

コロナ禍で植物を育てている人、いない人、2,379人に聞きました



植物の健康効果を知ると 身近に植物を置きたくなる人が増える

コロナ禍では、新たに植物を育てる人が増えた。コロナがなくても、人が植物を育てたくなるきっかけはないのだろうか。

アンケート回答者に植物の健康効果を知らせた後で、あらたに植物を置きたい場所があるか尋ねた。その結果、自宅で育てている植物がある人は、「リビング」「ベランダ・バルコニー」「玄関(屋内)」を答えた(図14)。自宅で育てている植物がない人では「どこにも置きたくない」人が34.1%いたが、残りの65.9%の人は、植物を置きたい場所として「リビング」「ベランダ・バルコニー」などをあげた(図15)。

これらの結果は、植物の健康効果の周知が新たな植物の置き場所や植物を育てたい人の増加、ひいては植物の購買増加につながる可能性を示している。

植物の健康効果

- 適切な光や温度の下でCO₂を吸収してO₂を供給
- いくつかの観葉植物は揮発性有害物質を吸収・分解
- 室内の温度調節(冬は暖かく、夏は涼しく)
- 室内の湿度調節(葉からの蒸散による加湿)
- 気分転換・ストレス回復など心の癒し
- 血圧低下・血糖値低下・睡眠促進・免疫力向上などの健康増進
- ストレス低下・目や肩の緊張緩和・仕事の能率や生産性向上
- 栽培管理に伴う継続的な運動による生活習慣病予防
- 栽培管理に伴う継続的な運動による身体機能低下抑制
- 栽培管理に伴う継続的な運動による認知症予防・進行抑制

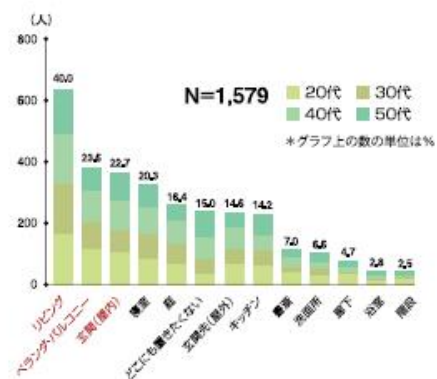


図14: 植物を育てている人が植物の健康効果を知った後で新たに植物を置きたい場所(複数回答可)

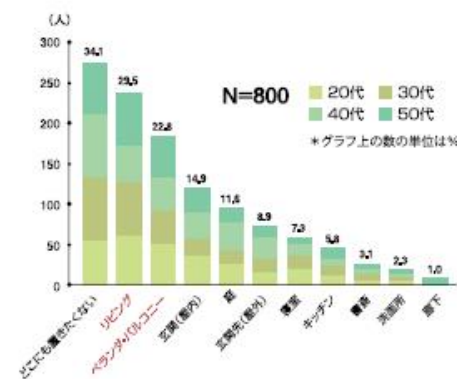


図15: 植物を育てていない人が植物の健康効果を知った後で新たに植物を置きたい場所(複数回答可)



コロナが私たちの暮らしや行動に与えたものは？

令和2年は、新型コロナ感染拡大に伴って、4月7日には埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、大阪府、兵庫県、福岡県に、16日には全都道府県に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が発令されました。5月25日の宣言解除後も、外出を控える、リモートワークが続くなど、自宅で過ごす時間が増えました。

関東・近畿在住の男女2,379人に、
緊急事態宣言後の植物との関わりについて尋ねました。(実施期間 2020年10月21日～31日)



今回、図のように、関東(東京都・千葉県・埼玉県・神奈川県)、近畿(大阪府・京都府・兵庫県)に住む20歳代から50歳代までの男女から6つの群に属する人2,379人に、イン

ターネットを活用してWeb上でアンケート調査を行いました。6つの群の内訳は以下の通りです。



*各群には、関東・近畿ともに、それぞれ20歳代男女各25人、30歳代男女各25人、40歳代男女各25人、50歳代男女各25人まで回答者を募集しましたが、宣言後から育てている植物がある人では、③で近畿50歳代女性が24人、④で関東20歳代男性が16人、近畿20歳代女性が14人のため、③の合計が399人、④の合計が380人となっています。

