



淡路景観園芸学校

ALPHA

Awaji Landscape Planning and Horticulture Academy

# 園芸療法

エビデンス・実践・学び

園芸療法課程

HORTICULTURAL THERAPY

CERTIFICATE PROGRAM

植物の癒しを使う プロになる



2019年度より新カリキュラムにて開講中



# 園芸療法の5つの癒しとエビデンス

## バイオフィリアが園芸療法の原点



サバンナの景観（ケニア）

「人は自然や動植物に対する嗜好性（この特徴をバイオフィリア＝生命愛と呼ぶ）を持つ。Kellert・Wilson（1993）」という**バイオフィリア仮説**を支持する研究報告は多数あり、この仮説が、植物や園芸が誰にも受け入れられやすい根拠となっている。

Ulrich（1993）は、「ヒトの進化の大半が起きたアフリカのサバンナは、見通しがきき、肉食獣に間近で遭遇する可能性が少なく、ヒトに危険遭遇後のストレス回復をもたらした。この環境を好むヒトが生き残り、遺伝的特性は現代人にも受け継がれている」と述べている。

こうした考えは、欧米や日本を含むアジア諸国におけるランドスケープや園芸療法の基礎理論となっている。

## 1.心地よしみどりの景観が人を癒す



- 自然景観を見ることによる**ストレス回復**（血圧・心拍数低下）：Ulrichら（1991）
- 複数の感覚刺激（例：自然の風景と音）による気晴らしは**鎮痛**に効果的：Dietteら（2003）
- 太陽光を受けることは老人ホーム入居者の睡眠の質を改善：Düzgün・Durmaz（2017）
- セラピューティック・ガーデンが施設利用者の**対応困難行動を軽減**：Matherら（1997）
- ガーデンを利用する高齢者の**転倒回数と転倒重症度が軽減**：Detweilerら（2009）
- 勤務中により長い時間自然を見た**看護師のストレスは軽減し機敏性は向上**：Patiら（2008）

## 2.植物が人を癒す



- バラの**生花**を見ることで**生理的リラクゼーション促進**（右半球前頭前皮質血流や心拍変動の低下）：Songら（2017）
- **緑色の葉**は他の色に比べて視覚的刺激が少なく、覚醒時に見られる**β波が後頭部で減少**。**ピンク色の花**はβ波が後頭部で多く見られ**高揚感が高まる**：金・藤井（1994）
- ラベンダーの**香り**はα波が増加し**リラクゼーション効果**が高い：由留木ら（2012）
- ローズマリーとレモン、ラベンダーとスイートオレンジの芳香を嗅いだアルツハイマー型認知症患者の**認知機能検査得点が改善**：神保・浦上（2008）



### 3.栽培が人を癒す



- ガーデニングは多様なエクササイズの中でも**認知症予防効果**が高かった: Jedrzejewski ら (2010)
- 高齢者によるガーデニングと屋内活動ではガーデニングで**コルチゾール濃度が低下**: Rodiek ら (2012)
- ガーデニングは**低強度から高強度まで多様な作業**がある: Park ら (2008)
- ガーデニングでは同じ作業を繰り返し行っても**前頭前野前頭極の賦活が続きやすい**: Toyoda ら (2017)

### 4.創造活動が人を癒す



- 地域在住の中高齢者でフラワーアレンジメント活動後に気分が改善し**唾液中コルチゾール濃度が減少 (ストレス減)**: 白井 ら (2012)
- アルツハイマー型認知症高齢者でフラワーアレンジメント後に**唾液中クロモグラニンA濃度が低下 (ストレス減)**: 豊田 ら (2016)

### 5.人が人を癒す



- 高等なサルや人の脳内には**ミラーニューロンシステム (MNS)** と呼ばれる領域があり、他者の行動を理解するのに貢献していると考えられている: Rizzolatti (2005)
- MNSによる他者の行動理解能力は、行動の意図を理解し、他者に**共感**する能力へ発展: Gallese (2003)
- 一次感覚野も感覚に関するMNSを示す: Blakemore ら (2005)

