

人生を豊かにするための

5つの 木材習慣

CONTENTS

- 木材習慣、はじめましょう。 01
- 木で「団らん習慣」…………… 02
- 木で「熟眠習慣」…………… 03
- 木で「集中習慣」…………… 04
- 木で「快食習慣」…………… 05
- 木で「元気習慣」…………… 06

木材習慣、 はじめましょう。

木材習慣…何それ?と思う方もいらっしゃるかもしれません。

でも、聞きなれないこの言葉には、

“木材を使うことが、あなたの人生の当たり前であってほしい”

というメッセージが込められています。

使う場所は?…それは住空間。

室内に木を使うことで、日々の暮らしがイキイキと豊かに輝いてくるからです。

そう、あたかも健康にいいラジオ体操やウォーキングを日課とするように。

そして、木材習慣が素晴らしいのは、それがまた別のいい習慣を生み出してくれること。

たとえば、団らん習慣、熟眠習慣、集中習慣などなど。

まるで、いい行いがいい行いを産むように幸せの連鎖が始まるのです。

あなたのために、家族のために、さあ、木材習慣、はじめましょう!

H a b i t s

First Step

木材習慣への第一歩

- ・ 床や壁や天井など、室内に木を使う。
- ・ テーブルや机など、木の家具を使う。
- ・ 内装を木でリフォームする。
- ・ 地域の木材を使いエコに貢献する。
- ・ DIYで自分にできることから始める。など



家族団らんのために、リビングに木を使う。

リビングに木を使う。

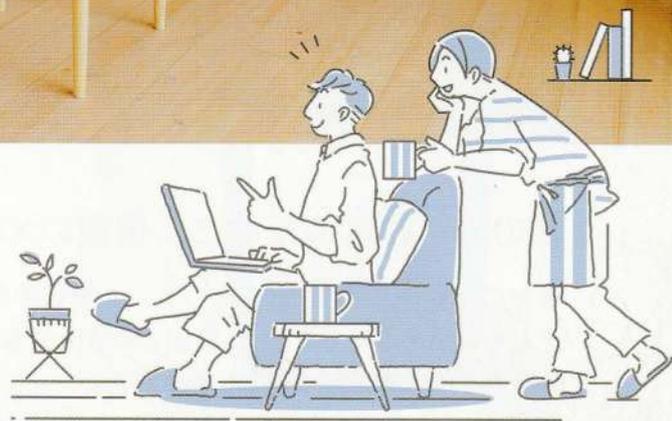
そんな習慣をつけることで、家族の団らんという温かな時間が毎日繰り返されるかもしれません。

なぜなら、木を使った空間には人が自然と集まってくるから。

木には人をリラックスさせる働きがあるのですね。

気がつけば、今日もみんなの顔がそこにある。

家族の会話と笑い声が絶えないリビングには、木のやさしさがあふれています。



— ワイワイ —

木で「団らん習慣」

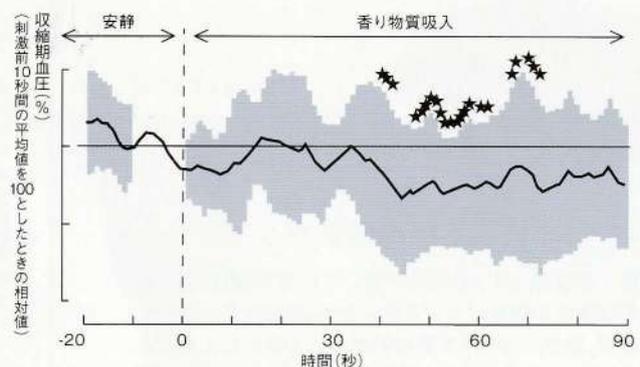
なぜ、団らん習慣が生まれるのか？

なるほど！
データ検証

スギチップの匂いをかぐと血圧が低下

男性被験者(20歳代14名)に、20秒間安静の後、90秒間スギチップの匂いを嗅いでもらったところ、開始後40~60秒で血圧の低下が見られました。血圧はストレスがかかると上昇し、ストレスが減ると下がる傾向があり、スギの匂いをかいだことがストレス低下の原因だと考えられます。スギやヒノキなどの匂いは私たち日本人にはなじみの深いもの。木は人をリラックスさせてくれるのですね。

