

＜現場報告＞

メンタルヘルスに役立つ園芸療法の実践プログラムについて

吉本 雅彦

Practical programs of horticultural therapy for mental health

Masahiko YOSHIMOTO

＜要約＞

治療分野やリハビリテーション、職業訓練等で活用されてきた園芸は、近年心身に及ぼす様々な効果が再認識されるようになり、適用範囲が広がりつつある。

本稿では、先ず園芸療法が持つ「心と体を健やかにする効果」について述べ、同時に園芸療法を実践的にプログラム化するにあたってのポイントについて説明する。

そして引き続いて、メンタルヘルスの推進を目的に、筆者が平成9年より地域で取り組んできた園芸療法の実践プログラムとして、「精神障害者デイケア」、「痴呆症予防教室」そして「こころの健康づくりセミナー」について、その概況を紹介する。

—はじめに—

園芸療法とは植物あるいは植物に関連する諸々の活動を通して、身体、心、精神の向上を促し、かつ鍛える方法とされ、旧来より、知的障害者、精神病患者、薬物依存症患者そして身体障害者の治療やリハビリテーション、職業訓練など広範囲で利用されている。

わが国では1990年代以降、園芸療法の実践や研究が活発に行われ、研究会等が各地で発足されているところである。さらに、従来より楽しまれてきた家庭園芸も、人々の関心が「物の豊さ」を求める時代から「心の豊さ」を求める時代へと広がっている今、書店には様々な園芸に関する本が並ぶなど、一層身近なものとして気軽に取り組めるものとなっている。

このような中で、保健医療の分野において患者の治療等へ適応される他にも、特に近年は園芸の持ついわゆる「癒し」の効果を活用し、メンタルヘルスの推進を図ることが期待されており、園芸療法の応用範囲は今後ますますの広がりを見せるものと思われる。

そこで本稿では、まず園芸が有する心と体の健康づくりに役立つ効用について述べるとともに、筆者が保健所において 寫 紗穂美 氏（大分短期大学園芸学科助教授）の協力を得ながら園芸療法を取り入れた教室を材料にして、メンタルヘルスに役立つ園芸療法の実践プログラムについて紹介する。

また、本稿で実践したプログラムは医療的な治療という意味での園芸療法ではないため、狭義に言えば「療法的園芸」という言葉の範疇に含まれる内容であるが、今回はこれも包

括し、広義の意味で園芸療法という言葉を使用することにした。

—園芸療法で心と体を健やかに—

私たちが植物と触れ合う場合には、鑑賞するといった受け身的（受動的）な関わりと、土を耕し、種を植え、水を与えるといった育てる過程に積極的（能動的）に関わるという二つの態度がある。園芸はもちろん後者に属するものであり、園芸療法という場合には、育てるというプロセスにある健康づくりの効用や治療的な効用を活用するものである。従って、園芸療法においては、花や実などの生産品や品質そのものより、育てるという関わり方を重視するのである。

植物と関わることで得られる心と体の健康づくりの効用については、松尾英輔氏の著書「園芸療法を探る」¹⁾において総括的にまとめられているが、ここでは能動的に関わるという園芸活動に絞って、その効用について述べ、同時に園芸療法を実践するにあたり、その効用を活かすために必要となるプログラム作成上のポイントについて説明を加えるものとする。

(1) 心を健やかにする効用

植物は見ているだけでも、情緒を安定化させて穏やかにし、恐れや怒りを和らげ、疲労を取れやすくするという精神に対する効果を持っている。

また、このような変化は血圧の降下や筋肉の弛緩、脳波上のアルファ波の増加、心拍数の減少として客観的にも捕らえられており、心身をリラックスに導くということを示すものである。

こうした事が起こる理由の説明の一つとしては、緑の中で暮らしてきた人類がこのリラックスに導かれる感覚を遺伝

福岡市城南保健所
[平成12年9月18日受理]

