



特集

森林でリラックス！

梅雨が明ければ、いよいよ夏休み。

キャンプ、釣りにと、森林に出かける機会も多くなるはずだ。

今回の特集では、森林の持つリラックス効果について、
様々な側面から紹介してみた。森林に出かける目的に
ぜひ「リラックスしたい！」ということも加えていただきたい。

なぜ森林は快適なのか

消極的快適性と積極的快適性

広辞苑(第五版)では、「快適」とは「くあいがよくて気持のよいこと」とある。当たり前に使っている言葉なのだが、あらためて考えてみると、どこか捕らえどころがない感じがする言葉である。

「快適」というキーワードでインターネット検索してみると、100万件くらい出てきます。それだけ世の中で使われている言葉なんです。実は「快適」の定義がないんですよ」と言うのは、森林総合研究所生理活性チーム長の宮崎良文さんである。宮崎さんは、林野庁が今年度から着手している「森林系環境要素が人の生理的効果に及ぼす影響の解明(農林水産研究高度化事業)」の総括代表を務めている。「なぜ森林は快適なのか」を生理的な観点か

森林に入ると気持ちがいい。リラックスできる。このことは、多くの人が感じているはずだ。フィトンチッドという言葉も周知となってきた。しかし「それはなぜか」ということについては、ほとんど知られていない。それもそのはず。「なぜ森林は快適なのか」を裏付ける研究は、まさに始まったばかりなのである。ここでは、ようやく端緒についた森林の快適性に関する研究を垣間見てみよう。

これは、消極的な快適性と積極的な快適性。例えば、寒いところから暖かいところに入れば、誰でも快適です。これは不快の除去、つまり消極的な快適性で、これまで行われてきた快適性の研究は、この消極的快適性をやってきました。

一方、これからの快適性研究が目指すのは積極的な快適性。つまりプラスα、森林浴研究ではリラックス感の獲得に関する解明なんです」

人間は自然対応型にできている

数年前、「癒し」という言葉が世間に氾濫したことがある。ここへきてその状態は落ち着いたように見えるが、現代人が癒しを求めている現実に変わりはない。

「人は、ヒトになって500万年と言われています。環境の人工化を産業革命以降としても、ヒトは99.99%以上の期間を自然の中で過ごし、人工化した環境で過ごした期間は0.01%以下でしかありません。現在のヒトは、自然に対応した身体をもっているのに急激に人工化した環境の中に投げ出されているから、常にストレスが高い状態にあるのです。だから、森林に入ったりして自然と

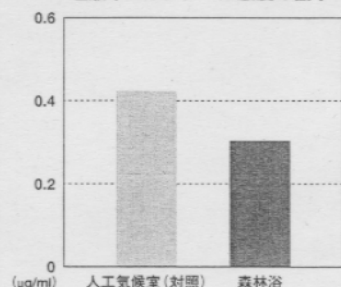
同調することで、身体が本来あるべき姿に近づいてリラックスするんです。これは私たちだけでなく、人類学者なども言っていることです」

宮崎さんが学生5人を被検者として行った屋久島での森林浴実験では、午前と午後それぞれ40分ずつ、各人のベースにあわせて2000〜2500歩の森林浴をしたところ、人工気象室で温度や湿度をほぼ同条件にして同様の運動をした対照実験と比較して、唾液中のコルチゾールというストレスホルモンの濃度が減少することが分かった(図1)。この反応は、被検者が故意につくりだすことはできない。つまりこの結果は、森林浴によつてヒトの身体が自然と同調し、ヒトとしてあるべき姿に近づき、ストレスが軽減されたということなのだ。

林野庁が今年3月に発表した「森林の健康と癒し効果に関する科学



図1 森林浴による唾液中コルチゾール濃度の低下



でも、同様の結果が出て
いる。

不快だと感じてても ストレスは感じない

とはいえ、「森林に入
れば必ずリラックスでき
る」と決めつけられると、
反発したくなる人もい
るはずだ。「そんなはず

はない。個人差があるはずだ」と。

「確かに、プラスαの快適性には個
人差があります。例えばロック音楽
を聴かせた時、それが好きな人は快
適に感じますが、嫌いな人はストレ
スを感じます。ところが、嗅覚でも視
覚でも触覚でも、自然をある部分切
り取ってひとつの刺激として与えると、
その人がそれを不快だと感じて、も
身体はストレス反応を起こさないとい
うことが、様々な実験から分かっ
てきました。ですから、森林に入ること
で誰もがリラックスできるとまでは
言えないまでも、それがストレスにつ
ながることは無いとは言えるだろう
と思います」と宮崎さんは言う。

