

被災地における子どもの心のケアと園芸療法の活用

豊田正博

兵庫県立大学大学院緑環境景観マネジメント研究科 / 兵庫県立淡路景観園芸学校園芸療法課程

1. はじめに

東日本大震災後の平成 24 年 5 月に行われた文部科学省の調査では、被災地のこどもに、心的外傷後ストレス障害 (PTSD: post-traumatic stress disorder) の諸症状が 10%程度みられることが報告され、きわめて深刻な問題となっている。

本校では、震災支援の一環として、子どもと関わり深い学校関係者らに対して現地で研修会を行い、PTSD 症状のケアとして園芸療法の活用を提案してきた。参加者の内訳は、幼稚園、小学校、中学校、高等学校に勤務する養護教諭、スクールカウンセラー、一般教諭、管理職などである。本稿では、こうした子どもたちの心のケアにたいする園芸療法の活用について解説する。

2. PTSD 症状への一般的支援方法

PTSD 症状には、覚醒亢進、不快な体験の想起、特定の場所や活動の回避、現実感喪失や注意の減弱などの解離性症状があげられる。これらは長期化しやすく、子どもの発達にさまざまなゆがみをもたらす。身体化症状（頭痛、腹痛、めまい、夜驚、不眠など）、自傷行為、摂食障害、アルコールや薬物濫用、境界性パーソナリティ障害、解離性同一性障害などの問題も生じやすい。PTSD の回復支援の原則は、安全安心の確保、リラクゼーション、共感的受容体験（自然なやりとりの中で本人が不快な体験を表現し、他者がそれを共感的に聞くことを繰り返す）、自己評価と自己信頼の強化といわれている。リラクゼーションには、音楽鑑賞、呼吸法、動作法、自律訓練法が、幼い子どもに対して、遊戯療法や芸術療法が行われることもある。

3. PTSD 症状の子どもに対する園芸療法の活用

園芸療法とは、健康上の支援を必要とする人に、心地よさを感じる緑の環境や植物、誰もが取り組

みやすく興味を持てる園芸活動を用いて、ストレス軽減、緊張緩和、精神・運動機能の回復、あるいはコミュニティ形成やコミュニケーションなどの社会性の向上をめざす療法である。その手法は、子どもの PTSD のケアに取り組む学校関係者にも活用可能であり、PTSD 症状がみられる子どもには、前述の回復支援の原則から、次のようなことが考えられる。

3-1. 緑を用いた保健室・相談室の環境改善

米国の環境心理学者 Kaplan ら (1998) によれば、精神的疲労からの回復に役立つ環境は、疲労の原因となる場所からの解放、物理的あるいは心理的な広がり、人を魅了する要素、人が求めることと環境が与える情報や機会の適合性の 4 つの要素をもつ。保健室では、観葉植物などを置き、教室とは異なる空間であることを印象づける（解放）、窓を開けて緑の景観が見える状況を作る（広がり）、花を飾る（魅了）、個別に話ができるスペースや子どもたちが数名でゆったりと休めるスペースなどを確保すること（適合性）で支援の原則の安全安心の確保やリラクゼーションにつながる。保健室・相談室が精神的疲労の回復空間として機能すれば、体験や気持ちの共感的受容もより行いやすくなる。

3-2. 校内緑環境の活用

校内にある芝生や樹木などがある緑地は、教室のような校内の日常から解放された空間である。こうした空間で過ごすことは、安心や緊張緩和をもたらす、友達同士が自然に自分の気持ちを語り合い、友達同士が自然に自分の気持ちを語り合う場となる。

校内の緑環境の中での児童・生徒との散歩、ネイチャーゲーム、植物クラフトに用いる材料探しなど現実感を伴って身体を動かす活動は、ストレ

ス発散につながるとともに、高揚感や興奮の緩和や解離性症状（周囲への注意の減弱、現実感消失など）の緩和に役立つ。

3-3. 花や野菜・ハーブの栽培

教育現場では、PTSD 症状のみられる子どもが自ら症状を訴えたり、関係者がすべての子どもの様子をとらえられるとは限らない。

栽培活動は一般の授業と異なり、緊張をあまり伴わない活動であることや、「早く大きくなってほしい」、「きれい」、「おいしい」など共感的話題や共同作業、協調行動が生まれやすい活動である。そのため、栽培に要する時間を、指導者と子ども、あるいは子ども同士が共有することで、信頼関係や仲間関係を構築しやすい。

保健室内や保健室に面した屋外では、草花、野菜、ハーブなどのプランター栽培が可能である。植物の成長には、数週間、あるいは数ヶ月単位の時間が必要となるが、子どもにとっては、「植物の成長を見に来る」ことを理由に継続的に保健室に訪れやすくなる。成長を伴う植物に日々水や肥料をやり成長をみる双方向的な行為からは、対象となる植物への愛着が生まれやすいが、愛着の対象を得ることも精神安定につながる。

3-4. 創造的活動

植物を素材とした押し花、フラワーアレンジ、クラフト活動や調理など創造的活動の特徴は、自己の思いや能力を、できあがったものを通して表現しやすいことである。このため、参加者が互いに相手の作品をほめあう場面もうまれ、創造的活動を定期的に取り入れることで、自己評価や自己信頼の強化の機会が増える。また、養護教諭やカウンセラーにわからないところを聞く、難しいところを手伝ってもらおうといった場面は、彼らとあまり話しをしない子どもともスキンシップを取りやすく、子どもが心をひらくきっかけとなる。

4. まとめ

園芸療法を活用した活動は、カウンセリングのような一対一の活動と異なり、複数の子どもにたいして、一度に PTSD 症状の回復支援の原則である、安全安心の確保、リラクゼーション、共感的

受容体験、自己信頼の強化などを行いやすい効果的な活動である。

今後も、園芸療法を活用した支援を行う人々が増えるような支援を継続し、将来を担う子どもたちの心の回復の一助としていきたい。（文責 豊田正博）

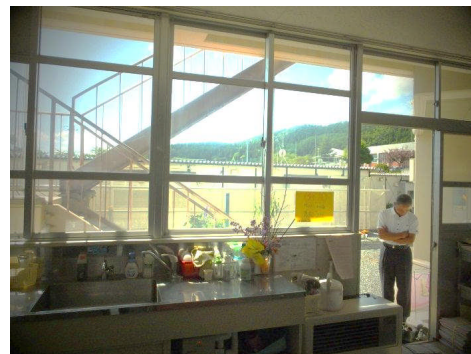


図 1. 保健室から見た解放や広がりを感じる山の風景



図 2. 魅了につながる保健室の机上の花

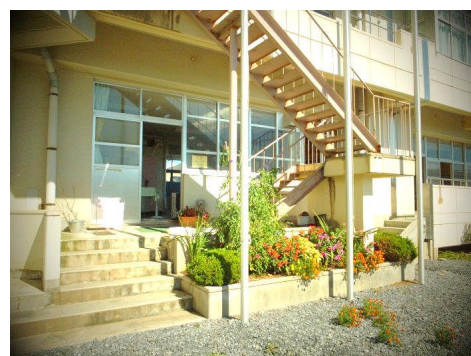


図 3. 保健室に隣接する花壇

〈引用文献〉

1) Rachel Kaplan, Stephen Kaplan, Robert L. Ryan (1998) : With people in mind -Design and Management of Everyday Nature, (Kindle Edition)

景観園芸研究 14 より引用