

癒やしとしての自然：

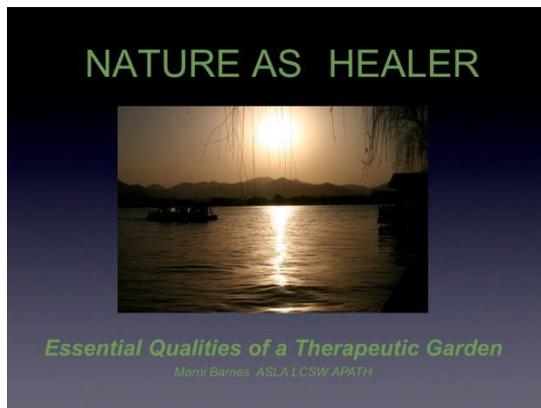
療法のための庭（セラピューティック・ガーデン）の本質

Marni Barnes マーニー・バーンズ氏（米国）

Deva Design 社社長/ ランドスケープアーキテクト/ 兵庫県立大学客員教授

癒やしとしての自然

ガーデン・デザインの伝統が強く、文化の知恵の素晴らしい、ここアジアで尊敬すべき皆様とご一緒できて光栄です。私の研究が皆さんのお仕事に役立つ視点をもたらすことができればと願っています。



療法的ガーデンの本質として、私が今日ご紹介したい主なポイントは次のとおりです。

1 私たちの身体が生まれながらにもっているストレス対処のしかたでは今日の生活ではうま

く適応できない。

2 人がストレスに向き合うのを手助けすることは、心と身体を健康を促進する。

3 ガーデンは、4つの癒しとストレス軽減のパターンを通して人々を（健康に）導くようにデザインすることができるし、そうされなければならない。

このような主なポイントをもとに、お話を進めていきます。



人類の歴史からみて、私たちの環境の中でのストレスは命を脅かすものでした。私たちの体は、ずっと以前に、私たちが生き残れるように発達したのです。そのため、急性のストレス反応として闘うのか逃げ出すのかという判断を、身体が反射的に反応するようすばやい反応体系が身についています。闘争か逃走かの行動の準備をする反応は、ほとんど瞬時に行われる化学反応、つまりアドレナリンとコルチゾールが分泌され呼吸と心拍

数の増加し、増加するエネルギー（消費）に対応するよりすばやい代謝反応です。

私たちは、しばしばストレスの大きい仕事に縛られます。

fight / flight response is now maladaptive

- some stress today requires immediate action
- most stress today is caused by events that prevent action
 - when your way is blocked
 - when society dictates that you remain silent
 - when your idea is rejected or path denied

(Photo: A woman sitting at a desk with a computer monitor, looking stressed.)

この女性の雇用主は、リラックスするのに役立つ自然の写真とともにストレス解消の運動を彼女に紹介し、彼女はそれをコンピュータのスクリーンに貼りつけています。今日、私たちが受けているストレスには、即座の行動が求められるものもありますが、現代社会のストレスは恒常的で、繰り返されるため、人が生まれながらに持つストレス反応では対処しきれなくなっています。

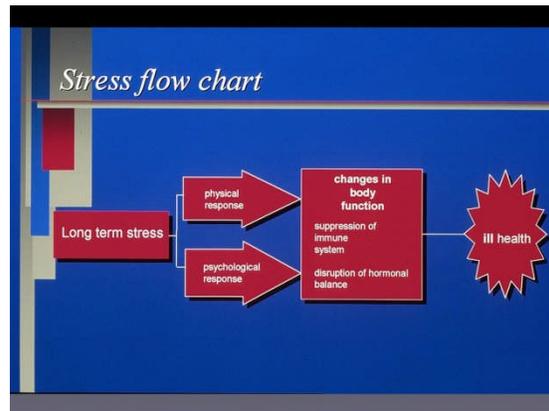
“Road Rage”

traffic jams increase adrenalin and can cause people to become violent

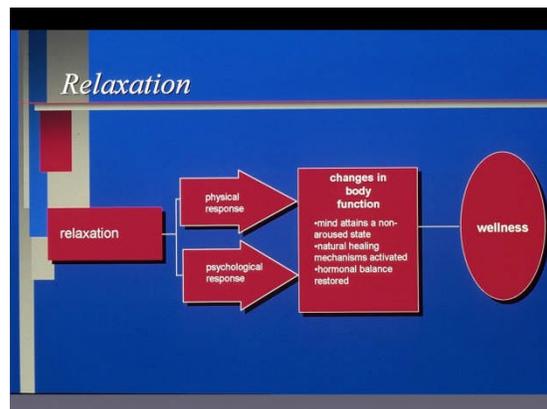
今日のストレスのほとんどは、私たちがしたいと思う行動を妨げるようなできごとによって引き起こされます。たとえば、交通渋滞で急いでいるのに自分の進路がふさがれている時。言いたいこ

