



NPO法人緑のきずなプロジェクト



花見川区地域活性化支援事業



やさしい街



あたたかい街



みんなで作る街



# しっかり対策！ お外遊び

新型コロナウイルスが蔓延する中、私たちは今、専門家の意見をしっかり聞き、未知で変異するウイルスに対し、いかに**迅速に・冷静に・フレキシブルに**対応できるかが、国民一人一人に問われているのではないのでしょうか？

『緑のきずなプロジェクト』では、政府専門家会議が発信する三つの注意事項『三蜜×』をしっかり守り、子どもたち全員が手袋・マスク着用で、野外で元気に体を動かしています。

## 3つのおやくそく

- × (1) しめきった おへや
- × (2) ひとごみの なか
- × (3) ちかくで おはなし



緊急事態宣言を受けて

## 友だちと つながろう！



緊急事態宣言を受けて、子供たちは仲良しのお友達に会えなくなりました。そこで立ち上げたのが、『友だちと つながろう！』です。乳幼児はマスクもすぐ取ってしまいますし、なかなか三密を守れません。緊急事態宣言解除後も地域の強い要望を受けて『友だちと つながろう！』は毎週やっています。手遊び歌遊び、今おうちで何をしているか、お互いに話をしたり、ダンスが得意なお母さんにダンスや体操を習ったり、子供たちが積極的に本を読んでくれたり、折り紙、図工、思いつく限りのあらゆる企画をzoomでやりました。

緊急事態宣言の中にあっても、地域の子供たちはお互いに繋がり、孤立することなく楽しく過ごすことができました。



## コロナ対策

# いっしょに学ぼう！

コロナで、大勢の人々が集まれなくなりました。また、**コロナ禍で人々が草花に癒しを求めたことから、園芸や園芸療法が注目を集めました。**みんなで集まって園芸や農作業ができなくても、自分の庭やバルコニーで楽しめる園芸をzoomで紹介しました。

**農薬を使わない自然農法**も色々紹介しました。例えばみんなが困っているアブラムシ対策！ 牛乳を薄めてアブラムシにプレーすると、牛乳が乾いた時に薄い膜ができてアブラムシが窒息死します。また、納豆菌はとても強い菌なので、納豆のネバネバを水で薄めて病気の植物に塗ると、他の菌をやっつけてくれます。



「虫をやっつけようと、プランターに熱湯をかけたら、虫はやっつけられたけど植物が元気に育たなかった。どうして？」 「私たちの体の中で善玉菌が活躍するように、土の中にも大事な菌が植物の成長を助けてるんだね！」 「熱湯をかけることによって、大事な菌も死んでしまうんだね…」 「オクラに白いポツポツ、虫の卵かな？」 「そうじゃなくて、そのポツポツは、オクラのネバネバが固まったもので、虫の卵みたいに見えるんだよ！」 など、子どもたちはお互いに気づいたこと・困ったことを発表し→話し合い→知恵を出し合い→解決していきました。



『いっしょに学ぼう』は、自分で植物を植え・育て→友達と話し合い→問題を解決するというプロセスの中で、子どもたちは多くの**学びと発見**をしました。





# アクティブ・ラーニング



以下、令和2年7月20日（月曜日） 市立稲毛高校附属中学校1年生  
Zoom アクティブ・ラーニングの内容です。

\*\*\*\*\*

市立稲毛高校 附属中の皆さん、こんにちは！

NPO法人緑のきずなプロジェクトの代表の伊達です。

今日は、皆さんに『**ゴミ問題を含むレイズドベッド・プロジェクト**』の説明をしたいと思います。これからお話しすることは、全て『**緑のきずなプロジェクト**』のホームページ・ブログに載せてあります。写真も載っているので、あとで確認してみてください。ツイッターから入ることもできます。

