

園芸療法

石神洋一*

Horticultural Therapy

*Yoichi Ishigami

*Chief director of Nonprofit Organization on Takatsuki

キーワード：

園芸療法	horticultural therapy
園芸福祉	horticultural well-being
デイサービス	day-care center

I. 園芸療法とは

(1) 園芸療法の定義

園芸療法とは、植物あるいは植物に関連する諸々の活動（農園芸・ガーデニングなど）を通して、身体、心、精神の向上を促し、かつ鍛える療法と定義される。植物・園芸活動の特長や性質を上手に利用し、リハビリテーションや治療、福祉、教育、レクリエーションに使っていくのが園芸療法である。

(2) 園芸療法の歴史

①海外での園芸療法の歴史

植物や自然とふれあうことで心身の改善、安定が得られる園芸療法の原理は昔から知られており、古代エジプトの医者が患者に庭園散策をすすめていたといわれるくらい古くから活用されている。

現代の園芸療法の起源はアメリカで、フィラデルフィアInstitute of Medicine and Clinical Practiceの教授であり、独立宣言の署名にも名を連ねたベンジャミン・ラッシュ医師に端を発している。1798年に精神病患者の一人に、庭で働くことによる症状

*特定非営利活動法人たかつき代表理事

の軽減を発見し、土いじりが精神病患者に効果的であると述べている。

今日知られているような園芸療法が本格的に始まったのは、第二次世界大戦後のアメリカである。戦争から帰還した傷病軍人の回復を促すために園芸療法が医療機関において活用され、応用分野が拡大、大学などの教育機関でもカリキュラムがつけられ、園芸療法士の資格制度が創設された。Long Beach Veterans Hospital（カリフォルニア州）では、園芸療法士が個々の障害に応じて改良した農具を利用して戦前に農業を営んでいた傷病軍人たちを農業に復帰させるための訓練が行われていた。また、ボランティア組織などが企画した様々なプロジェクトに、帰還した兵士を参加させようという活動が行われ、園芸療法の活用の幅が拡大した。

②日本における園芸療法の歴史

日本では、1990年ごろから本格的にアメリカやヨーロッパで行われている「園芸療法」が紹介されるようになった。

1991年には日本緑化センターで「ホーティカルチュラルセラピー（園芸療法）現状報告書 発表」が行われ、その後1993年にはアメリカの園芸療法専門家による日本で初めての園芸療法講演会が開催され、日本でも徐々に園芸療法への注目が集まってくるようになった。

その後、アメリカやヨーロッパで園芸療法の経験を積んだ日本人が中心になり、日本の医療や福祉の現場に園芸療法が導入されるようになり、現在に至っている。

Ⅱ．園芸活動の効果・効用

（１）植物がもつ動機づけの効果

園芸療法の対象者が、新たな治療やリハビリに取り組み、より良い状況を手に入れるためには、現状から一歩前に踏み出すための動機が必要である。園芸療法で活用する農園芸活動は「楽しい」「やってみたい」「好き」だからやるもので、この「一歩」を踏み出すための動機づけが容易であるという特徴がある。園芸療法の成否はこの農園芸活動がもつ動機づけの効果をうまく活用できるかどうかにかかっているといっても過言ではない。植物や農園芸活動が持つ楽しさや喜びなどの魅力が動機づけとなり、「やってみたい」と心が動き、農園芸作業に取り組んで身体を動かし、その結果心身が回復する。このような好循環を生み出せるのが、生命ある植物や自然を対象とした

園芸療法がもつ動機づけの効果である。

（２）農耕・園芸活動の８つの効用

松尾は「園芸福祉入門¹⁾」の中で農耕・園芸活動の効用を以下のように述べている。

①生産的効用

野菜や果物，花，薬草や嗜好品の生産は，プロの農家だけでなく，家庭園芸に親しむアマチュアにとっても，重要で最もわかりやすい園芸の目的である。手入れをしている植物が大きくなって，花を咲かせ，果実が実るなど，努力の成果が生産物というかたちになることは，なにか物をつくる時と同様に，達成感や自信を与え，意欲をもたせてくれる。

②経済的効用

農家は，野菜・果物・花・薬草・嗜好品を生産し，それらを販売して経済的利益を得ることを目指す。アマチュアにとっては，野菜・果物・花をつくることができれば買わないで済むし，余った花や野菜などを売って小遣いを稼ぐのも楽しみの一つである。

