

「癒しの風景」イメージに関する研究

浅野房世¹・高江州義英²・山本徳子³

¹兵庫県立大学自然・環境科学研究所 ¹兵庫県立淡路景観園芸学校 656-1726 兵庫県淡路市野島常盤 954-2
²医療法人和泉会 いずみ病院 904-2205 沖縄県うるま市字栄野比 1150
³株式会社 エス・イー・エヌ環境計画室 530-0014 大阪府大阪市北区鶴野町 4-11-1106

Survey on Images of "Healing Landscape"

Fusayo ASANO¹, Yoshihide TAKAESU² and Noriko YAMAMOTO³

¹Institute of Natural and Environmental Science, University of Hyogo, Awaji Landscape Planning and Horticulture Academy, 954-2 Nojima-tokiwa, Awaji, Hyogo 656-1726

²Izumi Hospital, 1150 Enobi, Uruma, Okinawa 904-2205

³SEN, Inc., 4-11-1106 Tsuruno-cho, Kita-ku, Osaka 530-0014

Summary

This study attempts to identify the image of a "healing landscape" as one that brings relief or peace from written descriptions provided by general people of different age groups (10 to 29, 30 to 59, and over 60 years of age) and elderly people of Karaoke singing groups. Each of 312 young people, 181 middle aged people, 180 elderly people and 167 elderly from Karaoke singing groups was asked if they can imagine a scene which brings them relief or peace, and to describe the scene (s). The predominant images were categorized as "Nature Abundant Landscape", especially landscape with plants with nourishing environment. Some of the images also suggest the importance of security in spaces. From these results, "healing landscape" should be a space representing sustenance and security, and people involves with spaces in two ways: Active involvement, such as growing plants and passive involvement, such as appreciating plants.

Keywords: Healing landscape, nature abundant landscape, active involvement, passive involvement

はじめに

癒しとは、人間が本来もっている「生きる力」がストレスによって損なわれたときに、それを元の状態に戻すプロセスである(浅野ら,1999)。その癒しの効果を、緑豊かな空間が、私たちにもたらしてくれるといわれている。この緑豊かな空間とは、具体的にどのような空間であろうか。また、それを構成する要素には、どんなものがあるのだろうか。

窓を開けて眺める風景や散歩に出かけていきたくなる空間、知人と談笑したくなる場所など、人間の暮らしの場をデザインし、その場を創り出していくランドスケープを考えるうえで、これらはきわめて重要な課題である。

これまで、「癒し」、「風景」についての研究として、造園分野では、緑がもたらす心理的効果(近藤,1978)、景観が人々に与える印象(古谷,1997)、思い出の風景(青木,2000)、高齢者や住民の緑化活動と

コミュニティ形成(赤澤・中瀬,1999)、園芸学分野では、身近な緑や植物の心理的効果として、住宅の庭における家庭園芸に対する意識(位田ら,1995)、コミュニティ・ガーデンにおける活動の可能性(林ら,1997)、都市計画学分野では、景観における「安らぎ感」(大山ら,1991)、芸術療法分野では、風景構成法や箱庭療法の構成テーマとしての風景(山中,1984)、医療分野では、臨床の場でのハードとソフト(日経メディカル,1997)などの研究がある。アメリカでは、Healing GardenやHealing Landscapeという言葉が使われているが、医療施設での環境整備の研究(Tyson,1998)に止まっている。

このように人が癒される空間に関わる各分野での研究動向のなかには、「風景による癒し」について具体的に論じているものや、人がどのような風景を癒しとして求めるかを探った研究は少ない。

人間が植物から得る精神の癒しを明らかにするためには、風景を構成する植物、水、光などのどのような要素に、人が癒しや安らぎを感じているかを知る必要

2005年9月17日受付。2006年2月28日受理。

がある。これを明らかにするために本研究では、健康者（健康で、外出機会の多い、比較的死に対する意識の少ない人々）を対象に、どのような風景の要素に「癒し」を感じるかを調べた。

研究方法と結果の取りまとめ

健康者がどんな風景で癒されるか、あるいは安らぐと考えているかについて、さまざまな会合の場（20～60人程度）でアンケート調査によって調べた。その方法は次の通りである。

