

感覚環境のモノサシをまちづくりに織り込むために

“いい感じ” の まちづくり

環境省

本冊子の趣旨と使い方

最近、部屋の窓を開けて春のそよ風を感じたり、近くの庭で咲くきんもくせいのにおいで季節を感じたり、小鳥の鳴き声をいとおしく感じたり、身近な環境の“いい感じ”に気づいたことがありますか。

このテキストでは、人の感覚という視点からまちを見つめ直すことにより、身近な環境の“いい感じ”を再発見したり、新しくつくり出していく手がかりを探ります。

● “いい感じ”って何！？（基本編）

身近な環境の“いい感じ”を実感する機会が少なくなっていますか？それは、わたしたちに問題があるのでしょうか？それとも、身近な環境に問題があるのでしょうか？

● “いい感じ”をみつけ、まちづくりにいかすには！？（実践編）

- ・意識してまちを歩き“いい感じ”を「みつける」
 - ・まちのみんなと“いい感じ”をわかちあい、目標を「つなげる」
 - ・まちの“いい感じ”を伝え、育てていくために「うごく」
- を紹介します。

● ほかのまちの“いい感じ”（事例集）

すでに各地で行われている“いい感じ”のまちづくりを紹介します。



目次

第1章 基本編

1 “いい感じ”が感覚環境のモノサシ

- 感覚は環境を知るセンサー 2
- 感覚環境のモノサシを使う 3

2 “いい感じ”をまちづくりにいかす

- 感覚環境のモノサシをまちづくりにいかす 4

第2章 実践編

1 みつける

- みつけてみよう 8
- 音 9
- かおり 13
- 光 17
- ねつ 21
- 複合化 25
- <コラム>五感の雨遊 29

2 つなげる

- つなげてみよう 30
- “いい感じ”のまちづくりワークショップ 30

3 うごく

- うごいてみよう 34
- “いい感じ”のまちづくりのヒント 36

第3章 事例集

第1章 基本編

本章では、「感覚環境」の基本的考え方とまちづくりとの関係について解説します。

“いい感じ”が感覚環境のモノサシ

理由はわからないけど、なんだかちょっと“いい感じ”。ふとした瞬間、あなたが感じた心地良さ。それを感覚環境のモノサシにします。

● 感覚は環境を知るセンサー

1：感覚

外界からの刺激を目・耳・鼻・口・肌などの感覚器官で感じる働きと、それによって起こる意識。視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感の他に、温覚・冷覚・痛覚などがあります。

水辺をそぞろ歩いていると、水面にきらきらと反射する光、頬を優しくなでる風に爽やかな心地よさを感じ、また土手の草原に座れば、穏やかなせせらぎと太陽のぬくもり、そしてほのかに漂ってくる花のかおりにほっと人心地がつく。「きらきら反射する光」は目から、「せせらぎ」は耳から、「太陽のぬくもり」は肌で、「花のかおり」は鼻で感じています。このように、人がまわりを認識するときには、音、かおり、光、ぬつなどを体全体の様々な感覚¹で感じ取っていますが、私たちは普段、こうした様々な環境に取り巻かれながらも、とりたてて意識することもなく暮らしています。

もともと日本では、この身近な自然の変化を五感で感じ取り、自然の動きを予想する言い伝えをもっていました。例えば、夕焼けが見えると翌朝は晴れ、物の響き（鐘・川のせせらぎ等）がよく聞こえると雨など。しかし、自然がだ

んだんと失われていくと、人間は感覚でとらえることを忘れるようになってきました。

また、現代人は、過剰に感覚刺激を受けたり、感覚体験が乏しかったりするため、この環境を認識するセンサーに、低下や狂いが生じつつあるとも言われています。



写真1：水辺の風景

● 感覚環境のモノサシを使う

音・かおり・光・ねつといった感覚環境²は、私たちの暮らしに、どのような影響を与えているのでしょうか。

感覚環境は移ろい、変化しながら、その場、その時でしか味わえない空間を演出します。さらに、光や音、かおり、風などをきっかけとして、かけがえない思い出がふと蘇ってくることもあります。音・かおり・光・ねつから、季節や時代の移り変わり、そのまちの個性やそのまちならではの雰囲気といったものが思い起こされます。



