

**園芸療法による
ストレスマネジメント研修会
2011.9**



兵庫県立大学緑環境景観マネジメント研究科
兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程
講師 天野玉記(臨床心理士)

植物でストレスを癒す



農業・園芸と園芸療法

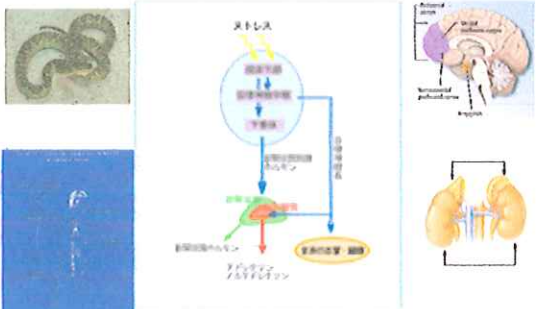
- ・ 農業・園芸は、いのちとふれあう活動です
- ・ いのちは・・・
生まれ 育ち やがて 死にます
でも そこには
驚き 感動 共感がうまれます
- ・ 人は いろいろな いのちと ふれあい
気持ちが動くとき
幸せを感じ 体も健康へと向かいます
- ・ いのちを育み ときに加工して社会へ提供する 農業や園芸は
すべての人が 心身の健康を取り戻し
人と人の つながり を とりもどす 場にもなりうるのです
- ・ 園芸療法は こうした農業・園芸の特徴を
支援が必要な人々の 健康や 生活の質の向上に
応用した療法です

ストレスとは

- ・ カナダの生理・病理学者 ハンス・セリエ
刺激： スレッサー
刺激に対して歪んだ状態： ストレス

セリエの汎適応症候群
スレッサーに出会った時、**そのスレッサーの種類に関係なく、自分の身を守り適応するためにいつも体内で起こる生理的反応**

ストレスによる身体的な変化



**外傷後ストレス障害 (PTSD)とは
(Post Traumatic Stress Disorder)**

- ・ **突然の衝撃的出来事**を経験することによって生じる特徴的な精神障害。
- ・ 原因が明らかに存在する。
災害、戦闘体験、犯罪被害など、
強い恐怖感を伴う体験がある

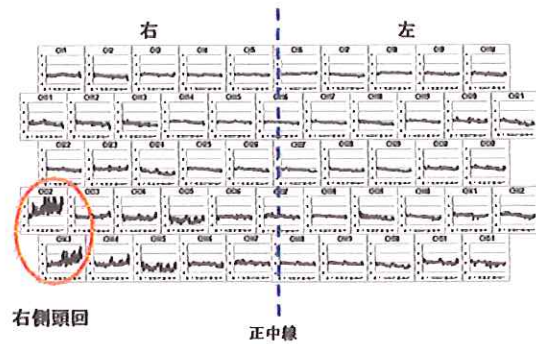
脳の研究方法 (天野ら,2010)

EMDRのセッション中の酸素化ヘモグロビン濃度を)
近赤外分光法(NIRS)により測定

- 測定部位 : 前頭前野と側頭回 52CH



PTSD脳の酸素化ヘモグロビン



酸素化ヘモグロビン量の変化

PTSDの方の脳血流の状態

- 右側頭回の著しい増加
- 扁桃体からの投射・・・情動と関係
- ト라우マ想起により賦活
- 右脳の異常な賦活
- 左右の脳のアンバランス状態が継続



ストレスの3段階

森で猛毒の蛇に出会ったらどうなる??

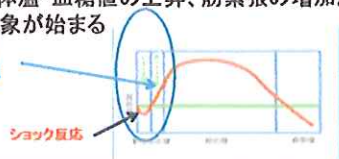
第1段階 警告期 : 身体の緊急反応の時期
数分・・・体温・血圧・血糖値の低下、筋緊張の低下
血液の濃縮、急性胃腸潰瘍の発生など

ショック反応

その後・・・副腎肥大、胸腺リンパ組織の萎縮
血圧・体温・血糖値の上昇、筋緊張の増加。

生体の適応現象が始まる

ショックによる
生体防衛反応



ストレスによる身体の症状

急なストレス状況では、自律神経系が働き、自動的に
全身がストレス対処の準備状態に入る

「闘争・逃走反応 (fight or flight reaction)」

戦うか逃げるかに適した状態にする

→心拍数、筋肉への血液流入量、呼吸数、
血圧、代謝などが増加

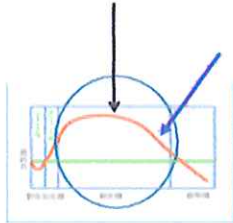
ストレスの3段階

ストレスが長引くとどうなる??

