



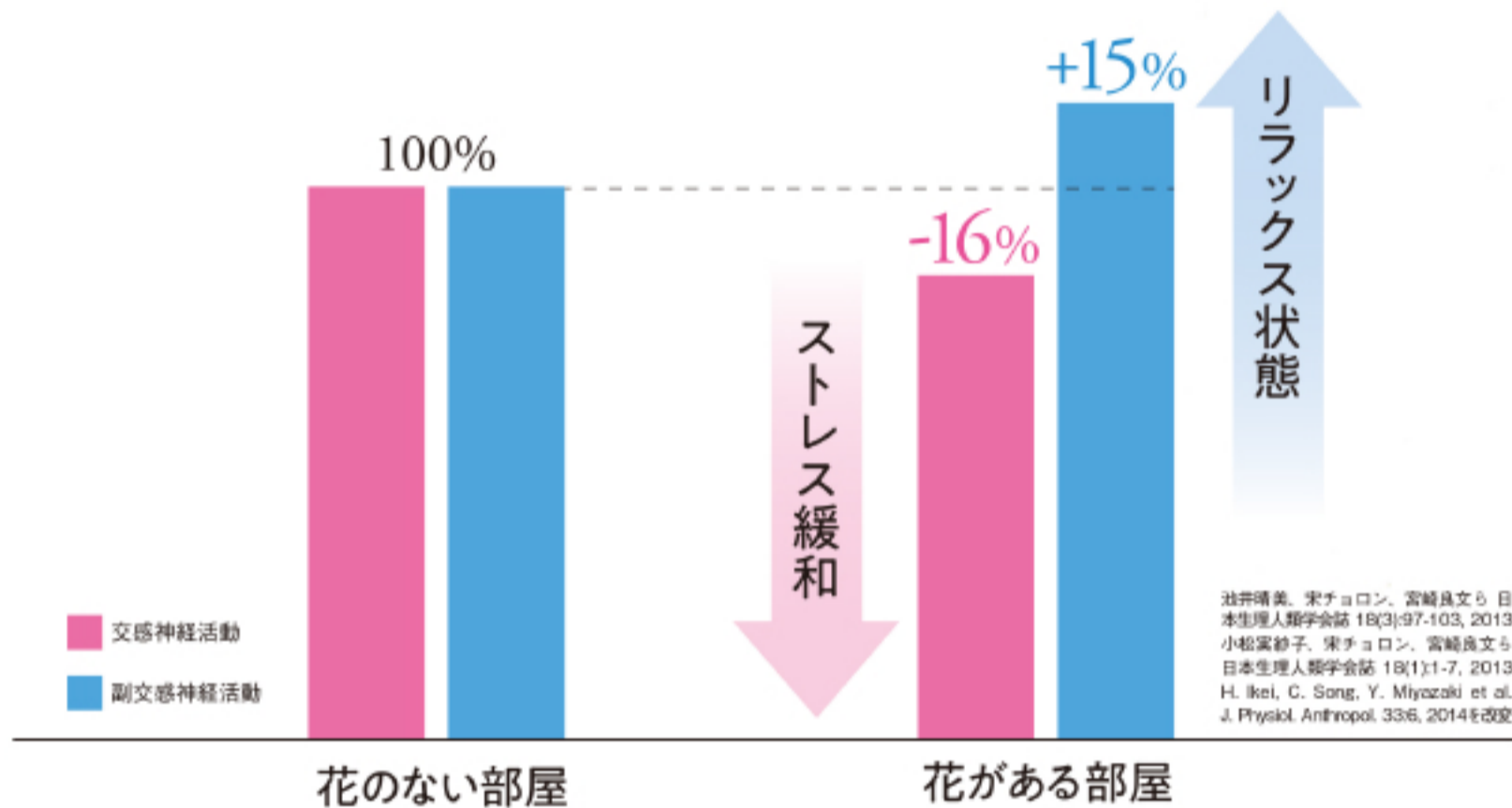
花には人を癒やし 元気にするチカラがある

花を見るとなんとなく気持ちが明るくなる、花の香りを嗅ぐとリラックスする、と感じる人は多いものです。その「なんとなく」には、ちゃんと科学的な根拠があることがわかってきました。人を癒やし、元気にして、快適な毎日へと導いてくれる自然のチカラ、特に花のチカラについて、わかりやすく紹介しましょう。

背景イラスト・今井和世、取材協力・宮崎良文、池井晴美(ともに千葉大学環境健康フィールド科学センター)、望月寛子(農業・食品産業技術総合研究機構)

