

こどもの心のケアにつなげる 園芸療法の活用と癒しの環境の理論 (その1)

本日の話しは、園芸療法そのものではなく
被災地のこどもの心のケアに
植物のある環境や、園芸活動で生まれる“場”を用いて人の心や身体に好ましい働きかけをしていく
園芸療法の考えを活用していただくというものです。

こどもに必要な心のケア、
こどもとのかかわりかた、
身近な自然や植物をどうやって生活に取り入れていくか、
これらがつながったとき、園芸はこどもの心を健康へと導く療法に近づいていくと考えます。

兵庫県立大学大学院 ・ 兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程
豊田 正博

* 本資料は、2012年9月29日～10月3日に、仙台市民会館、岩手県立大学看護学部、大船渡市保健介護センター、宮古市総合福祉センター
健やかホールで行ったセミナー(園芸療法によるストレスマネジメント研修会)配布資料を一部編集したものです。(無断転用、掲載を禁じます)

園芸療法の三要素

人

セラピスト
(教員など)

支援者
ボランティアなど

仲間
友だち

植物

五感の刺激
視覚・嗅覚・味覚
聴覚・触覚

栽培

創造
利用・加工

環境

緑のある環境

風景写真、植木鉢、窓からの風景、小空間、花壇、校庭、公園、里山
など（保健室もみどりのある環境になりうる）

「緑の環境・植物・人が、対象となる人へ 心地よい刺激を与えると その人の 心が動き 体が動く」

園芸療法の本質

自然、植物、園芸を通して生まれる心やからだの動きを、心身の健康増進のツールとして使うこと。
生育の結果(開花、結実)よりも、プロセス(場面)が大切。

【感じる】 環境・植物からの刺激に気づくこと

1) 緑の環境→安心、緊張緩和、興味・関心、運動、挑戦

休息 散歩 ネイチャーゲームなどの活動ができる

2) 植物とのふれあい

→緊張緩和 興味・関心 感情表出 コミュニケーション
共感 思い出

園芸療法の本質

自然、植物、園芸を通して生まれる心やからだの動きを、心身の健康増進のツールとして使うこと。
生育の結果(開花、結実)よりも、プロセス(場面)が大切。

【育てる】 植物・自然に人が歩み寄ったり、働きかけたりする行為

1) 成長を見る・愛しむ → 興味・関心の対象 気づき

(自然の摂理 生命の循環)

2) 計画 → 未来志向 役割の発見

3) 栽培・収穫 → 活動・期待・待つ・発見・喜び・共感・気づき・

協力・協調・自然受入・生育状況受入

責任感・成功体験・達成感・自己肯定感・

連帯感・帰属感

正解は一つではないことへの気づき

園芸療法の本質

自然、植物、園芸を通して生まれる心やからだの動きを、心身の健康増進のツールとして使うこと。
生育の結果(開花、結実)よりも、プロセス(場面)が大切。

【創る(利用)】

自己表現との場であると同時に、多くの他者とつながる場

手指の巧緻性 表現(非言語的・言語的) 結果の受容・肯定 共感
助け・教え(甘えの場)

- 1) 収穫・調理・食べる・ふるまう → 協働 協調 …共感・連帯感・帰属感
- 2) 創る・かざる・贈る → 花壇 寄せ植え フラワーアレンジ
押し花 リース 植物クラフト
…達成感 他者からの評価 自信
人との新たなつながりへ

状態や発達段階に応じた対応例

- すべての児童に → 1) **緑がある安全・安心できる場**は、精神安定に有効
2) **五感を刺激する現実感を伴った活動**を行うことは有効
3) 協力し合う・共感しあう・励ましあう場など、**表情、態度、言葉などでコミュニケーションが取れる活動**は有効
- 高揚感・興奮 → **フラストレーション発散型プログラム**へ
屋外活動 粗大動作のある作業（花壇、校庭、公園など）
* ネイチャーゲーム、屋外花卉当箱、木の実拾い 葉っぱペイント
畑の耕うん 土ふるい …

状態や発達段階に応じた対応例

- 退行現象 甘え → 甘えを受け止める
甘えられる場の設定が有効
- 低学年児童 → 感情の言語化苦手 先生といっしょにできることを
…甘えられる場作り
* 少し難しいクラフト挑戦(木の実クラフト、トトロ、シュロ縄リース…)
- 高学年児童 → 感情言語化 自ら話したくなる場作り
緑のある環境(安心できる、話せる場)の提供
簡易な(継続性のある)園芸への誘導
* 継続的な日々の作業や出会いの中で、心をひらく
- 思春期児童 → 友だち同士話せる場の提供(個別、少集団の場)
クラフト、園芸のほか、リラックスできる環境作りなど

