

Perspectives on Understanding of the Role of Horticulture in Human Well-Being

Paula Diane RELF

Professor Emeritus, Virginia Tech University

人間の健康的な生活における園芸の役割

ダイアン・レルフ

バージニア工科大学・州立大学名誉教授

翻訳：三宅麻未

京都光華女子大学

Good morning. I wish to thank you for inviting me today, I have been greatly honored to work with colleagues in Japan over the years, especially Dr. Eisuke Matsuo, who has been a colleague, a mentor, a student, a teacher, and a friend to me for nearly 40 years. We have worked together, I have learned from him, he has learned from me, and we have shared respect and friendship. I wish to thank Dr. Fusayo Asano who has been a valued colleague and the others I have had the honor to work with. Through them I have met many people and had opportunities to visit Japan and learn and grow from your culture. I thank all of you for your welcoming me as you have.

おはようございます。本日はお招きいただきましてありがとうございます。

私は、長年にわたって日本の同僚と一緒に仕事をすることができたことを、大変光栄に思っています。特に、松尾英輔先生とは40年以上一緒に仕事をし、私は彼から学び、彼も私から学び、互いに尊敬し、友情を分かち合ってきました。

また大切な仲間である浅野房世先生をはじめ、一緒に仕事をさせていただいた方々にも心から感謝しています。彼らを通して、私は多くの方々と出会い、日本を訪れた際には日本の文化から学び、成長する機会を得ました。このように私を歓迎してくださった皆さんに感謝しています。

With this invitation to talk, I was told that I could speak on any topic that I wanted to. That presents a challenge, as there are many things that I would like to share with you. First, I will give you summaries of major topics I believe you need to consider as you pursue your careers and find your role in horticulture and human well-being. I have lectured and written on these topics frequently; with the wide spread use of the internet it will be easy for you to find my and other people's papers to read and consider. As you read these papers, I hope you will challenge my thoughts and share your thoughts in open, printed and digital formats. Then for the remainder of this presentation, I will focus primarily on the impact of gardening on my life and the life of other individuals to help you see the role of gardening in each individual's humanity.

今回は、どんな話題を話してもいいと言われました。皆さんと共有したいことがたくさんあるので、これはかえって難しいことですが、次のようなお話にしたいと思います。

まず、皆さんが園芸領域で仕事をし、その役割を知るうえで考えてほしい主要なトピックをまとめてお話ししま

2021年3月3日受付。

本稿は、人間・植物関係学会、日本園芸療法学会合同国際シンポジウム2019年度大会（12月8日、東京農業大学世田谷キャンパス）における講演内容をまとめたものである。

人植関係学誌、20(2)：1-17. 2021. 特集.

す。私はこれらのトピックについて頻繁に講義や執筆を行ってきましたが、インターネットの普及により、皆さんは私や他の人の論文を読んで検討することが簡単にできるようになりました。これらの論文を読みながら、私の考えに挑戦し、ご自身の考えを共有していただければと思います。

今日のお話の後半では、ガーデニングが主に私の人生や他の人の人生に与えた影響に焦点を当て、それぞれの人間として生きるうえでのガーデニングの役割についてお話ししていきたいと思っています。

Understanding Terms: 用語解説

- ❖ *Biophilia* and *Hortophilia*. One of my goals has long been to ensure that people understand what is meant by the terms such as Horticulture in Human Well-being and Horticultural Therapy. On this topic, I specifically want you to understand there is a significant difference in the following two terms and their related terms. As I apply them, they are:

バイオフィリアとホルトフィリア

私の長年の目標の1つは、たとえば「園芸福祉」や「園芸療法」といった用語が何を意味しているのかを、世間に正しく理解してもらえるようにすることです。ここでは、特に次の2つの用語とその関連用語には大きな違いがあることを理解していただきたいと思っています。

- *Biophilia*, (*E.O. Wilson*) is the love of nature and living things and the innate need to be around them. Related terms include Nature Therapy, Forest Therapy, etc

ウィルソンが提唱したバイオフィリアとは、自然や生き物に親しみ、それらの周りにいたいという本質的な欲求のことで、関連用語に、自然療法、森林療法などがあります。

- *Hortophilia* (*Oliver Sacks*) is the love of gardening, taking care of the life of the plant and the innate need to nurture and create through gardening. Related terms include Human Issues in Horticulture, Horticulture in Human Well-being, Horticultural Therapy, etc)

オリバー・サックスが提唱したホルトフィリアとは、ガーデニングに親しみ、ガーデニングを通して生き物を育み、創造的に活動したいという本質的な欲求のことで、関連用語には、園芸における人間の問題、園芸福祉、園芸療法などがあります。

- ❖ *Horticultural Therapy*, *Therapeutic Horticulture*, *Garden therapy*, *Nature/Forest Therapy* are terms that carry much confusion and are often used interchangeably. First it must be acknowledged that in much of the world the term horticultural therapy, without capital letters, is used by the media and the public to describe any use of horticulture either actively gardening or passively setting in a landscape, for obtaining positive health benefit or improved quality of life. As I apply these terms, slightly different from AHTA, they are:

園芸療法 (Horticultural Therapy), 治療的園芸 (Therapeutic Horticulture), ガーデンセラピー (Garden Therapy), 自然/森林療法 (Nature/Forest Therapy) はとても混乱しやすい用語で、しばしば混同して使われています。

世界の多くの国のメディアや一般の方は、園芸療法という言葉が専門領域で使われる定義を正しくは理解していません。多くの場合、園芸療法とは、積極的な園芸活動であるか、景観の中で過ごすという消極的な活動であるかを問わず、健康に良い効果を得たり、生活の質を向上させたりするために、園芸を利用することなどと解釈しているのです。私のとらえ方はAHTA (訳者注: The American Horticultural Therapy Associationアメリカ園芸療法協会) のそれとは少し異なり、次のようになります。

- *Horticultural Therapy* – as a profession, is the engagement of a person with diagnosed problems in a treatment program (thus eligible for third party payment, such as insurance or

government support) focused on the use of gardening and plant-based activities, facilitated by a qualified therapist trained in the use of horticulture, to achieve specific, measurable, therapeutic treatment goals.

園芸療法：専門職として、園芸を使用するための訓練を受けた資格のあるセラピストが、患者に対し、具体的で測定可能な治療目標を達成するために、園芸と植物をベースとした治療プログラム（訳者注:アメリカでは保険支給対象となっています。）に参加することです。

- *Therapeutic Horticulture* - the engagement of a person or persons with identified treatment needs, in a program of gardening and plant-based activities, conducted by a professional with therapeutic and horticultural skills and knowledge, to achieve specific and/or generalized goals.

