

れない時がありますよね。そういう時はきっと、野の花のような優しい雰囲気の花が静かに揺れているといったところでないかと、癒やしを得られないのだと思います。ですから私は、花博のようにきらびやかで元気な人をもっと楽しませる場だけでなく、本当に植物の癒やしが必要な人にそれを提供できる場作り、環境整備が大切だと考えるようになったのです。

## 生きようとする力を 呼び覚ます植物

—— 本心に植物の癒やしが必要な人とは、例えばどのような人か。

家族を失った、大病を患った、倒産や失業に追い込まれたなど、一人では抱え切れないものすごく大きなストレスに見舞われ、生きているのがつらいと感じ、生きることに否定的になってしまっている人々です。それは、いつ、誰にでも起こり得ることです。そんな時、植物との語り合いを

通じて、立ち上がる気力や勇気を得られることは事実が雄弁に物語っています。花博から5年後に起こった95年の阪神淡路大震災の時、植物に力をもらい、自死を思いとどまった方が大勢いらしたのです。

—— 植物が、深く傷ついた心を癒やしたということですか。

閉ざしかけた「生きよう」という心の扉を再び開いてくれたといっても良いでしょう。家族全員を亡くし一人で家の片付けをしていたある方は、漂ってきたほのかなロウバイの香りを嗅いで「残されたことにも何か意味があるのかもしれない」と感じたそうです。お子さんを亡くしたご夫婦は、ヒマワリを見て「もうちょっと頑張ってみようかな」と思えるようになりました。それは、子どもがかわいがっていたリスの餌だった、一粒の種から咲いたものでした。

どんなに言葉を尽くして慰められ、励まされても、立ち上がる気力すら湧いてこない。でも、植物が

らふと何かのメッセージを感じ取り、それがもう一度生きる気力を奮い立たせてくれる。科学的には解明できなくても、そういう事実には数え切れないほどありました。

人は社会的存在ですから、本来、他者とのつながりなくしては生きていけません。それなのに、他者を拒否せざるを得ないような心の状態になってしまうことがあるのです。それが、大きなストレスを受けて心が元気をなくしてしまっただけです。たとえ普段から植物に親しんでいる人でも、花も緑も目に入らなくなりがちです。

そうなったら、植物の存在に気付けるような、誰かの手助けが必要で。ただ、力になりたくて話を聴こうとしても、相手がそれを見ている時期でなければ逆効果になりかねません。そんな時も、植物は助けてくれます。

—— と言いますと……。

人対人では緊張してうまく話せなくても、間に植物があるというラックス効果もありますし「きれ



いだね」「いい香り」「これ何ていう花？」など、自然と会話の糸口がつかみやすいのです。冒頭で話したように、人は植物に親しみを覚えるものですから、自然と心を開きやすくなるのでしょね。

一緒に散歩をするのも効果的です。室内で向き合っていると何と

なく気詰まりでも、外を歩けば開放感もありますし、おのずと同じ方向、同じものを見ることになりやすから、目に留まった風景や植物について会話が進みやすくなります。そうやって緊張がほぐれ、話が進むうちに、いつしか心の距離も縮まっていきます。そうやって初めて、元気をなくしていた人も自分の気持ちに向き合ったり、誰かに話すことで整理したりできるようになっていくのです。

## 相手のペースに合わせ 気付きをサポートする

——今、何をしたら良い時期かの見極めなどは難しそうです。

もちろん、そこに至るまでの時間も経過も人それぞれですから、専門家でも決して簡単なことではありません。ただ一つ言えるのは、焦らず様子を見ながら、相手が望んでいるようであれば少しずつアプローチをし、徐々に次のステップへ進んでいくことです。例えば、

最初は花を一輪プレゼントしてみよう。興味を持ちたり喜んでくれるようになったら、それを繰り返してみたり、少し世話が必要になる鉢植えにしてみたり、散歩に誘ってみたり。興味がないようであれば、無理強いはいしないことです。

園芸療法を受ける患者さんでも、最初は部屋に花を飾っても全く目に留まらない方もいます。そういう時はまだ時期が来ていないのですから、遠巻きに見守っているだけのこともあります。そうしてよく観察しながら、そろそろカーテンを開けて外の景色が見えるようにしてみようとか、枕元にお花を飾ってみようとか、その人のペースに合わせて、植物と対話する環境を整えて提供しつつ、関わりを深めていくのです。

——それぞれに違う、その人なりのペースを大切にしてくださいね。

それが一番です。人は誰でも、自分で気付く力を持っているのですから。ただ、そうできるようになるために人の助けが必要な時も