



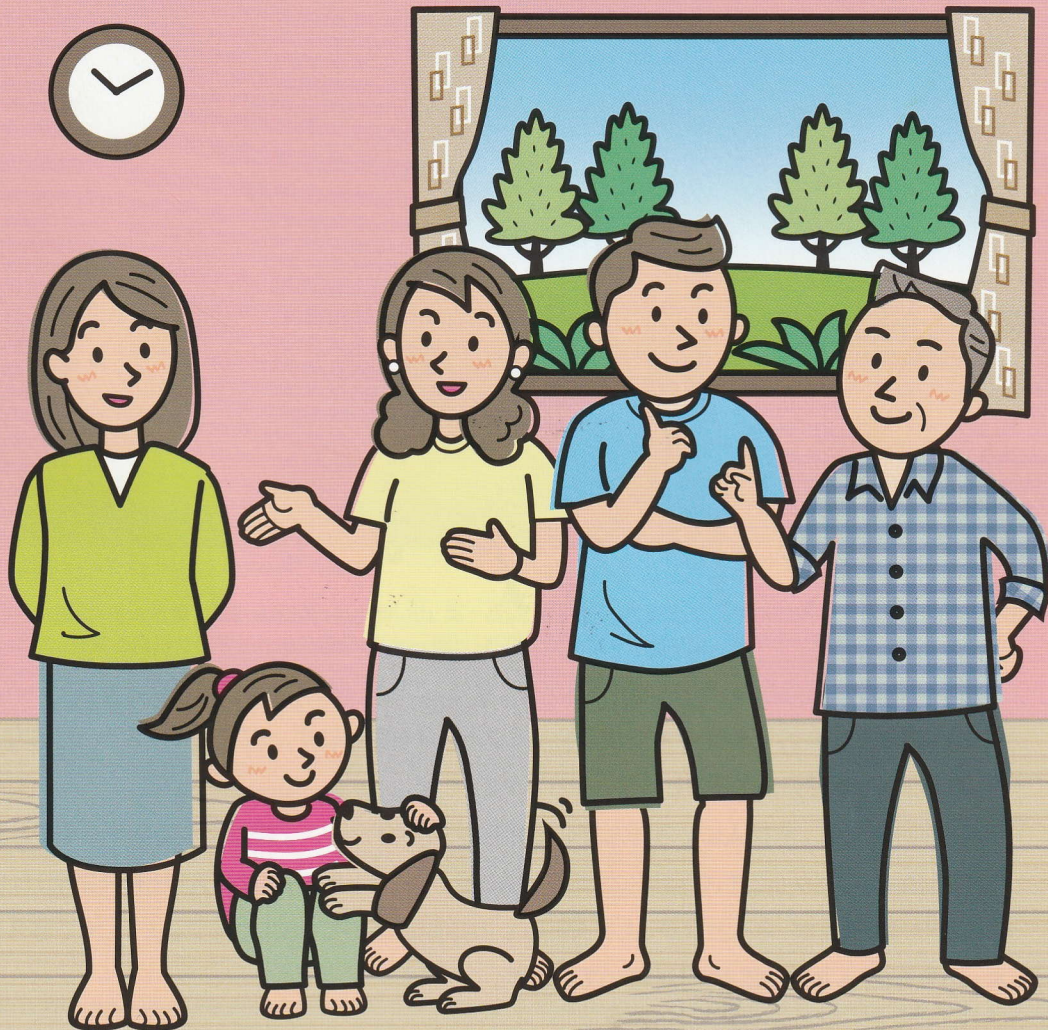
ステイホーム、リモートワーク、DIY空間づくりに…

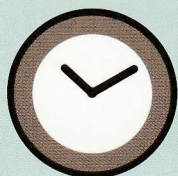
# 木は、心地いい。

コロナ禍の暮らしの中であらためて気づく木の魅力。

やさしさ、あたたかさ、心地よさ…

身近な木の施設を訪ねてその魅力を体感してみませんか。





With Corona  
With Wood

新しい暮らしへ



## Part 1

# ステイホームに 木で、ゆるゆる。

新しい生活様式のもと、家にいる時間が長くなり、これまでとは違う日常を過ごされていることでしょう。様々な制約や不安の中で積み重なるストレスも多いはず。そこで「けん木れん」は考えました。木が少しでも役に立てることはないだろうか？