治療的園芸：治療の必要がある問題を抱えた個人や集団に対し、治療と園芸に関する技術と知識をもった専門家が、所定の目標を達成するため、園芸や植物を用いたプログラムに参加して活動することです。

- *Garden Therapy* - the engagement of a person or persons who have identified needs to improve the quality of their life, in a program of gardening and plant-based activities, conducted by a volunteers or professionals with therapeutic and horticultural skills and knowledge, to achieve specific and/or generalized goals.

ガーデン・セラピー：生活の質の向上を求める個人や集団に対し、治療および園芸に関する技術と知識をもったボランティアあるいは専門家が、所定の目的を達成するために、ガーデニングや植物を介在させた活動を行うことです。

- *Nature/Forest Therapy* - the engagement of a person or persons with identified the need to improve the quality of their life, in sensory or mindful walks or other experiences in nature, by a trained guide, to slow them down, reduce stress and connect to themselves and nature.

自然/森林療法：生活の質向上を求める個人や集団に対し、トレーニングを受けたガイドが、マインドフルネスや五感を刺激する森林散策を通して、ストレスの軽減や自然との一体感を体験させることです。

- ❖ *Healing Landscape, Therapeutic Garden, Horticultural Therapy Garden* In a recent visit to the Research Gardens at Alnarp Sweden, I was honored to have a HT garden named after me because it was through my writing that the came to understand the significant difference in these three designs and the purpose behind each type of garden. As I apply them, they are:

癒しの風景，治療の庭，園芸療法の庭

研究のために訪れたアルナープ（スウェーデン）には、園芸療法のための研究庭園があり、光栄なことに私の名前が付いていました。私の著書を読んでくださった方が癒しの風景，治療的景観，園芸療法の違いを、初めて明確に知ることができ、私の名前に因んで名付けてくださったそうです。これらの言葉は次のような意味もっています。

- *Healing Landscape* - a landscape designed to have healing benefits by experiencing it but not having personal responsibility for care and nurturing of the plants.

癒しの風景：そこを訪れると癒しの効果が得られるようにデザインされた風景で、そこにある植物の管理に個人的にかかわることはありません。

- *Therapeutic Landscape – a Healing Landscape* designed to include space and structures to facilitate additional treatment programs such as Physical Therapy, Occupational Therapy, Talk Therapy.

治療的景観：理学療法，作業療法，トーク・セラピー（訳者注 心理療法の1つ）などの治療プログラムを促進するための空間と形状に工夫がされた癒しの景観です。

- *Horticultural Therapy Garden* – a portion of a *Healing Landscape* or a stand-alone garden that it designed specifically for patients to have responsibility for maintaining the life of the plants. It requires privacy, tools and techniques that are not options for public display.

園芸セラピー・ガーデン：癒しの風景の一部または独立したガーデンで，患者自身が責任をもって手入れをするように特別に設計されたものです。一般の人の目に触れないよう配慮され一定のプライバシーが守られる中でさまざまな道具や支援技術が用いられます。

There is a recognized need for internationally agreed-on terms to improve communications and grow the professions that surround the use of horticulture to enhance life quality. This is one task that all of you need to address.

コミュニケーションを改善し，生活の質を高めるために園芸の使用に関連する職業を成長させるためには，国際的に合意して認められた用語が必要です。これは，皆さんが討議しなければならない課題の1つです。

Ensuring and Expanding Impact of Horticulture for Human Health and Well-Being **園芸がもたらす，人の健康と幸福に対する効果を拡大するために**

Another well-recognized topic that must continue to be pursued is how to make sure that gardening in the urbanized world is sustainable and available to all. This requires the will to invest the money. In most cultures this will only happen when it is proven to be cost effective: when it results in more money being saved or earned than is invested to provide the opportunity to garden.

もう1つ，これからも追求し続けなければならない課題は，都市化する世界において，誰もが自由に継続的にガーデニングを楽しめるようにするためには資金を投入する覚悟が必要であるということです。この投資には，費用対効果があると確認できなければ実現しないでしょう。費用対効果とはつまり，ガーデニングに投資をすることによってさらに資源を拡大できたり，あるいはコストの削減ができたりするということです。

Evidence of effectiveness based on research and experience

- + publishing
- + promotion/marketing
- + politics
- = Action.

研究と経験に基づく効果の証明

- + 出版
- + プロモーション/マーケティング
- + 政治
- = 行動

This proof is based on evidence documented from research and experience. More research has been done in

recent years but significantly more is needed. Both research and experience-based knowledge must be shared with the people who will benefit from it, the professionals that will implement it, the businesses that will profit from it and the governments/public agencies that will legitimize it.

この証明とは、研究と経験に基づく証拠のことです。この領域に関連した研究は年々増えてきてはいるものの、まだまだその数は足りません。研究に基づいた証明と、経験に基づいた知識を、それらから利益を得る人や企業と共有しなければいけません。より多くの専門家がガーデニングに取り組み、より多くの企業がそこから利益を生み出すことになれば、政府や公的機関がガーデニングを推進することになるでしょう。

Using horticulture as a tool to improve quality of life and provide therapy requires communication and cooperation to provide the proof of efficacy and programming tools that have been document to work to different audiences, including:

生活の質を向上させ、治療する手段として園芸を使用し、その効果を明らかにするためには、次のような異なる分野の人々の協力を得ることが必要です。

- ❖ *the people who will benefit from it* : When people recognize that the fact that they feel better when gardening is based on documented causes, they can better justify the investment in plants, space for plants, and people to help them learn more and gain more benefits as teachers and therapists.

園芸の恩恵を受ける人々：ガーデニングをすると気分が良くなるという事実が、一定の根拠に基づいていることが証明されると、植物や植物のための場所づくりや、教師や療法士のような、市民がもっと学びやすく、もっと利益を受けるように支援をしてくれる人たちへの投資をしやすくなります。

- ❖ *the professionals that will implement it* - There is significant potential for increasing roles for professionals in this area. Certainly, many healthcare and rehabilitation facilities could benefit from a full time registered Horticultural Therapist (HT). However, the more healthcare professionals and facilities who integrate horticulture into their programming the greater the benefit to everyone. More clients, families and staff receive benefits. More facilities see the value in improving their environment and programming. More people require information so HT are in greater demand to teach workshops, to consult in setting up programs and to help in growing the program until there is a demand for a full time HT to meet the client's needs. Outside the healthcare profession, there would be many other opportunities for professionals to impact health and quality of life with their career. Conducting community gardening programs, youth and school gardening programs, adult programs through Parks and Recreation. Developing materials and teaching skills to teachers, to front line sales employees in garden centers and nurseries. Conducting programs for “burn-out” sufferers in office buildings and corporations.

