



(公財) 兵庫県園芸・公園協会 花と緑のまちづくりセンター

## 花緑に癒される脳

### 第3回 「繰り返し動作のある園芸作業が人を癒す」

兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 教授／

兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 主任景観園芸専門員 豊田 正博

ガーデニングのルーティンワークといえ、草引き、水やり、花がら摘みなどが思い浮かぶ。例えば、草引きでは、雑草を見つける、つまむ、引き抜く、草をバケツに入れるといった動作を繰り返す。草引きのように手慣れた動作でも、作業の初めは脳の前頭前野最前部にある前頭極が作業イメージ作りに関わる。前頭極は、外部からの刺激に注意を向ける時や、頭の中で考え事をする時に働く領域である。

人は、「今、生えている草は背丈も伸びて、つかみやすそうだ」「土には湿り気があって抜きやすそうだ」「草の根についている土は2、3回地面でたたいたらきれいに落ちそうだ」など、草引きの動作を数回行いながら最適なやり方を見つける。そして、その日の大まかな草引きのやり方が身体の動きとしてイメージできるまで前頭極が関わる。その後は、前頭極は少ししか働かなくなり、主に前頭極より後方の運動指令に関わる領域（運動前野、補足運動野）が働く。こうなると、作業動作は自動段階に入る。

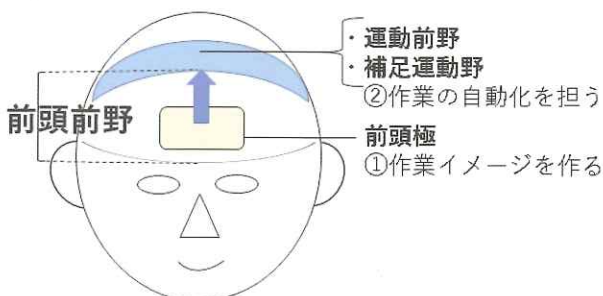
作業の自動段階では、草引きの動作にそれほど注意を向けなくても無心に手が動く。おそらく読者の皆様もそうした経験があると思う。こうした

状態が続いている時、私たちは心地よいと感じ、嫌なことを思い出したり考えたりせず、ストレスが軽減される。

ところが、今までと同じ力加減では抜けない草があると「あれっ、固いな。抜けないな」と我に戻る。これがたまになら、また作業の自動段階に戻って無心になれるが、次々と抜きにくい草に出会うと、作業の自動段階にブレーキがかかり、ストレスがたまる。

つまり、人は作業を始めたのちに、作業の自動段階にある時間が長ければストレスが減り、作業中に何度もブレーキがかかればストレス状態になる。

ガーデニングにおけるルーティンワークの多くは同じ動作の繰り返しが多い。例えば、それは、つまむ、注ぐ、切るなど日常生活でも行う簡単な動作であり、人の脳にそれほど手間をかけさせずに、作業の自動段階へ脳を導く。植物や緑のある景観を見る、植物の香りを楽しむ、植物に触れる、植物を食すことによって受ける心地よい刺激に注意が向かう時に人は癒されるが、それだけではない。植物を育てるために人が植物に行う能動的な動作も人を癒す時間になりうるのである。



ガーデニング作業中の脳のはたらき（イメージ図）



草引き（淡路景観園芸学校園芸療法ガーデン）



# おめでとうございます！ 第23回「人間サイズのまちづくり賞」受賞

兵庫県では、県民の参画と協働による“人間サイズのまちづくり”を推進するため、平成11年度に「人間サイズのまちづくり賞」を創設し、安全・安心のまちづくり、環境と共生するまちづくり、魅力と活力あるまちづくり、自立と連携のまちづくりに寄与する優れたまちなみや建築物及び優れた功績のあった団体等を顕彰しています。

今年度は、87件のご応募の中から、知事賞11件、奨励賞12件を決定しました。

令和3年11月26日（金曜日）に兵庫県公館において表彰式が開催されましたので、花緑部門(知事賞)を受賞されたグループをご紹介します。



## 桜が丘さくら守（神戸市西区） 代表 羽根田 隆司

桜が丘は、1975年に開発されました。桜が丘自治会は、約2600戸で構成される神戸市内でも大きな組織です。

2017年、開発当初に植樹された約2千本のサクラは、40年以上経過し、樹勢が弱ったり枯れてしまったものが多くありましたので、兵庫県樹木医会 河合浩彦先生に講演をしていただきました。その参加者の中からお世話をする方を募り18名で、活動を始めました。

同年10月に、自治会の内部組織として正式に”桜が丘自治会さくら守”が発足しました。

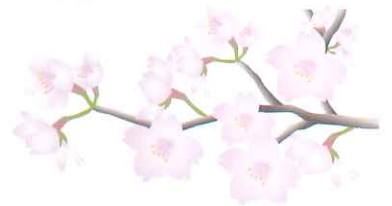
2018年度からは、県民緑税の活用、「宝くじ桜」の寄贈申請を行い、苗木50本の寄贈決定を受け、桜が丘全体の植樹計画の検討を進めました。ゾーンごとにテーマを持たせ、野鳥誘因木、昆虫訪花木、訪蝶花、アジサイの小径、夕涼の小径、七草の小径などです。

その後3年間も寄贈を受け、約300本を植樹をしました。

近郊の里山で、フジバカマ、イヌハギ、ツクシハギ、コマツナギなどの種を採取し、自治会用地で灌木の育成し、発芽したものを緑道に移植しました。今年はフジバカマの蜜を求めてアサギマダラが飛来しました。

また、公園での落葉が沢山ありますので、団地横の竹藪から竹を伐採してシガラ組みを神戸市西建設事務所の支援で順次行いました。

サクラ等のお世話で、自然循環、自然豊かで住み続けられ、住民の笑顔があふれる街づくり、子ども達の健やかな成長を願っています。



子どもたちとの活動



満開になった桜並木道