③環境的効用

栽培している植物は物理的な環境条件を快適なものにする。たとえば，温・湿度変化の緩和，防火・防音・防風，遮光，空気の浄化，土壌保全や水質の涵養，小動物の保護などがある。また，身近な花や緑がときには心のやすらぎや落ち着きをもたらし，またあるときはその高揚をうながすのも環境的効用である。

④心理的・生理的効用

花や緑を見たときに不安や緊張がはぐれて気持ちが静まるなど，よく経験するが，これらは五感を通して植物などに関わるときに意識しないうちに起こる本能的欲求の充足といえる（松尾，2000）。これは，人類が緑の地球に住み，水と食べ物と安全を求めて生きてきたことを示す歴史的遺産であると考えられている（Lewis，1996）。最近ではそれらの心理的効用を脳波，脈拍，血圧などの生理的反応でとらえる試みがすすんでおり，この効用が実証されつつある。

⑤社会的効用

市民農園や花壇，庭，鉢植えの花や野菜などの生産物を介して，家庭や地域でのコミュニケーションが容易となり，人間関係が円滑になる

⑥教育的効用

園芸とその生産物は，学校教育の場では，情操教育，理科教育，生物教育，農業教育，自然教育などのほか，最近では，環境教育，感性教育などで取り上げられている。最近では，植物とのかかわりの不足が問題視され，体験学習というかたちで補おうという試みもある。

⑦身体的効用

農薬汚染がなく，新鮮で栄養豊富であり，かつ，さまざまな疾病予防機能をもつ野菜や果物を食べることができるという予防医学的側面と，運動不足を補う，機能回復をはかる，脳や筋肉の廃用性萎縮を抑える，体調を整えるなどの運動機能学的側面とがある。各種園芸作業の運動強度は一般にスポーツよりも小さいので，体力のない人（高齢者，子ども，病み上がりの人など）も取り組みやすい。

⑧人間的効用

植物の栽培で好奇心がわき，注意力が養われ，観察眼が鋭くなり，五感も磨かれる。うまく栽培して達成の喜びを味わい，自信を得るとともに自己評価も高まり，意欲がわく。生長に時間がかかる植物とのつきあいで忍耐力がつかわれる。自分を当てにしてくれる植物とのかかわりで責任感が養われる。できた野菜や花を人が喜んでくれると，うれしい。つまり，自分と他人とのつながりができる。これによって自分が孤独でないことを実感できるし，また，この世において自分の存在が無意味でないことを知ることができる。自己重要感が高まる。これは，より良く，よりきれいに，よりたくさん栽培しようという，いわゆる働きがいや生きがいを生み，これらの経験の積み重ねで人間的成長が期待される。

Ⅲ. 園芸療法の実践事例 デイサービスセンター「晴耕雨読舎」

大阪府高槻市原にあるデイサービスセンター晴耕雨読舎では、園芸療法を要介護高齢者の活動の中心に取り入れたデイサービス運営をしている。理念、方針、対象者、具体的活動内容、成果などを紹介する。

（１）デイサービスセンター晴耕雨読舎の概要

- ①目的：利用者の方に必要な介護と機能訓練・生きがいづくり、家族の介護負担軽減
- ②対象者：要介護認定（要支援１～要介護５）を受けている高齢者（おもに高槻市内在住の方）
- ③開所日：月曜日～土曜日（祝日も開所）
- ④サービス提供時間：９時３０分～１６時４５分
- ⑤利用定員：１日２０名
- ⑥スタッフ配置：管理者，生活相談員，看護師，介護職員（全職種で１日８名程度を配置）
- ⑦面積：全体＝約５００坪，うち農地面積＝約３００坪



写真１ デイサービスセンター晴耕雨読舎 全景

(2) デイサービスセンター晴耕雨読舎の理念

デイサービスセンター晴耕雨読舎では、以下のような理念にもとづき、施設運営を行っている。

- ①生きる力を応援する
- ②ひと・ところ・生命を大切にする

(3) デイサービスセンター晴耕雨読舎の運営方針

- ①利用者さんのやりたいことをやっていただく
- ②利用者さんができることはできるだけ自分でやっていただく

晴耕雨読舎では、上記方針に基づき、農園芸や自然の中での活動を通して利用者が「やりたい」活動を提供している。また、②の方針は利用者が自分の残存機能を活用することで、心身機能の維持向上を目指すという考え方で、介護においては欠かせない視点である。

