

健康情報コラム

火を楽しむ

私が子供のころ母の実家では、いくつも焚口のある、かまどの直火で煮炊きし、お風呂も薪をくべて沸かしていました。かまどの前で、火を見て、煙たさいっぱい涙目で、火加減を無駄に調整して遊んでいました。楽しい時間だった記憶です。さて、このコロナ禍ではキャンプの焚き火が人気で、薪などの関連商品の売れ行きもよく、関心の高い方が増えているようです。

関連文献を見てみますと、「火のある暮らしの効用研究：暖炉によるコミュニケーション増進効果」として松波晴人まつな はるひとさんが、暖炉の有無で親密度やコミュニケーション変化の検証をされていました。結果、暖炉ありの方が“リラックスする・癒される・親しくなれる・会話の相手が自分に似ている”などと感じられるとのこと。行動の観察では、距離の縮まり、うなずき回数増加、会話の途切れ減少なども確認されています。他の研究で

埼玉県立大学保健医療福祉学部
作業療法学科 准教授

うえはら えいいちろう
上原 栄一郎

も炎のゆらぎが与えるリラックス感や人生への肯定感アップにも効果が示されています。

我が家の電子ろうそくは明かりがゆらいで火がついているように見える商品を選択しました。SNSなどでも炎だけがアップされ、映像とともにパチパチと木がはぜる音を楽しむ方がいるほどです。火はこれからも欠くことのできない生活のアイテムになることでしょう。焚き火では、樹種で燃え方の違う薪の選定、場所、焚付の方法、道具、家族や仲間との交流、料理、キャンプなど関連する楽しみは広がります。コロナ禍では、なかなかキャンプファイヤーのような大勢で火を楽しむことができません。家族やソロでのキャンプ場などでの焚き火、または炎の動画や、はぜる音だけでもストレス軽減効果はあるようです。それぞれの生活に、「火を楽しむ」を取り入れて研究の癒し効果などを実感しませんか。