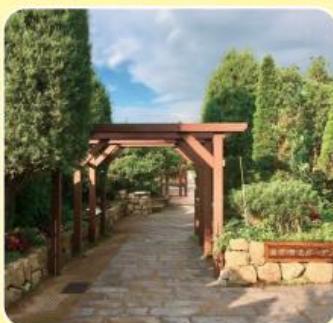


園芸療法課程開講 20周年記念

# 園芸療法

## 5つの癒し

人々の健康回復とセルフ・ヒーリングのために



淡路景觀園芸学校

園芸療法課程



医療・福祉・教育分野で、支援が必要な対象者の健康状態を把握して、心の回復、生活の質の回復をねらいとした園芸療法



一般市民向けに、都市公園や植物温室などをを利用して、自然・植物・園芸のストレス軽減効果を体験し、病気にならない術を身につける予防的な園芸療法

植物や園芸が人々の癒しとなるという考え方の基盤には、世界的に認知されている**バイオフィリア仮説**<sup>\*1</sup>(人は潜在的に自然や他の生物との結びつきを求めるという仮説。1993年、ハーバード大学教授のウイルソンらが提唱)があります。



生活空間に自然や植物を取り入れたバイオフィリックデザインは、ストレス軽減、仕事の生産性向上などをねらいとして世界的に普及しつつあります。

園芸療法は美しい自然や植物が人のストレスを下げるこことや、日々、植物とかかわる園芸が人の心と体を刺激すること、植物という共感的な対象が交流を促すことを活用して、心の健康、身体の健康、社会的な健康の回復・改善をめざす療法です。

専門教育を受けた園芸療法士を中心となって行われています。園芸療法の効果・エビデンスについての詳細は、淡路景観園芸学校HP>園芸療法課程>園芸療法の効果、園芸療法(エビデンス・実践・学び)をご覧ください。

\*1 : Kellert S R and Wilson E O (Eds.) 1993. *The biophilia hypothesis*. Island Press.

# 心地よい緑の空間が人を癒す



人は、心地よい刺激に注意を向ける時、思考している脳が休まり、ストレス状態から回復する。



葉の緑色は気持ちを落ち着かせ、赤や黄色など暖色系の花色は気持ちを高揚させる。



そよ風、鳥の声、水の音、花の香りなど、同時に複数の心地よい刺激に注意を向けるとストレスは、いっそう下がる。



心地よさを感じる空間で、思い通りに体を動かすこともストレスを下げる。



心地よい緑の空間は、屋内にも作ることができる。屋内の緑の空間は、季節や天候にかかわらず、いつでも楽しめる。



屋外で自然の心地よさを感じる

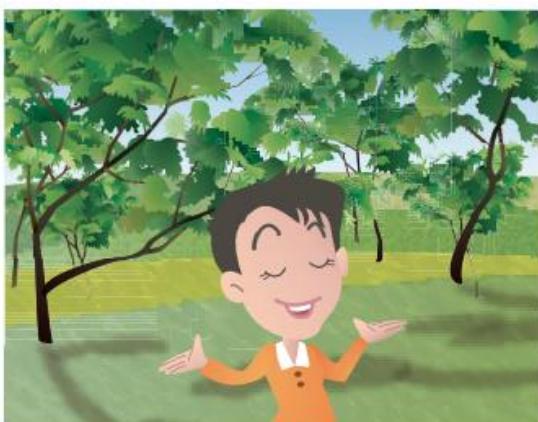


屋内でお気に入りの植物に囲まれる

## 植物が人を癒す



緑に囲まれた空間がなくても、1輪の花も人を癒す。植物の色・形・大きさ・香り・手触り・味、植物と自然が織りなす音などは、五感を通して快感情をもたらす。手触り・音・香り・味を楽しむときは目を閉じてみよう。



葉擦れの音に注意を向ける



葉の手触りを楽しむ



味を楽しむ

## 園芸療法の癒し③

# 栽培が人を癒す



植物の芽生え、成長は多くの人に喜びを感じさせる。植物があると、日々、水やり、草取り、花がら摘み、収穫などの作業が生まれる。植物の成長が人に継続的な運動の機会を与えてくれる。

オーストラリア<sup>\*2</sup>やアメリカ<sup>\*3</sup>では、ガーデニングをする人の認知症リスクが低いとの報告がある。



\*2 : Simons, L.A., et al. 2006. Lifestyle Factors and Risk of Dementia: Dubbo Study of the Elderly. Medical Journal of Australia, 184, 68-70.

\*3 : Jedrzejewski, M.K. et al. 2020. Exercise and Cognition: Results from the National Long Term Care Survey. Alzheimers Dementia, 6, 448-455.

## 園芸療法の癒し④ 創造活動が人を癒す



栽培は開花や収穫という結果が出るまで日にちがかかるが、創造活動は短時間で成果が得られる。地上から離れた植物は、人が思う様に扱うことができ、創造力が生まれる。創造活動に没頭するときも、ストレスから解放される。



草花やハーブを使ったリース作り



収穫した野菜を調理する

# 植物を介して人が人を癒やす



高等なサルやヒトの脳では、自分が行動する時だけでなく、他者の行動を見ている時にも、自分が行動している時と同様に活動する神経がある。

こうした神経は、あたかも「他人の行動を自分の脳内に映し出す」といった意味でミラーニューロンと呼ばれる。

このため、花を見て誰かが笑顔になると、その笑顔を見た人もまた笑顔になる。

笑顔は共感をもたらし、人と人をつなげて住みよいコミュニティや地域づくりのエネルギーとなる。



人々の笑顔がコミュニティに活力をもたらす



## 人は、心地よい刺激に注意を向ける時 脳内思考が休まる

目を閉じて100から7を引き、その答えから7を引くことを繰り返してみよう。暗算を続けると頭が疲れるが、仕事中の脳も同様のことが起きている。

今度は、上のイラストのように、最初は目を閉じて、脳へ伝わる刺激に注意を向けよう。さらに、目を開けて目の前の植物を見よう。一点を見続ける必要はなく、花や葉の色合い、茎・葉・枝・幹の形をゆっくり目で追うのもよい。

屋外に出た時は、自然の景色、木漏れ日、日ざしの温かさ、顔や手足にあたるそよ風、鳥の声、草木の葉が擦れる音、水の音、雨の音などにも注意を向ける。植物に訪れる蝶やミツバチ、風に揺れる植物を目で追うのもよい。

頭の中で考え事が始まつたら、「言葉はいりません」と頭の中でつぶやき、また、いくつかの刺激に注意を向ける。これを毎日行うと、ストレス対

処法が身につき、生活習慣病やうつ病につながる慢性的ストレスを抑制する。

## 仕事に疲れたら1分間何も考えず 好きな植物を見よう

これを毎日続けると心理的ストレスが減少し脈拍も下がる。疲れるたびに席を離れるのは気が引けるもの。この方法は席を離れずにストレス状態が回復する<sup>\*5</sup>。これをネイチャーブレイクと呼ぶ。最新研究では1分でも効果が確認された。



\*5 : Toyoda, et al. 2020. Potential of small indoor plant on the desk for reducing office worker's stress. HortTechnology 30(1).55-63.