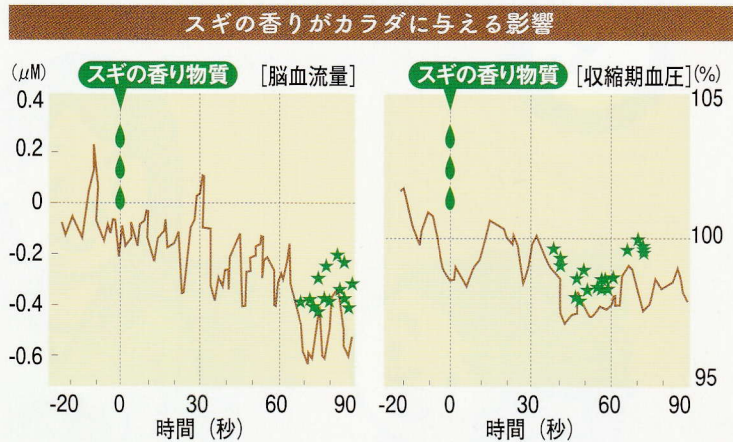
ご存知のように、木は人にいちばん近い自然素材。心のストレスを軽減する効果があることが実証されています。今だからこそ、住空間に木のやすらぎを。ソーシャルディスタンス（社会的距離）は保たなければなりませんが、きっと木が、人と人との心の距離を縮めてくれることでしょう。木で暮らしをサポートする、そんな取り組みがはじまっています。

# 木は、コロナストレス低減材。

## リラックス効果

木の香り成分であるフィトンチッドには、高い抗菌性とともによし効果があります。男子大学生13名にスギ材チップの香りを嗅がせたところ、脳血流、血圧ともに低下がみられ、リラックス状態になりました。木の香りは人間のストレスをやわらげてくれるのですね。

★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。  
日本生理人類学会誌vol.14 特別号(1)-49-50 1999



訪問体験

やすらぎの木の施設

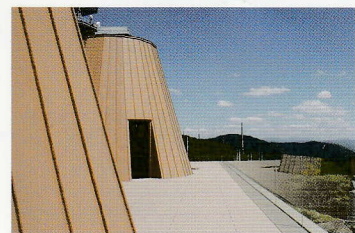
粟ヶ岳世界農業遺産・茶草場テラス (観光施設)



かっぱし型のスカイテラスとフジテラス及び水平デッキ屋根



フジテラスの内部



パノラマテラスとその眺望

掛川市東山地区他に位置する標高532mの小高い山、粟ヶ岳。この山頂に建つ「茶草場テラス」は、茶草場農法で使用され地元農家が「かっぱし」と呼ぶ刈り取った草を束ねて干す円錐状のかたちをモチーフにしています。円錐形の建物を2つ並べて配置し、水平デッキ屋根を架け、2階部分は展望デッキ、1階部分はそれをひさしとした休憩スペースとなっています。

