

# 被災地で子どもの支援を行う支援者自身の ストレスマネジメントを考える

～花や緑を用いた園芸療法プログラムをとおして～

田口美喜子, 堀籠ちづ子(岩手県立大学看護学部)

## 目的

花や緑がある環境は私たちの心を和ませ、身体が浄化されるような気持ちになったり元気が湧いてきたりする効果があるとされている。

そこで、東日本大震災後において、特に教育機関や保育施設等で子どもを支援する担当者自身の癒しと子どもの心のケア活動につなげていくことをねらいとした園芸療法研修会を企画し、A県内沿岸部を中心に3会場で開催した。

本研究では、研修会参加者から得た意見や要望をもとに、今後の支援者支援のあり方を検討した。



## 方法

1. 対象：園芸療法によるストレスマネジメント研修会に参加した59名。
2. 期間：平成24年9月～10月。
3. 方法および内容：研修会后、自記式調査用紙を配布。研修内容に関する満足度や今後の要望等を無記名にて記述してもらった。その結果について考察した。
4. 倫理的配慮：対象者には研究趣旨や方法について口頭および文書にて説明し、同意を得た。

## 結果

### 1. 研修内容 (図1)

図1 研修会の内容

#### 講義①

##### 「2つのタイプのPTSDと自然を利用した心のケア」

講師：兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 講師  
兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 専任教員・臨床心理士  
天野 玉記 先生

#### 講義②

##### 「癒しの環境の理論と学校などの環境を使った園芸療法プログラム」

講師：兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 准教授  
兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 専任教員・登録園芸療法士  
豊田 正博 先生

#### 演習①

##### 「創作活動 ～タオルハンガーづくり～」

講師：兵庫県認定園芸療法士 上地 あさひ 先生他

#### 演習②

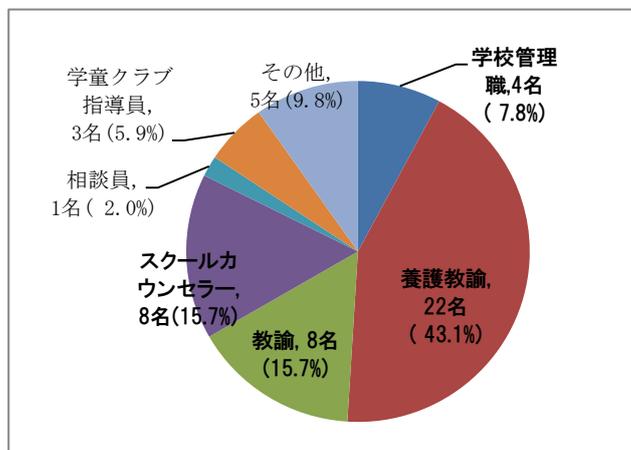
##### 「グループワーク ～園芸療法プログラムの作成～」

講師：兵庫県認定園芸療法士 上地 あさひ 先生他

### 2. 対象者の属性

- 1) 回答者数 51名 (回収率 86.4%)
- 2) 回答者の性別 女性 46名 (90.2%)  
男性 5名 (9.8%)
- 3) 回答者の職業 (図2)

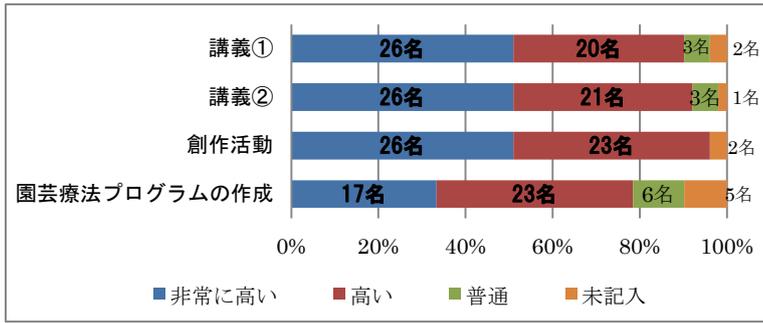
図2 回答者の職業 (n=51)



学校教職員(管理職、養護教諭、教諭)、スクールカウンセラーなど、児童生徒と関わっている方の参加が8割を超えた。

### 3. 研修内容の満足度（図3）

図3 研修会の満足度（n=51）



2つの講義および創作活動は、満足度が『非常に高い』『高い』と回答した者を合わせると、いずれも8割を超えていた。



### 4. 研修会に参加しての感想および今後の要望（図4、図5）

図4 研修会の内容に関する感想

- ・自分自身の癒しとなった、リラックスできた
- ・楽しく過ごすことができた
- ・今後に活かしたい
- ・他の職員や保護者にも伝えたい
- ・子どもたちと一緒に作りたい
- ・人とのネットワークが広がった など

図5 今後希望する研修内容

- ・メンタルヘルスに関すること
- ・緑や草花の紹介、植物の管理について
- ・具体的な活動例の紹介 など

回答者全員が、今後の研修会の開催を「希望する」と回答していた。

## 考察

花や緑を活用した創作活動やグループワークを行ったことで心が和み、人とのつながりを感じられたことで支援者自身の癒しとなっていたことから、園芸療法は支援者のストレスマネジメントに有効であったと捉える。今後も支援者を継続的に支えていくことが子どもへの支援にもつながると考える。

### 「園芸療法」とは

園芸療法とは、草花や野菜等の園芸療法や、身の回りにある自然とのかかわりを通して、心の健康、身体の健康、社会生活における健康の回復を図る療法です。

園芸には、感じる、（植物と）過ごす、育てる、採る、利用するなど、多くの人の興味をひき、楽しみながら精神や身体を刺激する要素、社会的健康を育む要素が含まれています。

そのため園芸をすることで、ストレス軽減、意欲回復、認知機能の維持・向上、生活の質の維持・向上など、いろいろな健康上の効果が期待できます。

\*「兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 開講 10年のあゆみ」より一部抜粋

### ～ 園芸療法プログラムの紹介 ～

#### 【芝人形づくり】

- ・未来志向型、継続型のプログラムで、発芽・成長など植物と継続的に関わる喜びを感じられる
- ・誰でも簡単に作ることができる



#### 【ハーブ手浴】

- ・ハーブの香りと適度なお湯のあたたかさが五感を刺激し、リラックスできる
- ・血行がよくなり、さわやかになる
- ・誰でも手軽にできる