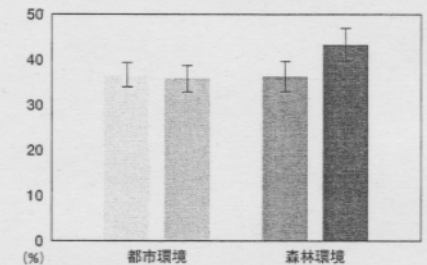
人間は、自然と同調するようにで
きている生き物なのである。そのこ
とを、いくら頭で否定してみても始
まらない。それは自覚していなくて

「森林の健康と癒し効果に関する科学的実証調査報告書」 ——概要——

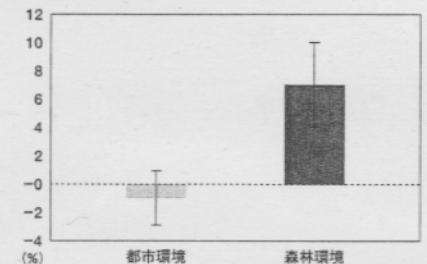
都市環境と森林環境において、運動前後のナチュラル・
キラー(NK)細胞(免疫機能を有するリンパ球のひとつ。
血液中を循環しガン細胞やウイルス感染細胞を排除する
と言われる)の活性の変化を見ると、都市環境下では有意
差が認められなかったが、森林環境下で運動(森林浴)を
行うことによってNK細胞の活性化が有意に高まった(図A)。
また、NK細胞活性の変化(差異の差)は、森林環境下の方
が有意に大きかった(図B)。また、都市環境と森林環境
における運動前の血中コルチゾール(ストレスホルモン)
の量を比較したところ、森林環境下においては都市環境
下比べてコルチゾールが有意に少なかった(図C)。

これらの調査結果から、森林環境にただでコルチゾ
ールが減少し、さらに森林環境下で運動(森林浴)を行う
ことにより、NK細胞の活性が高まることが示唆された。

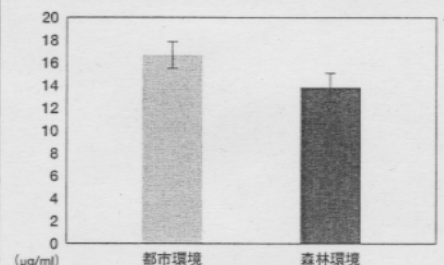
図A 運動前後のNK細胞活性の変化



図B NK細胞活性の変化(差異の差)



図C コルチゾール量の比較



森林に入らない日本人

日本は、言わずと知れた森林国で
ある。しかしこれまで、日本人は快
適性を求めて森林に入っていたかと
いうと、そうとは言えないようだ。

「ドイツでは、シュバルツバルトのよ
うなトウヒの暗い森でも、大勢の人
が訪れています。ところが日本人は、
例えば森林公園を整備しても芝生
広場のような開けたところで長時
間過ごす人の方が多く、意外に森の
奥まで入っていく人は少ないです。
その理由のひとつには、日本人はど
ちらかと言えば田園風景に親しん

で暮らしており、森の中を好んで歩
くという歴史がないことがあります。
森林は、どちらかと言えば畏怖の対
象でしたから。また地形的に、日本
ではアップダウンの少ない散策コース
がつくりにくかったということもあ
ります」というのは、森林の快適性
を景観というアプローチから研究し
ている、森林総合研究所環境計画
研究室長の香川隆英さんである。
「ですから、日本人が快適性を求
めて森に入るといえるのは、むしろこれ
から必要になってくることなんです」

森林が快適である要素

内閣府の「森林と生活に関する
世論調査」によると、森林の持つ役
割への期待として「保健休養機能」
をあげる人が、平成8年には12・2
%だったのが、平成15年には26・4
%と増えており、森林の保健休養機
能への期待は年々高まっている。保健
休養機能は現在では「アメニティ機
能」という言葉で認識されるように
なっているが、これをさらに言い換
えると、人間の五感を快適にする機能
(表1)であると言える。これらの機
能が高い森林ほど、より快適な森林
なのである。

森林が持つアメニティ機能は、これ
らの五感で感じる要素が複合する
ことでつくられている。森林の持つア
メニティ機能を評価する方法は様々
だが、そのひとつに森林のアメニティ
因子を抽出、階層化し、各因子の重
み付けを行う方法(AHP法)があ
る。図2は、香川さんが埼玉県里
山二次林のアメニティをAHP法に
よって評価した例である。これを見
ると、その二次林のアメニティで最も

