

# グランプリ

## 私の日々の暮らしの中の ガーデンセラピー



佐々木由紀子様

私は花、草、虫等の自然とふれあうことが幼い頃から大好きです。自然は日々移り変わり、やさしく私たちを癒やしてくれ、また時には荒々しくなることもありながら私達にさまざまなことを教えてくれます。日々体験してまいりましたガーデンセラピーに関しましてご紹介しながら、そこで気づきを得ましたことについて記させていただきます。

私は、これまで幸せながら庭でくると囲まれた練馬大根で有名な肥沃な土に恵まれた場所、主人が二世帯住宅を建ててくれました。それなりに忙しくも幸せに暮らしてまいりました。毎日の家事、夫や子供の世話、義母の話し相手、ゴールデンレトリバーの散歩や餌やり、庭の木や季節ごとの花で自己流に寄せ植えした花々・・・お陰様で忙しい中にも大変充実した日々を暮らさせていただきました。

趣味でするガーデニングの土の温もりやあたたかみのある臭いに、子供の頃にした土遊びを思い起こし癒やされ、花の美しさに元気をもらい、水のありがたさを知り、季節ごとに移り変わる落葉樹の葉の色にときめき、芽ぶきに感動し、いかに手が届かず門から玄関まで美しく飾ろうかと考えて選んで植えた常緑樹(コノテガシワ)の緑も、毎日見ているからこそわかる変化を、こっそりと楽しんでまいりました。

そして今、娘が巣立ち、夫も定年を迎え、第二の仕事人生を歩み始めてお

ります。両親も介護の末他界、現在は、横浜、みなとみらいを庭とする海にも近いマンション住まいとなりました。

大好きな大切に育ててまいりました家と庭は手離さなくてはならず、私にとっては子供みたくな草花との関係をどう保つてゆこうか・・・と考えるようになりました。そしてこれは、結婚しながら働いて、これからは子育てもするであろうグリーン等考える余裕もない娘世代にどうつないでゆくかという課題でもありました。

まず、ベランダにグリーンが欲しい！ツタが好きな私はそこから始めました。可愛いウサギやキノコの置物を色どりに添えることに。そうすると、花の色がなくても一年中楽しめます。時々気に入った季節の花がありますと、つい鉢と買ってしまします。そして家の中には観葉植物の寄せ植え。先日は、ローズマリーを求め、小さなキッチンガーデンに。香りもほのかですが、癒やしになりますし、葉をつまんでサーモンに載せ、オリーブオイルで焼くと香りがひきたち、一寸おしゃれな一皿に。気がつけばいつのまにかベランダも、リビングもキッチンも緑のある暮らしとなっております。

こんな風に手間がかからず、安価なひと鉢から植物と触れること、ゆっくりと育てることを楽しんでみたら、生活にもゆとりが生まれ、目で愛で鼻に香わしく、楽しくガーデニングを取り入れることができるのではないのでしょうか。

自分の生活スタイルを考え、自分

合った植物を、自分に合った育て方で育てることが出来る時代に私たちは生きています。どんなに暮らし向きが変わっても、植物と私たちの関係は、多少変化しながらも変わりなくあり続けると思っています。楽しんでまいります。

気軽に始められて、無理なく自然を



家に、生活に取り入れられる。庭がなくとも、すべての人ができる可能性に満ちたガーデンセラピーを提唱してゆきたいですし、自分でもこれからも日々学びながら自然を体中で楽しんで暮らしてゆきたいと思っております。

(二部抜粋して掲載しています)

### 審査員講評

幼い頃から花・緑・自然に親しみ、人生のステージが変わっても無理なく工夫して花と緑と付き合っているベテランの域に達したガーデンング。まさに人生まるごとガーデンングを楽しみ、ガーデンセラピーを実践されていますね。栽培知識があれば、お金をかけずに花と緑がそばにある心豊かな暮らしが叶うと知っている。それは佐々木さんの財産。昔に比べ、品種改良が進み、世界中から植物が集まる現代。庭がない人も、忙しい人も、育てやすい植物によって等しく植物や自然の恩恵を感じられる人が増えて欲しいという願い、広めていきたいと思います。

GARDEN STORY  
ガーデンストーリー  
編集部



1. 練馬時代の裏庭
2. 現在のマンションのベランダ
3. 練馬時代の庭
4. バラ、クレマチスなど
5. 愛犬
6. 横浜のマンションでベランダガーデニング
7. つい買ってしまう季節の花
8. 小さなキッチンガーデンでローズマリーを
9. ローズマリーでおしゃれな一皿へ
10. ローズマリーを使ってサーモンをアレンジ
11. リビングにもグリーン
12. 庭がなくても始められるガーデンセラピー