スギチップの香り物質吸引による収縮期血圧の変化



平均値±標準偏差N=14
★:p<0.05, ★★:p<0.01(刺激前10秒間の平均値との比較)
出典/恒次祐子ほか「木材工業」,60,598-602(2005)



質の高い睡眠のために、寝室に木を使う。

寝室に木を使う。

そんな習慣をつけることで、熟眠という大切な時間が毎夜訪れるようになるかもしれません。

なぜなら、木を多く使った空間ほど、心地良い眠りが得られるから。

それは実験からも実証された木ならではの効用です。

仕事や人間関係の中で積み重なるストレス。

睡眠負債などという言葉も生まれるほど、眠りに悩みを抱える人が多い中、

木で爽やかな朝を迎えたいものですね。

—スヤスヤ—

木で「熟眠習慣」

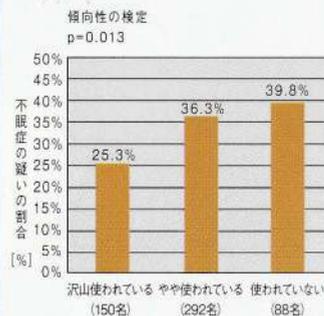
なぜ、熟眠習慣が生まれるのか？

なるほど！
データ検証

木が多いほど不眠症の割合が少ない

茨城県と東京都の4つの職場で働いている方(男女671名)を対象に寝室の環境についてアンケート調査を行いました。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。さらに、そのように回答した人たちは、寝室で安らぎや落ち着きを感じる割合もより高いことも判明。木は人に安らぎを与え、睡眠の質を改善してくれるのですね。

寝室の木材・木質量別の不眠症の疑いの割合



寝室の木材・木質量別の寝室で精神的な安らぎを感じる割合



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
出典/森林総合研究所・令和2年版・研究成果選集



勉強に集中できるように、子ども部屋に木を使う。

子ども部屋に木を使う。そんな習慣をつけることで、子どもたちの集中力がグンとアップするかもしれません。

なぜなら、木にかこまれた空間は人の集中力を高めてくれるから。

効果があるのは、まず勉強。

問題に集中することができれば、理解や記憶の度合いが深まるからです。

また、遊んでいる時間も好きなことに熱中できるので、

いい気分転換になることでしょう。

木が子供たちの成長を見守ってくれているようですね。



—モクモク—

木で「集中習慣」

なぜ、集中習慣が生まれるのか？

なるほど！
データ検証

木は学習に適した環境をつくる

木造と鉄筋コンクリート造、それぞれの校舎で学ぶ子供たちに、授業中の状態についてアンケート調査を行いました。その結果、低学年(1,2年生)、中学年(3,4年生)、高学年(5,6年生)ともに、授業中に「眠気とだるさ」、「注意集中の困難さ」を訴える生徒が、鉄筋コンクリート造に比べて木造校舎の方が少ないことがわかりました。とくに高学年ではその差が大きく、木は学びやすい環境をつくってくれるのですね。

授業中の子供の疲労の学年変動



出典／高橋丈司：木造校舎の環境が及ぼす教育効果調査報告書、橋田紘洋編、(財)日本住宅・木造技術センター発行(1992)



