

植物との関わりがもたらすウェルビーイングへの影響

～健康経営との関係～

緑環境景観マネジメント研究科

〇講師 けんもち たくや
劔持 卓也

キーワード

園芸療法、みどりと健康、ウェルビーイング、
ストレス軽減



研究概要

近年、働き手のストレス改善が課題となっています。厚生労働省が行った令和3年度の労働安全衛生調査によると、仕事や職業生活に関する強い不安、悩み、ストレスを感じる労働者の割合は53.3%となっており（厚生労働省、2021）、労働者の半数以上が強いストレスを抱えながら仕事をしていることがわかりました。企業においては、従業員等の健康管理を経営的な視点で捉え、健康投資を行うことが、従業員の活力や生産性向上とともに組織の活性化をもたらす結果として業績や企業価値の向上につながるという健康経営の視点から、従業員のストレス軽減は重要であると考えられます。他方で、ストレス軽減のために植物を用いる方法に注目が集まっています。例えば、緑地で過ごすことによるストレス軽減効果や、園芸作業を行うことによる抑うつ、不安の改善などが明らかにされています。

今回、オフィスにおいて、仕事中に目に入る場所に植物を置くことによる働き手への影響や、介護施設において、庭の緑を見ることによる、介護士など職員への影響を調査しました。その結果、調査した3つのオフィスのうち、2カ所のオフィスワーカーで、調査開始時と終了時とで緊張や不安の軽減が見られました。また、1カ所では、植物を机の上に置いて業務を行った群において、混乱や当惑、抑うつや落ち込みが軽減しました。一方、窓から庭を眺めることができる介護施設においては、庭の花や野菜、樹木を見ることが自身の気分転換につながっていると回答した人が、58.9%を占めました。



図1. 机の上に植物を置いて仕事をしている様子

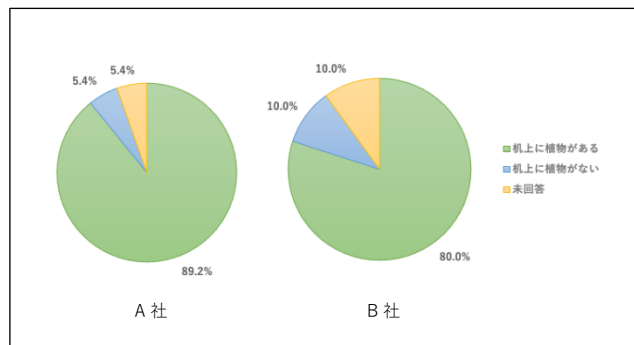


図2. 机の上に植物がない環境とある環境どちらを好むか

アピール ポイント

近年、植物栽培用の LED 照明が開発され、室内での植物栽培が容易になってきました。働き手の身近に植物を置くこと、植物の存在を感じられる空間設定により、働き手のストレス軽減を図り、企業の健康経営に寄与できる可能性があります。

・劔持卓也・庄田香澄・佐々木麻衣（2025）COVID-19 流行下における医療・福祉施設に付随する庭の利活用の状況および庭の利用者に与えた影響. 景観園芸研究 25 : 21-29.

・劔持卓也・豊田正博（2025）机の上に植物を置くことによるオフィスワーカーへのストレス軽減効果検証. 日本園芸療法学会誌 17 別冊: 64-65.