このプロジェクトは、花見川区地域活性化支援事業にもなっています。なので、花見川区から『**ゴミ問題を含むレイズドベッド**』の制作費が出ています。今まで、花園公園に8個のレイズド・ベッドを設置しました。今年も増設予定です。でも、今年のレイズドベッド・プロジェクトには**地域が抱えるゴミ問題が含まれていません**。ここが難しいところです。 **どうやったら、不法投棄がなくなるか？『キレイな街になって欲しい』『キレイな公園になって欲しい』という思いをどう伝えるか？ どう表現するか？** 中学生の自由な発想とアイデアで市民のハートを掴むようなレイズドベッドを企画設計していただけたら嬉しいです。

それではまず

**(2) 【地域が抱えるゴミ問題と自治会が打ち出した解決策】**についてお話ししたいと思います。

地域では、壊れた自転車などの不法投棄の問題に頭を痛めてきました。今までは『不法投棄禁止』の立て札を立ててきましたが、効果はありませんでした。自治会の方々と話し合いを重ねる中「むしろ立て札が立ってからのほうがゴミが増えたような気がする」という意見が出てきました。「もしかして、これは心理的問題なんじゃないか？」という意見です。例えば皆さんも、親からガツンと注意されたときに「うるさいな！」って思ったことないですか？「あれにちょっと似た気持ちが、ゴミを捨てる人に働くんじゃないか？」と私たちは考えました。

『実際、千葉市でゴミ問題が解決した例ってあるのかな？』そのときあがったのが、花見川区サイクリングロードの『千本桜』です。「あの、『千本桜』は、ゴミだらけのサイクリングロードをなんとかキレイにできないだろうかって、昔、長作の農家の方が夫婦で植えてくれたんだよね！」この話が出たんです。「こんな桜のキレイなところにゴミは捨てられない」という気持ちが働いたのか、今ではすっかりゴミが無くなりました。

また、サイクリングロードの別の場所に、不法投棄で困っている所があり、地域の方が、ゴミを撤去してお花を植えたら、そこには誰もゴミを捨てなくなったという例もあります。



つまり、「禁止の立て札『捨てるな！』という威圧的な解決法ではなく、もっと人のハートを掴むような解決策を考えよう！」という結論に至ったのです。さて、『どんなデザインのものを作り、どんな言葉を付けたらがいいんだろう？』ということになりますよね。

そこで、『中学生のアイデアを借りよう！』という話になりました。『ゴミを捨てるのはやめよう』『この街を、キレイにしたい』『この公園を、キレイにしたい』と思わせるようなキャッチフレーズ！ 皆さんならどんな言葉をつけますか？ そしてどんなデザインにしますか？ 例えば、コンピュータグラフィックで描いたものをアクリル版にして、レイズドベッドに貼り付けるという方法があります。もちろんタイルなどに油性の塗料で手書きしてくれても構いません。オブジェみた

なものを取り入れてくれても構いません。皆さんの自由な発想とアイデアで、デザインを考えていただけたらと思います。

(例)



それから、せっかくですので、元来の花園公園レイズドベッド・プロジェクトについてもお話ししたいと思います。

まず

(3) 【レイズドベッド・プロジェクトの特徴とミッション】についてお話ししますね。

#### (ア) レイズド・ベッド と花壇の違い

レイズド・ベッドは、車椅子の方や高齢者の方でも、無理なく作業できる作りになっています。(作業しやすい高さになっている)

#### (イ) 特徴

先週、千葉大学の岩崎寛先生の講演を皆さんは、聞いたと思いますが、『この公園はキレイですね!』ではなく『この公園は使ってますね!』というのが、岩崎先生の目指す公園です。

『公園の草花は摘んではいけない!』というのが世間の常識ですが、花園公園レイズドベッドのハーブには『見て、ふれて、香りを感じてください。気になったら、少し摘んでも良いですよ』というステッカーが貼ってあります。この文言は岩崎先生が考えたものですが、「そんなレイズ・ドベッドを作ったら、みんなが全部ハーブを持って行っちゃってハーブがなくなっちゃうでしょ!」って皆さんは思いませんか? 「そんなことないよ!」というのが岩崎先生の主張なんです。「日本