まず全員に目を瞑って1分間ゆっくりと深呼吸してもらい、目を瞑ったままの状態、『ホッとする風景、安らぐ風景とは、癒される風景である』という補足説明を行ったあと、「あなたは、目をつむってホッとすると、安らぐ風景が思い浮かびますか」と問うた。この質問に「はい」と答えた回答者に対して、「それは具体的にどのような風景ですか」とたずね、その回答

をA4白紙に自由に記述させた。回答時間は原則として10分間であった。アンケート用紙は、その場で全員から回収した。

回答は、1)癒しの風景を想起できるか否か、2)自由記述による具体的な癒しの風景のシーンとはどんなものかを、1)平均寿命からもっとも遠い10～20歳代の若者グループ、2)次世代を育てることを含む社会的責任のある30～50歳代の中年グループ、3)多くが退職者である60歳以上の高齢者グループの、三つの年齢グループに分けて整理した。

まず、回答者の内訳と癒しの風景を想起できるかという問いに対しては、10～20代の88%、30～50代の96%、60代以上の74%が思い浮かべることができることと答えた（第1表）。

次に、回答者が自由に記述したイメージをまとめたところ、12のキーワードで整理することができ、それらの1～6は、「植物のある自然の風景」、7～9は「植物以外の自然風景」、10は「人や家庭の風景」、11は「人工的な風景」、12は「その他」の五つに類型化された（第2表）。

Table 1. Outline of respondents.

第1表. 回答者の属性と回答内容別内訳.

グループ	年齢	性別	回答者数 ²	癒される風景が思い浮かぶか?	
				はい ²	いいえ ²
若者	10～29	男	84(100)	72(86)	12(14)
		女	228(100)	202(89)	26(11)
		小計	312(100)	274(88)	38(12)
中年	30～59	男	44(100)	40(91)	4(9)
		女	137(100)	133(97)	4(3)
		小計	181(100)	173(96)	8(4)
高齢者	60以上	男	176(100)	126(72)	50(28)
		女	171(100)	131(77)	40(23)
		小計	347(100)	257(74)	90(26)

²()内は回答者数に対する割合(%)。

結果と考察

1. 自然要素のある風景に癒しを感じる

類型別にみると、若者グループでは「植物がある風景」が61%、「植物以外の自然風景」が23%で、これら自然要素の二つの類型を癒しの風景として記述したものが全体の84%、「人や家庭の風景」が10%、街に代表される「人工的な風景」は4%であった（第3表）。これに比べ中年グループでは、自然要素のある風景に癒しを感じると答えたものは93%に及んだ。

Table 2. Classification of description of healing landscape.

第2表. 癒しの風景の具体的な記述の例と分類.

類型	キーワード	具体的な記述	
自然の風景	植物のある自然風景	1. 山や緑	植物のある風景、緑や風を感じる心地よい所、緑豊かな森の風景、新緑の山々、みずみずしい緑、若葉の山並み、紅葉した山々、山の中の小道、緑陰の風景、山頂からの眺め、等
		2. 草原	大草原と青い空と白い雲、大草原の中の本の大木、芝生に寝転ぶ風景、草原にお花畑と鳥の声、ハイジが住んでいるような高原、広い草原で昼寝、動物と遊ぶ草原、等
		3. 田園	田園風景、田舎の風景、里山、子どもの頃住んでいた田畑のある風景、早朝の農園、田畑の側の小川のせせらぎ、花や草のあるイギリスの田園風景、等
		4. 水と緑	山と川のある風景、鳥の声のする新緑の川辺、新緑の露天風呂、秋の谷川に紅葉と鳥の声、山に見える湖や川のほとり明るい雑木林に囲まれた水辺、等
	身近な風景	5. 庭や公園	自宅の庭やベランダの手入れ、ハウス内の花の水やり、一心不乱に草を抜く、植物を育て花を生ける、庭でペットと遊ぶ、季節の木や花や芝生のある公園、等
		6. 草花	花のある風景、緑と花のある風景、花の咲くところ、美しい花、菜の花畑、ラベンダー畑、草花と昔の家と水車のあるところ、黄色一面の菜の花、きれいな花のある墓地、等
	植物以外の自然風景	7. 海	海辺、春の海、南の海、海のキラキラ光る風景、海とさざなみ、海と空、青い空と海と波の音とヤシの木、海岸沿いを走る汽車と煙、海に沈む夕日、等
		8. 空	空、青空、空に浮かぶ雲、雲が流れる青空、夕日と地平線、平城京跡に落ちる夕日、青空に鱗雲と夕日、海に浮かぶ月、星と満月、グラデーションの夕焼け空、等
		9. その他の自然	雨の風景、闇の中のオレンジのテントで鍋が火にかかる、季節や時間を運んでくれる匂いを感じるもの、何も無い真白な風景、車の騒音や排気ガスが無い自然、言葉では表現できない風景、等
	10. 人や家庭の風景	安心できる人が周りにいる、縁側でおばあちゃんの居眠りの風景、火の周りで人と語らう、家族と過ごす食卓、一人の部屋、家族のやさしい言葉と笑顔、ゆりかごで眠る赤ん坊、縁側でまどろむ猫、等	
11. 人工的な風景	喫茶店で一人ゆっくりコーヒーを飲む、ブルシアンブルーの夜に走るオレンジのラインの汽車、高いところから見た街、ビルの高層階からの朝日を浴びたビル群、崩れた製鉄所の建物、等		
12. その他	汗をかくぐらいダンスをする、慣れ親しんだ場所全て、ネットサーフィン、お茶や香りを楽しむ、静かで人気の無いところ、おいしいものを食べる時、夫婦健在でよくよくよせず趣味を持つ、等		

