

園芸活動による実践事例

八王子生活実習所

1. はじめに

八王子生活実習所は、平成 19 年に東京都から移譲開設し、2 年目を迎えた¹。初年度は、東京都の利用者支援プログラムに準じたが、平成 20 年度からは武蔵野会独自のプログラムを検討してきた。特に重度障害者に有効な内容を検討した。その中でアロマセラピーなどの自然との共生、人間の五感への働きかけによる環境療法的な利用者プログラムに着目した。本報告は、療法的な内容を内包しながら、広く園芸活動を通じて利用者への心理的、身体的、社会的な働きかけを行ったものである。以下当園の園芸活動の取り組み経過と実践課題について報告する。

2. 園芸活動を取り入れた理由と活動目的

当園では、まず園芸活動の作業領域の広さと応用性に着目した。園芸活動の作業は、播種から収穫まで、耕土、灌水、施肥から、間引きや芽摘み、花殻取りなど実に多岐にわたる内容を提供し、屋外でも屋内でも行え、利用者の心身状態に合わせて自助具等の環境を設定すれば、一人ひとりの心身状況に応じて実に様々な活動工程を設定できるため、主体的・能動的な活動メニューを利用者に提供しやすい。

次いで、園芸活動は社会性を醸成する特質がある。園芸の活動過程では、水やり等で植物を世話し、成長を助ける関係性の中で利用者が集団の中で役割を見出し、その結果、充実感、自分の存在感を感じやすい。当実習所ではこれらの園芸活動の特徴や性質を上手に利用し、利用者の楽しみを増やし、利用者の生活課題を自然との共生の中で無理なく改善していきたいと考えた。

さらに、当実習所では、園芸のこころへの浸透性に注目した。植物は人の心を癒したり、穏やかにしたり和ませる力がある^{1)~3)}。植物を育てる、土に触れる等の園芸行為は五感を刺激し、人のこころや感情に自信や自尊心、達成感、期待や喜びを与える。これを当実習所の園芸活動の目的と設定した。

活動にあたっては、「一般の園芸は植物が主役。しかし当実習所の園芸活動は利用者が主役」を合言葉に、当実習所の園芸活動とは、「その利用者がどういう状態にいて、どのような生活課題を抱え、どうすれば課題を克服でき、その人らしくいきいきとした生き方ができるかアセスメントし、その人がその人らしく生きていくように園芸活動を援助の方法として利用する支援」と定義した。

3. 園芸活動プログラム

¹ 八王子生活実習所 知的障害者の通所施設(生活介護事業) 様々な日中活動を通じ、重度の知的障害者の QOL の向上を図る 定員 36 名 現員 42 名 平均障害程度区分 5.2

(1)プログラムの設定

①知識の共有

プログラムの設定には、前報告のアロマセラピー同様に、当実習所の園芸活動の目的や方法について支援員間で十分に共有化しておく必要があった。

「園芸作業を行ったら、その人も元気になった！」という園芸の付加的効果ではなく、まず当事者をアセスメントし、課題を解決するための目的を設定し、植物や利用する道具、作業を行う環境を目的に合わせて選択し、プログラミングをして実践をし、記録・評価を行う。活動にあたっては、相手を理解する力(アセスメント)、的確な目的設定をする力、園芸活動を行う事で当事者にどのような変化が起こりうるか予測をする力が必要であり、またどのような場面で当事者が安全で可能性を広げられるか、場面設定も求められる。

このため、園芸活動を開始するにあたり、NPO 法人日本園芸療法研修会²に依頼し、園芸療法についての学習会を持った。そこで、利用者のアセスメントを行い、当座は身体の比較的元気な方を中心にメンバーを選定することとし、同時に施設設備を考慮して大まかな年間の活動計画について提示した。(表 1)

②アセスメント期

園芸活動については、研究期間を3ヶ年計画とし、当初は支援員が園芸活動に慣れることも含めてならし運転を想定した。あわせて、利用者のアセスメントを個別に活動を通じて行っていくものとし、平成 20 年度をアセスメント期と位置づけた。