食生活を大切にしたいから、ダイニングに木を使う。

ダイニング(食堂)に木を使う。

そんな習慣をつけることで、朝ご飯をゆっくり食べたくて早起きするようになるかもしれません。

よく自然豊かなアウトドアで食べる食事はおいしいといえます。

これは環境が食に影響するからであり、皆さんもリラックスできる環境では、ご飯がおいしく感じられたり、食欲が増したりする経験をお持ちのことでしょう。

自然素材である木にも同様の効果があると考えられます。

木の安らぎの中で、朝からきちんとエネルギー補給したいですね。



— モリモリ —

木で「快食習慣」

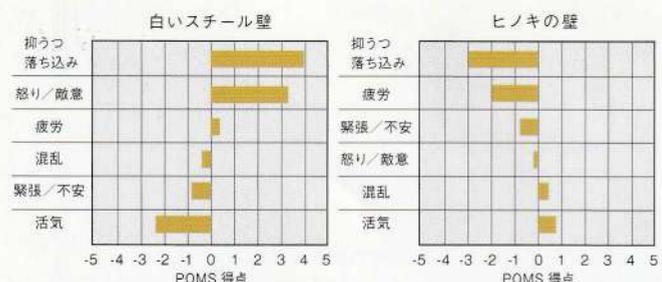
なぜ、快食習慣が生まれるのか？

なるほど！
データ検証

リラックスできる環境なら食も進む

白いスチール壁を見ると、人は「不健康」、「新しい」といった印象をもちやすく、ゆううつ感や落ち込み感が増加しました。一方、ヒノキの壁に対しては、「自然」、「変化に富んだ印象」をもちやすく、ゆううつ感や落ち込み感が低下しました。血圧測定では白いスチール壁が嫌いな人が、その壁を目にしたとき、血圧が上昇しましたが、ヒノキの壁の場合は、好きな人が目にしたとき、血圧が低下し、嫌いな人が目にしても血圧は上昇しませんでした。血圧の上昇はストレスの増加を示しています。木は人をリラックスさせてくれるのですね。

壁を見たときの心理的な印象



[被験者] 男子大学生14名

[実験の手順]

①カーテンが開き壁が見える

②座った状態で90秒間、壁を見つめる

③指先の血圧を測定し、感情測定も実施

出典/平成9年度集積活性化支援事業・静岡工業技術センター(現:静岡県工業技術研究所)



元気な毎日が送れるように、祖父母の部屋に木を使う。

おじいちゃんやおばあちゃんの部屋に木を使う。
 そんな習慣をつけることで、お二人が笑顔を見せたり、
 イキイキと活動的になったと感じることが多くなるかもしれません。
 それは、木には病原菌を退治する免疫細胞の働きを高めてくれる働きがあるからです。
 もちろん、適度な運動や家族とのコミュニケーションが脳の活性化や
 健康維持に欠かせませんが、一方で住空間にも目を向けたいもの。
 木で祖父母の元気生活を応援したいですね。

—イキイキ—

木で「元気習慣」

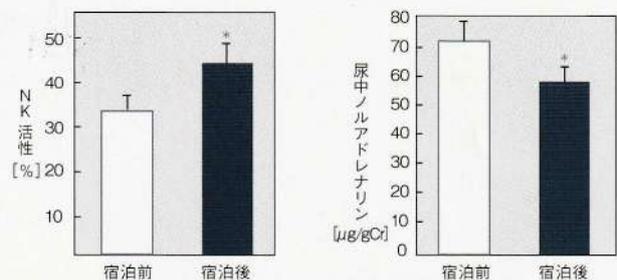
なぜ、元気習慣が生まれるのか？

なるほど！
データ検証

ヒノキの匂いで人の免疫細胞が活性化

ウイルスや細菌などの病原体を攻撃する免疫細胞の一つにナチュラルキラー(NK)細胞があります。都内で働く30~60代の男性を対象に、ヒノキ精油で揮発させた室内に3日間宿泊滞在してもらい、NK活性の変化を調べたところ、滞在前と比較して、その働きが高まっていました。一方でストレスの度合いを示す尿中ノルアドレナリンは低下を示しました。ストレスが低減したことが、NK細胞の活性化を招いたと考えられます。木は人を元気にしてくれるのですね。

ヒノキ材精油を揮発させた室内での宿泊実験



ヒノキ材精油を揮発させた室内に3日間宿泊した前後のNK活性の変化

ヒノキ材精油を揮発させた室内に3日間宿泊した前後の尿中ノルアドレナリン濃度の変化

男性被験者(12名)は連続した3日間、ホテルに19時から滞在し、23時から翌朝7時まで就寝。宿泊室では加湿器を用いてヒノキ精油を蒸散。1日めの朝(ホテル滞在前)と4日めの朝(3晩滞在後)に血液を採取してNK活性を検証。
 出典/Li,Q.,et al.:Int.J.Immunopathol.Pharmacol.,22,951-959(2009)



静岡
会
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

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

※本資料の無断転載を禁じます。