なぜ森林は快適なのか

表1 森林のアメニティ機能

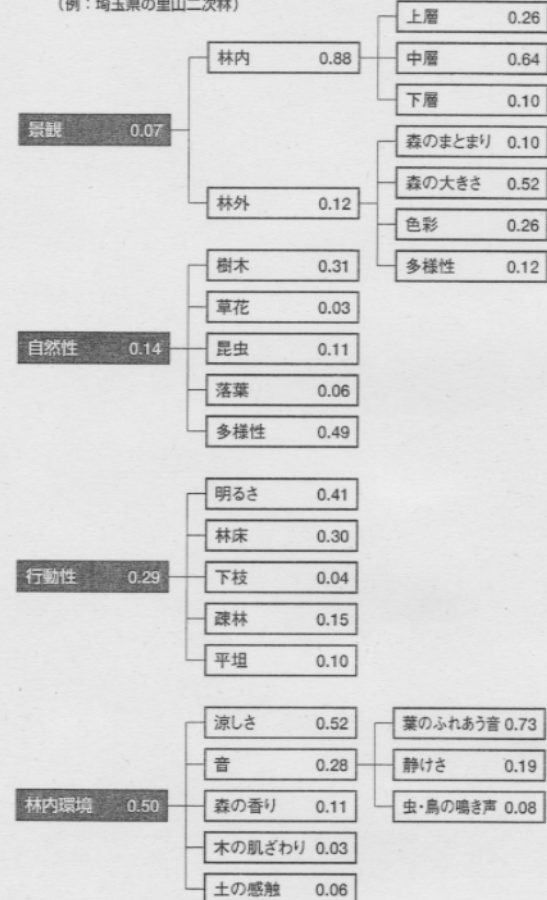
視覚の快適性	美しい風景や景観の構成要素（草花、野鳥、蝶なども含まれる）
聴覚の快適性	森の静けさや風の音、小川のせせらぎ、小鳥のさえずり、虫の声など
嗅覚の快適性	フイトンチッドなどの森の香り、花の香り、土の香りなど
触覚の快適性	土や落ち葉の感触、木の肌触り、心地よい風など
味覚の快適性	木の実やキノコなどの森の産物

重要な要素は「涼しさ」であることが分かる。もちろん、アメニティの主要因子は森林のタイプによって異なり、常緑広葉樹林では「明るさ」、針葉樹人工林では「神聖さ」などが重要な因子になるそうである。

身近に森林に接することの重要性

これまでは、アメニティ機能が高い自然として山岳や湖沼など自然性の高い、かつ非日常的な空間が注目されてきた。非日常的であるからこそ、そのアメニティは分かりやすいものであったからだ。しかし、それらを体験することは一生のうちに数回でしかない。そこで最近見直されている

図2 森林のアメニティ階層図及びウエイト
(例：埼玉県里山二次林)



のが、日常的に触れ合うことができる居住地周辺の農林地である。

「小学生を対象に、実際に里山の中に連れて行って体験させたグループと、教室で学習だけをしたグループとで、五感の表現の違いを見ると、実験をしたところ、里山で実際に体験をした子供たちの方が、五感の表現の語彙が豊かでした。つまり、里山を体験することで五感は育まれ、多様になっていきます」と香川さんは言う。

豊かな五感が育まれることで、その子供がどう変わっていくのかを調べるのは難しい。しかし、本誌の「みどり私の想い(2P)」で「登場いただきたい三浦雄二郎さんが「五感人間の本

来持っている大事な要素」であるという。例えば、自然の音や匂い、光や風、土の感触など、それがいかに「生きていく力」につながることは想像に難くない。

「ですから、歩いていけるところに里山、あるいは農地といった緑の空間があることが理想ですね。具体的に言えば、小学校区内にひとつ。そうすると全国で4万という数になります。里山は小さくてもよいのですが、ある程度周辺の都市環境や住宅環境から遮断される必要がありますから、できれば数haは欲しいところです」

森林に行ってリラックスしよう！

森林がヒトという生き物の身体に与える生理的な効果、そしてその景観や森林での体験がもたらす効果の研究は、まだ始まったばかりである。今後の成果に大いに期待したいところだ。

しかし私たちは、これらの研究成果が出るまで森林に入ることをためらう必要はない。「森林に入るとリラックスできる。快適だ」という経験を持っている人はたくさんいる。まだ科学的な裏付けは取られていないとしても、やっぱりそれは事実なのだから。そして、「リラックスしたい」という気持ちを持って森林に入れば、その効果はより高くなるはずだ。

