

花のチカラ 緑のチカラ

花の美しさ

…その先にある”何か”を求めている人々がいます

この冊子は、平成27年度「産地活性化総合対策事業のうち国産花きイノベーション推進事業（花きの効用検証・普及事業）」（農林水産省）を活用して作成しました。

 一般社団法人
フラワーライフスタイリスト協会

花のチカラ

Stress reduction
ストレス軽減の効果

花を活けるって
緊張を和らげ、ストレスを軽くしてくれる

Cognitive function
認知機能の改善効果

認知機能の回復にフラワー
アレンジメント活動が効果あり

Sociality improvement
社会性が向上する効果

会話が増えて人と人がつながる
コミュニティが育ってステキ



緑のチカラ

Stress reduction
ストレス軽減の効果

観葉植物は、日頃のイライラを和らげてくれる
飾り方の工夫で効果もアップする

Tense relaxation
緊張を緩和する効果

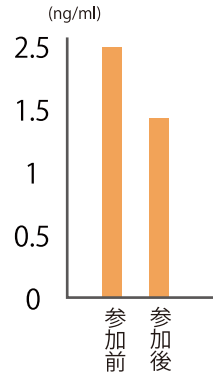
観葉植物やハーブが、
心と体をリラックスさせてくれる



花のチカラ

Stress reduction ストレス軽減の効果

コルチゾール値の変化



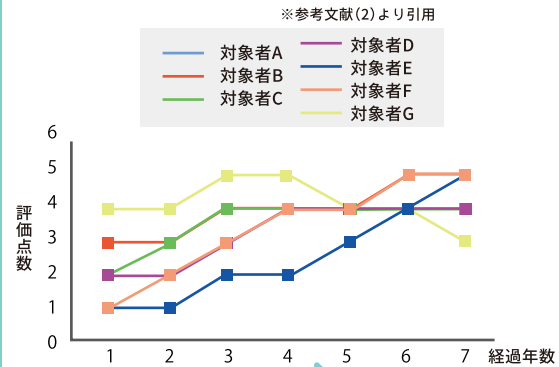
※参考文献(1)

フラワーアレンジメント活動の参加者の唾液中のストレスホルモン(コルチゾール)を測定したところ、活動の前後でその値が28.2%下がることが確認されました。これは、緊張が緩和し気分がつつぐというストレス軽減効果が生まれることを意味しています。また参加者へのアンケートでは「喜ばしい」「自信が持てる」「誇りに思う」などの項目でプラスの変化があったことが認められています。

Sociality improvement 社会性が向上する効果

※参考文献(2)(3)

援助者とのコミュニケーションの変化



※参考文献(2)より引用

フラワーアレンジメントはグループのレクリエーション活動として継続してゆくことで、参加者どうしが作品を通じてお互いに関心を持ちあい、会話を楽しくなるなど、しだいにコミュニケーションが活発になっていきます。このことは、参加者の社会性を向上させることにつながり、不安感を抑え、意欲を生み出すことに効果があると考えられています。

花とかかわり、人と交わる。

それは楽しみの中で達成感や自信を生み出し、社会性を高めることであり、暮らしの質(QOL)の向上に効果を生むこととして期待がもたれています。

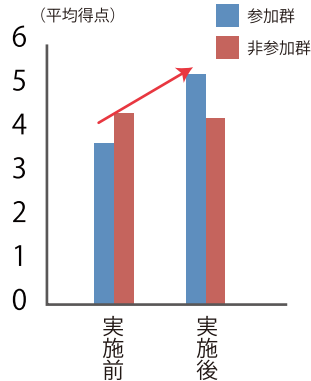
Cognitive function 認知機能の改善効果

※参考文献(4)(5)(6)

フラワーアレンジメント活動を通して認知機能の改善を試みる研究が行われています。スポンジ上の●▲■等の印に決められた順番で花材をアレンジ(特許第5201552号)していく作業を繰り返すことによって、視空間認知能力(注釈1)や記憶力の向上、注意障害が改善したケースが報告されています。

