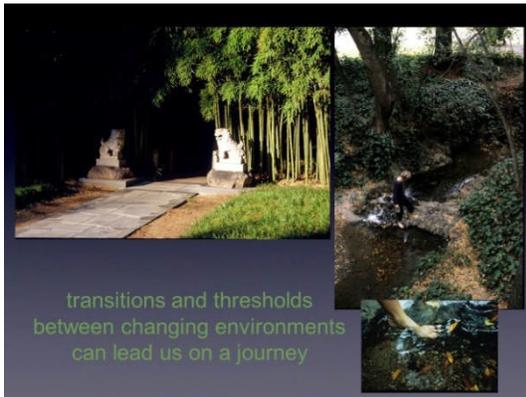
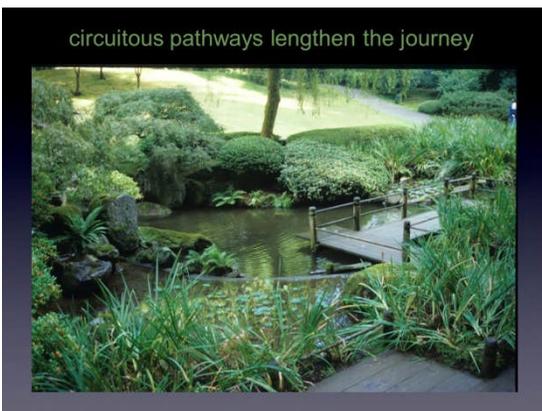


まず、室内から注意が外へ向かう。そしてビスタと目標をつくり、ランドスケープを通じて人々を引きつける。異なる環境と環境の変わりめと、その入口は私たちを旅へと導く。



道を遠回りにしたり、注意を引きつける特性を持ったルートを長くすることにより、気持ちがのんびりする。道をジグザグにすることで、道のりを長く感じさせたり、進む方向を変えることで風景が変わるのを楽しむことができます。

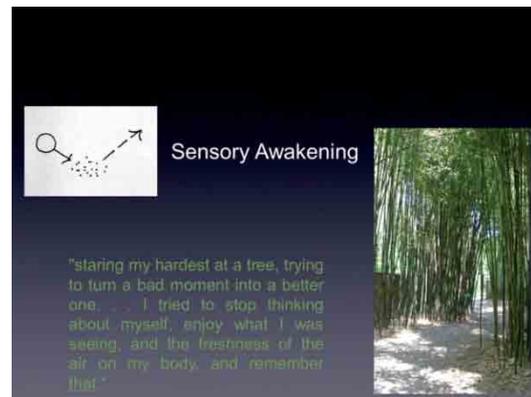


さまざまな形や素材、そして興味深いものが私たちの注意をひきつけ、歩みをゆっくりとさせます。

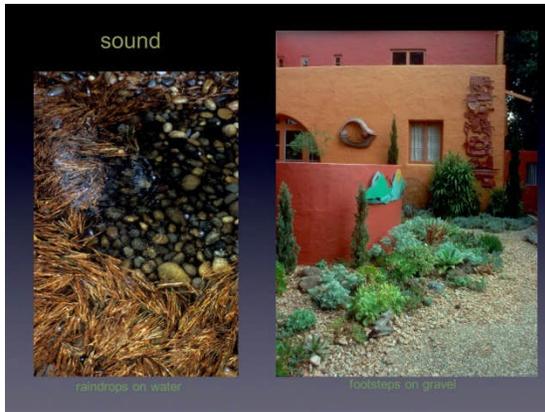
これらはすべて私たちに「旅立ち」を感じさせるのに役立つものです。

次に2つ目のパターンの「感覚の覚醒」を説明します。このパターンはモデル絵が象徴しているように、自分の中にある感覚を覚醒させて外へと感覚が広がっていく様子です。

“「木に私の最もつらいことを見つめ、悪い時間をもっとよい時間に変えようとする・・・私は自分自身について考えることをやめ、自分が見ているものと身体に触れる空気の新鮮さを楽しみ、そのことを思い出そうとした。」とても象徴的な内容です。



