

韓国における園芸療法の現在の理論と科学的根拠

Ki-Cheol Son ソン・キチョル氏 (韓国)

韓国園芸治療協会前会長 / 建国大学教授



本日、こうしてシンポジウムに参加して皆様の前でお話できることを大変光栄に思います。この国際シンポジウムの成功が日本の園芸療法の将来に大きく貢献することを願っています。それでは、「韓国における園芸療法の現在の理論と科学的根拠」について皆さんと共有したいと思います。



プレゼンテーションの概要をお話しします。まず、韓国の園芸療法の現状、続いて植物と人間、環境との関係についての架橋研究についてお話しします。

研究の成果が園芸療法の必要性和植物との共生の重要性についての認識を高める機会を与えてくれるものと信じています。最後に韓国における現在進行中の専門的な園芸療法の研究と方向性についてご紹介しようと思います。

韓国園芸治療協会 (The Korean HT and Well-Being Association) は韓国の園芸療法と園芸福祉の発展に重要な役割を果たしています。韓国園芸治療協会は非営利団体で、主な事業は園芸療法士の認定を行うことと大学の教育センターで引き続き行われる園芸療法士認定プログラムの指導を行うことです。さらに、会員向けに定期的ニュースレターの発行や、定期的なワークショップを開催しています。5000名以上の会員がおり、そのうち40%が園芸療法士として登録されています。



韓国では6つの大学が園芸療法の専攻あるいは学部を持っています。農学部を有するたいの大学は園芸療法、社会園芸、あるいは園芸福祉という名前の課程を提供しています。1999年から現在まで25の大学の生涯教育センターが園芸療法レベル2の課程を提供しています。現在まで、5000名がこれらの課程を修了しました。





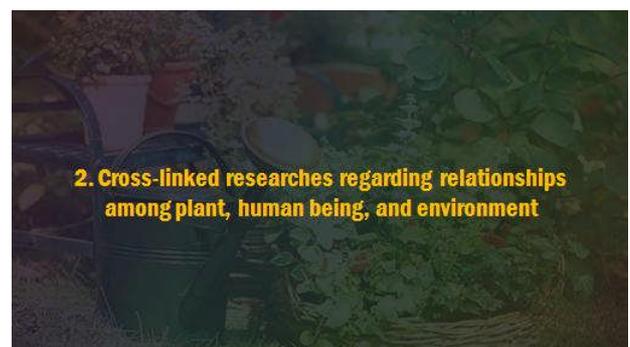
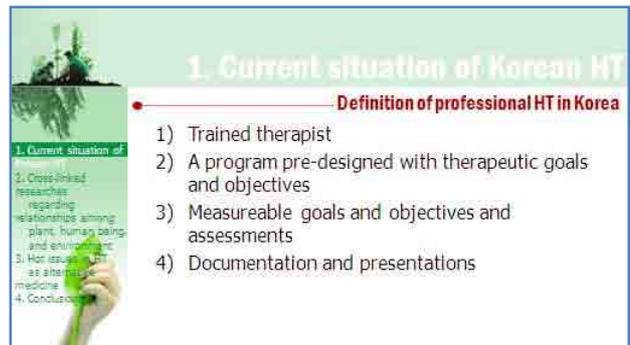
韓国国会図書館のデータによれば、園芸療法に関する修士・博士論文は約 350 あります。韓国園芸治療協会の推定では、学会や公式会議での発表は 1000 を超えています。さまざまな対象者に対する園芸療法の効果やセラピューティック・ガーデン、人と植物・環境の相互作用について、さまざまな領域で研究が活発に行われています。現在、園芸療法に関して 15 冊ほどの書籍が出版されています。私が 1997 年に書いたこの本(左)は園芸療法に関する韓国で初めての本で、もう一冊(右)は専門的な園芸療法に関して 2006 年に書いたものです。



韓国の園芸療法の導入期には、園芸療法の範囲と目的は明確ではありませんでした。私たちは園芸療法の基盤を広げるために、楽しみや幸せを目指す園芸活動も意図的に園芸療法に含めていました。しかしながら、園芸療法発展のためには、園芸と園芸福祉の分類、領域と役割を明確に定義する必要があります。園芸福祉は社会全体に貢献すべきものであるのに対し、園芸療法は薬を使わない代替療法として医療分野に貢献すべきものです。さ

