

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。

財団法人日本花普及センター  
〒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 Fax 03-3664-8743  
http://www.jfpc.or.jp e-mail:jfpc@jfpc.or.jp

2010.03

## 爽やかな気分になりたいあなたにー

### 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。



## イライラする

### 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  
人々を中心になって、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、参加者だけではなく地域にとっ  
ても多くのメリットがあります。





## ぐっすり眠りたいあなたに—。



### 花の香りでリラックス

#### ●安心する匂いと、神経を過敏にする匂い

目をつぶっている子供がお母さんの匂いに安心してやわらかい笑顔になるのを見たことはありませんか？香りによって人間の脳は影響を受けます。ゆったりとリラックスした状態になったり、その逆の状態になったり。

#### ●ジャスミン、ラベンダーが心と体を解き放つ

皆さんにも馴染みの深い香り。ジャスミンは幸福感をもたらす、ラベンダーは怒りの感情を抑える効用があります。またどちらも、沈んだ気分を癒す作用が認められています。心身ともに楽にしてくれるこれらの香りは、入浴剤や芳香剤にもよく利用されていますね。

#### スッと眠ってパッと起きる

逆にレモンやオレンジなど柑橘系の香りは集中力を高めることが実証されています。安眠したいなら、ジャスミンやラベンダーの花を枕元に置いて寝てください。そして翌朝、気持ちよく目覚めたら、柑橘系のジュースを飲んでシャキッとするのがオススメです。



ラベンダー

ジャスミン

### バラの鎮静効果

#### ●プリンセスを気取ると、心が落ち着く！?

バラに囲まれて眠るとするのは、女性にとっては夢のシーン。そのバラが眠りへと誘う助けになることをご存知でしょうか。バラに含まれる香りの成分には心を穏やかにする鎮静効果があることが実験によって証明されています。心拍変動のパターンを調べた結果、香りが無い状態よりも、バラの香りの中にいるほうが心拍数を抑えられる傾向があります。

#### ●たくさんの香りを放つのは咲き始めの時

バラは咲き始めが一番強く香り、花が開ききると弱くなります。大切な人に鎮静効果をプレゼントしたいなら、蕾を含んだ花束を作ってもらってください。



#### もともとは東洋のバラの効用

精神の鎮静効果のある香り成分は中国大陸由来の東洋バラ、ローザ・ギガンティア系統の品種に含まれています。とはいうものの、西洋バラと東洋バラの交配が続き、お花屋さんの店先には新品種が並んでいますので、鎮静効果を目的に買う場合は香りの高いものを選んでお試ください。



不眠

4

## 快適に働きたいあなたに—。

### オフィスの緑で能率アップ

#### ●快適な環境を作ります

職場が書類の山だけであれば、殺伐としてしまいます。青々とした緑を置くことで、労働に適した快適環境が生まれます。

#### ●ストレスも病欠も減る傾向に

観葉植物は見ているだけで気分のいいものですが、職場のデスク付近に置かれている観葉植物の数が多いほど、労働効率や、ストレスの度合い、病欠の少なさにおいて、良い結果を導く傾向があります。

#### ●仕事の満足度、どれくらい？

オフィスに植物があるか、窓から緑の景色がのぞめるかについて調査した結果、「Yes」の場合は仕事への満足度が高くなります。特に男性はそのような傾向が強いようです。



### 疲れ目には目薬と緑

#### ●パソコンを使った仕事のあとに

目頭を押さえたり、目薬をさしたりして目の疲労を回復させますが、遠く離れた緑の茂った山々を見つめたりすることはありませんか？

#### ●近くの植物でも目の疲れは回復する

植物を見ることが眼精疲労からの回復を助けます。光のちらつきを調べるテストで、目の疲れからの回復度合いを調べることができます。

#### ●本物の植物のチカラ

良くできたイミテーションの観葉植物もありますが、そういった模造品を見たときよりも、本物の植物を見たときのほうが回復の度合いが大きいという実験結果があります。単に色が緑色だからということではなく、何か不思議な元気のパワーを植物たちが分けてくれているのでしょう。



疲労

6

5



## お掃除大好き綺麗好きなあなたに—。



## 有害物質から身を守るために

### ●植物が浄化する

プリント合板や断熱材から検出される毒性の強いホルムアルデヒドは、ポトスやフィロデンドロンなどの植物によって除去されることがわかっています。また、インクやプラスチックから検出されるベンゼンには、蘭やガーベラが有効です。その他の汚染物質を吸収分解する優れた植物としてはシュロ、竹、ユリ、アイビーなどがあげられます。

### ●働き者のバクテリア

NASAの発表したレポートには鉢植えが空気の浄化に役立っていることを示すものがあります。観葉植物の鉢の中に棲むある種のバクテリアが、有害な揮発性有機化合物を吸着・ろ過する効果を持っています。

