

建材を変えれば、人生が変わる。

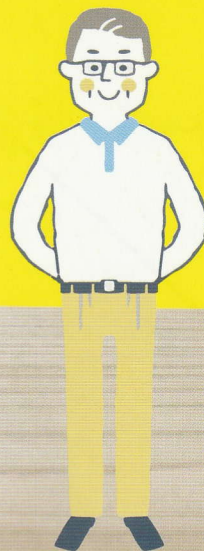
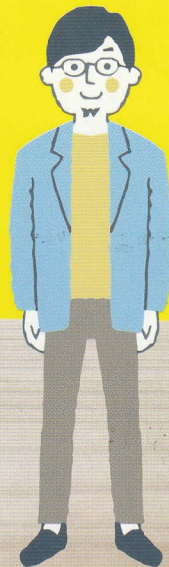
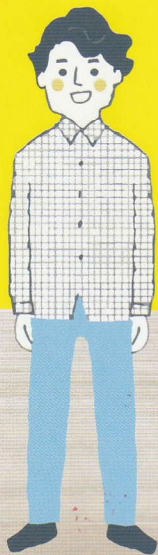
# 木は 人生好転材

あらゆるライフステージで、木のある環境があなたの味方になってくれる。

リラックス

*Relax*

ラーニング  
*Learning*



ポジティブ  
*Positive*

## CONTENTS

P1.P2 めきめきLearning

P3.P4 Relaxボディ

P5.P6 Positive脳



スキルアップ編

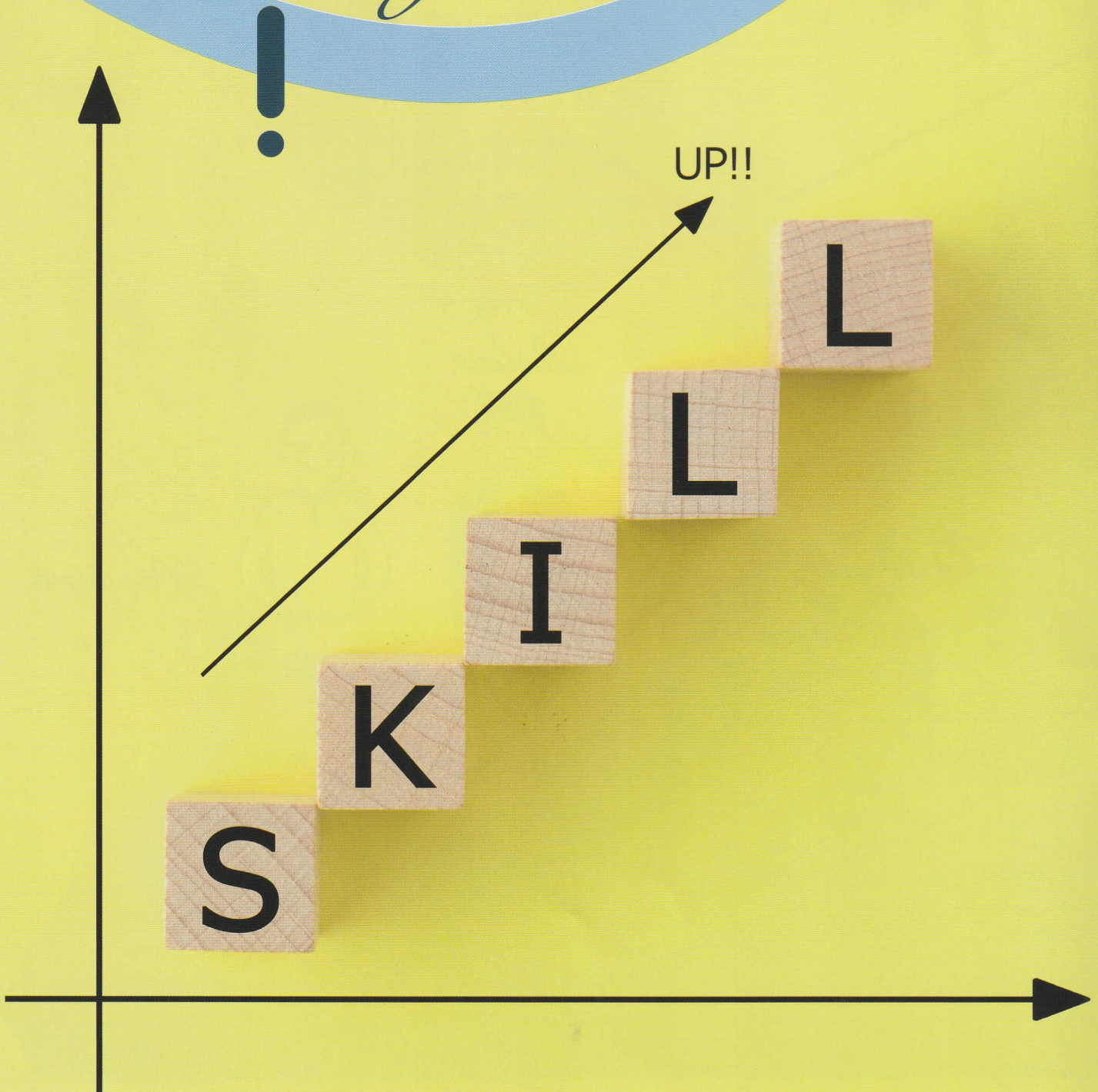
# めきめき

ラーニング

# Learning

学び上手な人ほど  
集中できる環境を選ぶ。

新入社員をたとえたら真っ白な紙。そこにこれから必要な知識や技術、日々の経験などを書き込んでいきます。最初のうちは覚える事柄も多いけど、若くフレッシュな頭脳でどんどん吸収していきたい。木は効率的な学びの環境をつくってくれる素材。集中力を高め、疲労を軽減してくれる効果があります。