人は、全部持っていったりはしません。2、3本摘んで、申し訳ないと思うのか、今度は、手入れをしてくれたりします。」と。そして、実際そうになっています。



**見て、ふれて、香りを感じてください。**

**気になったら、少しつんでもよいですよ。**

花園公園レイズドベッドは、地域の方々が園芸作業を通じて、達成感や満足感、自信や喜びを感じられるコミュニティ作りをビジョンに設置されました。

草花と触れ合い、子どもたちの五感を養い、高齢者の方々の健康寿命を延ばしていくことができれば幸いです。

次に

### (ウ) レイズドベッド・プロジェクトのミッション (目標や必要性)

(A) 高齢者の健康寿命を伸ばす

(B) 子供の健全育成

(C) 地域のコミュニティ作り

(A) 地域で最初に現れた変化は、**高齢者**の方が、ハーブを摘むのを楽しみに、公園まで**散歩**をするようになったことです。それから、高齢者の健康寿命を伸ばすのに、もう一つとても大事なことがあります。それは『**人と話をする**』ことです。私がハーブのお世話にいくと、必ず高齢者の方がやってきます。「水やり、お疲れ様です」とか、「ハーブ、綺麗に咲いてますね」とか。そこから始まって、昔の話とか。遠くに住んでる『ひ孫』の話とか。「いつも、お仏壇に一輪いただいています。主人



が亡くなって、もう20年になります」という方もいます。『寂しいんだな』っていつも思います。昔は大家族で、高齢者はみんなと一緒に暮らしていたに、本当に一人暮らしの高齢者が増えたよね。

- ・散歩をする
- ・話をする
- ・草花と触れ合う

→ **高齢者の方の健康寿命を伸ばす**

(B) 最近、テレビ・スマホ育児で子供たちが五感を使う機会が減っています。見て、ふれて、香りを感じて、摘むことにより、**五感を使う機会を得る**ことができます。また、乳幼児を抱えるお母さんにとって、一日中『ダメ!』を言わなければならないのは、心が痛む問題です。乳幼児は関心があるから手を伸ばすわけですから。「公園の花はとっちゃダメだよ!でもこの公園のハーブは摘んでもいいよ!」と言えることから『**何もかも全部ダメ!**』じゃなくて、『**いいよ!**』と言ってあげる場も作る。レイズドベッドプロジェクトは、そんな役目も果たしています。

→ **子供の健全育成**

(C) 一緒に園芸作業をしたり、そこに集まる人が自然と話をしたり、最終的にそれが地域のコミュニティ作りにつながると、私たちは信じています。今、地域が空洞化しています。『ご近所』がなくなった一人ぼっちの育児、昔は考えられなかった『孤独死』の問題もあります。このプロジェクトがそうした問題の解決の糸口にもなってくれたら嬉しいです。

→ **地域のコミュニティ作り**

さて、話をまた元に戻すと、今年のレイズドベッド・プロジェクトは、今お話したようなミッションのプロジェクトに、さらに**地域のゴミ問題**を加えなければなりません。最終的には、皆さんのアイデアやデザインを、株式会社菊池建設さんに見ていただき、会社とよく話し合い、完成させたいと思います。そして皆さんが考案したレイズドベッドを実際作ってくださるのは、後期高齢者の方です。つまり、会社が、生涯現役を目指す後期高齢者の方をサポートしているんですね。『会社が公害や騒音などで地域に迷惑をかけるのではなく、地域に寄り添う姿勢』これって大事ですよ!『こんな、仕組みもあるんだって』っていうことも、合わせて知っていただけたら幸いです。

『**ゴミ問題を含むレイズドベッド・プロジェクト**』の概要、ご理解いただけただいしょうか?