### 教員・修了生らの研究発表 (一部)

\* 詳細は、学校HP > 園芸療法課程教員・修了生の研究をご覧ください。

- Toyoda, M., Yokota, Y., Midori, K. Application of the Childhood Autism Rating Scale to Grasp Autistic Characteristics of the Trainees with Intellectual Disabilities in Agricultural Vocational Training, Journal of Behavioral and Brain Science, (9)301-312. 2019.
- Toyoda, M., Yokota, Y., & Rodiek, S. Gardening May Repeatedly Activate the Frontal Pole, Journal of Behavioral and Brain Science. (7)464-483. 2017. ☆2018年アメリカ園芸療法協会 Charles A. Lewis Excellence in Research Award 受賞
- 菊川裕幸・豊田正博. 園芸作業が高校生に与える身体活動負荷. 人間・植物関係学会雑誌 18 (別冊): 28-29. 2018. ☆2018年人間・植物関係学会優秀発表賞受賞
- 川村明代・豊田正博・金子みどり. 高次脳機能障害がある就労希望の症例に対する注意機能と自信の回復をねらいとした園芸療法. 日本園芸療法学会誌. 7・8:13-17. 2017.
- 豊田正博・金子みどり・横田優子・浅井志穂・札埜高志・城山豊. 知的障害者就労支援における農作業分析と難易評価法の開発. 人間・植物関係学会雑誌15(2):1-10. 2016.
- 豊田正博・杉原式穂・金子みどり・天野玉記. 平易なフラワーアレンジを用いた園芸療法が認知症高齢者と支援者に与える生理的・心理的効果. 日本認知症予防学会誌5(1):2-11. 2016.
- 萩原新・武藤隆. 園芸療法プログラムに参加した統合失調症患者圏の主観的体験について-自己記入式アンケート調査の分析から-. 人間・植物関係学会雑誌16 (別冊), 日本園芸療法学会誌9 (別冊): 76-77. 2016.  
 ☆人間・植物関係学会, 日本園芸療法学会2016年度合同大会 優秀発表賞受賞

# 園芸療法とは

園芸療法は、植物や緑のある景観が疾患や障がいを問わず、すべての人のストレスを下げることや、園芸（ガーデニング）が誰にも楽しく毎日続けやすい運動になるという特徴を用いた療法です。

園芸療法では、こころの回復、いきがいのある生活、社会とのつながり、こころの病や生活習慣病、認知症などの予防をめざします。疾患や障がいのある人の支援方法や園芸と植物の活用方法を身につけ、植物の癒しを使い、人とみどりをつなげて健康な生活に導く専門家として、本課程を修了した園芸療法士が全国で活躍しています。