## 新入社員は身につけるべき知識も多い

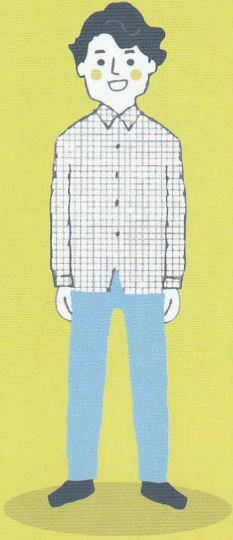
念願の会社に入社できて、最初の新人研修。驚いたのは身につけなければならぬ知識が多いこと。社会人としてのマナーをはじめに、取引のルールや販売や商品についての知識まで幅広い。同期の仲間はみんながんばっているし、自分も負けてはられない。でも学生の頃から勉強は好きではなかったし、どうしたらいいんだろ。

## 木の空間だと集中できて学習効果が高い。

休日返上で勉強することを決意した。最初は駅前のカフェでテキストを広げていたが、人の会話が気になってうまく集中できない。そこで勉強に適した場所を探しはじめた。自宅だとどうしてもだらけてしまうからね。やっと見つけたのが、木が使われた広い自習室のある図書館。ここなら落ち着けそう。

## もう一つ資格試験にチャレンジしよう！

思ったとおり木の自習室は、自宅より、カフェより、どんな場所よりも集中できた。ほのかな木の香りや自然な木目の風合いに心の落ち着きを覚える。おかげで勉強のペースも上がり、予定のカリキュラムを早く終えることができた。次はちょっと難しい資格にもチャレンジしてみようかな！



