



都市生活者の環境をうるおす
花と緑のパワー



平成26年度

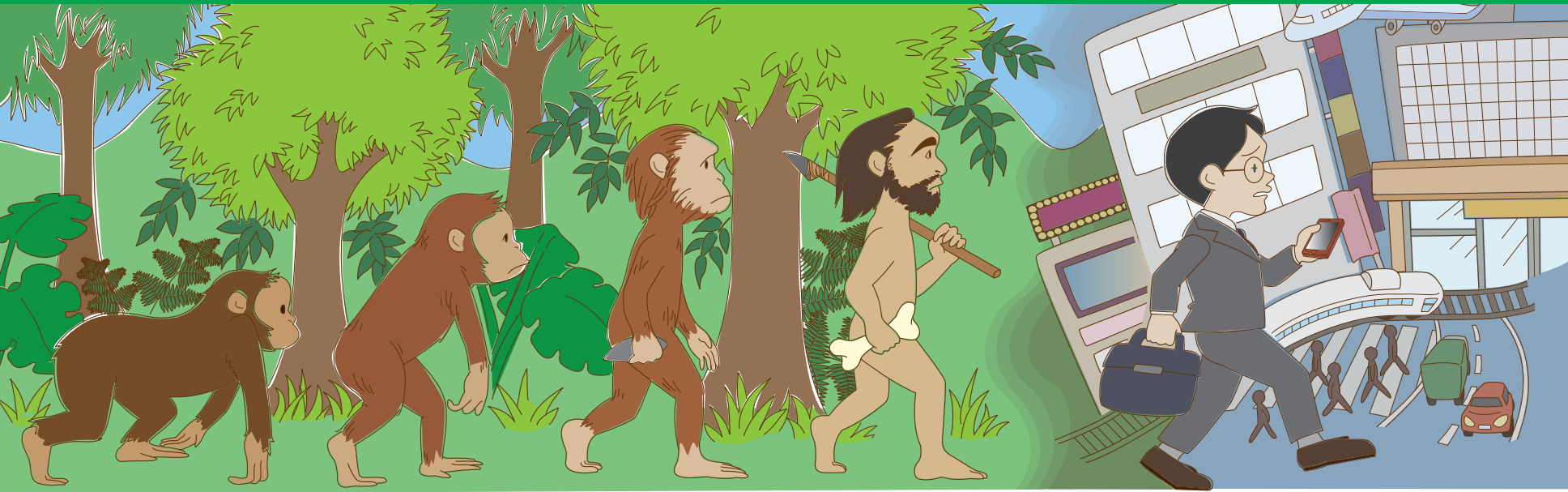
「産地活性化総合対策事業のうち国産花きイノベーション
推進事業(花きの効用検証・普及事業)」(農林水産省)



