

森と共に生きるまち宍粟の

みどりじまん新聞



Vol. 5

令和3年9月号

その① 消臭効果

フィトンチッドは、マスキングと呼ばれる強い香りで悪臭を覆い隠す働きを持っています。それに加えて50種類以上の物質で構成されるフィトンチッドは、悪臭成分を中和するなどの化学反応によって消臭する効果も備えています。

森林の中には、動物の死骸や排泄物など悪臭を発生させる様々な堆積物があります。本来ならこれらの悪臭が気になるはずですが、それらを感じさせないのはフィトンチッドが消臭効果や脱臭効果を持ち、空気を浄化する機能を持っているからです。



【写真1】森を散策する様子



【写真2】宍粟市の森林と清流

その② 防腐・抗菌効果

桜餅や柏餅を包む葉はフィトンチッドの防腐・抗菌効果を利用した例です。樹木をはじめとした植物の成分は、他の化学成分に比べれば、

効果の効き目が強すぎず、遅いのが特徴です。また、安全な自然の中にある成分なので、副作用の心配もいりません。葉の上に刺身などが置かれていることが多いのも、防腐・抗菌効果が期待されているためです。【写真3】



【写真3】葉で巻かれた「柿の葉寿司」

その③ 害虫防除効果

フィトンチッドにはシロアリ、ダニ、カミキリムシ、蚊、ゴキブリなどの虫が寄らない効果があります。「クスノキで作ったタンスに防虫剤はいらない」と言われています。これは、クスノキがカンファーと呼ばれる防虫・防腐効果に優れた成分を含んでいるからです。

「みどりじまん新聞」は

“木育（もくいく）”の視点を持って「森と共に生きるまち“しそう”」が誇る“みどり”の魅力を発信し、森や木に関心をもってもらうことを目的としています。発行にあたっては、「兵庫県立森林大学校」の学生が執筆し、学校での学びを生かして人と木や森林との関わりを伝えてもらいます。

その④

快適性増進作用

樹木の香りを嗅いだときに、ストレスの原因であるコルチゾールの量が減少することや、血圧が低下し安定化するなど、樹木の香りがストレス解消に役立ちリラックスする効果が確認されています。ヒノキ、スギの木材やラベンダー、レモンの香りには鎮静作用、ハッカ、クローブの香りには気分をリフレッシュさせる作用があることが確認されています。

感染症等の影響で、3密にならないことが求められている今だからこそ、開放的な空間である森林で、リフレッシュしてみたいかがでしようか。【写真4】



【写真4】森林セラピーの様子

「シェアハウスに住んでみて」

私が森林大学のシェアハウスに住み始めて約2年が経ちました。（令和3年3月時点）

シェアハウスは、森林大学から4キロメートル圏内にある空き家を綺麗に改修した建物で、

一人に一部屋の専用部屋があり、一棟のシェアハウスに1〜4人の学生が住んでいます。私はこれまで家族以外と生活を共にする経験がなかったため、初めてのシェアハウス生活がどうなるかわかりませんでした。入居する前は不安のほうが大きかったです。実際入居してみるとたくさんの良いところがありましたので、紹介します。

1つ目は、生活費が安いことです。学費が毎月9900円、シェアハウスの家賃は一万円前後（部屋の広さにより異なる）、シェアハウスの光熱費は4人で分けていたので、電気代がかさみがちな冷蔵庫やクーラー、ガス代などの毎月の出費を少なく抑えられます。アルバイトのシフトを無理に組む必要はなく、学業に専念できる環境が整っていると思います【写真5】。

2つ目は、友達との交流が盛んなことです。シ



【写真5】シェアハウスの共有スペース

アハウスに住む人は、年齢や出身地が違い、話題も全然違うので、今まで関心なかったことにも触れる機会がで新鮮で楽しいです。また、他のシェアハウスとの距離も近いので、放課後に集まって親睦を深めたり、

友達と一緒に観光地を訪れたりしました【写真6】。

3つ目は、地域の方と交流できることです。シェアハウスに住み始めたばかりの私たちに自治会長が交流のためのバーベキューを企画してくださったり、地域の方に伊和神社のお祭りに招待していただきました。「困ったことがあったら何でも相談してくれたら良いから」と声をかけていただき、地域の方の温かさを感じながら宍粟市で安心して過ごすことができます。

私はこのシェアハウスで2年間すごして、とても貴重な経験をすることができました。



【写真6】シェアハウス仲間との1枚



専修学校

兵庫県立森林大学校
Hyogo Prefectural College of Forest Management

森林経営や森林林業に関わる
人材を幅広く育成する学校

【令和4年度入学の第6期生募集中】



学校HP



木育は、「持続可能な開発目標SDGs」の実現につながる取り組みです