写真2：季節の移ろいによる感覚環境の変化（水辺の夏（左）と秋（右）の様子）

普段何気なく感じているこれらの感覚が、より良く、より豊かに暮らしていくための重要な役割をもっていることに気づくこと、そして、“いい感じ”かどうか評価すること、感覚環境のモノサシをうまく使うことが大切です。このようなことを通し、より深く地域の魅力や特性を捉え、次世代へと伝えていくことが必要です。



“いい感じ”



“いやな感じ”

2：感覚環境
モノ・カタチにならない人間の感覚により認識される環境。

2 “いい感じ”をまちづくりにいかす

どんなことを“いい感じ”と感じるかは、人によって違うものと思われています。確かにひとりひとりの感じ方は違いますが、みんなが“いい感じ”と思うこともあります。ひとりひとりが“いい感じ”をみつけたら、みんなに共通する感覚のモノサシをそれぞれのまちで見つけていくこと、そしてそれを広めていくことが大切です。

● 感覚環境のモノサシをまちづくりにいかす

感覚環境のモノサシをまちづくりにいかす段階には、「みつける」「つなげる」「うごく」の大きく3つがあります。

● みつける

「みつける」は、意識してまちを歩き“まちのいい感じ”を発見する段階です。まず、ひとりひとりが、普段無意識に接してきた暮らしの中の感覚環境に気づくことが大切です。音・かおり・光・ねつに注意を払ってみましょう。さらに、一日の変化・季節の変化・時代の変化など、時間による移ろいも意識しましょう。夕暮れの海辺で、日没とともに潮騒の音、海のおいがより鮮明に感じられるようになるというような、感覚の複合化による相乗効果についても考えてみましょう。日常のちょっとした気づきの積み重ねが、あなたの中の“いい感じ”のモノサシを呼び覚まします。

● つなげる

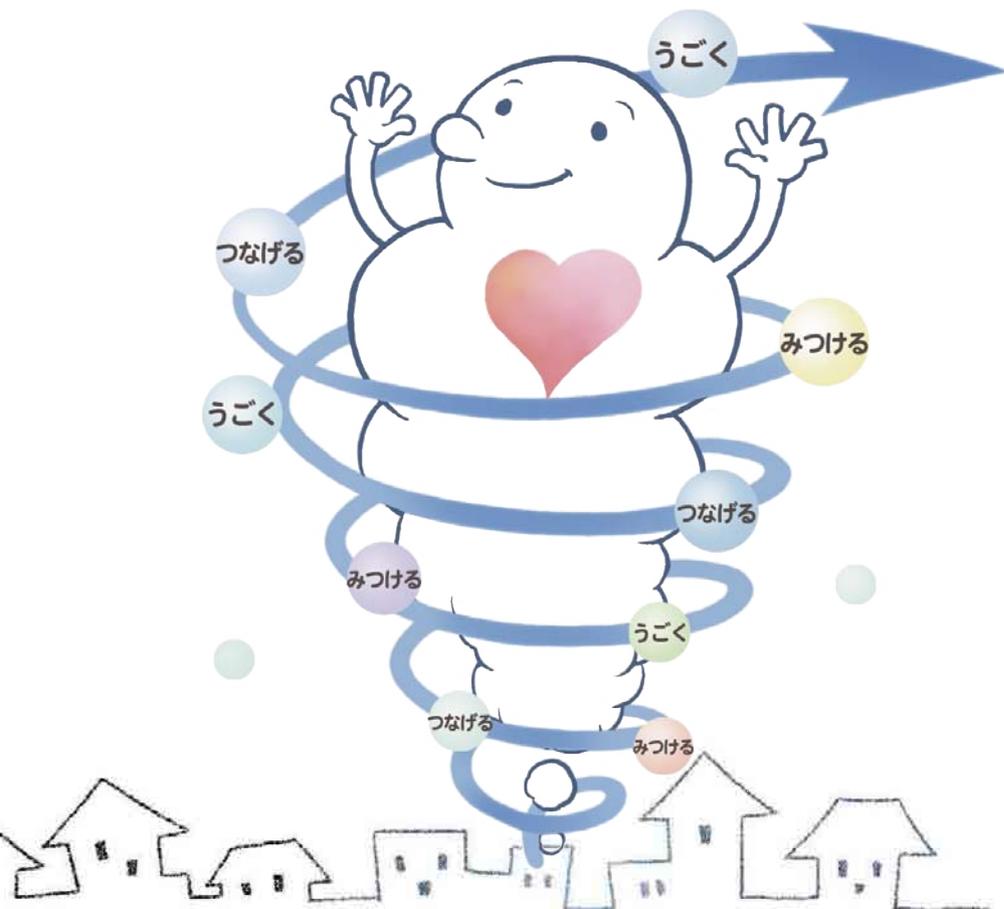
「つなげる」は、みつけてきた感覚環境を、まちのみんなとわかちあう段階です。代々その地域に住んでいる人、最近引越してきた人、通勤している人、来訪してきた人など、同じ感覚刺激であっても人によって感じ方はさまざまです。そうした人々の感覚をつなぎ、共通の“感覚環境のモノサシ”をつくっていきます。すると、“いい感じ”の共感がまちへの思いの共感を生み、まちの



