

花と緑の7つの効用

# あなたに花と緑を

自然の力で私たちの暮らしに、  
ほっとできる癒しと安らぎを



花と緑のある豊かな生活を応援します



「花はなフラワーんど」は、  
花や緑に関する情報交流のホームページです。

「花と緑の効用」に関する基礎データはこちらのホームページでご確認いただけます。



日本花き取引ロード普及促進協議会

事務局：財団法人日本花普及センター

住所：〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-6-17 山一ビル4階

TEL: 03-3664-8739 e-mail: jfpc@jfpc.or.jp

爽やかな気分になりたいあなたに—。

イライラする



## ガーデニングで癒される.....

### ●最近、土にふれていますか？

少し湿ってひんやりした土を触っていると懐かしいような、何故だかホッとする気持ちになります。古いデータですが、1983年にアメリカ園芸協会の4000人以上の会員にアンケートを行った結果を見ると、ガーデニングによって「安らぎ」や「落ち着き」が得られるという回答が80パーセント以上を占めていたそうです。

### ●花のパワーでポジティブ思考に

大学生を対象としたある調査によると、室内における短時間の園芸作業は、心をリラックスさせ、特に花のある植物の世話をするとその効果が高いという結果が出ています。また別の調査では、植物を育てることでマイナスの感情が減り、ポジティブに物事を考えられるようになることもわかっています。植物を育てると心理的にプラスの効果があるようです。

### こころだけじゃない！体も元気に

高齢者に対するガーデニングの効果を調べるため、園芸作業前後で測定値を比較したところ、血圧は降下傾向、体重や体脂肪率は減少するなど、健康促進効果があることも示唆されています。

## 注目のコミュニティガーデニング.....

### ●「地域社会の庭」とは？

コミュニティガーデンという言葉聞いたことはあるでしょうか？地域に住む人々が中心になって、場所の選定から始まり、造成、そして管理・維持まで、一貫した活動によって形作られる緑の空間、それがコミュニティガーデンです。

### ●適度な活動は「園芸セラピー」になる

あるコミュニティガーデンの参加者に対して行われた調査によると、2時間の作業後にストレス緩和の効果が顕著であることがわかっています。ただし、作業が6時間に及ぶと活動前と変わらぬ状態となるので、大勢の参加者で分担し、作業時間を短縮できるコミュニティガーデンの活動は、緊張・ストレスの緩和に適しているといえます。

### 地域にプラスの効果

コミュニティガーデンは新たな憩いの場の提供、美観の向上、地域の人々の絆を強くするなど、参加者だけでなく地域にとっても多くのメリットがあります。