的に受け継いで来たためとも言われている。すなわち、小鳥の猛禽類への反応として、猛禽類に対する恐怖感が小鳥の遺伝情報として受け継がれ、猛禽類の姿や目玉を見ただけで逃避するという生まれつきの行動と同じように、人にも植物を求める欲求が遺伝情報として組み込まれ、これが植物の緑に触発されるというものである。

そして園芸という場合には、自ら育てるというプロセスに積極的に関わることで、単に植物が私たちの心をリラックスさせるという効果以上のものが期待できる。

まず、「心地よい達成感が得られる」という点である。園芸療法に用いられる媒体は植物であり、一定以上の速さにスピードを上げて作業を進めることは出来ない。例えば、種を植えたからといって、すぐに植え替えの作業をしたくとも、芽が出るのを待つ必要がある。このように園芸では1回の作業を終え、そこでまずは一段落すること、そして植物の成長を待ち、成長して再び関わる、という様に一つの作業目標を終える度に、十分な達成感が得られやすいのが特徴である。したがって、園芸療法のプログラミングでは1回の作業量を少なめにすることがポイントとなる。

次に「心地よい満足感が得られる」という点である。園芸のプロセスでは、いつも「どの様に成長するだろう、成長した姿はどんなに美しいだろう」という期待が膨らむものである。その時に見せる植物の確実に成長する姿は、自ら関わることで膨らんだ期待に応え、高い満足感を与えることが可能である。したがって、園芸療法で植物を選ぶ際には、季節や環境に配慮しながら、失敗することの少ない強い植物、成長の早い植物を選ぶこともポイントになる。

次に「気分転換と安らぎの効用」である。作家ヘルマン・ヘッセも植物の手入れに熱中することで心身の苦痛や悩みを忘れることが出来る」と述べているが、筆者が平成9年に行った保健所精神障害者デイケアにおける園芸療法の調査でも、「気分転換になった」という回答がいちばん多くなっている。

また、自ら育てた植物で好みの通りに彩られた住宅や室内環境は、その人にとって、落ち着きと安らぎを与え、ゆっくりとした時間を過ごすことができる、掛けがえのない空間を与えるものである。

この点から園芸療法においては、1回の作業に欲張ることなく、比較的単純で少なめの作業を設定し、ゆっくりとしたリズムで展開することがポイントとなる。

そして「人間関係を促進する」という点である。園芸療法を複数の対象者に行えば、共同作業の中から共通の話題が生まれると共に、体験を共有することで連帯意識を持つことなどから、集団交流が促進されるものである。また、周りの人との連帯感が、孤立感を開放するきっかけにもなる。したがって園芸療法においては、グループ作業を取り入れることが、交流を促進するうえで重要な意味を持つと言える。

また、地域社会のレベルにおいては、こうした交流だけでなく、庭やベランダ、玄関先、窓辺などで、植物を育てていけば植物を話題に会話が生まれる他、欲しい植物を譲ったり、交換したりという活動を通して、地域の暖かい人間関係

を結びつけることが可能になる。園芸活動をする人口が増加すれば、地域社会の人間関係が希薄となった現代社会において、地域交流を促進することが期待されるし、例えば、毎日、植物の世話に軒先に出ていた一人暮らしの高齢者が、今日は姿を見せないという事になれば、安否が気になるものであり、自然な見守り効果も生まれてくるはずである。

(2) 体を健やかにする効用

身体機能を高めるという運動的な要素は、植物との関わりの中でも、園芸という活動に特徴的な効用である。

ただ、ここで言う運動的な要素はもちろんスポーツと呼べる類のものではない。園芸に見られる一連の作業について運動強度を調べたデータを見ても、歩行を上回る強度の作業は実際少ないものである。

しかしながら、水差しや軽量の鉢を持って歩いたり、生け垣や樹木の枝を切ったりという有酸素的な運動もあれば、重い鉢を動かすなどといった無酸素的な運動、そしてその中間的なものとして、土を耕したり、草を取ったりという運動など、様々な運動要素をもっている。