目標を共有することができます。また、その過程で、まちの魅力を再発見することができ、誇りを感じたり、まちに対する愛着を育むことにつながります。

●うごく

「うごく」は、“感覚環境のモノサシ”を使ってみんなで共有した“いい感じ”のまちをこれからも残していくため、また、より良いものにするためにひとりひとりが活動する段階です。“いい感じ”のまちを広めたり、訪れたり、みんなで行きましょう。そして機会を見つけて、また“モノサシ”を使ってまちを見直してみましょう。





第2章 実践編

本章では、「感覚環境」を身近なまちづくりへといかしていくための、具体的な方法について、解説します。

【写真：「かおり風景100選」より】 <http://www.env.go.jp/air/kaori/>

左上上：牧之原・川根路のお茶（静岡県 / 牧之原地区・川根地区）

左中下：東沢バラ公園（山形県 / 村山市）

左中上：鶴橋駅周辺のにぎわい（大阪府 / 大阪市）

左中下：盛岡の南部焼餅（岩手県 / 盛岡市）

右中：輪島の朝市（石川県 / 輪島市）

左下：飛騨高山の朝市と古い町並み（岐阜県高山市）

右下：神田古書店街（東京都 / 千代田区）

みつける

1分間その場所で目を閉じてみましょう。20分、その場に座ってみてもいいでしょう。60分まちの中を歩いてみてください。感覚を研ぎ澄ますと、今まで何気なく歩いていた道が、いつもと違うように感じられませんか。

かおり

● みつけてみよう

「みつける」は、普段の暮らしの中で無意識に接してきた感覚環境に注意を払い、気づく段階です。感覚環境を理解する一番の近道は、実際にまちに出て、様々な感覚を体感することです。

1：感覚のスイッチをオンにする方法

1989年ドイツのアンドレアス・ハイネック博士のアイデアで生まれた「ダイアログ・イン・ザ・ダーク」はその一例。日常生活のさまざまな環境を織り込んだまっくらな空間を、聴覚や触覚など視覚以外の感覚を使って体験する、ワークショップ形式の展覧会です。

でもその前に、音・かおり・光・ねつといった感覚要素の基本的な特徴を理解し、感覚のスイッチをオンにする方法¹を知っておかなくてはなりません。感覚のスイッチがオフになっていては、せっかく豊かな感覚環境の場面に遭遇しても、気づかず通り過ぎてしまうからです。

感覚について理解できたら、実際にまちに出て、音・かおり・光・ねつなどを意識してみつけてみましょう。その時、まちの中ではそれぞれが関連しあい、しかも時の移ろいの中で刻々と変化していることに注意が必要です。

みつけた感覚は、絵やことばにして記録しておきましょう。これらの情報は、機械で測定した数値情報ではありませんが、あなたの“感覚環境のモノサシ”を使って測った、まちの感覚環境の状態を示す貴重なデータになります。