## ヒノキの壁を見ると、ゆううつ感、落ち込み感が減少。

白いスチールの壁とヒノキの壁。まったく印象が違う2つの壁を見たとき、人のカラダの反応に違いがでるのかどうか調べました。

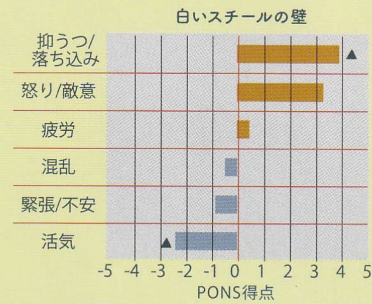
### 実験方法

カーテンで壁が見えない状態で、被験者に椅子に座ってもらい、カーテンを開いて目の前にあらわれた壁を90秒間注視。この時の指先の血圧と感情面について測定しました。

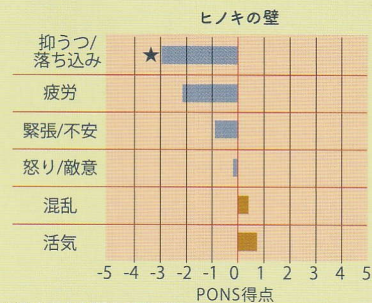
### 結果

感情測定において、白いスチール壁を見ると、ゆううつ感や落ち込み感が増加しましたが、ヒノキの壁ではこれらが低下しました。ストレスを感じると上昇する傾向がある血圧については、白いスチール壁を嫌いな人が目にしたとき、上昇しましたが、ヒノキの壁では、この壁が好きな人は低下し、嫌いな人でも上昇しませんでした。

### 壁を見たときの心理的印象

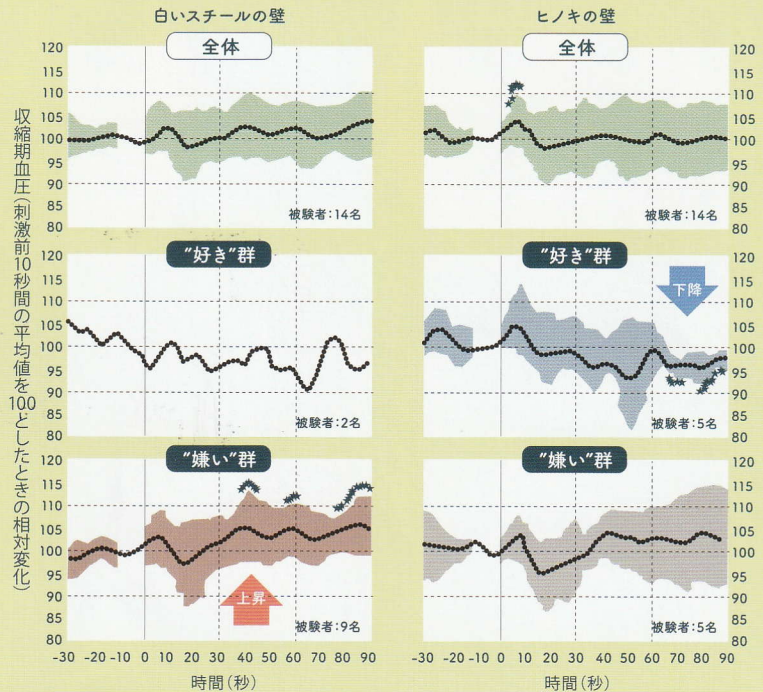


壁があらわれる前との有意差  
▲が付いた箇所には有意差が認められました。有意差とは「偶然とはいえない差」のことであり、統計上の信頼度は90%以上です。



壁があらわれる前との有意差  
★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%以上です。

### 壁を見たときの指先の血圧の変化



壁があらわれる前との有意差  
★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%以上です。

平成9年度集積活性化支援事業：静岡県工業技術研究所



# 疲労回復編

リラックス

# Relax

# ボディ !

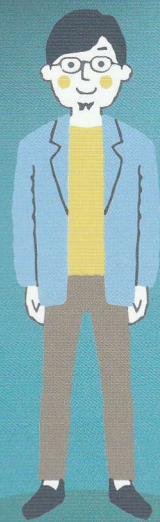
環境により、心身のリラックス度が変わってくる。

働き盛り世代は会社での責任も重くなり、スタッフを引っばっていくリーダーシップも求められます。帰宅後の疲労感も大きいけれど、翌日の仕事に支障をきたすことは避けたいもの。食事に気を使ったり、お風呂で気持ちをほぐしたりすることは有効ですが、木のある空間も心身をリラックスさせるのに役立ちます。



