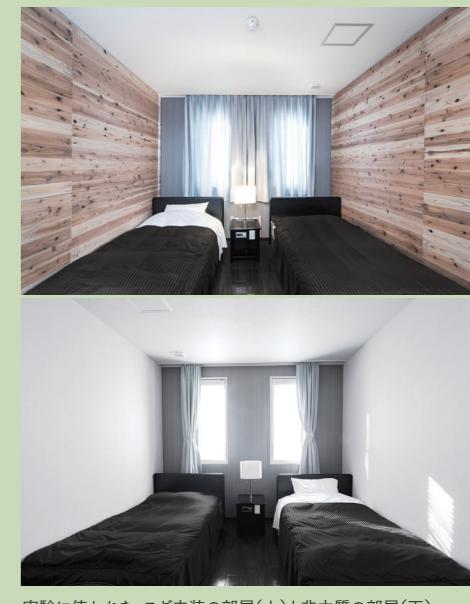


木のおはなし⑩

木の空間が「睡眠」に与える影響は。
実証研究と宿泊体験で探る。



実験に使われた、スギ内装の部屋(上)と非木質の部屋(下)。

ではないかと仮説を立て、科学的な検証を始めました」と恒次教授。

睡眠の質を左右する重要な要素のひとつに、寝室環境があります。実験では、壁を非木材、ヒノキ、スギに内装した3パ

ターンの寝室を用意。まず各部屋の「おい」と「光環境」のデータを収集・比較し、室内環境の変化調べました。その結果、

森の中や木の温もりを感じる空間にいる時、無意識にその香りや質感に癒される。そんな感覚は誰もが経験していることでしょう。近年、「人は自然や動植物などの生命との結びつきを求める」という「バイオフィリア仮説」の観点からも、木材を使った空間や建築物への注目が高まっています。

東京大学と三井不動産の共同研究機関「三井不動産東大ラボ」と三井ホームでは、木の空間が身体にどのようなよい影響を与えるか、科学的に証明する実証実験を行っています。そんななか、東京大学大学院農学生命科学研究科の恒次祐子教授は、「木材と睡眠の関係性」に焦点を当て、実験を進めています。

「本研究では、木材の持つ『におい』と『光環境調整効果』が睡眠質を向上させるの

木の部屋が睡眠の質を左右するか
木の恩恵の長期的な解明に向けて

被験者実験では、まず平均年齢約22歳の社会人15名を対象に実施。活動量計や脳波計による睡眠質の客観的な測定に加え、起床後の気分評価などの主観調査(アンケート)が行われました。その結果、主観調査では、ヒノキ、スギの部屋で

木の濃度が頭著に上昇。また、覚醒作用によって睡眠を妨げるとされる短波長の光(ブルーライト)を木材が吸収し、和らげることが明らかになりました。

また、睡眠の満足度が低いとされるミン類の濃度が頭著に上昇。また、覚醒作用によって睡眠を妨げるとされる短波長の光(ブルーライト)を木材が吸収し、和らげることが明らかになりました。

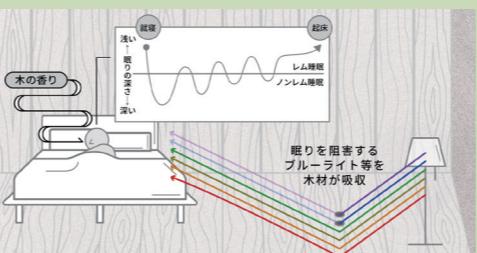
「睡眠の満足度」が上昇。客観的な測定では、「普段不眠傾向がやや高い人」において、寝つきのよさを測る「入眠潜時」(眠りにつながるまでの時間)が短縮されました。

また、睡眠の満足度が低いとされるミン世代(平均年齢46.9歳)の男女16名でも実験を行いました。こちらでも、ヒノキ、スギの部屋で「睡眠の満足度」が高く

なり、主観調査では木の部屋で「起床時

眠気」のスコアが有意に向上しました。

ろうと思つてから入眠するまでの時間)



木質・木造空間の「匂い」と「光環境調節効果」が睡眠に及ぼす影響についてのイメージ図。

「人間は自然の中で何百万年と暮らしてきたので、ここ数百年の間に突如構築された人工的な環境の中では、自分たちが意識しているよりもずっと緊張感が高い状態にある可能性があります。自然由来である木材は、人の五感に心地よく働きかける可能性を秘めた素材なのではないでしょうか。今後は被験者の幅を広げ、木材の量や樹種の種類を変えるなど、さらなる検証を進めていきたいと考えています」

