

「森林の多面的機能」  
解説シリーズ

第26回

保養機能

北海道支所

八巻 一成

夏休みや連休などの休暇を利用して、高原の森や山に出かけた人も多いでしょう。また、週末に近くの森を散策したり、ピクニックを楽しんだりする人も多いことでしょう。私が勤務する北海道支所には広大な実験林がありますが、住宅地に隣接しているため近所の人がよく訪れ、散策を楽しんでいます。仕事に限らず、私も時々この森をぶらりと歩きますが、森を歩くとてもすがすがしい気持ちになります。森の散策は、心に安らぎを与え、気分転換するのに最適です。私と同じようにきっと多くの人も、森を歩くと気持ちよく感じるのでしょう。

### 森林の保養機能とは

平成15年に、森林と生活に関する世論調査が内閣府によって実施されました。これによると、ここ1年くらいの間に森林を訪れた目的として、すぐれた景観や風景を楽しんだり、釣りやキャンプ、登山、スキーなどのスポーツを楽しむことに加えて、「森林浴により心身のリフレッシュをするため」と回答した人の割合が25.6%、「何となく自然の中でのんびりしたいため」が25.1%となっていました（複数回答）。このように森林は、気分転換や日頃の疲れを癒すための空間として活用されているのです。

森を訪れ、森を散策し、森の自然とふれあうことによって、心身のリフレッシュや健康の回復が図れると言われています。このような、森林が人々の健康や休養に果たす機能が森林の保養機能です。私自身、森に行くと気分が良くなる感じがしますし、広くそう言われていますが、本当にそうなのでしょうか。都市の中にいる場合と森に行った場合とでは、その効果はまったく違うのでしょうか。

### 森林の癒し効果

平成15年に林野庁の主催で、都市環境と森林環境が人間に与える癒し効果の違いを科学的に調べた実験結果から、森林が緊張や不安、気分の落ち込みや怒り、疲労などを軽減させ気分をリラックスさせる効果があることが判明しました。さらに、森林散策などの軽い運動をした後では、リラックス度が一層高まるとの結果が示されました。

ではなぜ、森林にいると気分が爽快になるのでしょうか。木々の緑やささいな草花などの視覚的な効果や、小鳥のさえずりや風の音、川のせせらぎなど聴覚を通じた効果、やわらかな土の感触など、森林がもつ固有の魅力が大きく関係していると考えられます。さらに、フィトンチッドと呼ばれる森の「におい」も関係していると言われます。これは樹木が放出する揮発物質で、森林内に豊富にあり、精神安定作用をもたらすことが明らかにされています。とくに、スギ、ヒノキなどの針葉樹は、殺菌作用のほか、気分を爽快にさせ精神を安定させる効果がとても高いといわれています。人間の五感を通して森の癒し効果は発揮されるのです。

### ストレス社会における森林の意義

このように、森林には日常の疲れを癒したり、気分転換を図る効果があるのです。毎日多くのストレスを受けながら忙しく生活している現代人にとって、森林の持つリフレッシュ効果は非常に重要であるといえます。とくに、人工物に囲まれて生活している都会の人々のために、都市の周辺に身近に行ける森林を整備することは、現代人の健康や社会の健全性を保つ上で、ぜひとも積極的に進めるべき取り組みといえます。

しかし、どのような森林は保養機能が高いのか、残念ながら現在はまだ十分に解明されていません。森林の保養機能を高めるための方法を研究することも、これからの重要な課題なのです。



写真：森林の散策を楽しむ人々（野幌森林公園）