

Harness the direct and indirect effects of green Policy 緑の直接的、間接的効果を活かす

WHOが報告しているように、緑はそれ自体が人々の心身の健康に好影響をもたらすとともに、自発的な活動を促す快適な環境を構成します。もちろんこれまでに注目されてきた、気候変動や防災などに対応するグリーンインフラとしての機能も重要です。誰もがこうした緑の直接的、間接的効果を享受できるよう、緑がふんだんにある空間を今後もさらに整えていくことが求められます。

WHOは、メンタルヘルスの改善、心血管疾患の罹患率と死亡率の低下、肥満と2型糖尿病のリスクの低下、妊娠経過の改善など、都市緑地の有益な効果に関する根拠を示しています。五感で感じる緑の効果の啓発や、身近なリフレッシュ空間・レクリエーション空間としての活用の促進、緑のリラックス効果の発揮、リハビリテーションへの活用など活用方法は多岐にわたります。

具体例 Concrete plan

自然処方箋

Park Rx Americaは、自然処方箋 (Nature Prescriptions)という取り組みを進めています。私たちが体調に不調をきたしたとき、病院で薬を処方されますが、自然処方箋は健康のための新しいタイプの処方箋として自然のなかで過ごす時間や行動を処方します。これはまさに緑のもつ健康とウェルビーイング向上の効果を活用したものです。屋外で進化してきた人類が外で過ごすことは自然なことです。緑豊かな屋外で過ごす時間を増やすことが大切であり、屋内であっても身近に緑を置きます。自然のなかに身を置ける場所を自分なりにみつけることも大切です。森林浴や園芸療法も効果的です。



NATURE
PRESCRIPTION
TODAY

LEARN MORE AT PARKEXAMERICA ORG. Americo

Create attractive green spaces 魅力的なグリーンスペースをつくる

緑があれば何でもいいではなく、鬱蒼とした森や薮には人は近寄りたがりません。一方で、バイオフィリア仮説では、人類が進化してきたサバンナのような環境を人は好むとされています。美しくて快適で過ごしやすい、そういった理由が明確かどうかにかかわらず、あるべき環境があるべき位置にあるといった魅力的で快適な(アメニティ性の高い)好まれる場所を街中につくりだす必要があります。

I FALL !!!

公園緑地は植物が重要な要素であるとはいえ、営造物である都市施設である限り人の関与は必須です。手入れをして清潔であるだけでなく、どのような緑が好まれるのかを知り、美しく魅力的な緑の快適性と健全性を創出し保全します。市民が自ら花や緑を育て、愛着ある空間づくりを推進し、"マイパークのマイスペース運動"といったお気に入りの場所を一人ひとりがもてることが大切です。





緑の下でくつろぐ人

人は自然の中で生きていく生き物です。私たちは、無意識に緑の空間を好んで過ごしています。街路樹の木陰、 公園のベンチ、カフェのオープンテラスなど緑のある場所には人が集まります。

お仕事の合間、お買い物の合い間、お散歩の途中で緑の中を歩いたり、緑の下でくつろぐことで心と体が元気になります。まちの中のちょっとしたスペースに気軽にくつろげる緑の空間があることで、生活が豊かになります。最近では、ビルの壁面や屋上の緑化、オフィス内での緑の重要性も認識されてきています。

これまで無意識に利用してきた緑の空間の魅力を再認識し、さらなるグリーンスペースの創出が求められます。



提言の実現に向けて

2020年から2023年にかけてのCOVID-19パンデミックの最中に、都市緑地がどれだけ市民にとって重要であるかが再認識されました。都市緑地が景観や観光的な魅力としての役割以上に、市民にとって身近にあって必要不可欠なものであることを改めて確認されたのです。そして、現在の日本が直面している超高齢少子社会に端を発する労働改革、教育課題やSDGsが指摘する全世界的な課題に対して、都市緑地を含むグリーンインフラの整備や充実が、総合施策の根底に必要であることが明白になってきたのです。

都市緑地は、多様な社会課題に対して有効な解決策となります。例えば、高齢者の健康維持や、孤独感の軽減、労働改革の実現、教育課題の解決などにおいて、都市緑地は重要な役割を果たすことができます。また、都市緑地の整備や充実は、環境保全や温暖化対策、自然災害のリスク軽減などにもつながります。

今後、都市緑地の整備や充実を進めることによって、社会課題の解決や持続可能な社会の実現に貢献することが期待されています。そのためには、都市計画や環境政策、教育政策など、様々な分野の専門家が協力して整備と人的投資を行う総合的な施策を進めることが必要です。

最後に、この冊子を読んでくださった方々に心から感謝します。私たちは、生活のウェルビーイング向上につながる豊かな都市環境を実現するために引き続き取り組んでいきます。

一般社団法人 公園からの健康づくりネット 業務執行理事 小野 隆



参考文献

Edward Osborne Wilson (1984):Biophilia

WHO (2016): Urban green spaces and health A review of evidence

WHO(2017): Urban green space: a brief for action

SPORT ENGLAND (2015): Active Design Planning for health and eellbeing through sport and physical activity

Center for Active Design (2018): Assembly: Civic Design Guidelines NHS England: Social prescribing

(https://www.england.nhs.uk/personalisedcare/social-prescribing/)

PARKS COMMUNITY: Green Social Prescribing (GSP) – what is it and could it be an opportunity for volunteer Friends Groups?

(https://parkscommunity.org.uk/case_study/green-social-prescribing-for-volunteer-friends-groups/)



アクティブデザインのすすめ

ウェルビーイングのための まち・ひと・ことのデザイン提言

2023年5月31日 発行

編集・発行 一般社団法人公園からの健康づくりネット

〒540-0012大阪市中央区谷町2-2-22NSビル6階 電話 06-6947-6522 ホームページ https://parkhealth.jp/