Table 3. Each type of images by group (%).
第3表. 類型別にみた回答者の記述割合 (%)。

イメージの種類	若者 N=367	中年 N=234	高齢者 N=367
緑のある風景	61	77	69
植物以外の自然風景	23	16	18
人や家庭の風景	10	5	10
人工的な風景	4	1	0
その他	2	1	3

N：記述された具体的なイメージの数。

Table 4. Image of each keyword by group (%).
第4表. キーワード別にみた回答者の記述割合 (%)。

イメージの キーワード	若者 N=367	中年 N=234	高齢者 N=367
山や緑	14	22	23
草原	15	6	2
田園	9	12	10
水と緑	8	15	12
庭や公園	8	16	12
草花	7	5	10
海	13	12	10
空	7	3	4
その他の自然	3	2	4
人や家庭の風景	10	5	10
人工的な風景	4	1	0
その他	2	1	3

N：記述された具体的なイメージの数。

Table 5. Type of images of each elderly group (%).
第5表. 類型別にみた高齢者の記述割合の比較 (%)。

	カラオケ愛好 グループ	一般高齢者	高齢者合計
回答数	167	180	347
癒される風景が思い浮かぶか？			
はい	57	89	74
いいえ	43	11	26
イメージの記述数	117	250	367
植物のある風景	58	74	69
植物以外の自然風景	30	13	18
人や家庭の風景	8	11	10
人工的な風景	0	0	0
その他	4	2	3

自然要素の中でも、「植物のある風景」は77%となった。高齢者グループでは、自然要素のある風景に癒しを感じると答えたものは87%で、「植物のある風景」を癒しの風景として記述したものは69%となった。これに対し、街などの「人工的な風景」を記述したものは、中年では1%、高齢者では0%であった。

第4表から、樹木および樹木が集合体となる「山や緑などの風景」のイメージが3グループともに多いこ

とがわかる。ただし若者グループでは、他のグループに比べて、緑が広がる「草原」のイメージの割合が高い。また、中年や高齢者のグループでは、「水と緑」や、「庭や公園」という身近な自然のイメージが2番目、3番目に多く挙げられている。

また、ストレスを発散させるうえで日常的に利用される場としてカラオケがあることに注目し、特別な趣味をもったグループと一般のグループで比較するため、高齢者グループからカラオケ愛好高齢者のグループを抽出し、それ以外の一般高齢者と比較した(第5表)。その結果、カラオケ愛好高齢者グループで、癒しの風景を想起できると答えた人が全体の57%で、一般の回答者に比べて低かった(第5表)。さらに、具体的に癒しの風景のイメージを記述した人は77人と全体の46%に留まったことが特徴的であった。このことからカラオケ愛好者は癒しの代償作用を歌うことから得ていることが推察される。