千葉大学環境健康フィールド科学センター

自然セラピープロジェクト

人は、人となって500~700万年経ちますが、その99.99%を自然の中で生きてきました



99.99% 自然生活

0.01%都市生活

500 ~ 700万年

200~300年



花と緑の研究者
宮崎 良文 教授

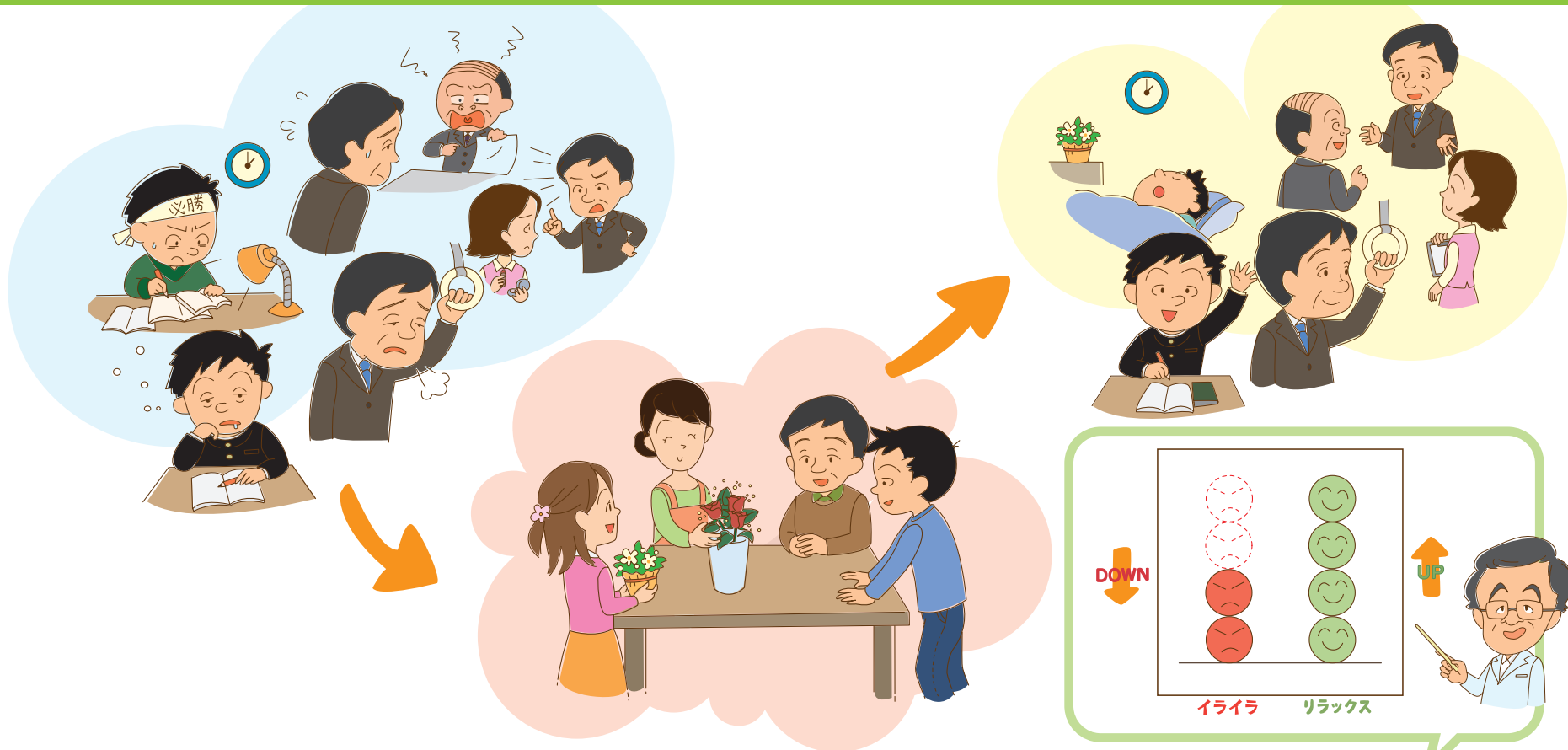
産業革命を都市化のはじめ
て99.99%以上を自然環
「自然対応」の体を持っ
生活しているのです。知らず
態になっています。

