

## 花や緑楽しみストレス緩和

盛岡で園芸療法研究会 講義やポプリ作り

園芸療法によるストレス面が大切と指摘。レスマネジメント研修 ストレス緩和のため(県立大看護学部環 には呼吸法、動作法、境・保健看護学講座主 ヨガなど。ストレス耐 催)は、盛岡市の県立 性を高めるためには 大アイーナキャンパス 認知行動療法。両面に 養護教諭ら約30人の 有効なのが園芸療法 参加でこのほど開かれ だ。

「花や緑を楽しむこ 兵庫県立大大学院緑 とはストレス緩和にな 環境マネジメント科講 ります。みんなで作業 師の天野玉記さん(臨 をすることで仲間意識 床心理士)が「震災後 が芽生え、植物の成長 の心とくらしの回復に を楽しむという未来志 向けて」と題し講義。 向はストレス耐性を高 コップの中の水を例え めることもつながり に、コップから水(ス ますよ」 トレス)をあふれさせ 引き続き、兵庫県認 ないためには▽水を減 定園芸療法士の土地あ らす(ストレスを緩和 さひさんを講師にタマ する)▽コップを大き ゴのポプリ作りを実 践する(ストレス耐性 習。タマゴの殻にポプ を高める)ーという両 りを詰め、色とりどり

の布やリボンで飾る。 を開催。花巻市東和町 その香り、完成品のか の園芸療法実践家グロ わいらしき、共に作る ツセ津子さんを講師 楽しさが、園芸療法の に約30人がハーブの手 効用を物語った。 浴、フラワーアレンジ、 翌日、陸前高田市の 茶話会で癒やしのひと 高田一中仮設住宅集會 ととき。「気持ちいが小春 所で「虹色の種サロン」 日和になった」「久々



香りを楽しみながらタマゴのポプリ作りの実習をする参加者

平成24年2月7日(月)  
岩手日報新聞 朝・夕  
頁生活版