

# グランプリ

誰にでも実践できる

ささやかなガーデンでの癒やし効果

安田尚通様



私は大自然に囲まれた鈴鹿市で育った影響を大いに受け昔から緑が大好きでした。長年の単身赴任先でも寂しさを紛らわせるために、ベランダの鉢植えや室内のプランターに囲まれた生活で仕事の疲労回復と癒やしを感じるようにしていました。今回応募しようと思ったのがそんな単身赴任先でのプランターの効果や、14年ぶりに単身先から戻れた自宅での庭の土いじりに大きな幸福感を感じ、ガーデンセラピーの効果を実感しているからです。

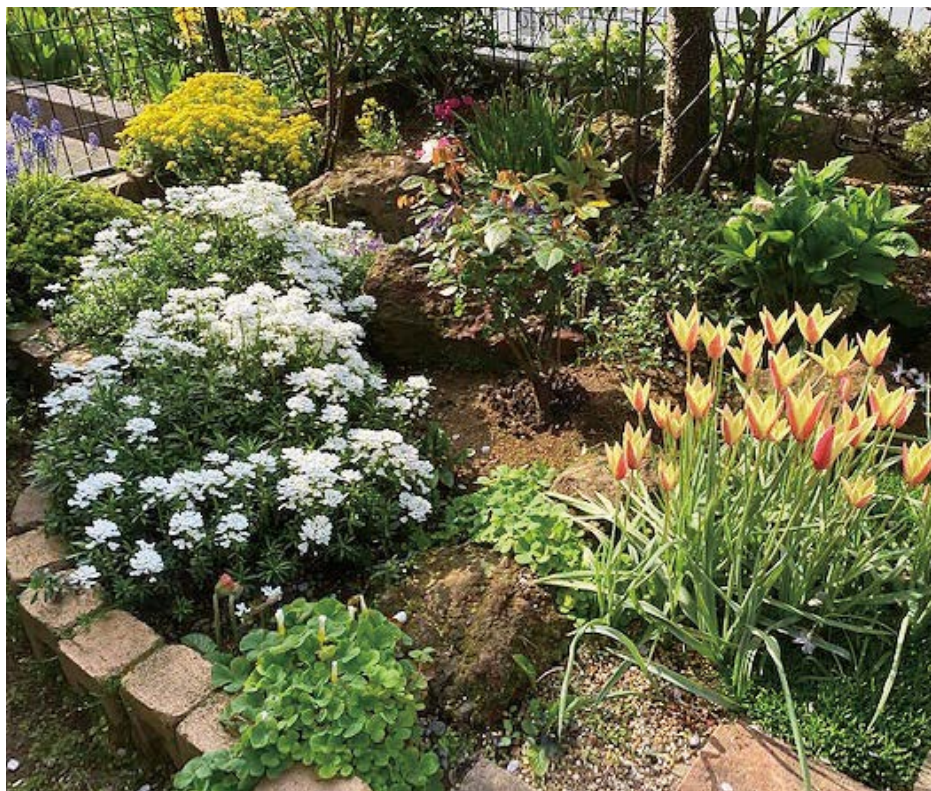
まずは九州・新潟・大阪・名古屋・北海道の単身赴任先で徐々に増え、私を癒やし続けてくれた室内のプランター達です。購入するたびに種別や生育適性や育て方を研究するようになり、自宅に戻った今でも各地域で購入した雲南棕櫚竹・パキラ・アルテシマ・ドラセナ・ガジュマルのプランター達が元気に成長し、癒やしを与え続けてくれています。

そして小さいながらも我が家のロックガーデンでは、宿根草をメインにバラ・クレマチス・イベリス・アリッサムサクサティレ・ムスカリ・スイセン・アイリス・ラベンダー・セージ・ユリ・ガーベラ・ギボウシ・ツワブキ・ヒマラヤユキノシタ・ノースポール・クリスマスローズ等、リビングからはさまざまな植物たちが四季を感じる眺めを楽しませてくれます。

また何よりもガーデンセラピーの効果の素晴らしさを体感したのが、妻の

体調がすぐれなかった時に庭を視覚面では配色を考え色とりどりの植物を取り入れ、嗅覚ではバラやラベンダーやセージの香りがいい植物やヤマボウシやハナミズキのシンボルツリーで緑視率を上げ、散歩も近くの公園等に行くことによって徐々に復調し現在では私よりも健康体になれたことには、草花や樹木等の自然の底知れない自然治癒の効果やパワーを何よりも実感することが

できました。そのような経緯もあり現在ガーデンセラピーに興味を持ち講義も受けておりますが、NK細胞の増加や血圧の正常化等の効果もあるという日本でのエビデンスも増え、私自身も自然の素晴らしさやガーデンセラピーの素晴らしさを、自分自身でもっともっと広げたいと考えており今回応募させていただきます。



## 講評



理事 川人 紫

第一に印象的だったのは、安田様が育てる植物がすべて生き生きとしているということ。

セラピー効果があるからといって植物に一方的に頼るのではなく、植物への愛情と尊敬の念を持って日々の世話をすることで、植物もそれに応えてくれている。人と植物相互のコミュニケーションの上でガーデンセラピーが成り立っていることがこの作品に具現化されています。

さらにガーデンセラピーの大切な要素である五感の刺激や緑視率も加味したセラピー効果のある庭づくりの心がけている点も高く評価したいと思います。

これまで育ててきた植物を見るたびに、単身赴任先でのできごとなども想起されるのではないのでしょうか？

奥様の体調もガーデンセラピー効果で回復されたとのこと、まさに私たちがめざしている理想のガーデンセラピーを安田様が実践されていることに敬意を表します。