園芸を実施する専門家：この分野の専門家の役割が今後さらに増えていく可能性は大きいと思います。確かに多くの医療施設やリハビリテーション施設が、フルタイムで採用された園芸療法士の恩恵を受けることができました。しかし、さらに園芸を活動プログラムに組み込む医療専門家や施設が増えれば、誰もが園芸の恩恵を受けることができるようになります。より多くのクライアント（対象者）、家族、スタッフが恩恵を受けることができるようになります。多くの施設が環境整備やプログラムの改善に価値を見出せば、より多くの人々が情報を必要とし始め、ワークショップの指導や、プログラムの設定、クライアントのニーズを満たすために療法士の需要が高まります。

医療従事者以外にも、健康や生活の質向上に影響を与える機会はたくさんあります。コミュニティ・ガーデニング・プログラム、青少年や学校のガーデニング・プログラム、公園やレクリエーションを通じた成人向けプログラムの実施、教員の能力開発や、ガーデンセンターの職員や看護師の育成、オフィスや企業でのバーンアウト（燃え尽き症候群）対策プログラムの実施などもその一例です。

- ❖ *the businesses that will profit from it, including* -

- ◆ the horticulture industry – sell more plants and services, enhanced environmental image
- ◆ the healthcare industry – improved outcomes, less expensive treatment modalities, positive image to families
- ◆ the rehabilitation industry – effective career-oriented treatments, financial return on investment
- ◆ the leisure industry – expanded customer base

園芸によって利益を得る業界

- 園芸業界 – より多くの植物を販売し、サービスを提示することによる環境の改善
- 保健・医療業界 – より収益が増し、より安価な治療法を提供でき、利用者に好印象
- リハビリテーション業界 – 職につながる効果的な治療の提供による投資対効果の向上
- レジャー産業 – 顧客基盤の拡大

❖ the governments that will legitimize it –

- ◆ Universities that will teach students how to conduct horticulture programs and keep the plants alive
- ◆ Researchers in both social sciences and horticulture working together
- ◆ Agencies that will authorize third party payment
- ◆ Agencies that will mandate inclusion of horticulture in programs and curriculum
- ◆ Agencies that will approve legal credentialing

園芸を法的に公認する政府関連機関

- 園芸プログラムの実施方法や植物をいかすプログラムを教えてくれる大学
- 社会科学と園芸の両分野に取り組む研究者
- 第三者の支払いを承認する機関
- プログラムやカリキュラムに園芸を含めることを義務付ける機関
- 法的に資格を承認する機関

Organizing, expanding and sharing high quality research and experience widely must be a priority.

高度の研究と幅広い経験で得られた成果をとりまとめ、それらを普遍化し、広く機関の間で共有することが急務です。

Finding Funding to Support All Forms of Gardening **あらゆる形のガーデニングに必要な資金の確保**

Research papers, market studies, social media and other sources have begun to documented the love and benefits of gardening cross ages, cultures, genders, and professions. Particularly during the Covid19 Pandemic the desire to garden grew massively. Further it is increasingly recognized that home gardens play a key role in food security for a large percent of the populations in developing countries and have an important economic role in environmental, economic, and social quality of life. In developed countries, the home garden plays additional roles in quality of life, alleviating the stress of office workers, reducing the ADHA of children, slowing dementia and many other such benefits. This knowledge of the value combined with information on implementing programs can be used to increase the opportunity to practice “Hortophilia”

調査報告、市場調査、ソーシャルメディア、またその他多くのメディアが、ガーデニングは年齢、文化、場所、職業の枠を超えて親しまれ、利益をもたらしていると述べています。

特に新型コロナウイルスのパンデミックの間に、緑への欲求は急激に拡大しました。さらに、家庭菜園は発展途上国の人口の大部分の食糧安全保障に重要な役割を果たし、環境、経済、社会生活の質を維持するための重要な経済的役割を持っていることがますます認識されるようになってきました。

先進国では、家庭菜園は生活の質の向上、サラリーマンのストレスの軽減、子供のADHA（訳者注：Attention-

Deficit Hyperactivity Disorder（注意欠陥多動障害）の減少、認知症の進行を緩やかにするなど、多くの役割を果たしています。

このような知識とプログラムの実施に関する情報を組み合わせることで、“ホルトフィリア”を実践する機会を増やすことができます。

However, vast numbers of people lack access to a place for a home garden or even a single plant. Children grow up without sprouting a seed for pleasure. Elderly do not have the choice to grow a flower. Stress robs many of the will to care and nurture. We desperately lack the information, the tools and the funding to help people establish and maintain gardens in non-traditional places. There are many questions yet to be answered. Many that Horticultural Therapist have answered in their practice but have not shared widely to impact society. What kind of gardens do people need? What will it take to establish them? What are the best activities to use to get people out in the gardens? How are these programs funded? The pet industry supports the concept of Pet Therapy or Animal Assisted Therapy financially, politically to get USDA grant dollars directed toward research in Vet Schools. The Forest Service has long supported government dollars being directed to support research that has benefited Nature Therapy and Healing Landscapes. This support has been valuable gaining public understanding of forestry and used as an effective marketing benefit. It is passed time that the horticulture industry does the same with Horticultural Therapy and Garden Therapy and public access to garden space. An important role for many people should be focusing on educating the government agencies, non-profit and professional organization and community groups that determine where funding for programs and research goes.

しかしながら、驚くほど多くの人が、家庭菜園、あるいはたった1つの植物を育てるための場所の確保にも困っています。子供達はタネを発芽させる楽しみを知らないまま大人になり、高齢者には花を育てる選択肢がありません。多くのストレスが、自然を愛で、手入れをする機会を私たちの生活から奪っています。かつては緑とは馴染みがなかった都市の中に庭をつくって維持するための情報、器材、資金が絶望的といえるほど足りないのです。

私たちにはどのような庭が必要でしょうか？庭を作るために何をしなければならないのでしょうか？人を庭に連れ出すためにどのような活動が必要でしょうか？

またこのようなプログラムの資金はどこから集めるべきなのでしょう？

ペット業界では、ペット療法や動物介在療法という理念を掲げて、業界の拡大に成功しました。森林局は長い間、ネイチャー・セラピー（自然療法や癒しの景観）に利益をもたらした研究を支援するために政府の助成金を出してきました。この支援は、林業に対する国民の理解を獲得し、その市場経済に良い効果をもたらしました。

園芸業界は、とっくの昔に園芸療法、ガーデン・セラピー、市民のガーデニングに対して同じことをする必要があったのです。

みんなにとって大切なことは、どのプログラムに金を出すか、どこで行う研究を助成するかを決める政府関係者、NPOや専門家の集団、またコミュニティグループの教育に焦点を合わせることです。

Teaching the Teachers and the Planners **教師やプログラム設計者の教育**

University students from many fields need to be taught how to apply the information that is available regarding the role of horticulture in human quality of life. But as you search today, where are the university textbooks that teach children's teachers to change the lives and learning of their students through gardening? Where are the lessons for urban planners to ensure that all city dwellers can nurture plants? Do architects and builders understand their role in making gardening an integral part of life? I have given lectures to students in all of these fields and more. One lecture does not give them the tools to change the lives of others. But it may open their eyes to a need. Lectures and courses across curricula should be a goal of university faculty in this field. They need practitioner's knowledge, transferred through published articles to prepare these teaching tools.