もちろん、身近に森林に接することは、大人にとっても大きな意味を持つ。

「最近では、ボランティアで里山の整備や森の管理をする人が増えてきています。そうやって森と接して

きています。そうやって森と接して



森林と“視覚”の新しい関係

快適で鎮静的、快適で覚醒的

森林が人に与える影響を解析していくためには、複合的な刺激から個別の刺激を切り取り、それだけの影響を調べる必要がある。しかし特に視覚刺激に関しては、これまでそのような実験を行うことが難しかった。臨場感のない視覚刺激では、「快適だ」といった主観的な回答は得られても、生理的な数値に変化が起らないからだ。ここ数年の機器の高性能化によって、臨場感のある映像を被検者に提示できるようになり、ようやく視覚刺激の影響に関する研究が行われ始めている。

宮崎さんは、70インチの高輝度・高解像度の大型ディスプレイで、パリの森林浴風景と満開のサクラの風景を90秒間見せるという視覚刺激実験を行った。その結果、主観的には、パリの森林浴風景は快適で鎮静的、満開のサクラは快適で覚醒的と評価されたという。では、生理的な変化はどうだったのだろうか。

「パリの森林浴の風景では、収縮期血圧、拡張期血圧ともに統計的に有意に低下しました。特に前半で血圧の低下が著しく、生理的にも鎮静的なりラックス状態になっています。また脳のヘモグロビン濃度も減少しており、やはり鎮静的な変化を生じていました。満開のサクラでは逆に、脈拍もヘモグロビン濃度も上がっていました。これはワクワクした時に生じる反応です」

同じ「快適」でも、鎮静的である場合と覚醒的である場合があることが、主観的にも生理的にもハッキリとしたのである。しかし、「森林でリラックス！」という今回の特集タイトルからすれば、森林で覚醒してし

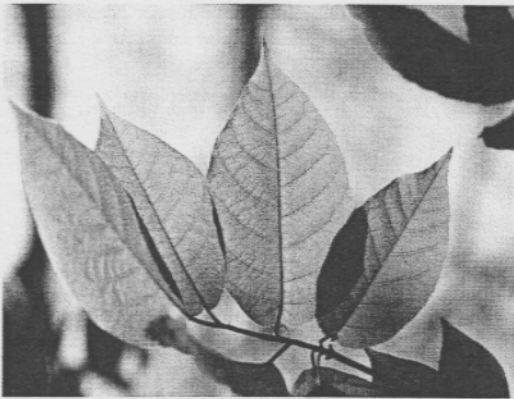
森林の持つ様々な刺激を感じ取るのは、人間の五感である。その中でも、最も複雑な刺激を受け取ることができるのは、やはり視覚ではないだろうか。ここでは、特集1でもご登場いただいた宮崎良文さんに、森林と視覚に関する新しいトピックスをご紹介します。

まうことをどう捉えればよいだろうか。

「快適だと感じるなかでの覚醒は、身体に悪いことではありません。体温でも血圧でもそうですが、1日の中での振幅が大きいというのは健康のバロメーターのひとつです。ですから、森の中でも、きれいな緑の中を歩いてリラックスし、花や紅葉をみて華やかな気持ちになるのは、非常に良いことなんです」

実験機器の向上で常識も覆る

主観的評価と生理的反応には相関があるというのが、これまでの常識だった。ここに紹介した実験でも、結果的にはそうなっている。しかし、ここ10年の実験機器の発達で生理応答の感度が飛躍的に向上してき



たことによって、必ずしもそうではない場合もあることが分かってきたそうです。

「臨場感のある森の映像を見せたとき、森が大好きな人は、「非常にリラックスして、快適だ」と言っておきながら、覚醒してしまっているという例がありました。このように、主観的評価と生理的反応が合わないこともあるんです。大まかな言い方をすれば、自分が安らいていると感じている時には身体もそういう変化を起こしているのは確かなのですが、私の印象からすれば、それは7〜8割がた、といったところですね」

実はこの実験では、パリの森林浴風景と満開のサクラとともに、一面に広がるヒマワリ畑の映像でもデータを採っている。その結果、主観的評価では満開のサクラよりも覚醒感が強かったのだが、生理的な反応では、なんと鎮静的な反応を示したという。

