

ひとつ植物・療法

Human • Plant • Therapy

ヒューマン・プランツ・セラピー

Hiroshi Yamane; OTR, PhD
Human Health Science
Graduate School of Medicine, Kyoto University

土を耕し 敵を造り 種を蒔き
草花や野菜を植え 育て
その芽生えを慈しみ 味わうこと
実りを喜び 楽しみ ことさらには
深い意味をもたせようとは思わない
しかし 冬の林 里山を歩き
葉の落ちた木の枝に
堅い殻に覆われた新芽見つけ
その新しい命の兆しに
思わず寒さを
わされたことはないだろうか
枯れて命を終えたようにみえる
それが 次の命の整いの報せと気づき
しづかな命の自然のいとなみに
しばしことばを失ったことはないだろうか



春を迎える
芽吹いたばかりの新芽の
愛おしさ
思わず「がんばれよ」
と声をかけたことはないだろうか

風薫る初夏　さんさんと降り注ぐ光をあび
艶やかに　燃え立つ緑の
育ちの力に　圧倒されたことはないだろうか

幾百年という年月

風雪を耐え抜いた巨樹を前に
生きること　生きてきたことへの威厳を感じ
自らのあがきに対する恥じらいとともに
畏敬の念と大いなる安らぎを
感じたことはないだろうか

晚秋の午後

傾く日に枯れて横たわる庭の草花
華やかな時が過ぎ
新しい命に次の時代を託す
その間かな佇まいに
老いやくわが身を
重ねたことはないだろうか

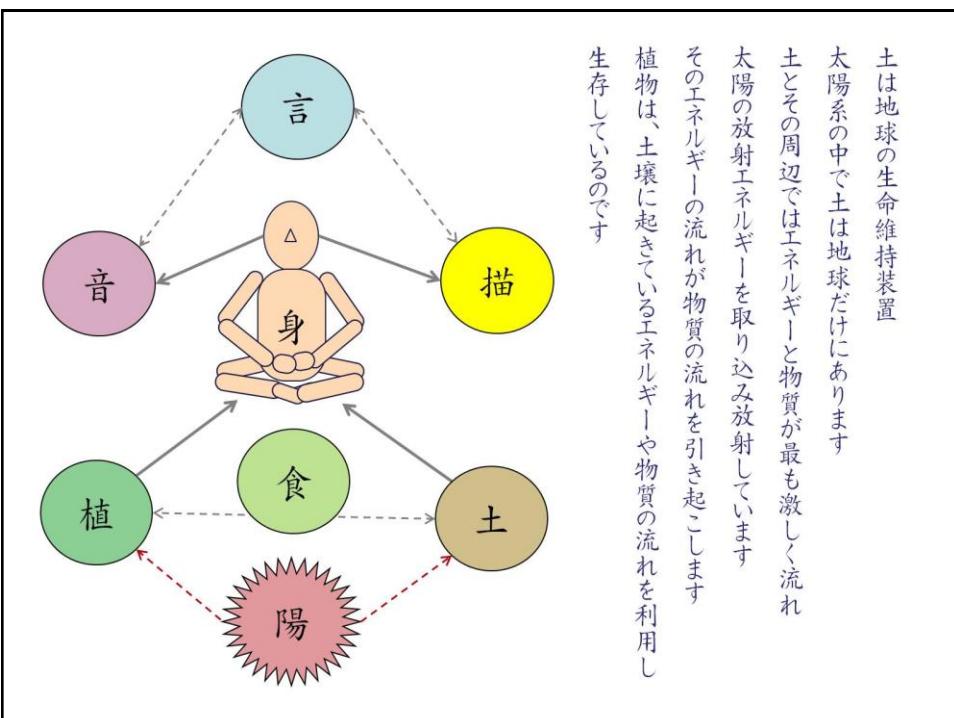


精神科急性期のひとたちに

この緑が
こころ病むひとびとの
ひとときの安まりの場となります



精神科急性期のひとたちに



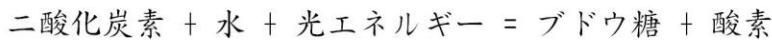
食物連鎖の中で

生物はすべて、水、無機塩、炭水化物、脂肪、タンパク質で構成
 個体の維持、成長には、栄養が必要で、その栄養は植物が光合成により、
 太陽の光と水と二酸化炭素から作るブドウ糖
 生物のすべてはこの植物の光合成に始まる食物連鎖の世界で生きている
 この厳然たる事実に勝る根拠はない