具体的に癒しの風景イメージを記述したもののうち、自然要素がある風景を記述したものは88%と、一般の高齢者とはほぼ同じであった。しかしその内訳では、植物以外の風景が記述された割合が30%と一般の高齢者の13%よりいちじるしく高かった(第5表)。これは、海に囲まれた淡路島に暮らす回答者が、幼少から馴染んだ海や空の風景が、彼らの癒しの風景感を規定する要因になっていることを示すものとみられる。

各グループを比較すると、中年、高齢者グループは自然風景の中に癒しをみいだす割合に大きな差はみられないが、若者グループは海や空など「植物以外の自然風景」が23%を占め、中年、高齢者グループよりやや高かった(第3表)。

一方、中年、高齢者グループに自然風景の中、特に植物のある風景に癒しを感じる割合が高くなる傾向がみられる(第3表)のは、加齢による「老いることへの焦燥感」や「孤独感」が、無意識のうちに、植物などの存在する風景への回帰の中に癒しをみいだそうとしていることの表れであるとも考えられる。

若者、中年、高齢者の3グループを比較すると、回答には植物のある自然風景をイメージするという共通性がみられた。人間の癒しには樹木や草花、水、光など植物そのものが存在する風景や、植物が生育することのできる空間イメージが不可欠であるといえる。

以上のような調査結果は、すでに研究されている「安らぎ感」(河合,1995)や「人間が求める本質的な風景」(ベルク,2000)、あるいは「人はDNAから自然を求める」(中村,1995)という視点と同様の結果を表している。

癒しという言葉の意味に近接する安らぎに関する調査(大山ら,1991)では、それを得るための必須要素として、「開放感・達成感」、「空間の雰囲気に浸る」、

「人とふれあう」、「行動に没頭する」、「基本的欲求を満たす」という項目があり、特に「屋外空間の雰囲気」に浸る」場合は、80%が樹木や山などの自然要素に浸ることが指摘されているが、本調査でも同様に、植物が存在することへの関心の高さが明らかになった。

癒しとは、生きる力の回復や修正のプロセスであるが（浅野ら,1999）、上記の結果は、植物が生育する空間でストレスは緩和されると人々は評価していることを示唆する。

一方、植物などが介在する風景以外に、「人や家庭の風景」として（第2表）、一家団らん、年寄りの寝ている様子、縁側の猫など、「棲みか」をイメージした風景を記述したのは、若者グループでは10%、中年グループでは5%、高齢者グループでは10%であった（第4表）。

Lewis（1996）は、人間が植物の存在を安全や生存を保障するものとしてとらえてきたのは、その環境が自ら棲みかとするのに適した場所であることを象徴的に表現していると述べている。ボルノー（1983）もまた、人は意識して風景を求め眺めるのではなく、本能的に安らぐ空間として「人間の保護的包被物」であり、かつ世界と生に対する「信頼を得ることのできる空間」を求めていると述べている。

本データは、Lewis（1996）、ボルノー（1983）がいうように、人間の癒しとなる風景には、守られる、安心できるという要素が不可欠であり、人が安らぐためには「棲みか」という自分を保護する空間イメージも必要であることを実証するものともいえよう。

マズロー（1997）は、人間の基本的な五段階の欲求の低次は「生理的」また「安全」の欲求が満たされることであるという。人間は、「食べる」、「寝る」といった「生命維持」と、「守られる」という「安全の確保」という基本的欲求が、植物が生息できる空間の中で実現できるというイメージをもっている。人がストレスを感じ、それを修正しようとするプロセスは、この空間をイメージできることをあらわしているといえよう。

上で明らかになった「植物がある」風景、「棲み家」という風景は、ユング（山中,1996）がいう人類共通の普遍的無意識にある「元型」とみることができよう。いいかえれば、「元型風景」と称することもできよう。

2. 「癒しの風景」には「感じる風景」と「関わる風景」とがある

本調査では、「癒しの風景」に関する自由記述を求めたものである。記述には、そのシーンの空間に身を置くものが大部分を占めた。

樹木、光、水、風、空、草花などがある自然環境の中に身を置くことによって癒されるという回答は、若

者、中年、高齢者のグループを合わせて、968シーンのうち846シーン（87%）であった（第3表）。これら自然環境をイメージするシーンの中で特筆すべきイメージは、「植物を育てることによって癒される」シーンであった。これは、「庭の草取り」、「一心不乱に草を抜く」、「自宅の庭の手入れ」、「畑仕事に勤しむ」、「ハウス内の花への水やり」、「庭の花の手入れとそれを友人にあげる時」、「鉢植えの草花の世話」、「植木の手入れ」、「盆栽の手入れ」、「植物を育てている自宅のベランダ」、「自宅の温室・植物の世話」などの具体的記述である。

Table 6. Images suggesting active involvement to landscape (%).
第6表. 育てる風景の記述.