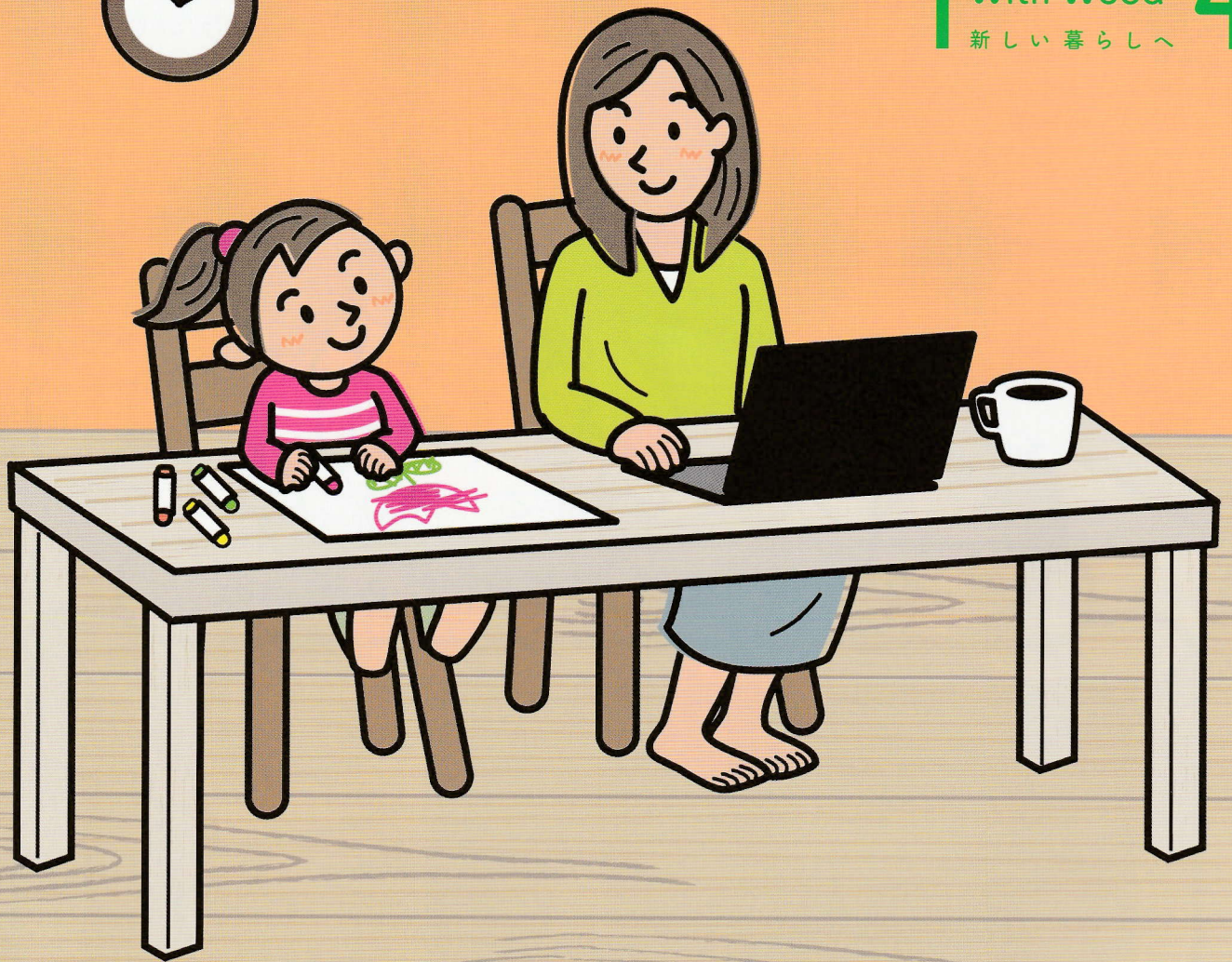
そして、構造体にはまさにこの山の一部であったスギ、ヒノキを使用し、かっぱしのように支え組み合わせるようにして建てられています。

1階には、お茶カフェと茶草場農法などを映像とパネルで紹介する多目的ルームや、木々や草花を体感できるグラステラスを設置。2階には茶畑や遠くの風景が一望できるパノラマテラス、富士山に視界を向けるフジテラス、円形に切り取られた空を見上げる屋外スカイテラスが配されていて、来場者を楽しませてくれます。

