

特集

園芸療法

人の心身の健康のための園芸の役割や領域は、

園芸福祉ととらえることができます。

この園芸福祉の中で、障害をもつ人や高齢者など、

医療・福祉的なかわりを必要とする人を対象にした、

特殊な専門的知識と技術を要する

園芸の利用と活用の領域が園芸療法の分野となるのです。

園芸とは、療法とは、 そして園芸療法とは…？

園芸も、療法も、それぞれはすっかり認知されている言葉です。しかし園芸療法におけるその言葉の持つ意味となるときつと不確かなことでしょう。園芸、療法、そして園芸療法…。園芸療法を理解するために知っておきたいものです。



園芸(Horticulture)とは…

基本的には園芸植物の栽培という育てる行動を中心に、それにかかわってくる活動。自分で植物を育て、成長している植物あるいはできた生産物を五感を使って味わい、またはそれを加工・利用する場合も園芸に含まれます。自ら手を下して栽培していないものを使っての活動は園芸には入れません。

療法(Therapy)とは…

本来は治療法の省略形ですが、「治」を省くことによって治療の意味合いを薄くし、その取り扱う範囲を医療から福祉の分野にまで拡大。療法というためには専門的訓練を受けた人が、何らかのハンディキャップをもつ人に対して、その対象者の性格を把握して目標となる症状を理解し、その改善あるいは改良のために何らかの手段を媒体として手続きを行うとともにその成果を記録し、かつ評価しながら次の手続きを選択することが要求されます。健常者を対象とした活動は含みません。

そして、園芸療法とは…

園芸療法とは、

- 専門的訓練を受けた人(園芸療法士)が、
- 医療や福祉上の働きかけを把握した上で、
- 目標となる症状を理解し、
- その治療、改善または改良のための手続きとして、
- 園芸(植物の栽培、手入れとそれにかかわる活動およびその過程であるいは自らかかわった結果として得られた産物の鑑賞や加工・利用など)を行い、
- その過程と成果を記録、評価しつつ、
- 次の手続きを選択しながらゴールに向かって進める一連の手法

なのです。

園芸療法の 特徴

園芸療法の考え方の基本は、園芸が人にもたらすさまざまな効用を積極的に活用して、心身になんらかの障害を持つ人の治療や健康の回復や維持、増進あるいは生活の質の向上をはかることにあります。また、さまざまな療法がある中で園芸療法ならではの特徴も数多くあります。



「生きている植物の生長にかかわる」という特徴

生長する植物にかかわりながら、必要性に応じた手入れや植物を育てる過程のすべての行動と、この延長上にある加工・利用や五感での味わいを療法として活用するのは、他の療法にはない大きな特徴です。

「感覚体験と動作体験の相互作用を活用する」という特徴

五感を通じてかかわる感覚体験と積極的に植物に働きかける動作体験とのフィードバックである園芸活動を療法として活用するのも特徴。どちらかひとつだけを活用した療法は園芸療法には含まれません。

「さまざまな療法の性格を備えている」という特徴

身体療法的側面と精神療法的側面さらに、作業療法、芸術療法、環境療法の視点からもとらえられるという多面的要素があります。この多面性が幅広い被対象者に適用できる理由の一つなのです。



「効果が緩やかである(即効的ではない)」という特徴

一般的に園芸療法の効果は即効的ではありません。しかし時間の経過とともに確かに症状が改善されています。園芸療法の効果は緩やかで目立たないのが特徴です。

「採り上げることができる植物の種類は多く、かかわり方が多様である」という特徴

療法の媒体として採り上げられる植物の種類は多く、しかも植物それぞれに異なる環境や対応の仕方があります。ですから療法として園芸を用いる場合の選択の幅は広く、活動の場や条件、予算の多少、療法を要する対象者の年齢や体力、症状の程度などに合わせることができます。

「植物の生活環から生死やリズムを学び、体感できる」という特徴

植物とのふれあいを通して生と死、四季や昼夜のリズムを学び、体感できるようになります。植物を栽培することによって1年あるいは1日の時間の流れの自然なリズムを感得し、対象者は自然への注意を持つようになるとともに、自然治癒力を得ることができるのです。



生きた植物や園芸作業を利用して、障害をもつ人の心や身体をよりよい方向へと導く園芸療法。これらの発想は日本では1990年代になってから実践が試みられ、現在は日本各地で研究会や研修会が行われ、施設や病院でも取り組みが進められています。しかし、多くの人々が関心を持っているものの、園芸療法は黎明期(夜明け)にあり、その理解はさまざまなものがあるというのが現状のようです。またそれを実践する専門家、園芸療法士の資格制度の確立も急務です。日本の風土にあった園芸療法の確立と発展に今、大きな期待が寄せられています。



兵庫県立淡路景観園芸学校 [園芸療法ガーデン]