さまざまな分野の大学生が、生活の質を向上させるために園芸を活用する方法として教科書に記載された内容をどのように応用するかを教えられています。しかし皆さんご承知のように、ガーデニングによって生徒たちの生活と学び方が変わることを、先生たちに教えるための教科書はどこを探してもありません。都市に住むすべての人が

植物を育てることができるようにするための都市計画家向けの授業はどこにあるのでしょうか？建築家や建設業者は、ガーデニングを生活に不可欠なものにするための自分の役割を理解しているのでしょうか？

私は、これらの分野のすべての学生に講義を行ってきました。たった一度の講義では、人の生活を変えるための技術を教えることはできません。しかしそれは、その必要性に目を開かせることができるかもしれません。カリキュラムを横断した講義やコースは、この分野の大学教員の目標であるべきです。

大学教員には、これらの教育資料を準備するために、出版物を通して得られた実践者の知識が必要なのです。

Expanding the Diversity of People who Promote Horticulture for Human Well-being 人間のしあわせに必要な園芸を盛り上げる人の多様性を広げること

There has been a great deal of discussion regarding who is qualified to accomplish the tasks at hand. Who can make the world a better place through gardening, and most specifically who can help people with health issues heal through gardening? Who can do Horticulture Therapy, therapeutic horticulture, community gardening, school and kids gardening, home and hobby gardening? What is urban flower and vegetable farming and who provides the leadership on a garden farm? Only specifically trained professionals? professionals from many fields? commercial horticulturists? volunteers? community activists? urban planners? city food system managers? educators? Extension Agents. In different ways all of these people have a role to play.

昨今、業界では誰が目の前にある仕事を担うべきかについて、活発な議論が行われています。誰が園芸によって世界をより良い場所にすることができるのか、より具体的には、誰がガーデニングを通して健康に問題を抱える人を癒すことができるのでしょうか？

園芸療法、療法的園芸、コミュニティ・ガーデニング、子供の園芸活動、あるいは趣味の園芸などを推進するにあたって、誰がその役割を担うべきなのでしょう？都市における花づくりや野菜づくりにはどんな意味があり、それらの活動には誰がリーダーシップをとるのでしょうか？特別なトレーニングを受けた人だけが担うべきなのでしょう？いろんな分野の専門家でしょうか。たとえば、園芸を商売にしている人？ボランティア？地域づくりの活動家？都市計画家？都市における食糧流通システム管理者？教育者？これらの人々すべてがそれぞれに違った面で果たすべき役割を持っています。

I still wonder if for some professional in the field, the goal is to limit the list so that only the highly qualified can offer any support, thus increasing their pay. I believe that the goal must be to expand the list so the greatest number of people can have their life enhanced by gardening. Each person should be educated to the level to accomplish the job they are addressing. How do we provide the best training for people who will work in this field? How do we help them reach out to others who will share and expand their work? Where can this education best be provided? These are questions for you to answer in your career.

私がいまなお懸念しているのは、この分野の一部の専門家は、高度の資格をもつ人だけがこの仕事にかかわることができる、結果として自身の給料が上がるように、専門家の数を制限しようとしているのではないかということです。

私は、むしろリストを拡大して、ガーデニングによってより豊かな人生を送れるように、この領域で働く人をもっと増やすことが目標でなければならないと考えています。その人は誰でも、担っている仕事をやり遂げることができる水準までの教育を受けなければなりません。

どのようにして彼らに最善の訓練をすればよいのでしょうか？どのような支援をすることで、さらにこの領域を拡大することができるのでしょうか？特別なトレーニングや教育をどこですればよいのでしょうか？これらの答えはぜひ、皆さんにも考えていただきたいと思います。

I have offered you many challenges that have been pursued over the years and require more exploration and implementation by you and others concerned with helping others through horticulture. I would like to now look a more personal perspective on understanding the benefits of gardening.

ここまで、私が長年追求してきた多くの課題を皆さんに提供してきました。皆さんが園芸を通して人を助けることに関心を持ち、探求し、そしてその思いを実行してくださることを期待しています。ここからはより個人的な視点から、園芸の効果についてみてみたいと思います。

Understanding the Individual Benefits of Gardening - A Personal Perspective - ガーデニングが個人にもたらす効果

Most of the research regarding the benefits of growing plants focus on the economic impact on the horticultural industry, dietary benefits of fruits and vegetables, economic and food security to families, improved environments for individuals and communities, improved air quality, treatment of physical, mental, and psychosocial problems for clients in therapy and rehabilitation. These are still critical aspects to ensure continued access to gardens for all. However, for this presentation, I will focus on the impact of gardening on the individual, gardening as part of daily life. The benefits from gardening are as individualized as each person and as diverse as what makes each human unique. As I read more from philosophers, religious writers, and others, I believe that gardening is one of the human pursuits that directly impacts our humanity: our bodies, minds, souls, and spirits. All of these aspects of being human need to be considered in advancing the access to gardening.

ガーデニングに関する研究のほとんどは、経済的影響、果物や野菜を取り入れた食生活の効果、食の安全、個人や地域社会の環境改善、空気の質の改善、セラピーやリハビリテーションにおける対象者の身体的・精神的・心理社会的問題の治療などに焦点を当てています。これらは、もちろん、ガーデニングや緑の効果を明らかにする重要な視点です。

しかし、今日は、ガーデニングを日々の取り組みとした個人への効果についてお話ししたいと思います。

ガーデニングによる効果は人によってさまざま、人によって大きな違いがあります。哲学書や宗教家による本を読むと、ガーデニングというのは人の人間性に直接的な影響を与える営みであることがわかります。体、心、魂、精神など人間性を司る全ての要素をガーデニングによって高めることができます。

Gardening is One Element that Ensures our Humanness ガーデニングは人間性を保証する要素

As Dr. Matsuo has long understood and written about, gardening is central to what makes us human. For my understanding today (as I recognize that understanding changes constantly with new knowledge) humans are defined by four elements:

松尾先生がご著書にも書いておられるように、ガーデニングは、私たちの人間らしさを象徴する活動です。情報化した世界では日々さまざまな知識が生まれていますが、少なくとも今日の私の理解では、人間は4つの要素で構成されています。