第2段階 抵抗期

ストレスに負けないで頑張ろうと無理をする
ストレッサーと抵抗力とが一定のバランスをとっている状態

- = 適応エネルギーが必要
- ストレスが長引くと消耗
- 適応力が徐々に低下



ストレスの3段階

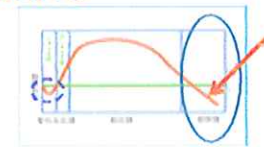
適応エネルギーがなくなるとどうなる??

第3段階 疲弊期

獲得された抵抗力が失われる
再びショック相に似た兆候が現れる
体温の下降、胸腺・リンパ節の萎縮
副腎皮質の機能低下

疲れきって本格的に病気に移行する

身体: 心身症
(糖尿病・高血圧
・狭心症等)
心: うつ病など



PTSD(心的外傷後ストレス障害)

生死に関わる体験をした後、少し落ち着いて
安全感が出始めてから始まる症状

<3つのパターン>

- 日常生活が、いつもより緊張感が高くなり(過覚醒)
いつもより過敏になったり・情動的になる
- 衝撃体験時の恐怖・絶望感を悪夢やフラッシュバックの形で再体験をする
- 感情の麻痺・記憶喪失・回避行動をとる
強いショックから心を守ろうとする機能が働く

PTSDの対策法

大津波のような衝撃的な体験をしてしまった場合、個人の心の強さには関係なく、**生理学的に誰にでも**生じる可能性がある。

<PTSDの発症の防止と対策法>

- ✳ 適応エネルギーを消費させない。
消費したエネルギーを回復させる。
- ✳ ト라우マ記憶を語り合える仲間をつくる
- ✳ ト라우マ記憶を忘れられる時間をつくる
- ✳ 未来志向型の考え方に認知を変える

ストレスマネジメントの研究

(Marni-Barnes氏の研究)

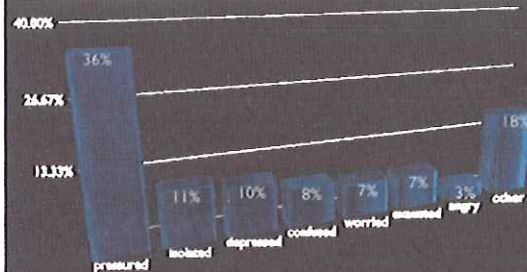
<質問紙による研究>

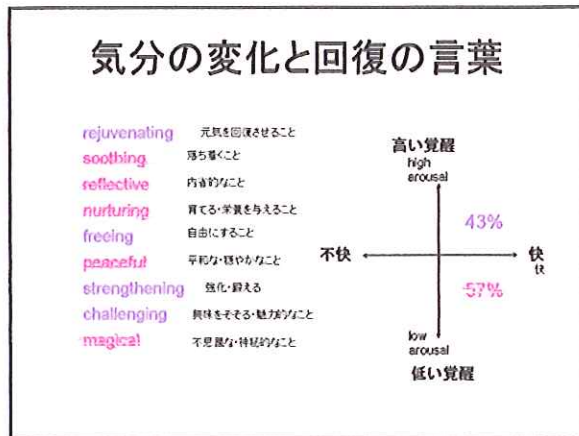
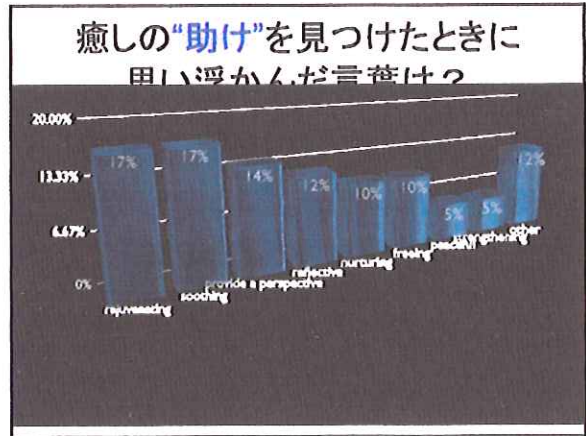
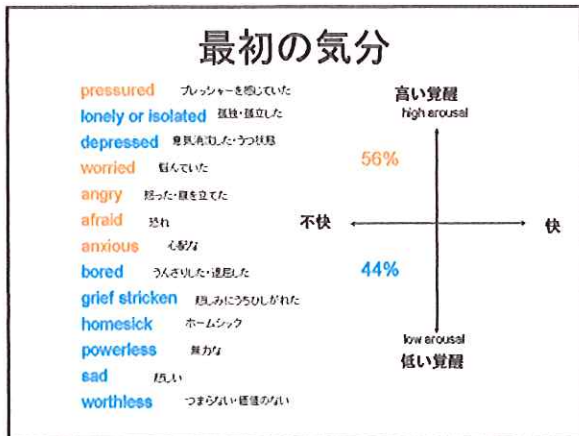
下記の項目を記述回答してください。