恒次教授はこう言われます。

今回の実験結果から、人が感じる空間の「好ましさ」や「自然さ」が、睡眠質の向上につながる可能性も示されています。



PROFILE 恒次祐子先生

東京大学大学院農学生命科学研究科 生物材料科学専攻・材料・住科学院講座 木材物理学研究室准教授。林産学、居住環境学の知見を土台に、木材をはじめとした生物材料について様々な角度から研究を行う。



英虞湾を望み、広大な敷地を擁する(NEMU RESORT)。リトリートプラン「森呼吸する旅」では、リゾート内の豊かな自然と充実したアクティビティを活用。



「森呼吸する旅」プラン

■木の香りと眠る体験

ヒノキのスティックを削って香りを立て、睡眠前には檜オイルを数滴たらして、木の香りを立てた空間でゆっくりと睡眠を。

■木の香りと伊勢志摩の食材を堪能

「木と五感」をテーマにした特別メニューを用意。伊勢志摩の食材を使ったコース料理を、様々な木の香りと音を織り交ぜながら堪能。

■木と自然に触れる体験、リラクゼーション体験

リゾート内の3種類の湯を巡り、伊勢志摩の大地、森、海の恵みを全身に。客室の浴室にもヒノキキューブを設置。またヒノキのアロマオイルの香りが漂うなかでの朝Relax(朝ヨガ)体験も。

本プランは、伊勢志摩リゾートマネジメントと三井不動産、三井ホーム、三井デザインテックの合同企画として実施。※現在は終了しています。

伊勢志摩国立公園内に位置し、美しい自然と海に囲まれた複合リゾート施設「NEMU RESORT」。今春、前述の研究をもとにした特別宿泊プラン「森呼吸する旅」が提供されました。

この特別プランは、木の香りが人に与える影響に着目。睡眠、食、リラクゼーションの3つに、木の香りや三重県産の木材を様々に取り入れた特別な体験を用意しました。

ヒノキの香りが漂うゲストルームや、空間やおもてなしの皿に木を取り入れた食事、そして合歓の木の樹皮から抽出した成分を入れた「合歓の木湯」など。

木を五感で感じ、心と身体が穏やかに整う、贅沢な時間となつたことでしょう。



NEMU RESORT

三重県志摩市浜島町迫子2692-3(伊勢志摩国立公園内)
☎0599-52-1211 https://www.nemuresort.com/

ご体験いただいたオーナー様からのお声をご紹介
「森呼吸する旅」宿泊体験レポート

(一部抜粋)

REPORT 1 N様 (Instagram@hisa_mitsui_forever)

1泊2日の宿泊で心も体もすごく癒されて、大満足の旅でした! お部屋も食事もお風呂も何もかも素敵で、特にヒノキの香りに癒されました。

いつもは旅先のホテルではよく眠れずに目が覚めてしまう私ですが、削ったヒノキにヒノキのアロマオイルを垂らした物を側に置いて眠ったら、部屋中がヒノキの良い香りに満たされて、リラックスしてぐっすり眠れました。ヒノキ効果?と驚いています。お風呂に入れるヒノキボールも、こんなに良い香りがするのかと驚きました。

その他にも、自然を楽しむプログラムがたくさん用意されていましたが、雨天で体験出来ずとも残念でした。木々の香りや、満天の星、サンセットクルーズ等、きっと晴れの日にリベンジしたいと思います。



REPORT 2 M様

ネムリートでの宿泊は本当に癒しの時間でした。自然に囲まれているので、空気も美味しい、夕陽スポットからの夕焼けはとても綺麗でした。また、ご飯もこだわっていて、夕食朝食どちらも美味しい味でした。夜には焚き火カフェで焼きマシュマロをしたり、星空観察をしたり普段できない体験ができました。新月だったこともあり、星がとっても綺麗で、寒さを忘れるくらい素敵でした。

お部屋はとっても広く、快適でした。お部屋から木の香りがほんのりしていて、就寝時には木のアロマに包まれて、ぐっすり眠ることができました。

REPORT 3 N様 (Instagram@sayakakjm)

森呼吸する旅「NEMU RESORT」の自然と木を感じて頂ける特別宿泊プランを体験してきました。NEMU RESORTさんもこれまで何度か来たことのある大好きなホテルアクティビティが充実していて旅の楽しみ方を学んだお宿でした。今回はそんなNEMU RESORTさんで体験できる木の香りが人の身体に与える影響に着目したプラン。太陽光の差し込む明るい清潔感のあるお部屋でした☆このプランだけに用意されたひのきのアロマや檜グッズたちお部屋に入ると感じる落ち着く心地よい香り。そんな癒しの香りのお部屋の中でいつもよりぐっすりと熟睡して心も体もリフレッシュ活力をいただけました。