- Bodies are the physical manifestation of humans; they consist of flesh and blood; the organs that work together to give us life.
- 身体とは、人間の肉体の現れであり、肉と血で構成されています。
- Minds are the computational and cognitive results of the brain; the logic and reasoning that directs actions of survival, that seek solutions to problems and directs the functioning of our body.
- 心とは、脳に刺激がいてその反応として認識するものであり、生存のための行動を私たちに指示し、さまざまな課題を解決してくれます。
- Souls are the personhood of the body and mind that constitute the individual personality and arise from our bodies and minds and their interaction with our environment; the need for others, trust, the ability to love, to fear, to empathize or to isolate and many other psychological and social elements of humans.
- 魂とは、個人の人格を構成する身体と心をかたどり、私たちの身体と心、個人の体と心を繋ぐ役割を持っています。

他者を必要とし、信頼、愛する力、恐れ、共感、あるいは孤独、そしてそのほかの多くの心理的、社会的要素をつかさどるものです。

- Spirit is in all living things and is the source of creation and the manifestation of seeking purpose. It arises from beyond our bodies and interacts with our soul, our mind and our body seeking the answer to “Why?”, transcending what we know from our body and mind and expanding our soul.

－精神とは、すべての生物の中にあり、創造と探求の源です。それは私たちの肉体を超えたところから発生し、魂、精神、肉体が相互作用をしながら、なぜという問いに対する答を探すのです。

We live as part of a beautiful miracle - the planet Earth, which is to mankind what the garden is to an individual. We, as gardeners, are amongst the most fortunate of humans on this earth because we know intimately how the earth works to form and sustain our lives: our bodies, our minds, our souls; our spirits. We have learned from experience that what we need to live - and to want to live - comes from our relationship with the earth. It is not our right to be taken by force but a treasure to be earned by hard work, responsible action, constant caring and ultimately, love.

私たちは地球という美しい奇跡の惑星の一部です。地球は、人類にとって庭であり、それは私たち個人にとっての庭のようなものです。私たち、園芸活動に親しむ者は、この地球上の人間の中でもっとも幸運な存在です。なぜなら、地球がどのようにして私たちの体、心、魂、精神を形成し、維持しているかをよく知っているからです。

私たちは、生きるために必要なこと、生きたいと思うことは、地球との関係から生まれることを経験によって、学んできました。それは力づくで勝ち取る権利ではなく、努力と責任ある行動、絶え間ない思いやり、そして最終的には愛によって得られる宝なのです。

From the plants in our Earth-Garden, we get what we need to sustain the life of our **bodies**:

地球という庭における植物から、私たちは肉体を維持するために必要なものを得ています。

- The oxygen we breathe
- The food we eat
- Clean water to drink
- Removal of pollutants from the air
- An atmosphere that protects our delicate balance with the sun
- The work to develop our physical strength

－私たちが呼吸する酸素
－私たちが食べているもの
－飲むためのきれいな水
－大気中の汚染物質の除去
－太陽との微妙なバランスを守る環境
－体力をつけるための作業

While evolving among the plants of our Earth-Garden we developed our **mental abilities**, we developed cognition, the ability:

地球上の植物とともに進化する過程で、私たちは心を発達させ、認知能力を獲得することに成功しました。

- To observe and remember
- To think logically and critically
- To use reason to solve problems

- To seek better ways to survive and thrive.

- 観察して覚えること
- 論理的・批判的に考えること
- 理性を使って問題を解決すること
- 生き残るためのより良い方法を模索し、繁栄すること

As we evolved in a world still covered with plants, hunting, gathering and ultimately gardening, we became social beings. We learned to:

私たち人類は、まだ緑に被われている地球上で、狩猟生活、採集生活を経て、いまやガーデニング生活をするまでに進化してくる過程で、社会的な存在となりました。私たちは次のようなことを学んだのです。

- To communicate
- To cooperate -work together for mutual benefits
- To care for others in our tribe.

- 伝えること
- 協力すること -相互利益のために協力すること
- 部族の中で他人を気遣うこと

In living with nature and working with plants and animals, we developed a **soul** - a self that is unique for each person and brings humanity to life in the body. We developed:

自然と共に暮らし 植物や動物と関わる中で 私たちは魂を発達させました。それは 一人一人に固有の自己であり、肉体に宿る生命に人間性をもたらしています。

- A sense of attachment to people and places
- Joy at the beauty found in life; the awe of a sunrise
- Love of the songs of birds and music of nature
- The thrill of new life, be it plant or animal
- A need to create pleasure of life in art and music
- A need to create new life and the need to nurture that life

- 人や場所への愛着
- 人生の美しさへの歓喜、日の出への畏敬と感動
- 鳥のさえずりや自然が奏でる音楽に耳を傾けること
- 植物であれ動物であれ、新しい命に抱くわくわく感
- 芸術や音楽に生きる喜びを見出すこと
- 新しい命を生み出し育むこと

While living with nature, we developed a sense of the spiritual, a seeking of the **spirit** that lives in us and all living things, a belief and a search for more knowledge and understanding:

自然とともに生きる中で、私たちは霊的な感覚を養い、自分やすべての生き物に宿る霊を求め、信念を持ち、さまざまな知識や情報、生きる意味を獲得してきました。

- A reason for our being
- A Unity to be part of
- A Creator to exalt

- A purpose to pursue
 - 私たちの存在理由
 - 共同意識
 - より良いものを生み出す意識
 - 何かを追求する目的

Who we are as human beings was created as an integral part of the Earth-Garden. It is programmed in our genes. As we have grown in physical, mental and social prowess, we have continually sought and found ways to move away from the hard work demanded by life with nature – that is, diligently giving back more than we take from the earth to insure the future of all life. Instead we have found ways to use nature’s resources to trap energy, build machines, have the work and communications done at a distance. To do this we have move from the forests, the fields, the gardens, and the yards to the house, apartments, cities and slums to find work that gives us money to trade for some “pleasure” in life, such as:

私たちの人間としての存在は、地球という庭との関わりがあるからこそ実現し、それは私たちの体のゲノムの中に埋め込まれているのです。肉体的、精神的、社会的に成長してきた私たちは、自然との生活に求められるきびしい労働からのがれる方法を継続的に模索し、開発してきました。その結果として、私たちは自然の資源を利用してエネルギーを使い、機械を作り、離れた場所で仕事をするための通信手段を見つけました。

このような変化の中で私たちの生活は森や野原から離れ、土から離れ、庭から離れ、庭のある家はマンションや都会のビルになり変わり、私たちは快樂を買うための金を得るために働くようになりました。

- Fast food that creates obesity using chemicals that cause cancer
- Watching actors pretend to have fun making friends on the television while we sit in silent isolation
- Playing games with invisible strangers as digital playmates
- Paying to go to indoor gyms to exercise our bodies or climb save weather-free “mountains”.
- Conversing through social media with “friends” that we do not know who may exist only as figments of their imagination.