注）揮発性有機化合物について  
ビルの建材や塗料から発生して、室内の空気を汚染します。中には発ガン性物質であり危険性の高いものもあるので注意が必要です。

## 匂いも消してクリーンなお部屋

### ●ほんの数日で効果あり！

医療機関に観葉植物を置いて二酸化炭素濃度を測定した結果、設置した観葉植物の量が多いほど二酸化炭素濃度が促進されることがわかりました。設置後、ほんの数日のうちに、効果が現れます。



ポトス

蘭（デンファレ）

## 元気になりたいあなたに—。



## 窓の樹木も元気の応援

### ●「最後の葉」は本当にある？

〇ヘンリーの「最後の葉」というお話をご存じでしょうか。窓から見える景色が病人を元気づけることは実際にあるのでしょうか？それを検証した例があります。

### ●窓の景色で早く治る

同じ手術を受けた患者さんたちを対象として、窓から樹木が見える病室とレンガの壁が見える病室とでどのような違いがあるのか調べたところ、窓から樹木が見える病室で治療した患者さんのほうが、強い鎮痛剤を必要とする場面が少なく、術後の合併症を引き起こす割合も低いという結果が得られました。さらに手術日から退院日までの入院期間が短くなる傾向があるということも確認されています。

## 高齢者と園芸療法

### ●土いじりで気持ちが明るくなる

高齢者を対象にした調査で、適度な園芸作業を行うと気持ちが明るくなり、前頭葉の機能を活性化させるなど、心と脳に効果があることが明らかになっています。

### ●免疫力維持の助けに

高齢者にとって免疫力の低下は小さな病気すら大きくしてしまう健康上の大問題です。園芸療法は免疫力維持の助けとなり、高齢者の健康に良い効果があると考えられています。

### ●リハビリに好影響も

ある高齢の患者さんの例では、リハビリテーションの一環として園芸を取り入れた結果、日常生活における動作が改善し、同室の患者さんとの会話も増えるなどコミュニケーションも活発になり、意欲の向上につながっています。適度な園芸の作業には、好影響が期待できます。





## エコに関心があるあなたにー。

### 緑化で取り組む省エネルギー

#### ●緑をまとったエコな建物

テレビ番組などで壁面をツタなどの植物で覆ったり、屋上に庭を造って様々な緑を植えたりして、夏を涼しく過ごすことのできる建物が、エコ活動のひとつとして紹介されるのを目にします。実際のところ、それらの植物たちは、どれほどの働きをしているのでしょうか？

#### ●横浜の小学校での実験

屋根に断熱がなされていない横浜の小学校の教室を使った比較実験では、室温27度の設定で10時から16時の間に冷房装置を稼働し続けた場合、屋上緑化された教室のほうが、緑化されていない教室よりも3分の1程度、消費電力を抑えることができたという結果がでています。

#### 緑化の効果実験の資料

壁面緑化では日射エネルギーの90パーセントをカットすることができ、外壁の表面温度を10～14度、室内温度を2.7～3.0度低下させます。芝生等で屋上緑化した場合、建材への熱の伝達量は4分の1に抑えられ、建材の表面温度を12～15度、室内温度を2.0～2.4度低下させます。個々の取り組みを全体に広げていくと、省エネの効果は大きくなります。東京23区内の20パーセントの屋根を緑化したとすれば、晴天時の1日で電気料金にして4,600万円相当の電力を節約できます。

11



## エコ

### 植物でより快適な環境づくり

#### ●空調を補う観葉植物

自動的に換気がなされ、空調で常に快適な温度を保つオフィスであっても、観葉植物を置くことによって、従業員はより快適に過ごすことができます。植物が乾燥気味の空気に湿気を与え、人が快適に感じる範囲に湿度を押し上げるからです。換気がなされない場合はさらにその働きは顕著になるでしょう。



12

## 育ち盛りの子供を持つあなたにー。

### 校庭を芝生化することの効果

#### ●心にも体にも

校庭が芝生になることは、子どもたちの遊び場を室内から外へと変えます。そのため、体力・運動能力面での増進が見込めます。同時に芝生の地面は怪我を少なくします。一面に広がる緑の色が目や心を休め、癒しの効果も発揮しつつ、運動によるストレス発散もあり、心にも体にもプラスの効果をもたらします。また校庭を芝生化することは、単純に美観を向上させます。そこに愛着心が芽生えます。子どもたちにとっては自然と触れ合う機会が増え、動物や植物に対する心の持ち方をそこから学ぶという教育的な側面もあります。

#### 緑あふれる子育て環境作り

子供たちを健やかに育てる緑は学校に限ったものではありません。家庭の庭に様々な木々や花を植えたり、ベランダで野菜を作ったり、出窓に花を飾ったり。子供たちのために、可能な規模で緑の家庭作りを始めましょう。

### 育てる喜びと楽しさを伝える

#### ●屋上園芸と窓緑化を体験

ある調査において、小学校一年生と五年生に屋上園芸と窓緑化を体験させて、野菜や花を育てることに対する興味・関心を調べたところ、種をまく前と収穫後では、収穫後のほうが高い関心を示す数値が得られました。子どもたちが体験を通じて植物を育てる楽しさを増大させたことが伺われる結果です。



13

育ち盛りの子供がいる



14