

9. 園芸療法士

澤田みどり^{*1,2} 岡田 美幸^{*2,3} 近藤 孫範^{*2,3} 鷺澤 孝美^{*2,3}

^{*1} 恵泉女学園大学 社会園芸学科, 園芸療法士,
^{*2} NPO 法人 日本園芸療法研修会,
^{*3} ピースハウスボランティア

はじめに

園芸療法 (horticultural therapy) とは、植物や植物のある環境、植物を育てる園芸作業、さらには育てた植物を活用する活動を医療、リハビリテーション、福祉、教育など幅広い分野に利用する方法である。アメリカでは1973年、イギリスは1978年にそれぞれ園芸療法の団体が設立され、1990年代に入ってから日本に紹介され、1995年以降、各種団体や教育機関が立ち上がった。2008年、全国の園芸療法実践者および団体相互の情報交換および、学術研究を高めて、わが国における園芸療法のさらなる発展を目的に、日本園芸療法学会が設立された。学会認定園芸療法士が徐々に増え、全国各地での実践が広がってきている。

日本での園芸療法実践はまだ20年あまりであるが、超高齢社会の支援のひとつとして行政も興味を示し、活用の方も増えている。ホスピス、緩和ケアにおける園芸療法の実践はまだ多くはないが、病床数の増加やケアの多様化に伴い今後ニーズが高まると考えている。

ホスピス緩和ケアにおける植物や植物のある環境の効果

1. 五感を開き、感性を引き出す

植物と共に過ごす時、自然がつくりだすさまざまな色、香り、身体に触れた際の触感、風に揺れる葉音や落ち葉の音、木の実や花の蜜、採れたての野菜を口にするなど、優しく五感を開くきっかけをつくることができる。五感を使って自然を楽しむことで、感性を引き出し、心を動かして日々

の暮らし、その時々を豊かに楽しく変化させる。

2. 心を穏やかに和ませ、安心感や落ち着きを得る

万国共通に慶弔時に植物を飾り、贈るのは、植物がひとの心を穏やかに和ませる力があるからである。また、草花や木々の緑に囲まれる環境に身を委ね、訪れる虫や鳥などさまざまな生き物との出会いから自然と繋がっている感覚を得、安心感、安らぎ、落ち着き、心の安定を取り戻す。心が落ち着くことで緊張がほぐれ、リラックスし、不安や痛み、疲労感から解放され、気分転換になる。

3. 時間や季節の感覚を取り戻す

新芽や新緑に新たないのちを感じて感動したり、蕾や実りから明日への期待や希望を感じ、季節の移ろいを楽しむ気持ちが生まれる。季節感をもつことで、懐かしい思い出や人生のさまざまなシーンが蘇り、自分を振り返る時間をもつこともできる。

4. 日光浴、外気浴の機会を増やす

植物を見たい、自然に触れたいという欲求から日光浴や外気浴の機会が増え、基礎代謝や新陳代謝を高め、昼夜逆転防止、快眠導入など生活リズムを整える効果がある。

5. 会話のきっかけが生まれ、共感する機会が増える

植物や自然の営みは、ひととの共感を生み出す。「今日はいい天気ですね」「桜がきれいですね」など会話のきっかけになり、開花や実り、紅葉に互いの感性を響かせて共感することで、家族と患者、医療スタッフと患者の関係ではない日常を取り戻す。

ホスピス緩和ケアにおける園芸作業の もたらす効果

1. 植物の成長が楽しみになる

植物を見たり、植物の中で過ごすだけではなく、自ら栽培や収穫、利用に関わることで、植物への愛情がわき、いとおしくなり、毎日の成長の変化が楽しみになる。

2. 達成感、満足感、自己有用感、自己尊重、自己評価の向上

栽培容易な植物を選択することで、自分でも育てることができたという自信や園芸作業を通じた周囲への貢献からさまざまな自己肯定の感情が生まれる。さらに、育てたものや庭の植物を調理やフラワーアレンジメント、押し花、染色、クラフト作品づくりに活用することで創造性も豊かになる。

3. 感覚系の賦活、基本的体力、持久力の向上

植物のために自然と身体が動き、負担にならない適度な園芸作業を行うことで、健康維持に繋がる。

4. 世話をする役割の取得

同じ自然の中での存在として、生き物の世話をすることで役割を担っているという実感を得ることができる。

5. 受 容

栽培をする過程では、人間ではどうすることもできない自然の力を感じ、植物のライフサイクルや生命力を目の当たりにする。植物と共に生きる時間の流れの中で、自然の中に生かされている自分の病や、将来への不安を受け入れる人も少なくない。なんらかのかたちで生きることの価値や意味を探し求めている人にとっては、自然との触れ合いによってその答えを得る人もいる。

