



(公財) 兵庫県園芸・公園協会 花と緑のまちづくりセンター

花緑に癒される脳

第3回 「繰り返し動作のある園芸作業が人を癒す」

兵庫県立大学大学院 緑環境景観マネジメント研究科 教授／

兵庫県立淡路景観園芸学校 園芸療法課程 主任景観園芸専門員 豊田 正博

ガーデニングのルーティンワークといえば、草引き、水やり、花がら摘みなどが思い浮かぶ。例えば、草引きでは、雑草を見つける、つまむ、引き抜く、草をバケツに入れるといった動作を繰り返す。草引きのように手慣れた動作でも、作業の初めは脳の前頭前野最前部にある前頭極が作業イメージ作りに関わる。前頭極は、外部からの刺激に注意を向ける時や、頭の中で考え事をする時に働く領域である。

人は、「今、生えている草は背丈も伸びて、つかみやすそうだ」「土には湿り気があって抜きやすそうだ」「草の根についている土は2、3回地面でたたいたらきれいに落ちそうだ」など、草引きの動作を数回行いながら最適なやり方を見つける。そして、その日の大まかな草引きのやり方が身体の動きとしてイメージできるまで前頭極に関わる。その後は、前頭極は少ししか働かなくなり、主に前頭極より後方の運動指令に関わる領域（運動前野、補足運動野）が働く。こうなってくると、作業動作は自動段階に入る。

作業の自動段階では、草引きの動作にそれほど注意を向けなくても無心に手が動く。おそらく読者の皆様もそうした経験があると思う。こうした

状態が続いている時、私たちは心地よいと感じ、嫌なことを思い出したり考えたりせず、ストレスが軽減される。

ところが、今までと同じ力加減では抜けない草があると「あれっ、固いな。抜けないな」と我に戻る。これがたまになら、また作業の自動段階に戻って無心になれるが、次々と抜きにくい草に出会うと、作業の自動段階にブレーキがかかり、ストレスがたまる。

つまり、人は作業を始めたのちに、作業の自動段階にある時間が長ければストレスが減り、作業中に何度もブレーキがかかればストレス状態になる。

ガーデニングにおけるルーティンワークの多くは同じ動作の繰り返しが多い。例えば、それは、つまむ、注ぐ、切るなど日常生活でも行う簡単な動作であり、人の脳にそれほど手間をかけさせずに、作業の自動段階へ脳を導く。植物や緑のある景観を見る、植物の香りを楽しむ、植物に触れる、植物を食すことによって受ける心地よい刺激に注意が向かう時に人は癒されるが、それだけではない。植物を育てるために人が植物に行く能動的な動作も人を癒す時間になりうるのである。



ガーデニング作業中の脳のはたらき（イメージ図）



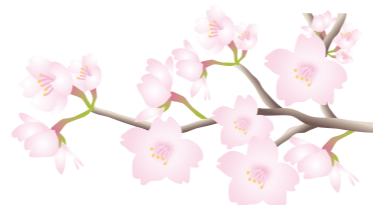
草引き（淡路景観園芸学校園芸療法ガーデン）

おめでとうございます！ 第23回「人間サイズのまちづくり賞」受賞

兵庫県では、県民の参画と協働による“人間サイズのまちづくり”を推進するため、平成11年度に「人間サイズのまちづくり賞」を創設し、安全・安心のまちづくり、環境と共生するまちづくり、魅力と活力あるまちづくり、自立と連携のまちづくりに寄与する優れたまちなみや建築物及び優れた功績のあった団体等を顕彰しています。

今年度は、87件のご応募の中から、知事賞11件、奨励賞12件を決定しました。

令和3年11月26日（金曜日）に兵庫県公館において表彰式が開催されましたので、花緑部門(知事賞)を受賞されたグループをご紹介します。



桜が丘さくら守（神戸市西区） 代表 羽根田 隆司

桜が丘は、1975年に開発されました。桜が丘自治会は、約2600戸で構成される神戸市内でも大きな組織です。

2017年、開発当初に植樹された約2千本のサクラは、40年以上経過し、樹勢が弱ったり枯れてしまったものが多くありましたので、兵庫県樹木医会 河合浩彦先生に講演をしていただきました。その参加者の中からお世話をする方を募り18名で、活動を始めました。

