



公園からの健康づくり
keep fit at the park

ウェルビーイングを高める「みどり」

一般社団法人 公園からの健康づくりネット

<https://parkhealth.jp/>

1 公園からの健康づくり

公園をはじめとする緑地の価値は存在価値と利用価値が知られており、私たちの健康とウェルビーイングにこの2つの側面が効果を発揮してくれます。公園は「植物がある」「空間」ということが特性であり、「植物がある」ことで、伝統的にはストレス緩和や園芸療法など植物そのものの効果に着目して利用されてきました。人間が自然との交わりを求める本能的欲求はバイオフィリアと言われ、いま植物の健康効果を期待したバイオフィリック・デザインが大企業を中心にオフィス緑化などで注目を集めています。「空間」という特性からは、安全にいつでも誰でも身体活動が可能な場として、これまでは主にスポーツ、運動や子どもたちの遊びに利用されてきました。また、自然環境は自発性と自己肯定感を高めるともされ、植物に親しめて身体活動も可能である公園をはじめとした緑地は、健康増進とウェルビーイングの向上に最適な場なのです。

日常生活を送る場は「まち」そのものです。都市緑地は現在でも実際に健康づくりに活用されていますが、緑がもたらす健康への効果は日本ではいまだにたくさんある機能のひとつとして認識されているに過ぎません。WHO は、都市緑地を量質ともに向上させる施策はすべての人口グループ、特に社会経済的に援助されるべきグループの間で、健康、社会、環境にプラスの結果をもたらす可能性があるとしており、これらすべてを達成できる施策はごくわずかで、特にアクティブなライフスタイル、精神的ウェルビーイング、社会的相互作用への影響が重要な利点として強調されています*1。

私たち公園からの健康づくりネットは、公園をはじめとする緑ある都市緑地・パブリックスペースが、市民のウェルビーイング向上に役立つことを伝える活動に取り組んでいます。

*1 WHO(2017): Urban green space: a brief for action, 2022年、WUP ジャパンがWHO ヨーロッパ事務局の承諾を得てこの日本語訳「都市緑地：実践のためのガイドブック」を公表



サバンナ



現代の公園

2 バイオフィリア仮説

アメリカの動物社会学者エドワード・オズボーン・ウィルソンは、人間にはほかの生き物と結びつきたいという生得的な欲求があるとする「バイオフィリア仮説」を提唱しました*2。バイオフィリアとは生命とすべての生きているものへの愛好心のことを言います。

ウィルソンは私たちの生得的な性質、遺伝子に組み込まれていると言わざるを得ない感覚は存在し、それが人間の文化や生活に影響を及ぼしており、バイオフィリア仮説も同じくこのような感覚を示すものであるとしています。

ウィルソンは、「もしまったく自由に居住地を選べるとしたら人間はどこどこに住む？」と問いかけます。動物が進化により形成してきた感覚で生息環境を選んでいるとすれば、現代の人間が自分で好きな環境を選べる場合にとる選択は、過去の時代の物理的環境の主な特性と対応しているはずというのです。人間は出現したころ暮らしていたサバンナに似た環境を好む傾向にあり、都市や何も無い土地に暮らす人間はこれに似た中間的領域をつくりだす「サバンナ・ゲシュタルト」と呼ぶ性質を持つとされます。これこそ、まばらな木々や小さい森が点在する公園のような草原なのです。

*2 E.O.ウィルソン (1984): バイオフィリア

3 「ライト・プレイス」としての公園

こうした中間的領域をウィルソンは「ライト・プレイス (適切な場所)」と表現しました。これは植物生態学における生理的最適域と生態的最適域の概念とも似ています。植物は他の植物種と競合しながら、種をつなぐことができる場所に生育しますが、これは本来その種が好む場所ではなく生き延びるための場所、すなわち生態的最適域です。もし競合する種がなく自由に生育場所を選べるとするならば、最も好ましく生育しやすい場所、すなわち生理的最適域を選択するでしょう。

これを人間に当てはめたならば、社会的動物として様々な制約から生活をつなぎ、合理的で便利に暮らすために集住し都市を築きます。都市はいわば人間にとっての生態的最適域です。しかし都市はヒトの暮らしてきたサバンナからかけ離れた環境での生活をもたらしました。公園はそのなかで、人間が生得的に好む「適切な場所」を感じられる空間、すなわち人間にとっての生理的最適域の再現といえるのではないのでしょうか。