「これは主観的評価と生理的反応が全く逆という、非常に面白い結果となりました。生理的反応には、文化面の要素も含まれているのでしよう」

自然と人間との関係は、ことほど左様に、調べれば調べるほど奥深いのである。

森林と“視覚”の新しい関係

視覚刺激の実験に用いた写真とそれを見たときの生理的反応

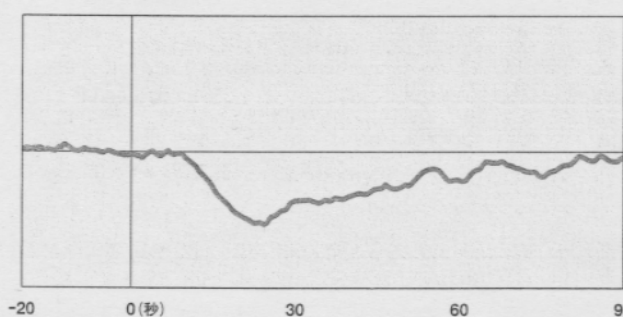


“パリの森林浴風景”を見たとき

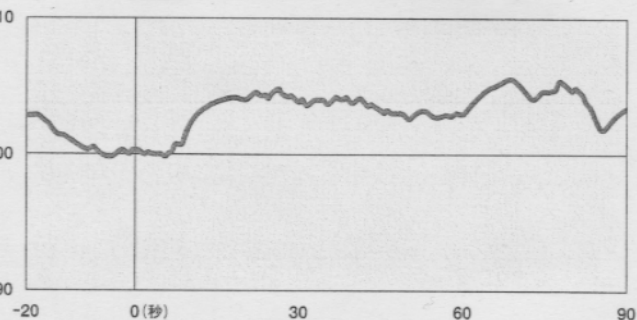


“満開のサクラ”を見たとき

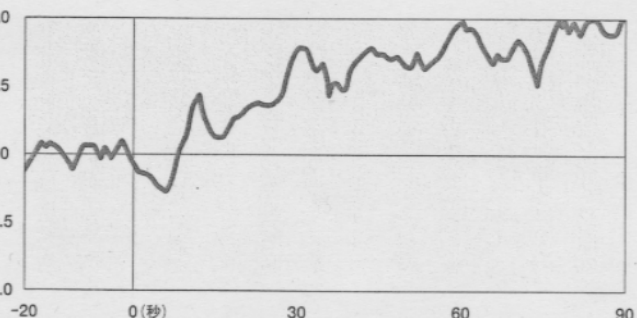
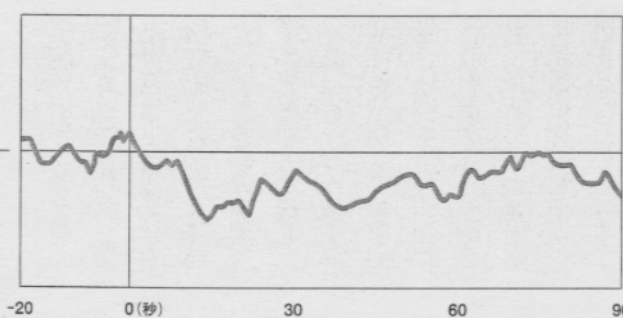
収縮期血圧 (刺激前10秒間を100としたときの相対値：%)



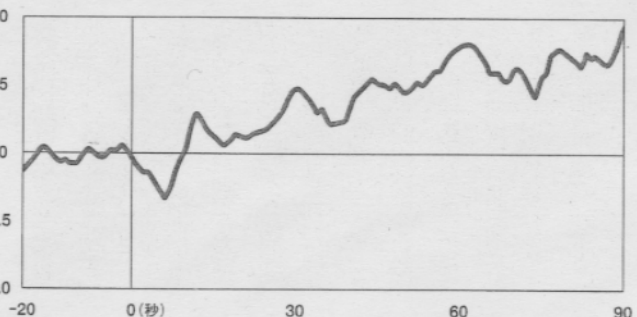
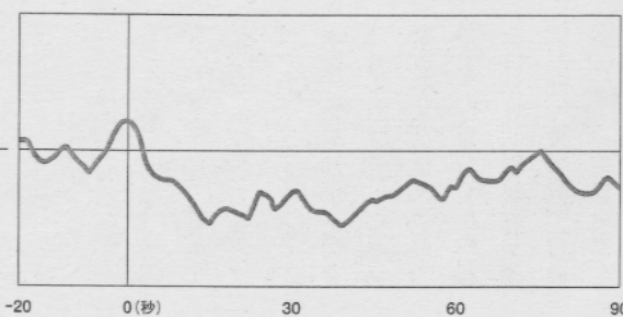
脈拍数 (刺激前10秒間を100としたときの相対値：%)



総ヘモグロビン (刺激前10秒間の平均値との差：μM)



酸化ヘモグロビン (刺激前10秒間の平均値との差：μM)