おうち時間の増加とストレス



緊急事態宣言(以下、宣言という)以降、自宅で過ごす時間の増減についてどう感じているか尋ねたところ、56.8%が「以前より増えた」と回答しました(図1)。

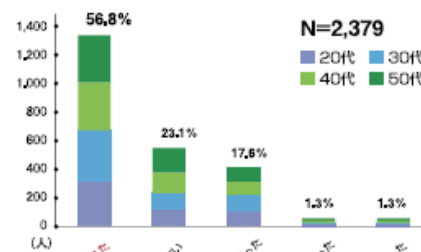


図1:宣言以降の自宅で過ごす時間の増減

緊急事態宣言による外出の自粛は、どのような影響を与えたか尋ねたところ、44.1%の人が「特に変わらない」と回答している一方で、39.6%の人が「心理的ストレスの増加」があったと回答しました(図2)。

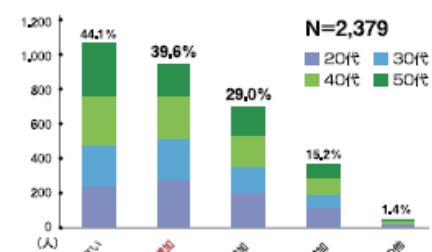
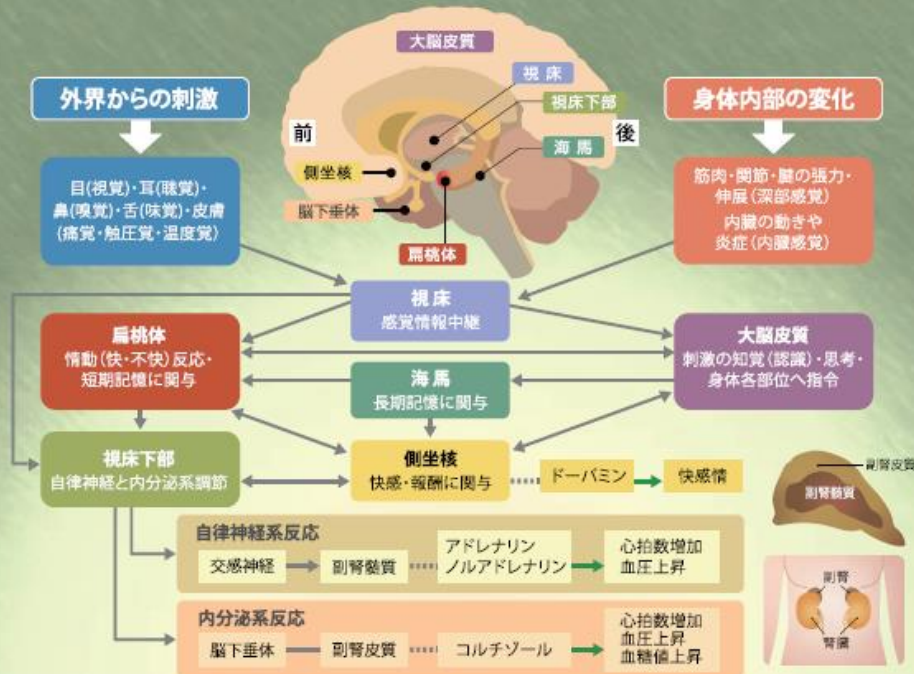


図2:宣言による外出自粛の影響(複数回答可)

ストレスとからだのしくみ



外界からの刺激や、体の内部に起きる変化は、目・耳・鼻・舌・皮膚・筋肉・内臓などから脳の視床に伝わります。

適度な明るさ・気温、美しい景色や草花、清流の音や小鳥のさえずり、おいしい食べ物、人の愛情、といった刺激が脳に伝わる時、脳内の側坐核からドーパミンが放出されて快感が起こります。

