

園芸療法の世界

心と庭のセルフケア

笑福庭代表 園芸療法士 寺田 裕美子

潜在能力

現代の私たちの生活は、世の中の流れやニーズにより新しい変化にとまどいながらも順応していく力を持っています。と同時に基本的な人間の生活はずっと変わらないということにも幾度となく気付かされます。

今日の私たちの関心ごとの一つに、健康や美容があります。「このままじゃいけない!」「あなたはそれでいいのですか?」と毎年のように新しい切り口で身体のあらゆる各所をダメ出しされます。「そういえば、ちょっと気になるかな・・」とかなんとなく思っているうちに健康器具や食品を選び、ウォーキング、フィットネスクラブ、通院、美容、人間ドックと健康や美容に関連した物事が、時間も金銭面でも生活の中の大きな部分を占めてきているという状況はめずらしくありません。

また、衣食住以外の生活の時間の過ごし方が多様になり、私たちは自分自身の興味や家族、健康、経済状況など個々に選別して随時変化しながら多様に適応して生活していきます。

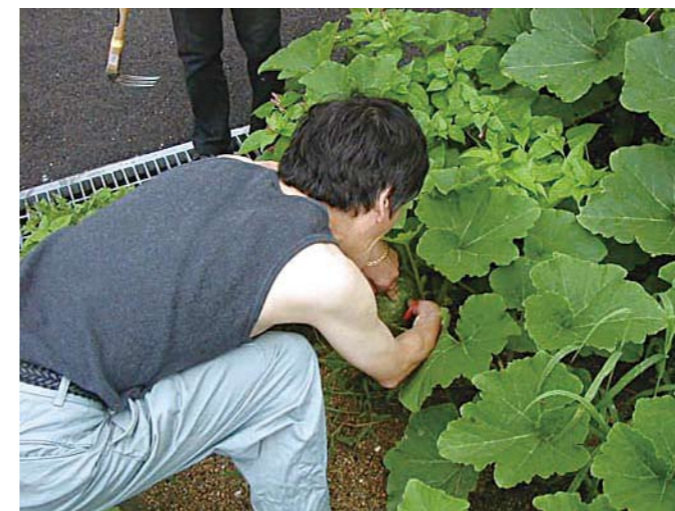
時代の変化に巧みに乗り切る。その代償としての歪みは心

の病となって現れ、その発生源は、どうやら、私たちの生活に必要な衣食住の問題だけでなく役割、人・友(家族)や生きる力そのものの喪失感が鍵になっているようです。病気になってしまう前に自分自身で心と身体を相互に働きかけ、心身共に健康を維持・予防する工夫や周囲の環境や人の変化を気付き対応する力を日常生活に取り入れることがこの時代の変化に適応していくキーワードになってきました。

庭の手入れ

農園芸活動が健康予防につながるという研究報告が発表されるようになりました。農園芸作業にある運動効果、収穫などによる達成感、満足感、植物に関わる者同士のコミュニケーションが心身の健康維持・予防に役立つというものです。実際に全国の各地のリハビリや老人保健施設、市民活動に意識して取り入れられ始めています。

植物と関わる庭の手入れにおいても一つ注目したい健康予防につながる視点として、「変化に気付く能力」の活性です。庭の手入れといっても庭師が伝統的な透かし技術を巧みにあやつり半永久的に木を魅せながら育てていくような手入



コツでもあります。植物の変化を追い、栽培本や詳しい人に聞いてみるのもいいでしょう。

「静かな変化を見つける力」「状況を見分けて判断し行動する力」頭を使い周囲の環境とのバランスや影響を考へ予測しながら同時に身体を動かす。時には地球規模の環境の変化や関係性とも原因を照らし合わせながら。また、植物が持つ潜在能力との駆け引きも重要です。植物自身自分で生きる力をもっていますので、その力を奪うことなくサポートする。お世話しすぎない。少しサポートして様子を見る。あまり神経質にならず、植物そのものが持つ生き

る力を確認しながら・・・駆け引きのコツをつかんで、最小限の手間で身体と頭を動かしながら庭を美しく保つ一挙両得を目指します。

ご隠居さんの娯楽の庭いじりには実はこんな世界が繰り広げられていたとは、「庭の手入れ」から得る効果に再認識と再発見です。

れから、草を引いたり、枯れ花を摘んだりする日常的生活の中で誰もが出来る手入れまで広く幅があります。どのような手入れであろうと植物は、正直で適切な手入れにはのびのびと良く育ち、適切でないと病気になったり枯れてしまったりと如実に姿に現れます。

葉の少し張りがなくなってきた。花が小さくなってきた。蕾に虫がついた。毎日、庭の様子に気を向けて見ると様々に変化していることに気がきます。いち早くその変化メッセージを見つけて対応していくことが植物をうまく育てる

第3回(第20回環境総研講座)

6月30日(土)、城東区・鶴見区・旭区共催、都島区後援事業として、本学鶴見学舎において、アトリエ「花」フラワーデザインスクール主宰の西尾知春氏にお越しいただき、「野の花をより美しく飾る」と題してフラワーアレンジメント実習を行っていただきました。講師の西尾先生がもって来られた草花と、鶴見学舎のガーデンで受講生が採取した草花等を使って各自それぞれ作品を作りました。



2007年度環境総研講座

2007年度大阪信愛女学院短期大学公開講座のうち、環境総研講座として3回の公開講座が開催されました。

第1回(第18回環境総研講座)

6月9日(土)、城東区・鶴見区・旭区共催、都島区後援事業として、本学鶴見学舎において、環境計画コンサルタントの野見山由紀子氏をお招きし、「花と緑のまちづくりが目指すもの」と題してお話をいただきました。近年、わが国の都市やまちでは市民の参加を募り、「花・緑」に着目したまちづくりを推進するところが多くみられます。都市やまちにおける「花・緑」が果たす効果とその目的を、多方面からお話いただきました。

第2回(第19回環境総研講座)

6月21日(土)、大阪府立文化情報センター共催事業として同センターのさいかくホールにおいて、菜の花プロジェクトのおの坂本洋氏をお招きし、「天ぷら油で車が走る?菜の花プロジェクトの取り組み」と題してお話をいただきました。ナタネを栽培し、菜の花を愛で、収穫したナタネ油で天ぷらを楽しみ、そして廃食油はBDF(バイオ・ディーゼル・フュエル)に加工し車を走らせるという、再生可能な「畑の油田」で夢が広がる「菜の花プロジェクト」の活動の話がうかがえました。