

木と暮らす幸せ

我ら、木^{もく}イスト。

木と出会い、木と暮らしはじめて、わかることがある。

年齢や性別をこえて、人に語りかける木の言葉。

深く、やさしく、おだやかな木陰が日々の中に生まれる。

木が育った時間の中で、ゆっくりと生きることの幸福。

その大切さに気づいた人たちのことを、

木とist(～する人・～主義者)をつなげて、

木^{もく}イストと呼ぶのはどうでしょう。

自然との共生が求められる今、

これはそんな木イストからあなたへのメッセージです。



三年前、都心にある本社から地方の支社へ転勤が決まった。

鉄筋コンクリートのマンションから、古い木造家屋への引っ越し。

はじめは室内の印象のちがいにとまどった。

年季の入った木の柱や梁、漆喰の壁、板張りの床・・・

それらはこれまで住んでいた白い壁紙の部屋みたいに明るくないし、

こぎれいでもなかったからだ。

なんか、薄暗いなあ…それが正直な感想。

板張りの床は歩くときしむし、木が鳴るといふことも初めて知った。

いくら、地方の仮住まいとはいっても、もっと、しっかり探せばよかったんだ。

でも、半年、一年と暮らすうちに、そんなこと気にならなくなってきた。

いや逆に、どこか安心したり、心が落ち着く自分に驚く。

どうしてなんだろう？

仕事でミスをしたとき、今までだったら、気持ちが折れたりしたが、

そんな時も、この家に帰ってくるとほっとする。

気持ちだけでなくカラダまで、そう言っている。

自分が木に馴染んでいくのか、木が自分に馴染んでくれるのか。

たぶん、その両方なのだろう。

時を経るごとに、そんな木との一体感がますます強くなった。

今ここを出て以前住んでいたマンションに戻ったら、何が見えるだろう？

時が積み重なった木の風合いや、一つとして同じものがないその表情。

そして、人工的なものにはない自然育ちの温もり。

この家に住む前に、見えなかったものを木が教えてくれた。

もっと大切なものを見るために、自分の木の家を建てようと思う。

初めてなのに、ずっと暮らし続けてきたように懐かしい。

木は、人を癒やす。

左ページの青年が感じたのが「人を癒やす木の効果」です。

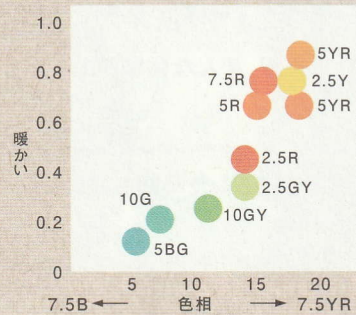
温かな色合いと木目のリズム

木材の色は暖色といわれる黄赤系です。これは青、紫といった寒色とは正反対の色であり、あたたかな印象を人に与えます。木は時の流れとともに風合いを深めるため、この青年が暮らしているような古い木造家屋ならその味わいはなおさらのこと。だから広い空間の中に一部でも木が使われていると、人の目がそこに引きつけられてしまうでしょう。

また、木によって一つ一つちがう木目は自然のリズムを奏でていて、これもまた人をなごませてくれます。せせらぎや波の音、そよ風などの不規則なリズムと共通して、これらに接すると心地よさを覚えるのは、人間が自然の生きものである証しなのです。

温かさのイメージと色相の関係

木材の色は暖色(5YR)に分類されるため、人の目に温かく映ります。



住まいと木材(日本木材学会編)海青社

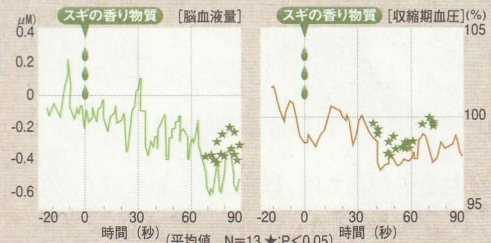
森の香りでリラックス

森に入ると人はなぜ、すがすがしく感じるのでしょうか。それは森林浴のリラックス効果によるもの。森林浴実験でも、脳波がよい状態となり、血圧、脈拍数などが低下し、ストレスホルモンが減少するといった効果が見られます。何も塗装していないムクの木をふんだんに使った住まいなら、きっと毎日が森林浴気分。家にいるのが一番いいという声が聞こえそうです。