一方、緊張・不安・怒り・恐れ・苦痛など、身の安全が脅かされるような不快な刺激は、一時的に心身の安定を崩す方向に働き、ストレス、あるいはストレスと呼ばれます。

不快な刺激には扁桃体が反応します。続い

て、視床下部から交感神経に指令がいき、副腎の髄質からアドレナリン、ノルアドレナリンが血液中に放出されて、心拍数や血圧が上昇します。副腎の皮質からはコルチゾールが放出されて血圧や血糖値が上昇します。この時、免疫機能は抑制されます。大脳皮質では、情報を認識して指令が体に伝わります。

人は、自然や人以外の生命との結びつきを本能的に求めると考えられています。これをバイオフィリア（生命愛）といいます。美しい植物を見てストレスが下がるのは、快感が生まれて扁桃体の活動が鎮まるからです。

ストレスが続くと・・・



ストレスが慢性化すると・・・

猛獣が人の敵であり、「闘争か逃走か」が重要だった時代、人のストレス反応のしくみは有効でした。

しかし、現代では、ストレスの原因に対して闘争も逃走もできません。ストレスが慢性化すると、自律神経や内分泌系のバランスの崩れ、免疫機能の低下につながります。

あるいは、不眠、頭痛、胃痛などの身体や、暴力、引きこもり、無気力、拒食・過食などの行動、記憶に関する海馬の機能低下による学習や仕事への支障につながります。

こうした症状が続くと、生活習慣病や精神疾患、認知症のリスクも高まります。



植物を育てたい気持ちの芽生え……その結果



気持ちが明るくなった

育ててみようかな



家族との交流に役立った



穏やかに安らいだ
気持ちになった

新型コロナウイルス感染拡大や外出自粛によって「植物を育てたい」という気持ちに変化はあったかと尋ねたところ、「少し高まった」「とても高まった」を合わせると、35.9%の人に植物を育てたいという気持ちが高まっていた(図3)。

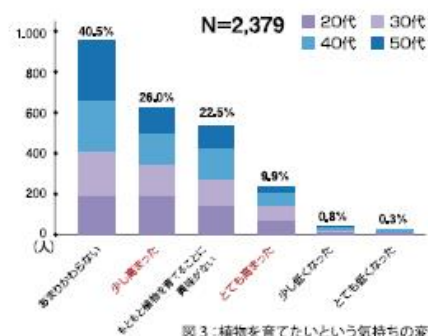


図3: 植物を育てたいという気持ちの変化

自宅で育てている植物がある人に、植物の種類を尋ねたところ、「観葉植物」の回答が最も多く52.7%となった。次いで「野菜」27.6%、「鉢花」21.2%、「ハーブ」16.0%となった(図4)。

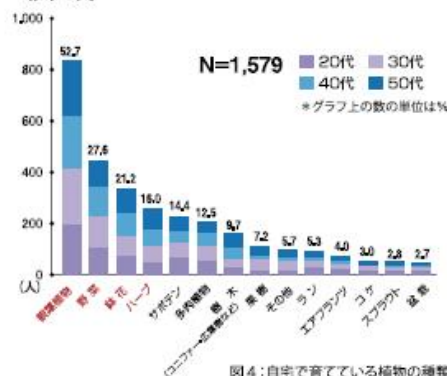


図4: 自宅で育てている植物の種類
(複数回答可)

事前調査で、自宅に植物ありと回答した人のうち、本人が育てていると回答した人に、家で植物を育ててみてどのように感じたか尋ねた。

家で植物を育てる目的を尋ねたところ、過半数の人が「ストレス軽減・気分転換」や「育てることを楽しむ」ためと回答し(図5)、1回あたりの予算は1,000円未満が41.7%で最も高かった(図6)。

植物を育てて感じたことでは「穏やかに安らいだ気持ちになった」(54.3%)が最も多く、次いで「気持ちが明るくなった」41.3%、「家族との交流に役立った」20.0%の順となった(図7)。

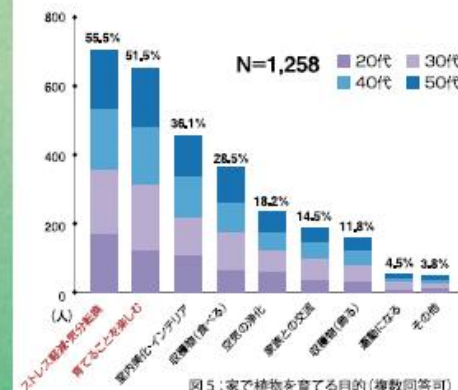


図5: 家で植物を育てる目的(複数回答可)