同年10月に、自治会の内部組織として正式に“桜が丘自治会さくら守”が発足しました。

2018年度からは、県民緑税の活用、「宝くじ桜」の寄贈申請を行い、苗木50本の寄贈決定を受け、桜が丘全体の植樹計画の検討を進めました。ゾーンごとにテーマを持たせ、野鳥誘因木、昆虫訪花木、訪蝶花、アジサイの小径、夕涼の小径、七草の小径などです。

その後3年間も寄贈を受け、約300本を植樹をしました。

近郊の里山で、フジバカマ、イヌハギ、ツクシハギ、コマツナギなどの種を採取し、自治会用地で灌木の育成し、発芽したものを緑道に移植しました。今年はフジバカマの蜜を求めてアサギマダラが飛来しました。

また、公園での落葉が沢山ありますので、団地横の竹藪から竹を伐採してシガラ組みを神戸市西建設事務所の支援で順次行いました。

サクラ等のお世話で、自然循環、自然豊かで住み続けられ、住民の笑顔があふれる街づくり、子ども達の健やかな成長を願っています。



子どもたちとの活動



駅前ロータリー花壇植栽活動



満開になった桜並木道



花苗の育成活動

堺活性化委員会 花かんざし（洲本市） 代表 浜田 満子



「環境は人を育てる」「大好き堺っ子」を合言葉に、「憩いの場・地域の人々の交流の場づくり」を目的として、1988年にグループの活動をスタートさせました。

初めの頃はプランターを通学路に置き、四季折々の花を咲かせていました。阪神淡路大震災後は、家屋が倒壊した跡に出来た通学路を何とか蘇らせたいとの思いから、地域住民・小学校PTAと相談して花壇を造成しました。

花壇には小学生が名前を付けました。その「花の夢楽園」に、学校帰りの小学生らが立ち寄り、微笑ましい光景が見受けられます。

また、保育園・小学校へ出向き、寄せ植えの講習会もしています。その活動を通してグループの結束力も高まり、次の事業として取り組んだのが公園の造成。堺川沿いの一角がゴミの山になっていたのを、ゴミを捨てないようにと、地域住民の協力を得て、公園として整備していきました。

桜並木の川沿いに四季の花咲く低木を植え、周辺の畑に菜の花の種を蒔き、美しい田園風景が出来上がると、やがて保育園児たちの散歩コースとなり、さらに「春らんまんフェスタ」を開催して、イベント等活動が広がっていきました。今や地域コミュニティの核となり、子供からお年寄りまで春を満喫しつつ交流をしています。

活動は現状維持が目的ではなく、毎年付加価値を付け、住民の連携や交流を深め、活力ある住みやすい町づくりを目指しています。今後ともより一層邁進したいと思います。



花の夢楽園（保育園児と親子）



緑化講習会（小学校）

ひょうご 花育ねっと（三田市） 代表 棚橋 健司

神戸電鉄南ウディタウン駅前ロータリー付近の植栽は、維持管理が行き届かず植木などの枯死や、ゴミも散乱し、公園も荒れて子ども達も遊ばない状況でした。

2010年に、子供からシニアまで全ての年代の方々が、花とふれあうことで和まされ、花を育てることで思いやる心を育む目的で花壇を設置し活動を開始。

除草剤に頼らない手作業での雑草除去、真夏の作業など、地道な作業でご苦労も多いですが、きれいに整備され和める場所づくりは、口コミにより評価され構成人数も25名になります。

花苗についても、市のビニールハウスを活用させていただき、三田市内の花のグループと研修交流による育苗指導を行い、現在では年間2万4千の花苗を育て、またその花苗を市内グループに配布することが出来ました。