らに、政府により認可される資格認証システムが必要です。しかし、韓国では治療や治癒(ヒーリング)という用語を使う代替医療の認定は政府により禁じられています。園芸療法の雇用創出も園芸療法発展のために必要です。将来的に、園芸療法研究が医学分野で発表することができるよう医療と園芸療法とがより幅広く、より深く結びついていくことが必要です。

私はより専門職として園芸療法が成り立っていくためには、園芸療法と医学の両方の訓練を受けた園芸療法士が測定可能な治療的目標を持って、あらかじめ設計されたプログラムを行うべきだと信じています。訓練を受けたセラピストは適切な測定ツールで園芸療法の効果や進歩を評価すべきです。さらに、専門家は成果を文書化し、結果を発表するべきだと思います。

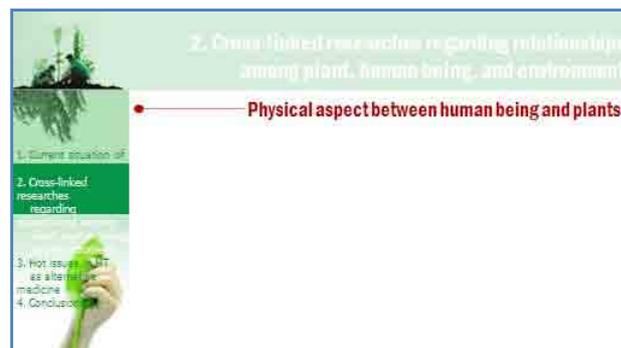


ここからは植物と人間、環境の関係についての架橋研究についてお話しします。本日発表する研究の多くは学際的な共同研究として行われたもので、私の研究室の大学院生と他の分野の教授の協力を得て可能になったものです。

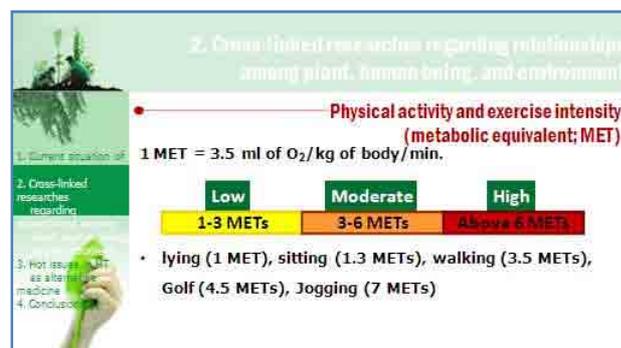


この分野についての本日の発表内容の60%は私の著書「人々に命を与える屋内植物」に書いてあります。そして、その本は中国語に翻訳され、台湾と中国で出版されています。私が知る限りでは、この本は日本語にも翻訳されてはいますが、出版はされていません。まず初めに、人間と植物の間の身体的側面を見てみましょう。

る代謝率に相当します。運動強度 3MET 未満のものは低度の活動を示し、3~6MET のものは中程度、6MET 以上のものは高度の身体活動であると考えられます。MET と運動強度を理解していただくために申し上げますと、Barbara Ainsworth 博士らによる身体活動の解説によれば、「横になる」というような成人の非活動状態は 1.0MET、「座る」は 1.3METs、「ウォーキング」は 4.5METs、「ジョギング」は 7.0METs になります。



アメリカスポーツ医学会、アメリカ疾病管理予防センター、アメリカ心臓協会は多くの研究エビデンスに基づいて、成人の健康効果のためには1週間のうちほとんどで中程度の強度レベルの有酸素運動を少なくとも30分、子どもや青少年には毎日60分以上の中程度または活発な強度レベルの有酸素運動の推奨を発表しました。



健康状態の維持・改善のための専門職としての園芸療法を理解するためには少し基礎知識が必要です。たとえば、身体活動とは移動のための歩行やエアロビクスなどのようなエネルギーを生み出す身体の動きです。身体活動の強度を知る方法として、MET(代謝当量)という概念を用いることができます。1 MET は毎分体重 1kg あたり 3.5ml の酸素を消費す



本日こちらにおられる Park 博士による研究「高齢者の身体運動としての園芸活動の運動強度」の中で、いろいろな園芸作業の運動強度が測定されました。その結果によれば、「掘る」「除草する」「マルチング」「レーキをかける」といった上半身・下半身の両方を使う園芸作業は 65 歳の高齢者の場合には中程度の強度であるということが示されました。