

ハーブ手浴で

手軽な癒やし

は、いつでも私たちが生活に取り入れて包み込み、仲間とつなぐてください。みなさいでくれる存在になるの周りの方々も一と思えます。ストレスに癒やされるとなわを感じた時、植物の持「いすね」と呼び掛つ癒やしの力を信じてる。

阪神淡路から、被災地に花と緑を。兵庫県立淡路景観園芸学校は兵庫県園芸療法士会と共に、園芸療法による東日本大震災被災者支援に取り組んでいる。同校景観園芸専門員で兵庫県立大講師の天野玉記さん（臨床心理士）に、手軽にできる「ハーブの手浴」を教えてもらった。

心と体に植物の力

準備するのはフレット、レモングラス、シュハーブ、洗面器、ローズマリー。お湯。この日は淡路から、洗面器にお湯を注ぎ、ハーブをちぎって手を浸す。

あー、気持ちいい。さらに、両肘を洗面器に入れる。顔が洗面器にぐっと近くなり、より一層香りに満たされる。五感が刺激され、体全体がポカポカしてくる気分。ずっとこうしたい。

同校ホームページ（<http://www.aai.ac.jp/>）の中「震災支援活動」コーナーで紹介している

くらし

兵庫県立大講師の天野さん 被災者支援に園芸療法を指導

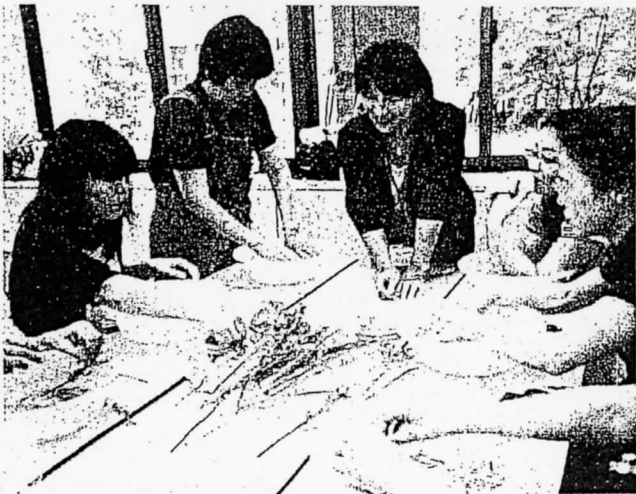


ハーブを浮かべた洗面器。湯気とともに優しい香りがする

震災後の花と緑の活用は、阪神大震災後に神戸で自発的に起こった活動。新潟県中越地震被災地での活動に受け継がれ、そして今、岩手へ。天野さんは「花と緑未来志向へ認知を変え

大津波のような衝撃的な体験をした場合、PTSD（心的外傷後ストレス障害）は個人の心の強さには関係なく、生理学的に誰しも生じる可能性があるという。対処法としては、安心・安全感を持てる仲間との語り合いや、共同作業をすることでゆっくり癒やしていく。

平成23年11月3日(木)
夕刊生活新聞
13頁



園芸療法によるストレスマネジメント研修会でハーブの手浴を紹介する天野玉記さん（左から3人目）

参加者にここに会場が和やかに

釜石などで研修会

天野さんは、県立大看護学部主催の「園芸療法によるストレスマネジメント研修会」講師としてこのほど来県。兵庫県園芸療法士の会、釜石市など4カ所で行った。園芸療法の実習と講義を行った。

大震災発生以来、子どもをはじめ地域住民の心身の健康増進、発育発達のため身を粉にして尽力している養護教諭、保健師、スクールカウンセラー、生活支援員、作業療法士らに、学校や職場で手軽にできる園芸療法プログラムのヒントを提供しようと企画。同校部と天野さんら

花と緑 ストレス軽減

生理学的にも効果を確かめることも大切。植物

兵庫県立淡路景観園芸学校は、花と緑が癒やしの命をはぐくみ、やしにつながることを、生理学的にも研究。しめる園芸療法は花と触れ合う体験の前に最適だ。

同校は、園芸療法を養成している日本唯一の公的機関。手な園芸療法として「ハーブの手浴」のほか「お弁当箱」「しあわせの種まき」「芝草を提唱。