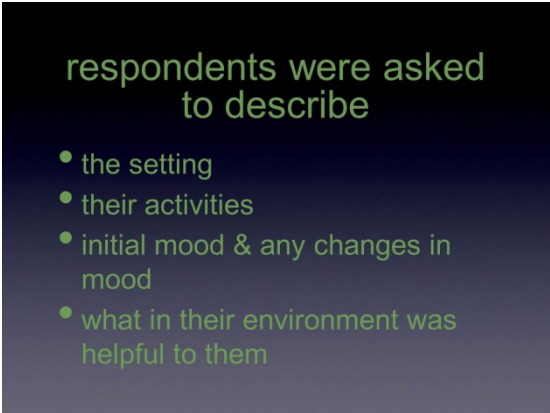
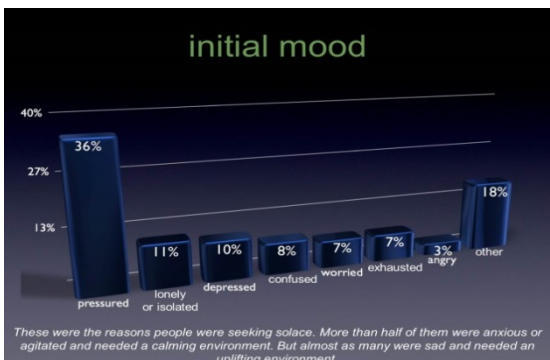


ました。これが右側のグラフです。このエビデンスは私に、もしうまくデザインすることができれば、ヒーリングガーデンに自然のエッセンスを取り入れることは可能であるなということを確認されてくれました。



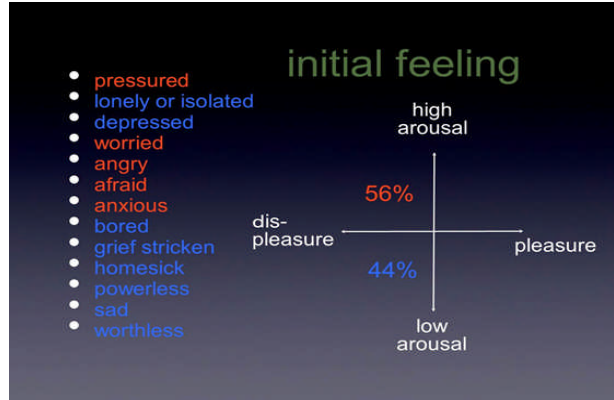
次にこの人たちに、どこに行き、何をしたら、最初の気分および気分の変化、つまり出かける前、戻ってきた後、どう感じたか、環境の中の何が癒しの“助け”となったか、なぜその場所に行ったのか。何がこころの回復の役に立ったと思うか。といった質問をし、記述してもらいました。

すると、「最初の気分はどうでしたか」と尋ねたところスライドのような結果となりました。



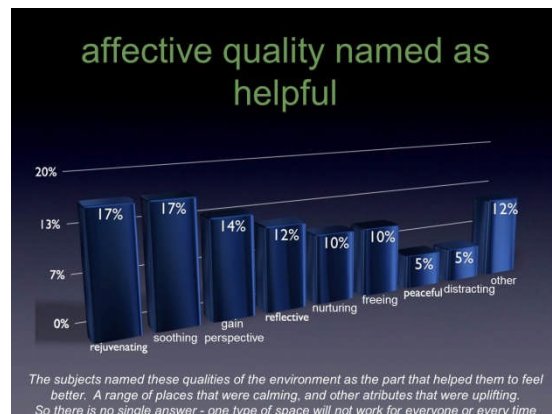
プレッシャーを感じていた	36%	孤立した	11%
意気消沈した・うつ状態	10%	混乱した	8%
悩んでいた	7%	消耗した	7%
怒った・腹を立てていた	3%	その他	18%

その回答を分類すると、赤色は高エネルギーの状態から回復する必要があった人々、青色は低エネルギーの状態から回復する必要があった人々をあらわしています。つまり、56%の人が高い覚醒状態で、44%が活気の無い状態でした。