また、一年間、月 2 回程度活動に講師スタッフを派遣してもらい、そのスタッフとの間で話し合いの場を持った。特に、そこで共同で園芸活動を行いながら、利用者のアセスメントや療法的園芸と一般の園芸活動との違い、どのように取り組んでいくか、当実習所の園芸活動上の禁忌、注意事項などについて話し合った。

③活動プログラム

当実習所の園芸活動を特徴づけるとすれば、仮りに、ジャガイモを植えつけるプログラムだとすれば、単にジャガイモを収穫するために植えつけることが目的ではなく、ジャガイモを植えつけることをきっかけとした総合的な自然への働きかけに主眼を置いている点である。支援員は利用者の五感に大いに刺激を与え、能動的な反応を引き出そうとすることが本プログラムの狙いである。

特に、このプログラムでは、「春が来た、暖かいな、お陽さまが輝いている」といった感覚を利用者と支援員がどこまで共有できるかというところにかかっている、といえる。特に障害の重い利用者には自然を通じて深く情動にうったえるものになるよう留意した。

④プログラムの流れ

日中活動のプログラムを考えると、活動時間の制限が大きな課題となる。当実習所では、1 コマ 60 分間と定められているが、移動誘導などで正味 45 分という制約のある時間内でプログラムが完結する必要がある。準備のないままに活動に突入していくと、活動はあっという間に形骸化してしまう。

² NPO 法人日本園芸療法研修会 <http://jhts.jugem.jp/?cid=2>

年間活動予定

(表1)

月日	活動内容	テーマ	
4月7日	花壇の手入れ～春	春の花苗を植える	春を感じる さくら
4月14日	花壇の手入れ	門付近の花壇に花苗を植える	春を感じる 土 あたたかさ
4月21日	夏野菜の種まき	プランターに種をまく	春を感じる 種
4月28日	花壇の手入れ	花壇のツツジを抜き、土を足す	春を感じる つつじ
5月12日	野菜の手入れ	ゴーヤの苗をプランターに植える	野菜 苗 におい
5月19日	畑の手入れ	夏野菜の苗を植え付け	夏を感じる
5月26日	花の整理	チューリップの球根を回収する	球根
6月2日	花壇の手入れ	観察と押し花	園庭の花を知る 押し花 色
6月9日	花壇の手入れ	土を混ぜ、花壇に足す	土の感触 土を運ぶ
6月16日	野菜の手入れ	ゴーヤで壁面緑化に挑戦	梅雨
6月23日	野菜の手入れ	ゴーヤのプランター下にすのこを敷く	梅雨 雨に濡れる草木
6月30日	プチガーデニング	牛乳パックでハーブの栽培	室内のガーデン 緑の増殖
7月7日	花壇の手入れ	夏の花苗に植えかえ	夏を感じる 成長の早さ
7月14日	花壇の手入れ	門の花壇に花苗を植える	夏を感じる 小さな巻き毛
7月28日	畑の手入れ	畑の草抜き	夏を感じる 雑草
8月4日	畑の手入れ	ジャガイモの収穫	夏を感じる 触れる 嗅ぐ
8月11日	畑の手入れ	畑の土を耕す	夏を感じる 庭の小さな花
8月18日	畑の手入れ	収穫と冬野菜の種まき	冬野菜の種まき 種
8月25日	畑の手入れ	収穫と冬野菜の種まき	夏野菜を知る
9月1日	畑の手入れ	夏野菜の収穫	夏を知る 野菜の収穫
9月22日	畑の手入れ	入浴棟の畑を土を足し、耕す	開墾
9月29日	プランターの手入	野菜の間引きと土寄せ	食べる
10月6日	畑の手入れ	収穫と冬野菜の種まき、苗の植え付け	秋を感じる 富士森公園
10月20日	花壇手入れ	花束作り(押し花、ドライフラワー)	秋を感じる 富士森公園
10月27日	散策	ドングリなどの木の実拾い	秋を感じる 富士森公園
11月10日	散策	ドングリなどの木の実拾い	秋を感じる 富士森公園
11月17日	花壇の手入れ	球根、冬～春の花苗を植える	秋を感じる
12月1日	クラフト	クリスマス飾り作り	
12月8日	プチガーデニング	多肉植物の寄せ植え	室内のガーデン 緑の増殖
12月15日	畑の手入れ	冬野菜の収穫	冬野菜を知る
12月22日	花壇の手入れ	ドライフラワー作り	ドライフラワー
1月5日	クラフト	木の枝などで額縁作り	冬を感じる 木の枝
1月19日	腐葉土作り	落ち葉で腐葉土作り	冬を感じる 花を漉く
1月26日	創作活動	牛乳パックビニールは紙ちぎり	花を漉く
2月2日	クラフト	紙漉 I (牛乳パックリサイクル)	花を漉く
2月9日	畑の手入れ	菜の花を抜き土をかぶせる	抜く
2月16日	クラフト	紙漉 II (押し花絵)	花を漉く 花について知る
2月23日	畑の手入れ	畑に土を足し耕す	力を入れて土を掘り返す
3月2日	クラフト	芝人形	芝・草花に触れる
3月16日	畑の手入れ	ジャガイモの植え付け	春を感じる 戸外活動開始
3月23日	プチガーデニング	牛乳パックでハーブの栽培	春を感じる