【動物図】



3

森林療法の今

林野庁が森林療法の 医学的な課題や普及に着手

森林療法（森林セラピー）は、「森林の地形や自然を利用した医療、リハビリテーション、カウンセリングなどを指し、森林浴、森林レクリエーションを通じた健康回復・維持・増進活動」と定義されている。林野庁は今年度より「森林系環境要素が人の生理的効果に及ぼす影響の解明（農林水産研究高度化事業）」に着

日本の年間医療費は約31兆円。超高齢化社会を迎えようとしている日本にとって、この医療費を削減することは国家的な命題だ。そんななか、森林を活用した療法が注目を集めている。ここでは、まだ目新しい「森林療法」の現状を見てみる。

手し、また、今年の3月には森林療法にかかる医学的な課題の解明や普及活動を目的とした「森林セラピー研究会（会長・秋山智英 国土緑化推進機構副理事長、代表幹事・森本兼義 大阪大学大学院医学系教授）」が発足した。平成16年からは「森林療法元年」と言える。

「これからの森林政策には、伐つて木材を使うだけではなく、木が立つままの森林をどう使っていくかという考え方が欠かせません。それが山村定住の確保にもつながります。森林浴という言葉が登場してから22年が経ち、浸透しましたが、その効果はまだ不明瞭です。森林の効能の医学的なエビデンス（学問的な証拠、裏付け）をもとにして森林政策の新しい仕掛けができるのではないか、ということが、林野庁が森林セラピーへの取り組みを始めた背

景です」と言うのは、林野庁研究普及課長の平野秀樹さんだ。

林野庁と厚生労働省がオブザーバーを務める森林セラピー研究会の活動内容は、①森林療法にかかる医療的課題の解明、②産学官連携による森林療法関連品目の基礎的研究、③森林療法資格などの検討、である。

「森林セラピー研究会で今、一番力を入れているのは、国内外で過去に発表された森林療法がらみの論文のデータベース化です。今後、このデータベースによって現在分かっていることを体系化し、それを下敷きに、フィールドワークとインドア実験でデータを補足していくという手法をとることになります。また資格制度は、森林療法に医学的なエビデンスを持たせて評価されてからになります。例えば看護士、運動療法士といった国家資格を持った方々が森林療法に必要な資格試験をクリアされて森林セラピストになる、というものを想定をしています。民間資格にすることは考えていません」と平野さん。

また林野庁では、セラピーロードの建設等、対症療法的な森林浴効果が提供できるハード整備も進めていく予定であるという。

なぜヨーロッパでは 森林療法が発達しているのか

「森林療法というのは、今までの森林浴を基盤として、例えば知的障害者に対する作業療法や森林を歩きながらのカウンセリング、幼児保育といった、いろんな分野が含まれます。いずれにしても、何かしらの目的をもつて森林に入っていくということ、森林浴を一步進めたものですね」というのは、東海女子大学人間関係学部専任講師で森林セラピー研究会の幹事も務める上原巖さんである。

ドイツは、水療法・運動療法・食物療法・調和療法といった自然療法に120年の歴史を持つている。運動療法とは、自然や森林のなかを歩行することによる療法で、いわば森林浴である。自然保養地での活動メニューは医者が処方しており、医者によって設計されたリハビリコースもあるという。そしてドイツでは、3週間までの自然療法は健康保険が適用される。

「ドイツでは森林療法にちゃんと医師が関わり、リウマチや神経痛、肥満や不眠等の対症療法として積極的に処方されています。効果が科学的に証明されていないのになぜ医

森林療法の今

師が関われるのが疑問だったのですが、『なぜそんなに日本人はこだわるのか。森のなかは理屈抜きに気持ちいいんだから、そういう環境でリハビリする方がいいに決まっているじゃないか』って言われてしまいました(笑)。それでも、なにか問題が起きているわけではないし、医療費の削減にもつながっています。文化の違いということもあると思いますね」

ヨーロッパではドイツ以外の国でも、高齢者や身体障害者、自閉症等の知的障害児をケアするための森林療法・療育が盛んに行われている。

「日本は、どちらかといえば障害者や高齢者を施設に隔離してしましますが、ヨーロッパではノーマライゼーションの考え方が圧倒的に強く、

地域で面倒を見ることが当たり前なんです。ですから、地域の森林を使った医療なり福祉なりが取り入れられているという差もあるかも知れません。ヨーロッパでは、どんな都会でもちよと郊外に行けば自然がありますから」

