

身近なところで 室内緑化してみませんか

何かとストレスの多い毎日を過ごす私たちですが、身近に緑があるとホッとするものです。

人々が働き、生活する空間に緑を取り入れることで、ストレスを低減できることが報告されています。

そこで今回は、室内緑化についてご紹介します。

1 室内に適した植物

一般的には、室内の日照が届きにくい場所、長く、その形を大きくは変えない、観葉植物といわれるものが適しています。

(1) 6寸鉢以上の大きめの植物

お客様を迎える玄関や、皆が集まるテーブルの周辺に、緑を配置してみましょう。

- *ウンベラータ *ドラセナ
- *アルテシマ *ベンガレンシス
- *フランソム *シエフレラ
- *ガジュマル *パキラ 等

(2) 勉強机、仕事をする机には 小さな植物を

千葉大学の調査※で、勤務者の机上に個別に植物を設置する方法は、勤務者の緊張や不安、疲労を



軽減する効果が高いことがわかっています。デスクに小さな観葉植物を一鉢、置いてみてください。

テレワークの際の机、お子様の勉強机にも一鉢置いてみましょう。

- *シユロクク *ポリシヤス
- *エレンダニカ *ペロミア
- *チャメドレア *ドラセナ類等

2 植物の管理

(1) 温度と日照

先に挙げた植物は、室内の特に暗いところでなければ、問題なく置くことができます。オフィスで心配になるのは、長くオフィスが無人になる年末年始の時期ですが、6寸以上の鉢であれば、休暇の前にしつかりと水やりをして、温度変化の比較的小さい室内の中ほどに植物を集めておくことで、大きなダメージを防ぐことができます。

(2) 水やり

4月～9月までは、週に2回程度、鉢土の乾き方を見ながらかん水します。たっぷり水やりをして、鉢皿に水がしみ出てきたら、

その水は捨てるか、布にしみこませるなどして、鉢皿には水が滞留しないようにします。10月～3月までは、週1回を基本に、鉢土の様子を見てかん水しますが、できるだけ午前中にかん水します。

(3) 害虫と病気

風通しの悪い室内では、まれにカイガラムシの発生が見られます。枝などに白い附着物のようなものが見られたら、布等でこすり取ります。葉が茶色になってくるのは、水切れを起こしたか、葉の寿命であることが多いです。大きな葉であれば、茶色い部分だけをハサミで切り取ります。老化して茶色くなった葉は取り除きます。

(4) 肥料

購入してから半年たったら、固形肥料を与えます。

3 オフィス緑化の評価

2021年に大里農林振興センターでは、令和3年度ジャパンワー強化プロジェクト推進の一環で、オフィス緑化の実証を行いました。建設工事の業務に関する職員が70名余りの事業所で行いました。床面積約1000㎡のオフィスに、高さ1～1.5mの6寸鉢×尺鉢を30鉢、個別の机の上に置く植物を50鉢用意し、職員の意識

についてアンケートを実施しました。

(1) オフィス緑化に取り組む企業 について

78%の職員が「好感が持てる」と答え、17%の職員が「従業員を大切にしている」、12%の職員が「魅力的だ」「活気がある」と答えました。(複数回答) オフィス緑化は企業イメージの向上にもつながります。

(2) オフィス緑化が実施された 職場について

「リラックスと気分転換」「居心地の良さ」について70%以上の職員が実感すると答えています。

2014年に労働衛生安全法が改正され、50名以上の企業を対象に、社員のストレスチェックが義務化されました。働く職員のストレス対策は企業にとって重要な事項ですが、具体的に何をすればよいか、難しさを感じている企業が多いのが実情です。働く人に対する植物の効果は科学的に実証されています。室内緑化で、健康的な職場づくりをしてみませんか。

※「オフィスにおける植物の設置が勤務者の心理に及ぼす影響」日本緑化工学会誌41(1)(2015)