\*下記ファイルは、レイズドベッド設置場所と緑地事務所からの注意事項です。

花園公園 花壇範囲と注意点



現地に赤いペンキが塗ってあります。



現地に赤いペンキが塗ってあります。

- 交差点の見通しを妨げないように花壇の高さは、外柵の高さ（約 65 cm）以下。
- 外柵の塗装等を行う際に妨げとならないように柵から 15 cm 以上離す。
- 範囲内の切り株は、必要に応じて撤去してよい。



# 千葉大学園芸学部 岩崎寛先生講演会

市立稲毛高校附属中学校 コロナ対策zoom講演会

～園芸療法講演会～ 何故人は植物に癒されるのか？

心と体にかかるストレスを、緑との関わりによって緩和する。

・植物による健康効果とは、

**体調を元の健康状態（良い状態）に戻す。**

ことなのです。



芝生で5分休憩した場合      ラベンダーで5分休憩した場合



高血圧の人は血圧が下がり、低血圧の人は上がる



**体調を元の健康状態（良い状態）に戻す。**

ラベンダーの方が効果的

高血圧の人が飲む薬を低血圧の人が飲んだら大変、しかし森林浴や植物の効果は全ての人に聞く→万能薬

公園に花を植えたり、草花のお世話をする作業は、単に公園を綺麗にするだけでなく健康状態が良い状態になる

さらに 緑と関わることによって



自然治癒力を高める

心の病気に対しても緑と関わることによって、自然治癒力を高める。

例) 精神科の病院にはきれいな中庭がある。

## 散歩

**道路に面した歩道を散歩**      **緑の中を散歩**

健康状態・心の状態が全然違う。

例) マラソンの場合、緑の中の方が疲れにくい。

**家の中に植物を置く場合**、視界に入るところに座って仕事するのと、視界に入らないところに座って仕事するのでは、ストレスのかかり方が違う。植物が目の前にある方はストレスが半分以下。

植物を直接眺めなくても視界に入ってくるだけでストレスを軽減できる。

**地域に緑が増える事**は、ただ街がきれいになるだけでなく、住民の健康状態をよくする働きがある。

## 子供たちの質問

Q：緑が増えると犯罪が減ると思いますか？

A：緑はイライラを減らすので、効果はあると思います。

Q：森林浴の効果はどれくらい続くか？

A：5分に対して1時間は続くと言われています。

Q：緑の効果の高い植物はありますか？

A：私たちは五感を使っているので、ハーブのように香りのあるものは、より効果があります。

Q：造花にも効果がありますか？

A：例えば、遠くに置かれている植物の場合、造花とわかってしまうと効果がないが、本物だと思って見た場合の効果がある。ただし、これは視覚部分だけの効果。実は触ることに効果がある→偽物に触っても脳は反応しないが、本物の場合脳が反応し血流が良くなる。

Q：効果のない植物はあるか？ 枯れ木や紅葉にも効果はあるか？

A：植物はいろんな成分を発しているなので、どの植物にも効果はある。

Q：ジャングルとかは効果が大きいのか？

A：ジャングルの好きな人にはいいが、好きでない人もいる。適度な緑が視界に入ってくるのが良い。







# 緑の環境プラン大賞

## 『コミュニティ大賞』受賞



千葉市の地域活性化事業である『ゴミ問題を含むレイズドベット・プロジェクト』が『緑の環境プラン大賞』を受賞いたしました。このプロジェクトは、千葉大学・園芸学部・岩崎寛研究室と連携し、市立稲毛高校附属中学校のアクティブラーニングの授業として、生徒たちが1年間かけて学び、討論し、煮詰め、アイデアを出してきました。