森林療法に必要な森林、人材とは

上原さんは障害者施設での森林療育活動、森林内でのカウンセリング活動を実践しており、現在は市民団体「森林療法研究会」の世話人も務めている。

障害者施設で森林内での作業療法を行ったとき、特に自閉症の子供は、アカマツのきれいな間伐林では作



リハビリコースにある、「この場所ではこの運動をしてください」という標識(ドイツ)



知的障害者のための散歩コース(イギリス)

ひとり喫茶店やCD屋に行けるようになったという。

「森林療法研究会には精神科医の方にも入ってもらっているのですが、その方から『カオス空間が人間には必要。森の混沌とした空間の中でトレーニングすることは理にかなっている』と言われました。なるほど、と。心を病んだ方の受け皿としての森林を考えると、複層林でいろんな樹種があつて、ある程度自分が包まれるような森が良いようですね。しかし、鬱病などでは、あまりこんもりした森は逆効果だとも言われています。ドイツではそこを逆手にとつて、

リハビリコースに暗い森と明るい森をミックスしています。そこを歩くことによって、メリハリやリズムが心にな

業が進まず、混交林だと嬉々として活動したそう。また、ひきこもりの子供のカウンセリングを行った時には、最初は整然とした林が好きだったが、カウンセリングを進めるうちに「多様性の森が許せるようになってきました」と言うようになり、

「私は知的障害者の施設にいたので身にしみて思うのですが、そういう施設に森へ連れて行ってくれる人がいれば、うんと効果が違うんです。それもマニュアル的ではなく、それぞれ得意分野があつてもいいと思います。例えばフィールドごとにそういう個性が出てくれば面白いですね。ドイツの自然保養地は、どこも同じではありません。例えばバート・ウェーリスホーフェンという自然保養地の森林は何の変哲もないトウヒ林ですが、その森を使ったリハビリを『うちは神経痛と呼吸循環器系とリュウマチに強い保養地です』と謳っています。これは、そこがそのリハビリに強いノウハウを持っているからなんです」

どんな森でも、何かしらの力を持っている。その森林の持つポテンシャルを見分け、うまく活用していくことも、森林療法に関わる人の大事な要素になるのかも知れない。

4

森林で リラックス するには

自分は森林の何が
好きなのかに気付こう

「よく『正しい森林浴法を教えてください』と言われるのですが、誰にも共通の、規格化された森林浴法はありません。その人その人の価値観や状態によって、その方法は異なります」と言うのは宮崎さん。つまり、個人差があるということだ。特集1で紹介したように、快適性は消極的快適性と積極的快適性とに分けられるが、積極的快適性には必ずこの個人差が出てくることになる。

ここまで、森林のリラックス効果について様々に紹介してきた。そうならば、「じゃあ、具体的にどうしたらリラックスできるのか」と考えるのは当然である。そこで、ここまでに登場いただいた宮崎良文さん、香川隆英さん、上原巖さんに、効果的な森林でのリラックス法について伺ってみた。

お気に入りの場所でのんびりしよう

快適性に触れていくことも必要でしょう。そのことで、一人ひとりが森林に対する五感の快適性の奥行きが広がり、森林の楽しみが増えていくと思います」

いろんな森林を見て歩くということとは、自分の好きな森林を探すということにもつながるだろう。

「あえて効果的な方法を言うとしたら、自分の持っている五感をフルに活用して、今の自分は何が森と調っているのかを探してみるのがいのではないのでしょうか。簡単に言えば、自分は森の何が好きなのかに気付くことです」

香川さんには、特集1で五感を磨くことの大切さ、そしてボランティア活動等で継続的に同じ森林と関わることのメリットを紹介していただいたが、いろんなタイプの森林を訪れることにも、やはり効果はあると言う。

「里山の文化的な景観にも、普通の針葉樹林にも、それぞれ快適な心地よい空間があります。いろんなタイプの森林浴を体験して、それぞれ違ったタイプの五感の

上原さんは、ご自身が世話人を務める森林療法研究会において、「セルフカウンセリング」の効果を調査している。セルフカウンセリングとは、①森林に入る前に自分の持つ悩みや問題点を思い浮かべて書き出しておき、②森林のなかで自分の好きな場所を見つけて腰を下ろし、③その解決法を書き出すという方法で、自己内観を進めていくものである。その後に行ったアンケートでは、森林でセルフカウンセリングをすることで、自分の問題や悩みは緩和され、自分自身をより受容できるようになったという回答が大多数を占めていた。

「携帯電話とかパソコンといったものが無い日常生活と違う空間で、ひとりで自分を見つめるということが大事です。そのことが自己に対する再認識を促進するんです。悩みが緩和