四季を通じての花苗を育てることで、駅前ロータリーの花壇やアスナロの丘公園はいろいろを持ち訪れる人楽しんでいただけるようになりました。

また、三田市のまちなみガーデンショー（21年は中止）においてオープンガーデンに参加することにより、地域の様々な層に更に認知していただいたり、こどもクラブ、老人クラブの方々と年2回の植栽活動を通じ交流を深めています。

2021ひょうごまちなみガーデンショーin明石 開催報告

9月19日～9月26日の8日間、明石公園と明石駅周辺やサテライト会場（明石市立花と緑の学習園）を舞台に、「ひょうごまちなみガーデンショーin明石」を開催しました。

今年のテーマは「花と緑でつなぐ思いやり」。期間中は幸い好天に恵まれ、約12万人の来場者の皆様を迎えました。



オープニングセレモニー

例年、明石公園の入口を飾っている人気スポット、県内農水産系高校12校が参加するアグリハイスクールガーデン。コロナ禍により但馬農業高等学校はリモート参加となりました。

明石公園内の西芝生広場には、来場者が参加できるイベントが日替わりで登場。チョウにミツをやる体験をしたり、寄せ植えを製作して持ち帰ったりして楽しんでいただきました。

最終日は、明石商工会議所7階ホールにて「ガーデンコンペ・ひょうご表彰式&花と緑のまちづくりセミナー」を行いました。和やかな篠笛の演奏からスタート、受賞者の皆さんが舞台上がり、順々に表彰状を授与されました。

花と緑のまちづくりセミナーは、金子みどりさんに「花と緑でつなぐ健康」と題して講演いただきました。健康とはなにか、また健康的な生活習慣とはなにか、身近な自然のある明石公園を活用してみようというお話に皆さん耳を傾けていました。



ガーデンコンペ・ひょうご表彰式



花と緑のまちづくりセミナー



アグリハイスクールガーデン
(県立篠山東雲高等学校の作品)

2021 ガーデンコンペ・ひょうご

兵庫県知事賞受賞作品

「ひょうごまちなみガーデンショー in 明石」のメインイベントである「ガーデンコンペ・ひょうご」には、作品数は写真部門55点、ガーデン部門237点、単鉢コンテスト部門59点と全351点の作品が集まりました。各部門の最優秀作品をご紹介します。(敬称略)

写真部門



《コミュニティ・職場》
セブンイレブン潮芦屋店
(芦屋市)



《家庭》
石山 則子
(神戸市)



《学園》
明石市立錦城中学校
(明石市)

ガーデン部門



《まちなみガーデン》
ジュンベリーガーデン
(神戸市)



《寄せ植え》
山崎 孝江
(明石市)



《ミニ寄せ植え》
井上 澄子
(小野市)



《ハンギングバスケット》
才脇 明美
(宝塚市)

単鉢コンテスト受賞作品



《花と緑のまちづくりセンター長賞》
越中 敦子(朝来市)



グリーンメッセージ

花と緑のまちづくりとSDGs

兵庫県参与・(公財)兵庫県園芸・公園協会顧問
石原 憲一郎

皆さんは、グレタ・トゥーンベリという女性の名前をお聞きになったことがあると思います。

先般、英国で開催された地球温暖化対策を話し合う国際閣僚会議 (Cop26) の際、会場の外から厳しい抗議活動を展開していた18歳のスエーデン出身の環境活動家です。

15歳の時に気候のための学校ストライキを行ったことで世界にその名を知られるようになりました。「年寄りや老衰で死ぬが、我々若者は気候変動で死ぬ」など、過激なメッセージプラカードを掲げた行動でした。彼女の行動や発言に呼応するかたちで、世界各地で学生を中心とするデモ活動が立ち上がり、世界中に大きな反響を呼びました。脱炭素社会の構築だけでなく海洋を中心としたマイクロプラスチック問題、農業や過肥料使用など「このままでは地球があぶない、未来のために考えよう！」という動きが広がっています。

