

もくじ

1 緑について 1

1.1 緑とは 2

1.2 緑のプラス面とマイナス面 5

ヒートアイランド現象 / 6 緑の効果 / 10 緑のプラス面とマイナス面 / 13

1.3 緑の話あれこれ 15

屋上緑化 / 15 二酸化炭素の吸収 / 18 指標としての植物 / 21

1.4 緑とともに 23

2 療法について 25

2.1 療法とは 26

2.2 療法と癒し 28

2.3 いろいろな療法 32

音楽療法 / 32 温泉療法 / 34 アロマセラピー / 35 森林療法 / 38
園芸療法 / 40 アニマルセラピー / 41

3 グリーンセラピー 45

3.1 幸せ求めて 46

3.2 グリーンセラピーの定義 50

3.3 グリーンセラピーが役に立つ 55

能動的効用 / 55 受動的効用 / 58

4 緑と癒し 63

4・1 緑にはなぜ癒しの効果があるのか 64

人類の進化 / 64 日本人の文化 / 66 緑の持つ作用—フィトンチッド / 72

4・2 癒しのメカニズム 77

ストレス / 77 癒しのメカニズム / 79 ストレスとグリーンセラピー / 82

5 癒される空間を求めて 85

5・1 五感とグリーンセラピー 86

コミュニケーションをとること / 87 五感で感じること / 90

5・2 様々な緑と五感 96

部屋の緑 / 97 庭 / 97 庭園 / 98 街路樹 / 99 公園 / 99 広場 / 100

寺社境内地 / 100

5・3 癒される空間 101

6 事例紹介 107

浜離宮恩賜庭園—潮の香りと潮風の心地良さ 109

国立科学博物館附属自然教育園—四季折々の植物がおりなす美しさ 113

代々木公園—広い芝生と広い空がつくる開放感 117

明治神宮—自然林の中の安心感 121

皇居—手入れの行き届いた緑の爽快感 125

高知県土佐山—里山のなつかしさ 129

	備北丘陵公園―くつろいで楽しめる緑のふるさと	131
	飛鳥―1300年以上の時をつなぐ歴史的風土	134
	武蔵丘陵森林公園―都市緑化植物園で癒し空間づくり	137
	高知県立牧野植物園―牧野博士の愛情にあふれた植物園	140
	知床―世界自然遺産	142
引用・参考文献		145
おわりに		149