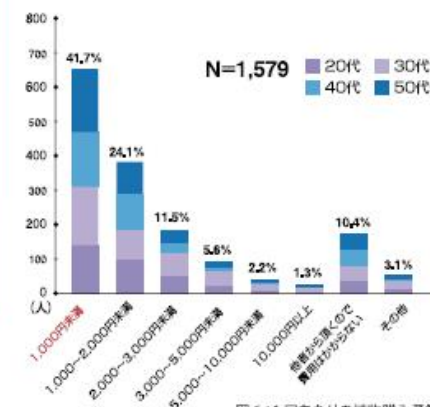


図6: 1回あたりの植物購入予算

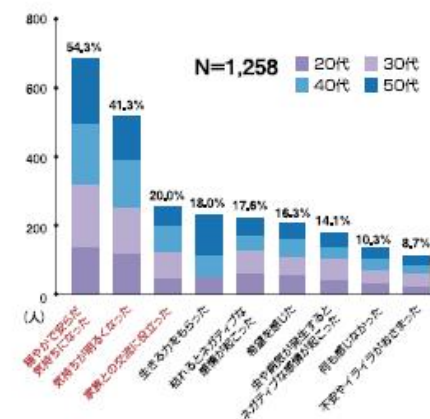


図7: 家で植物を育てて感じたこと(複数回答可)

緊急時のバイオフィリア 大きな出来事によってストレスが増加するときに 人が植物を求める傾向



宣言前から育てている植物あり、宣言後から育てている植物あり、現在植物を育てていないの3グループ別に回答結果をまとめた。

緊急事態宣言による外出の自粛がどのような影響を与えたか尋ねた結果では、宣言後から植物を育てている人は、心理的ストレス増加を感じた割合が3グループの中で最も高かった(図8)。

植物を育てたい気持ちの変化について尋ねた結果では、宣言後から植物を育てている人は、「とても高まった」「少し高まった」の割合が3つのグループの中で最も高かった(図9)。

● 図中の*、**はグループ間の回答者の割合に、それぞれ95%、99%より大きい確率で差があることを示します。

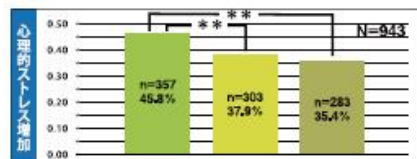


図8: 育てている植物の有無からみた宣言後の心理的ストレス増加

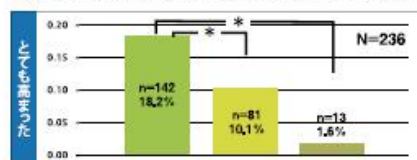


図9: 育てている植物の有無からみた植物を育てたい気持ちの変化

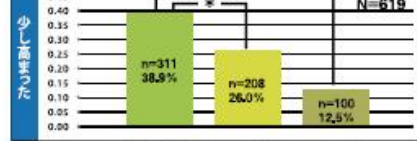


図10: 育てている植物の有無からみた鉢植えや苗の購入機会の増加

■ 宣言後植物あり ■ 宣言前植物あり ■ 植物なし

人には、生まれつき自然や他の生物との結びつきを求める傾向(バイオフィリア=生命愛)があると考えられています。しかし、すべての人に常にバイオフィリアがみられるわけではありません。ところが、戦争、台風、地震、津波、その他の災害によって生体や社会のシステムが望ましくない状態になる恐れがあると、他の生物との物理的かつ感情的な関係を求めて、脅迫された感覚や喪失感に対応する可能性があります。(Tidball, 2012)

緊急事態宣言後に植物を育てた人には、心理的ストレスが増加し、植物を育てたい気持ちが高まった人が多く、こうした人では鉢植えや苗の購入機会が増えました(図10)。その結果、穏やかで安らいだ気持ちを得た人も多かったのです。(図11)

Tidball, K. G. (2012). Urgent biophilia: human-nature interactions and biological attractions in disaster resilience. Ecology and Society, 17(2).

