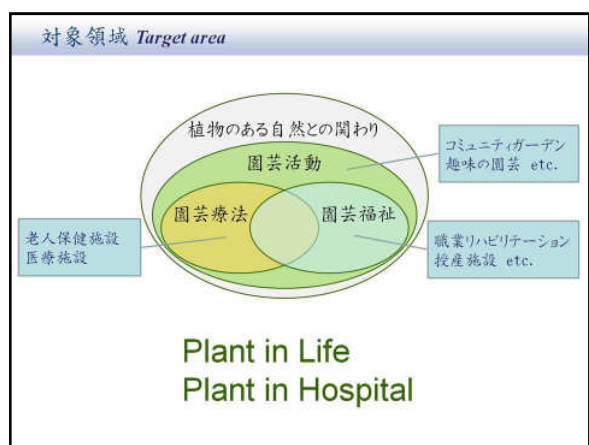


肌で外気を感じます。この外気浴の効果というのはとても重要なことです。外気浴をしなさいと言うよりも、自分が育てた花を見にいくという主体的な行為に変わります。そして、見ているだけじゃなく触ってみる、嗅いでみる、いろいろなものが人間の五感を引き起こします。植物を使うというのは、本当に急性期の安静が必要なときを除けば、いろいろな過程の中で全てを利用できます。運動療法などでは、必ず非常に幅の限られた限界というのが見えるのですが、植物を育てるということは、これだけいろいろな広い使い方があるということです。



日本の園芸療法でこれから特に必要になってくるのは、高齢者の方たちへの地域生活支援での利用です。老人保健施設の中で自分の健康を維持するために、運動療法を毎日行うことはできないものです。植物を育てて利用するという日々の活動が、そのままその人の心身の機能を保ったり、賦活したりするようになります。ここには当然、専門職のかかわりが多少必要になります。暮らしの中のリハビリテーションについては、植物の利用法や育てるときの注意点などについて初期にセラピストが少し支援をすれば、あとは御自身が生活の中で植物を育てて利用するというのが、そのまま健康の維持につながっていくことになります。その環境を上手に利用していれば、その人の障害に合わせた状態でリハビリテーションをすることができます。リハビリテーションのために週1回病院に行くのは無駄です。1日のわずか1時間足らずのリハビリテーションのために1日がつぶれ

ることになります。さらに、そこで待っているときのストレス、終わって帰るときのストレス。それなら自分の家の周りで少し庭に出てみるとか、コミュニティガーデンに行ってみるとか、そこをリハビリテーションに使えるようにするのが一番いいのではないかと思います。アートインホスピタルという言葉があって、世界的にはそういう集まりがあります。僕自身は生活の中に植物を、病院や施設の中に植物を、生活環境をよくするための植物の利用ということを考えてみたいと思っています。



やっぱり植物があって、水があって、ここに何のエビデンスを証明しなければいけないのか。そこに行って、自分がずっと落ちついて、まだ生きていてよかったな、もう少し頑張りたいと思う気持ちを、エビデンスを証明できなかったら感じちゃいけないなんて誰も言えないですよね。こういう緑がもたらす空間をもう少し見直してみてください。とても大事なことだと思います。

この学校の園芸療法課程の期間は短いので、基礎を習って、あとは実践の中で育っていくしかありません。全てを学校で学ぼうとすると、かなりの期間がかかりますし、どんなに頑張っても学び切れないものです。あとは植物が皆さんを育ててくれます。園芸療法士というのは、植物によって育てられるのです。ぜひ、この園芸療法が淡路から兵庫県から日本全国に広がるように祈念しまして、私の講演を終わらせていただこうと思います。本当に長時間ありがとうございました。