- 癌の原因となる化学物質や糖尿病の原因となるファストフード
- 俳優が友達ともっともらしく楽しんでいる番組を一人で視聴
- デジタル世界の友人とのゲーム
- お金を払って屋内ジムでの健康づくり、あるいは、天候に左右されない「山」登り（訳者注：ボルダリングのこと）
- 会ったこともない、知らない「友人」とソーシャルメディアを介しての会話

Children are far removed from climbing trees and rolling in the grass for fun. Adults do not know where food comes from, do not know that you cannot have meat unless plants have grown to feed the animals. Without this knowledge, the public cannot understand the need to protect our environment. True knowledge and understanding are only gained by experience. Actual work getting our hands in the dirt, links us to our genetic programming from the Earth-Garden.

子供たちは、木に登ったり、草むらで転がったりして遊べない状況になっています。大人は食べ物はどこから来るのかわかりませんし、動物の餌になる植物が育たなければ肉を食べることができないことすらわかっていません。このような知識がなければ、環境を守る必要性を理解することができません。真の知識と理解は経験によってのみ得られるものです。土で手を汚しながら働くことでしか、大地とつながることはできないのです。

One thing shared by most religions is that a God, of many different names, created the universe, the earth, the plants and animals and human beings. It is often taught that humans were created in God’s image. We know nothing of gender, race, or any physical element that defines God. The most widely held image of God is that of a

Creator. If humans are indeed Created in God's image, then by definition, we are Creators and to be fully human we must create. Gardening is one of the most rewarding and meaningful ways of creating available to us.

多くの宗教に共通していることは、さまざまな呼び名をもつ神が、宇宙、地球、あらゆる動植物、人間を創造したということです。人間は神に似せて創られたといわれます。私たちは、神の性別や人種などについて何も知りませんが、神はもっとも広く知られている創造主としての存在です。もし人間が本当に神の似姿として創造されたのであれば、明らかに、私たちは創造的に生きる存在であり、完全な人間になるためには創造的でなければなりません。ガーデニングは、私たちにできるもっともやりがいのある創造的活動の1つです。

How I Grew Up Through Gardening **ガーデニングを通して私はどのように成長したか**

What I want to share with you within this frame-work for what makes us human are experiences, emotions, actions in which gardening has made a difference throughout my life and the lives of others in hopes that you can see these effects in your life and the lives of family and friends and genuinely understand and feel the need to find your role in expanding gardening. I hope it will serve as a motivational key to action.

何が私たちを人間たらしめているかという今日の話の中で、皆さんと共有しあいたいことは、さまざまな経験、感情、行動がガーデニングによってどのような影響を受けるのか、その体験が人間形成にどのように影響し、周りの人にどのような影響を与えるのか、どのようにして個人の存在意義を見出しうるか、ということです。

これらについて私自身の話をしたいと思います。この物語を通して、皆さんが何らかの行動をおこすきっかけになればと思います。

My birthday was four days ago. I was 75 years old. In the 75 years I have been helped, healed, taught and given focus by plants. Not just by plants but by gardening, by the act of nurturing, caring for and loving plants.

私は4日前に誕生日を迎え、今年で75歳になりました。この75年間、私は植物に助けられ、癒され、教えられ、集中すべき課題を与えられました。植物そのものだけでなく、ガーデニングや、植物を育てること、世話をすること、植物を愛し慈しむことを通してたくさんのことを学びました。

I was born anxious. My earliest memory is standing near my parents' bed too frightened to cry, too worried to even take comfort in sucking my finger, knowing no comfort would come from waking them. I felt fear of the known and the unknown. I could not make a decision because no matter what it was, I knew it would be wrong. Often, I would take refuge under a cedar tree by our driveway to hide from the chaos and anger central to my family's dynamics. I took comfort by standing near the Pink Fairy Rose that grew by our house. Its small flowers were strengthening to me somehow; more than the huge hybrid tea that stood nearby.

私は幼い頃から不安の強い子供でした。私のもっとも古い記憶にあるのは、両親のベッドのそばに立ち、不安から泣くこともできず、また不安を和らげるために指をくわえることもできず、両親を起こすことでその不安が拭かれる希望ももてず、ただそこに立っているシーンです。私は、知ることにも、また知らないことへも恐怖を抱いていました。意思決定をすることもできませんでした。なぜなら、何をしたとしても自分は間違いを犯すのではないかと思っていたからです。

そんな時私は、家族に抱く全てのカオスや怒りから逃れるため、ヒマラヤ杉の木陰に逃げ込みました。庭に育つ柔らかいピンクのポリアンサスローズの近くに立つ時、いつかの安らぎを感じることができました。その小さな花たちが、どういうわけか、他の何にもまして私を勇気付けてくれたのです。

No matter if you are rich or poor, most families want to have more and better - more toys for the children, better food, newer clothes. My family was poor. By world standards we were rich - we each had a bed, a roof over our heads, food, clothes, a garden to play in and a school to go to. But by American standards we were poor. In looking back, I see we were poorer of soul and spirit than of resources. My father was functional but

mentally ill, before we had the diagnoses and treatments of today. My mother's father died in a psychiatric hospital. My mother coped the best she could. To protect me from his greatest fear- failure - Daddy told me daily that I was stupid, crazy, and would never be more than an educated idiot. His hope was that I would never try to do anything and thus never feel failure. Instead he enhanced my anxiety but instilled a bottomless determination to prove him wrong. I was physically and mentally abused by my older brother and told that was simply his way of showing he loved me and implied that I should accept it. Taking cues from by father, my sister and younger brother laughed at me for most of what I did and made up stories to frighten me. I grew up hiding from people and trying to avoid being who or what I was.

