



4月号から連載させていただいたこのコーナーですが、いよいよ最終回となりました。自然農法の実践や普及に興味をお持ちの読者の皆様にとっては、今までとは少し異なる切り口で自然と人間の関わりについてお話をさせていただいたのではないかと思います。最後までおつきあいくださりありがとうございました。



## 園芸療法の実践

6

**思** い浮かべてみてください。花や野菜の種をまくとき、または苗を植えるとき、

皆さんはどんなことを考えながら作業をしますか？ 花壇に花が色とりどりに一斉に咲いたイメージを膨らませながら花の配置を考えたり、野菜を収穫してどんな調理法でその味を楽しむのか、誰と一緒に食べるのか... 等の声があがるかと思えます。

## 自然と一緒に見る未来

自然との共同作業をすすめるとき、私たちは明るい「未来」を見つめています。一方、私たちがよくよしたり、悩んでいるときは、過去の失敗を悔やんだり、不安な将来を思い悩んでいるのではないのでしょうか。園芸療法では園芸作業を通して、作業そのものに集中することや、明るい未来のイメージを促すことにより、意図的に心のモヤモヤを晴らす試みをする

ことがあります。この手法は実際に作業

をしなくても使うことができます。最近ではガーデニングブームの影響もあり、遅くとも初夏までにすでに来春の種や苗、球根のカタログが各種苗会社から送られてくるほど、季節が先取りされている時代です。極端な季節の先取りも、イメージしにくい一面があるかと思いますが、長く寒い冬に直面する



イラスト いけや しほ

ていく様子を目にするのも、楽しいものです。たとえば読者の皆様にこの記事が届けられる頃は、早春の花の種蒔きや春の球根を植えるのにちょうどいい時期です。庭がある方は庭の片隅に、そうでない方はプランターを利用して、次の春へ思いを馳せ、未来のご自分へのプレゼントを贈ってみてはいかがでしょうか？

## 春

をイメージしながら何を植えようかと考えあぐねる楽しみや、長い冬を超えてやってくる春の訪れをいつもより心待ちにするワクワク感、秋から冬にかけて植えた植物に実際に出会えた喜びを讀者の皆様と共有できると嬉しい限りです。

おわり

