

園芸療法の精神的健康効果の活用、セラピューティックガーデンの地域活用

緑環境景観マネジメント研究科 劔持 卓也

キーワード

園芸療法、メンタルヘルス、セラピューティックガーデン

研究概要

1. 園芸療法が人の精神的健康に与える効果

植物を育てることや植物のある環境を用いて対象者の心身機能維持・向上を目指す園芸療法は、不安、抑うつ改善やストレス軽減等、精神的効果、身体的効果、社会的効果があります。

誰もがストレスを抱える今日、精神科病院での園芸療法実践経験を活かして、園芸療法のあらたな活用を考えていきます。

2. コミュニティにおけるセラピューティックガーデンの作成と活用

訪問者の健康を改善し、より良い暮らしにつなげるようデザインされた庭であるセラピューティックガーデンは、障害の有無や世代を問わず利用しやすく、コミュニティにおけるつながりづくり、多世代交流の場としても活用されます。利用者や地域のニーズに合わせたデザイン、活用を探索します。

アピールポイント

私が園芸療法実践をしてきた精神科病院では、植物を育てるプロセスが、慢性期統合失調症患者の不安、抑うつを軽減させました。セラピューティックガーデンの設計、造成経験を活かし、兵庫県内においても緑地が持つ健康的効果に着目し、地域住民も含めた利活用に関わりたいと考えています。

応用分野

植物を利用したストレスケアなどのメンタルヘルスマネジメント／精神疾患患者の再発予防／地域共生社会実現に向けた緑地の利活用



筆者が設計・造成に携わったセラピューティックガーデン(北海道帯広市)