今回のコロナ騒動は、私たちに色々な問題を考えさせるいい機会を与えてくれたと思います。日々、塾と部活で忙しくしていた生徒たちが、緊急事態宣言で塾へも部活へも行けなくなりました。ピンチはチャンス！ここで生まれた時間のゆとりが、生徒たちに改めて地域や社会の問題に目を向けさせる、良い機会になったと思います。日本は戦後凄まじい経済成長を遂げてきました。戦争を経験した先人たちの努力で、私たちの生活はどんなに豊かになったことでしょうか。それなのに何故日本は自殺大国なののでしょうか。そして高齢者の孤独死。私たちは溢れんばかりの物の中で、人間としての本当の豊かさを失ってしまったのだと思います。

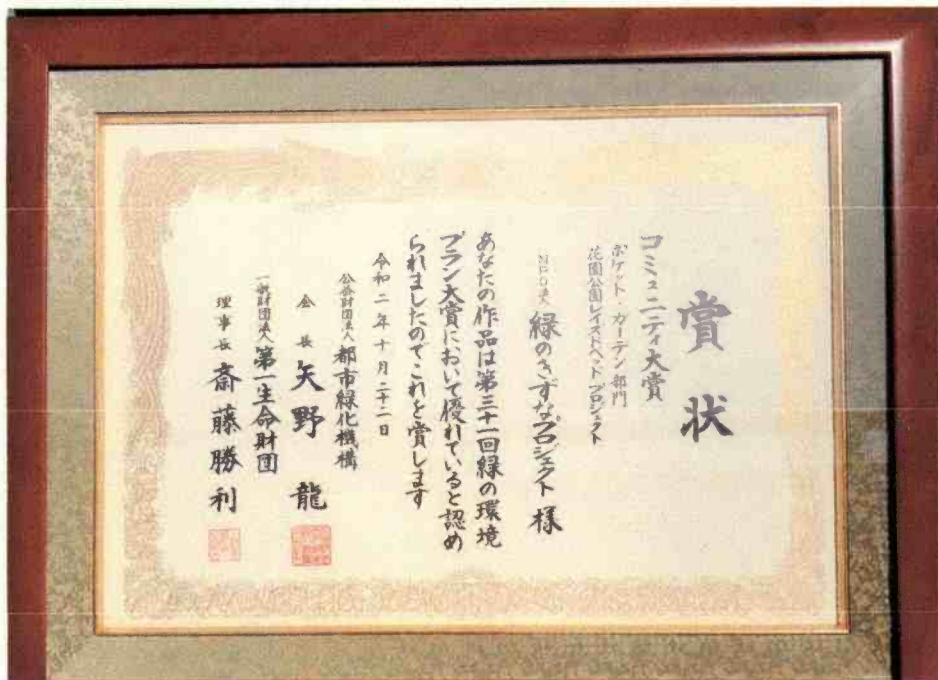
今回のプロジェクトには、**子供の健全育成**、**高齢者の健康寿命**を伸ばす取り組み、**コミュニティ作り**、そこに地域が抱える**ゴミ問題**が含まれています。しかしそれ以上に『人間としての本当の豊かさ』を生徒たちが考えるいい機会になったと思います。



ミーティング風景

右：生徒会長さん

左：実行委員長さん



## 「緑の環境プラン大賞」の趣旨

公益財団法人都市緑化機構および第一生命保険株式会社では、緑豊かな都市環境の形成を図るとともに、生活の質の向上やコミュニティの醸成等に役立つことを願い、1990年に「緑のデザイン賞」を創設し、緑化プラン実現のための助成を開始しました。その後、環境への配慮といった時代の要請に一層応えるべく、2009年度に「緑の環境デザイン賞」と改称し、都市の環境共生に必要な緑地機能を新たな評価基準として加え、深刻化している環境問題への対応を図ってきました。さらに、2015年度からは、2020年に向けた期間限定のプログラムとして、花と緑で観光客をお迎えする特別企画「おもてなしの庭」への助成を東京都限定で実施してきました。