生食連鎖

緑色植物 → 草食動物 → 小型肉食動物 → 大型肉食動物
 腐食連鎖

有機堆積物→動植物→バクテリアや菌類→腐食者→肉食動物
 光合成



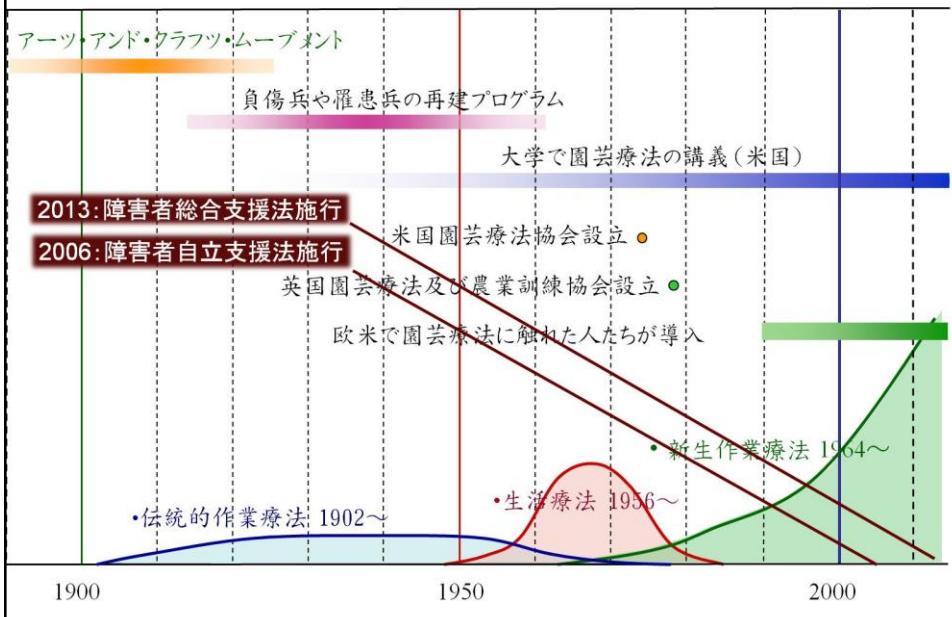
ヒトにとって植物は → 栄養 酸素 水資源

ヒトは植物の恵みで生きている

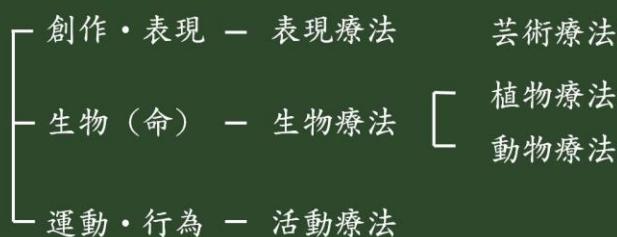
| | |
|----|---|
| 酸素 | 光合成による炭酸同化作用 |
| 環境 | 温度・湿度の緑陰効果、減音・遮光効果、防風・防火機能 空気、水資源、水質、土壌など浄化・保全機能 |
| 食料 | 直接の食用(穀類、イモ類、野菜類、果実類など) 飲料(果汁、葉・茎・果実などを原料とする茶やコーヒーなど) 油脂、糖、香辛料 |
| 飼料 | 家畜用として栄養源の二次的利用 |
| 薬理 | 薬用、毒性物質 精油(香料、医薬用、宗教用) |
| 燃料 | 有機物の燃焼(木、炭、油脂など)、アルコール精製 化石燃料 |
| 材料 | 木材 纖維(茎・葉・樹皮の纖維、パルプなど)、樹皮(檜皮、コルクなど) 樹脂、ゴム 染料(花、果肉、樹皮、葉、根などから)、タンニン |