りすると、人は、人となっ
境の中で生きてきました。
て現代の人工環境下で生
知らずのうちにストレス状



花と緑が大好き
みどり さん

花と緑には「ストレス軽減効果」があります



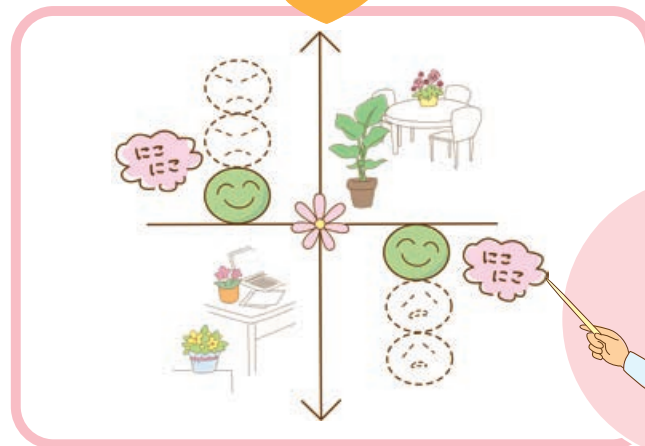
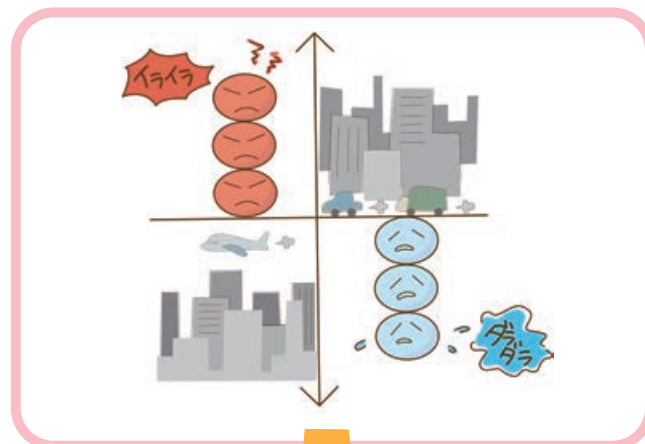
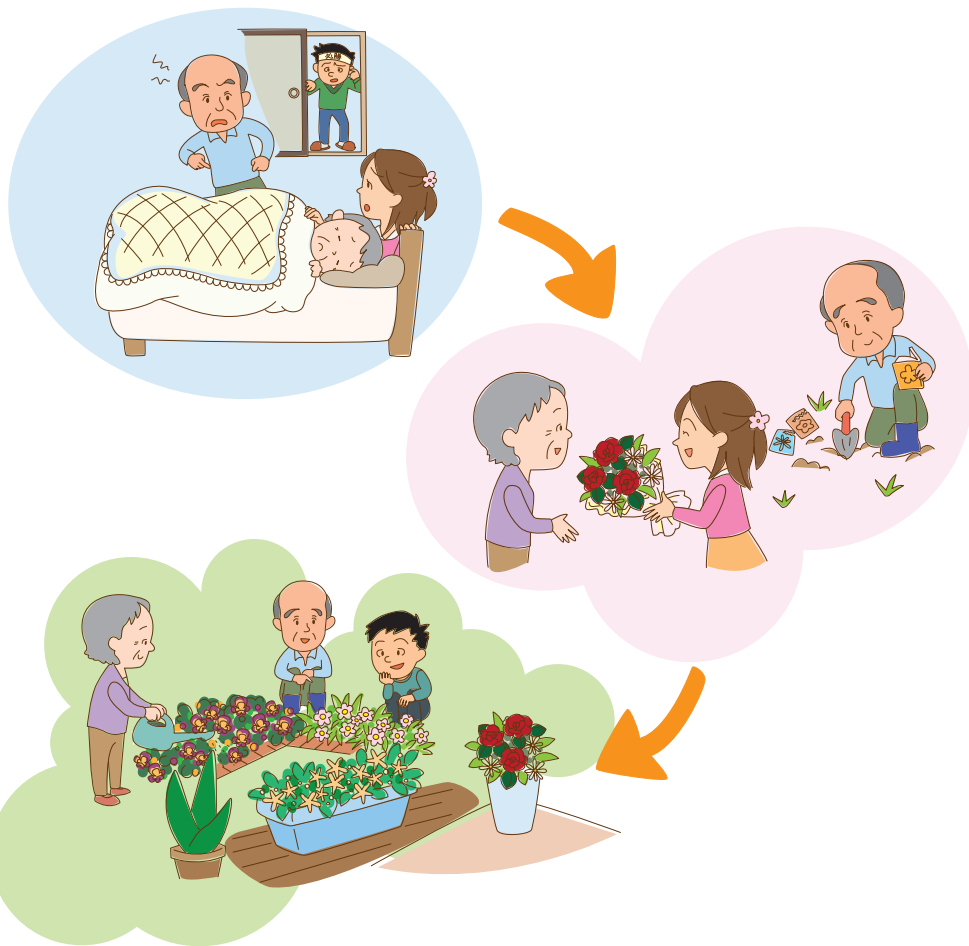
バラの香りを嗅いでもらう実験、切花・鉢物を見てもら
イラ緩和効果があることが分かってきました。リラックス
状態で高まる交感神経活動が抑制されます。脳前頭

う視覚実験から、花や緑にはリラックス増進効果とイラ
ス状態で高まる副交感神経活動が活発になり、ストレ
前野活動も鎮静化します。

※1) M Igarashi, Y. Miyazaki et al. Int. J. Environ. Res. Public Health 12
Med 22(6) 1027-1031 2014. 3) M Igarashi, Y. Miyazaki et al. J
al. Adv Horticult Sci 28 (2) 111-116 2014. 5) H Ikei, Y. Miyazaki et al.
会誌 18(3) 97-103 2013. 7) 小松実紗子 宮崎良文他 日本生理人類学会誌

2532-2542 2015. 2) M Igarashi, Y. Miyazaki et al. Complement Ther
Altern Complement Med 20(9) 727-731 2014. 4) H Ikei, Y. Miyazaki et
J Physiol Anthropol 33(6) 2014. 6) 池井晴美 宮崎良文他 日本生理人類学
18(1) 1-7 2013

花と緑には「調整効果」があります



花や緑には、その人の体調を最適な状態にする“調整効果”があります。血圧の高い人は低くなり、低い人は高くなります。高い状態にある人は活力がわいてきます。

効果”があることが分かりました。ストレス状態にある人はリラックスし、活力に乏しい状態にある人は活力がわいてきます。

※1) 宋チヨロン 宮崎良文他 日本衛生学雑誌 69(2) 111-116 2014. 2) 宋チヨロン 宮崎良文他 日本生理人類学会誌, 18(1) 100-101 2013

