

月間総合ケア

園芸療法：植物という命とのかかわり

はじめに

浅春の里山を歩く、雪解けの土をぷっくりと持ち上げている芽吹いたばかりの小さな緑、そのけなげさに、ふと足が止まる。幾百年の時の流れをみてきた古樹、その閑かなたたずまいに、時をわすれる。長い病いの床、花一輪の小さな命に、ひととき痛みとつらさがやわらぐ。

植物のしずかな命とのかかわりは、ひとにさまざまな想いを抱かせる、ひとの心身の機能をおだやかに高め、やわらかに静める。

園芸療法の紹介にあたり、「行為・動作」「環境・対象とのかかわり」「ひととのかかわり」という視点から、園芸や園芸に関連する現象をみておくことにする。

ひとと植物

ヒトは地球に誕生して以来、植物を採取し、植物と共生する虫や動物を捕り、そして植物を育て利用するようになることで文明を築いた。ヒトの人への永い進化の過程において、命の恵みをもたらし、多くの危険から身を隠し守ってくれた植物に対する反応は、習性として私たちの DNA に刻み込まれている。というより、そうした習性があるものが、種として存続し、今私たちとしてある。

緑に包まれ、緑にはぐくまれてきたヒトの進化の過程が私たちの身体の奥底に刻まれ、自然回帰の気持ちとなり、緑に安らぎを求め、緑を見るとやすまるのだろう。気がつけば、花は、喜びや悲しみの場にいつも共にあり、私たちの気持ちを伝え、すべてを包み込んでいる。

園芸と療法

音楽療法や園芸療法などのようにさまざまな事物を介する療法は、狭義の医学的治療に対し補助的療法と呼ばれている。その多くは作業療法(occupational therapy の訳で、わが国では 1965 年に作業療法士が資格化された)でもちいられているさまざまな作業種目が、1900 年代半ばより単独の療法手段として発達したものである。

補助的療法を、治療媒体により「創作・表現」「生物(命)」「運動・行為」に分類する

と、表1のようになる¹⁾。

狭義には、「対象者の心身の状態を把握し（評価）、目的と方法を示し（治療・援助計画）、経過結果を明確にし（効果判定）、必要な調整を行う知識や技術をもった者（専門家）による働きかけ」を療法という。一方で、何らかの活動や環境にともなう癒しや健康法なども含めて、広く療法と呼ばれることもある。

園芸療法に限らないが、昨今のガーデニングブームのなかで、さまざまな思惑も含み、療法という言葉がいろいろな意味でもちいられている。ここでは、植物という対象そのものや植物が育つ自然環境、植物の育成、植物の利用に関するさまざまな要素を、ひとの身体や精神機能の維持・回復、生活の質の向上などにもちいることを、園芸療法と呼ぶことにする。

園芸療法の歩み

園芸は作業療法における作業活動の一つとして、その歴史と共に古くから利用されてきた。治療的な視点による利用は、18世紀後半～20世紀にかけての道徳療法(moral treatment)の興隆のなかで、精神障害や知的障害があるひとたちにもちいられたのが始まりである。

その後、都市化、産業構造の変化、道徳療法の衰退、精神病に対する医学的治療の台頭などにより、園芸の治療的活用も作業療法と共に一時衰退した。そして、2度の大戦で、傷痍軍人の社会復帰を目的としたリハビリテーションの需要が高まり、再び生活を構成するさまざまな作業活動をもちいる作業療法が見直された。それにともなって、音楽、絵画などさまざまな活動が療法として独立するようになり、園芸療法もそうした流れのなかで生まれた。

アメリカでは1960年代に大学で園芸療法の講義が行われるようになり、1973年にアメリカ園芸療法協会(American Horticultural Therapy Association : AHTA)が設立された。園芸療法士の資格は、一定の教育課程を終え実務経験をあわせてAHTAに申請する認定資格である。

ヨーロッパでは園芸やガーデニングの歴史は長いですが、療法としての普及は少し遅く、1978年にイギリス園芸療法および農業訓練協会(Horticultural Therapy and Rural Training Association : H.T.)が設立された。資格制度はなく、大学やH.T.などで実践者を育てる講座や講習会がもたれている。園芸療法はそうした講座や講習会を受けた実践者や作業療法