園芸療法プログラムの実践方法

① リスクマネジメント

まず、植物や園芸作業から生じる対象者へのデメリットやリスクをシミュレーションし、回避する方法を検討する。ホスピス緩和ケアの場合、免疫が低下している患者へ配慮し、活動する病院や施設と衛生面についてよく相談をしてから植栽し

たり、室内に持ちこむようにする。

植物には、棘や毒性、アレルゲンをもつもの、香りの強いもの、花粉が落ちるもの、虫がつきやすいものなど、それぞれ特性があるのであらかじめ確認をする。実際に園芸作業をする際には、鋭利な道具や重たい道具、水やりで衣服が濡れる、作業中に衣服や車椅子に土が付着することなどもあるため、さまざまな配慮が必要である。

また、夏には日除け、虫よけ、水分補給、秋冬には防寒や屋外に出る時間帯の確認など、安全が保障できるか検討をする。リスクを回避できると判断したうえで、初めて植物や園芸作業を活用した園芸療法プログラムの活動開始を決定する。

② プログラム立案

1. アセスメントをする

対象者の病状やその日の状態を把握する。

2. 目的を設定する

植物や園芸作業、栽培した植物を活用する活動を行う目的を明確にする。

3. 作業を選択する

アセスメント、目的に合わせて、どのような作業が好ましいか検討する。それぞれの作業を分析し、負担を軽減し、楽しい作業を組み立てる。

4. 植物を選択する

対象者が播ける種の大きさ、対象者の体力に合わせた栽培の手間、栽培期間、季節感のある植物、思い出の植物、好きな音楽や書籍、歴史に登場する植物、お茶や調理に使用できるもの、フラワーアレンジメント、ドライフラワー、押し花、染色、クラフト作品に活用できるものなど、目的に合わせて適切な植物を選ぶ。

5. 道具を工夫する

握力や体力、持久力を考えて道具を工夫する。少しでも多くの栽培作業や収穫に容易に参加し、可能性が広がるような道具を考える。

6. 環境を整える

安全で、能力を発揮できる環境を準備することで、より多くの作業を行い、達成感や満足感、自信の回復、可能性の拡大など園芸療法の効果が高まる。対象者に合った環境はケースバイケースで考える。

7. 説明の工夫をする

主体的に植物との関わりをわくわく楽しみにする話題の工夫をすることで、より充実感のある活動になる。

ピースハウス病院（ホスピス）での庭作り（環境整備）と園芸療法の試み

① ピースハウス病院と庭

ピースハウス病院は、神奈川県足柄上郡中井町に1993年に日本で最初の独立型ホスピスとして設立された。21床あり、「ピースハウスはやすらぎの家である」という理念と共に美しい中庭が作られている。

ホスピスにとって患者の住居環境の整備は大きな要素であり、植物の植栽による心のケアの大きさは想像を超えるものがある。末期がんという厳しい状況にありながらも、なおその人らしい人生を全うしようとしている方々に、風や光や色彩や香りを感じられるような心と風景を庭の中に実現したいとの思いから、近藤と鷺澤は2002年からこの庭を作りはじめ、岡田はこの庭を活用し2006年4月～2009年6月の3年2カ月、園芸療法プログラム「庭さんぽ」を実施した。心のケアを支える庭と園芸療法プログラムについて紹介する。

② ピースハウス病院の庭作り（環境整備）

2002年から園芸療法を学んだ近藤と鷺澤を中心に、ボランティアと共に実施している。ピースハウス病院の庭は園芸療法の考えに基づき、以下6項目の「ホスピスにふさわしい庭」を理想に掲げている。「ホスピスケア」がすべてのケアに通じることと同様に、「ホスピスガーデン」もすべての庭に通じると考えてよいだろう。

- ①日本の原風景を感じる自然豊かな景色の創造
- ②見て、散歩して、四季を感じ、心がやすまる庭
- ③土に触れ、新たな命の根つきと植物の生長を楽しむ庭
- ④収穫の喜びと調理や味わいを共有できる庭
- ⑤目標を掲げつつ、いつの時点でも完成した庭
- ⑥散歩を試みたくなる小道、意欲醸成型の庭



図1 ピースハウス病院の中庭風景（6月）

庭は患者に配慮した植栽になっている。使用する植物の特徴としては、花期が長く丈夫なもの、季節を感じさせるもの、穏やかな花色のもの、ベッドからの視線を考えた草丈のあるもの、切り花に向くもの、昔懐かしいものなどがあり、棘のあるもの、匂いのきついもの、有毒植物は避けるようにしている。