今、園芸療法の実践的な研究や教育の展開で注目を集めている、兵庫県立淡路景観園芸学校の園芸療法課程。その実習の場である「園芸療法ガーデン」を訪ねました。



植物展示見本園



授業風景



授業風景

ふたつのゾーンがある 「園芸療法ガーデン」

淡路島の北淡町にある約13ヘクタールのキャンパス。美しく快適な空間や環境への配慮が具現化され、四季の花が美しく咲く庭園は一部が一般公開エリアとなっています。「園芸療法ガーデン」はその一画。このガーデンは「デモンストレーションガーデン(展示用ガーデン)」と「ラーニングガーデン(作業用ガーデン)」のふたつのゾーンから成り、緩やかな境界線によって分けられています。



ラーニングガーデンの小道



ゲート(デモンストレーションガーデン)

五感を心地よく刺激してくれる 「デモンストレーションガーデン」

4つのアーチが訪れる人を手招きしているように並ぶゲート。その横には「色の花壇」があり、さまざまな色の植物が楽しめます。ゲートを通ってすぐのところにある「触れる花壇」。やわらかな葉や厚い葉、太い茎など植物を手触りで感じる事ができる花壇です。途中にある可憐な花をつけた鉢が並ぶ「ハンギングフレーム」には、高さ調節が可能なプランターを設け、だれでも使える工夫がされています。「音の花壇」では小さな噴水の水音や風に揺れる葉ずれの音が…。耳を傾けていると心に安らぎが生まれます。「香り」と味覚の花壇」には、ローズマリーやラベンダーなどの香り高い植物や食用の植物が植えられています。

見る・触る・聴く・嗅ぐ・味わうという五感を刺激する構成のデモンストレーションガーデン。この五感とは意志をもって働きかける感覚体験といわれるもので、本能的ではなく創造的な要素をもっています。このような体験は感覚をより敏感に磨き上げ、情緒を豊かにするもの。これらは園芸そのものがもたらす効果なのです。



色の花壇



触れる花壇



音の花壇



香り」と味覚の花壇



ワークショップ(ラーニングガーデン)



作業花壇(ラーニングガーデン)

療法のための施設が充実した「ラーニングガーデン」

次にラーニングガーデンへと進みます。ここでは高齢者や障害を持つ人が戸外で土や植物に触れる楽しみを体験し、学生たちは療法や介護の実際を体験しながら知識や技術を習得します。

ガラス屋根の明るいワークショップは、心休まる屋内と開放的な屋外の良さを合わせ持つ空間。穏やかに視界を遮り、身体的にも精神的にも安心できる環境です。気持ちを落ち着けて行う作業は、観察力や判断力を向上させ、満足感や達成感の発達に効果をもたらします。作業用花壇は、さまざまな身体状態の人が作業できるように高さなどを工夫。花壇の手入れに伴う作業は、肩や腕、手首、指などの筋肉を増強し、関節の可動域を広げます。また野外教室や野外炉もあり、知的発達や社会的発達を促す療法に活用されています。小さな小屋は休憩施設や緊急の避難場所として安心感をもたらします。



小屋

なんらかの障害を持つ人に対して、その人の性格を把握した上で、目標となる症状につながる改善・改良のためにある手法を用い、その過程と成果を記録・評価し、次の手続きを選択しながら目標に向かって進める一連の手法、つまり療法というものを学び実践する場として活用されています。

見た目の華やかさや庭園としての完成度は、この学校のもうひとつの一般公開エリアである「植物展示見本園」とは異なります。それはひとつひとつの植物や構成、空間配置などすべてが園芸療法のための施設であるからなのでしょう。ここでは兵庫県が認定する園芸療法士の資格を取得するとともに、アメリカ園芸療法協会の「正園芸療法士」への道も開かれています。



医療機関に「安らぎ」と「息吹き」のパークが誕生!

関西労災病院ホスピタル・パーク

【いぶきの園】



「訪れる人には、安らぎを、出て行く人には、生命の息吹を」のフレーズがゲートに掲げられたホスピタル・パーク【いぶきの園】。可憐な花が四季の移り変わりを楽しませ、おだやかな静けさと五感を味わい、いつも成長する庭は、病院を訪れる人に癒しや和みを感じさせてくれています。

この施設には、兵庫県立淡路景観園芸学校園芸療法課程一期生が園芸療法士として就任。ここで園芸療法の可能性を実践させてくれることでしょう。



●資料提供・撮影取材協力

- 兵庫県立淡路景観園芸学校(兵庫県津名郡北淡町野島常盤954-2 ☎0799-82-3455・普及指導課)
- 労働者健康福祉機構関西労災病院(兵庫県尼崎市稲葉荘3丁目1番69号 ☎06-6416-1221)

●参考文献

「園芸療法を探るー癒しと人間らしさを求めてー」松尾英輔著(グリーン情報)

●監修

浅野房世(兵庫県立大学自然・環境学研究所園芸療法課程教授)