療法としての園芸

園芸療法の歴史



治療媒介の特性から見た園芸



生命(命)を媒介とする療法

いずれも
補完代替療法

ホメオパシーを用いたアロマセラピーの1種、
1930年代にイギリスの内科医エドワード・バッ
チ (1886-1936) によって開発
花のエッセンスとミネラルウォーター、ブランデーを、ホメオパシーにもとづいて調合して飲む



植物療法
Phytotherapy

Aroma therapy

Flower therapy

Horticultural Th

Phytotherapy

Art therapy

動物療法

薬理効果のある植物のエキスなどを
飲む塗る香ることで人が本来もつてい
る自然治癒力に働きかける
ヨーロッパに古くからある伝統療法

乗馬療法

ペット療法

動物介在療法

Animal A Th

園芸の療法としての条件

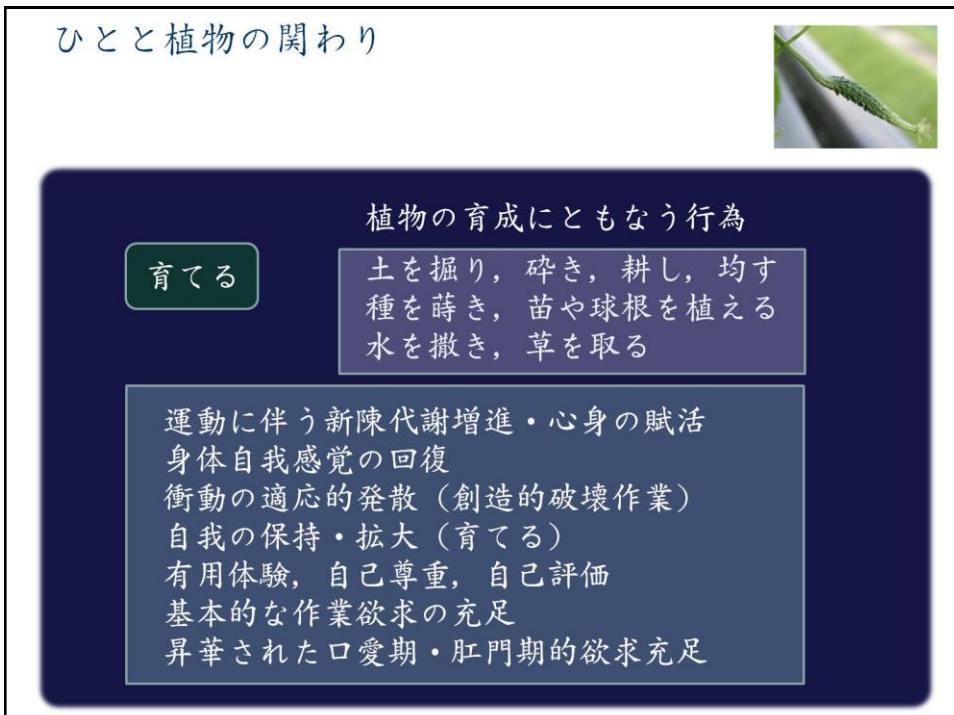
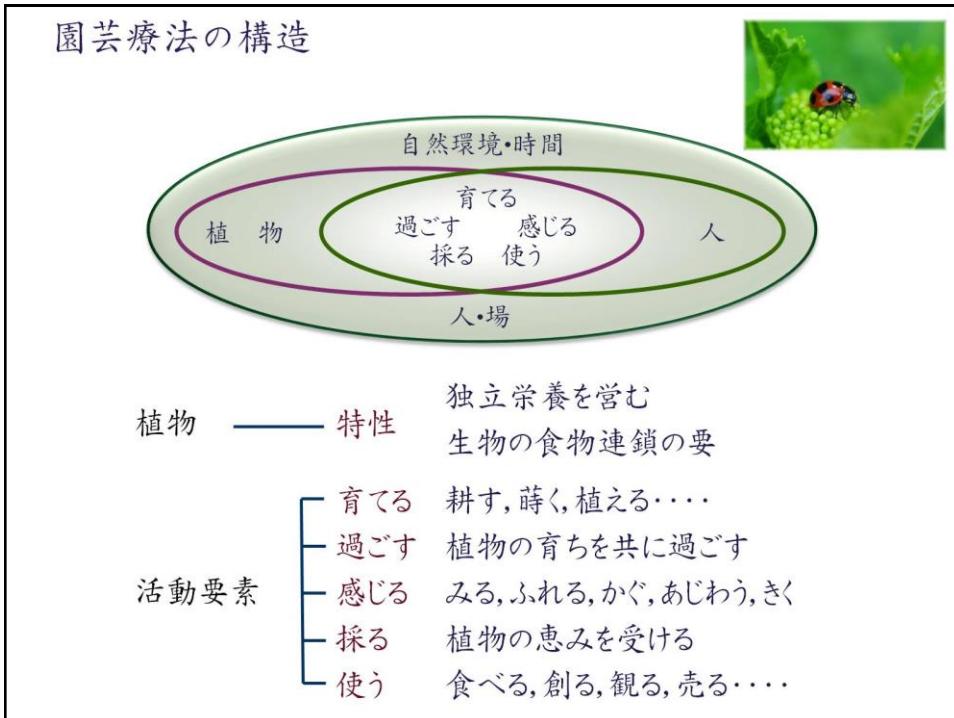
| | |
|--------------------------|------|
| 園芸の療法的利用が一人ではできない人に対し | 適応対象 |
| 心身の機能や生活活動がどのような状態にあるか知り | 評価 |
| 園芸の何をもちいるのか適切な要素を選び | 手段選択 |
| 何を目的に行うのかを明らかにし | 目標設定 |
| そのために園芸をどのようにもちいるのかを考え | 計画立案 |
| その対象にあわせた工夫を行い | 適合 |
| 行った内容とその結果を残し | 記録 |
| その効果を確認する | 効果判定 |
| こうした行為が | |
| 専門の知識や技術をもった者によって行われる | 専門性 |

