

勤務者のストレスケアを目的とした オフィスにおける園芸プログラムの効果検証

岩崎 寛¹⁾・前田理沙²⁾・鎌田美希子¹⁾

¹⁾千葉大学大学院園芸学研究科・²⁾千葉大学園芸学部

1.背景・目的

背景：勤務者のストレスケアが課題

→既往研究ではオフィスに植物を設置することで心理状態改善が報告されている。



ハード
オフィス緑化

しかし

スペースの問題など、全てのオフィスで緑化できるわけではない。



ソフト
園芸プログラム

そこで

目的：勤務者のストレスケアを目的とし、勤務後のオフィスにおいて園芸プログラムを実施し、その効果について検証することを試みた。

2.方法

■対象：東京都内の企業内2社のオフィス勤務者

企業A：園芸資材関係企業、企業B：IT関連企業

■実施時期：2019年4-6月に毎月1回勤務後の17-19時の間に休憩室において園芸プログラムを実施

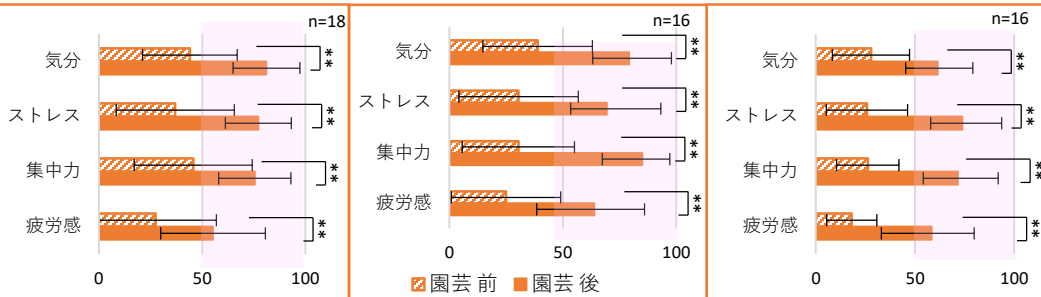
■園芸プログラム：オフィス内で実施することから、①屋内で実施できる②土などで汚さない③管理の必要が無い、などを考慮し、1回目：豆のリース、2回目：ハーバリウム、3回目：ハーブ石鹸とした。

■測定項目：園芸プログラム前後において①VAS（主観調査）、②POMS短縮版を実施し、各回の最後にアンケート調査を実施した。
※VASで用いた項目は「気分」「ストレス」「集中力」「疲労感」の4項目とした。

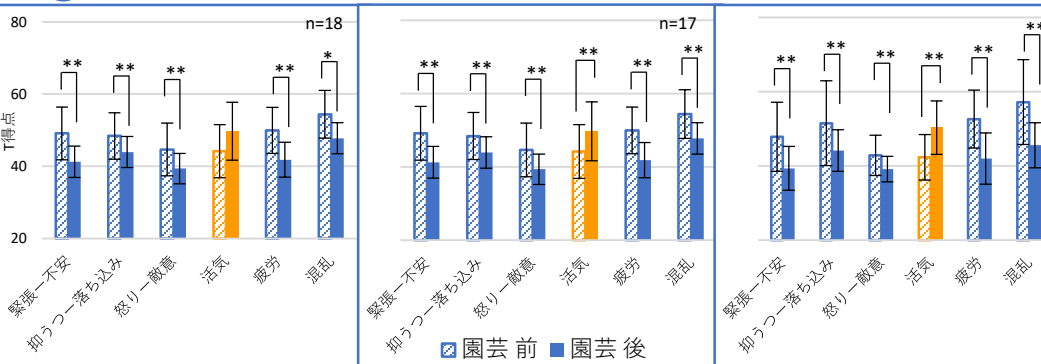
3.結果と考察

①VAS 園芸前後におけるVASの変化（企業B）

<1回目・豆のリース> <2回目・ハーバリウム> <3回目・ハーブ石鹸>



②POMS 園芸前後におけるPOMSの変化（企業A）



プログラム実施の様子



1回目：豆のリース



2回目：ハーバリウム



3回目：ハーブ石鹸

アンケートの結果

・自席に飾れて良い
・持ち帰って家族も楽しめるなどの意見が多く見られた。

①VAS：両企業とも、勤務直後の「園芸前」は4項目ともVAS値が低い値（ネガティブな評価）であったが、「園芸後」は3回とも全ての項目でVAS値が有意に高く（ポジティブな評価）なった。②POMS：企業Aで測定した結果、3回とも園芸プログラム後に「緊張-不安」「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」のネガティブな感情5項目のT得点が有意に下がった。→これらの結果から勤務後の園芸プログラムは勤務者の感情改善に有用であると考えられる。

4.おわりに

オフィスにおける園芸プログラムは
ストレス対策として有用

今後はオフィス緑化というハード面での対策だけでなく、園芸プログラム導入というソフト面での対策も取り入れていくことがオフィスでのストレス対策には有用である。