

～骨密度が上昇し、心も穏やかに～

草花がもたらす 心身への好影響 鶴間キャンパス 「園芸療法」最前線

暑さも和らぎ始めた昨年9月、金沢大学鶴間キャンパス(金沢市小立野)の中庭では、お年寄りたちの楽しそうな声が響いていた。「先週、茎を切って水につけておいたばかりなのに、もう小さな根が生えている」「あら、かわいい」。花の世話や観察、水栽培などの園芸にいそしむ参加者たち。実はこの活動、「園芸療法」の効果を実科学的に検証する調査研究活動の一環なのだ。 学生編集委員 近藤珠実



古代エジプトから米国へ 国内では発展途上の療法

園芸療法は、植物の世話を通して病気の治療や予防につなげようとする試み。植物が持つ多様な機能を活用した補充・代替医療の一つとして位置づけられており、効果の解明が急がれる。全人口に占める高齢者の割合が20%を超えるなど超高齢化へと向かう社会を背景に、従来の「治療主体」から「病気を未然に防ぐ」医療の必要性がますます高くなっているなか、その期待に応える医療として注目を集めている。

園芸療法の起源は古代エジプトまでさかのぼる。第2次大戦後の米国では、傷痍軍人のリハビリと職業訓練を目的とした作業療法の一つとして用いられた。回国では1960年代から大学院レベルで「園芸療法士」の養成システムが確立している一方、日本は兵庫県立大学の「淡路景観園芸学校」が、公的機関としては唯一、園芸療法士の育成に取り組んでいるだけだ。

文部科学省の支援を受け 安川助教が実証に着手

金沢大学で進められている園芸療法の研究は、文部科学省から科学研究費補助金を受けており、研究チームには大学院医学系研究科

の安川緑助教を中心に大学教員ら13人が参加する。3年計画で効果の科学的実証や園芸療法プログラムの開発、普及システムの確立などを目指し、1年目の平成18年度は、園芸療法の実践と調査データの収集、ポランティアの育成などを目標に掲げた。調査研究を兼ねた園芸療法を受けているのは、地域で自立して暮らす元気なお年寄り23人。ポランティア22人のサポートも受けながら、昨年7月22日から3カ月間、毎週土曜日に集まり、活動を続けた。

安川助教は旭川医科大学講師だった平成9年、老人病院などでケアの質に関する調査をしたところ、高齢者が必ずしも豊かで生きがいのある生活を送っていないことを確認し、心を痛めたという。調査結果は、ガーデニングで癒された自らの体験と結びつき、「園芸を高齢者のケアに応用できないか」と考えるようになった。翌年には、園芸療法の世界的権威でバージニア州立工科大学のダイアン・レルフ博士のセミナーに参加するなどして、看護学をベースとした園芸療法の研究を始めた。

旭川医科大学時代に実施した調査では、花の寄せ植えを中心にした園芸プログラムで、参加者の骨密度が有意に上昇するという身体的効果が確認されたほか、他人への思いやりが高まるなど精神的にも好影響を与えることがわかってきた。

つぼみが開き広がる笑顔 キャンパスが癒し空間に

取材を始めた昨年9月。園芸療法
法の参加者は集合時間の1時間前
から集まってきた。活動場所とな
っている保健学科のキャンパスの
中庭では、ひまわりやサルビアな
ど色とりどりの花が陽光を浴びて
いた。隣接する学舎のラウンジに
は参加者が描いた絵が飾られてお
り、落ち着きのあるBGMが流れ
る。大学内とは思えぬ癒しの空間
で、活動前はこの中庭が雑草や落
ち葉で荒れていたと聞けば、誰も
が驚くだろう。

集合時間になり、ボランティア
たちはアンケート用紙を手に「お
体の調子はどうですか」と高齢者
から聞き取りを始めた。聞き取り
が終わると、血圧の測定や顔写真
の撮影に移る。これらが研究の貴
重な資料となっているのだ。

参加者はリラックス体操からス



活動前の聞き取り。聞き取った内容は研究の貴重な資料になる

ターゲット。その後、種まきをした二
十日大根の観察、チンゲンサイの
植え替え、押し花のレイアウトな
ど多彩なプログラムを楽しむ。

特に目を引いたのは、花の寄せ
植えのときだ。屋台のような形を
した木製の移動式花壇に、色とり
どりの花が咲き乱れる。その名も
「花Y-tai」。旭川医科大学と北海道
林産試験場、地元企業などが共同
開発し、商品化もされている。安
川助教授の園芸療法には欠かせな
いシンボルで、活動に合わせて旭
川から取り寄せた。

活動中は参加者の笑顔が絶えな
い。多々見外与さん(80)は、「新聞
記事を読んでもすぐに参加を決めま
した。毎回新しい発見があつて楽
しいです」と語る。水やり当番の
日には必ず妻を同伴するという小
杉利男さん(76)も「この活動を始
めてから女房との会話が増えてね。
今では2人で庭造りをするのが楽
しみで仕方がないよ」と、妻にプ
レゼントする押し花の構図を慎重



二十日大根の生長具合を観察する参加者

参加者の変化を見逃さぬ ボランティアスタッフ

に決めていた。

この活動には、ボランティアス
タッフの存在が欠かせない。活動
の準備や世話をしながら、参加者
の変化を注意深く観察し、園芸療
法の効果を見つけ出す役割を担っ
ている。

ボランティアの1人で、公民館
などで園芸の講師を務める花き店
店主、倉下正彦さんは、「公民館で
1回のみの講義よりも、このよう
に継続した方が草花の生長過程が
見られていいですね」と話す。「私
自身、いつも高齢者の笑顔や花に
癒されています」と語るのは、医
学部4年の黒木美江さん。看護師
を志す彼女にとって、ここでの体
験は高齢者とのコミュニケーション
方法を学ぶ学習の場にもなつて
いる。

活動終了後は、安川助教授とボ



安川助教授が進める園芸療法活動のシンボル「花Ya-tai」



花束作りで笑顔を見せる安川助教授(右)と参加者の多々見さん(中)

大学と地域の理想的連携 園芸療法で街の活性化も

活動は研究者と地域住民の協力
によって成り立っている。大学側
からすれば、園芸療法の基礎研究
であり、療法の担い手を育てる人
材養成の場でもある。また、取り
組み自体が福祉活動であり、地域
貢献に結びついている。一方、地

域の人々にとっては、参加するこ
とで心身の健康を維持でき、研究
活動への協力にもつながる。これ
こそ、大学と地域との理想的な連
携活動ではないか。

さらに、園芸療法は病氣予防を
その目的としており、投薬に頼り
がちな対症療法とも一線を画すた
め、「安全」「安心」の意味からも
現代社会のニーズに即した将来性
の高い療法といえるだろう。園芸
療法を機軸としたビジネスモデル
の確立、それによる地域の活性化
も決して夢ではない。

園芸療法プログラムが確立さ
れ、街のあちこちで園芸療法が行
われている。そして、いつの間
にか元気な街が増えている。そんな
未来はいつ訪れるのか。「金沢を園
芸療法の研究拠点にし、ここから
世界に発信したい」と力強く夢を
語る安川助教授を見ると、そう遠
い話ではないように思えた。