年代 記述数	若者 367	中年 234	高齢者 367
男性	0(0) ²⁾	0(0) ²⁾	15(4) ²⁾
女性	6(2)	18(8)	23(16)

²⁾()内はそれぞれの年代の記述数に対する割合(%)。

これを年代別、性別にまとめてみると、「育てる」ことに関するイメージが、若者グループでは低く、中年・高齢者グループでは比較的高い（第6表）。このことは、10～20代の若者は、植物を育てる時間や空間的なゆとりがないこと、中年・高齢者になると時間や空間の余裕および、育てることの豊かさを楽しむゆとりをもつ人が増えていくことを示す結果であろう。

一方、性別で比較すると、女性はどの年代グループでも「育てる」ことに関するイメージを記述している人がいるのに対し、男性では高齢者グループのみが記述している。これには、若者・中年男性は、それらへの関心あるいは楽しむゆとりをもっておらず、男性は仕事を離れた60代以降になってはじめて「育てる行為」への興味やそれを実行するゆとりをもつことが出来るという男女の違いが表れている。

以上のことから癒しの風景には、風景の中に身を置くことや遠くの風景を眺めることによって癒される「感じる風景」と、植物を育てることによって癒される「関わる風景」があることがわかる。

この「感じる風景」とは、感覚を知覚化することが基本となるものといえる。知覚とは感覚器官への刺激を通じてもたらされた情報を基に外界の対象の性質、形態、関係、および身体内部の状態を把握することである（新村,2000）。すなわち感じる風景による癒しは、見る、聞く、触る、味わう、匂うという人間の五感を通して、生命作用に対して有意な影響を与える何らかの刺激を得ることからもたらされる癒しである。感覚からの印象（感覚印象）は知覚に統合されるが、それは過去の経験や判断に左右される（中村,1979）。

本研究において採用した調査方法である目を閉じて思い浮かぶ風景を記述することは、潜在する記憶、あ

るいは心象風景に働きかけ、その回答者の癒しの風景イメージが言葉選択として想起されるプロセスを示す手法として有効であるといえる。

「関わる風景」は、風景を構成する要素である植物を育てるプロセスによって得られる癒しである。植物を育てる行為を治療の手法として活用する「園芸療法」をはじめとし、植物の生育プロセスとその空間を共有することによって希薄となった都市居住者の関係性を改善していく「コミュニティ・ガーデン」や、集団で植物を育てることによって学童間の関係性を良好にし、コミュニケーションなどの改善を図る「スクールガーデン」などが関わる風景の例であるといえる。松尾（1998）はまた、マズローの欲求を引用し、植物と人との関係を人間は五感を使って食べ物を得るなどの生きるための手段として植物を求め、かつ、世代を維持するための子育て（そだてる）本能を充足させると述べている。

植物を育てるとい関わる風景の中でくりひろげられる動作体験（松尾,1998）は、五感で感じた感覚を知覚化し、さらに運動化することで身体感覚につながることから、精神のバランスをとるうえで、重要なものと位置づけられる（山根ら,1999）。人は耕し、種をまき、育て、刈りとる、その時々体験を通して期待感や結果の達成感によってストレスが消化され、癒されていくことを認識しているといえる。

まとめ

本研究の結果、人が求める癒しの空間には、植物が豊かに存在し、それらが健全に生育するための自然空間要素に満たされていることが必須であることが指摘できる。また、その空間が棲みかという意識に到達し得る安全で安定した状態を保持していることが重要であることも示唆された。

結局、人が安らぎを得る「癒しの風景」は、生命を健全に維持できる、生物の棲息できる条件が整っていることを表象する空間であり、かつ安全や安心につながる保護的包被物空間の要素を内在させている空間であるといえる。これらの要素を満たすものとして、自らは生息地を移動することがなく「あるがままに」風景構成要素の一つとしての役割を果たしている植物存在の重要性が指摘でき、本研究ではそれを実証したと考えている。