- ・ 活動は、主な活動内容と次回以降の準備を並行して行う。収穫と同時に種植えも行う
- ・ テーマは自然と接することや支援員と自然との共生を感じる体験をすること
- ・ 準備と片付けはできるだけ活動中にすませるように配慮

⑤活動内容の設定

活動内容の設定には以下のことを留意した。まず、ア．園芸を通じて自然と共生していることを体感するプログラムであること、単に植物を育てて収穫や花を咲かせることではないということを繰り返し確認した。イ．次いで活動の継続性を重視した。当日の活動はメインテーマが定められ、そこに重点が置かれるが、同時に、今までの園芸活動成果を振り返る「場」であり、将来に向けて準備をする「場」でもあるということをプログラムに構造化できるよう工夫した。園芸は、土起こしからはじまり、種をまき、水をやり、そして花をつけ、実となる一年間の成長と循環のサイクルである。同様に自然の樹木も芽吹き、葉を茂らせ、花をつけ、実を落とし、葉を落とす。これらの自然のリズムを体感しながら、一回一回が断続することなく、通年を通じて一環とした流れになるよう考えた。

【 園芸活動プログラムの例 】

テーマ	春の畑を楽しむ	活動場所	屋外：畑 A
材料	ジャガイモの種芋 草木灰	時間	45分
作り方	<p>①種芋を30～40g（半分くらい）に切り、切り口に草木灰をつける。 ②深さ15cmくらいに植える（2～3週間で発芽） ③丈が15cmくらいになったら、芽かき（芽を1，2本）にする。 ④芽かきの時に軽く土寄せする。 ⑤15cmくらい伸びたら土寄せする。（2回目）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地上部が黄色く枯れかけたこと収穫（7月） ・イモが地上に出ていると緑化し食べられないので土寄せをしっかりと。（ただし、深すぎるとイモの成長が悪くなるので注意） 		
活動の狙い 活動は45分程度	<p><input type="checkbox"/> 春の畑で身体を動かす楽しさの体験</p> <ul style="list-style-type: none"> ・戸外で体を思いっきり伸ばしたり、軽い体操をしたりしながら開放的な雰囲気の中で活動を行う ・楽しいな、楽しみだね、暖かいね、きれいだね、花が咲いているね等自然と感じさせる肯定的な暖かい言葉かけを意識する ・園庭にあるすみれやタンポポ、春の花を摘んだり、触れたりし、身近な「春」を探して、触れて、感じる <p><input type="checkbox"/> ジャガイモを身近に感じる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモの写真を見せて、収穫のイメージを共有する ・ジャガイモ料理のあてっこクイズ ・ジャガイモに触る においを嗅ぐ <p><input type="checkbox"/> ハーブティーを楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栽培したハーブで作ったハーブティーを楽しむ ・ハーブをどのように作ったのか皆でふりかえる 写真活用 		
準備と片付け	<p><input type="checkbox"/> 室内に入る前に山茶花の花を摘んで次回の染色用に使用する</p> <p><input type="checkbox"/> 牛乳パックのハーブへの霧吹き忘れずに分担して行う</p>		