- 所在地：静岡県掛川市東山1051番地の1
- 構造：木造2階建
- 延床面積：256.79㎡
- 使用樹種：スギ、ヒノキ
- 整備者：掛川市

WEBサイトはこちらから





## Part 2

# リモートワークに 木で、いきいき。

最初とはまどっていた自宅でのリモートワークやオンライン会議にもなれ、仕事の効率が上がっている方も多いはず。一方で、家にいる時間が長くなればなるほど、これまで以上に住空間に安らぎが欲しくなりますよね。「けん木れん」は、木を活用した住空間づくりを提案しています。

ご存知のように、木は人にいちばん近い自然素材。心身をリラックスさせてくれる効果が実証されています。そして「リラックス=息抜き」といえば、“おうち料理”もその一つ。木の食卓に今日も新しいレパートリーが…。木で暮らしをサポートする、そんな取り組みがはじまっています。

# 木は、コロナストレス低減材。

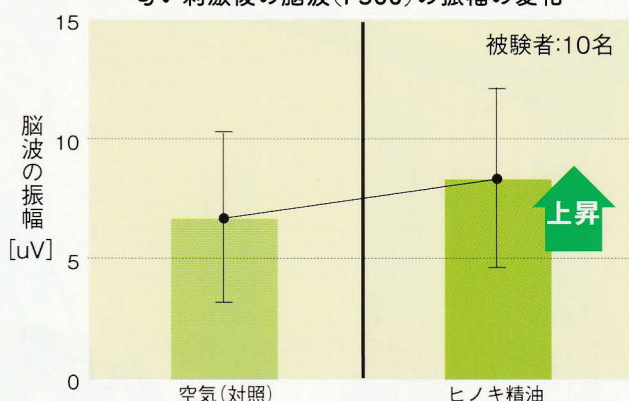
## 脳力アップ効果

P300という脳波は、脳が認知、判断しているときにあらわれる脳波。健康な成人10名を対象に、ヒノキ精油を嗅いでから、あらかじめ覚えていた音を区別させると、嗅がないときに比べてP300脳波の振幅が10~20%アップしました。ストレスで脳の働きがにぶっているときには、木の香り刺激で脳を活性化させたいですね。

木の香り生体反応試験 静岡県木材協同組合連合会(2005)

### ヒノキ精油の香りが脳に与える影響

— 匂い刺激後の脳波(P300)の振幅の変化 —



## 訪問体験

## やすらぎの木の施設

### コミュニティ&ダイニングスペース・茶木魚 (多目的交流施設)



施設内装全景



アラスカスギのテーブル



小あがりのコミュニティスペース

静岡県役所庁内食堂のリノベーション事業として誕生した「茶木魚(ちゃきつと)」は、静岡市産材である「オクシズ材」をふんだんに活用した木の香漂うコミュニティスペースです。

「茶」「木」「魚」を柱に静岡市の魅力を五感で感じることができる食堂は、小あがりスペースを設置することで、赤ちゃん連れからお年寄りまで世代を超えた交流が生まれる空間としてつくられました。

