

感じる
Effect of sensing (plant and environment)



植物と植物が育つ環境

感じる
見る, 触る, 嗅ぐ, 聴く, 味わう

五感による心身の賦活 *Activation of mind and body*
気分転換 *Refreshment*
疲労回復 *Recovery from fatigue*
注意機能の改善 *Improvement of attention disorders*
情緒の安定 *Emotional stability*

事なことでしょうが、一つ間違えれば過ちなのです。逆に365日自然の流れに合わせてあげなければいけない、雨が降ったら降ったに合わせてあげられない、寒い暑いも合わせなければいけない、そういう中で、植物の育ちに身を任せてみると、とても重要な経験ができます。ただ、これは一緒に過ごすセラピストが、そういう気持ちを引き起こすような言葉かけをしないと、ただ暑いし、嫌だし、また汚れて嫌だなというただの作業になります。でも、今、自分が手をかけているこの植物は何かというところに見方を変えるような働きかけができれば、人間のいろいろな機能が賦活されてきます。ただ、植物を育てても体にいいことはありますけれども、その機能をより引き出すには、人がそばにいて声をかけることです。植物の力を生かすには、人の力が必要です。そして、感じるということは、植物だけではなく、植物が育つ環境、空気や水を含めて、見る、触る、嗅ぐ、聞く、味わう、すべての五感の要素を植物とのかかわりの中では使うこととなります。このことが五感による心身の賦活であったり、気分転換になったりとか、

採る
Effect of harvesting



園芸作物

採る
育てたものを収穫する

達成感 *Confidence of achieving*
自己効力感 *Feeling of self-efficacy*
育てた喜び *Joy to grow*
情緒の安定 (食物等の確保) *Emotional stability*

疲労回復や注意機能の改善、情緒の安定ということを引き起こします。

園芸療法のおもしろいところは採取すること、育てたものを収穫する喜びなどです。考えてみてください。手工芸で編み物をしているときに、体調が悪くなって、編み物を途中で置いたら、何カ月たってもそのままです。しかも、編み物では自分の能力があからさまに評価されます。植物は、少し体の調子が悪くて、世話ができなかったときでも育ってくれます。ナスやキュウリがうまく育ったときには、私がつくりましたっておすそ分けしますね。余りよくなかったときには、今年は天候が悪かったと言える。これができるものは植物しかありません。

僕は患者さんたちと大根の花を見る会をしており、これはリハビリテーションをしたくない人に対して、年に2回だけ活動したらリハビリテーションになるようにしましょうということで、大根の種を植えて、あとは花が咲くのを見るという、ずぼらな会です。植物がだんだん育っていくのを見ると、あれだけ何もしたくないと言っていた人たちが畑に出るのです。大根が育って行って、翌年には花を咲かせて種をつくる。何と1本の大根を残すだけで、前年にお金を出して買った種よりも多くの種が取れる。本当にわずかなことですけれども、それに気がついたときに、利用者さんたちが驚かれるのです。植物は、あの小さな種1つでこんなに育つんだ。何もしたくないとか、この病気だから生きるのをやめようなんて言っていた自分たちに比べたら、何てすごい力を植物は持っているんだ。それから、部屋の中でビタミンCを取ろうかと言って、もやしをつくって育ててみたり、いろいろなことに挑戦をし始めるのです。

御自分が育てられたら、全てが我が子と同じようにいとおいしいのです。キュウリが曲がっているように、育ちが悪かろうが、そのままいただくのがおいしいですね。育てたものを採取して、利用するというのは、達成感であるとか、自己効力感であるとか、育てた喜びとか、食べ物が確保できたとか、きれいなお花が取れたとか、これらは情緒

