

ココロとカラダを癒す植物のチカラ

## 園芸療法のはなし

HORTICULTURAL THERAPY



**園芸療法** という言葉を聞いたことはありますか？

園芸療法とは『草花や野菜などの植物との関わりを通して、心と体の健康や社会生活の回復をはかる療法』です。

支援を必要としている人だけでなく

“植物を育てる” という行為はストレスや不安を軽減し、精神的な安定につながります。

まずは小さな植木鉢に種を蒔いて育てることから

園芸の効果を実感してみてもいいのではないでしょうか？



東京優芳園  
TOKYO YUHOEN