

監修

矢萩大輔

(有)人事・労務 代表取締役

無料農業支援ポータルサイト
「われらまちの農縁団」

<http://social-jinji-roumu.com/farming/>

第70話

「園芸療法」を活用して コミュニティづくり

今回の共同執筆者

瀬戸山 匠

株Share Re Green代表取締役。(有)人事・労務 農業部門でインターンを含め4年間コンサルティングの実務を経験しながら自社ファームの農園長を務めた。現在は同社の運営する903シティファーム推進協議会の一員として田心カフェに関わる。また、園芸療法を学び、コミュニティファームの運営を実践。

志村 海星

903シティファーム推進協議会 農縁長、田心カフェ 料理長。園芸療法を学び、ボランティアメンバーと共に農園の場づくりを実践。料理長としては、農園で育てた野菜を使い素材の味を生かした料理を提供。

いま、農や自然との関わりから抜がるつながりを求める人が増えていきます。関心が都心から郊外や地方へ向いています。

この変化は、農業経営者にとっても無関係ではありません。農作物という完成品だけでなく、その生産プロセスが価値になる時代になりました。ところが多くの農園は「他人が入ってはいけない空間」「関わることのできない空間」のまま。その壁を意図的に取り払い、地域コミュニティに農園を開放してアクセスしやすいようにすることが、生産プロセスを付加価値にするためにとても大切です。

その一環として、今回は「園芸療法」を取り上げます。「療法」というだけに、医療や福祉の話と考えるが

ちですが、そんなことはありません。ストレスからの解放や癒やしという面では、もっと一般的に活用できるのではないのでしょうか。農園は、そのうってつけの場となりえます。そこには農業の新しいカタチもみえて

園芸療法の実践現場から

埼玉県越谷市で運営する田心ファームでは、毎月1、2回の頻度で都内から若者を中心に10名ほどのメンバーが来て、共に畑仕事をしています。このメンバーは元々の知り合い同士ではありません。「アクティボ」というボランティア募集サイトや「ジモティー」という交流サイトを通じて応募してくれた人が多く、高校生や大学生もいれば、都内の企業で働く人や福祉施設で働く人もいて、多様なメンバーが集います。

農作業の一連を体験してもらいながら、その場で収穫した野菜を一緒に調理して食べる。都内ではなかなか体験できない贅沢な時間を過ごすために、わざわざ電車で1時間かけて通います。田心ファームでの畑仕事を通して、時間や空間だけでなく、関係性も心地よいものに変化していきます。

実験的に、畑仕事の前後でどのように体内のストレスに変化が起

きました。

私たちのグループは、園芸療法を通じて地域のコミュニティづくりを始めています。今回はちよつと趣向を変えて、その活動レポートを中心にお届けします。

のか「ストレスチェック」を実施したときには、ほぼ全員のストレスが大きく減っており、非常にリラックスしていることがわかりました。

園芸療法を取り入れて 農業体験プログラム

茨城県常総市にある園芸療法を体験できる農園「まちの庭」にて、堆肥づくりなどの園芸療法プログラムを実施したところ、田心ファームを共に運営するメンバーや浅草で運営する田心カフェの運営に関わってくる学生ボランティアメンバーを中心に都内の若者が15名集まりました。プログラムには、パンづくりなどの工程を入れ、普段場を共にすることのないメンバーもコミュニケーションを取り入れられました。

プログラム実施のポイントは、役割を決めすぎないことです。堆肥づくりにしても調理にしても、自然と



田心ファーム（埼玉県越谷市）

役割が生まれ、それぞれの主体性が発揮されます。役割が生まれれば、それぞれの視点から対話は生まれますので、事前に決めすぎないことがポイントです。

地域の子供たちが集った半年間のプロジェクト

園芸療法の代表的な手法として「レイズドベッド」があります。これは、三段の木の枠組みを重ね、土を盛って高くしたプランターのこと。ちょうど車イスに乗ったまま農作業ができる高さになっています。子供にとっても作業がしやすい高さなので、多様な人が周りを囲んで同じ目線で作業できます。

このレイズドベッドを台東区内にある秋葉神社に設置して、農業体験の場を提供する「浅草田圃プロジェクト」を実施しました。農地



浅草田圃プロジェクト（東京都台東区）

がゼロの台東区で暮らす子供たちに自然に触れる機会をつくりたい。そんな思いから始めたプロジェクトです。2020年の5月～11月の半年にかけて、米や野菜を育てました。このプロジェクトで着目したのは、園芸療法のもつコミュニケーションの観点です。地域のつながり

■園芸療法とは

森林浴やアロマセラピーなどと同じように、植物の「癒やし」効果によって、ストレスを緩和し、心身の健康を図ろうとするもの。近年は医学的、科学的な観点から検証されるようになり、代替医療や予防医療の分野でも注目されています。

■園芸療法士

現在、私たちのメンバーのうち2名は、いばらき園芸療法研究会で園芸療法について学んでいます。いばらき園芸療法研究会および「まちの庭」代表の毛利ユカさんによると、園芸療法士の育成講座の参加者は、福祉施設や病院関係者がほとんどでしたが、最近では地域コミュニティや家族で実践したい人も増えているそうです。農業体験の受け入れ等を検討している農業経営者の方は受講をおすすめします。

■誰でも食べられる街中の菜園

園芸療法によるコミュニティづくりの先駆ともいえるのが、イギリスのロンドン郊外にあるトッドモーデン。街中で育てた野菜を地域の誰が食べてもよい「インクレディブルエディブル」が注目されています。ここでは花壇や重たいプランターではなく、仮設で安全性が高いレイズドベッドを活用。多くの市民が野菜や果物の生産プロセスに関わり、障害者や高齢者、幼児も含めた地域の多様なつながりをつくりあげる重要な役割を果たしています。

を促進する起点になりうるか。そんな社会実験でもあります。

5月末に地域で暮らす4家族の子供たちとバケツ稲をつくり、6月には、カップ・オクラ・ニンジン種の播き、サツマイモの苗を植え付けました。

「お米って水の中でできるの?」「ニンジン種の種ってこんなに小さいの!」「オクラの種こんな色なんだ、初めて見た!」。自然に湧き上がる子供たちの言葉に嬉しくなりながらも、食と農の乖離を実感してしまいました。

オクラが苦手だった子も、自分で育てたオクラに興味も持って食べてくれ、好き嫌いを克服できたそうです。11月には稲刈りをし、一部は秋葉神社に奉納し、残りはみんなで脱

穀して玄米を炊いて、小さな収穫祭をしました。

半年間のプログラムを通して印象的だったのは、子供たちが野菜や米の生育を日常的に気にかけて、散歩の途中に自主的に水をあげてくれたり、収穫適期になった野菜を見つけたら写真をスタッフに送って教えてくれるようになったりと、スタッフとメンバーの垣根を越えた関係性を築けたことです。

農業の新しいカタチがここにある

浅草田圃プロジェクトは台東区、田心ファームは越谷市なので、都心から郊外にかけての活動を紹介しましたが、地方であれば、都心部からの合宿を受け入れたり、研修の場を提供するなど、より生産プロセスを付加価値としたプログラムを実施しやすくなります。

本来は地方にいくほど、多様なコミュニティを必要としています。障害や高齢が理由で農業に関われなくなってしまう人も多いでしょう。地域で暮らす方々の生きがいを増やす意味でも、また農業という地域性の強い事業を持続的に営むためにも、園芸療法を活用した地域コミュニティづくりは、これからの新しい農業の在り方になります。