Q:あなたがストレスを感じている時、何があなたの癒しの助けになりましたか?

- どこで
- 何を(活動)したか
- 最初の気分と、活動後の気分の変化
- 癒しの"助け"を見つけたときに思い浮かんだ言葉は?

最初の気分





何がストレスを癒す ‘助け’となるのでしょうか？

- 人々は癒しのプロセスの中で **瞑想** に似たパターンを体験する
- 癒しの体験が瞑想に近づくほど **冥慧** が得られやすい
- 癒しは時間のかかるプロセス

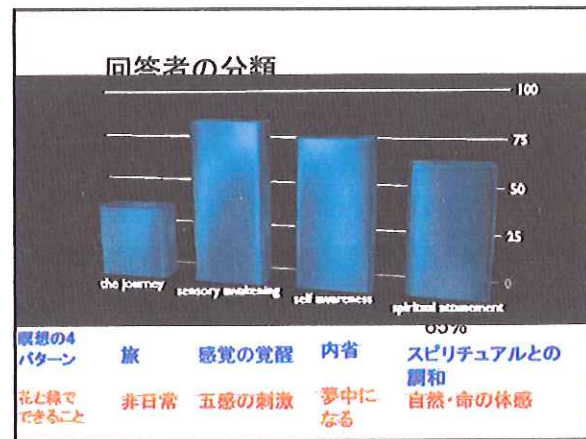
瞑想の категорияに照らし合わせて分類した質問紙の回答

The Journey Away (旅)
「(自宅ドアから) 少し離れる。たそがれ時の小さな木の下。...私に逃げ場を提供してくれた」

Sensory Awakening (感覚の覚醒)
「木をじっとみつめ、悪い時間をもっとよい時間に変えようとする... 私は自分自身について考えることをやめ、自分が見ているものと身体に触れる空気の新鮮さを楽しむことを思い出そうとした。」

Self Reflection (内省)
「周には誰もいない何も無い水平線、この場所ではつらさ、怒り、痛みが鎮まる。ひとりになるための広い場所」

Spiritual Attunement (スピリチュアルとの調和)
「私はトマトを栽培し、発芽したかぼちゃとすいかに感嘆した... そこにいると私は人生について—人生というサイクルについて何が大切か思い出した」



花と緑の活用

The Journey Away (旅)

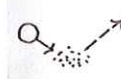


京都府立植物園の'木立'

提案：現実からの視点を転換させる機会を持つことが、気分転換になる

- 実際に旅に出る。
- 緑の多い公園を散歩する。
- 旅立ちをイメージさせる、眺望できるような写真や絵を身近に置く。

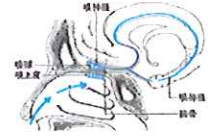
など。



Sensory Awakening (感覚の覚醒)



ハーブの手浴
お湯の暖かさとハーブの香りを楽しむ



五感が刺激されると、その感覚に魅了され、感覚のみに集中できる。その体験の中で、異なる視点へ移行することができる



提案：植物を含む自然に触れてみる。

- 花のお弁当箱
色鮮やかな花とハーブを使い、お弁当箱にオアシスを入れて、フラワーアレンジをする
- 散歩に出て、野の花を摘んでみる。
- 久々に公園や植物園に行ってみる
- 早起きして、朝日を顔に浴びてみる
- ハーブティを飲む など