## 働き盛り世代は責任も重い。

中間管理職になってばりばり仕事をこなす毎日。やりがいを感じる一方で、目標のハードルが上がリプレッシャーも大きくなった。うちの課はいいスタッフ揃いで、チームワークもいいから、ぐいぐい引っばっていくけば成果を上げられそうだ。でも、今は働くことと同等にプライベートな時間も大切だし、多様な価値観をも認めなければならぬ。そのかねあいが難しい。



## 木の空間なら 疲労を翌日に持ちこさない。

一日の疲れをいやすために帰宅後に過ごす時間について考えるようになった。音楽を聞いたり、好きな番組を見たり、バスタイムを長くとり、リフレッシュする方法は人それぞれにある。もちろん睡眠の質を高めることは疲労回復の共通項目。そしてもう一つ目を向けたのが住空間。なるべく心身ともにリラックスできる環境に身を置きたい。

## 疲れたカラダが 木を欲しがっている。

人は自然の中に身を置くことで、心身ともにリラックスできる。日々の暮らしの中でも、自然を感じられることができればと思い、木を使って室内をリフォームした。今、住まいだけではなくオフィスや公共施設にも木が使われ始めているのも、同じ理由から。明日のために木の空間で活力を充電しよう！



## 木にふれたとき血圧は安定し、リラックスした状態に。

何かにさわったとき、得られた刺激によって体は反応します。床や壁に木が使われている木造住宅で暮らしていれば、木の触感特性は気になるところ。そこで木にふれたときの血圧の変化を調べました。

### 木(ナラ)は常温でも、冷やしても、血圧は上がらない。

#### 実験方法

男子大学生13名を対象に、60秒間、材料(ナラ、アクリル、アルミニウムなど)にふれてもらい、印象、血圧、脳波を測定。材料を冷やした場合も同様に測定し、その変化を調べました。

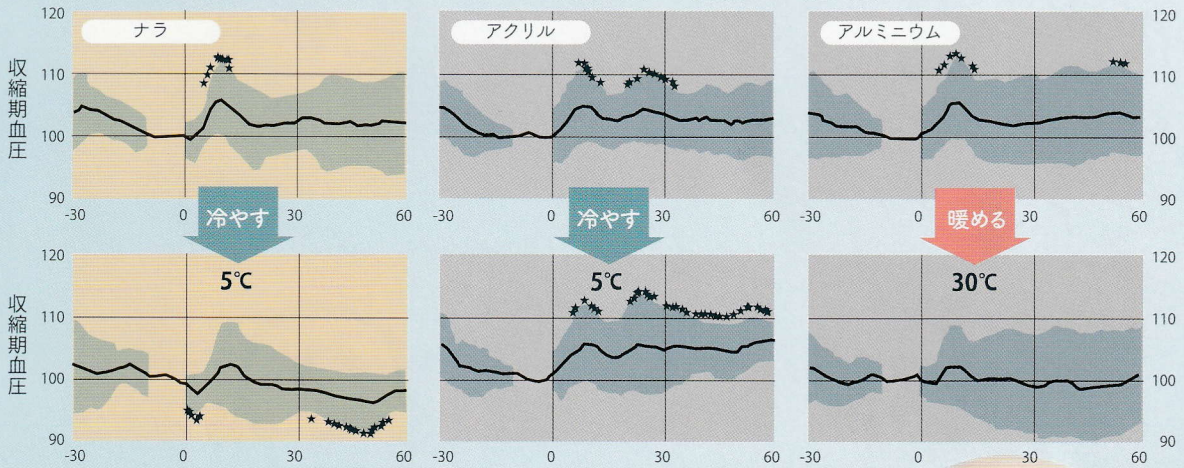
#### 結果

接触時の血圧は、木(ナラ)の場合、常温でも冷やしたときでも上昇せず、安定したままでした。他の材料ではふれたときに血圧が上昇するため、それを解消するのに材料を暖める必要がありました。