園芸療法の定義



植物を育てることを中心にして 植物や植物が育つ環境
植物に関連する諸活動を通して 身体や精神機能の
維持・回復、生活の質の向上を図る

山根 2002



ひとと植物の関わり



過ごす

植物の生育、気候・天候の変化

植物の育ちと共に過ごす

季節や時間の感覚の回復

生活リズムの回復

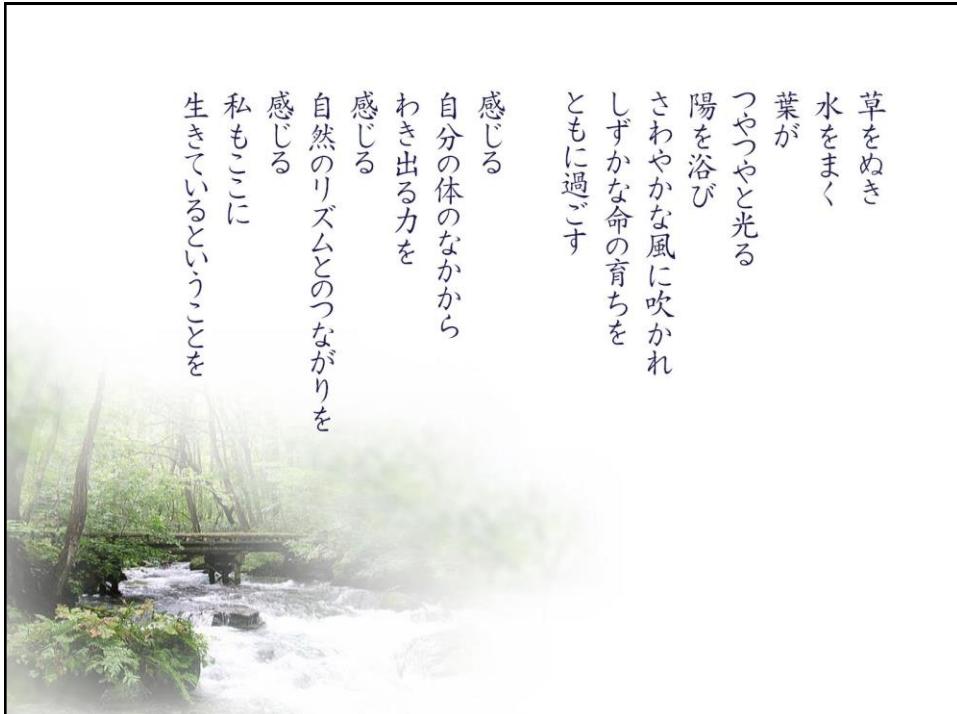
自我の育成、自己の回想

情緒の安定

実存的受容（状況に適応）、耐性

草をぬき
水をまく
葉が
つやつやと光る
陽を浴び
さわやかな風に吹かれ
しづかなる命の育ちを
ともに過ごす

感じる
自分の体のなかから
わき出る力を
感じる
自然のリズムとのつながりを
感じる
私もここに
生きているということを



ひとと植物の関わり



感じる

植物と植物が育つ環境

見る, 触る, 嗅ぐ, 聴く, 味わう

五感による心身の諸機能の賦活

気分転換, 疲労回復

注意機能の改善

情緒の安定

興味関心

ひとと植物の関わり



採る

園芸作物

収穫する

達成感, 充足感, 有用体験

自我の保持・拡大 (育てた喜び)

安心感 (食物等の確保)