スギの香りをかくと脳血液、血圧ともに低下。

男子大学生13人を対象にスギ材チップの香りをかかせたところ、脳血流、血圧ともに低下し、リラックスした状態になりました。

日本生理人類学会誌vol.14
特別号(1)-49-50 1999



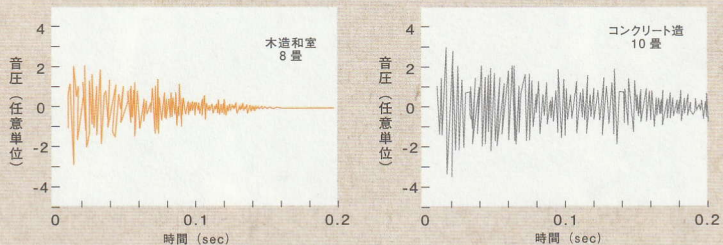
Nはサンプル数。★が付いた箇所には有意差が認められました。有意差とは偶然とはいえない差のことであり、統計上の信頼度は95%以上。

音を心地よく響かせる

この青年が住む木造家屋でCDやレコードを聴いたら、さぞ癒されることでしょう。それは木は高音、中音、低音と、音を適度に吸収する特性があるから。音をほとんど吸収しない材料だと、室内に音が反響して耳ざわりになります。かといって音を吸収しすぎると聞きづらくなります。木のコンサートホールは演奏者から好まれるというのもそんな理由からなのです。