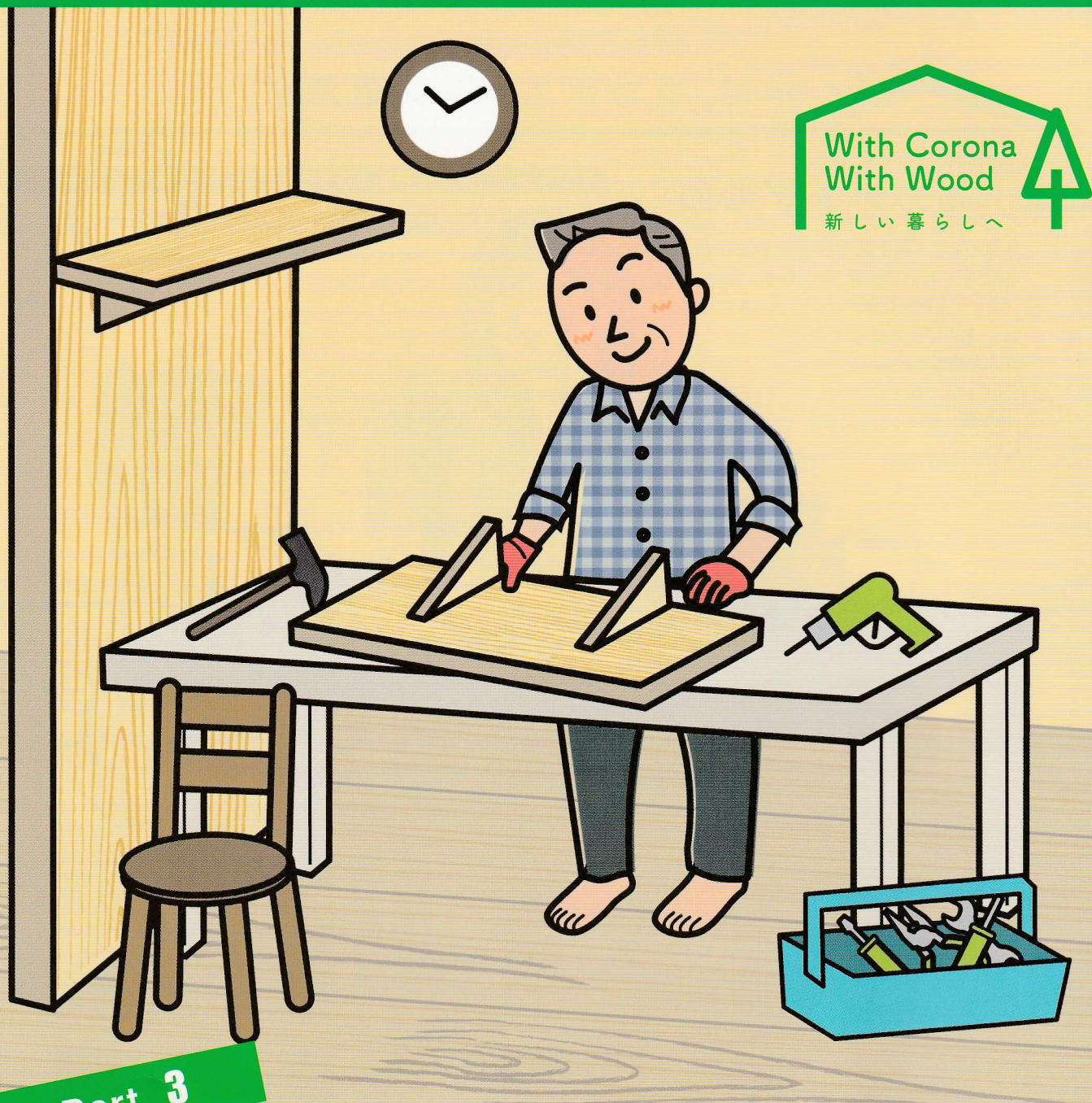
10年ほど使われた学童机の天板は落書きを残したまま外壁材に、旧青葉小学校の校庭にあったアラスカスギはカウンターとして利用されるなど、人々の記憶を今に伝える空間演出がなされています。

道路面に設けられた開放感のある窓まわりも木材で装飾され、内装材や家具にもオクシズ材をふんだんに使用。来訪者を木のやさしさとぬくもりで包み込むような空間づくりとなっています。

- 所在地:静岡県静岡市葵区追手町5-1  
静岡県役所静岡庁舎3階
- 構造:RC造・内装木質化
- 延床面積:478.6㎡
- 使用樹種:ヒノキ、スギ
- 整備者:静岡市

WEBサイトはこちらから





With Corona  
With Wood

新しい暮らしへ



### Part 3

## DIY空間づくりに 木で、のびのび。

じぶんの手で世界に一つしかないお気に入りを作る。DIYの楽しさと奥深さにはまる人が増えているようです。こんなときだからこそ、リビングの片隅にリモートワーク用のスペースが欲しい、と考えている方へ、おすすめなのが木。木には疲労をやわらげ、集中力を高めてくれる効果があることが、木造校舎の児童と先生を対象にした調査からも得られています。