リラックスして
ストレス軽減

1. 花のアレンジのチカラ



池井晴美、宋チヨロン、宮崎良文ら 日本生理人類学会誌 18(3):97-103, 2013
小松実紗子、宋チヨロン、宮崎良文ら 日本生理人類学会誌 18(1):1-7, 2013
H. Ikei, C. Song, Y. Miyazaki et al. J. Physiol. Anthropol. 33:6, 2014(改題)



人間の体をコントロールしているのは自律神経

交感神経

活動しているときや強いストレスがあるとき、昼間などに活発になる。



ふたつのバランスが崩れると不調になる。緊張・不安状態が続く現代では、圧倒的に交感神経優位が多い。

自律神経とは、体の各器官の活動を調整する神経システム。

呼吸や消化、発汗など、意識しなくても働くさまざまな機能をコントロールし、体を維持する。

交感神経と副交感神経の2種類がある。



副交感神経

安静にしているときやリラックスしているとき、夜に活発になる。



ふたつがバランスよく働いていると心身が快調。

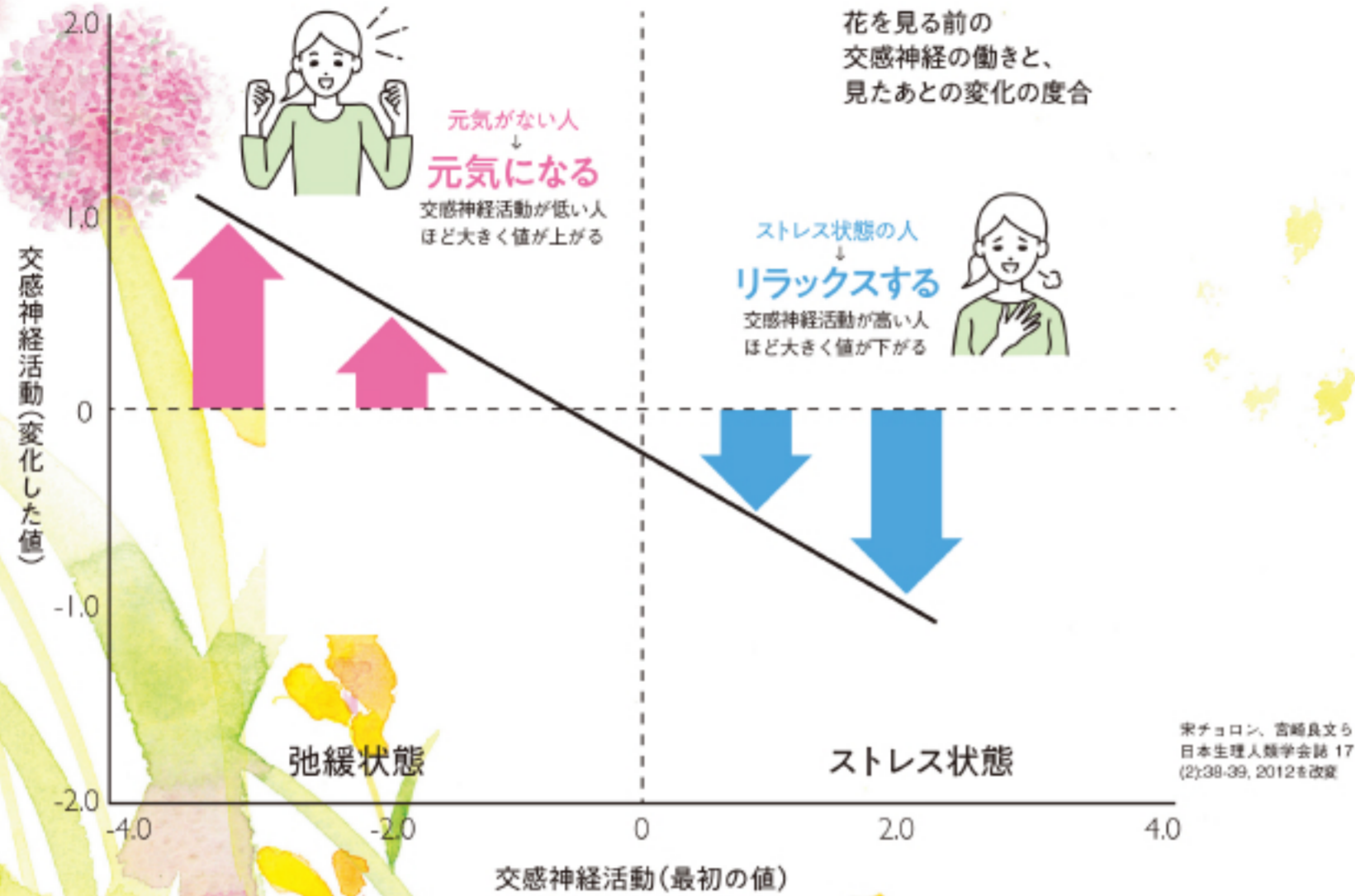
『花時間』が提案するのは 自然に親しみ、五感が刺激される暮らし

視覚 嗅覚 触覚 味覚 聴覚



花のチカラ

ひとりひとりの状態に合わせて人を癒やしたり元気にしたりする



花を眺めることで交感神経活動がダウンするだけでなく、アップする人もいる

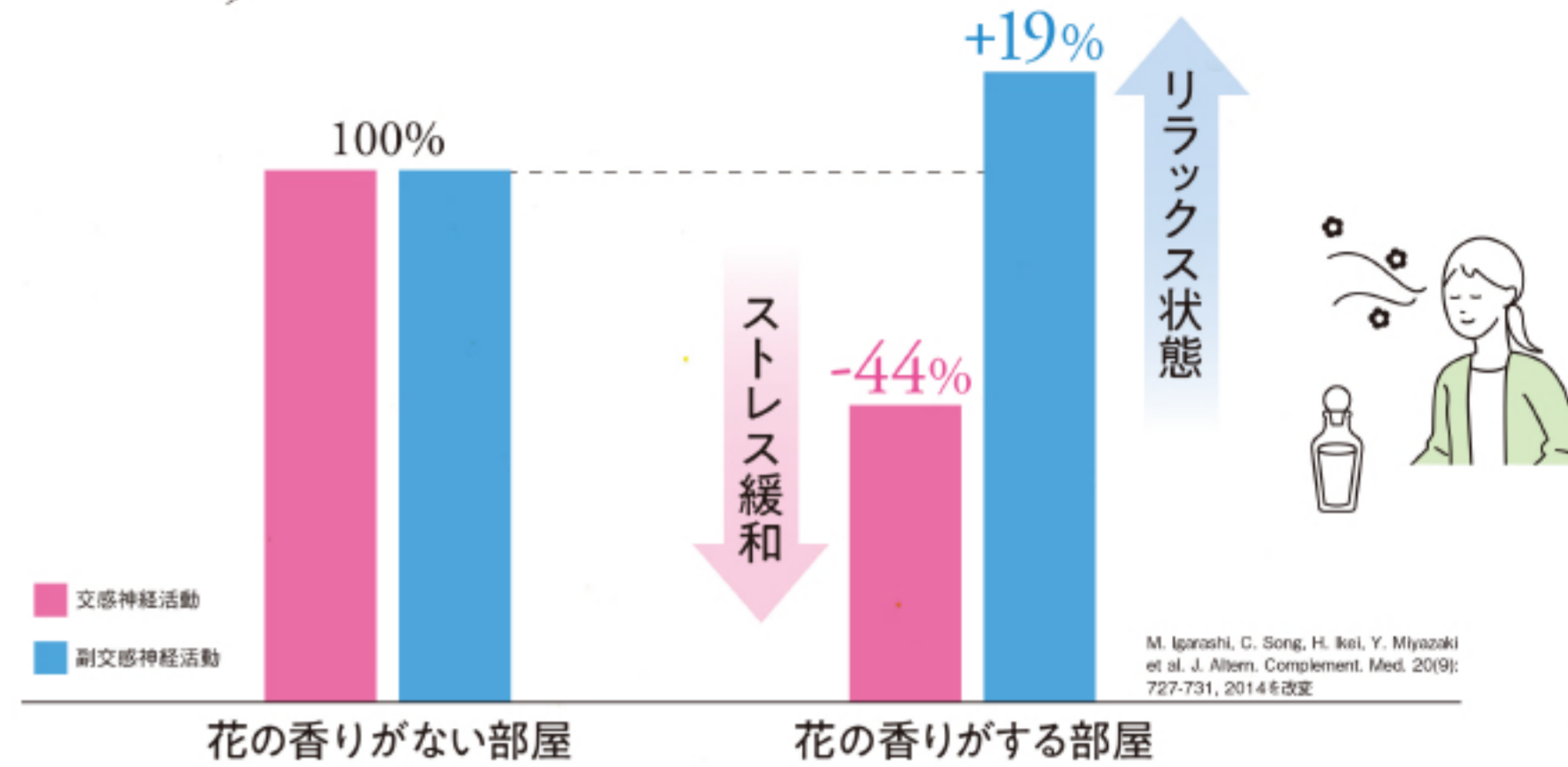
この個人差を「生体調整効果」という
(その人に合わせて体を調整する効果)

自然が人にもたらす効果をもっとよく知りたいかたは p140 へ

自然がもたらす
もっとも
すばらしい効果!