光

ねつ

複合化



1分間…



20分…



60分…

「音環境」とは

せせらぎや樹々のざわめき、風や雨の音、鳥や虫の声、寺の鐘、子ども達の歓声、商店街の賑わいや雑踏・行事の音、交通の音やアナウンス 私たちを取り巻く様々な音は、自然や人間の営み、出来事の結果生じているもので、それらが空間に響き、伝わることによって感受²されています(図1) そのため、音は豊富な情報性を担い、合図や信号としても広く利用されてきました。

また、音はモノやカタチにならないからこそ、人の感性や記憶に強く訴えかけ、「雰囲気」や「気配」なども含めた空間のイメージや印象、質の豊かさを左右しています。³そして音は、一日の時を刻み、季節の移ろいを告げ、時代の移り変わりとともに変化し、時間の移ろいを表します。

さらに音は、感受されることによって、特定の意味や価値を生じる社会的・文化的な意味を持ち、まちの音であればそのまちらしさ、そのまちならではの魅力や特性を象徴しています。また、その地域やまち、暮らしぶり、あるいはその場の状況に応じて、同じような音が好感や愛着をもたれることも、逆に「騒音⁴」として認知されてしまうこともあります。

従来、こうした音環境への取り組みとしては、主に音や音楽による演出や騒音対策⁵が行われてきました。しかし音環境は音のみで成り立っているのではなく、その場の状況に応じ、空間やその場の状況との関係、感受する人間との関係において、様々な意味や価値が生じるものであるため、この「関係性」に着目した取り組みが今後さらに重要となります。

音

2：感受

外界の刺激や印象を受け入れることです。

3：音による空間把握

いわゆる屋内空間だけでなく、鬱蒼とした森に響く野鳥の声から深山幽谷の靈気を、打ち上げ花火の轟きから空の広さを感じるなど、屋外空間においても音は空間の質や豊かさの感受に深く関わっています。

4：騒音

大きな音が騒音とは限らず、一般的には快適と思われる自然音や音楽も、その場の状況にふさわしくなければ騒音と認知される場合があります。

5：騒音対策

代表的なものに、騒音を発生している機械を建屋で覆ったり、機械自体を低騒音化する発生源対策と、騒音源と生活空間の間に防音壁(遮音壁)などの高い障害物を作って、直接伝わる音を遮る伝搬対策があります。



図1：音環境の成り立ち

6：記憶の音

10年以上前から平日には鳴らされていない鐘の音が、依然として「聞こえる」と認識されているまちもあります。実在しない記憶の音であっても過去の音ではなく、現在の音として思っているのが音環境の特徴です。

7：イメージとしての音

「蓮の開花音」のように、人間の聴覚では知覚できない範囲の振動でありながら、明け方の上野の不忍池が黒山の人だかりとなる程話題となり、俳句や文学などの世界で愛でられてきた音もあります。

写真1：伝承の音

練馬しずけさ10選に選ばれた「旧中大グラウンドのもの悲しいトランペットの音」は、戦後間もない頃、夕暮れになると学生がトランペットを練習する音が聞こえた、という地域の伝承に基づいた非実在音の事例です。



● まちづくりにかす「音」

音は、まちのあり方や環境の質、そしてそこで暮らす人々の心を映す鏡とも言えます。したがって、音環境から逆にそのまちの隠れた魅力や特性を浮き彫りにすることができます。一方、騒音問題から地域の課題が明らかになる場合もあります。特に生活騒音の発生には、住民どうしの人間関係が深く関わっており、住民自らがより良い住環境を形成し、まちづくりを担うという意識と過程を通じて、結果的に騒音のない豊かな音環境が形成されることにつながるのです。また、「よい音」というのも、単に聞きやすさや一般的な価値基準では測れず、その地域・まちの文化的・社会的状況にふさわしい音ということになります。

● 音環境を知る、感じる

まちづくりを行うときは、まず音環境がどのような実態にあるのか知り、住み手自身が感じ直すこと、感覚のモノサシで測ることが重要です。手掛かりとして、基調音・信号音・標識音・騒音に分類し、地図に書いてみたりすると全体像をつかむことができます。(表1)この際、聞こえる音ばかりでなく、耳には聞こえない音、また記憶の音⁶や伝承の音(写真1)、イメージとしての音⁷などの非実在音も含めると、より深く音環境を捉え、まちの移り変わりや暮らしの息づかい、人々のまちへの思いなども窺い知ることができます。そして、静けさや静寂といったものもまた、まちにおいては大切なものです。