情緒の安定

自発性, 意欲の向上

基本的な心身機能の維持改善

ひとと植物の関わり



使 う

園芸作物の利用

創る, 観る, 売る, 食べる

自我の保持・拡大（創りだす作業）
 自我開放・欲求充足（消費する満足）
 基本的な心身機能の維持改善
 高次脳機能の維持改善
 充足感

ひとと植物の関わり



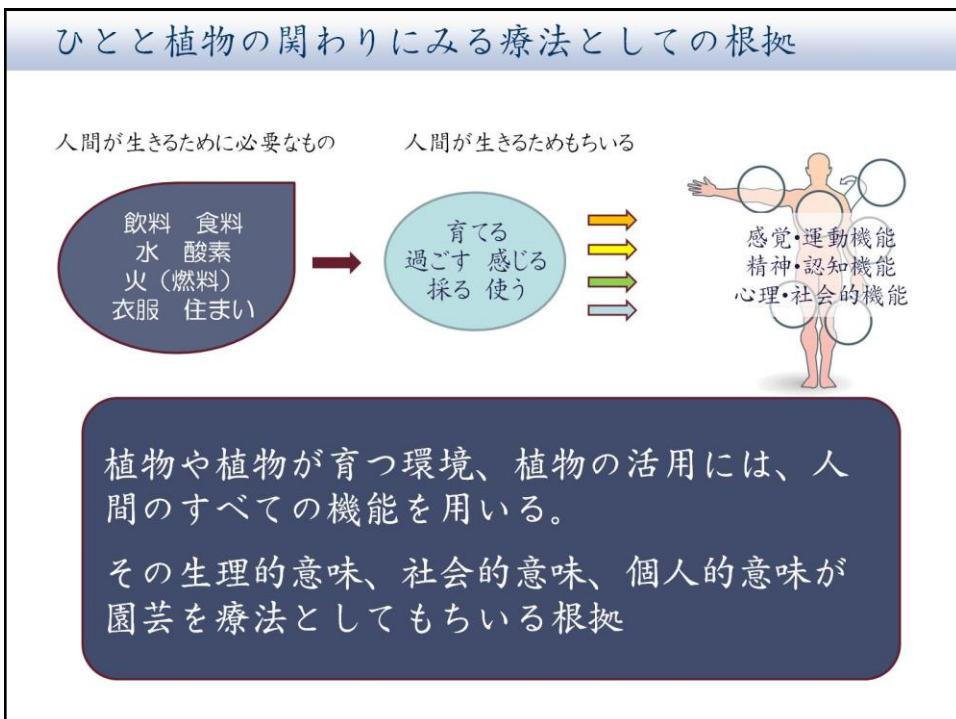
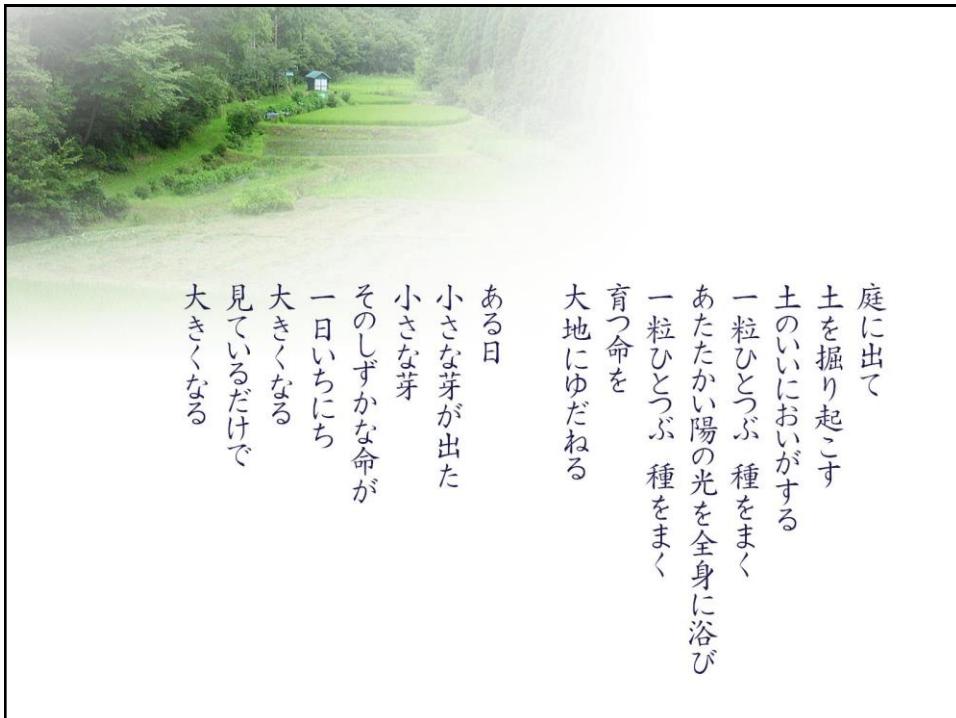
委ねる

植物がつくる, 育つ環境の効用

過ごす, 観る, くつろぐ, 楽しむ

よりよい休息
 安らぎ
 解放感
 實存的体験

* 「委ねる」は他の活動と異なり, 主に
 環境の効用の利用にあたる



園芸の特性と効用



- ・植物は人による好みの差が少ない
- ・動物などに比べて、人に緊張を与えない
- ・植物のある環境、植物が育つ環境が心をなごませ穏やかにする
- ・園芸活動には日常生活の基本的な機能がすべて含まれている
- ・植物を育てる、育ちをともに過ごすことが生活のリズムを呼びもどす
- ・育てるという行為がひとの生きる意欲を引き出す

療法としての効用—環境面



心理的環境

- 安心感 安全感
- 緊張緩和 疲労の軽減
- 作業効率の向上

物理的環境

- 温度 湿度の調節
- 防音 防風 減音 遮音 光
- 空気清浄

植物も子どもも自然に逆らわず



昊 4歳1か月



嶺 1歳6か月



丈 48日

とらわれない園芸

とらわれない園芸の例



路上観察学会：借景園芸
ワイングラス園芸
ビタミンCをとろう会
大根の花を楽しむ会
旬を食う会
道ばたの草の会：雑草盆栽
春を待つ会
桜の木にカボチャがなったら

路上観察学会:借景園芸

すばらで したたかな 園芸の勧め

町に出てみましょう ただ町に出て観察してみましょう
額に汗して耕さなくていい 草抜きも水まきもしなくていい
町には あちこちで植物が生きています
植物の生きざまを定点観察し ときどきデジカメで記録
あなたが しづかな命を通して発見するのは何でしょう

