

心の健康に役立つ緑地、そして建築の緑（資料）

飯島健太郎（桐蔭横浜大学 医用工学部）

1. はじめに

心因性の症状が発症する要因には、日常の生活環境や生活習慣、ライフイベント、自然や社会のアクシデントなど様々である。対策として生活環境・習慣の改善、セルフコントロールによって自動的に解決するケースから、医療的対応によって治療が行われる場合、健康プログラムへの参加や癒しを提供する療法（医薬類似行為）による場合もある。心理は生理に働きかけるものであり、自律神経系、内分泌系、免疫系に作用し、その状態によっては深刻な疾病の発症の要因となる。また心理は生理に良好にも作用することから、精神疾患そのものを対象にする場面ではなく、他の疾病の治療効果を高めるための補完・代替療法として心理療法を導入する場合がある。高齢者施設における生活指導を兼ねた心理的サポート（高齢者福祉分野）から、教育現場の心理的サポート（学校保健分野）、労働現場の心理的サポート（産業保健分野）など予防的対応を重視した分野もある。このような複雑多岐にわたる精神衛生分野の諸要素とその対応策を概観しつつ、緑、緑地の効用とその接点について考察してみたい。

2. 知覚対象として緑と心理的効用

近年、知覚対象としての緑の効用研究が推進されている。観葉植物や花の鉢植え、公園緑地、芝生地、屋上の緑地、林内などの緑地空間を対象に、人工素材との比較、疲労回復環境として緑、緑の質（緑量、種類、被験者との関与度合いなど）による効用比較などがある。またオフィス、病院、教室などの具体的な導入場面を想定した効用も明らかにされている。それらの成果を概観すると、緑の知覚（主に視対象）を契機として、心理診断によって負の感情の抑制効果、内分泌系とし

てストレスホルモンの軽減効果（健常値化）、さらに知覚の場である脳反応（脳波）ではα波が優位になっていることなどの知見が得られつつある。また自然環境における活動（歩行など）時の効果も種々研究され、先の効果に加えて自律神経系（副交感神経優位の反応）、免疫系（NK細胞や免疫グロブリン増加）の効果が明らかにされている。

3. 心に出される症状と主な医療・福祉的な対応

心に出される主な症状とその対応を概観すると、診断、面接、薬物療法、心理療法、教育プログラムが行われている。近年、益々重要視されつつあるという心理療法については、心理的内面の表出から自己治癒を促すものなど、傾聴、暗示、作業など様々な技法が導入されている。心理療法が導入される主な現場は、医療領域、教育領域、福祉領域、産業領域、司法・矯正領域である。

緑（緑地）の心理的効用は、①知覚効用、②作業活動効用、③場の提供の3点が重要なポイントである。すなわち見て、触れて、香りによって自然や季節を感じることで、緑を育てそれに伴って身体を動かし、植物の成長や実りを実感すること、また他の心理療法を行う場、健康のための軽運動や活動を行う場としての緑地の有効性など多様な役割がある。それらは精神疾患そのものを治療する療法、補完・代替療法として他の疾病の治療効果を高めるために取り入れるもの、予防的に健康プログラムの一環として位置づけられるものとして、緑を受動的環境対象として知覚させたり、能動的に作業活動対象として導入する場合もある。医療・福祉分野、補完・代替療法や健康プログラム、そして子どもの健全な心身発達の場合として、平常時、災害時も含め計画論から政策論、技術論を展開して実現していくことが期待される。

表 各保健分野からみた心の健康に関する公衆衛生学上の対応と緑（緑地）の関与の可能性

分野	主な狙い・内容	主な対応、技法等	緑(自然)要素の活用			事例または導入可能性	予防段階 ※1	備考
			知覚	素材	空間			
精神保健 (心療内科、 精神科医療)	心に出される症状 の診断・治療	面接・精神分析	—	—	—	—	2・3次 予防	特に震災トラウマ
		催眠・自律訓練	—	—	—	—		
		芸術療法・作業療法	—	○	—	園芸作業		
		集団療法	—	—	○	公園緑地、校庭芝生		
老人保健 (高齢者福祉)	生活指導(老人性うつ の予防・軽減)	作業療法	—	○	—	園芸作業	1・3次 予防	
		散歩療法	—	—	○	施設の庭、近隣の緑地		
産業保健 (労働衛生)	疲労回復(ストレス 性症状の軽減)	オフィス環境改善	○	—	—	室内緑化	1次予防	観葉植物の配置
		休息環境の改善	—	—	○	室内緑化、屋上庭園		
学校保健(自立的 健康管理)	心身の成長発達 の支援、不定愁訴対策	教室環境改善	○	—	—	室内緑化	1次予防	観葉植物の配置
		外遊びの誘導	—	—	○	校庭芝生、屋上芝生		
母子保健	心身の成長発達支援	外遊び推進と環境整備	○	○	○	公園緑地	1次予防	知覚・運動能力の発達
その他の自助的な 健康活動	疲労回復・ストレス 軽減	余暇活動	—	○	—	園芸(栽培、作品)	1・3次 予防	森林療法
		リラクゼーション※2	○	—	○	室内緑化		
		軽運動・散歩	—	—	○	公園緑地(芝生)		
		保養地療法	○	—	○	森林、公園緑地		

※1 公衆衛生学上の予防段階：[1次予防：健康増進、疾病予防、2次予防：早期発見・早期対処、適切な医療、3次予防：リハビリテーション・再発防止]

※2 リラクゼーションにはアロマセラピー、リフレクソロジーなどが含まれる（医薬類似行為）