もちろんいずれも、デスクワークや交通機関で立っているだけ、または台所仕事をするだけという活動に比べれば運動強度は高いものである。すなわち園芸を行うことで、日常生活の活動度を高めることができ、身体のエネルギー消費量を促進することで、広い意味で糖尿病や高脂血症などの生活習慣病予防にも役立つと言える。

また、腰を降ろしたり、背伸びして行う作業は、手足の関節を大きく動かすことで、関節の可動域を維持・拡大し、身体の柔軟性を保つことも可能にするのである。

このような観点から、スポーツとは呼ばないにしても（当たり前だが）、園芸は運動不足を補い、筋力や体力の低下を防ぐ身体活動であり、廃用性萎縮を防ぐ効果を有するものである。競争することなくマイペースで、植物との触れ合いを楽しみながら、いつの間にか体を健やかにすることが出来るというわけである。

一園芸療法を応用した実践プログラムの実例一

以下に、園芸療法を応用した実践プログラムの実例を紹介するが、はじめに「精神障害者デイケア」への導入を通して、その効果を確認し、同時に実践的なノウハウを身につけた後、「痴呆症予防」や「心の健康づくり」といった予防医学的な分野へとその展開を図ったのが、この取り組みの経緯となっている。

(1) 保健所精神障害者デイケアにおける園芸療法の実践

福岡市では週1回、各保健所で精神障害者デイケアを行っている。対象者は精神分裂病の患者が中心である。参加人数は保健所で異なるが毎回10人から20人前後の参加がある。プログラムの内容はいずれも、料理や運動、レクリエーション、季節の催し等が主体となっている。

そして中央保健所では、平成9年5月よりデイケアに園芸プログラムを初めて導入している。園芸プログラムの実施時

間は1回2時間程度で、途中に15分程度の休憩時間を挟んでいる。実施場所は保健所のデイケア室及び作業療法室で、複合機能ビル（健康づくりセンターほか、3施設が同居）の6階に位置するため庭園等はないので、プランター等を用いた室内園芸として行ったものである。

具体的な内容は、挿し芽、寄せ植え、種まき、移植、そして作品づくりなどとして、「育てる園芸」にポイントを置き、毎回デイケア・メンバーの心に響くように配慮しながら働きかけを行っている。

平成9年5月27日から同年9月30日までの合計6回の園芸プログラムについてアンケート調査を行った。参加状況は、毎回13～16人（男性10～14人、女性1～4人）である。

アンケートで感想については「面白かった」とする人が最も多く、さらに「面白さの内容」については「気分転換になった」と「楽しかった」との回答が特に目立っている。

(表1) 園芸プログラムの感想（1～6回）

何も感じなかった	：	6.3～21.1%
つまらなかった	：	0～10.5%
疲れた	：	10.5～31.3%
面白かった	：	57.9～72.2%

(表2) 面白さの内容（6回の平均）

気分転換になった	：	57.6%
楽しかった	：	56.0%
興味が湧いた	：	26.9%
集中できた	：	23.2%
リラックスできた	：	22.9%
気分がスッキリした	：	20.1%
気分が落ちついた	：	17.4%
その他	：	2.3%

約6か月間の園芸プログラムを実施した結果、デイケア・プログラムとして園芸療法は有用と思われ、現在も定期的に行われている。

また、平成10年度からは福岡市城南保健所においても月1回の割合で園芸プログラムを導入し、現在に至っている。

(2) 痴呆症予防教室における園芸療法の実践

福岡市中央保健所では、平成9年3月11日から4月22日の期間に4回コースで「痴呆症予防教室」を実施した。

60歳以上の者を対象とした教室で、保健所の作業療法室で室内園芸として行ったものである。

園芸が持つ心身に及ぼす効果を活用する教室で、生活習慣病予防に関する知識を提供すると同時に、園芸実習を通して「育てる園芸」を体験してもらいながら、参加者同志が交流を深めることが出来るよう企画している。

