

令和8年 **5** 月の大阪**森林**便り



(1) 森林セラピーロードで爽快に

自然楽しむストレス解消法

- * 森林セラピー：科学的な根拠に裏付けられた森林浴。
 - * 心と体の健康維持・増進や病気の予防を目的とした森の新しい楽しみ方。
 - * 交感神経に比べて副交感神経の働きが優位に。
 - * ストレスの高い時に活発になる交感神経の活動が森林部で過ごすと抑制され、リラックスした時に強まる副交感神経の活動がより活性化。
 - * ウイルスに感染した細胞などを攻撃する NK 細胞の活性が、森林浴によって増強されるなどとする分析も。
 - * 森林セラピーロード：生理・心理実験によって癒しの効果が実証された遊歩道。
 - * 距離は 1.5 km 程度で往復できるコースが多くあります。
 - * 車いすでも通れる道が整備されていたりする場所も。
- ☆森林セラピーロードを楽しむポイント

●山歩きと同様の準備を

- * 山歩きへ出かける時のように歩きやすい服装や靴で出かける。
- * 急な雨に備えて、レインウェアや傘などの雨具を準備。

●マップを入手して確認を

- * 場所によっては道に迷うこともあるので、自治体などがネットで公開しているマップをあらかじめ入手し、ルートを確認。

●プログラムに参加

- * 森林セラピーガイドと一緒に歩くプログラムやツアーに参加すれば、より効果的に森林セラピーの恩恵を受けられる。

(2026 年 4 月 25 日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(2) **北米産木材 2%安 4～6月 住宅用**

中東懸念で取引停滞

- *北米産木材カナダ産SPFの対日価格が3四半期連続で下落。
 - *4～6月期の価格は1～3月期に比べ2%安い水準。
 - *1年9か月ぶりの安値。
 - *原油高に伴って海上運賃の上昇が見込まれ、7～9月期は4～6月期に比べて値上がりに転じる可能性。
- (2026年4月14日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

(3) **住宅用合板 1年ぶり上昇 国産3%高**

中東危機で値上げ機運

- *国産針葉樹合板の東京地区の4月下旬時点のメーカー出荷価格は、3月下旬から3.2%上がりました。価格上昇は2025年3月以来。
 - *2025年の木造住宅着工戸数は433,974戸と前年比4%減。
 - *接着剤が不足して生産が滞る懸念も。
 - *3月末の在庫量は前月比1.9%減。
- 輸入合板も1%高
- *型枠合板の価格は3月よりも約1%高。
 - *ナフサ不足で接着剤の供給が滞れば、型枠用合板が今後不足する恐れも。
- (2026年4月28日 日本経済新聞記事より抜粋・引用)

