1人で簡単にできる「プチ緑化」おすすめグリーン

「プチ緑化」の心得

- 気軽に育てる
- 好みの花瓶を買う
- 会話のネタにする

photograph by アフロ

オススメグリーン❷ アロマティカス

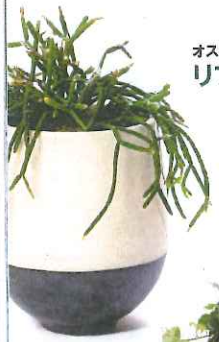
見た目がキュートで ミントのような爽やかな香り

丸くぷっくりとした見た目がかわいらしく、葉を触るとミントのような爽やかな香りが広がる。葉はヨーグルトの上に添えたり、ハーブティーや料理に使ったりすることも。多肉植物のため、他のハーブ類より生命力が強く、デスクで育てるのに向く。

オススメグリーン❶ エバーフレッシュ

風に揺らぐ葉と木漏れ日が「自然」を感じさせてくれる

柔らかくて軽やかな葉は、室内に流れるちょっとした風にも揺らぎ、光が差すとデスク上で木漏れ日も楽しめる。ユニークなのは、夜になると開いていた葉が小さく閉じること。時間の変化を感じられる植物。



オススメグリーン❸ リプサリス

触り心地のいい茎を持つ サボテンの仲間

小さな茎を多方向に伸ばすサボテンの仲間。茎は柔らかく、触り心地がいいので、「触ってみる?」など、周りの人との会話のきっかけにも使える植物。触りすぎると弱ってしまうので、優しく適度に触れ合うことが大切。

オススメグリーン❹ シュガーバイン

インテリアとして大人気 つるの成長を見守るのも楽しい

手のひらを広げたようなかわいらしい形の葉を持つシュガーバインは、光が差した時の木漏れ日が美しく、室内のインテリアとして人気の植物。つる性で下に垂れる形のため、高い位置に置いたり、吊るしたりしてもいい。

「生産性向上やストレス軽減には、人の視界に占める緑の割合(緑視率)は10〜15%が最適」。こう語るのは、豊橋技術科学大学の松本博名誉教授。デスクの上に小さな緑を置くだけでも効果が出始めるという。植物は好みのものでいいが、オススメの植物もある。「室内の環境で育てやすく、空調の風で葉が揺れたり、木漏れ日が感じられたり、触って楽しめたりする植物から始めるといいでしょう」と教えてくれたのは、パーク・コーポレーションの空間デザインブランドparkERSでクリエティブディレクターを務める城本栄治さん。「特に都心で働いている人は〝自然〟を身近に感じる機会が減っているので、ぜひ植物を身近に置いてほしい。仕事中、ふと目をそらして植物を見るだけでホッとしますよ」。まずは、オススメ4品種(①〜④)から検討してみよう。

フラワーショップをのぞいて 好みの花瓶を探してみよう!

花瓶は様々な種類があるので、フラワーショップをのぞいて好みのものを探してみよう。右の2つの花瓶は、青山フラワーマーケットのオリジナル商品。「hana tote」(左)は、布でできた巾着型の花瓶で、パーティションに吊るすのも簡単。「Kumiki Vase」(右)は、国産杉材と試験管を組み合わせたユニークな一輪挿しの花瓶だ。

hana tote(写真左)
S:1728円(写真) L:2160円

Kumiki Vase(写真右)
S:1296円(左) L:1944円(右)

※どちらも青山フラワーマーケットで販売中。価格は税込み

持続力

「生産性向上&リラックス」に効果あり!

デスク「プチ緑化」計画で行こう!

机の周りに植物を置けば、生産性を上げたり、ストレスを減らしたりできる。小さな植物を置くだけでも効果があることが、実証実験で明らかになっている。ここではオフィス緑化サービス「COMORE BIZ」(右)の専門家に問いたデスクの「プチ緑化」の手法を紹介する。

COMORE BIZ

COMORE BIZ(コモレビズ)

オフィスの緑化サービス。「視界内で植物が占める割合「緑視率」が10〜15%の状態でストレスが大きく減る」という研究結果に基づき、植物の配置方法などをアルゴリズム化。従業員のメンタルヘルス改善に役立つ、デザイン性の高いオフィス緑化を提案。

「森林浴」という言葉があるように、人は木々に囲まれたり、触れたりすると心が安らぐ。これは、多くの人が一度は体感しているだろう。近年の実験では、「植物は職場で働くビジネスパーソンの生産性を向上させたり、ストレスを減らしたりする効果がある」との結果も出ている(下グラフ)。

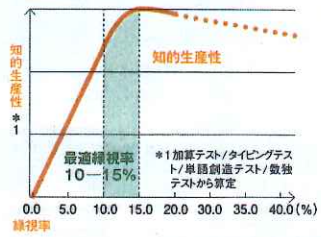
この実験データを踏まえたオフィス緑化サービスが「COMORE BIZ」だ。パソナ・パナソニックビジネスサービス、日本テレネット、パーク・コーポレーションの3社が2017年6月に始めたサービスで、職場の環境に合わせて適切な植物の選定から配置、従業員のストレスチェック、定期的なメンテナンスまで総合的にサポートする。なお、空間デザインは「青山フラワーマーケット」を展開するパーク・コーポレーションが担当している

小さな植物でも効果あり

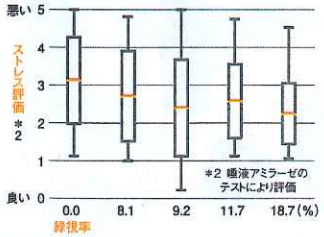
会社がこうした緑化サービスを導入してくれたらありがたいが、個人で実践できる「プチ緑化」の手法もある。COMORE BIZに携わる2人の専門家からオススメの方法を聞いた。

実験で効果あり! 生産性向上&リラックス効果が判明! 視界に占める最適な「緑の割合(緑視率)」は、10〜15%

「生産性」は、緑視率10〜15%が最適



ストレスの減少効果が見られた



「緑」を置くイメージ

職場のデスクにおける緑視率が約12%の視野イメージ

出所:(2013)「観葉植物が居住者の生理・心理反応及び知的生産性に及ぼす影響に関する研究 その4 照度及び緑視率の影響」平井佑人、神田洋佑、松本博

上のグラフは、オフィスの緑化と生産性向上・ストレス軽減の関係性について、豊橋技術科学大学の松本博名誉教授らが行った実験の結果。上の2つのグラフは、視界(角度120度)に占める植物の「緑の割合(緑視率)」を増やした時に、生産性とリラックス度がどう変化するかを示したもの。左上図では、緑の割合は「10〜15%」が最適ということが分かる(15%以降は緩やかな減少が予測される)。右上図は、唾液アミラーゼのデータからリラックス度の変化を見たもの。箱ひげ図(データのばらつきを視覚的に示した図)では、緑視率を増やすとストレスが下がる傾向が見られた(中央値はオレンジ色の線)。