このように、優れた緑化のプランを表彰し、その実現のための助成を行ってきた「緑の環境デザイン賞」ですが、さらに多くの皆さまに関心を持っていただき、緑の創出を通じて、昨今の社会的重要課題である都市環境の保全や再生、地域コミュニティの形成、生活の質の向上に対応していくことを、これまで以上に積極的に進めていきたいと考えました。

このため、2016年度からは、主催者に第一生命財団を加え、名称を「緑の環境プラン大賞」と改称するとともに、募集を地域のシンボルとなり都市環境の保全・再生に貢献するシンボル・ガーデン部門、地域コミュニティの形成につながるポケット・ガーデン部門の2部門での募集に見直しを行いました。

「緑の環境プラン大賞」では、生活の質の向上やコミュニティの醸成の実現への取り組みを一層強化し、豊かな次世代社会の創造に寄与することを目指してまいります。

主催： 公益財団法人都市緑化機構  
一般財団法人第一生命財団

特別協賛： 第一生命保険株式会社

「緑の環境プラン大賞」（旧称：緑の環境デザイン賞）は一般財団法人第一生命財団、第一生命保険株式会社のホームページにも紹介されています。



# 四季折々



梅の花の蕾を見て、私たちは春の到来を感じます。桜の下でランドセルの子供たち、毎年子供の健やかな成長に感謝します。梅雨の日も紫陽花に癒され、初夏には蓮の花に手を合わせ、秋には優雅な菊に魅せられ、寒い冬も香り麗しき水仙の花言葉は『希望』

四季折々の花を楽しむことは日本の文化です。  
花園公園のハーブを見て季節を感じていただけたら幸いです。

\*ハーブは、別の場所で同じ種類のハーブを育てています。傷んだ時には、プランターを入れ替えケアをします。また、大雪や台風の時には、レイズド・ベッドの下板を外し中にしまっておいてハーブを守っています。



# 『檜』そこから見える日本の文化

にほんのぶんか

和

このレイズドベッドは、檜ひのきできています。

檜むしは、虫びょうきや病しよくぶつ気まもから植物を守ってくれます。

檜かおりの香いやりには、癒こうかし効果があります。

日本書紀にほんしょきに「スギふねとクスノキは船に、ヒノキは

宮殿ぎゅうでんに、マキひつぎは棺つかに使いなさい」と書かれています。

『檜』を使ったレイズドベッド・プロジェクトは、千葉大学 園芸学部 岩崎寛研究室と株式会社菊池建設とが連携した花見川区の地域活性化事業です。『檜効果』については、菊池建設さんが研究を積んでいます。私達もこのプロジェクトを通して『檜効果』を確かめることができました。

## 【比較実験】

私たちは、花園公園の『檜のレイズドベッド』で育てているものと同じ種類のハーブを、『輸入した木製レイズドベッド』で育ててみました。檜のレイズドベッドは土の上に、輸入の木製レイズド・ベッドは鉄筋コンクリートのビルの上階に置かれています。その結果、檜のレイズドベッドのハーブには3年間害虫被害がなく、病気にもかかりませんでした。一方、輸入した木製レイズドベッドのハーブは、常に害虫と病気に悩まされてきました。

私たちは、このプロジェクトを通して、改めて日本の『檜文化の素晴らしさ』を実感することができました。

正に『先人たちの知恵』です！



# 一輪の花が人と人を繋ぐ…

## 本当の豊かさ



スーパーで紫蘇を手にしたものの「やっぱり…」と元に戻す高齢者。お花売り場で「高いねえ…」とため息をつく高齢者。おばあさんが欲しかったのは、1枚の紫蘇、そして一輪の花です。そんなとき、ある構想が頭に浮かびました。もし『お一つどうぞ！お持ちになっていいですよ！』そんな花壇が公園にあったらどんなに素敵だろうと…