- プレッシャーを感じていた
- 孤独・孤立した
- 意気消沈したうつ状態
- 悩んでいた
- 怒った・腹を立てた
- 恐れて
- 心配
- うんざりした・退屈した
- 悲しみにうちひしがれた
- ホームシック
- 無力な
- 悲しい
- つまらない
- 価値のない

最初の気分から、人々が癒しを求めていたとわかります。半数以上の人々が、心配で、イライラした状態で、心を落ち着かせてくれる環境を必要としていました。また反面、ほぼ同数の人々が悲しいと感じていて、気持ちを高める環境を必要としていました。このスライドは、行った環境(場所)の説明をして頂いた時に語られたことばです。

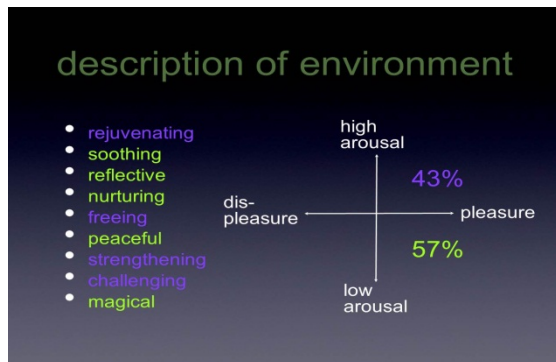


- 元気を回復させる 17%
- 落ち着いた心安する 17%
- 視点を与えてくれる 14%
- 内省的 12%
- はぐくむ栄養を与える 10%
- 自由にする 10%
- 平和な穏やかな 5%
- 気を紛らわせてくれる 5%
- その他 12%

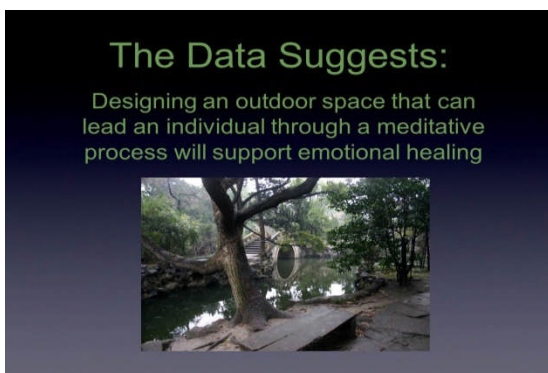
これらのことばは気分を回復するのに役立つものとして挙げられたものです。

さまざまな心を落ち着かせる場所があり、また気持ちを高めてくれる場所もありました。答えはひとつではありません。つまり、1つのパターンの空間があらゆる人、あらゆる時に役立つというわけではないのです

43%の人が高い覚醒状態の場所を求め（紫色）、57%の人が覚醒状態（興奮状態）を鎮めるような場所を求めたようです。



- 元気を回復させる
- 落ち着いた
- 内省的な
- はぐくむ・栄養を与える
- 自由にする
- 平和な・穏やかな
- 強くする
- 興味をそそる・魅力的な



癒しの探求は複雑です。人間は多様性に富み、個人一人一人も内面は複雑で、癒しは時間のかかるプロセスが必要です。

人はそういった癒しのプロセスの中で、瞑想に似たパターンを体験したり、気分を変えるために、さまざまな環境刺激を探します。そして、そのプロセスが完全であればあるほど、結果は「リラックスした覚醒」に近づいていきます。

