

総合政策学部 4 年

野中紘誠

テーマ：【ストレス社会を軽減するための街づくり～屋上緑化がもたらす癒しの効果に～】

1. これまでの経過と今回の研究

先学期は、屋上緑化の基礎に関する知識が足りなかったため、そこにスポットを当てて研究を進めた。

屋上緑化は省エネ対策になり、もし、東京都 23 区のビル群の屋上半分を緑化するだけで約 100 億円の冷暖房費が浮くことも判明した。

また、屋上緑化で都市面積の 30 パーセント以上を緑で覆うと気温は 4 度下がると言われ、ヒートアイランド対策にもなりうる。このように屋上緑化には地球環境の保護に繋がる役目を果たしていることを再認識できた。今回は、屋上緑化の知識を深めつつ、屋上緑化がもたらす癒しの効果に関する事例に焦点を当てて、研究しようと考えている。

2. 仮説

屋上緑化は人に癒しを与え、ストレスを軽減させるように思える。医療の現場では、園芸療法という医療療法が用いられ、専門的にその訓練を受けた人が、患者と共に園芸作業(ガーデニングなど)を行うことで、患者の精神的なストレスや肉体的ストレスを軽減している。このように、屋上緑化は肉体的にも精神的にもストレスを軽減する癒しの効果があるのではないだろうかと考えている。ストレスを感じる世代は幅が広いので、今学期は労働者をターゲットとして研究していく。

3. 手法

- ・書籍からの引用と論文を用いて行う。

4. 春休みの成果

緑化がもたらす癒しの効果に関する事例を少々調査した。その中で、小型の観葉植物を使ったストレス軽減効果を試す実験論文があった。この実験では小型の観葉植物を素材として扱い、狭い教室の中に人が混雑したストレスを感じる場を作り、実験が行われている。実験方法として、①室内に植物がない状態、②室内の前方に植物がある場合、③卓上に植物がある場合の心理調査を行っていた。その結果、植物が卓上にある場合において顕著な心理的ストレス軽減効果が見られた。

5. 今学期の計画

屋上緑化がもたらす癒しの効果に関する様々な事例を取り上げ、比較しながら研究していく。また、屋上緑化の基礎に関する知識も引き続き、調査していく。

6. 謝罪

就職活動に勤しんでいたため、正直、あまり研究ができなかったことを深く反省しています。これから、頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

7. 参考文献

①<http://www.kirinsou.com/category/1205478.html>

②平成 24 年度

特殊緑化技術に関する研究発表会

平成 24 年 12 月 7 日

財団 <http://urbangreen.or.jp/ug/wp-content/uploads/2012/12/H24ryokuhapyou.pdf>