私たちの暮らしでいえば、買い物時のビニール袋が有料化し、エコバックを持参する行動など変化が起こっていることはご案内のとおりです。

このような中、実は、2015年の国連サミットで、2030年までに世界の人々が達成しなければならない17の目標と169のターゲットからなる



SDGs のバッジ

「SDGs：持続可能な開発目標」を採択し世界の国家や国民が行動することを求めています。

SDGsには、具体的な行動指針が明記されており、我が国でも、現在、政府や地方自治体、さらに、

民間企業が、政策実施や企業活動に掲げて行動しており、皆様の中には、街でSDGsのカラフルな丸いバッジをつけた人を見かけると思います。

現在では、一個人としても日常生活のなかで自分自身の生き方や暮らし方の道しるべとして意識して行動する人が増加しています。

SDGsの内容については、とても、本誌面で紹介しきれませんので、写真のような解りやすい書籍もあるし、地元自治体独自の啓発誌等あると思

いますのでご確認ください。何か、大変難しそうですが、実は簡単で、個人やグループで何ができるかを考え、「できること」「できそうなこと」から取り組みましょう。

花と緑のまちづくり活動は、既に、活動そのものがSDGsの目標10、目標13、目標15に合致していると筆者は認識しています。

今後、専門家等招いて団体等での学習会を開催し、先ずは、理解と賛同の上、さらなる、展開を模索していただきたいです。

こういう時代だからこそ、花と緑のまちづくり団体も役割や活動内容も変化しなければなりません。

例えば、地元の花苗や郷土樹等を使い、省水型で、循環型（生分解、廃植物のたい肥化など）や地元間伐材等の材料を用い、活動には多世代（特に子どもとその保護者）が参加・交流し、さらに園芸作業から健康づくりの視点も加える等知恵と工夫を楽しむ。

これらも立派なSDGs行動です！



取り組む為の書籍も多数



上：SDGs ポスター・17目標のアイコン

右：国際連合広報センターホームページ



ほっと

相談員ニュース

コンテスト審査裏話 (3名の審査委員長の講評より) -2021ひょうごまちなみガーデンショー in 明石-

緑の相談所長 松永 龍児

2021ひょうごまちなみガーデンショーは、昨年続きコロナ禍という制約の中で開催されました。出展者の方の減少が懸念されていましたが、降雨の多かった天候の都合で約半数となった単鉢コンテスト部分以外は、昨年とほぼ変わらず、力作ぞろいに応募者の方々の並々ならぬ努力の跡がみられる作品が多く感動を覚えながら審査に関わらせていただきました。

写真部門は、四季を通じた状態を表現できる唯一の部門で、応募作品には花の多い時期や四季を通じた変化など、日ごろの活動の成果がよく表れた力作が多くみられ、高い評価を受けたのは維持管理も含めて植物の特性をうまくデザインに活用したもの、植栽場所に配慮したデザイン、個人や少人数でも四季を通じて熱心に維持管理していることがわかるもの、多くの人のかかわりにより運営されていることがわかるものでした。

「まちなみガーデン」は地中海風のガーデン、日本の自然風の庭、クーラーの室外機のある場所でのベランダ園芸風景など、アイデアや主張に富んでいました。「寄せ植え」も工夫された出展が、入賞されたシルバーリーフと淡いピンクの花やカラーリーフとの組み合わせのものは、上品なフランステイストが感じられ、「ミニ寄せ植え」は変化に富みに、コンパクトな良さを表現されていました。「ハンギングバスケット」も垢抜けした作品が多く、花を控え目に、葉物を上手に組み合わせられていました。

一方、「寄せ植え」などで草花の詰め過ぎが話題になり、水やりも困難なウオータースペースのない作品が少なくなく、審査要綱にも抵触するという指摘がありました。少ない株数や種類数で、早めの作品づくりをして頂きたいと思います。主催している立場としては、植物を絵の具のように扱うのではなく生き物として扱って頂ければ幸いです。