※注釈(1) 視空間認知能力とは、物体の形状や大きさ、位置関係を正確に把握する能力。

記憶課題の成績

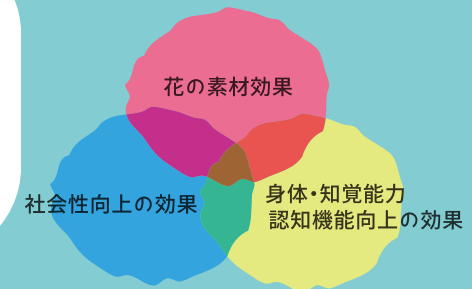


※統合失調症患者を対象とした研究結果です。

※農研機構ホームページより一部改変
<http://www.naro.affrc.go.jp/project/results/laboratory/flower/2010/flower10-04.html>

フラワーアレンジメント活動を継続した結果、参加者のコミュニケーション力が改善され社会性が向上する効果が認められました。

・上のグラフは30歳代～50歳代の身体に障害を持つ7名の被験者を対象に7年間にわたって述べ75回のフラワーアレンジメントを実施した研究活動の結果、個人々のコミュニケーション力の変化を表したものです。
・評価は各種作業力、コミュニケーション能力など41項目について1(最大の助けが必要)～5(一人でできる)の5段階で点数化した内、社会的相互作用に関する項目を点数化したものです。



特許第 5201552 号

【参考文献】

- 白井はる奈(佛教学 保健医療技術学部作業療法学科), 白井 壯一, 広崎 真弓, 大平 哲也, 望月 聡, 武山 直義, 松林 潤, 山根 寛 / 「地域在住の中高齢成人に対するフラワーアレンジメントの介入効果 心理面の変化と唾液中コルチゾール値に着目して」 / 保健医療技術学部論集 (1881-3259)6 号 Page11-21(2012.03)
- 柴谷 郁子 (甲子園短期大学 家政学科) / 「フラワーアレンジメント活動による身体障害者療護施設入居者の生活の質(QOL)の向上について」 / 人間・植物関係学会雑誌 5(2),31-37,2006-03-31
- Alfredo Pereira, Jr. and Maria Alice Ornellas Pereira / The Flower Workshop in Psychosocial Rehabilitation: A Pilot Study / Mental Health Nursing, 30:47-50, 2009
- Mochizuki-Kawai H. Structured floral arrangement program developed for cognitive rehabilitation and mental health care. Japan Agricultural Research Quarterly. 50, 39-44, 2016.
- Mochizuki-Kawai H, Yamakawa Y, Mochizuki S, Anzai S, Arai M: Structured floral arrangement program for improving the visuospatial working memory in schizophrenia, Neuropsychological Rehabilitation, Vol. 20, pp. 624-636. 2010.
- 望月寛子, 小谷泉, 牧山康志, 山川百合子: フラワーアレンジメント作業を取り入れた認知リハビリテーションによって左半側空間無視症状を長期的に改善させた1例, 高次脳機能障害, Vol. 33, pp. 262-269. 2013.

緑のチカラ

人は、森林などの自然の中で無意識に「ストレスが軽減される」「気分が爽快になる」ということを感じており、それを裏付ける様々な研究成果も発表されています。しかし、現代人は生活時間の多くを室内で過ごしており、室内環境における植物(観葉植物等)が人の心理・生理に与える影響はとても重要であると考えられます。

Stress reduction ストレス軽減の効果

※参考文献(1)

緑にはストレスを軽減する効果があります。パソコンの入力作業によるストレスが、植物のある部屋とない部屋でどう変わるのかを行った実験があります。パソコンのデータ入力…楽しい作業ではありませんね…ただし！植物のある部屋では、生理的・心理的にストレスが軽減されることが確認されました。そして、イライラの原因である、怒りや敵意、緊張・不安や混乱などの心理状態も、緑の力で軽減されることもわかりました。また、植物のある室内では、心理的な活気を感じていたのです。さらに別の実験では、同じ室内でも小型植物を卓上に置くことはストレスの軽減に効果があることもわかりました。