(4) デイサービスセンター晴耕雨読舎 園芸療法活用の目的

上記(2)理念、(3)運営方針のもと、園芸療法を主に以下のような目的をもって活用している。

- ①生きがいづくり
やりたいこと、やりがいのあること、楽しみがあり、大切な人間関係ができ、結果「生きたい」と思えるような活動、環境を提供すること。
- ②心身機能維持・回復
農園芸活動をととして、心と身体を動かすことで心身機能の維持・回復をはかる。

(5) デイサービスセンター晴耕雨読舎 園芸療法活用の考え方

デイサービスセンター晴耕雨読舎では、園芸療法活用の際、以下のような考え方を基本として活動を実施している。

- ①心が動いて、身体が動く
農園芸活動は、楽しんで行うことが基本である。目指す成果は心身機能維持・回復のために身体を動かすということであったとしても、利用者自身が「やりたい」と思って活動に参加することが最も重要である。心がまず動いて、身体

を動かしていただくという順番を絶対に間違えてはいけない。

②最高のコミュニケーションツールである

福祉の現場では、良い人間関係をつくることが最も大切である。人間関係の基本となるコミュニケーションを取る際に、人間と人間の間に植物が入ること、コミュニケーションがスムーズになり、人間関係が豊かになる。農園芸活動を、人間関係をつなぐツールとして活用することが大切である。

(6) デイサービスセンター晴耕雨読舎 実践活動の内容

年間を通して、季節に応じた農園芸活動やそれに付随する大工仕事、室内でのクラフトなどさまざまな活動を実施している。その中で、利用者のやる気を引き出すために工夫していることをいくつか紹介する。

①自分の畑をもつ

利用者には一人一区画ずつ自分の畑を提供している。自分の畑では、好きなものを植えられ、収穫物は持ち帰ることができる。畑の大きさは、60cm×1m程度。足腰が弱っている方が多いので、ほとんどの区画は、立ったままや座ったままで足腰に負担なく作業ができる立ち上がり式花壇（レイズドベッド）になっている。利用者は自分の畑で自ら責任をもって作物を育てることでやりがいもち、植物の生長や収穫を楽しみにデイサービスに来所することができる。

②自分で「できる」環境をつくる

「自分でできることはできるだけ自分でやっていただく」という方針を実現していくためには、利用者が、あまり介護者に依存しなくても自ら安全に行動できる環境づくりが重要である。デイサービスセンター晴耕雨読舎では、畑全体の約半分をレイズドベッド（高さ約60cmの立ち上がり式花壇）にして、無理のない姿勢で安全に継続して農園芸作業ができるように工夫している。また、畑内に小さなイスや作業台をいくつか配置しておき、除草作業の際などにすぐ準備でき、楽な姿勢で作業が行えるようにしている。

③楽しむしかけ

上記二つの工夫以外にも、デイサービスセンター晴耕雨読舎では、「100m散歩コースの設置」、切り花をもって帰れる「摘み取り花壇」、利用者全員で収穫を楽しめる「曜日畑」など、利用者が楽しめるさまざまな工夫を取り入れている。



写真2 自分でできる「レイズドベッド」



写真3 「楽しむしかけ」持ち帰り用花摘み

(7) デイサービスセンター晴耕雨読舎 園芸療法の成果

身体機能向上の成果としては、入院生活で体力が落ちてしまった85歳の男性が、歩行器を利用しながら畑の手入れをしたり、散歩コースを歩くことで、杖での移動が可能になるまで回復した事例や、デイサービス利用までは、日中自宅でよく昼寝をしていた84歳の男性が、利用開始後日中は横にならなくなったなどの事例がある。

精神面の効果としては、夫の死後引きこもりがちで鬱状態であった〇〇歳の女性が、得意な農作業を通して身体を動かし、スタッフや他の利用者とコミュニケーションをとることで回復した事例や、体力低下で貸農園に行けなくなり、家に閉じこもりがちになっていた98歳の男性が、「土いじりができる場所なら」ということでデイサービスを利用することになり、農園芸作業を楽しみにしながら定期的に外出や人との交流が持てるようになった等の事例がある。

このように、デイサービスセンター晴耕雨読舎では、農園芸作業をとおしてさまざまな心身機能向上の成果がみられている。

引用文献

- 1) 松尾英輔ほか著：園芸福祉入門（特定非営利活動法人日本園芸福祉普及協会編），43 - 46，株式会社創森社，東京，2007