単鉢の「クフェア ピンクシマー」は、南米原産の小さな可愛い花をたくさんつけ草花のように見えますが、植物的には樹木になります。寄せ植えのわき役などとして魅力的な花ですが、この花だけを一鉢に仕立てるのは難しい課題だったようで天候のこともあり結果的に出展されたのは半分になってしまいました。出展して下さった方の作品を見ると涙ぐましい努力の跡が垣間見えました。おそらく出展を断念した方も同じだったと思います。主催者、審査員一同、参加者全員に敬意を表していました。

審査は、主催者以外の知識、経験の豊富な大学教員やマイスター、園芸業者等専門家が3-5名のグループになって行います。当然、それぞれの園芸に携わった背景等異なるので見解が分かれることもあります。今回はそのうちの一つを紹介します。写真は審査では同点となり、挙手で1位が決定されたのですが全員が左のシックな方を指されました。さりげなくクフェアピンクシマーを使われていたのが良かったのかもしれませんが。

(花と緑のまちづくりセンター 緑の相談所長 松永龍児)



**** 園芸相談コーナー ****
10:00~12:00 13:00~16:00
 火曜日を除く毎日
 年末12/28(火)~年始1/4(火)まで相談休み
TEL 078 (918) 2405
FAX 078 (919) 5186
MAIL info_midori@hyogopark.com
 当分の間、電話又はファックス、メールのみの相談とさせていただきます。


園芸教室

令和3年度 令和4年1月～3月

| 実施日 | 曜日 | 開催時間 | タイトル | 講師名 | 定員【名】 | 受講料【円】 | 受付開始日 |
|------|----|---------|-----------------------------|--------------------------------|-------|--------|-------|
| 1/28 | 金 | 13:30～ | バラの手入れ ～冬の管理～ | 花と緑のまちづくりセンター 緑の相談員 花元 仁 | 20 | 100 | 1/15 |
| 2/13 | 日 | 13:30～ | 山野草の素晴らしさとやさしい栽培法 | 咲くやこの花館 名誉館長 久山 敦 | 20 | 100 | 2/ 1 |
| 2/20 | 日 | 13:30～◆ | 原木きのご栽培にチャレンジ ～しいたけ・なめこ～ | 仲きのご園 原木きのご生産者 仲 秀雄 | 20 | 800 | 2/ 1 |
| 3/ 6 | 日 | 10:00～◆ | 明石公園の自然観察 ⑦ | 明石公園の自然に親しむ会 代表 兼光 たか子 | 20 | 100 | 2/15 |
| 3/11 | 金 | 13:30～ | 果樹育成講座 ② ～増やし方・移植など～ | 園芸研究家 間島 朗 | 20 | 100 | 2/15 |
| 3/18 | 金 | 13:30～ | 花と緑で健康づくり ～園芸療法の理論と体験～ | 兵庫県立淡路景観園芸学校 景観園芸専門員 金子 みどり | 20 | 600 | 3/ 1 |

花緑博士へチャレンジ!!

◆印は小学生以上が対象です。対象の教室を5回以上参加した小中学生には、花緑博士の認定証を進呈します。

開催場所
花と緑のまちづくりセンター 研修室



SNS を通じての情報発信もしています。
一度ご覧になってみてください。
Instagram・フェイスブック共に
「ひょうごはなまち」で検索



★★お申し込み・お問い合わせ★★
花と緑のまちづくりセンター
 Tel 078-918-2405
 受付時間は、9時から17時迄です
 年末12/29(水)～年始1/3(月)まで休み
 お申込み開始日より先着順 ※電話のみの受付

花と緑のまちづくりセンターだより 59号

- 令和3年12月20日(年4回発行)
- 編集発行 公益財団法人兵庫県園芸・公園協会花と緑のまちづくりセンター長 福田 稔
〒673-0847 明石市明石公園1-27 花と緑のまちづくりセンター
TEL:078(918)2405 FAX:078(919)5186 Eメール:info_midori@hyogopark.com