	A 植物のある部屋	B 植物のない部屋
怒り・敵意	3.4%減少↓	0.3%上昇↑
活気	3.2%上昇↑	0.6%減少↓
緊張・不安、疲労	どちらも減少したがAのほうが減少率が大きい	

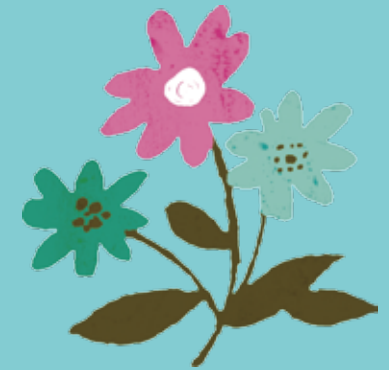
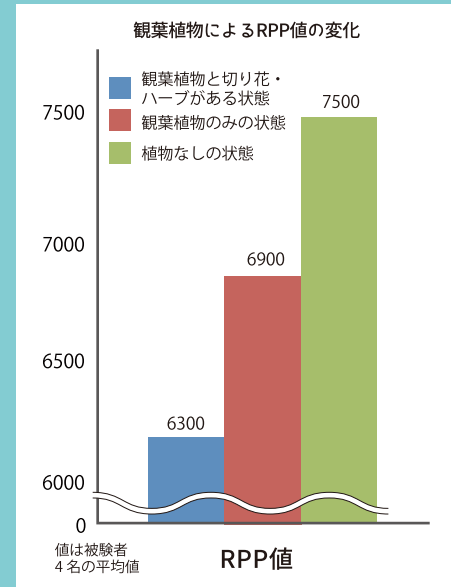
植物による”癒し効果”が検証されています。

- ・パソコン入力によるストレス負荷による気分、感情の変化について、ストレス負荷直後と30分後の心理指標を測定し、その増減率を表にしたものです。
- ・この実験は、気分プロフィール検査(POMS短縮版)を使用して測定されています。
- ・この検査は気分、感情に関する30項目の指標について0(まったくない)~4(非常に多い)の5段階で評価しその時の気分、感情を数値化します。
- ・この実験は、20歳代の大学生20名と40歳代の教育2名合計22名を被験者としたものです。

Tense relaxation 緊張を緩和する効果

※参考文献(2)

緑には緊張を緩和する効果があります。歯科医の診療室、間だけで緊張が高まります。この診療室に植物を置くことで緊張感が緩和されるかどうか…？これを生理学的に検証した実験があります。



診察室に植物がない状態よりも、観葉植物や切り花、ハーブを置いた状態でRPP(注1)値が平均で最大1200(注2)下がりました。

- (注1) RPP値とは心拍数と最高血圧をかけた値で緊張している状態では高い値になります。
(注2) この値は血圧において40、心拍数において30程度の値の減少があったと考えられます。
この減少は、高齢者が38度で入浴したとき、心負荷が軽減されて示す値に近いものです。

- 1) 沢田 史子、大藪 多可志、勝部 昭明、木村 春彦、生理および心理反応による観葉植物の癒し効果、電気学会研究会資料、CHS、ケミカルセンサ研究会：1:21-25、2008
- 2) 水庭 千鶴子、阿藤 舞、近藤 三雄、緑化が被験者に与える緊張感の変化 歯科医診療室を事例として、東京農業大学農学集報,53:184-188.2008

花のチカラ 生きるチカラ

様々な文献を調べてゆくと、日頃当たり前のように目にしている花や緑には、私たちが生きていくうえで、必要とされるとても大きなチカラ(効用)があることが分かってきました。

緊張の緩和、ストレスの軽減、社会性の向上、コミュニティの育成、作業効率の向上。

この植物たちのチカラを活用すれば、私たちの生活や地域社会、職場環境の質を高めていくことは決して難しいことではないでしょう。リビングに花を飾ることも、オフィスのデスクにミニグリーンを置くことも比較的簡単にできることです。

