

木と人は本当に相性がいいのか？

日刊木材新聞で4月から9月まで、10回シリーズで連載された「木と人のサイエンス」のメインテーマでした。

木は人に優しい、木は人を和ませてくれる、と我々が良く口にする言葉について、科学的根拠を基に、宮崎良文千葉大学環境健康フィールド科学センターグランドフェローが説明していました。10回に及ぶ連載の為多くの検証結果が紹介されていましたが、その概要をまとめてみました。木材を嗅ぐ、触る、見る、いずれに対しても木材にリラックス効果があることが証明されました。これは健常者だけでなく、うつ病患者やギャンブル依存症患者にも効果があったそうです。そして木を見るだけでなく触ったり、匂いを嗅いだりする方が効果は期待できるという事です。森林浴という言葉がありますが、森を歩くという事は木々の匂いを嗅ぎ、触り、そして歩くことでリラックス効果があるばかりでなく、高血圧の人は下がり、低い人は上がるという生体調整効果も確認されたそうです。また、森に行かなくても、部屋にある観葉植物や、森林を模した盆栽を見るだけでもリラックスできるという事です。

人間は600～700万年自然環境の中で進化してきており、産業革命以後200～300年ほどしか都市環境では生活していない。そして現在はコロナ禍という新たなストレス環境におかれている。部屋に木の床板、柱、腰壁、現しの梁等や、木製の家具、ベランダの植物など、自分好みの快適性を見つける楽しみを持つ事で、生理的応答（リラックス・血圧降下etc）は更に期待できるそうです。

木材に生活を依存している我々は、こういった木材の持つ特性を理解し、発信していく事で木材の利用価値を高めていきたいものです。

【情報】

宮沢賢治に集う in 南泉院！

宮沢賢治記念館館長宮沢和樹氏ご家族による、講演、朗読、ヴァイオリン演奏が開催されます。時間のある方は是非ご参加ください。

日時 11月3日(水) AM10:30～

場所 天台宗大雄山南泉院本堂(薬師堂)

鹿児島市花尾町 Tel.099-298-8247

会費 3,000円

ミャンマーの平和願う写真展！

アウンサンスーチーと家族の写真

日時 11月19日(金)～23日(火) 10時～16時

場所 天台宗大雄山南泉院(啐啄精舎)(上記)

会費 無料

【定休日】

11月は6, 7, 13, 14, 20, 21, 23, 28日

12月は5, 11, 12, 19, 26, 29, 30, 31日となります

宜しく申し上げます

Photo exhibition:
Uniting
in prayer
for peace
in Myanmar



撮影: 菅 祥志

ミャンマーの平和願う写真展

アウンサンスーチーと家族の写真を中心に

2021年11月19日(金)～11月23日(火)

開館時間: 10時～16時(最終日15時まで) / 入場無料

会場: 南泉院 啐啄精舎

鹿児島県鹿児島市花尾町3841 / 3841 Hanaomachi, Kagoshimashi, Kagoshima

アウンサンスーチー写真展