感覚としてまず視覚があります。美しい樹形、鳥の羽、桜の樹皮。



聴覚。ホワイトノイズといわれる心地よい音、たとえば「水の上に落ちる雨だれの音」、「砂利の上を歩いた時に出る足音」、川のせせらぎ、噴水の音などがあります。



触覚。子供たちは水遊びが大好きです。柔らかい葉を触ることも気持ちがいいです。

右の写真は神戸の商店街で氷の中にある花を子供たちが触って取り出そうとしています。暑い夏ならではの心地よい冷たさです。



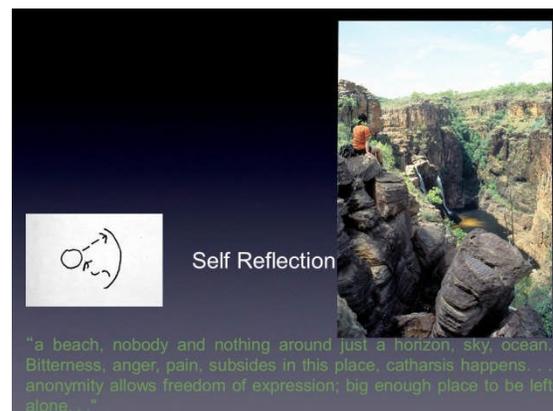
嗅覚。写真は病院のガーデンに咲いているバラの香りを楽しんでいます。お互いにその香りについて感じたことを語っています。心地よい時間が流れます。

味覚。淡路景観園芸学校の園芸療法ガーデンに実っていました。



3つ目のパターンは「内省」です。被験者のことばを引用します。

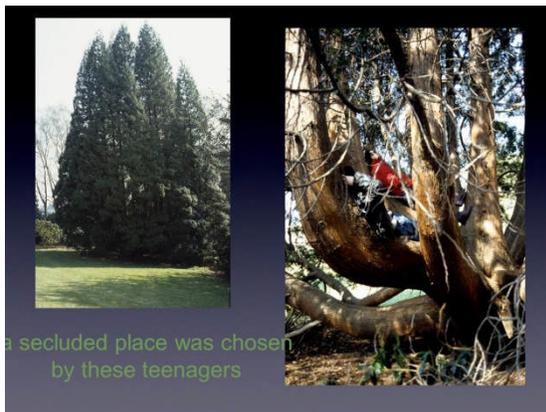
「浜辺、周りにはだれもいないし、何もなし。ただ、水平線と空と海があるのみ。この場所ではつらさ、怒り、痛みが鎮まり、カタルシスが起る。匿名（無名）のおかげで自由に表現ができる；1人でいるのに十分広い場所。」



安全で自分を顧みることができる場所だと感じる場所のタイプは人によりさまざまです。



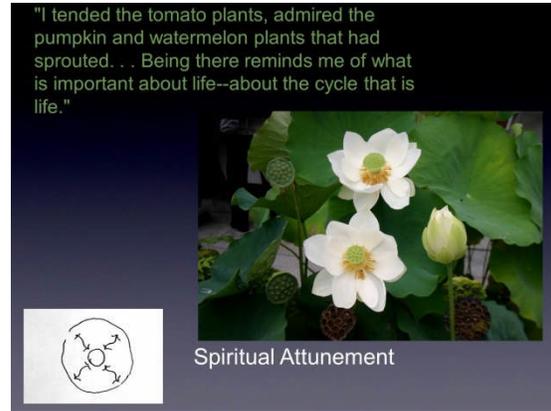
写真はガーデンの中で一人になれる空間を演出したデザインとなっている場所です。静かに一人になれるところは、誰にも邪魔されない安心感があります。人はこのように、この空間にずっと居て、考え事をする事ができる安全なプライベート空間を求めます。



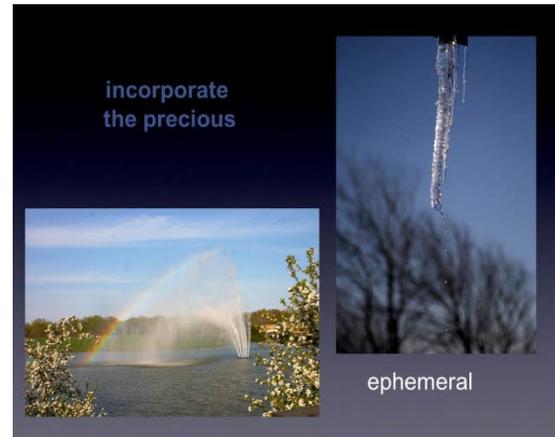
「自然の中で好きな空間を選んでいいよ」というと、このティーンエイジャーたちは写真のような人里離れた場所を選びました。大きな木に登り、その中に入ってリラックスできる場所を見つけました。大きな木に守られたプライベート空間です。

人はこのように、安全に守られた自分だけの空間に居ることでリラックスすることができます。

さて、最後のパターンは「魂の調和」です。生命の不思議、宇宙とのつながりを感じる感覚です。被験者の引用を紹介します。



「私はトマトを栽培し、発芽したかぼちゃとすいかに感嘆した。そこにいると私は人生について一人生というサイクルについて何が大切か思い出した」。



自然の中にある貴重なものと一体化したり、はかないもの、繊細なもの、稀なるもの、珍しいものを見つけて感動したり、受け入れたりする体験が大切です。写真は、噴水にできた虹と、昼になったら消えてしまうであろう氷柱(つらら)です。

