

巻頭言

バイオフィリア、園芸療法、そして農福連携へ

兵庫県立大学専門職大学院 緑環境景観マネジメント研究科 准教授 豊田 正博

私は、東京で農業高校の教師をしていた時に園芸療法を知ったことが縁で、今日まで14年間、兼務先の淡路景観園芸学校で園芸療法を教えている。園芸療法課程には全寮制と通学制があり、農園芸・医療福祉・教育・心理などの分野から20歳から60歳代の人々が、「好きな園芸を人の役に立てたい」と思って学びに来る。

園芸療法は、自然景観や植物から人の五感を通して得られる心地よい刺激や、平易な繰り返し動作からなる園芸作業が、人のストレスを下げ、精神や身体、そして社会的健康の改善につながることを利用した補完代替医療である。園芸療法は、病気や障がいを選ばず、心身機能に衰えがみられる高齢者、精神・知的・身体の障がいがある人、高次脳機能障害、認知症、うつ病、あるいはそれらの予防が必要な人など対象は広い。

世の中には植物好きの人ばかりではないと思われるかもしれないが「人は自然や動植物のような生命との結びつきを求める」という仮説がある。「バイオフィリア仮説」といい、生命への愛、という意味である。

人の進化はアフリカのサバンナ（草原）で起きたことは定説となっている。肉食獣の脅威が間近に潜み、常に緊張を強いられる見通しの悪い森林より、見通しがきいて逃げやすく、隠れ場所となる木々が点在するサバンナのほうが安全でストレスも下がるという説もある。緑の景観や植物がストレスを下げることは実証されている。この説では、勇敢に森に入る人より、サバンナを好む人が長い年月の間により多く生き残り世界へ広まったので、私たち日本人も含めて世界の人々には、サバンナに似た広々とした緑の景観を好む傾向が遺伝的に備わっているというのである。園芸療法の基盤には「人は誰もが自然や植物との結びつきの中でストレスが下がる」ことがある。植物のある景観や作業対象となる植物に向かいストレスが下がると、疾患や障がいがある人も、植物に関心がない人も楽しく作業に取り組める。

また、園芸は、握る、つまむ、混ぜる、掘る、切る、結ぶ、注ぐなど、生活の中で行う動作を組合せた作業が多い。こうした動作は手続き記憶として身につけているので、園芸経験がなくても、障がいがあっても、新しいこと

が覚えられなくても、できることが見つかりやすい。人はチャレンジしたことがうまくできたり、ほめられたりすると気分がよいからまた行こう。こうして、1日の中で園芸に没頭する時間が増えると、脳も身体も継続的に働き、精神機能や運動能力の維持や向上につながる。

私は園芸作業中の脳活動を研究している。人は、加齢とともに脳血流が減少し、精神機能も衰える。ところが、自身の研究で、かん水を3か月続けた健常高齢者は注意機能を担う脳領域に活性化がみられた。単純に見える園芸作業も、続けることで脳機能に改善をもたらす可能性がある。このことは、精神や知的機能に障害がある人にも適用してみたい。

そして、もう一つの研究テーマが農福連携である。園芸療法には、ストレス軽減とともに社会的健康の改善を目的とした農業就労支援も含まれる。農園芸の各作業に必要な精神機能、運動機能の分析や、疾患や障がいがある中でもその人ができること、すなわちプラスの機能を見つけるアセスメントは園芸療法のノウハウの一部である。障がいの程度にあった難易度の作業を見つけることも可能だ。こうした園芸療法の研究成果やノウハウは、農福連携に携わる人にもお伝えしていきたい。成長期にある日本の農福連携のさらなるステップアップにつながるのではないかなと思う。