分類	特性	例
基調音	持続的に聞こえている、音環境の「地」となる音。季節や時代に応じた変化も重要。	車の走行音、機械のモータ音、水路の流水音、潮騒など
信号音	信号、合図としての機能をもち、音環境の「図」となる音。	寺や教会の鐘、チャイム、サイレン、交通機関等におけるサイン音など
標識音	ランドマークに対応する、まちを象徴する音。人々によって特に尊重され、そのまちらしさを担うとみなされる音。	祭りの囃子・掛け声、機織りの音、教会の鐘、湧き水の音など
騒音	音の大きさや音種に関わらず、人々によって「望ましくない」と判断される音。他の音やその環境固有の音をかき消し、聴くことを妨げる音。その環境の社会的・文化的コンテキストにふさわしくない音。	交通騒音、暗騒音、生活騒音、レクリエーション・ノイズ、自然公園における音楽サービス、アオマツムシの声など

表1：音環境理解の手掛かり

● 音の遺産、物語をみつける

とりわけ重要なのはそのまちを象徴し、人々から愛着をもたれている標識音で、後世に伝えていきたいまちのシンボルとしても保全や復興の対象になり得ます。また、「湧き水がぼこぼこ湧き上がる流れに手を浸していると心も洗われ、日々の雑事で忘れかけていた大切な何か思い起こされた」「夕暮れ時、

お豆腐屋さんの『ぶ~う~』というラッパの調べに、つつがない一日の終わりを感じてほっとする」というように、まちには人の心の琴線に響く音のスポットや暮らしの音があり、こうした音やスポットをまちの「遺産」として評価することが重要です。

さらに「父が寝たきりとなったある日、戸外から聞こえてきた『おかあさん』という少年の呼び声に、幼い頃の自分を思い出したのか一筋涙し、その一週間後に亡くなった」敗戦で疎開先から帰って来たら、一面焼け野原でとても打ちひしがれた。すると風によってニコライ堂の鐘の音が聞こえてきた。その時初めてまたこのまちで一からやり直そう、と生きる気力が湧いた」というように、まちの音は人の「いのち」の源に届き、かけがえのない「物語」を綴っているのです。

こうしたまちに眠っている音の遺産や物語を掘り起こし、共有することによってまちを改めて見直し、その魅力や価値を再発見することにつながります。

● 音の遺産、物語をいかす

よりよい音環境を実現してまちづくりを進めるためには、まず望ましくない音や不要な音・騒音を防止し（マイナスのデザイン）、こうした音の遺産や物語をより豊かに感受できる場や機会を増やすことがポイントとなります。

その際も、新たな音響を導入するというより、印象的に感受できる方法を工夫する（写真2）他、記憶を呼び醒ましたり（写真3）、イメージをかきたてるようなアプローチが望ましく、最終的には音との出会いを通じて、音の背後にあるまちや環境とのつながりを深めることが大事です。



写真3：失われた土地の音の復興

さいたま市の公園「音かおりの里」のボードウォークの高欄に設けた音の俳句。この句をふとよんだ人の心のなかで表雷の音風景が広がり、かつて日本有数の麦の産地だったこの土地への思いを馳せてもらえるよう工夫されています。



写真2：波の音の感受を高める音環境デザイン

福島県いわき市小名浜の埠頭のプロムナードを利用した、波の音を聴く巨大ベンチ《Wave Wave Wave》（庄野泰子作）そぞろ歩く、座る、寄りかかる、寝そべるなどして打ち寄せる波の音をその反響とともに多様に味わうことができます。



● まちを歩いて音を探そう！

使い方

- 1) 対象となる範囲を決めてまちを歩き、聞こえた音をことば（形容詞・擬音語など）や絵・記号で記録します。
- 2) どこから、何から聞こえたか、時代や季節でどう変化するか、まちの中での目印なども考えてみます。
- 3) 音をつつけた場所をマップにおとしたら音マップの完成です。 目隠しして行うとより効果的

私

氏名 _____ 性別 男・女 年齢 ~ 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代~

調査の条件

日時 _____ 年 月 日() : ~ : _____ 季節 _____

天気 快晴 ・ 晴れ ・ くもり ・ 小雨 ・ その他(_____)

