

中高年や高齢者のうつ病、ひきこもり、神経症が社会問題となっています。これらストレス関連疾患に対する園芸療法の意義と園芸療法支援ソフトの開発について話してみたいと思います。

園芸療法は「心」と「身体」を病んだ人のリハビリテーションとして発展してきました。では、なぜ園芸が、特に「心」の病気の治療に役立っているのでしょうか。解剖学者の三木成夫（故人：元東京芸術大学教授；「内臓のはたらきと子どものころ」1995年）の身体論に基づいて考えてみたいと思います。人間を含む動物の体は、感覚・伝達・運動の動物性機能を司る動物器官（皮膚感覚器官系、神経系、筋肉系）と、吸収・循環・排泄の植物性機能を司る植物器官（消化管系、循環器系、泌尿器系、そして生殖系も含む）に分けられます。そして「心」は植物器官の機能の一つに属すると考えます。もちろん理性を中心とした精神の座は脳ですが、「心」のある場所を、心臓、胃、子宮などの内臓器官だと考えたのです。私もそう考えています。「血がのぼる」、「胸がおどる」、「心がときめく」、などの人間の心情は心臓の興奮で表現したものであり、またお腹が空いたり、子宮が28日毎に精子を待ち続け、そして「まちぼうけ」を食らったときの「いらいら」感も同様に「胃」とか「子宮」の切迫した状況での内臓表現であると考えられます。すなわち、植物器官と「心」は密接に関係しています。

植物器官の内、動物にとって循環の中心は「心」の座の一つである心臓です。消化管から吸収した栄養物を体の隅々まで運ぶ中心的臓器です。植物にとっては何でしょうか。植物にとっての心臓は太陽であると考えます。根から吸収した水や養分はたとえ数十mの大木の木でも先端の葉にまで届いています。毛細管現象では説明できません。太陽が先端の葉にエネルギーを与え水分を蒸散させているから、吸収した水は先端まで届くのです。植物は自然（宇宙）のリズムと同調しながら生きています。宇宙のリズムには、太陽を中心に考えれば、地球と月の運行による自転・公転に基づく昼夜の交代（日リズム）、四季の移り変わりの年リズム、月の満ち欠け・潮の干満による月リズムがあります。一方、植物は、太陽系の年リズムに合わせ、芽生え、成長、開花、結実します。さらに日リズムでは太陽の方角に向く花、太陽の高さと関係して花を開く植物などがあります。

動物の体内にある植物性機能を司る植物性臓器も太陽系のリズムや月周期と同調しながら機能しています。身の回りを見渡せばすぐに理解できます。女性の生理と月の周期との関係はよく知られたことだが、赤ちゃんが生まれるのが新月や満月のときに多いというのもよく聞く話です。また園芸に関することでは、害虫の孵化・発生は大潮に集中するという話もあります。日リズムでは、睡眠と目覚め、体温の変動、血圧変動などが知られています。消化管の蠕動運動もそうです。胃袋の空腹感も胃袋が空になったから空腹感がでるとはかぎりません。朝、昼、夜のリズムがあるのです。リズムにあった食事をすればどんなものでも美味しく、「心」の晴れやかになります。もしも、昼夜逆転の生活、朝食抜きの食事、外

に出ず家の中に引きこもったりするなど太陽系のリズムを無視した生活をおくれば、植物性機能を司る臓器は変調をきたす可能性が高くなります。特に、「心」は乱れます。

うつ病、神経症、ひきこもりなどの疾患は、夜寝られない、食欲がない、昼夜逆転など生活リズムが乱れています。園芸療法を通じて自然なリズムと同調しながら作業し、汗をかき、そして日々生活することで、日が昇り始めれば目覚め、日が沈めば眠くなるといった本来の生活リズムが取り戻されるものと思われます。患者さんが服用している薬の多くは鎮静剤や睡眠剤です。生活リズムが取り戻されたなら、抗不安薬や睡眠剤を減らしても眠れるようになるかもしれません。薬のいらぬ生活の第一ステップ（予防とリハビリ）に園芸療法は役立つと思うのです。

とはいっても、現代人の多くは、仕事が忙しくて園芸などしている時間がない。あるいは時間はあっても高齢者のように足腰が弱くなり園芸作業ができない人も少なくありません。また、入院中の患者さんが病室内または病室外で園芸を楽しみたいといっても、病院側から病室内に土や植物が持ち込まれるのは保健衛生上好ましくないと断られる場合もあると聞いています。そこでこのような方々のために、楽しく限られた時間内で、また病室内でもできる園芸療法支援ソフトの開発に着手しました。現在2つのソフトを考えています。一つは「たまごっち」型の植物を育てるゲームで、他の一つは季節の花を春夏秋冬に分類するゲームです。完成を楽しみにしててください。

（文責：石井竹夫） 平成 22 年 8 月 6 日