



森林なんかでストレス解消できる!?

森林とストレス解消、森林とメンタルヘルス、といっても、ピンとこない方も多いのではないのでしょうか？今回は森林の効果について、特にメンタルヘルスにはどのような影響があるのか、みていきたいと思います。

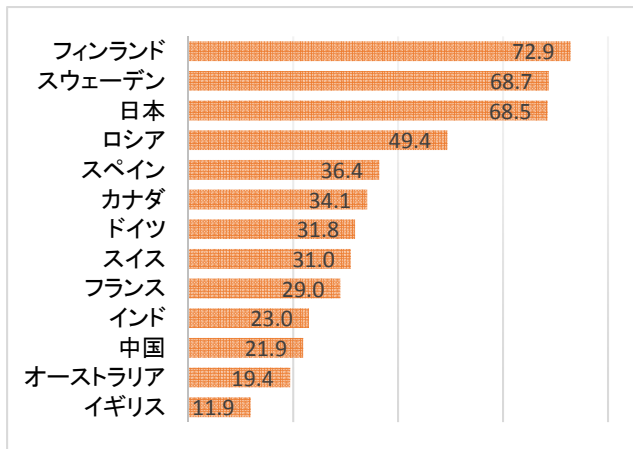


この夏、自然に触れる機会がある方は、どうぞご参考にしてください。

先進国で3番目の森林率

日本の森林は約2500万haあり、国土面積に占める森林面積は68.5%、つまり国土の3分の2を森林が占めています。これは先進国では、フィンランド、スウェーデンに次ぎ、3番目に高い割合です。なお世界の森林率の平均は約30%です。森林大国といってもいいくらいなのではないのでしょうか。

【世界の森林率(%)】



(FAO『Global Forest Resources Assessment2010』より)

木の効果：フィトンチッド、手触り

森の基本要素である「木」に着目してみましょう。皆さんは木が好きですか？私事で恐縮ですが、筆者は大工の家に生まれましたので、産まれたときから曾祖父が建てた木造平屋に住んでいました。木材や、木材を鉋(かんな)で削った鉋屑や「木っかす」の匂いと手触りは大好きでした。またヒノキのタンスの匂いは、気が引き締まる感じもありましたし、その抗菌・消臭くささが少し苦手でもありました。

この木の香りをフィトンチッドと言います。ロシア語で、「植物=フィトン」が「殺す=チッド」という意味です。名前の通り、木が害虫などから自分を守るために発する物質(揮発性芳香物質)です。

千葉大学園芸学研究科の教授で、森林や園芸等の自然がもたらす快適性増進効果に関する研究を進めている医学博士の宮崎良文氏は、「人間は歴史上、99.9%以上、自然環境の中で生活していたので、都市環境と比べて、自然環境を快適と感じるのは当然」と言います。

フィトンチッドの効果は、①抗菌・防虫効果、②消臭・脱臭効果、③リフレッシュ効果の3つです。この中でメンタルと最も関係してくるのは、3番目のリフレッシュ効果です。リフレッシュ効果には、「やすらぎ」「血圧低下・集中力増加」「鎮静」「興奮・眠気覚まし」「落ち着き・アルファ波増加」などの作用があります。

また、宮崎氏は、木材を触ったときの快適感についての研究で、血圧低下などが見られ「木材は、刺激が少なく身体に優しい」とも言っています。

夏、午前11時の森がおすすめ!

夏休みで自然と触れる機会がある方は、是非、森に行ってみてください。そして森のリフレッシュ効果をあらためて体感してみてください。おすすめはフィトンチッドの多い森です。

【フィトンチッドが多い森林の条件】

時間帯	午前中(11時頃が最も多い)
季節	夏、6~9月が多い
樹木の種類	針葉樹林、または針葉樹と広葉樹の混交林
場所	森林の端から内部に30m以上、できれば50m以上入ったところ

フィトンチッドは、夜のうちに植物から発せられ、朝方から午前中位にかけての時間帯が、森の中で一番多く漂っています。空気より重いため地表に近いほど濃度が濃いです。時間がたつにつれ、風にかき混ぜられるなどして濃度が薄まっていきます。また、季節では夏、スギ、ヒノキ、マツなどの針葉樹林にフィトンチッドが多いです。場所は、森の端ではなく、森の中の方。なお、フィトンチッドには防虫効果もありますので、その時間帯は虫も少なくなります。虫が苦手な方にも好都合ですね。森は自然の恵みであると同時に、脅威ともなりますので、くれぐれも安全にはお気をつけくださいませ。