花と緑は日々の生活にゆとりと活力をもたらします

職場に飾って、仕事の効率アップ



勉強部屋に飾って、
ストレスやイライラを防止



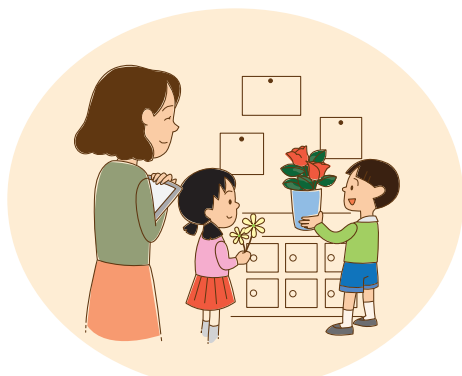
寝室に飾って、疲れを解消



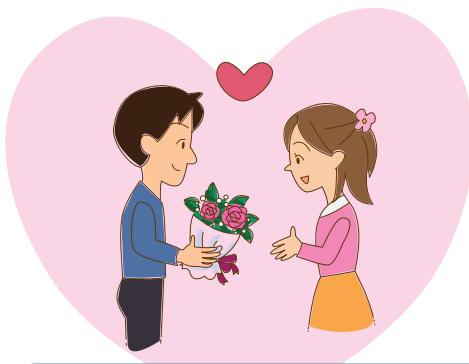
日々の生活を活気をもって



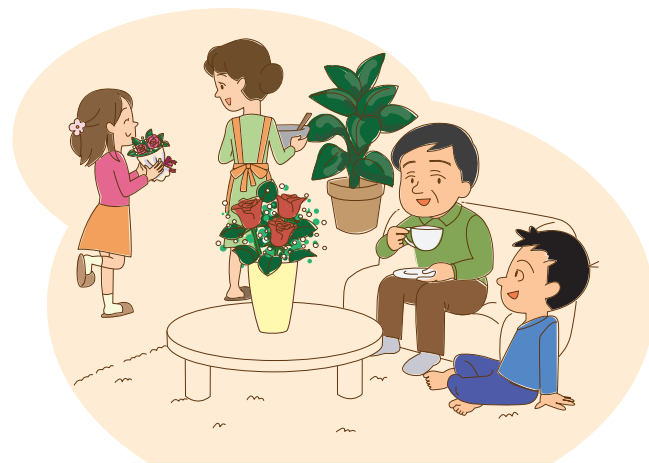
学校に飾って、友達と楽しく



花を添えれば、思いも伝わりやすく



リビングに飾って、くつろいで



切花を長く楽しむポイントは5つあります。

- 1 花瓶を清潔にする事、
- 2 切り花栄養剤を使う事、
- 3 水につからないように下葉を取り除く事、
- 4 茎元を切戻す事、
- 5 傷んだ花や葉は取り除く事、などです。

花と緑について、もっと知ろう

Q 花の香りってどんな効果があるの？

A 心と体が安らぎます。副交感神経活動が高まり、交感神経活動が低下し、体も脳も生理的にリラックスすることが実験から分かりました（3~4ページ参照）。

Q 本物とディスプレイ画像では違いがあるの？

A 本物のドラセナを見ると脳前頭前野活動が高まるのですが、ディスプレイでは変化しないことが分かりました。本物と画像の違いを体は感じ取っているのです。

※M Igarashi, Y. Miyazaki et al. Journal of Neuroimaging 25:127-130 2015

Q マッサージでリラックスするのと違いがあるの？

A どちらでも脳前頭前野の活動が鎮静化し、リラックスすることが分かりました。マッサージの方が効果は大きいのですが、バラの香りでも同じ効果がありました。

花や緑にはすばらしい効果があるんですね！

Q 造花では駄目なの？

A パンジーで実験した結果、本物の花は、造花に比べ、ストレス状態を軽減する効果があることが分かりました。ストレス状態で高まる交感神経活動が低くなったのです。

Q 公園・森林セラピー効果とは違いがあるの？

A 花きセラピーと公園・森林セラピーは同じリラックス効果を持っています。体も脳もリラックスすることが分かっています。

Q 花や森の「調整効果」って何？

A 人の状態に応じて体を調整することです。森林セラピーでは血圧の高い人は下がり、低い人は上がります。バラ視覚刺激でも交感神経活動の高すぎる人は下がり、低すぎる人は上がりました（5~6ページ参照）。

その他、花きの効用に関するお問合せはこちらへどうぞ
千葉大学環境健康フィールド科学センター教授 宮崎 良文
(E-mail:y Miyazaki@faculty.chiba-u.jp)