では、有料老人ホームなどで暮らしておられる高齢者の方々はどうか・・・超高齢化社会にあって、そこを考えないわけにはいかないと思います。

花や緑に接する機会はどの程度あるのだろうか？

花や緑に対し、どのような期待や欲求を持っておられるのだろうか？

私たちに出来ること、すべきことは何なのか・・・

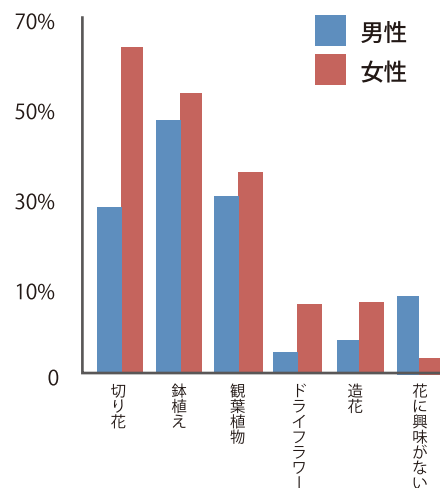
その答えを導くためにも現場の実態をきちんとつかんでおきたいと考え、関係機関にご協力いただき、全国128カ所の有料老人ホームで暮らしておられる1500人以上のご高齢者の皆様、ならびにホーム長等の事業者の皆様アンケートにご協力いただきました。その抜粋をお伝えいたします。

※詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.flsa.jp>

全国主要都市の有料老人ホーム等に入居されている自立～要介護5級までのご高齢者1504名(男性310名、女性1194名)に花と緑に関するアンケート調査を実施いたしました。

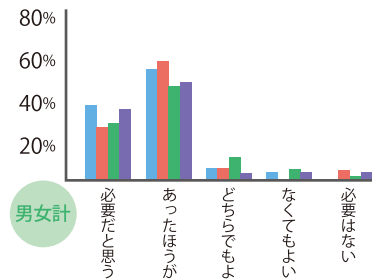
どんな花に興味がありますか？(複数回答)



男女を問わず、切り花、鉢植え、観葉植物の合計が84.2%となりドライフラワーや造花は全体の12.7%にとどまりました。

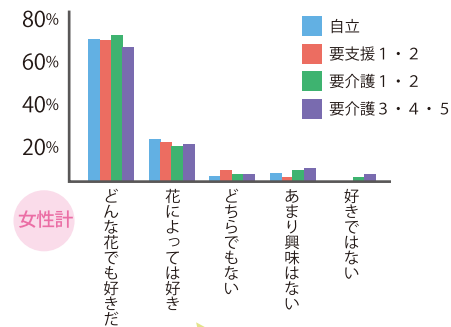
切り花への関心度は男女でははっきりと差ができました。鉢植え、観葉植物では大きな差は見られません。