金持ちであるか貧乏であるかに関係なく、ほとんどの家族は、より多くのものを、より良いものを求めます。子供のためにより多くのおもちゃを買い与え、より良い食べ物を与え、新しい服をもつことを望んでいます。

私は貧しい家庭に育ちました。いいえ、世界の平均的生活レベルからいえば、比較的裕福だったともいえるかもしれませんが。一人ずつベッドがあったし、屋根もあったし、食べ物も服も、庭もあったし、学校にも行くことができました。しかし、アメリカの平均的な家庭からすれば、貧しい家庭であったと思います。思い出してみれば、今いえることは、私たちは、物ではなく、心が貧しかったのかもしれませんが。

私の父は体を動かすことはできたものの、現代であれば治療を必要とするような精神状態でした。私の父の母、すなわち私の祖母は、精神病院で亡くなりました。私の母は、そのような環境にただただ耐えていたのだと思います。

父は、私が何事においても失敗や間違いを犯さないように、私にたえず「お前はバカで、クレイジーで、勉強のできるバカ以外の何者でもない。」と言いつづけていました。つまり、私が何かに挑戦する前にそれを止めれば失敗することもないだろうと考え、このような言葉をかけ続けていたのです。その言葉を聞いた私は、不安を持ちながらも、腹の底のどこかで、父が間違っていることを証明しようとエネルギーを蓄えていたのです。

兄からは、精神的、身体的虐待をうけ、そのたびに「これが俺の愛の形だ。」と言われ、私はそれを受け入れざるをえなかったのです。私をバカにする父を見て、妹と弟たちも私に作り話をして威したり、父と同じようにいつも私をバカにしていました。そんな環境で育った私は、人との関わりを避け、自分の存在を消していたのです。

My favorite toys were bits of nature that I played with - seed heads and flowers from the weeds in our yard (now treasured wildflowers); rocks that I collected and lovingly examined and learned about or added to our beds for cactus; fairly castles, created from tree stumps covered with moss; a seed germinating and growing; a coleus cutting taking root in a glass of water, flower girls made from Hollyhock blossoms; green flowers created by stripping the leaves of Japanese ligustrum up off the stem. I loved catching lighting bugs in a glass jar to share with the grown-ups and playing games with the neighbors that required rolling in the grass. I even remember eating a cookie I "baked" in the sun from East Texas black gumbo clay.

そんな中で私が大好きだったのは、自然の中に見つけるおもちゃの数々でした。庭の雑草から採った種や花、飽きることなく眺めていられる小さな石ころや岩のコレクションを観察したり、サボテンの庭に飾ったりしていました。切り株とコケで作ったお城、種から花を育てたり、コップの中で発根させたり、タチアオイの花で作った妖精、イボタノキの葉をとって緑の花飾りを作ってみたり、ホタルを捕まえて瓶に入れ、少し年上の子たちに見せたり、近所の子たちと芝の上を転がるゲームをしたりして遊びました。東テキサスの黒いガンボ粘土を太陽の下で「焼いた」クッキーを食べるままごと遊びをしたことも覚えています。

The happiest times I remember with my grandfather were walking in the woods while he whistled bird calls that brought the birds right to us. The happiest times with my father were in the cactus garden and the iris garden, two things he loved without pain and fear of failure. Joy with my mother was visiting greenhouses and growing plants in our hobby greenhouse. And visiting the Tyler Texas Rose Festival each autumn.

祖父との思い出の中で一番幸せだったのは、森の中を歩いていて、祖父が鳥の鳴き声で鳥を呼び寄せてくれたことです。父と過ごしてもっとも幸せなのは、サボテンの庭やアイリスの庭をともに歩く時でした。この2つの植物は、父が恐怖や痛みを忘れてもっとも愛したものでした。母と過ごす楽しみは、趣味のために建てた温室で植物を育てること、そして毎年秋になるとバラのフェスティバル（訳者注：タイラーテキサスのバラ祭り）を訪ねることでした。

In the first grade my teacher had a wonderful "farm" in the class room with real live grass. No more than two by two feet, it had a barn and tiny cows. It was a source of fascination and a brief escape from the anxiety of so many people, so many rules and so many opportunities to get things wrong. That, more than anything I remember, made me learn to love school and trust teachers and enjoy learning.

小学校1年生の時、私の先生は教室に本物の生きた草を使った素晴らしい「農場」を作ってくれました。2フィート×2フィート以下の大きさで、納屋があり、小さな牛がいました。この小さな自然は、私を虜にしましたし、この自然のおかげで私は、多くの人と接したり、多くの規則に縛られたり、物事がうまくいかない場合などによって生じる心配事からしばし逃れることができました。

これこそが、私が学校を楽しい場所で、先生を信じて学ぶことを楽しいと思える原体験となりました。

Thought out school I was an over-achiever, actually making better grades and doing more work that could reasonably be expected. I feared failing, doing things wrong, making the wrong decision. My fear and anxiety were compounded by my need to please. My desire to get others to tell me what was right allowed them to send me in the direction they saw as best for themselves not what was best for me. The plants I surrounded myself with did not tell me what to do, they let me be me. I do not remember ever talking to my plants nor them ever talking back. Ours was always a mutual sharing of quietness.

学校時代を通じて、私は常に周囲の期待以上の成績をとっていました。他の誰よりも成績がよく、他の誰が期待するよりも多くの宿題をこなしました。なぜなら、いつ何時も失敗することが怖かったからです。私の恐れと不安は、誰かを喜ばせ、期待に応えることで解消されていました。しかし、そのように他者にいわれたとおりに行い、期待に応えることは、彼らが望むことではあっても、私にとっていいことではありませんでした。

私を取り囲む植物たちは、私に何をしろとは決して言いませんでした。つまり私は、植物の前では私でいられたのです。私は植物たちに話しかけたことはなかったし、植物たちも私に返事をしたりはしませんでした。私たちは常に、静けさを共有していたのです。

At 12, I taught younger classes in my grade school about plants as part of a special project the school conducted. At 15, I made and sold terrariums to pay for my first trip away from home and family, a Camp Fire Girl Conference in New York City. It changed me and my confidence grew. I began to have faith that I too could be strong, that I could fulfill the mandate given to us by our 6th grade teacher - to give back to the world what we were being given by an education and the opportunities to reach out and make a difference. I could be more than an educated idiot. From greenhouse visits with my Mother, I knew it would involve horticulture.

12歳の時には、学校の特別プロジェクトの一環として、小学校の低学年のクラスに植物について教えました。15歳の時、私はテラリウムを作って販売し、初めて家や家族から離れての旅、ニューヨーク市のキャンプファイヤーガール会議に参加する費用を賄いました。

この体験は、私に自信を与えてくれました。私は自分も強くなれると信じ、6年生の時の先生から与えてもらった教育、またそれがどう与えられたかという機会を活かせば、もっと強くなれる、もっと世の中を変えられるはずだという自信を与えてくれました。私は「勉強のできるバカ」以上の存在になったのです。園芸にかかわることになったきっかけは、しばしば愛しい母と温室を訪ねたことだと思っています。

Throughout my childhood I often used the garden to manage my emotions. If I was very, very angry at my brother, I would trim the long privet hedge along our house. If I was very worried about a test, I would make cutting in our little green house. If I was overwhelmed by the arguing in the house, I would go outside and sit in the garden or under a tree to read. I spend many hours by the creek behind our house. Working in the flowerbeds to create beauty in the middle of chaos, I escaped into another world of life-giving calm and creation.