## 毎日続けられる適度な運動を提供

植物の成長が動機となり、毎日の植物と関わりが、うつ病、生活習慣病、認知症などの予防や進行抑制につながります。



## ストレスを軽減

緑の景観や植物とのつながりはこころを回復し、生きる意欲を取り戻します。被災地支援も行います。



## 疾患や障がいを問いません

疾患や障がいがあっても植物との触れ合いや園芸を通して、すべての人の充実した生活を応援します。



## 人と社会のつながりを推進

農作業は就労の基礎技能を養い、農福連携における障がい者の就労支援にもつながります。公営住宅でのコミュニティ作りや子育て支援も行います。



分野	機関／対象	詳細	園芸療法の活かし方
医療	医療機関	精神科 リハビリテーション科 内科(緩和ケア)	<ul style="list-style-type: none"> <li>常勤園芸療法士として園芸療法を実践(前職が医療分野でない人も活躍)</li> <li>看護師・作業療法士などの既取得資格を活かして勤務し、園芸療法も実践</li> </ul>
福祉	高齢者	特別養護老人ホーム 有料老人ホーム 介護老人保健施設 認知症高齢者グループホーム サービス付き高齢者向け住宅 通所介護(デイサービス) 通所リハビリテーション(デイケア) 訪問リハビリテーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>園芸療法非常勤講師として施設を定期的に訪問して園芸療法を実践</li> <li>看護師・作業療法士・介護福祉士・介護ヘルパーなど既取得資格を活かして勤務し、園芸療法も実践</li> </ul>
	障がい者	障害者支援施設(通所、入所) 就労継続支援事業所(A型、B型)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活支援員などとして勤務し、園芸療法を活かす</li> <li>就労支援の中で園芸療法を活かす</li> </ul>
	子ども	保育所、幼保連携型認定こども園 放課後等デイサービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育士、幼稚園教諭として勤務し、園芸療法を活かす</li> </ul>
造園芸	造園会社、公務員、公園、植物園		<ul style="list-style-type: none"> <li>社員として勤務し、バリアフリーガーデンやセラピューティックガーデンなどを設計・制作</li> <li>公園経営の一環として園芸福祉プログラムを展開</li> </ul>
教育	中学校、高校、特別支援学校 職業能力開発センター		<ul style="list-style-type: none"> <li>教員・特別支援教育支援員などとして勤務し、一般児童・生徒および障がいのある児童・生徒向けに園芸療法を活かす</li> </ul>
	大学・短期大学		<ul style="list-style-type: none"> <li>教員として園芸療法の研究と教育を行う</li> </ul>
その他	起業	法人設立	<ul style="list-style-type: none"> <li>心や体に障がいがあるため、社会生活が困難な人への支援に園芸療法を活かす</li> </ul>
	進学	大学院、専門学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>修士・博士号を取得し、園芸療法指導者をめざす</li> <li>園芸療法のできる作業療法士・理学療法士などをめざす</li> </ul>
	研究	大学客員研究員	<ul style="list-style-type: none"> <li>園芸療法の研究</li> </ul>



病院や介護老人保健施設で常勤園芸療法士として活躍



有料老人ホームやデイサービスなどで非常勤講師として活躍



園芸療法を取り入れたNPO法人などを起業して活躍

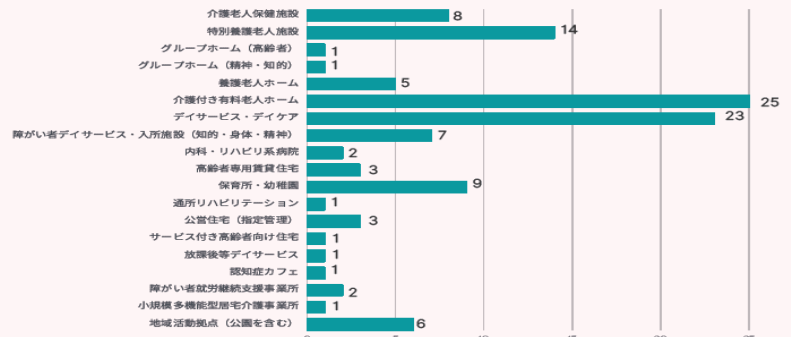
## 園芸療法定着促進助成事業

兵庫県では、園芸療法の普及促進を目的とした補助事業を2006年から開始しました。

これは、園芸療法課程を修了した兵庫県知事認定園芸療法士が、園芸療法に関心のある兵庫県内の施設へ出向き、利用者に園芸療法を行い、実際にその効果を知っていただき、園芸療法士の雇用拡大をはかるものです。活動費の一部を兵庫県が負担します。

### 施設種別 園芸療法定着促進助成事業実施数

平成18年度～令和3年度 N=114 (件)



- 園芸療法課程には全寮制と通学制の2コースがあります（授業内容，総授業時間数は同じ）
- 修了時には兵庫県知事認定園芸療法士の資格が授与されます
- 受講生は，短大・専門学校・大学等卒業者，医療・福祉・教育・農園芸・造園分野の人，一般企業で働く人・家庭で働く主婦など，年齢も経験も多様です
- 国内・海外の園芸療法専門家・実践者との太いパイプが先進的な学びを約束します
- 就職率は100%。希望に沿った進路の実現をサポートします
- “NPO法人園芸療法と歩む会”と連携し，修了後も活躍をフォローします
- 入学試験がありますので詳細はお問い合わせください