寒暑 暑い ・ ちょうどよい ・ 涼しい ・ 寒い _____ 風 風がある ・ 風がない

調査対象となる範囲

調査の記録

場所の番号	どんな音が聞こえた？ ことばや絵・記号で	いつ、どこで 聞こえた？	何から 聞こえた？	音の種類 表1参照	季節や時代で の変化は？	思い出したこと 連想したことは？	我がまち の目印
例	チャイム キーン・コーン カーン・コーン	平日の昼 下がりに、 散歩道の 途中で	近所の 小学校	信号音	小さい頃か ら変わって いない	小学校の給食を 思い出して懐か しくなった	高・ ①・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
1							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
2							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
3							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
4							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
5							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低
6							高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低 高・ 中・ 低

音マップ

ベースとなるまちのマップを貼り付け、みつけた音の番号を記録

「かおり環境」とは

パン屋から流れてくる、焼きたてのパンのかおり。花屋には花や葉のにおいやかおりがあり、薬局の前を通れば、独特の薬のにおい 私たちが嗅ぐかおりやにおいをもたらす分子は、約40万種類あると言われています。人間の鼻の鼻腔の天井部分には嗅上皮¹と呼ばれる器官があり、そこにある受容体²でこれを嗅ぎ分け、情報をまとめ脳に送り、具体的なにおいとして認識しているとされています。(図1)

人はいかに敏感である一方で、馴れやすいという特徴があり、同じ環境にいと数分で感じなくなります。でも、清浄な空気を吸うことですぐに回復します。また、空気の流れにより強さが変化したり、ほのかな香水のかおりは心地よいのに、強すぎるといやなにおいを感じるというように、強さによって快不快が変わるといふ特徴もあります。

あるにおいを嗅いで、過去の記憶がありありと甦ってくることがあります。また、育った環境や文化の違い、経験の違い³によって、同じにおいに対しても好き嫌いが出たりします。これは嗅覚に関わる脳の領域が、記憶や感情的な反応に関わりを持つからともいわれています。このように、においは不確かな存在ですが、不確かだからこそ私たちの豊かなイマジネーション(想像力)を呼び起こしてくれるものといえます。

これまで、まちにおけるにおい環境への取り組みとしては、臭気対策など不快なにおいへの対策が中心でしたが、香水やアロマセラピーなど室内でのかおりの演出と同じように、自然や地域の文化・歴史等に関わるまちの心地よいかおりを、積極的に活用しようという試みも各地ではじまっています。

1：嗅上皮

5cm²ほどの粘液におおわれた器官で、5千万個の嗅細胞が並んでいます。その先端にある繊毛という部分に、受容体が並んでいます。

2：受容体

びったりでなくても、構造が似ているにおい分子がはまる、ゆるやかな対応関係になっています。このため、300～1,000種類しかないセンサーで、40万種のおい分子を嗅ぎ分けることができます。

3：育った環境による感じ方の違い

かおりやにおいは、生まれ育った環境や脳の記憶によって、快・不快を判断しています。しかし、最近の清潔志向や無臭傾向から、過度に自分の口臭や体臭を気にする人が増えています。

かおり

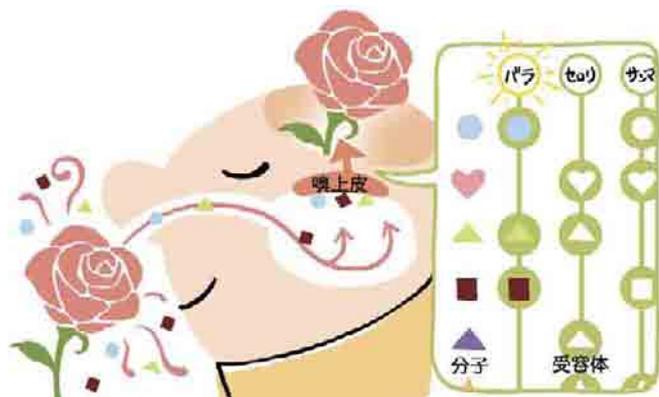


図1：かおりを感じるしくみ