

こころが動く工夫

～社会的動機とセルフケアとローメンテナンス～

都市公園での“園芸セルフケア教室”では、ボランティア+自身の健康を目的に市民の方々に参加いただき 2015 年春から数え開始 6 年目の活動となります。

公園内の花壇の世話を軸に、HT の視点から園芸の知的・精神的・生産的・社会的要素を活動内容にふまえ、主観的健康観の向上や心理社会的因子との関連性に配慮して実践中です。

目的の共有とテーマ性、場の設定と配慮、時間と頻度、ローメンテナンスと構造化、植物の選択と手入れ、参加者間の情報共有など、エビデンスベースと経験値から、実践中の HT 視点のサポート内容について解説します。



公園内の樹木の植枿上に、高さ 50 cm に枠組みしたレイズドベッド。

乾燥に強い草花を選択し、樹木の根元を腐らせないように配慮。

野の花を中心に、枯れ景として一部残し情動を誘う工夫。

寺田裕美子（アメリカ園芸療法協会認定園芸療法士 HTR）

笑福庭代表、大阪信愛学院短期大学客員教授、兵庫県立淡路景観園芸学校非常勤講師、京都芸術大学日本庭園・歴史遺産研究センター客員研究員、公益財団法人 京都市都市緑化協会 非常勤職員 花と緑の相談員