Self Reflection (内省)



提案：自然の中に入る

新しい視点から、自分の問題に向き合うことができ、客観的に自己を見つめることができる。

- 雄大な自然の中に一人で没る
- 静かな木立や森の中で寝転がる
- 農作業やガーデニングに没頭するなど



Spiritual Attunement (スピリチュアルとの調和)



分析的な思考パターンをやめて、より根本的な宇宙的な自然の営みを感じることができ、その中で自己への信頼と満足感(幸福感)を発展させることができる。

収穫は嬉しい



提案：未来思考の出来る作物をそだてる
自然の恵み、生命の力強さを実感する

- ユーモラスな芝人形で発毛の様子を楽しむ
- みんなで花を育てる
- 果物の収穫を楽しむ

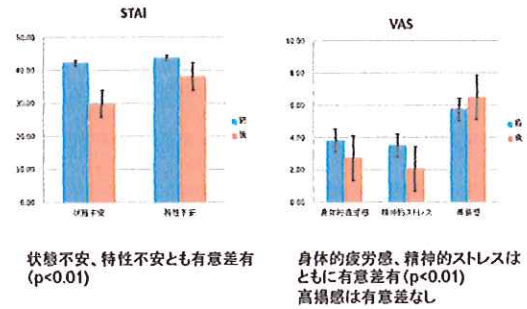
キーワード
未来思考
楽しみの共有



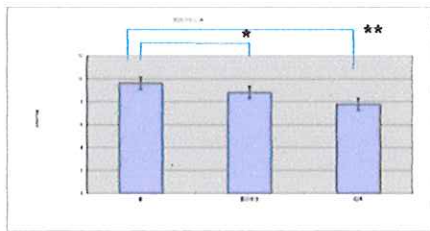
フラワーアレンジによる ストレス低減の研究(豊田, 天野)

- 対象者
20名の健康なボランティア被験者
- 測定指標
 - STAI(不安指標),
 - VAS(身体的疲労感、精神的ストレス、高揚感)
 - 唾液中のクロモグラニンA
(アドレナリンと一緒に放出される物質)
- フラワーアレンジのセッションの前、後でストレス指標を測定 (唾液中クロモグラニンAは互いの作品の鑑賞会後にも測定)

質問紙の結果



唾液クロモグラニンAの結果



セッション前とアレンジ中のクロモグラニンAで有意差有 (p<0.05)
セッション前とみんなで作品を鑑賞しあった後のクロモグラニンAで、有意差あり (p<0.01)

結論

- 質問紙(主観的ストレス測定)
軽減効果の指標で、ストレス軽減されたと感じた
- 唾液中のクロモグラニンA(生理指標)
有意にストレス軽減効果を確認



フラワーアレンジメントにより、主観的にも客観的にもストレス軽減効果があったといえた。

花と緑の活用

震災後の花と緑の活用実績

- 1、阪神淡路大震災後、神戸で自発的に起こった活動
合言葉「ガレキに花を」
- 2、中越地震での活動
- 3、兵庫県に避難されている方々への園芸療法ボランティア

ガレキに花を / 市街地緑花再生プロジェクト
灘区楠丘地区のコスモス



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
澁区楠丘地区のコスモス



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
澁区楠丘地区のコスモス



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
澁区楠丘地区のコスモス



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
長田区野田北部地区のヒマワリ



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
長田区野田北部地区のヒマワリ



ガレキに花を／市街地緑花再生プロジェクト
長田区野田北部地区のヒマワリ



カレキに花を／市街地緑化再生プロジェクト
長田区野田北部地区のヒマワリ



2、中越地震

仮設住宅での緑化

神戸からボランティアが
参加し活動した



3、兵庫県園芸療法士が兵庫県へ避難されている方々に行っている活動



みんなで作る
夢中になって作る

みなさまへ

- 花と緑はいつでも私たちが楽しみ、仲間とつなぐことができる存在になると思います。
- ストレスを感じた時、植物のもつ癒しを信じて、自分のまごころに取り入れてみてください。
- そして、世帯回りのあそびと一緒に感じるといいですね。
- 元気の波紋の豊穡の一角になれたら嬉しいです。

ご静聴ありがとうございました