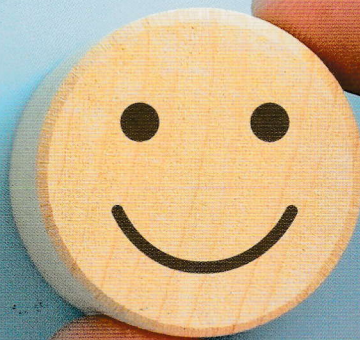
#### 材料にふれたときの血圧の変化

材料にふれる前との有意差

★が付いた箇所には有意差が認められました。有意差とは「偶然とはいええない差」のことであり、統計上の信頼度は95%以上です。

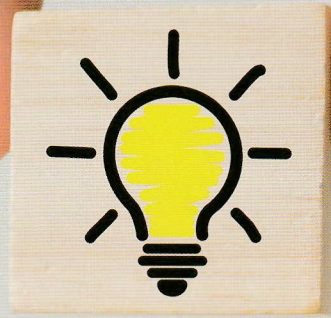


平成8年度集積活性化支援事業：静岡県工業技術研究所





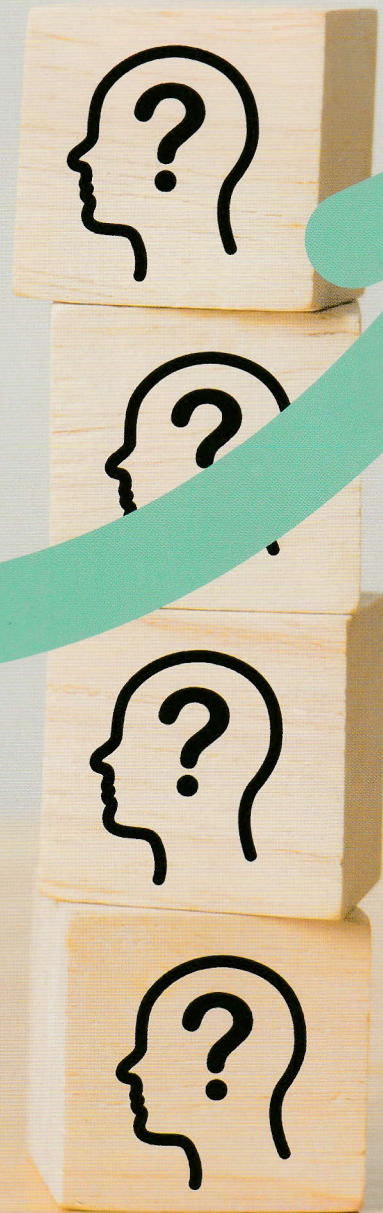
編み向き前持ち気



ポジティブ  
*Positive*

脳

!



いくつになっても  
チャレンジし続ける脳を持つには？

人生100年時代を迎えた今、会社を定年退職してから始まる第二の人生もずいぶん長くなりました。そして退職を第二の就職時期と考え、それまで培ってきた技能やスキル、人脈などを存分に活かして社会に貢献していく人たちが増えてきました。木は人の脳を活性化することで、そんなアクティブシニアを応援します。



## スキルや経験を次の仕事に役立たせたい。

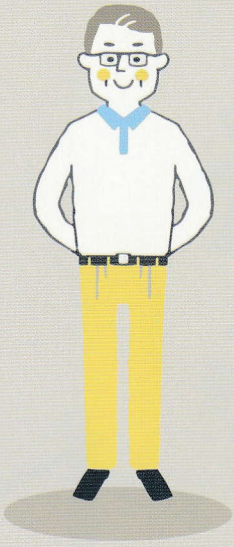
「ほんとうに永い間、お疲れ様でした」。定年退職を迎えた日、スタッフたちからそんな言葉をかけられた。でも、しばらく家で過ごすうち、何か物足りなさを感じるようになった。まだまだ自分がんばれる、社会の役に立っているのではないかと。仕事で身につけてきた知識やスキル、積み重ねてきた経験を必要としている会社は、きっと少なくない。もちろん、起業という選択肢だってある。

