見るべし。木は光を反射する際、紫外線のような波長の短い光を吸収するから、眼への刺激が少なくてすむのがうれしい。ただ、いくらキラキラしないからといって、とりつかれたように見つめ続けるのは「法度（はつと）」。何「こと」もほどほどが肝心なのは、仕事も趣味も同じ。



【その5： $\frac{1}{f}$ ゆらぎ（木目効果）】

5

《ゆらぎ》のいい加減さ、で緊張をとくこと。

いい加減なやつほど、ゆらぎが多い。これは木材界の定説である。どの部分に多いのかといえば、だんぜん木目。整然と規則正しく並んでいるのではなく、少しゆらいでいるから心地いいと感じられるのだ。あなたも木目を見れば、なるほどと思うだろう。小川のせせらぎ、そよ風、波の音など、自然界に多いこのゆらぎは「 $\frac{1}{f}$ ゆらぎ」といわれている。ただし、人間の場合、あまりゆらぎすぎないように注意すること。

※ $\frac{1}{f}$ とは、自然界によく見られる少しくずれた規則性のこと。



【そ

し、お風呂には毎日入ること。



なるほど!

Woody-column I

85.1

木の床を選んだわけは？

マウスの成長には、どんな材質の飼育箱が適しているのか？

木製・ヒノキ、コンクリート製、金属製の3種類の飼育箱で「繁殖実験」をしました。3種の飼育箱で生まれた子マウスの製41.0%、コンクリート製6.9%となり、体重の増加、開眼日の速さ、臓器の発達でも、木製が一番となりました。また、こちらで休息するのか「床材の嗜好性実験」を行った結果、熱を奪われにくい、ベトベト感の少ない、木質床が好まれました。



木は、 健やかな材



この基本編では、木は健康な暮らしに役立つ素材であることをユニークな絵と文章で紹介しました。ただ、それを実感するためには、木の特長を知り、その魅力をうまく引き出す術（すべ）を知らなければなりません。自然から授かった木という素材は、工場で生産される建材とは違い、人間の心やカラダが親しみを感じやすいのだと思います。言いかえれば赤の他人ではなく、家族や親族が身近にいるような安心感。そして、木と暮らせば、誰もがそんなことを実感できるはず。木は「健材」。さあ、木と一緒に健康な暮らし、はじめませんか。



けん木れん

企画・発行 静岡県木材協同組合連合会
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483
E-mail:s-mokuren@s-mokuren.com
<http://www.s-mokuren.com>



木材ファン 育成講座

【応用編】

木と快適に暮らすための心得

【登場人物】



STEP II

このリーフレットは、木の魅力をぞんぶんに引き出すための楽しい取扱説明書。
しっかり読んでマスターすれば、きっと木と快適に暮らせるはず。

快適を手に入れる、

「五つの心得。」

木材ファン
育成講座

【応用編】

1 その色合いに、 あたたまること。

木を見ていると、なぜか、心が温まってくる。寒く感じる人はめったにいないはず。そのわけは、木は波長の短い光（青から紫）の反射を弱めて、波長の長い光（赤から黄色）を弱めず反射させるからである。つまり、木の床や壁は気持ちの暖房器具みたいなもの。そういうえば、暖色は食欲増進色でもあり、飲食店ではこぞって赤やオレンジ、黄色などを使いたがるそう。ふと、外食費のことが心配になった。



【その1：暖色効果】

4

歌うなら、木の カラオケルームにすべし。



【その4：音響効果】

バイオリン、ギター、クラリネット、ピアノ……。木を使った楽器はあまたある。なぜかといえば、木は軽く、よく振動するから。これが、うっとりとするような音色を生みだすヒミツ。また、木は音をちようどよく響かせる特性をそなえているから、「コンサートホールの内装にも、木を使うところが増えてきている。木の楽器を木の