## 全寮制コース（1年間）

- 入寮して1年間で基礎科目と応用科目を学びます。寮費無料（光熱水費は個人負担）です
- 全寮制用に平日に行われる授業と，通学制と合同で土曜・日曜に行われる授業があります
- 園芸療法実習Ⅰ・Ⅱ・Ⅲは，指定の医療・福祉施設など等で行います



寮（レジデンス）



0時間目（栽培管理の学習）



全寮制 園芸療法実習Ⅰ

## 通学制コース（2年間）

- 通学の際は，岩屋港，淡路 IC から淡路景観園芸学校のシャトルバス（無料）を利用できます
- 1年目（前期課程）は，土曜日に月2回授業（基礎科目）があります
- 1年目（前期課程）修了時に，兵庫県知事認定園芸療法士補の資格が授与されます
- 2年目（後期課程）は，日曜日に月1回程度，授業（応用科目）があります
- 園芸療法実習Ⅰ（前期課程），Ⅱ・Ⅲ（後期課程）は，受講生が勤務する施設や園芸療法に理解のある施設などで行います



ガーデンでの授業「園芸と環境」



通学制 園芸療法実習Ⅱ 報告会



通学制 園芸療法実習Ⅲ

# 心地よいみどりに囲まれて 植物の癒しを学ぶ

2019年4月スタートの新カリキュラム（授業250時間・園芸療法実習500時間）には、園芸療法課程が2002年の開講以来培ったノウハウが凝縮されています。園芸療法に必要な知識や実践技能の最高水準を保ち、働く人も無理なく学べ、課程修了後、ただちに園芸療法士として実践していける力が身につきます。

## 園芸療法課程 新カリキュラム（2019年度）

分野	科目	学習内容(例)
園芸療法	みどりと健康	園芸療法の倫理, ストレスのしくみ, 園芸療法から見た植物の特性, 毒性のある植物, 園芸作業の特性, 園芸作業の分解・分析方法, 園芸療法5つの癒し, 園芸療法基礎理論と重要エビデンス, 園芸療法の基礎となる脳科学, 園芸療法とマインド・フルネス
	対象理解とみどりの活用	園芸療法の手順, 対象者の健康状態・健康課題の理解(アセスメント), 健康課題に応じた“みどり”の活用, 園芸療法における評価の手法
	園芸療法研究法 *	データのまとめ方, 図表作成, 統計処理, プレゼンテーションの仕方, 事例報告の書き方
	園芸療法演習 *	園芸療法実践場面における課題解決法の検討, 園芸療法の事例検討
	マーケティングとマネジメント *	マーケティングの基礎理論・実践事例, 園芸療法実施施設を想定した園芸療法(集団対象)の年間プログラムと予算計画作成
園芸	園芸と環境	気象環境・土壌環境・生物環境, 人を癒す空間創造の基礎理論とエビデンス, 園芸療法を実践する施設の環境改善計画作成
	ガーデニング	花壇用草花・観葉植物・ハーブ・野菜などの栽培知識・管理技術, 園芸作業と健康の関係
	植物利用	色彩の基礎理論, 園芸療法における創造活動の基礎理論と演習, ハーブの利用
福祉療	園芸療法のための医療・医学	医療・福祉の倫理, 安全管理, 感染予防, 医療・福祉用語, 疾患や薬品の調べ方, カルテの見方, 病院・社会福祉施設の種類と職種, 社会資源の活用, 生活習慣病, 認知症, うつ病, 統合失調症, 発達障がい, 知的障がい, 精神障がい, 身体障がい, 障がい疑似体験, 認知症ケアの理論・技術
園芸療法実習	園芸療法実習Ⅰ	全寮制: 高齢者・知的・精神障がい者などを対象とした園芸療法実践アセスメント基本演習 通学制: ボランティア活動・園芸療法実践の見学・アセスメント基本演習
	園芸療法実習Ⅱ *	全寮制・通学制共通: 園芸療法対象者のアセスメント(目標設定・評価方法選定・園芸療法計画), 発表, 報告書作成
	園芸療法実習Ⅲ *	全寮制・通学制共通: 園芸療法活動計画の作成・実施・評価, 園芸療法活動のまとめ, 発表, 報告書作成

