☑ 植物のチカラ 知っていますか？

−科学がしめす、緑と人のいい関係

1 心が落ち着く“緑の効果”

植物や自然を見ることで、心拍や血圧が安定したという研究もあります。ストレスを感じたとき、緑を見ると落ち着くと感じる人が多いようです。

Ulrich, R. S., et al. (1991).
Journal of Environmental Psychology

2 集中しやすい環境づくりに

植物のある空間で作業をした人は、そうでない場合よりも注意力が保たれたという報告があります。静かな集中空間づくりに、植物はひと役買ってくれるかもしれません。

Raanaas, R. K., et al. (2011).
Journal of Environmental Psychology

3 室内の空気環境を快適に

一部の植物には、空気中の化学物質（VOC）や二酸化炭素を吸収する働きがあることがわかっています。

Torpy, F. R., et al. (2014).
Urban Forestry & Urban Greening

4 人とのつながりを自然と生む

植物があることで職場の雰囲気が柔らかくなり、会話が生まれやすくなったと感じる事例も。

Gallese, V. (2003).
Philosophical Transactions of the Royal Society B

5 気軽にながらリフレッシュ

水やりや葉の手入れなど、植物のお世話は日常のなかで自然に体を動かすきっかけにもなります。

Park, S. A. (2011). HortScience

MIURA ENGEI

引用：全国鉢物類振興プロジェクト協議会 発刊『あなたがまだ知らないすごい植物のちから』　※本POPの記載は一部の研究結果に基づいた一般的な傾向であり、植物による具体的な効果・効能を保証するものではありません。