約5,000kg。木造住宅の年間着工戸数を約50万戸と
宅を建て、長く住み続けることで、森林が時間をかけ
」と言われる理由です。

2

性格まで、
ジメジメしないように。

【その3：調湿性②（乾燥を防ぐ）】

3

カラットはいいが、 能天気はさけるべし。

雨が少なくなる日本の冬場は、空気が乾燥しがち。インフルエンザの感染も心配になってくる。そこで木の調湿性を活かすことをすすめたい。木は湿度の状態に合わせて、空気中の水分を吸収したり、ため込んでいた水分を吐き出したりしてくれる業（わざ）をもつ。だから、内装にたくさん木を使えば、湿度の状態を一定に保てるようになるというわけ。でも、これはあくまでも木の話し。人が水をたくさん飲んで深呼吸をくりかえしたとしても、室内の乾燥は解消されないから、要注意。



【その2：調湿性①（湿気をとる）】

ジメジメして不快、心もカラダも陰気になる日本の梅雨。除湿機のスイッチをいれればいいのだが、とかく節電、省エネの二時世。そもそも、すべての室内に除湿機を置くわけにはいかないし…。そこで、室内の内装を木でまとめるべし、木の細胞成分には水分を引き寄せる部分があるため、湿度が高いと、ここに水がくっつき、ジメジメが緩和されるというわけだ。ジメジメを放置すると、ダニやカビも発生するし、食べものも傷みやすくなるから注意しよう。



【その5：香り効果】

5

リラックスしたいなら、 香らせること。

ストレスの多い二時世。帰宅後に森林浴気分を味わいたいのなら木の空間をつくるべし。木の香り成分はフィトンチッドと呼ばれていて、抗菌性にくわえて、気分を安らげる効果がある。その証拠に、気分が安らいでいるときに現れるアルファ波という脳波は、木の香り成分を吸うと出やすくなることがわかっているのだ。法隆寺の柱に使われているヒノキは伐採されてから、千三百年以上もたつが、今でも表面をカンナでわずかに削ると、ヒノキの芳香がただようというからすごい！



空間で聴く。想像するだけでも、癒される。これから、オーデイオルームを作るなら、木のそれを目指すべし。



なるほど！
Woody-column II
250

木造住宅の森をつくる？

知っていますか？ みなさんが住んでいる街が、地球温暖化の防止に貢献していることを。

木材1㎡に蓄えられる炭素量は、約 **250** kgといわれます。木造住宅1棟に使われる木材を約20㎡とすると、固定される炭素量も約 **250** 万トンで、これは日本の人工林の成長による炭素固定量の約10%にもなります。街に木造住宅が増えれば、二酸化炭素CO₂を場所を変えて固定し続けることができるのです。これが、私たちが暮らす街の木造住宅群が、「都市の森



木は、 感じる材



この応用編では、木は生活を快適にしてくれる力があることをユーモアたっぷりにお伝えしました。私たち人間には五感があり、快適さや心地よさは、それらの感覚をとおして得られるもの。そして、木には、視覚的、触覚的、嗅覚的に、人間の五感に働きかける快適さのメッセージがあります。だから、ただ見た目がきれい、オシャレな印象などといった表面的なものだけでない魅力を感じてしまうのかもしれませんが。一緒に暮らせば暮らすほど、深い味わいがわかって、ますます木のファンになる人も多いはず。木は感じる材。さあ、木と一緒に「快適な」暮らし、はじめましょう。



けん木れん

〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483
E-mail:s-mokuren@s-mokuren.com
<http://www.s-mokuren.com>

