

データ番号	302 (資料10)
効用の種類	花とのふれあいによる生理・心理的効用
見出し	ガーデニングで老化防止
出典	『園芸療法』グロッセ世津子編著,1994 (日本地域社会研究所発行)
内容	高齢化に伴い関節炎・リウマチ・血液循環の悪化・神経障害等から手足の運動をそこなう原因が出てくるが、園芸療法を活用して指先の器用さや筋力を向上させることが可能である。
備考	<p>〈参考〉園芸作業の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土の固まりを指先で押したりふるいにかける用土づくり ・道具を活用した種子まき ・軽量ジョウロでの水やり ・除草や植付け、収穫等 など

出典：『ホーティカルチュラル・セラピー（園芸療法）現状報告書』（（財）日本緑化センター）

◆園芸療法の定義

『「園芸療法」（ホーティカルチュラル・セラピー）とは、植物（庭、グリーンハウスを含む）あるいは植物に関する諸々の活動（園芸、ガーデニングなど）を通じて、身体、心、精神の向上を促し、かつ鍛える療法』と定義することができる。

◆園芸療法における効用

- ・精神的発達・・・園芸について新しい知識や技術を学ぶことは大きな喜びであり、同時に好奇心がわき、観察力が鋭くなり、観察したものを解釈し、決断するという能力が養われる。また、植物を植える位置や鉢物の置場所など、全体的な見通しや計画性をもつことができる。
- ・社会的成長・・・一緒に活動しているグループ内では、共通の目的に向かって努力するプロセスでお互いの役割を学ぶ。活動の成果を他の人々と分かち合うことで、自己の存在価値を自覚し、生きがいをもつことができる。
- ・感情的成長・・・園芸活動を行う過程で、そこに生じるいろいろな問題を解決しながら植物を育てることを通して、それに対する責任感、仕事を達成したという喜びやプライドが得られ、自分に対する認識がよりよいものになっていく。高齢者や情緒障害者に対して、いつ発芽するか、花が咲くかなど将来への関心と呼び起こすことができる。園芸という仕事をすることで、孤立感から開放され、高齢者でもまだ役に立てるという気持ちを換気する。
- ・身体的発達・・・園芸作業は機能の再教育を促す一連の動作を必要とする。例えば、傾斜地での作業は平衡感覚を養う。発芽した苗の鉢上げは、発作の後遺症を残す人に手と目の連携動作を学習させる。苗の移植や草むしりは、指や手の機能回復に有効である。
- ・精神薄弱者や精神障害者の治療における効用
 - ・不安と緊張がほぐれる
 - ・創造的な表現ができるようになる
 - ・衝動を抑えることができるようになる
 - ・フラストレーションに耐えられるようになる
 - ・自分の行動やその結果に対する自己評価が高まる
 - ・計画、準備、判断ができるようになる

※その他、園芸療法に関する参考文献等

- ・イギリスにおける園芸セラピー（（財）日本緑化センター）
- ・アメリカにおける園芸セラピー（ ” ” ）
- ・GARDNS EVERYBODY—ホーティカルチュラル・セラピー実践者のための庭づくり（ ” ）
- ・園芸療法（グロッセ世津子編著・日本地域社会研究所）
- ・癒しのガーデニング（近藤まなみ著・創森社）
- ・松尾栄輔 グリーン情報96.7～（米国のある福祉施設における園芸療法、米国テキサス州の女性刑務所における園芸療法士、園芸療法（Horticultural therapy）にかかわるさまざまな言葉、園芸療法における植物とのかかわり等）
- ・日本園芸療法研究会 <http://www.bekkoame.or.jp/~takasuna>