



地域福祉における園芸療法の展開

文／澤田みどり (NPO法人日本園芸療法研修会代表)

園芸療法とは？

園芸療法とは、植物や、植物のある環境、園芸作業を上手にプログラミングし、人の心や身体のリハビリテーションに活用させる方法です。

植物というしずかな命と向き合う環境に身を委ねることは、人に安心感や緊張緩和をもたらし、安らぎと休息を与えます。また、植物の育ち、枯れて土に還るという自然の営みとともに過ごすことで時間や季節の感覚を取り戻します。植物のライフサイクルに自己投影し、今の自分を受け入れることが可能になる場合もあります。植物の色、香り、触感、味、風に揺れる葉音や落ち葉の音、季節による変化を感じ、五感を開き、気分転換や疲労の回復、心身の府活（活力を与えること）を促します。

さらに植物を育てるために計画、準備、栽培、収穫、利用（加工、調理、装飾、クラフト作成、販売など）をする園芸活動を通して、身体機能の維持向上のみならず、達成感や満足感、自信や自尊心を取り戻し、将来への期待や喜びがもたらされます。収穫物をわかちあうことからコミュニケーションを活性化させ、社会性も回復します。園芸作業は、生産（栽培）から消費（食、利用）、趣味活動（生きがい）から仕事（就労支援）と、人の生活の基本的活動機能のすべてを含んでいると言っても過言ではありません。園芸療法は回復期、維持期の中で有効なりハビリテーションとして注目されています。

園芸療法と農業

植物を用いた療方法は、古く古代エジプトで『医師が治療の一環として庭園の散策を処方した』という記述があり、古代より用いられてきました。その後作業療法の一環として農耕や園芸作業が取り入れられ、アメリカやイギリスで園芸療法として広まってきました。

園芸 (Horticulture) は、囲われた土地

で育てるというラテン語が語源にあり、広い土地 (agri = 畑) を利用して栽培をする農業 (Agriculture) と区別されてきました。

農業従事者に農地では園芸療法ができないのか？ というご質問をいただくことがあります。植物を用いた療法を必要としている方々にとって、形式的な園芸と農業の区別は重要ではなく、そのような活動を展開する場が増えることが大切です。農地活用のなかに園芸療法の手法が取り入れられることは、より多くの人々が植物に触れ、園芸作業を通したりリハビリテーションや生きがいづくりの機会が増えることで、喜ばしいことです。実際の園芸療法の活動でも農家からこんやく、味噌、干し柿作り、しめ縄作りなどの手法を教えていただき、高齢者に好評のプログラムになっています。

高齢者への園芸療法の効用

急速に高齢社会を迎える日本では、園芸療法が1990年代に紹介されて以来その効用の期待が高まっています。

園芸作業を通して、生活不活発病や廃用症候群と呼ばれる、長い間機能を使わなかったために筋肉がやせ、関節が固まって動かしくくなる状態、を防ぐことにつながります。屋外に出ることは閉じこもり防止にもなり、適度な運動から新陳代謝を高め、食欲増進、快眠導入などの生活リズムを整える効果があります。

高齢になり、役割が減少し、友人や配偶者の死から喪失感が増すことがあります。世話をすることが有用感、自尊心、自信の回復、自己効力感をもたらします。何よりも生き物とかかわることで生きる意欲が増し、自分が育てた植物の成長が楽しみになり、開花・収穫を期待し、将来への希望が生まれます。

認知症の人と活動をする際には、本人が播いたことや育てたことを忘れてしまうことは、園芸療法を通して改善することはできません。達成感、喜び、おいし

いと感じるなどの体験をおり重ねることで不穏な状態を減らし、植物を通した回想法により本人が主役になる機会も得られます。

現在、園芸療法は特別養護老人ホーム、老人保健施設、有料老人ホーム、グループホーム、デイサービス、デイケア、認知症予防事業など幅広く取り入れられ、その形態も治療的活動から生活機能の維持・向上を目指すリハビリテーション、レクリエーション的活動、趣味活動まで施設や活動の目的によって異なります。活動場所は室内、ベランダ、屋上、畑、庭と使用できる環境に合わせてさまざまです。

園芸療法の実際の活動

① 危険回避

植物には、アレルギーをひきおこすアレルゲンをもつもの、トゲや毒性のあるもの、好き嫌いを伴う強い香りのあるもの、があります。土の使用による雑菌や植物を介した病害虫発生、肥料や病害虫駆除の薬剤の異食、誤飲の危険もあります。園芸道具には刃物や先鋭のものも多くけがをしたり、凶器になる場合もあるので、保管に気を配ります。

屋外作業での転倒、徘徊や帰宅願望による失踪、長時間の日中作業による脱水症状や熱中症、夢中になって作業をすることによる過度の疲労感や腰痛、世話をすることや植物の枯死がストレスになる人もいます。水分補給、日除け、虫除け、防寒などの準備を整えます。

以上のように園芸作業は穏やかな安全な活動とは言い切れない側面があり、これらの危険が回避可能と確認したうえで活動を開始します。

② アセスメント

園芸は植物が主役であり、植物がその植物らしく生き生きと育つように人が手をかけます。園芸療法は人が主役で、その人のために植物や園芸作業を活用します。園芸をする際にまずその植物のことを調べるように、園芸療法ではその人に