士を中心に行われている。

わが国では、園芸は 1900 年代初頭から精神病院で作業治療の手段としてもちいられ²⁾、知的障害児・者の養護教育における体験学習や作業所、授産施設においては、作業種目の一つとしてもちいられてきた。園芸療法という形で注目されるようになったのは、1990 年代に入ってからである。

現在、欧米で園芸療法士の資格を取得したひとや研修を積んだひとたちが中心となって、園芸療法の紹介や研修会が開かれている。まだ統合された組織にはなっていないが、生活環境との関連もあり、農学、医学、リハビリテーション、造園、園芸、福祉、教育などさまざまな領域の関係者により、職域を超えて研修会や研究会がもたれている。

療法としてだけでなく都市や生活の環境としての園芸の役割に関する国際的な情報交換も盛んになり、1994 年には日本で第 24 回国際園芸学会議 (IHC) が開催された。

療法としての要素

園芸に関する療法としての要素は、大きく「園芸活動そのもの」「周辺活動」「植物という対象」「植物が育つ環境」に分けることができる。

耕す、種をまく、水をまく、草を取るといった、植物を育て収穫するという一つの目的に向けた園芸本来の活動、鑑賞する、草花で作品を作る、収穫した物を調理し食べる、売るといった周辺活動、それらは生産から消費、遊びと、ひとの生活の基本的な活動のすべてを含んでいる。

また対象、素材としての植物は、「見る、聴く、嗅ぐ、味わう、触る」というひとの五感を刺激する。植物の実りと植物が生み出す酸素、植物の周りには必ずある水は、ひとにとって命の保証を意味する。さらに、生物として食の相と性の相を繰り返すひとの一生を凝縮したようなサイクルがある⁴⁾。その過程で、ぐんぐん成長する緑の新芽に、若さや希望を、実りや次の命を残して枯れる姿に、成熟と役割の達成をと、私たちは植物に自分や自分の人生を重ねてみる。

そして、季節の変化と日々の天候に影響されながら、草花や野菜が生育する過程には、1 日の繰り返しや四季という、時の流れと生命のリズムがある。そのリズムは、病いにより失いかけた季節感や時間の感覚、基本的な生活のリズムを取り戻す指標となる。

園芸の療法としての要素は、複雑多様であるが、治療や援助で効果的に利用するためには、ひとの心身の機能になにがどのように影響するのかを知り、調整することが必要にな

る。

園去療法の適応と対象

園芸療法は、身体に障害があるひと、知的に障害があるひと、高齢者、トラウマをもつ児童、精神的な障害に悩むひと、麻薬中毒など各種依存症、非行犯罪歴のある者など、性や年齢を問わず幅広い対象にもちいることができる。

回復過程からみれば、早期治療早期退院を目的とする急性期や緩和ケアが必要になる時期においては、環境調整など間接的な利用の対象となり、長期にわたる療養生活や維持期においては、直接的な園芸療法の対象となる。もちろん、好みの問題は考慮しなければならない。

治療や援助目的からすれば、心身の機能訓練、職業訓練、レクリエーション、教育にとその適応は広い。

育てる植物とその成長過程により作業は変化に富む。そのため、個々の能力や障害の状態に関わらず、それぞれに応じた活動が行え、年齢・障害の程度を越えて、対象を選ばないことが特徴である。

園芸療法の効果

植物とのかかわりは、活動として、素材として、環境として、私たちの心身にさまざまな効用をもたらす。しかし園芸はその多様な要素のために、対象、適応と効果、その根拠と利用方法などの検討が十分になされないまま、経験に頼った過剰な期待や利用もみられる。

園芸に関するさまざまな要素がもたらす効果を整理すると表2のように分類できる。

心理的、身体的効果が通常のリハビリテーションにおける効果であり、環境的効果は治療や療養生活だけでなくひとの生活全般における間接的な効果、経済的効果は職場など主に仕事に関連する環境としての間接的な効果といえよう。