一年草だけの単調な庭やまだ十分に咲き切っていない花があるのに、機械的に植え替え作業をしていくことは患者の心に負担をかけるとの配慮で、庭は四季折々の樹木、宿根草、一年草と多様な植物相で構成し、植え替え作業も庭の植物の状態を見て、おもに花期の終えた一年草だけの植え替えをしている。中庭に面していない病室から見える景観を良くするために雑木林を切り開き、山野草を植え、丸太で散歩道をつくった。また、無機質なコンクリートの壁が目立たないように、コンテナ類を配置して草花の寄せ植えを植えている。市場から購入した苗だけでなく、庭で咲いた花から種を採種して鷺澤とボランティアが種から苗を育て、それを庭に植えている。その他、患者や家族から提供された植物を庭に植えたりと、皆が植物に込めた大切な思いを植栽に反映している（図1）。

年2回行っている夏花壇と冬・春花壇の植え替え作業にあたっては、園芸療法を学んだ仲間たちも多く集いボランティアと一緒に気持ちよく働いている。患者が園芸療法プログラムの一環として庭作りに参加する場合もある。日常の庭の維持管

理としての芝刈り、水やり・花がら摘みなどは、ボランティアが行っている。植栽による心のケアに重点を置き、病院スタッフとボランティアとのチームケアの意識をもちながら庭が作られている。

③ 園芸療法プログラム「庭さんぽ」

園芸療法を学んだ岡田を中心に、ボランティアと共に以下の目的を掲げて実施した。

- ①五感を刺激することによる心身の癒し
- ②人との新たな交流・会話を生みだすこと
- ③収穫の喜びや楽しみ
- ④自己による表現

④ プログラム内容

園芸療法の考えを基にプログラムを計画し、実施した。プログラムは毎週1回、40分間行なった。プログラムの対象者は患者と家族で、参加人数は1～3人程度だった。プログラム担当者は、参加者と一緒に徒歩または車椅子、ベッドで庭を散歩し、散歩をしながら自然に触れ、気候・天候・体力・参加者の趣向を考慮し、かつ四季の営みを感じることができるようなプログラムを行った。

おもな内容としては、庭の散歩、植物観察、花&ハーブ摘み、野菜の栽培と収穫、ガーデニング、庭の植物を利用したクラフト製作がある。収穫した野菜はティーラウンジに飾り、ボランティアが行うティータイムサービスのときに、院内の人々と収穫の喜びを分かち合った後に調理室へ届けた。野菜は調理室で調理され、食事として患者に提供されることもあった。気候が厳しくて散歩に出られない際は、庭の植物を使ったクラフト製作、コンテナで育てた植物を室内に持ち込むなど、少しでも自然の恵みを身近に感じてもらえるように配慮した。

プログラムから派生した活動として、庭がより

いっそう「ホスピスにふさわしい庭」になるように、プログラムから学んだことを庭作りに活用した。また、人と庭をつなぐ活動として、四季の庭の様子を伝える院内新聞「ピースハウス庭だより」の発行（年4回）、遺族や病院協力者に庭で採取した花の種を贈る活動を行った。

まとめ

実際に活動をする、身体機能の向上・回復というよりは、患者の気分を引き立て、日常性を維持・回復するために工夫するという発想の転換が必要であった。プログラムに連続して参加できる患者は多くはない。プログラム1回1回を一期一会の気持ちで行い、行事の日には季節感に富んだプログラムを提供すると喜ばれた。患者の思いと実際の機能がかけ離れてしまうことも多く、予定していたプログラムが行えないこともあるが、その時々に応じて代替プログラムを用意して対応をした。

プログラムでは、実際の作業より患者や家族の話を聴くだけでよいこともある。患者のプログラムへの要望は、ただ自然に触れたいというささやかなものが多かった。園芸に関する説明や助言が役立つこともあるが、詳細な学問的な知識はあまり必要としない。むしろ1人の人間として時を共有する姿勢が大切であることを学んだ。園芸作業（寄せ植え作り、野菜作りなど）を通して周囲の人々へ貢献したいという思いが患者に頻繁にみられたが、これは院内で活動する多くのボランティアの影響もあるように思えた。

本稿の紹介を参考に、さまざまなホスピス緩和ケアの取り組みの中に園芸療法が導入され、より多くの患者や家族、支援者、医療スタッフもが植物や園芸作業により、豊かで穏やかな時間を過ごせることを願っている。