活動メモ

<ul style="list-style-type: none"> ・参加者 ・活動の様子（個人） ・全体的な様子（次回以降の課題など） ・次回の活動内容（4月16日） 門周りの花壇整備
--

4. 総合的な活動（一年間の活動実践）

当実習所の園芸活動は、園芸を媒体とする心理・身体・社会的活動であると述べたが、自然との共生は、地域社会との共生でもあり、環境への配慮でもある。単に一つの日中活動プログラムに留まらず、総合的な社会活動としての意識をもって活動した。一年間の活動概要を報告する。

(1) 農園芸活動

まず、活動の基本には農園芸活動がある。当園には2つの小さな畑と、正門前の花壇、がある。ベランダやテラスには都立時代からの園芸プランターがあり、この活用から開始した。季節毎に植える種類を替え、季節の移り変わりも感じられるように取り組んでいった。土壌の改良から始まり、土を混ぜ、種や苗を植え、収穫まで行った。初めて行うことも多く、最初はなかなか主体的に行うことが難しかったが、回数を重ね、花が咲き、野菜が収穫できるようになると、自分が作った物との認識が強くなり、活動を積極的に取り組み、楽しみにする利用者も増え、中心的に行ってくれる利用者も出てきた。特に収穫の時は普段積極的でない利用者も積極的で、楽しんで行えた。収穫は農園芸の最大のイベントであり、実をとる、花を摘むなどの収穫を通年にわたって行える工夫が必要になる。

畑…ジャガイモ、トマト、スイカ、キュウリ、等

花壇…パンジー、マリーゴールド、ハボタン、センニチコウ、ヒマワリ、コスモス等

プランター…ダイコン、ゴーヤ、ハクサイ、ニンジン、チャイブ、

園庭…キュウイ、柿、キンカン等の果実、桜 金モクセイ 躑躅、梅、桃、水仙等の花

自閉症や多動傾向など、その人の障害特性を配慮し、土いじり、散歩を兼ねた水やり、収穫など、その人が、楽しんだり、夢中になって行える作業を提供できることが、本人の活動の意欲の変化にもつながることを意識した。播種や花殻摘みなど小さい作業だが自閉症の方などには向いている作業であったりする。いかに利用者にあっているのかアセスメントする目を支援員は求められる。

また、障害の程度により、一人で農園活動を行うことが困難な利用者も多数いたが、その「人」中心に園芸環境を整えていった。(写真1)

職員が手を添えて行った作業も車いすで座ってできる花壇や自助具の作成により、回数を重ねるにつれ、作業が自力でできるようになり中心的に行ってくれるようになった利用者が、一人で行うことが困難な利用者を励まし、サポートする一面も見受けられるようになってきた。障害によって「できない」と捉えていることが実は環境の不備によるこちら側支援者の無知や不勉強によることを痛感させられた。

(2) 創作活動

園芸活動は、植物の成長期である春から秋までが主活動期である。落葉堆肥づくりや畑の荒おこし等の準備作業だけでは単調すぎる。利用者支援プログラムとして行う以上、通年を通じて豊富な活動メニューを利用者の個別状況に合わせて用意しなくてはならない。そこで、冬など体調面、環境面から外での作業が難しくなることをふまえ、秋口から散策