とがあるのに、社会があなたに沈黙を求めた時。あなたの考えが否定されたり、あるいは、やりたいことが拒まれる時。このような出来事が、現代社会のストレスとなります。

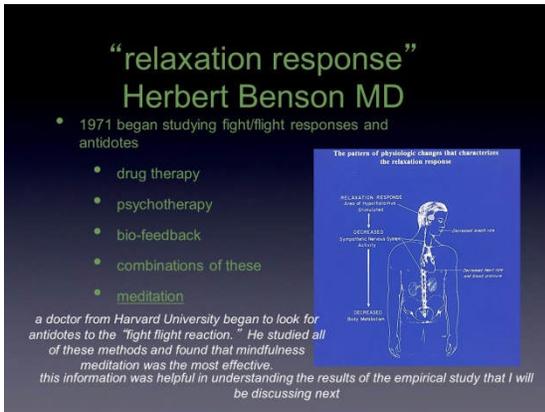
写真のような「交通渋滞でのイライラ」。きっと経験があるとおもいますが、交通渋滞はアドレナリンを増加させ、人を凶暴にさせる可能性があります。つまり、体内の過剰なアドレナリンは危険行動を招く可能性があります。



ストレス・フロー・チャートを見てください。長期間のストレスは、身体的にも心理的にも反応を起こさせ、身体機能における変化として、免疫機能の抑制やホルモンバランスの乱れを起こし、不健康な状態へと導いていきます。このようなストレス反応が長時間続くことで、心と体のバランスが崩れ、ストレス反応から病気になる事もあります。

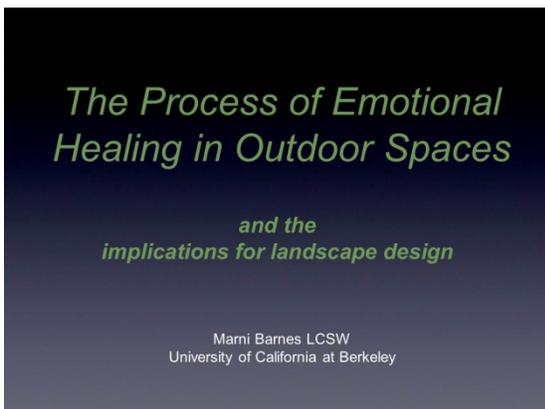


リラクセーション(休養・気晴らし・くつろぎ)は、身体機能の変化をもたらし、精神的な過覚醒状態が鎮静状態へと移行します。そして、癒しのメカニズムとして副交感神経が活性化し、ホルモンバランスが回復し、本来のホメオスタシスが回復していきます。

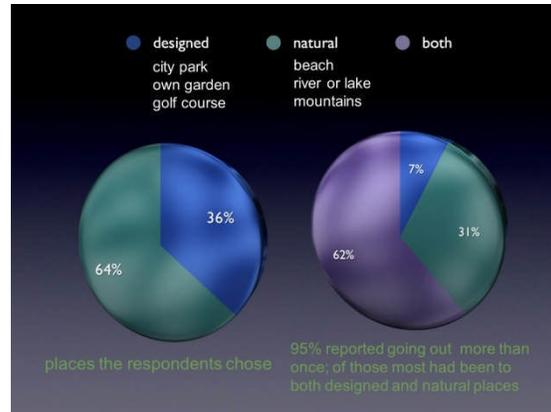


1971年にハーバート・ベンソン医師がストレス反応の「闘争/逃走反応」に対する防御手段を探す研究をはじめました。そして、薬物療法、心理療法、バイオフィードバック、そしてそれらの組み合わせと、瞑想についてすべての効果を研究したところ、意識的な瞑想が最も効果的であることを発見しました。この情報は実証的研究の結果を理解する助けとなりました。

そこで、屋外空間における心の癒しのプロセスおよび景観デザインのためのヒントについてお話します。



ここでは私が研究した、人々が屋外に癒しを求めて出かけるときに選ぶ場所に関する実証的研究の成果をご紹介します。



このスライドの左側の円グラフを見てください。これは「癒やしが必要になったとき、皆さんはどういう場所に出かけますか」という質問を研究の中で被験者の方に行いました。

その回答をまとめたものです。被験者の方は85名で、そのうちの64%の方が自然のままの場所に出かけ、36%の方が都市の公園だとかゴルフコース、自分の庭も含めて、そういう人の手でデザインを加えた場所に出かけましたと答えました。そして、「どうして、そういう場所に行ったのですか」と尋ねますと、返ってきた答えが、ほとんど同じようなものでした。それで私はこの研究から、癒やしのガーデンをデザインすることは十分可能である。自然のままでもなくてもデザインしても癒やしは得られるということを確認しました。

さらに先ほどの85名の中で95%が2回以上出かけたと回答しました。そこで「2回以上、そういう場所に出かけた」と答えた人はどこに出かけているのだろうと思い分析した結果、62%の方がデザインされた場所と自然のままの場所の両方に、31%の方が自然のままの場所にだけに、7%の方がデザインされた場所にだけに出かけましたと答え