感じる活動

• 五感を通じた快刺激



• 視覚

• 嗅覚



• 触覚



• 聴覚



• 味覚

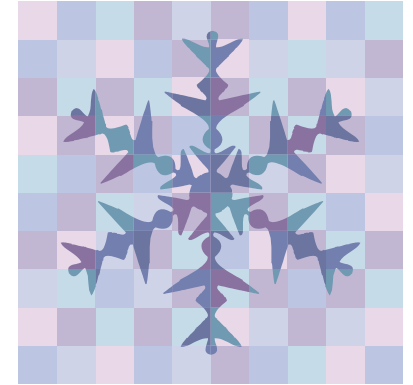


五感を刺激する現実感を伴った活動例

事例 「探して感じる」 年齢を問わず個人、小集団で実施可能

(個人活動) 目的のある行動→発見→(集団活動) 表現

- 1) **きらきら**輝くものを見つけよう それは何？
- 2) ○、△、□の**形**を見つけよう
- 3) 一番**古いもの**を見つけよう
- 4) **赤いもの**を見つけよう いろいろな赤があるよ。
- 5) “**秋**”を見つけよう 秋らしさって何？
- 6) よい**香り**を探そう それは花？ 葉？ 別のもの？
- 7) よい**さわり心地**を探そう それは何？
- 8) よい**音**を探そう それは何の音？
- 9) 居心地のよい**場所**を見つけよう そこはどんな感じ？



身の周りの自然・環境への気づき、興味の拡大、目的のある行動、自分の感じ方を知る、自己表現、人の考えを知る、認め合う、などが含まれる現実感を伴った心のケアの導入的活動。

あると楽しいハーブ



- アップルミント 甘い香りのミント
- ペパーミント ガムでおなじみの香り
- ブラックミント こちらのほうがスーツとします
- レモンタイム レモンの香り
- ローズマリー 頭がすっきりする香り
- ラベンダー 安らぎの香り
- ラムズイヤー ふかふかの白い毛が特徴
- カモミール ジャーマン種は花が、
ローマン種は、葉や茎がリンゴの香り
- カレープランツ カレーの香りそのものです



癒しの環境の理論

Attention Restoration Theory (注意回復理論)
Rachel and Stephen Kaplan (1995)による

- * 人が行う注意には2種類(自発的注意と非自発的注意)ある
- * 自発的注意は、ずっと続けると精神的に疲労する
- * 一方、非自発的注意は、精神的疲労を軽減する
- * 非自発的注意を促す注意回復要素は4つあり、それらは自然に多く含まれる

【注意回復要素】

- **解放** 日常生活やストレスのある生活からの解放
- **広がり** 別世界への広がり
窓からの景色やイメージの広がりも含まれる
- **魅了** 引きつけるもの(花、葉、鳥、虫、水、光…)
- **適合性** 人間本来のしたい行動がとれる

これは日常生活でも見つけられる！

参考図書:

「自然をデザインする」著:レイチェル・カプラン他 監訳:羽生和紀、誠信書房、2400+税



解放 日常の景色がない
広がり 広い空と、海と、花畑
魅了 色彩 香り 虫・鳥の声
適合性 花畑を歩く、座る、寝転がる

学校では・・・

- 緑が見える環境は心を落ち着けやすい
- 緑がある環境作り

教室に観葉植物を置く

水やり苦手なら 多肉植物 球根水栽培などもある
花や緑・自然の写真を壁に貼るという手もある





樹木が周りの景色を遮り、学校らしさから解放される
芝生が奥まで見通せるので、広がりを感じられる
ベンチがあれば、憩いの場になる



カーテンを開け、青空と緑の山々が見える情景は、解放と広がりを感じさせる。窓辺にいられた草花は魅了の要素となる。

保健室にみどりを取り入れて癒しの環境に近づけた事例

写真提供：大船渡市立末崎中学校



ラベンダー
スティック



保健室の机上、壁を利用した緑の空間創り
写真提供: 大船渡市立末崎中学校

あなたの周りに 癒しの環境はありますか？

1

2

3

- | | | | | | | |
|-------|---|---|---|---|---|---|
| 場所 | (|) | (|) | (|) |
| • 解放 | (|) | (|) | (|) |
| • 広がり | (|) | (|) | (|) |
| • 魅了 | (|) | (|) | (|) |
| • 適合性 | (|) | (|) | (|) |