

森の香りは木の葉、幹、枯葉、キノコ等の様々な香りが混じり合って、複雑で独特な森林特有の香りとなっています。このような森の香りの正体として、これまでの研究によって多くの化学成分が見出されています。中でも含有率の高いものは植物精油成分の主体をなすテルペンという化学成分です。森の香りは、木の葉や幹から発散される馥郁とした香りがミックスされた「木のかおり」が主体ですが、最近の研究では木の葉から発散され、自然界で唯一青臭さを呈する「みどりの香り」も含めて考えられています。

みなさんは、「森林浴」という言葉をご存知ですか？森林浴とはすがすがしい森の空気に触れる「大気浴」のことです。ストレスの多い我々の生活で、心身ともにリフレッシュする方法が求められており、このような風潮の中で生まれてきた言葉です。森林内での大気浴が森林浴で、1982年に林野庁が「森林浴」という言葉を提唱したのがきっかけです。この森林浴、私たちが森で浴びるものは、森を作っている木の香りの化学成分です。

森の香りを「フィトンチッド」という言葉でも表します。フィトンチッドは心身ともに人間に良い効果をもたらすことが知られていますが、住宅に使われている木の香りも、同じような効果を発揮します。これらの効果の代表的なものにリラックス効果が、スギやヒバのチップの香りを吸入すると血圧が低下し、ストレスが軽減されることが実験によっても確認されています。スギはおだやかな香りで人を癒やしてくれます。木は私たちにとって、癒やし効果だけではありません。木の香りの化学成分にはリラックス効果以外にもアレルギーを引き起こすカビやダニを抑制する効果もあります。

このような木の香りを私たちの生活環境に取り入れようとする試みがあります。例えば、小中高校等の学校の現場、公共の建物、病院等です。学校等の教育現場では子供たちや教師に対するメンタルケアや人格形成期における五感教育の一助として、学校内で木の香り等の利用が有効である状況が考えられます。コンクリートの建物の無機質なイメージの学校で一日の大半を過ごす子供たちや先生方に、少しでもリラックスできる環境を提供し、心の豊かさや心理的なゆとりを与えようという試みです。

また、森の香りや木の香りの化学成分には、消臭や脱臭作用もあることが研究されており、空気汚染物質除去の目的で注目されています。私たちの生活の中で、すがすがしい森の香りや木の香りが私たちの心身を癒やししながら、消臭や脱臭をすることもできると言うことなんですね。

森の香りや木の香りは、木に含まれる精油と言う化学物質がその正体で、人工物が氾濫する現代社会において、精油類などの自然の素材を生活環境に取り入れる動きは、今後もますます注目を集めることと期待されています。