学会ですからそれなりに

- 年に1度の学術大会
- 学会規約
 - 目的 : すばらな健康
 - 会員 : 目的を理解した人
 - 学会长 : 自薦、会員の推薦
 - 表彰 : 学会長表彰(最優秀賞)
 - : 皆勤賞
 - : ブービー賞(努力賞)
 - : 名誉会員表彰
- 罰則 : 訓告、除籍

路上觀察学会:借景園芸

| | |
|-------|---|
| 目的 | 身体の働きの維持や改善 身体感覚、季節感を回復する 生活圏の拡大と他者との交わり |
| 対象 | 心身の機能低下した者、高齢者 抑うつ的で活動性が低下した者 |
| 形態・規模 | オープンもしくはセミクローズド 7～10名（スタッフ2名） |
| 頻度・期間 | 1回1時間程度 週1回 期間は限定しない |
| 内容 | 複数のコースから、天候や参加者の状態に応じて選択し、 近隣の庭や周辺の道ばたの草木などを見ながらみんなで 散歩する |

街角でたくましく生きるしづかな命たち



ルーツは定かではありませんが、僕が彼女に出会ったのは10数年前でした。彼女は今もたくましく都会のコンクリートの隙間で生きています。僕はひそかに、妻には内緒で彼女を 路傍のニラ と呼んでいます。

花言葉は 多幸、星への願い

たおやかな野の美人「路傍のニラ」の近況

二年前
の様子



昨年は
暑くて



今年も
悲惨



しかし一昨年
ついに種を



たおやかな野の美人「路傍のニラ」の近況

今年はなんと
昨年の実生栽培
が花を咲かせた

去年実生栽培
発芽



町には緑がたくさんある



ワイングラス園芸



目的 生きる希望と喪失感の防止

対象 機能低下により起居が困難な人

形態・規模 ベッドサイドで個別対応

頻度・期間 適時短時間の関与 機関は限定しない

内容 大きなワイングラスに水を7分目くらい入れ水草を浮かべる。ワイングラスに外の風景が映り水草が育つ。それを媒介に侵襲しない関与をする。

ビタミンCをとろう会

畠がなくてもできる 身体にいい 園芸療法の勧め

畠なんてなくていいのです

水と空気と太陽があれば 肥料もいらない何もしなくていい

種や野菜の頭や根っこから水耕栽培

食卓で育ったら 食卓で食べる 部屋の中がビタミン生産工場

目的 生活への興味や関心を取り戻す
共同活動による他者との交わり

対象 病気や障害で物事への興味関心が低下し閉じこもりがち

形態・規模 セミクローズドもしくはクローズド
5~6名(スタッフ1名で可)

頻度・期間 毎日の水替え以外は1回1~2時間程度
週1回 1ケール1~2ヶ月

内容 発芽野菜のスプラウトやラディッシュなど短期に栽培できる野菜を植え、育てて試食するプロセスを利用したグループ活動としておこなう。



部屋の中で :ルッコラ、ブロッコリー、レンズ豆、かいわれ大根、そば、豆苗、

紫キャベツなど光を当てて緑に

暗い所で :日に当たない:大豆、綠豆、アルファルファなど光を当てずに、

もやし子

ミニ野菜 :二十日大根、いろいろ出でます

大根の花を楽しむ会



| | |
|-------|---|
| 目的 | 生活への興味や関心を取り戻す |
| 対象 | 病気や障害で物事への興味関心が低下し、自閉傾向にある人 |
| 形態・規模 | クローズド 7~10名(スタッフは1~2名) |
| 頻度・期間 | 1回1時間程度 週1回 6~8ヶ月 |
| 内容 | 大根の種をまき、花が咲くまで毎週大根の育ち具合や大根をどのように使うなどをグループに話しに行くことを通して関心を引きだす。 |