そして、参加者が植物を育てるプロセスを通して心身を癒すと共に、教室での園芸経験を活かして生活の場で実践し、地域交流を深めることで、総合的な心と体の健康づくりを行い、痴呆症を予防することを狙いとした。

教室の内容は次の通りである。1回が2時間程度の時間設定となっている。

第1回目 3月11日 参加人員：140人

講演「園芸療法－植物とのふれあいで心身を癒す－」

第2回目 3月18日 参加人員：13人

講演・実習「健康づくりと園芸」

(1) 生活習慣病予防の知識について。

(2) 園芸実習：ゼラニウムなどを、プランターに挿し芽、種まき。

第3回目 3月25日 参加人員：13人

講演・実習「五感を刺激する園芸」

(1) 講演と園芸実習：ペゴニアなどを、プランターに挿し芽。

第4回目 4月22日 参加人員：11人

講演・実習「食生活と園芸」

(1) 園芸実習：育てた苗と購入した苗を寄せ植えし、作品として各自持ち帰る。

(2) 茶話会：焼き上げたハーブ・クッキーとハーブティーを試食。

第4回目の教室終了時にアンケート調査を行い、実習中と実習後、そして教室終了の時点について、園芸に関する感想を調べた。参加者は園芸に興味をもって参加しているためか、「特に何も感じなかった」、「つまらないと思った」、「疲れた」、「面白いと思った」という4つの選択肢に対して、全員が「面白いと思った」と回答している。

参加者からは、「前から園芸は好きだったが、前にも増して興味が湧いた」、「この年齢ではじめて園芸に接したが、楽しいと感じた」、「楽しくて、ストレスがとれた」、「高血圧があり、いろいろな教室などで参加すると、40～50分で気分が悪くなって続けられなかったが、この教室では約2時間何も起こらなかったし、落ち着いてきた」といった感想が出ている。

(3) 心の健康づくりセミナーにおける園芸療法の実践

福岡市の保健所では、心の健康に関する講演会を年に1～2回開催しているが、城南保健所ではこの一貫としてセミナーを開催した。このセミナーは一般市民を対象にしたもので、園芸療法やリラクゼーション法を体験として学び、地域での実践を通して、参加者の心の健康増進を図ることを狙いとして、平成11年には4回コースで、平成12年には3回コースで開催したものである。

参加者は40歳代から70歳代までと幅広い参加があり、毎回20人から25人程度の参加があっている。会場は保健所の講堂で、プランターを用いた室内園芸である。

最初に保健所医師から「園芸で心と体の健康づくり」といったテーマで講演をした後、スライドで世界の主要な園芸療法を取り組み施設を紹介するほか、「挿し芽」、「種まき」、「テラリウムづくり」、「寄せ植え、作品作り」といった内容の園芸実習を組み合わせたものとし、1回を2時間程度の時間設定としている。

平成11年実施分の教室の具体的な内容は次の通りである。

第1回目 11月2日 参加人員：25人

講演・実習「園芸と健康づくり」

- (1) 園芸と健康の知識について。
- (2) 園芸実習：挿し芽、種まき。

第2回目 11月9日 参加人員：22人

講演・実習「心を癒す園芸」

- (1) 心と体の健康づくりの知識について。
- (2) 園芸実習：ペットボトルを使った、テラリウム作り。

第3回目 11月16日 参加人員：23人

講演・実習「広がる園芸療法」

- (1) 世界各地の園芸療法の実践例のスライド説明。
- (2) 園芸実習：発芽苗の植え替え。

第4回目 11月30日 参加人員：20人

実習「作品づくり」

- (1) 園芸実習：育てた苗と購入した苗を寄せ植えし、作品として各自持ち帰る。
- (2) 茶話会：焼き上げたハーブ・クッキーとハーブティーを試食。

園芸実習では参加者同志の自然な交流が行われ、会場全体が盛り上がりを見せている。

平成11年度の参加者の中からボランティア・グループも育ち、平成12年度もほぼ同じ内容の3回コースで実施した同セミナーの実習にはボランティアとして参加し、イキイキとお手伝い役を努めた。