どのような障がい、病歴、課題があり、本人は何を希望し、どのような可能性があるのかアセスメント（初期評価）をすることから始まります。

③ 治療目的・活動目的の設定

アセスメントから、達成可能な目的を設定します。アセスメントおよび目的設定には医療、福祉、リハビリテーションの知識や技術が必要になります。

④ 植物と作業の選択

本人の身体機能に合わせて作業を選択します。例えば、収穫に焦点を合わせて考えると、ハサミを使用するのか、手を伸ばすことを求めるのか、引き抜く動作を入れるのか、目と手の巧緻を高めるのか。それによって栽培する植物も変わっていきます。

日本の行事には植物に由来するものがたくさんあります。五節句や二十四節気を取り入れ、また風土や地域性を重視した植物の選択で会話が弾みます。

⑤ 道具の工夫

既存の農具や園芸道具にこだわらず、安全でなおかつ、ご本人がより多くの作業プロセスにかかわり、可能性が広がるように道具に工夫を加えます。

⑥ 環境の整備

安全で安心して活動ができるような動線、段差、足元のぬかるみなどに配慮します。休憩するイスやベンチ、日除けの場所、トイレ、水道などの設置は不可欠です。

⑦ 協力者と共通理解

家族や周囲が何のために園芸をしているか、立派な野菜や花を育てることが第一目的ではないこと、より多くの人と共感し、共有体験をすることからコミュニケーションを増やし、地域とつながることも実践のポイントです。

⑧ 記録と評価

楽しかったと終わらせず、目的に沿った活動内容だったか、目的は達成できているか確認し、よりよい支援を目指すために記録をつけます。

「ベルガーデン水曜クラブ」 介護予防・認知症予防事業 としてのプログラム

ベルガーデン水曜クラブは、NPO法人日本園芸療法研修会が横浜市内の地域ケ

アブラザと共催で開催している園芸療法プログラムです。地主のご厚意のもと300㎡の個人庭を改造し、地域の生活支援、自立支援の必要な在宅高齢者が週一回安心して訪ねて来られる外出の場、仲間づくりの場となる位置づけを目指して2005年に立ち上げました。

目的は、「植物を通して四季の移り変わりを感じ、植物の成長への期待感、育てる喜び、開花・収穫・食べることによる達成感や満足感を得る。1年を通して豊かな時間をおり重ねることから生きる楽しみや自尊心を高める。新しい仲間や異世代のスタッフやボランティアとの交流から日常生活に変化をもたらす。植物に触れ、園芸作業による心身のリハビリテーションをおこなうことで介護予防、認知症予防の効果をもたらす」です。インフォーマルな地域の支援活動ならではの長を生かし、庭を利用する良さを活用し、なるべく参加者の希望をかなえることを重視しています。

① 参加者

要支援、要介護、特定高齢者でデイサービスや老人クラブ以外に外出の場が必要な人や認知症グループホームの入居者の日中活動の場としても利用されています。認知症の人、杖・歩行器使用、送迎バス利用、自力参加などさまざまな状態の人たちが集い、登録人数15人、参加者は毎回平均約10人です。

② 頻度・活動時間

毎週水曜日（盆・正月・祭日を除く）。送迎は10時から始まり、11時～1時半（昼食を含む、ときには2時になることもある）。

③ 活動場所

庭、雨天および厳寒期は地域ケアプラザの室内をお借りします。

④ スタッフおよびボランティア

園芸療法を学んだスタッフが毎回4～5人参加。地域ボランティア3、4人、横浜市内の引きこもり青年支援事業のNPOから若者とスタッフが1、2人ボランティアとして参加しています。20代～90代までのさまざまな年齢の集まりを目指しています。

⑤ 活動の流れ

8時半—スタッフが参加確認の電話を入れる。

10時—スタッフ・ボランティア集合、準備。

10時半—自力参加の人が三々五々やってきて庭の散策、お茶菓子でおしゃべりを楽しむ。

11時—全員揃ったところで活動開始の挨拶。植物の育ちに合わせて思い思いに作業をする。

12時半—スタッフと地域ボランティアが採れたての野菜で作った昼食を皆で揃って食べる。

1時半—活動の振り返りと次回の予告、合唱などをして解散、片付け。

2時半—反省会。気になることは担当ケアマネージャーに連絡を入れる。

⑥ ポイント

本人の意志を尊重し、座っておしゃべりをしている人、調理の手伝いをしたい人などそれぞれ自由にさせていただきながら必ず目配り、気配り、声かけをする。月一回は座ってゆっくり皆で作業をし、共有体験を楽しむ。

⑦ 主な活動

お花見、四季折々の花や野菜の栽培、染色、味噌作り、こんにゃく作り、干し柿作り、押し花、フラワーアレンジメント、クラフト装飾作品作り、流しそうめん、野点、ブルーベリー狩り、ガーデンセンターへショッピング、レストランへ食事など。

⑧ 記録・評価

参加者の変化はスタッフ、ボランティア間で共有をし、必要に応じてケアプラザ職員やケアマネージャーと話し合う。

水曜クラブに来るために健康管理をし、死ぬまで元気に通いたいと互いに気遣っている参加者の皆さんに励まされ、地域福祉での園芸療法の実践例として活動を続けています。

このように地域性を生かし、共に生きる一つの方法として園芸療法の技術が生かされる場が増えることを切に願っています。

引用文献：山根寛・澤田みどり著、山根寛編『ひとと植物・環境—療法として園芸を使う—』青海社

● 著者プロフィール ●

NPO法人日本園芸療法研修会代表理事。恵泉女学園大学人間社会学部人間環境学科特任助教、兵庫県立淡路景観園芸学校非常勤講師、日本園芸療法学科理事。日本で最初に米国に園芸療法留学、1992年に日本で紹介