木と末長く暮らすための心得

【発展編】

木材ファン 育成講座

【登場人物】



STEP III

このリーフレットは、木の魅力をぞんぶんに引き出すための楽しい取扱説明書。
しっかり読んでマスターすれば、きっと木と末長く暮らせるはず。

愛着を手に入れる、

「五つの心得。」

木材ファン
育成講座

【発展編】

1 「木は二見にしかず」、 を知るべし

木は鉄やコンクリートより弱い。そう思っている人は多いはず。だが、比較の仕方によってはこれが逆転するから驚き。それが比強度というモノサシ。これは重さ当りの強さで材料を比べたもので、これではかるとスギの引張り強度は鋼鉄の4倍、コンクリートの190倍もあるのだ。同じように圧縮強度もコンクリートの6倍、花こう岩の2倍という数字になる。じつは、木は軽くて強い素材だったのだ。でも、いくら木が強いといっても、毎日、戦いを挑むようなことはしないように。



【その1：強度と耐久性】

2

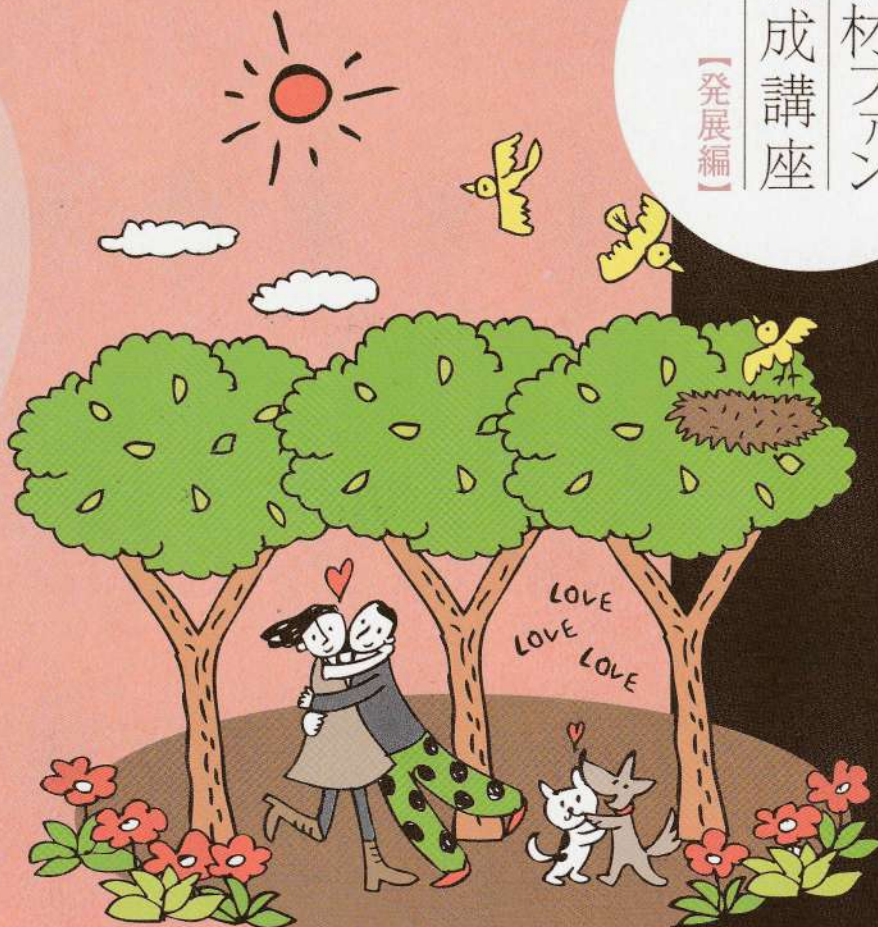
貯めるなら、おカネよりも

CO₂(二酸化炭素)を。

4

木造建築を、
さらに大型化すべし。

木と石は、人類の生活文化を育んできたとても古くからある材料。そして、森林が多い日本は、木を暮らしの中にとり入れてきたわけだが、いつの頃からか、鉄やコンクリート、合成樹脂など、新しい材料に押されきみなのがなんとも歯がゆい。しかし近頃、ビル街に木の大きな建物や施設ができてきて、人々の目を楽しませている。これは構造成材と呼ばれる高い