木造空間は音の反響や残響が適度

木造和室はコンクリート造の部屋に比べて音を適度に吸収するのに対し、コンクリート造の部屋は音が反響し残響音が消えないことがわかります。



木質環境の科学(鈴木正治著)海青社

新しい木の家はすがすがしいと思いました。

家族で旅行した山間のリゾート地。

迎えてくれた木のペンションの何ともいえない佇まい。

木の構造を見せている室内は流れる時間も穏やかでした。

最先端の街を巡る旅ではなく、

ゆっくりと大きな自然の中に入って行く。

刺激を求めるのではなく、本来の自分に還っていく旅。

短い間でしたが、そんな体験ができたと思います。

そして、ここで過ごした時間を日常に持ち帰りたいと思いました。

だから私たち家族が家を立てようとしたとき、選んだのは木の家。

何も手を加えていないムクの木をたくさん使った空間。

毎朝、木の匂いととも起きて、

窓からの木漏れ日に木の壁が揺れる。

素足に伝わる木の床のほのかな温もり。

空気がすがすがしいのは木が呼吸しているから？

そう尋ねる子供たちは、以前よりもわんぱくになった気がします。

元気に飛び跳ねる音と楽しそうな笑い声が響く・・・

新しい家で、木とナチュラルに生きようと思いました。



散歩の足を延ばして隣の公園までやってきた。

枝を広げる木々が爽やかな木陰をたくさんつくっている。

長い歳月を妻と歩いてきたのだが、

振り返れば、出会ったのはついこの間のことのように思う。

時間はいろんな記憶を薄れさせていく。

しかし、そんな中で、深まってくる出来事もある。

初めての子を抱いたこと、

事業を起こしたこと、

そして、家を建てたのもその一つ。

もう、40年近くも前になるが、

当時は一家を構えるという言葉があって、

三十路に足を入れたばかりなのに、かなり無理して建てたのだ。

木の家が当たり前で、太い大黒柱がどの家にもあって、

子供の成長の記憶をその木肌に刻んでいた。

そんな時代だった。

今では子供たちも独立し、また二人だけの生活になった。

木の家は人を包んでくれるが、

こうやって公園の木の葉のざわめきを聞いていると、

さらに自分たちを包みこむ大きな自然の存在を感じる。

木と生きることは、人として生きること、

そして、自然や未来とともに生きること。

手を加えながら、今でも暮らし続けている我が家へ、戻ろうか。



暮らしの年輪を少しずつ大きくして、夫婦二人の足で歩いてきた。

木は、自然と共生する。

左ページのシニア男性が感じたのが「自然と共生する木の効果」です。

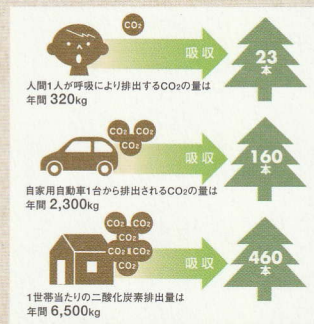
CO₂(炭酸ガス)吸収する

メッセージにあるように公園の樹木は直射日光をさえぎり、爽やかな日陰をつくってくれますが、それ以外にも空気中のCO₂(炭酸ガス)を吸収する働きがあります。ご存じのとおりCO₂は地球の温暖化を招いている大きな原因の一つ。これを光合成により吸収し体内に閉じ込めてくれる樹木は、まさにCO₂の貯金箱なのです。

木の家に長く住めばこの貯金箱を開けずに住みますし、育った樹木を伐採し、新たな苗木を植えることで森林資源の循環が生まれます。

スギの木のCO₂吸収力

若く成長している樹木はCO₂の吸収力も伸びますが、成長が止まるとともに限界に達し、老木になるとCO₂を吸収できなくなります。そのために成長した樹木を住宅の建材や家具の材料に活用し、新たに植林することで、次の時代のCO₂吸収の担い手を育むことができます。



岐阜県収支予算表にもとづく試算

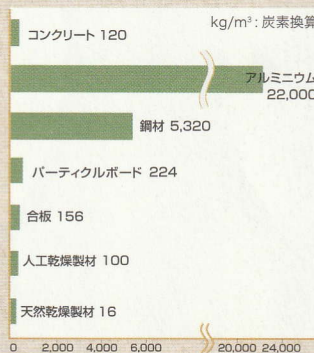
省エネ生産ができる

メッセージの中に昔は木造家屋が当たり前だったとありますが、今の時代でも木造住宅を建てる価値は大いにあります。それは自然の恵みである木材は他の建材に比べて、とても省エネルギーで生産できるからです。人工乾燥の木材であってもエネルギー消費量はアルミニウムの220分の1、鋼材の53分の1、コンクリートの8割ほどです。

地球温暖化を防ぐために、省エネルギー化が求められていますが、木の住まいを建てることはその有効な対策になります。

各種材料製造時のCO₂排出量

木材は他の建材と比べて少ないエネルギーで製造が可能です。



林野庁資料

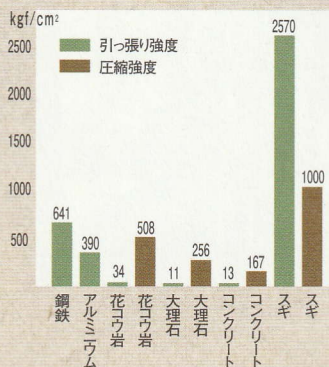
木の比強度は抜群

メッセージの中で、この夫婦は当時建てた木造家屋に手を加えながら今も暮らし続けているとありますが、これは何も特別なことではありません。驚かれるかもしれませんが、木は重さ当たりの強さである比強度で比較すると、他の建材を抜きんでいるのです。

簡単にいえば、木は軽いけど強い素材。スギの圧縮強度は花コウ岩の2倍、コンクリートの6倍。引っぱり強度は鋼材の4倍、コンクリートの197倍もあります。腐ることやシロアリなどに注意し、その対策と補修をすることで家族の思い出を育み続けることができます。

木は軽くて強い素材

地震の揺れのエネルギーは建物の重さに比例して大きくなります。軽くて強い木を使った木造住宅はその点でも有利です。



木づくりの常識非常識(上村武著)学芸出版社



木を活かす、エコ&ヘルシー！

けん木ねん

企
業
行
静岡県木材協同組合連合会
静岡県木材青壮年団体連合会

〒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>

※本資料の無断転載を禁じます。