面識もなかったのですが、園芸療法のスペシャリストである岩崎寛先生（千葉大学准教授：農学博士）の研究室の門を叩きました。すると驚いたことに岩崎先生も同じ構想を持っていたのです。そこで、私は岩崎先生から貴重なお話を聞くことができました。『見て、ふれて、香りを感じるといった五感を使って植物と関わることによって、人は心と体にかかるストレスを緩和できる。高血圧の人が飲む薬を低血圧の人が飲んだら大変！しかし植物との関わりから得られる効果は、高血圧の人は血圧が下がり、低血圧の人は上がる。つまり、体調を元の健康状態（良い状態）に戻すことができる。森林浴や植物の効果は全ての人に効く万能薬。公園に花を植えたり、草花のお世話をする作業は、単に公園を綺麗にするだけでなく健康状態が良い状態になる。さらに緑と関わることによって自然治癒力を高めることができる』こうしたスペシャリストの貴重なお話から、ふと思い浮かんだ小さな構想が、大きなプロジェクトへと展開していきました。対象も高齢者だけではなく『すべての人』に！

### 子どもやお母さんの視点から

幼児を抱えるお母さんにとって、一日中『ダメ！』と言わなければならないのは、心が痛む問題です。幼児は、好奇心や探究心から手を伸ばすわけですから。「このハーブは摘んでもいいよ！」と言ってあげられることから、『何もかも全部ダメ！』ではなく『いいよ！』と言ってあげられる場も作る。レイズド・ベッド プロジェクトは、そんな役割も果たしています。

### ハーブが作るコミュニティ

地域で最初に得られた変化は、高齢者の方が、ハーブを摘むのを楽しみに、公園まで散歩をするようになったことです。そして、高齢者の健康寿命を伸ばすために、もう一つとても大事なことがあります。それは『人と話をする』ことです。ハーブの周りに集まった人たちで、自然と会話が弾む。『お仏壇に一輪お花をいただきました』とにっこり笑うおばあちゃんの笑顔。

一輪の花が人と人を繋ぐ

そしてこのプロジェクトには、さらに地域が抱えるゴミ問題が含まれています。花園公園レイズド・ベッドは、千葉市立稲毛附属中学校のアクティブ ラーニングの授業として、生徒たちが1年間かけて学び、討論し、煮詰め、そしてアイデアを出しあって制作しました。『不法投棄禁止!』『捨てるな!』の立て札と言った威圧的な解決策ではなく、『子どもたちがこんなに素敵な作品を作ってくれたのだから、この場所を綺麗に大事にしよう』そう思って欲しい。緊急事態宣言下でのアクティブ・ラーニング。ピンチはチャンス!生徒たちは地域社会に、そして自分自身の内面に目を向けることができました。

イノベーションによって私たちの生活は、どんなに豊かになったことでしょうか。しかしコロナ禍で不安やストレスから、人々は癒しを求めました。そこで、疲れた心を豊かにしたものは、イノベーションではなく『一輪の花』です。一輪の花が持つ豊かさ。コロナによる多くの制限の中で、生徒たちは『本当の豊かさ』を考えるいい機会になったと思います。

大学、学校、自治会、あんしんケアセンター、高齢者をサポートする地元の企業… 多くの人たちの連携と協力のもとに、花見川区地域活性化事業として『花園公園レイズド・ベッドプロジェクト』が実現できたことを、皆様に深く感謝いたします。



制作：千葉市立稲毛附属中学校・花見川区地域の子どもたち

**NICE** ナイスグループ **菊池建設株式会社** (生涯現役を目指す後期高齢者の職人さん)

協力：花園自治会・花園あんしんケアセンター

監修：千葉大学 園芸学部 岩崎寛研究室



Hello morning! Spring has come!



子どもたちの  
健やかな成長に感謝!



細やかな日常に  
感謝!



古いレイズド・ベッドにも、地域の子どもたちが  
可愛い絵を描いてくれました♡

