

みどりの効用とこれから

最近、TVの歌番組のキャッチフレーズ「昭和は輝いていた」を耳にするが、膝小僧のズボンの破れを繕った子どもや青鼻を垂らした子どもが身近だったことは、今の若い人には信じられないだろう。ガキ大将が村の子ども達を引き連れて藪を駆け抜け、鳥もちを使って鳥を捕獲して回るなどの光景は今ではみられない。

子ども達の遊びも遊び場所も変わった。大人が気にかけてみどりの環境を提供しないと体験する機会がない。自然遊びの体験率を調べると、世代間で草遊びも川遊びも坂を転げ落ちるように下がっている。子どもの上下関係の絆が薄いので子ども文化の伝承が途切れている。家や学校で草遊びを習ったり、植物を栽培したりキャンプに行ったりしないと自然とかかわる体験ができなくなっている。以前では考えられない自然体験の体験格差がみられるのだ。

みどりとかわる効用とは何だろうか。松尾英輔九州大学名誉教授は、1970年代から作物生産だけの学問が園芸学ではなかろうと研究を始め、2000年代に園芸福祉を唱え社会園芸学を立ち上げた。園芸福祉とは、「園芸を行うことで誰もが幸せになろう」というものである。自分ではなく植物の育ちの時間に合わせることで相手があることを知る。それを「育てる行動」とし、収穫や紅葉狩りなど植物から恩恵を得る行動を「狩る行動」とし、これらの相互作用や繰り返しで人は成長し創造的に生きることができるといふ。みどりとかわるもっとも大きな効用は人間性の醸成であろう。

園児が作物を園庭で育てている時期に観察に行くと面白い場面に出くわす。たとえば、先生が苗の準備をしていると手伝いたいと申し出る子、植えた苗を責任を持って育てようと毎日のように花壇で除草をする子、荷物が重くてよろよろしている子どもに走り寄って助ける子。植物を介して誰かと関わり活き活きと園庭で過ごす子どもたちの姿が垣間見られる。力も必要で、作業も多く人手も要る農作業は社会性を育む絶好の機会である。そこに勝ち負けはない。自然と共助の心が芽生え、「ありがとう」という言葉が口にでる。

多くの人に関心のある健康効果も注目される。植物を育てることに苦手意識をもつ人々も、みどりがある生活の効果を知ればみどりにかわろうとするか

もしれない。ひいては産業界の活性化にもなる。米国のアマゾン本社の植物園型ワークショップなどがリラックスや仕事の効率に効果があるとして紹介されたときはその規模の大きさに驚いたが、オフィス内にみどりを多く取り入れる試みは日本でも展開されている。

しかしながら、みどりがストレス緩和に効果があるとはどういうメカニズムなのだろうか。ストレスがかかると自律神経、おもに交感神経に影響し、その刺激が内分泌系に伝わるとストレスホルモンが分泌され、免疫系に伝わればウィルス等に対する抵抗性が低下する。これらの作用により体調を崩す。医療機関にかからざるを得ないこともある。みどりは、この3つの系に直接はたらくというよりは体調不良のきっかけであるストレスを軽減・緩和する効果があるということがわかってきている。岩橋寛千葉大学教授が、芝生とラベンダー畑の前で被験者に座って休憩してもらい、5分後に血圧とストレスホルモンを測定したところ、もともと高血圧の人は血圧が下がり、もともと低血圧の人は血圧があがり、もともと正常値の人は正常値のままであった。

このように、植物を5分間見るという行為でも人の恒常性にうまくはたらいていたのだ。体調を元の良い状態に戻す作用があるということが、みどりとかわかることで得られる健康効果の本質である。

ドイツでは気候療法(クリマセラピー)という日常生活と異なった気候環境に転地して治療や保養・療養を行う自然療法があり、3週間以上の治療プログラムを受けると医療保険が適用される。日本でも自然の中をゆっくり歩く運動療法として導入されている。病気になる前に企業、行政がタイアップして園芸でもよし、みどりの中を歩くでもよし、心身をリフレッシュするための研修の機会を設けてはどうだろうか。ストレスをため込まず適度なストレスのもと豊かに暮らす社会になっていけないものか。

福岡では、JAグループが連携して地元企業に勧めたことで研修に農業を取り入れる企業が現れている。管理職、新入社員、それぞれの立場や経験は異なるので研修効果はそれぞれに違ってくるだろうが、知見が増えて研修プログラムとして汎用性のあるものになっていくことが期待される。

(西日本短期大学 緑地環境学科 准教授 山本俊光・やまもと としこう)