

人にやさしい木材に注目!

木造の家、木材がたくさん使われている学校の教室で毎日過ごしていると、気づくことはありませんか。家や教室で落ち着きを感じたり、リラックスした気分になったり。雨の日でもあまりジトジトした湿気を感じないなど、鉄筋コンクリートなどで造られた建物にくらべても、木造の建物は人に良いいきょうを与えます。これらのことは、科学的な検証が進んでいます。

木材には、人の心やからだに与える、さまざまな良い効果がみられます。



イヤなおいが消えてる？
おかげでいつも気分がいいですわ

心と体の緊張がほぐれて、すっきりリラックス!

抑鬱状態

なんだかとても安心。心が落ち着くわ~

不安兆候

気力の減退

やる気がモリモリできたわ

よーし、明日もがんばろうと

労働意欲の低下

心やからだの調子が崩れる人が少ないのね

グラフの比率

勉強も仕事もはかどるぜ~

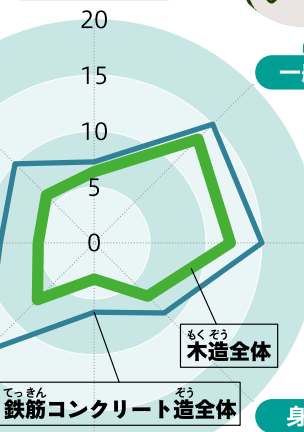
一般的疲労感

慢性疲労

つかれをリセット! 病気なんて寄せつけないぞ

身体不調

転んでもケガをしにくいよ



引用・参考: 日本住宅・木材技術センター「木造校舎の教育環境」

香りの効果を体験してもらいました。

令和4年度、「ぶらっとホームMoku」が「もくもくエコランド2022 第5回森林環境学習フェア」や「木のこころを伝える 高知の木エフェア」(高知大丸で開催)など4カ所で「ヒノキの香りでリラックス体験/脈拍測定」ブースをつくり、実際にヒノキの香りによって、人の脈拍がどう変化するか、参加者を募って体験してもらいました。



体験はこんな内容です

① 普通の状態で脈拍をはかり、その記録を取ります。

② ヒノキのオイルを丸いシールにたらし、そのシールをマスクにつけて、1分ほど匂いをかいでもらいます。

③ マスクをとって、もう一度脈拍をはかりました。

④ 最初にはかった脈拍と、後にはかった脈拍をくらべました。



結果発表

参加人数 **237**人(男性68人、女性167人、不明2人)

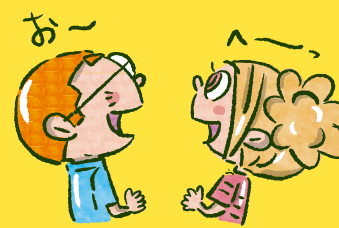
脈拍が同じだった人があつた人

55人

脈拍が下がった(リラックスした)人

182人

この結果、約**77%**の人がリラックスしたという結果になりました。



一般的に、スギやヒノキなど木材の香りには、リラックス効果や血圧低下、殺菌効果など、人への生理的なメリットがあると言われていましたが、そのひとつを証明する体験ブースになりました。木材には、湿度を調整する作用や、コンクリートなどにくらべて熱を伝えにくい断熱性があります。また、紫外線をよく吸収するため、目にやさしいといえます。このように、木材は人にやさしく、わたしたちの暮らしの中にたくさんあればうれしい存在です。

詳細はHPIにて

体験ブースをしたのは
ぶらっとホームMoku
(高知県木材普及推進協会)