## 木が後押ししてくれた。

自分がこんな前向きな気持ちになったのは、一つには木のおかげだと思う。木の住まいで暮らしてきたせいも、長い仕事の中で、気持ちがあふさぎこむことがあまりなかった。木について調べてわかったことは、木は人の気持ちを前向きにしてくれる働きがあること。そんな木が、今また自分の背中を押してくれているのだと思う。

## 木の空間から生涯現役宣言。

新しい仕事を始めたら、やりがいと緊張感から気持ちにハリが出てきた。新しい人との出会が自分の世界を広げてくれた。もちろん自分のように仕事ではなく、現役当時は時間が取れなかった趣味を楽しんでいる友人も多い。それもいい刺激になる。脳が若ければ、人生まで若い。これからもポジティブ脳で新しいことにチャレンジし続けたい。



## ヒノキの香りが脳を活性化し、集中力がアップ!

外から刺激を受けると、人間の脳波に変化が起こります。中でもP300という脳波は、前もって覚えている情報を認知、判断しているときに現れる脳波です。この振幅が大きいほど脳が活発に活動しているのです。

## ヒノキ精油を嗅ぐと、P300脳波の振幅が増し、脳が活性化する。

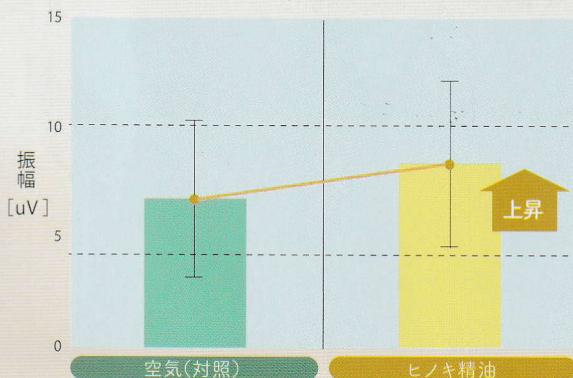
### 実験方法

高低差のある3種類の音(1050ヘルツ・1000ヘルツ・950ヘルツ)を被験者10名に覚えてもらい、一番低い音(950ヘルツ)が聞こえたときにボタンを押してもらい、反応速度と脳波を測定しました。

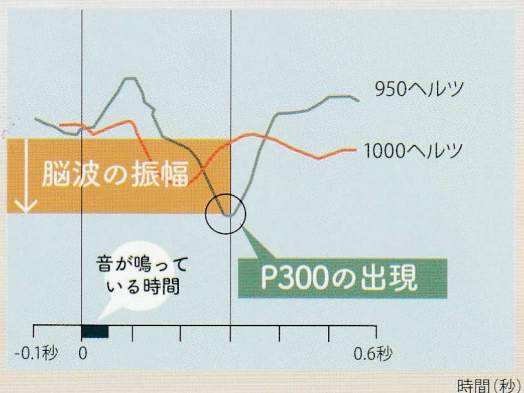
### 結果

ヒノキ精油を嗅いでから音を区別させると、嗅いでいないときに比べて平均でP300脳波の振幅が10~20%アップしました。これは認知、判断する脳が活性化し、集中力が向上したことを示しています。

ヒノキ精油を嗅いだ後のP300脳波の振幅



空気との有意差  
空気との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、統計上の信用度は95%以上です。



平成17年度木の香り生体反応試験: 静岡県木材協同組合連合会  
研究協力: 東海大学開発工学部・静岡工業技術研究所



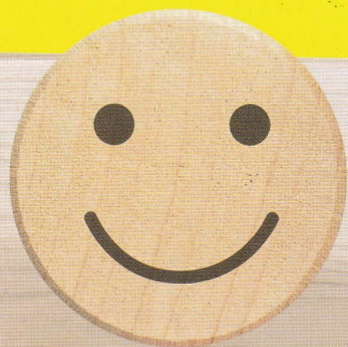
# けん木れん

企画 静岡県木材協同組合連合会  
発行 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

<http://www.s-mokuren.com>

※本資料の無断転載を禁じます。



S

K

I

L

L