

準グランプリ

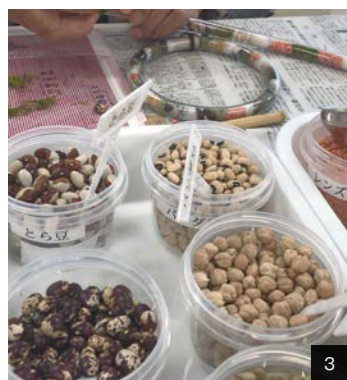


笑顔が咲く園芸療法

梅原瑞幾様



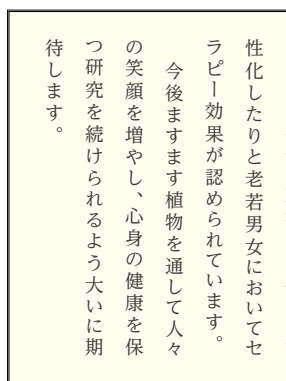
ストレスから心身の体調を崩し肌荒れが酷くなったときに、植物の成分で作られたオーガニックコスメを使用したことで、植物の香りに初めて癒やされた気がしました。それをきっかけに自分の食生活や健康管理また自然環境に対しても興味を持ち、規則正しい生活を心掛け、肌も心も元気を取り戻すことができました。以降、植物が持つ癒やしの効果に魅了され、それを社会に広める必要性を感じ、緑や植物が心身に与える健康効果や、園芸療法をはじめとする植物介在療法を千葉大学園芸学研究所にて専門的に学び始め、2年が経過します。



COVID-19の流行に未だ終わりが見えず、我慢を強いられた生活が続きますが、自粛中に気分転換のために庭に出て植物を眺めることや公園や緑地を利用したことで、ストレス緩和やリラククス効果を実感した方も多いため、想像できます。このような世情のため、在学期間中に園芸プログラム提供や自身が参加する機会は限られましたが、企業様に出向いて開催した、芳香植物を使った石鹸づくり(写真1)やスワッグ制作(写真2)、豆や綿などの自然素材を使った「豆ハンガー」製作(写真3)や高齢者施設での寄せ植え(写真4)など、幸運にもいくつか園芸プログラム提供のお手伝いをする機会を得ることができました。そこで共通して見た現象があります。それが参加者間や提供者との「笑顔での会話」でした。



高齢者施設での植物の寄せ植えプログラムの時、ある高齢の女性参加者から、「昔、この花は私の家の庭にも植えていたのよ。」というお話を嬉しそうにされるのを聞いたことがあります。植物に触れることは、昔の記憶を呼び戻す刺激になり会話のきっかけになることを肌で体感しました。ある企業に出向いて開催したハーブ石鹸づくりの時は、普段笑いが少ないほど忙しいような職業の方々が、和気あいあいと話し皆さんが石鹸で思い思いの形を作っていました。看護学部と園芸学部が共同で管理する千葉大学の亥鼻キャンパスにある「看芸ガーデン」(写真5)にて収穫した植物を使い猫の形の石鹸(写真6)を作った医師の嬉しそうな顔も忘れることができません。



講評



理事
水口 真理子

植物が人の心身に与える健康効果について身をもって体験され、さらに学術的な研究を進めておられるとのこと、社会に貢献しようとしておられる熱意がよく伝わります。素晴らしい作品です。

植物にふれることはストレスをやわらげたり、リラククスできたり、また五感を刺激して心身が活性化したりと老若男女においてセラピー効果が認められています。

今後ますます植物を通して人々の笑顔を増やし、心身の健康を保つ研究が続けられるよう大いに期待します。