

園芸療法とは・・・

高齢・障がい・疾患などの理由で支援を必要としている人に、植物や植物のある環境・園芸作業などを通して、意欲や自信の回復、生活の質の維持・向上などを目的として行う療法です。



特別な植物を使うわけではない
特別な作業をするわけでもない

→ 植物や園芸作業(農業)などが
人に与える効用を利用

園芸は

- ☆誰もが気軽に取り組み、
- ☆こころやからだは自然に動き、
- ☆日常生活の一部として継続しやすい活動
- ☆ひとりひとりの「できること」を引き出しやすい
さまざまな作業を含む

対象者だけでなく、
支援者など周りの方への波及効果も期待できる

振り返ってみましょう！

入れ物を大きくする方法

- **ポジティブな活動をする**
→ 入れ物を大きくする
水を減らす
- **役に立つ考え方をする**
→ 入れ物を大きくする
- **周囲の人とよい関係をつくる**
→ 入れ物を大きくする

→ **園芸療法**

ポジティブな活動の例

家のなかで できること	外で できること	誰かと一緒に できること	復興・復旧活動
本を読む 絵を描く 音楽を聞く 映画を観る 日記を書く パソコンを使う (ゲーム、イン ターネット) 編みもの、手芸 カラージュをつ くる	散歩 ジョギング 公園に行く 犬の散歩 ガーデニング 泳ぐ ハイキング 自転車に乗る	友だちに電話する 友だちと出かける 家族と連絡を取る 新しい人たちと 知りあう 新しい趣味を習う Eメール、ブログ、 チャット チームスポーツ、 ダンス トランプ遊び、ボード ゲーム	公園の整備 被災者の支援活動 近所の庭仕事の 手伝い 募金活動に参加する 友人の子どもの世話 公民館の再建の 手伝い 高齢者のお手伝い 学校でのボランティア

いけばな
鉢植え

園芸療法のよさ

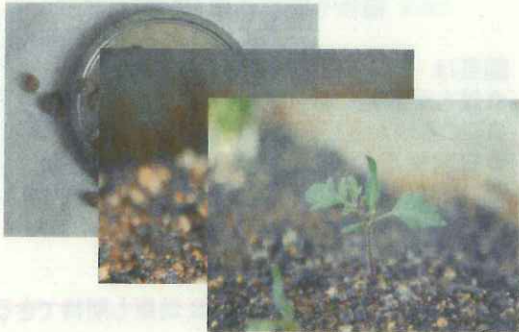
未来志向型

育っていく植物を見る
成長を楽しむ(未来を予想しやすい)

仲間とともに作業

言葉だけでなく、作業を体感できる
(身体を動かすことで気晴らしになる)
成果物(見える効果・物)が共有できる
(仲間意識が芽生える)

【トマト栽培を例に】



タマゴのポズリ (エッグポマンダー)



【ハーブを使う理由】

ハーブは園芸療法でよく用いられる植物のひとつ

嗅覚を刺激してくれること

五感の中で嗅覚刺激は、脳の本能的な情動に関わる部分にストレートに伝わる

利用法が幅広いこと

ハーブティ・ハーブクッキー・料理の香りづけ・ハーブソルト・ハーブ石けん・ハーブバス・ポプリ・ルームフレグランス など
活用のバリエーションが豊富なところが魅力

育てやすい・殖やしやすいくこと

繁殖力が旺盛で、挿し芽などで簡単に殖やすことができる

【タマゴのポズリのよいところ】

- 仕上がりがかわいい
- 簡単に作ることができる
- 成果がすぐわかる
- 作りながら色、手触り、香りを楽しめる (五感刺激)
- 仲間との活動が可能 (コミュニケーション) (人から認められ、人を認めるきっかけづくり)
- 季節を問わず、室内で行える

【用意するもの】

- タマゴの殻
- ドライハーブ
- オーガンジー
- はぎれ(和紙、千代紙でも可)
- ボンド
- 筆
- つまようじ

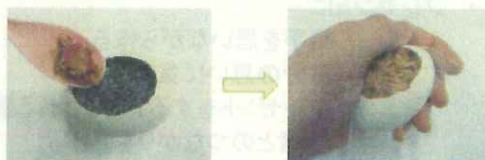
【事前準備】

- ① タマゴは小さく穴をあけ、中身を取り出し後、乾燥させる
- ② タマゴの中にボンドを塗り、乾燥させる
(殻の補強)
- ③ 穴をはさみ切りながら整え、広げる



【作り方】

- ① タマゴの殻の中にドライハーブを入れる
* 好みのブレンドを楽しんで!
- ② ドライハーブがこぼれないよう、オーガジーで穴をとじる
* 穴のまわりにつまようじでボンドを塗り、貼りつける

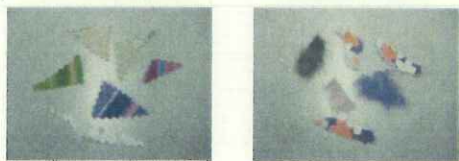


- ③ 布をピンキングはさみで三角形に切る

* 大、小、細め、など様々に
* 和紙や千代紙の場合は、切手大の大きさを目安に
ちぎるとよいでしょう

(はぎれ)

(和紙/千代紙)



- ④ タマゴにボンドで布を貼り付ける。

* ボンドは水で溶きながら筆で塗る
* まず、穴のまわりを貼る(辺の長さを活用しましょう)

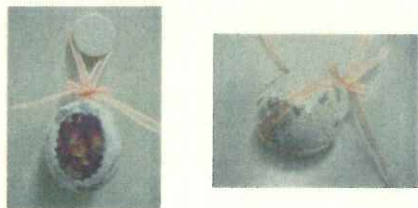


ボンドが乾けばできあがり!!

【応用編--リボンをつけましょう--】

- ① リボンの裏に両面テープをつけ、できあがったポップリに貼りつける

* 5mm幅のリボンを使用



では、作ってみましょう!



【活動に広がりをもたせるために】

- 机に置く、壁にひっかける
 - ➡ 日常にハーブの香りを
 - ➡ 人の目に触れるところに置くことで交流が生まれる
 - ➡ 他者にも癒しの輪を
- プレゼントに
 - ➡ 相手を思いながら作る
 - ➡ 自分の思いに気づく
 - ➡ プレゼントをする喜び、される喜び
 - ➡ 他者とのつながりを感じる

【活動に広がりをもたせるために】

- 思い出のはぎれで作ってみる
 - ➡ 思いにはせる時間をもつ
 - ➡ 新たな思い出づくりに
 - 先の見通し(計画性)を持って取り組む
栽培 → 乾燥 → 活用(ポプリ作り他)と
プログラムに関連性をもたせる
 - ➡ 楽しみ、やる気倍増
 - ➡ 未来志向ができるようになる
- * 紙すきや草木染めた紙を使うのもよいですね。

【タマゴのできるプログラム】

- エッグマン
(季節行事に関連させて)
- ラムズイヤーのトトロ
- タマゴの殻を使ったアロマキャンドル etc