などの時に、木の実や、落ち葉、枝などを利用者と一緒拾い集めておき、冬場は季節毎の自然の素材を活用したクラフト作り等の創作活動を行った。季節に合わせ、クリスマスツリーを台紙と枝等で作成したり、押し花で絵はがきや腐葉土作りなどを行った。クラフトでは、完成までをいくつかの行程に分け説明し、実際に見本を支援員が作った後に作業を開始している。

活動過程で、外での農園芸活動の時と同じで、先に終わった人が、なかなかうまくできない人を手伝ってくれたりする光景が見られ、メンバー間のつながりも育った様子がかがわれた。作品づくりなどは、利用者の感性を大切に、最小限、職員サポートにとどめ、利用者の個性が出た、独創的な作品になるよう配慮した。完成した作品は本人希望で持ち帰ってもらっている。自分で作った物を保護者にも見てもらうことは、利用者の方の大きな喜びの一つである。(写真2)

(3) エコ活動、コスト削減(壁面緑化)

法人のコスト削減コンクールの一環で、コスト削減、環境対策の面から、園芸活動の一つとして屋上及び壁面の緑化に取り組んだ。屋上緑化は、当初サツマイモによる緑化を検討したが、利用者と一緒に作業を行う場合の安全面から今回は断念した。(屋上に這わせる予定であった)壁面は収穫と1つの苗で緑化できる面積の点からゴーヤでの壁面緑化に挑戦した。(写真3)

壁面緑化の場所として、庇がなく太陽の光を全面にあびるホールを設定した。ホールは天井が吹き抜けの為、屋上から地面まで9mの高さがある。屋上からネットを垂らし、屋上と地上に鉄パイプを設置しネットにからめ、ネットを固定した。そこにガラス窓1枚に対し、プランター(100cm)1つとして、合計16個のプランターを使用し、プランターには4つのゴーヤ苗(計64個)を利用者と共に植えた。その後、園芸活動の時間以外にも利用者と共に水やりや成長したゴーヤの蔓をネットに絡ませ、ネット全体を緑化できるよう取り組み、また壁面緑化を施した部分の内側と外側に温度計を設置し、壁面緑化による温度差を調べた。

ゴーヤは4mを超えたあたりからは、はしごを使っても手が届かず、緑化の方向性を定めることができなくなり、横などに蔓を伸ばしてしまい、屋上までの緑化はできなかったが、普通の建物の2階の半ばあたりまでは緑化をすることができた。緑化の効果としては、緑化ができた部分としていない部分との温度差は1℃から最大5℃の温度差がでた。収穫できたゴーヤは保護者に販売し、園芸活動の資金に充てることもできた。

(4) 園芸療法ボランティア養成講座

4月から開始した園芸活動も回数重ね6月頃には、利用者の人数や畑、プランターなどの管理する備品、活動場所も拡大し、担当職員だけでは、園芸活動を円滑に行っていくための整備や準備に完全には手が回らなくなってきた。

園芸活動をプログラム化していくにあたり検討された事項に活動の継続性と質をどう担保していくかということがあった。担当スタッフが異動すると急に園芸が廃れてしまうということはよく聞く話である。マニュアル化を進める一方で、地域の人的資源を活用し、園芸活動の運営に参画してもらうことを検討した。幸い、園芸好きの住民は地域には多い。

これらの人たちの力を得られたらと考え、前述の日本園芸療法研修会に協力してもらい「園芸療法ボランティア養成講座」を開催し、これを契機に参加者を園芸サークルとして組織化できないかと企図した。

そのため、近隣住民向けに、障害、福祉、園芸療法について知ってもらいボランティアに来てもらえるように、当実習所の地域公開講座として日本園芸療法研修会より専門講師を招いて、園芸療法ボランティア養成講座を年9月22日から11月17日の間に計5回開催した。参加者は実員14名であった。

第1回目、第2回目を園芸療法についての講義を中心に、第3回目は2人1組になってもらい、盲や片麻痺の障害体験を兼ねた園芸体験を、第4回目と第5回目はボランティア体験として、実際に当園で行っている園芸活動にボランティアとして入ってもらった。