リラックスした覚醒とはリラックスしているがすぐに行動を起こす準備ができている状態—柔術や他の武術の心構えに似た状態をいいます。

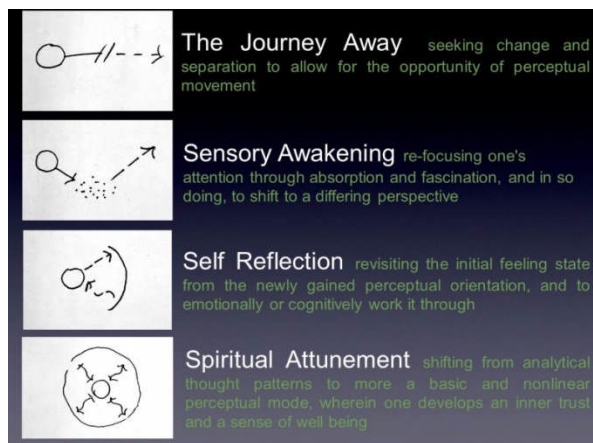
癒しの環境は複雑です。人々は瞑想に似たパターンを体験するため、個々の変化のニーズに応じて、さまざまな環境刺激を探します。そして、その体験が瞑想に近づくほど、「安静と五感の覚醒」が得られやすくなります。



これらのデータから、私は個人の瞑想を導くような屋外空間をデザインすることは、心の回復をサポートすることであると考えています。

では、瞑想を導くような屋外デザインはどのようにすればいいのでしょうか。私は4つの瞑想のパターンを屋外デザインに当てはめてみました。

モデルのような絵を描いていますが、丸が個人の心と考えますと、外に向かう「旅立ち」、一旦他の物に心を奪われそして広がる「感覚の覚醒」、外に出ようとしながら自分の心に戻って来る「内省」、宇宙の営みと一体感を持つことができる「魂の調和」。そのパターンをこれから詳しく例をあげて説明して行きたいと思います。



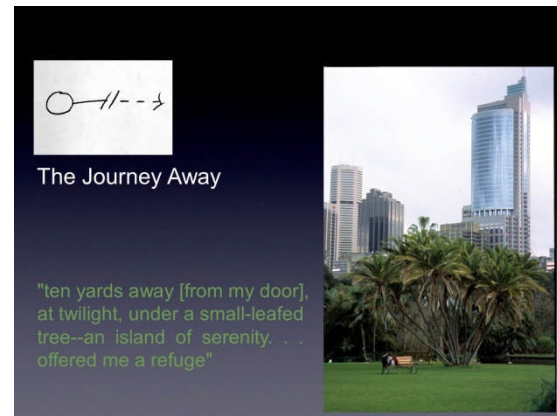
【旅立ち】 視点を転換させる機会を得ることで、(現実からの) 変化と分離を模索する。

【感覚の覚醒】 没頭と催眠的感応(魅了)を通して注意の再焦点化を行い、その中で異なる視点へシフトする。

【内省】 新たに得られた視点の方向から、再び最初の感覚へ帰着し、それを通して情動的・認知的な作業を進めていく。

【魂の調和】 分析的な思考パターンから、より根本的な直線的でないモードへシフトし、そしてその中で自己への信頼と満足感(幸福感)を発展させる。

この4つのパターンについて1つずつご説明します。

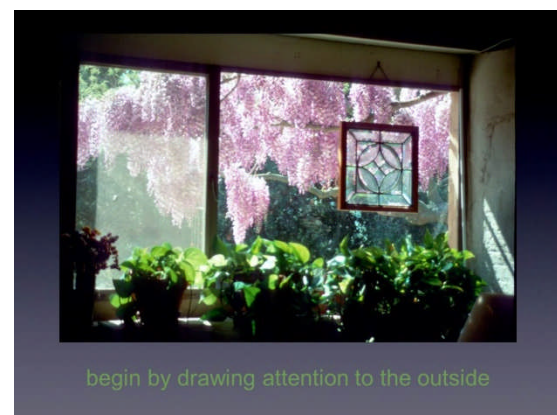


まず、1つ目は「旅立ち」についてです。先ほどの被験者の回答の記述を引用してみましょう。

「(自宅のドアから)10ヤード離れ、たそがれ時、小さな葉の木の下 一のどかな、静穏な島・・・は私に逃げ場を提供してくれた」。

これはこのパターンの本質をとらえた素晴らしい記述でした。この記述からも、日常から離れるという行為が心の解放につながるということがわかります。

このパターンをデザインした景観を写真で見せていきましょう。



この窓は、外へ注意を引きつける工夫がされています。