

温室効果ガスと人口増加による森林の減少で拍車がかかる地球温暖化。素晴らしい自然浄化システムの一つである緑が、どんどん失われています。森を守る運動が各国で行われ、ヨーロッパやアジアでは、森林が増えつつあります。しかし、アフリカや南米の森林減少量に対して、焼け石に水というのが現状で、私たち日本は、横ばい状態に留まっています。緑の大切さを今一度認識して、自分たちの豊かな暮らしの為に、緑ある住まいを考える時代となっています。



私たち生命に様々なモノを与えてくれる素晴らしい存在

## 森が与えてくれるモノ

二酸化炭素を吸収し、酸素を作り出したり、

土壌を豊かにしたりと

森は太古より地球環境の浄化をしてくれています。

その自然の中で、私たち生命は豊かに暮らしています。

そして、生命のカラダやココロにも

とても良い効果を与えてくれています。



### ① 温室効果のバランス

地球温暖化は、オゾン層の破壊による太陽光の熱が必要以上に降り注ぐかと思いませんか？そのことが理由であれば、夜は逆に寒くなるということになります。しかし、寒く無いのは何故でしょう？地球温暖化は、温室効果によるものなのです。地球には大気があります。大気は、地球の温度を絶妙なバランスで調整しているのです。日中は、太陽の暖かさを適度に取り入れ、夜には、適度に放出してくれるのです。このバランスが大量の二酸化炭素排出により崩れたことによるモノなのです。暖かさを取り入れた大気からの熱放出量が軽減している為に、どんどん熱が蓄積されているのです。自然では、二酸化炭素を緑が酸素に変えてくれますが、人工的に出された二酸化炭素の量に比べて、酸素に変えてくれる緑の減少は、とても大きな問題となっています。地球上にあるモノは、すべてバランスによって保たれているのです。人は、そのバランスを破壊し続けています。

### ② 森の生命

森には、本来豊かな生命が満ち溢れているモノです。植物や動物が、自然のバランスの中で生きています。暑い日差しから樹冠が守ってくれたり、豊かな土壌をつくったりと、森は命の基盤づくりに大きな役割を果たしています。森には、多くの生命が存在するという事は、死骸や排出物が多く存在します。しかし、森の中に入ると、澄んだ空気と森の良い匂いに包まれるのは何故でしょう？それは、森林土壌に浄化作用があるからです。土壌にいる土壌動物が、浄化してくれています。この土壌動物は、落ち葉や枯れ枝の有機物を食べています。森がなければ、この土壌動物も存在しないのです。このことで、本来地球は緑溢れる澄んだ空気となるのです。

### ③ 木の香りが癒す

森林浴の癒し効果はよく知られています。癒しは、単に感情によるモノではなく、カラダにとって良い効果があることで得られるモノなのです。その癒しの正体は木の香り。木の香り（フィトンチッド）が体によいことも科学的（実験的）にも明らかになってきています。木の香り（フィトンチッド）によって血圧が下がり、脈拍も落ち着き、身体的ストレスや精神的ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールの濃度も下がります。さらに、自律神経の安定に効果的と言われ、肝機能を改善したり快適な睡眠をもたらすことも知られています。森の中でフィトンチッドを胸いっぱい吸い込み、心身をきたえようとする森林浴も盛んです。樹木が発散するフィトンチッド（精油成分）の量は6月から8月にかけて多くなりますので、この季節が森林浴には最適な時期です。ストレスの多い現代人には、とても良い効果が得られるのです。

だから  
住まいに緑のある暮らしを考えてみませんか？

## 緑のある暮らしを楽しむ ココロ癒され、ほっとするカタチ

地球にちょっとだけ優しさを与えながら、緑のある暮らしを楽しむ遊び心のあるカタチをご紹介します。せっかくなら、暮らしも楽しめるような緑を取り入れて、あなただけのカタチを作ってはみてはいかがでしょうか？

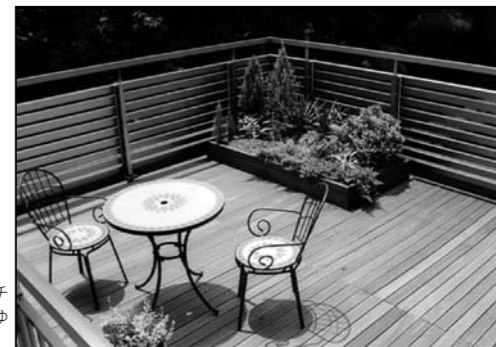


### 緑のアクセント

シンプルなイメージを保ちつつ、自然を感じる空間は、洗練されたスタイルの中に優しさを得られるほっとするカタチとして、暮らしを快適にしてくれます。

### プチな森

お気に入りのティータイムエリアに小さな箱のプチな森を作ってみませんか？ほんの小さなココロのゆとりが生まる、スローライフを楽しんでみては？



### 石と緑

玄関からのアプローチに、さりげない存在感の石と緑を組み合わせた和の雰囲気を持たせた粋な演出。



### 色としての緑

ベランダに緑を添える。そんな色としての緑の演出が、午後のひと時を爽やかな風と共に過ごす。



### 夜のライト

昼の青々とした緑を楽しむ爽やかなイメージとは違う、夜の大人のムードを楽しむライトアップ。



### 犬小屋も♪

遊び心で犬小屋の屋上緑地化。緑地が効果でちょっとだけ涼しい空間でワンちゃんも喜んでくれるかも。



建築工房クームは、様々な工夫で快適且つエコな住まいづくりをしています。詳しくは、ホームページをご覧ください。http://www.cumu.jp