\*なし: 基礎科目(通学制は前期課程で履修) \*あり: 応用科目(通学制は後期課程で履修)



「ガーデニング」の授業



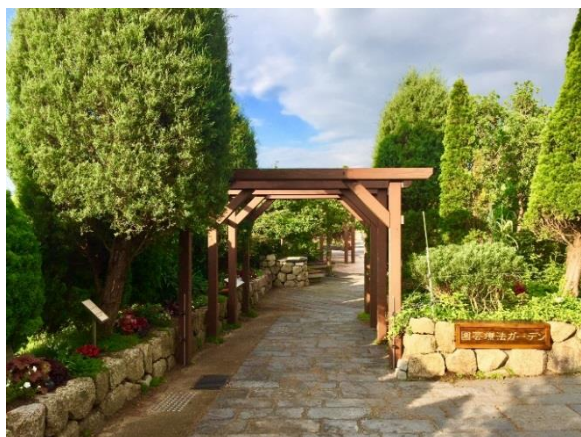
「みどりと健康」での癒し体験



修了式



# 学び 植栽や実践を学ぶ園芸療法ガーデン



**色の花壇とエントランス** 花や葉のグラデーションやコントラストの美しさを楽しめます。鳥居に似た入口は神秘性を醸し出し、人を奥へと誘います。



高さの異なる**レイズドベッド**は、車いす利用者や、立位時に支えが必要な人に限らず、子供や高齢者にとっても作業しやすく使いやすい花壇です。学生は、植栽をデザインしながら花色がもたらす心理的効果や草姿による作業姿勢の違いなど

## アクセス

### ① 高速バス（高速舞子、神戸三宮、大阪から）

以下の各方面からのバスを利用し、淡路IC高速バス停留所下車、淡路景観園芸学校のシャトルバス（無料）で約10分。学校HPのシャトルバス時刻表要参照。

- 高速舞子発（淡路交通、神姫バス、山陽バス、本四海峡バス、西日本JRバス）約10分
- 神戸三宮発（淡路交通、神姫バス、本四海峡バス、西日本JRバス）約40分
- 大阪梅田発（阪急バス）約70分

### ② 航路（明石から）

- 明石港発（淡路ジェノバライン）約13分。岩屋港より、淡路景観園芸学校のシャトルバス（無料）で約15分

デモンストレーションガーデンで五感を研ぎ澄まし、植物からの心地よい刺激に注意を向ける時、脳は少し休まり、ストレス状態から回復して癒しを感じます。

色の花壇以外は、目を閉じて体性感覚（触覚や温覚）、聴覚、嗅覚などに注意を向けてみましょう。



### 触れる花壇

やわらかなアサギリソウ、ラムズイヤー、ひんやりするニューサイラン、すべすべするモクビヤッコウなどがあります。



### 音の花壇

藤棚の下や池のほとりに腰かけて、水の流れや泡がはじける音、グラス類やダンチクの葉擦れの音を楽しめます。



### 香りと味覚の花壇

葉の裏を軽く指でこすり、ハーブの香りを楽しみましょう。ブルーベリー、キンカン、フェイジョアなど小果樹もあります。



兵庫県立淡路景観園芸学校  
〒656-1726 兵庫県淡路市野島常盤954-2  
TEL: 0799-82-3131 FAX: 0799-82-3124  
E-mail: alpha@awaji.ac.jp