子供の頃から、私は自分の感情をコントロールするために庭をよく使っていました。もし私が兄に腹を立てていたら、私は家に沿って植えられたイボタノキの剪定をしました。テストの点数が気になる時は、小さな温室で過ごしました。家の中での言い争いに疲れた時は、庭に座ったり木の木陰に座ったりして本を読みました。

家の裏にある小川で何時間も過ごすこともありました。花々に囲まれることは、日々の混乱にやすらぎをもたらしてくれました。またこのような瞬間は、まるで別の世界に逃げ込んだかのように私をおちつかせてくれたのです。

Did my growing up with plants cure me of my insecurities, anxieties and often depression? No. But it gave me the ability to cope. In my 75 year, I have learned that the greatest skill we can ever achieve is to cope –not to be overwhelmed by the problems that we face nor the wonders we experience.

植物と一緒に育ったことが自信のなさや不安、そしてしばしば鬱病を直してくれたのでしょうか？いいえ、そうではありません。植物と一緒に育ったことは私にそれらに対処する能力を与えてくれました。これまで75年の中で、私が学んだことは、人間が持てる最高の能力とは適応する力だということです。目の前にある問題に圧倒されたりするだけではいけません。

At 17, I read *Therapy through Horticulture* a guide for volunteers by Alice Burlingame and Donald Watson. Inspired by that book, I wrote my senior research paper about volunteering to help children in a hospital by building terrariums.

17歳のときに、「Therapy through Horticulture (園芸による治療)」というボランティア向けの本を読みました。著者はアリス・バーリングゲームさんと、ドナルド・ワトソンさんです。その本に触発されて、テラリウムを作って病院の子供たちを助けるボランティアについての研究論文を書きました。

As graduation approached, we took many career evaluation tests to help us determine our future education. My high school counselor told me my results were conflicting. Half of the results said I should be a plant scientist or horticulturist while the other half confirmed that I should be in a caring profession such as a nurse or therapists. However, she said, there is no such career so I would have to choose. As I could never make decisions, I failed to choose and gradually evolved the career I have had.

卒業が近づいたとき、将来何を学ぶのが自分に適しているかを決めるために、「職業適性検査」を受けました。私の高校のカウンセラーは、私の試験結果は支離滅裂だと言いました。植物に関する研究者や造園家になるべきだという結果と、看護やセラピストのような人をケアする職業に就くべきだという結果が出ているというのです。そしてカウンセラーは続けて、「でもそんな職業はないから、どちらかを選んで進みなさい。」と私に言ったのです。私には決心がつかず、どちらかを選ぶことはできませんでした。2つの適性を繋ぐ今の職業は、その後徐々に確立していったのです。

Starting with the degree I had decided on years before, I studied horticulture. Throughout college as I studied floriculture, I worked with my first husband at the college greenhouse, a local commercial greenhouse, in a yard maintenance business, and selling plants from my home greenhouse to pay my way. The College of Agriculture at Texas Tech was not welcoming to a woman (Texas A&M would not even let me attend) and they changed some policies to discourage me. After graduation as the top student in the college, I was told by the horticulture industry that they would hire my husband if he was 1A and on his way to Vietnam, before they would hire me. Thus, I was faced with decisions about my role in horticulture.

随分前から大学院に進学して学位を取得したいと考えていました。大学では花き園芸を学びながら、私は最初の夫と一緒に大学の温室や地元の農家の温室で働き、庭の手入れをしたり、自宅の温室で栽培した植物を売って生活費を稼いだりしました。

当時、テキサス工科大学の農学部は女性を歓迎しておらず、テキサスA&M大学 (TEXAS A&M UNIVERSITY) は私を入学させてくれませんでした。そして私をあきらめさせようと、学内規定の一部を変えてしまいました。

大学を首席で卒業したのですが、「男ならベトナム戦争に行くことがわかっているが、女であるあなたは採用しない。」と、園芸業者に言われたのです。それは、園芸の領域に私の居場所はないと言われているようなものでした。そこから、園芸との関わり方、私の役目について考え始めたのです。

After college, a period living in a mud hut in Venezuela opened my eyes to how rich and safe people are in developed countries and how amazing the jungles and plains of the world are. A year living in the heart of Portland Oregon, selling Trim-line Touchtone telephones taught me how easy it is to lose touch with nature, even in one of the greenest cities of America.

大学卒業後、ベネズエラの泥小屋での生活を経て、先進国の人々がいかに豊かで安全であるか、そして世界のジャングルや平原がいかに素晴らしいものであるかを目の当たりにしました。その後、オレゴン州のポートランドに住み、携帯電話の販売員をした1年間に、アメリカでもっとも緑の多い都市の1つであっても、自然とのつながりを失うことがいかに簡単かを学びました。

An offer to return to graduate school on a National Science Foundation fellowship, took me to the University of Maryland and opened the doors to pursue my love of gardening and plants and my deeply held desire - dare I say need - to help people. With the support of my major advisor Dr. Conrad Link and other faculty and friends, I was able to start on a career that has led me to here to share this story with you.

その後、国立科学財団のフェローシップを受けて大学院に戻る事ができた私は、メリーランド大学に入学し、長年抱き続けた、ガーデニングと植物に親しみ、またこれを通して人を支援するという根強い願望を追求する扉を開きました。

私の指導教員であるコンラッド・リンク博士や他の教員、友人のサポートのおかげで、ここに来て皆さんにお話をする事になった仕事をスタートさせることができました。

Plants make it possible for me exist and provide for the needs of my body. Caring for plants helped my mind to develop, calmed my fears, helped me learn to communicate with others, gave me tools with which to cope, gave me motivation to achieve and faith that I could, allowed me to link into the life around me and grow into a stronger, better, more caring person than I would have been.

植物は私の存在を可能にし、私の体に必要なものを提供してくれます。植物の世話を通じて、私の心は成長し、恐怖心は取り除かれ、他者とのコミュニケーション手法を学び、課題に対処するための道具を与えられ、達成するためのモチベーションと、自分ならできるという信念、周囲との繋がりをもち、より強く、より良い、思いやりのある人間に成長することができました。

Thank you again for having me here today.

本日はお招きいただきましてありがとうございました。

Citations : 引用文献

Wilson, E. O. 1984. *Biophilia*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Sacks, O. 2009. Foreword . in: Campbell, Lindsay; Wiesen, Anne. 2009. Restorative Commons:

Creating Health and Well-Being Through Urban Landscapes. Gen. Tech. Rep. NRS-P-39. Newtown Square, PA : U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northern Research Station. 278 p. <https://doi.org/10.2737/NRS-GTR-P-39>.