癒しの風景には「感じる風景」と「関わる風景」との二面性があるが、この二つの風景には、密接な相互関連性がある。主体となる人間の身体および精神状況によって、必要とする空間は変化する。人は「心」の世界における風景と「体」の世界における現実的体験を、癒しのプロセスの中で統合しようとしている。

あるときは積極的に植物を育てる行為を選択し、そ

して別のときには感覚的に窓から眺める行為を選択する。ある季節は眺め、ある季節は耕す。相互の選択プロセスを通し、人は精神的、肉体的、社会的な癒しを風景から享受し、意識と無意識の世界における相互浸透を「心の動き」と「体の動き」とを連動させることによってスピリチュアル（魂的）な癒しを目指す。すなわち、このような相互浸透の機能を満たしうる風景が「癒しの風景：ヒーリングランドスケープ」といえよう。

引用文献

- 赤澤宏樹・中瀬 勲. 1999. 高齢者の緑化活動によるコミュニティ形成の構造に関する研究. ランドスケープ研究 62(5):631-634.
- 青木陽二. 2000. 風景画の歴史と思い出に残る風景から探る自然風景評価の発達. ランドスケープ研究 63(5):371-374
- 浅野房世・亀山 始・三宅祥介. 1999. 人にやさしい公園づくり：バリアフリーからユニバーサルデザインへ. 鹿島出版会. 東京.
- ベルク, A. 2000. 風土の日本 (篠田勝英訳). 筑摩書房. 東京.
- ボルノー, O. F. (大塚恵一・池川健司・中村浩平訳). 1983. 人間と空間. せりか書房. 東京.
- 林 典生・堀内昭作・黒岡 博・尾形凡生・塩崎修志. 1997. コミュニティガーデンの設置・運営に関する基礎研究 (第1報). 高齢者向けコミュニティガーデンの設置・運営について. 園芸学会雑誌 66 (別2):88-89.
- Lewis, C. A. 1996. Green nature human nature. University of Illinois Press. Chicago.
- 古谷勝則. 1997. 自然景観における評価と調和に関する研究. ランドスケープ研究 61(1):56-61.
- 位田晴久・石井 功・田中豊秀. 1995. 365日花のあふれる街・宮崎を実現するために (第2報). 庭付き一戸建て住宅住民の意識調査. 園芸学会雑誌 64 (別2):502-503
- 河合雅雄. 1995. なぜ緑をもとめるのか一人の本性への回帰. pp.41-74. 余暇開発センター (編). ひとはなぜ自然を求めるとのか. 三田出版会. 東京.
- 近藤三雄. 1978. 緑がもたらす心理的効用. グリーンエイジ 5(4):23-28
- マズロー, A. H. 1997. 人間性の心理学 (小口忠彦訳). 産能大学出版部. 東京.
- 松尾英輔. 1998. 園芸療法を探る一癒しと人間らしさを求めて. グリーン情報. 愛知.
- 中村桂子. 1995. 内に組み込まれた自然と、認識される自然の統合—生命誌の立場から. pp.155-184. 山口昌男ら. ひとはなぜ自然を求めるとのか. 三田

- 出版会，東京。
- 中村雄二郎．1979．共通感覚論．岩波書店．東京．
- 日経メディカル開発（編）．1997．安らぎの医療環境を求めて：病医院・施設に必要な“癒しの環境”づくり．日経BP社．東京．
- 新村 出．2000．広辞苑．岩波書店．東京．
- 大山 勲・石川雄一・花岡利幸・北村眞一．1991．やすらぎ感に基づく生活空間の計画に関する研究．1991年度第26回日本都市計画学会学術研究論文集：403-408．
- Tyson, M. 1998. Healing landscape : Therapeutic outdoor environments. McGraw-Hill. New York.
- 山中康裕．1984．「風景構成法」事始め．pp.1-36．山中康裕（編）．風景構成法．岩崎学術出版社．東京．
- 山中康裕．1996．臨床ユング心理学入門．PHP研究所．東京．
- 山根 寛・二木淑子・加藤寿宏．1999．ひとと作業・作業活動．三輪書店．東京．