城南保健所では、園芸療法を活用した、心と体の健康づくりの取り組みが、参加者を通して地域に広がって行くことを期待しているところであり、ボランティアの積極的な参加がこのような活動の大きな一翼を担うものと期待している。

一園芸療法の実施を検討するにあたって一

園芸療法をプログラム化すること、そして実行に移すにあたってのポイントはすでに述べたので、ここでは実際の実施にあたって検討すべき点と、事前準備について簡単に説明する。

まず会場についてである。これまで述べた通り、園芸療法は室内園芸として実施しても全く差し支えないが、戸外と同様に問題になるのは、園芸用品やプランターなどの置き場所と水やりである。勿論、植物を置く場所としては、半日の日差しを確保できる所の選定が必要である。

そして園芸療法を取り入れた場合、教室を行わない時間の植物の管理は、スタッフが行うことになる。ポイントはどちらかというと、水を与えすぎないのがポイントとなるが、特に夏場の水やりにはそれなりの注意と時間、そして多少の手間を取る点は考慮しておく必要がある。

また、園芸用品としてプランター、じょろ、移植ごて、はさみ、土などを最初に買いそろえる必要があるが、土は以外にスペースを取るものなので、戸外の場合にはあまり気にな

らない点だが、室内の場合にはその保管場所の確保について考慮しておく必要がある。さらに、室内作業では床が土で汚れるため、大型のビニール・シートを用意しておくくと便利である。

これらの課題は園芸療法を導入するにあたって、比較的早い時期に検討しておく必要がある。しかし一旦、こうした課題をクリアすれば、後は必要な植物と土を買い足すだけであり、出費の点でも負担は少ないものである。

また、教室が午後の2時間枠としても、当日の準備に1～2時間、後片付けに1時間程度を要するため、1日仕事となる。人手も多いほど助かるので、何らかのボランティアの協力を得ることが出来れば百人力となる。

園芸療法は立ち上げの際にはこのような課題があるが、いずれも難題というものではなく、以下に述べるような園芸療法ならではの特色もあり、課題解決しながら実施する意義はとて高いものと考えられる。

一園芸療法の今後の展開について一

現在、保健・医療・福祉と様々の分野で、園芸療法に取り組み施設は全国的に広がりを見せつつあるが、園芸が持つ効用が認識されるに従い、今後もその適応はますます拡大を続けるものと予想される。

筆者はここに紹介した幾つかの取り組みを通して、「園芸療法はこころの架け橋」になることを実感している。葉や花、木などの植物は人の興味を呼び起こし、接触の機会をつくる(Access)。そして、植物の話題が人と人とを橋渡しすることで(Bridge)、声かけが自然に始まり、それに答えることを通して、自然な形でコミュニケーションが始まるものである(Communication)。

これを筆者は「園芸療法のABC効果」と呼んでいるが、今後も地域レベルで多くの人を対象にしながら、そのメンタルヘルスの推進を図ることを目的に、この効果の活用を更に広げられるよう、プログラムの展開を進める計画にしている。

そして、学校保健や産業保健、公民館活動、老人会活動のほか、リハビリテーションや障害者作業所など、さらに幅広い分野で園芸療法がメンタルヘルス活動として適応されたならば、そこに参加した個人の心を健やかにするのは勿論のこと、その集団に関わる人々の円滑な相互コミュニケーションを促進することで、その効果は広く地域レベルにまで拡大するであろうと期待される。

一参考文献一

- 1) 松尾英輔：園芸療法を探る－癒しと人間らしさを求めて－、グリーン情報、1998。
- 2) 全国精神保健相談員会編：保健所デイケア、萌文社、1994。
- 3) 吉本雅彦、波多野敏子、寫 紗穂美：園芸療法の保健所デイケア適用にみる効果、保健の科学、41(2):143-148、1999。
- 4) グロッセ世津子編著：園芸療法、日本地域社会研究所、1996。