

理工系

植物の療法的効果を取り入れた都市緑化

大学院園芸学研究科・准教授 岩崎 寛



研究の背景

都市緑地に求められている機能は多様化しており、屋上緑化や壁面緑化による環境改善機能に加え、最近では緑によるストレス緩和効果、いわゆる「癒し効果」に対する期待が高まっています。

例えば、森林の中を散歩することでリフレッシュする森林浴などは古くから知られており、多くの方が実感していると思います。しかし、都市で生活していると、気軽に森林まで行って休むということは難しいのが現状です。そこで、身近な緑地で同じような効果が得られれば、普段の生活の中でストレスが緩和できると考えられます。そこで、私は都市緑地が保有する療法的効果を検証するとともに、利用者の健康を目的とした整備、利用の提案を行っています。

研究の成果

東京の大崎にある Think Park や六本木の東京ミッドタウン、新宿の商業施設屋上庭園など、様々な都市緑地での実験結果から、緑地で休憩することにより、生理的にはストレスホルモンである唾液コルチゾール濃度が低下することや、血圧を正常値に近づける働きがあること、心理的には緊張や不安を抑え、活気が上がることなどが明らかになりました。これらの結果から、身近な都市緑地でも十分リフレッシュできるといえます。

この他にも、植物の療法的効果を病院緑化に取り入れたガーデンホスピタルの推進や、がんの緩和ケア病棟における園芸療法の効果検証、都市近郊林におけるセラピープログラムの提案・検証など、「植物と人の健康」に関する様々な実践研究を行っています。

今後の展望

都市緑地がストレス緩和に有効な場所だということにはわかりましたが、実際の利用を考えてみるといくつかの課題が残ります。例えば、昼間は仕事や学校があるため、たとえ身近な公園であっても頻繁に利用することは困難です。現在、そのような都市生活者のために、夜の緑地利用によるストレス緩和効果の検証を進めています。多くの方が桜や紅葉の時期にはライトアップにより夜間でも植物を楽しんでいます。仕事帰りの夜間でも、このような楽しみが得られるような緑地空間を提案していきたいと思っています。



都市緑地でのストレス緩和効果実験

【支援を受けた科研費】

- 平成18～19年度 若手研究 (B) 「植物の療法的効果を取り入れたガーデンホスピタル推進のための実践的研究」
- 平成20～22年度 基盤研究 (C) 「医科学的エビデンスに基づいた都市緑地の新しい評価基準と都市公園療法の提案」
- 平成21～23年度 基盤研究 (C) 「森林セラピー基地が中山間自治体に与える効果の多次元モニタリング研究」
- 平成23～25年度 基盤研究 (C) 「都市緑地におけるストレス緩和を目的としたナイトランドスケープの提案と効果検証」