されるということは、リラックスにもつながります。ですから皆さんにも、森のなかでお気に入りの場所を見つけ、しばらくそこでじっとしている、ということをやってみてほしいですね。セルフカウンセリングでは1時間ですが、20分くらいでも良いでしょう」

そして、やはり継続して行うことが大切だと、上原さんは言う。

「森でリラックスしても、その持続効果がどれくらいあるかは、まだ研究されていません。療法的なものともなれば、自閉症の子供の場合は効果が出るのは3〜5年経ってからですし、ドイツでは最低3週間続けないと効果が出ないと言われました。ですから、継続性を持たせるためにも、近くの公園でも神社でもいいの

セルフカウンセリングの様子



森林でリラックスするには



で、ぜひ近所にお気に入りの場所を見つけてほしいと思います」

「自分は森林の何が好きか」リーグ戦

森林でリラックスするには、まずは自分は森林の何が好きなのかを知り、お気に入りの場所で行うこと。そうは言っても、あらためて自分は森林の何が好きか、と考えたことのある人は、あまりいないのではないだろうか。

そこで、ここでは「自分は森の何が好きか」を考えるための簡単な方法を提案してみる。特集1で香川さんが里山二次林のアメニティを評

価したときに用いたAHP法を、誰でも手軽に行えるように簡略化してみた。名付けて「自分は森林の何が好きかリーグ戦」。

「方法」

①森林のなかで、ゆっくり座って落ち着ける場所を探す。

②五感をフル活用し、そこで感じられる森林の快適さの要因をなるべくたくさん書き出す。

③自分が挙げた要因について、総当たり戦であえて優劣をつける。サッカーのリーグ戦と同様に、より快適と感じる方に勝ち点3、同じくらいと感じた場合は勝ち点1、快適ではないと感じる方は勝ち点0である。

④勝ち点が最も多い要因が、その森林で最も快適と感じている要因であると判断できる。

*快適さの要因が多すぎて煩雑になる場合は、それらの要因をグループ分けし、グループごとの優劣を判断してみよう。それがつ

■視覚で感じた快適性「自分は森林の何が好きかリーグ戦」評価の例

煩雑になるのを避けるため、ここでは視覚で感じた例をあげている。実際に行うときは自由にいくつも項目をあげてやってみてほしい。

	昆虫の姿	木漏れ日	鳥の姿	木の形	下草の花	木の葉の形	勝負	勝ち点
昆虫の姿	—	0	0	0	0	1	0勝4敗1分け	1
木漏れ日	3	—	3	3	1	3	4勝0敗1分け	13
鳥の姿	3	0	—	3	1	3	3勝1敗1分け	10
木の形	3	0	0	—	0	1	1勝3敗1分け	4
下草の花	3	1	1	3	—	3	3勝0敗2分け	11
木の葉の形	1	0	0	0	0	—	0勝4敗1分け	1

AHP法では、リーグ戦での各個の対戦をより細かく評価するため、さらにはっきりとした順位がつく。上の例をAHP法でウエイト付けしてみると例えばこのようになる。

同じくらい重要=1
やや重要=3 (やや重要でない=1/3)
重要=5 (重要でない=1/5)
かなり重要=7 (かなり重要でない=1/7)
極めて重要=9 (極めて重要でない=1/9)

	昆虫の姿	木漏れ日	鳥の姿	木の形	下草の花	木の葉の形	幾何平均	ウエイト
昆虫の姿	—	1/3	1/5	1/3	1/5	1	$\sqrt[5]{1/3 \times 1/5 \times 1/3 \times 1/5 \times 1} = 0.405$	0.405/0.7905=0.051
木漏れ日	3	—	3	3	1	5	2.265	0.287
鳥の姿	5	1/3	—	5	1	5	1.862	0.236
木の形	3	1/3	1/5	—	1/5	1	0.585	0.074
下草の花	5	1	1	5	—	7	2.365	0.299
木の葉の形	1	1/5	1/5	1	1/7	—	0.423	0.054
							計 7.905	計 1.000

まり、快適性の階層化になる。「自分は森林の何が好きかリーグ戦」で快適さの要因を書き出そうとすれば、どうしてもその場でじっくりと森林を感じてみなければならぬし、五感のトレーニングにもなる。もしかしたら、バツと思いついたことがそれほど重要ではないかもしれない。あえて快適性の優劣をつけて

みることで、本当に自分が好きな森林がイメージできるはずだ。皆さんで自由にアレンジしながら、ぜひ試していただきたい。

自分の好きな森林がイメージできたら、次の機会には、そのイメージに合う森林に行き、のんびりしてみよう。その時こそ、よりリラックスできること請け合いです。