味噌汁
大根菜飯
浅漬け
サラダ
おひたし
大根菜たいたらん

もう少し若いときにマヨネーズで食べる



大根の刺身
ふろふき大根
おでん
干し大根
漬け物



花を愛で楽しむ



旬を食う会



目的 身体の働きの維持や改善
生活への興味や関心を取り戻す
身体感覚、季節感を回復する

対象 病気や障害で物事への興味関心が低下し閉じこもりがちな人、心身の機能が低下した高齢者

形態・規模 セミクローズド 10～20名（スタッフは2名程度）

頻度・期間 1回1～2時間程度 週1回 期間は限定しない

内容 1年を通して季節に合わせいろいろな植物を育て、収穫し、みんなで食べるプロセスを利用したグループ活動としておこなう

道ばたの草の会：雑草盆栽



院庭の銀杏 花言葉:鎮魂・長寿

2012年秋



2013年秋



毎年芽吹き

患者さんたちと散歩で拾った
銀杏10粒
実生の鉢植え17年



2012年秋



2013年秋



2014年秋



春を待つ会



| | |
|-------|---|
| 目的 | 活動性や生活への興味関心を取りもどす |
| 対象 | 病気や障害で物事への興味関心が低下し閉じこもりがちな人、心身の機能が低下した高齢者 |
| 形態・規模 | クローズド 人数は特に制限はない |
| 頻度・期間 | 1回1時間程度 週1～3回 期間は7～8か月 |
| 内容 | 一人一鉢、それぞれ球根を植えた自分の鉢を管理し、花が咲いたらみんなで鑑賞する。 |

桜の木にカボチャがなったら退院しよう

社会的入院といわれる人たちと週3回の園芸の時間に
桜の木にカボチャがなったら退院しないって聞いたみた
「そんなことができたら、退院してもええかな」って言う人がいた

| | |
|-------|---|
| 目的 | 活動性・興味関心の改善 |
| 対象 | 病気や障害で物事への興味関心が低下した人 |
| 形態・規模 | クローズド 7～10名（スタッフは1～2名） |
| 頻度・期間 | 1回1時間程度 週1～3回 期間は7～8か月 |
| 内容 | カボチャの苗をいろいろな場所に植えて育てるプロセスを利用したグループ活動としておこなう |

桜の木にカボチャがなった



みんなで食べた
そしてワーカーさんに
アパートを探してもらって
ほんとうに退院していった
退院しても畠に遊びに来ていた



園芸の利用:インドア



球根の栽培

ディッショガーデン

ハンギングバスケット

テラリウム栽培

窓辺温室

寄せ植え

小さな鉢植えや水耕栽培

浅い持ち運びのできる器で育てる

室内や窓際につるして育てる

植物栽培用のガラスやプラスティックの
器で育てる（カイワレ、もやし、クレソンなど芽もの野菜も簡単に栽培できる）

病室等の窓辺を利用した移動可能な小さ
な温室栽培

いろいろな植物を容器に寄せ植えに

園芸の利用:アウトドア



散歩や自然観察

コンテナー栽培

ハーブガーデン
ベジタブルガーデン

施設の内外の自然や観賞用の庭をもちいた受動的利用

畠がない場所でコンテナーを利用、移動式にもできる

ハーブを育てて利用する
家庭菜園のようにいろいろなものを育てて利用する

園芸の利用:ある町中の精神科病院



園芸の利用:ある町中の精神科病院



みどりの命に囲まれて

加齢に伴う心身機能の低下、リハビリが必要といわれても、やってみようという気持ちがおきにくい。やってはみても続かない。

そんなとき、色や香り、肌触り、みどりの命が私たちの五官を豊かに目ざめさせ、和やかな会話の場を作る。花一輪、器に挿して部屋に置くだけでもいい。少し手を添え、フラワーアートを楽しむのもいい。みどりの命に包まれていると、それだけで、気持ちが安らぎ和む。



ホームページを覗いてみよう
ZIZI-YAMA WORLD2 をクリック

Yumi
Eri Hyo