園芸の利用

ある年齢に達したひとや病いや障害とともに生活しなければいけないひとたちにとって、長期にわたる治療は生活を奪い、濃厚な治療や働きかけは効果より負担の方が大きく

なることがある。

療養生活を送るひとにとっては、家庭菜園のように季節々々の花や野菜作りがいい。春から夏にかけて、碗豆、ジャガイモ、西瓜、 トウモロコシ、ナスなど、秋から冬にかけては、甘藷、大根、何種類かの中国野菜と、活動は途切れることがない。収穫した物を食べるのは季節の旬を食べる楽しみ。これほどリアリティオリエンテーションに適切な素材はない。

同じ慢性化した病いや障害でも、身体機能に制限があり、戸外に出る移動が困難なひとに対しては、部屋の窓際や病床の近くに陽あたりのよいわずかな場所があれば、水栽培、鉢植えやプランター栽培が利用できる。窓の外に部屋のなかに、生きた植物がみえるだけでもよい。

植物は生きている。変化する。面倒をみたらその分だけ応えがある。仮に世話の仕方が誤っていたとしても、不平不満は直接返ってこない。そこが同じ命でも動物の飼育と異なるところである。植えた種や球根に水をやり、芽の伸び具合に一喜一憂する。「あら芽が出て、今日は天気がよくていいね」といったような、何かほっこりする会話が、治療や援助のかかわりのなかに増える。かけられたことばが刺激となり、閉ざされていた感覚が意識され、はじめて「ああそうか」と気づく。病気でいろいろな機能が失われるなかで、ひととしての身体感覚の共通性は比較的最後まで残り、コミュニケーションの基盤となる

ひとは病気になると、身体のリズム、生活のリズムが崩れ、身を守るために五感を閉ざすようになる。その崩れたリズムや閉ざされた五感を、薬物で元に戻そうとしても難しい。しかし、植物は色や臭い、ふれたときの感じ、その実りの味わい、風の仕事による音などが、四季に応じてひとの五感を刺激し、感覚を呼び覚ます。

植物という命とのかかわりは、植物が生きる時間や自然など環境とのかかわりでもある。そうした四季に応じた、生活に密着しながら遊びの要素を含んだ活動が、医食同源と同じように植物の世話をすることがそのまま、生活のリズムを作り、心身の機能を改善し維持し、役割と習慣により生活を支える。

園芸療法の留意点

園芸は自然相手のため多少の工夫が必要になる。

まず、ローカル性を生かすということである。植物は自然環境やひとの生活に直接関係するもので、確かに外国産の珍しい植物もいろいろな楽しみ方はあるが、実際に日々の生

活や療法的手段としてもちいる場合は、植物が生育する環境、そしてその植物と同じ環境に住むひとの生活と関連があるものをもちいた方がよい。その土地の風土と分化、そこに生きるひとの生活習慣、対象となるひとのライフサイクルや好み、障害の状態、それらがローカル性にあたる。

もちろん、パティオ形式の庭、レイズドベッドの使用、植物の色、香り、感触の利用など、今まで私たちの習慣がなかったものでも、出会いと気づきが生活文化を豊かにすることもある。そうしたグローバル性という点を考えてのことである。

そして、利用する道具などは、できるだけ市販されているものを、対象者の機能にあわせて改良工夫してもちいるのがよい。

また、一部には毒性のあるものや棘のあるもの、あるひとにはアレルギーの対象になるものもあるといったことに対する注意などは、一般的に必要なことである

文献

- 1)山根 寛：作業療法と関連のある集団療法. ひとと集団・場, 三輪書店, 2000, pp.161-170.
- 2)菅 修：東京都立松沢病院における作業治療実施の歴史並に其の現状. 救済会々報 52 : 15-32, 1932.
- 3)加藤普佐次郎：精神病院に対する作業療法ならびに開放治療の精神病院におけるこれが実施の意義及び方法. 新作業療法の源流, 秋本波留夫, 富岡詔子編著, 三輪書店, 1991, pp.171-206.
- 4)山根 寛：作業療法と園芸療法. 園芸療法研修会, 1997.