館内に生花は必要だと思いますか？



男女計

花は好きですか？



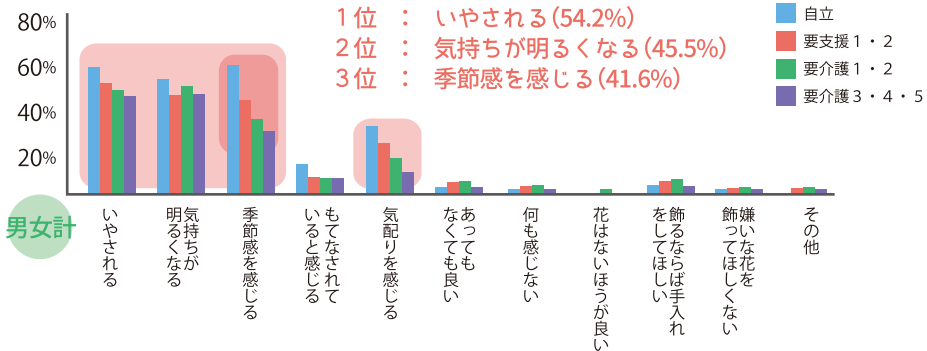
女性計

要介護度に関係なく、
1.必用だと強く思う(50.3%)
2.あった方がよい(38.4%)を合計すると
90%近い方が花に対する欲求があります。

要介護度に関係なく
女性の70%が「どんな花でも好き」と回答されました。
花に対する極めて高い感度を示しています。

花のチカラ 生きるチカラ

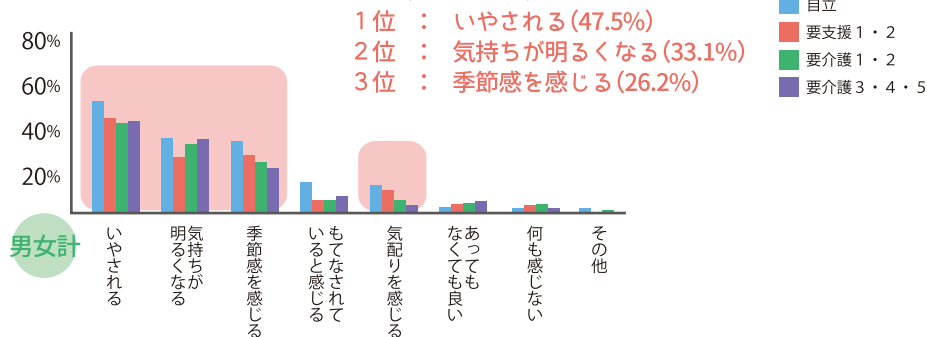
館内に生花を飾られることについてどのように感じますか？(複数回答)



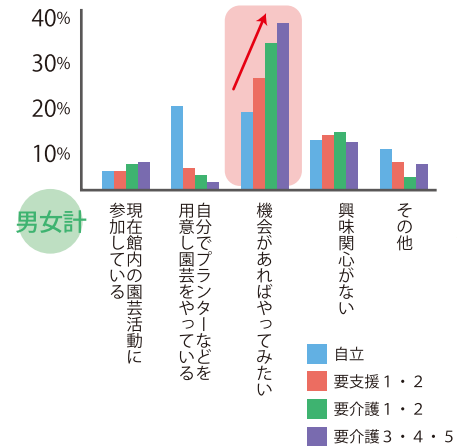
館内の植物についての印象は、生花装飾、観葉植物ともに
 1位:いやされる、2位:気持ちが明るくなる、3位:季節を感じるで同じ順位になりました。
 ただし季節感については生花の印象度が15ポイント高くなっています。

生花、観葉植物ともに上位3項目に続き「気持ちをを感じる」という項目が選択されました。
 館内に植物をあしらうことが、ご入居者に対するホスピタリティとなり得ることが示唆されます。

館内にみどり(観葉植物)を飾られることについてどのように思われますか？(複数回答)



園芸活動についてお聞きします



- 要介護度の高い方ほど園芸活動への願望が高いことがはっきり伺えます。
- ただし、館内の園芸活動に参加している方は全体の6.1にとどまっています。
- フリーコメントを参照すると、「やりたくても体が動かないから・・・」という声が多く聞かれました。

花のチカラ 生きるチカラ

アンケートを通じて、ご高齢者の方々の花や緑に対する関心や欲求の高さがうかがえました。しかし、「体が動かないから」という理由で花や緑から遠ざかっている現実も垣間見えます。外出機会が少なくなったご高齢者の方々にとって緊張を和らげ、ストレスを緩和し、コミュニケーションを育む大切なアイテムとしての花や緑・・・植物を活用した真に豊かなライフスタイルを皆様と一緒に考え、その実現に取り組んでゆきたいと考えています。

当事業では、文献調査やアンケート調査の他、フラワーアレンジメントプログラムの臨床実証等を行い、認知機能に関する効用等を検証しています。
 詳しくはホームページをご覧ください。