



前回は、植物を育て、自然を楽しむことを通して心身が癒される園芸療法について簡単に説明をさせていただきました。今回は園芸療法と心の癒しについてお話をさせていただきます。



園芸療法の実践

2

土 いじりをしていっているうちに心配事を忘れ、作業が終るころには心がスッキリ晴れていたという経験や、きれいな景色を見ることが心が穏やかになった経験等々、自然による心の癒しを体験された方も多いのではないかと思います。

現在、園芸療法は様々な理由から心身の障害を持つ方々や高齢者などに對し、心と身体

の改善を目的に行われています。しかし園芸療法の歴史をたどると、精神疾患を持つ患者が病院の庭で作業をすることで症状が改善した症例をきっかけに発展し、現在にいたっています。つまり園芸療法と心の癒しは切っても切れない関係にあるのです。

園芸療法の現場では、自然との触れ合いや園芸活動を通したりリラックス効果や、屋外の作業を通して身体を動かすことによるストレスの解消、育てた花

日常が新鮮になる日

や自然の素材を使った創作活動を通した自身自身の表現、花や野菜を育て上げることによる自信と自尊心の回復などをターゲットにしたプログラムメニューが繰り広げられます。

何となく心がどんよりしていたり、悩みを抱えていたり、精神的な疾患を持つ方などを対象に心の

状態の改善を目指す園芸療法では、そのアプローチ方法の一つとして私たちの身体に備わった五つの感覚（視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚）を働かせることを積極的に行います。実は私たちの身体が心地よいと思える状態にあるとき、心も心地よくなるということが研究でも明らかになっているのです。

長 い冬を超え一斉に芽吹きだす木々の緑や花々の彩りの美しさ、木々の葉が風に揺れる音や鳥たちのさえず



イラスト いけや しほ

り、若々しい新芽の手触りや木の根元の腐葉土のふかふかとした感触、風に乗って運ばれてくる花の香り、それぞれの季節ごとに楽しむことのできる野菜の味など、自然は私たちの五感を刺激してくれる要素に溢れています。

自然界は私たちの五感を刺激してくれる要素に溢れています。

最近疲れ気味の方、心の癒しを求めている方、ぜひ周りの自然に目を向けてみてください。自然の楽しみ方は人それぞれで構いません。自然は思っているよりも身近にあることや、日々移り変わっていることに気付くようになればハナマルです。毎日同じ繰り返しのように感じる日常も、ワクワクとした気持ちで迎え、新しい発見に満ちた日々の連続へと変わっていくでしょう。