パーティション、机と棚など木で揃えれば、きっと自慢の仕事スペースが完成するはず。トントン、気持ちまで弾むような音が、いろんな家から聞こえてきそうですね。木で暮らしをサポートする、そんな取り組みがはじまっています。

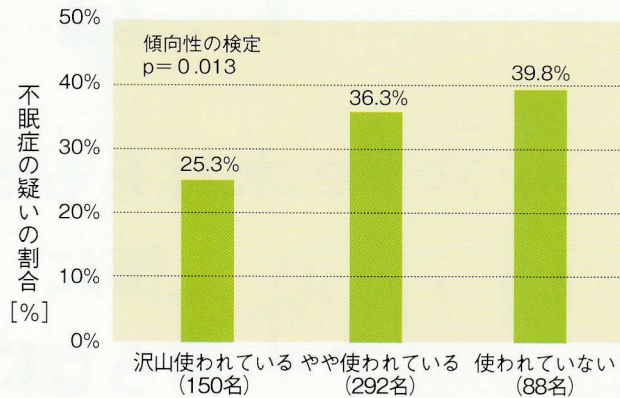
# 木は、コロナストレス低減材。

## 快眠効果

茨城県と東京都の4つの職場で働いている方（男女671名）を対象にアンケート調査を実施。その結果、寝室に木材・木質材料が多いと答えた人たちは、少ないと答えた人たちよりも、不眠症の疑いが少ないことがわかりました。木で睡眠の質が改善されることが示されたのです。

寝室内で木材・木質がどの程度使われているのか（家具、建材を含む）  
※アンケートによる回答  
森林総合研究所 令和2年版 研究成果選集

寝室の木材・木質量別の不眠症の疑いの割合



## 訪問体験

## やすらぎの木の施設



### 道の駅・伊豆月ヶ瀬（地域振興施設）



物販スペース



施設外観



デッキ

伊豆縦貫自動車道の天城北道路月ヶ瀬ICに直結し、国道136号からも利用可能な、伊豆半島の要衝としての役割をになう「道の駅・伊豆月ヶ瀬」です。

伊豆半島全体の広域観光情報を提供するとともに、サイクルステーション、授乳室、オストメイト対応トイレなどの設備も完備。インバウンド対応としての多言語対応のサービスもっており、伊豆半島の新たな観光拠点となるよう、細やかな配慮がなされています。

狩野川沿いの緑豊かな場所にあり、水際公園や建物内のさまざまな場所から狩野川を望むことができます。

地域の方が日常的に利用できる施設として、物販スペースや子供の遊び場となる水際公園、会合などで利用できる多目的スペースなども備えており、地域の暮らしを支える施設となっています。

- 所在地: 静岡県伊豆市月ヶ瀬78-2
- 構造: 立面混構造
- 延床面積: 990.29㎡
- 使用樹種: ヒノキ、スギ、ナラ
- 整備者: 伊豆市

WEBサイトはこちらから





## 木材をもっと 街に 暮らしに

木を使うことで植林が進み、「伐っては植える」の森林資源の循環が生まれます。  
木は成長する時に二酸化炭素を吸収し酸素を放出してくれるので、  
地球温暖化の抑制につながります。  
住まいやオフィスなどの建築材料をはじめ、身近な家具や木製品など、  
木材を幅広く活用し「緑の循環」を進めたいですね。

### 静岡県も木の活用を支援しています。

#### 県産材の家づくり支援制度

#### 住んでよし しずおか木の家 推進事業

木造住宅の新築、増改築に最大30万円、リフォームに最大14万円を助成。

#### 県産材を使った建築支援制度

#### しずおか 木使い施設 推進事業

店舗、福祉施設など、木造施設の新築・増改築に最大30万円を助成。

※各施策の詳しい内容についてはホームページをご覧ください。



**けん木ねん**  
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  
<http://www.s-mokuren.com>