ボランティア体験では、障害者に初めて接する方も多く、最初はどうか接していいかわからずに遠巻きに見ている方も多かったが、花の苗を植える等の作業を、利用者と一緒に行ってもらうことで、少しずつうち解けていった。体験講座終了後には最初は不安だったが楽しかった、やってみて良かったなどの意見が多く聞かれていた。

結果、福祉施設でボランティアをしてみたいが、自分に何ができるのか分からないのでボランティアができない、興味があるがボランティアをするきっかけがない等といった方達への、きっかけの提供にもなった。地域住民の潜在的ニーズについて学ぶ機会ともなった。(写真4)

(5) サークル活動

園芸ボランティア養成講座終了後、ボランティア登録をして頂き、その後も5名の方が園芸療法の日に継続してボランティアとして来所してくれるようになった。

活動開始前に集ってもらい、簡単なその日に行う内容の打ち合わせを行い、用具の準備から活動中の支援、片づけまで行ってもらっている。活動終了後に簡単な反省会を行い、次の活動についての話も行っている。反省会においては、回数を重ねる毎に参加されたボランティアの方から、どのように利用者に関わっていったらよいか等の質問から、活動としてこんなことはできないか等の活発な意見が出てきている。

4. 結果・考察

今年度から始まった園芸活動は職員、利用者とも初めての取り組みで、活動は緒に付いたばかりである。園芸活動メニューの開拓、利用者の個別環境設定、アセスメントからモニタリングまで含めた個別園芸活動計画等については、まだまだこれからといった思いがある。

また、園芸活動初年度のため、車いすであっても身体的に動ける利用者を中心に今年度は園芸活動に参加してもらった。今後重度の重複障害者もしくは、重症心身障害者の受け入れニーズが高くなることを勘案すると、その人達様に、レイズベッドや農作業用の自助具などの購入や開発を検討し、プログラムを作っていくことが課題となる。

一方で、利用者、職員、ボランティアとの協働体制、地域に開かれたプログラム運営、利用者との植物・園芸活動を通じての相互コミュニケーションの促進は図れたと一応の評価はしている。

園芸活動の当初にたてる個別園芸活動計画のアセスメントは特に重要であり、強調してもし過ぎることはない。例えば、多動傾向にある利用者の方である場合、その場に長く居れない利用者であることから園芸活動は不適であると評価するのではなく、散策を兼ねて、花壇や畑への水やりを行ってもらったり、好きな居場所を設定したり、移動する先々に園芸活動コーナーを設定したりと工夫次第では、活動の横軸は拡大していく。

そのため、アセスメントを適切に行い、生活全般の中でその方が何を楽しみ、喜び、何を得意としているかアセスメントし、その内容と園芸活動をリンクさせていくことが重要である。冒頭でも述べたが植物のもつ「癒し」、こころへの浸透性は他のプログラムと比較しても良好であるとの印象を受けている。今後も活動を通じて検証してみたい。

6. おわりに

当実習所の園芸活動は導入期から活動期に移行する。活動は今、端緒についたばかりであるが、平成 21 年度はさらに多くの利用者に園芸活動を体験してもらう予定である。また、他の福祉施設で園芸療法と銘打って行っているプログラムを視察し、ベンチマーク活動を活発に行っていきたいと思う。

また、施設におけるサービス提供として行っている以上、一定のベースラインの元で効果を測定していくことも必要と考えている。

以上

1. 参考

1)山根 寛：“園芸リハビリテーション 園芸療法の基礎と事例”，医歯薬出版株式会社，東京，2003.

2. 引用

2)吉長元孝，他 2 名編：“園芸療法のすすめ”，創森社，東京，2003.

3)若松理恵子，他 3 名：高齢身障者への園芸療法の試み，東京都養育院老年学会誌，pp. 282-284, 1997.

3. 参照写真（八王子生活実習所 活動風景）（別紙 1）