生きものたちの役に立っています。
り、細かく砕いて新建材に生まれ変わったり、再生

【その3：循環型資源】

3

使うなら、無くならない 資源のほうがいい。

石油や石炭、貴金属などの天然資源は、採りつくせば無くなってしまうのが当たり前。でも、同じ資源なのに、採っても採っても、次々と生まれてくるありがたいものがある。それが木材。資源を辞書でひもとけば「自然から得られ、産業の原材料として用いられる物資」とある。木は鉱物ではなく生物だから、伐採した後に植林すれば、何十年後かにまた立派な資源となるわけだ。しかも、大きくなるときに地球温暖化をまねくCO₂(二酸化炭素)を吸い込んで、閉じこめてくれるという、ナイスなおまけつき。ただし、いくら増やしたいからといって、金やダイヤモンドを植えても育たないので止めること。



【その2：温暖化抑制】

これから、モノを選ぶ基準にますます「エコさ」が必要になってくる。ひらたくいえば環境にやさしいかどうかということ。いま、地球温暖化の原因となっているのがCO₂(二酸化炭素)の増加であることはいままでもない。でも、樹木が生長するとき、このCO₂を吸い込んで体内にとじこめてくれることは意外と知られていない。さらにいいことは、たくわえたCO₂は木を燃やさないかぎり、空気中には出ないということ。だから木の家を建てるのは、街にCO₂の貯蔵庫をつくるのと同じ。どうせ貯めるのなら、おカネではなくこちらにしたいものだ。



【その5：合法木材】

5

合法ならざるもの、 伐るべからず。

木材にはいい木材と悪い木材がある。えっ?と思うかもしれない。悪い木材とは、どんな悪さをするのか知りたくもなる。でも、悪いのは木ではなく、木を切った人間のほう。答えをいうと、木材には合法と違法があつて、環境に配慮し適切に伐られた合法木材なら問題はないが、無秩序に伐られた違法伐採木材は問題ありというわけ。なぜなら、これが地球の森林資源の減少につながり、地球温暖化をさらに悪化させるからである。人間も合法と違法があるのなら、願わくば合法と認められて大きな顔をしたところ。



強度と耐久性をもつ木質材料のおかげだが、これも木の仲間に加えてあげる懐の深さが欲しいところ。そして、日本人と木は、ご飯と梅干のように相性がいいことを知るべし。



なるほど!

Woody-column III

3

森で、街で、そして・・・?

木材は、1度目は「森」で生き、二酸化炭素CO₂の吸収と酸素の供給、土砂の流出や洪水の緩和、水の貯蔵と浄化等環境や国土の保全、伐採されて2度目は「街」で、建築物、家具、紙などに形を変え、生活と文化を支えています。そして、3度目は古材で再使用された紙の原料など、再資源化やリサイクルを通して、もう一度人々の役に立っています。

生物体である木材は、「伐ったら植える」を繰り返せば、将来にわたって持続的に確保できるとも重要で、ユニークな資源なのです。



木は、 エコな材



この発展編では、木は、いま危機に直面している地球環境の保全のために、いろんな貢献ができることをエンターテイメント気分をまじえて語りました。いつも身近にある木が、テレビや映画に出てくるヒーローみたいに、この青い地球を守ってくれるなんて驚きです。木のすごいところは、CO₂（二酸化炭素）を吸収してとじこめてくれること。そして尽きることのない再生可能な資源であること。だから木でいろんなものを作って、それを長く使いながら、新しい木を育てて、次の時代の資源にする。こんなサイクルが可能になるのです。木はエコ材。さあ、木と一緒に「環境にやさしい」暮らし、はじめましょう。



けん木れん

金沢 静岡県木材協同組合連合会
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号 県庁西館9階
TEL.054-252-3168 FAX.054-251-3483
E-mail:s-mokuren@s-mokuren.com
<http://www.s-mokuren.com>