リラックスして
ストレス軽減

2. 花の香りのチカラ



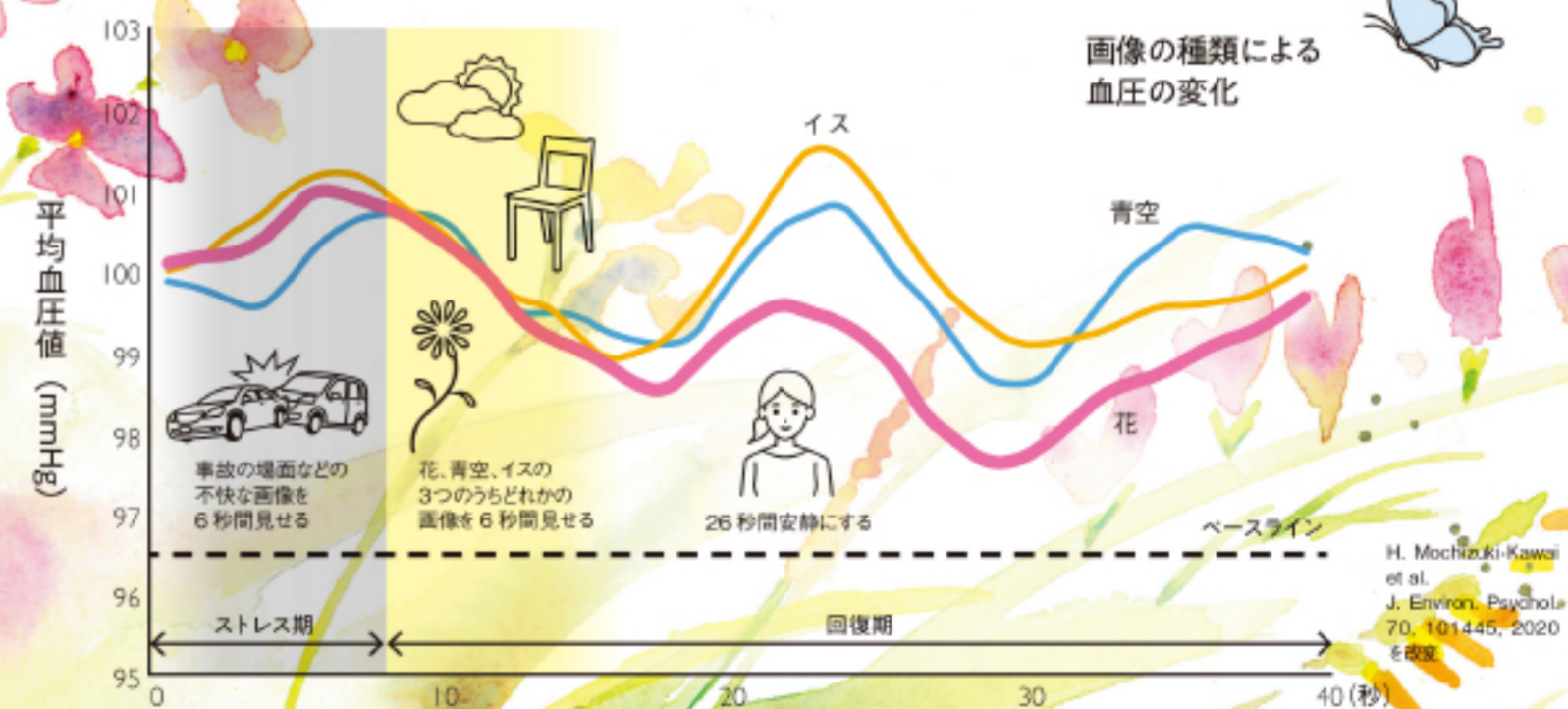
花の香りを
嗅ぐ

リラックス時に高まる
副交感神経の活動が
19%アップ

ストレス時に高まる
交感神経の活動が
44%ダウン

リラックスして
ストレス軽減

3. 花の写真のチカラ



不快画像によって
ストレスが増し、血圧が上がる

花、青空、イスの画像を
見せると、血圧が下がる

花の画像は特に、血圧を下げ、
実験前の血圧である
ベースラインに近づく

花時旬

2021
[春夏]

掲載店で使える
お得クーポンつき

特別付録
マスクケース2種
手作りキット

NO.257

30th Anniversary

想いを込めてバラをいける

高橋永順
假屋崎省吾

川崎景太

ジョルジュ・フランソワ

ニコライ・バーグマン

日本全国の
花のプロが集結

花は癒やし 花で元気を

We Love Flowers

「からだにいい花」手帖
ストレスを軽減する花のチカラ