植物を育てていなかった人のうち、コロナ禍で心理的ストレスを感じた人ほど、緊急時のバイオフィリアが芽生えたと考えられます。

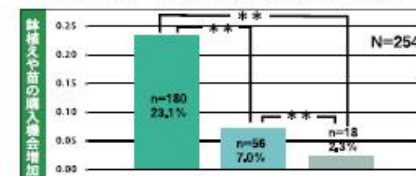


図11: 植物を育てたときの気持ち

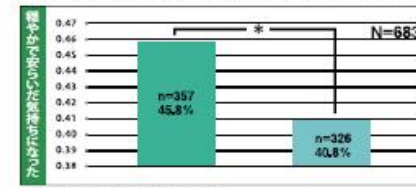


図12: 植物を育てたときの気持ち

■ 宣言後植物あり ■ 宣言前植物あり ■ 植物なし

植物の健康効果
心地よい緑の空間が人を癒す



人は、心地よい刺激に注意を向ける時、思考している脳が休み、ストレス状態から回復する。

●
葉の緑色は気持ちを落ち着かせ、赤や黄色など暖色系の花色は気持ちを高揚させる。

●
そよ風、鳥の声、水の音、花の香りなど、同時に複数の心地よい刺激に注意を向けるとストレスは、いっそう下がる。

●
心地よさを感じる空間で、思い通りに体を動かすこともストレスを下げる。

●
心地よい緑の空間は、屋内にも作ることができる。屋内の緑の空間は、季節や天候にかかわらず、いつでも楽しめる。



屋外で自然の心地よさを感じる



屋内でお気に入りの植物に囲まれる

植物の健康効果
植物が人を癒す



緑に囲まれた空間がなくても、1輪の花も人を癒す。植物の色・形・大きさ・香り・手触り・味、植物と自然が織りなす音などは、五感を通して快感情をもたらす。手触り・音・香り・味を楽しむときは目を閉じてみよう。



葉の手触りを楽しむ



葉擦れの音に注意を向ける



味を楽しむ

植物の健康効果 栽培が人を癒す



植物の芽生え、成長は多くの人に喜びを感じさせる。植物があると、日々、水やり、草取り、花から摘み、収穫などの作業が生まれる。植物の成長が人に継続的な運動の機会を与えてくれる。

オーストラリア(2006)やアメリカ(2010)では、ガーデニングをする人の認知症リスクが低いとの報告がある。



● Simons, L.A., et al. (2006). Lifestyle Factors and Risk of Dementia: Dubbo Study of the Elderly. Medical Journal of Australia, 184, 68-70.
● Jedrziewski, M.K. et al (2010). Exercise and Cognition: Results from the National Long Term Care Survey. Alzheimers Dementia, 6, 448-455.

植物の健康効果 創造活動が人を癒す



栽培は開花や収穫という結果が出るまで日にちがかかるが、創造活動は短時間で成果が得られる。地上から離れた植物は、人が思う様に扱うことができ、創造力が生まれる。創造活動に没頭するときも、ストレスから解放される。



草花やハーブを使ったリース作り



収穫した野菜を調理する

植物の健康効果 植物を介して人が人を癒す



高等なサルやヒトの脳では、自分が行動する時だけでなく、他者の行動を見ている時にも、自分が行動している時と同様に活動する神経がある。

こうした神経は、あたかも「他人の行動を自分の脳内に映し出す」といった意味でミラーニューロンと呼ばれる。

このため、花を見て誰かが笑顔になると、その笑顔を見た人もまた笑顔になる。

笑顔は共感をもたらし、人と人をつなげて住みよいコミュニティや地域づくりのエネルギーとなる。



人々の笑顔がコミュニティに活力をもたらす

リモートワークに植物を



自宅でリモートワークをしている/していた人に、リモートワークしていた部屋にあった植物を尋ねたところ、「観葉植物」、「生花」を置く人が多いことがわかった(図12)。
植物から感じたことでは、「心が落ち着く」が半数を超え、「目の疲れが軽減する」「仕事に

集中できる」「植物が相手の画面に映り好印象を与える」などが続いた(図13)。

