

# 植物の世話によるルーティンの形成とそれによるストレス対策 ストレス対策を目的とした花器の研究

**Study of products that create relationships between plants and people for stress measures.  
Vases that make care for plants.**

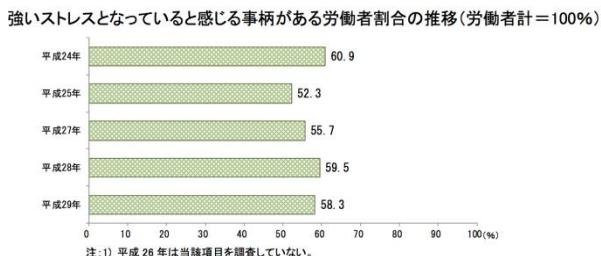
伊藤万央<sup>1)</sup>

指導教員 坂元愛史<sup>1)</sup>,

1) サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 インテリア・家具研究室  
キーワード：ストレス対策、植物、習慣形成

## 1. はじめに

現在ストレスが社会的に問題視されている。しかし平成 29 年、厚生労働省の労働者に対する調査「強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合の推移」<sup>(1)</sup>によると平成 24 年から平成 29 年までほとんど変化が見られず改善がなされていないことがわかる。



ストレス研究の父ハリスセリエの「生命とストレス」によると、「ストレスとは生体が外から加えられた各種の有害な刺激や圧力によって、体内に生じた傷害と防御反応の総和である」<sup>(2)</sup>と定義づけられている。ストレスのタイプは大きく二つ急性型、慢性型とあり現代で問題といえるのはこの慢性型である。不規則な生活習慣や人間関係などの社会生活などのなかでかかるストレスで長期的にストレスがかかり続けることが特徴である。

ストレスの対策法には大きく 2 種類ある。一つが①「ストレスを受けた心身のケア」をすること、もう一つの対策法が②「ストレスの原因の対策」である。現在さまざまな市場でストレス解消を目的とした商品が販売されてはいるが既存で販売されているストレス対策グッズのほとんどが①の解

決方法をとっており、対して②の解決を目指したもののは極端に少なくはないだろうか。しかし、ストレスがかかり続ける慢性型にたいしては②の対策が不可欠である。ストレスとはいわば刺激への反応であり、時には心身の発達を促す。心身への悪影響を回避するためには悪い刺激を減らすことが最も簡潔なストレス対策である。生活の不規則さは慢性的に人体に刺激をあたえ人体に支障を及ぼす「悪い刺激」である。様々な対策は練られているものの、明確な効果がみられていない現在、既存の様々な商品は研究が進められているストレス学の知識がうまく反映されていないように思える。今回はこれらのことから、「習慣」に着目し、ストレスの原因から解決、解消に導くためのプロダクトの研究、提案を行う。

## 2. 方法

### I. 習慣について

生活習慣を規則的に行なうことはストレス改善の効果がみられる。食生活、運動、睡眠を整えることでもかなりの改善がみられるだろうが、習慣の形成とはそういったものにとどまらない。それがおもにスポーツ界で注目される「ルーティン」である。ルーティンそのものには一定の動きを繰り返すという意味があり普段からプレーの前に必ず行う準備運動・一定の所作のことを指す。これを決め常に実行することで普段通りのことを行っているという確実感・安心感を得ることができ、焦って次の行動に移ろうとする自分にブレーキをか

けることができる。<sup>(3)</sup>つまり常に変化し続ける試合のなかでも精神を安定させストレスを緩和させる行動なのである。現代の生活スタイルは常に目まぐるしく、まさに試合中のことだ。そこでこのような変化の多い中に規則や習慣を持つことでストレスを緩和させるという手段が活用できないか。

## II 植物について

次に習慣（日常生活におけるルーティン）を形成する方法について考える。

ストレス解消法にはさまざまな方法が発案されており、その中でも植物の効果というものは大きい。色や空気の洗浄効果などさまざまな面において人に癒しを与える。また、摂食目的以外にも古くから人々は植物を育て家の中に取り入れ愛ってきた。こうした「植物を世話する」という行為を通じストレス解消とともにルーティンの形成につながるのではないか。これらのことからルーティンとして植物の世話をすることを目的とし、それを促す道具、花器について考える。

## III 世話について

2007年「室内における室内緑化植物の利用実態と利用者の意識」によると、観葉植物を枯らしてしまった経験があると回答した人が82%、また観葉植物を置かない理由のトップに枯らしてしまうからという回答が上がっていた。<sup>(5)</sup>本研究では植物の手入れが毎日の習慣となることを目的としていることからより続けられる工夫が重要である。

## IV 要素分析

枯らしてしまうことの原因について考える。まず花が枯れる原因について純粋な寿命を除くのであれば水が不足する、あるいは汚染によって十分に質の良い水分が得られないことである。つまり定期的な世話がなされていないことがなによりの原因となる。これらのことから(5)によるアンケート結果の原因是途中で世話が面倒になってしまい、忘れてしまう、などの状態が想定できる。そこで花を生ける器の扱いやすさや世話のしやすさ、興味を保つための新たな工夫が必要であると考えた。

## 3. 結果

以上のことからプロダクトの検討を行った。



今回の提案で重要な項目は①花が活けられた状態の花器をその場から動かさず楽に水が入れられること、②一度に多く水を入れるのではなく、一日ごとに水をやる工程が行われるよう水の量を制限すること、③世話をしているという感覚をより感じられるような工夫があること、である。これらのことと図のような構造によって考慮する。本体に対して上の口とは別にサイド面に口が設けられており、水位は制限されている。これによりさらに花が活けられた状態でも別の口から水を注ぐことができる。受け皿のような構造になっていることから水位が目で確認でき、世話をしているという実感につながる。

## 4. 考察

本研究は現代におけるストレスタイプに適した対策法とそれを反映させたプロダクトの提案を目的としている。植物との関係性からスタイリングの展開、市場などの検討が今後の更なる課題であると考えている。

## 5. 参考文献

- (1)平成29年、厚生労働省「強いストレスとなっていると感じる事柄がある労働者の割合の推移」
- (2)河井英子 「心の健康を考える～ストレス社会の中で～」
- (3)ジム・レナー「勝つためのメンタルトレーニング」
- (4)高橋直矢、岡田雅次、内藤祐子「大学陸上競技選手の心理的競技能力とルーティンの効果について」
- (5)長谷川祥子、下村考「室内の植物が人間の心身に及ぼす影響にかかる研究の現状と今後の課題