「生物を活用したミニプロジェクト」

植物科学科3年（　２４　）番　氏名（　中田　明日海　）

|  |  |
| --- | --- |
| テーマ | ハーブを活用したフラワーアレンジメント |
| 目的 | ハーブの香りで心や身体を癒す。  美しく整えてアレンジメントをし、ストレス解消などに繋げる。  完成したものを家に飾り、鑑賞をたのしみ、心身に何か変化があるのか調べる。 |
| 概要 | ・ハーブを何種類か育てる  ・自由にバスケットアレンジメントする。  ・効果を検証する |
| 実施場所 | 家 |
| 具体的方法 | ①花材を集める  ②必要資材を準備する  ③バスケットに水を含ませたフローラルフォームをセットする  ④梱包資材でフォームを隠す  ⑤ハーブと集めた草木や花を使ってアレンジメントする  ⑥家に持ち帰って飾り、鑑賞をたのしむ  ⑦検証する |
| 効果の検証方法 | 完成したものを家に飾り、香りや見た目で  心や身体が癒されたか家族にアンケートを取って検証する。 |
| 必要資材 | （花材）・レモンタイム　・オレガノ　・アズーロコンパクト  　 　　・アイビー　・そのほかに家にあったもの  （資材）・バスケット　・フローラルフォーム  　　 ・ラッピングペーパー　・はさみ　・水 |

|  |
| --- |
| 成果・効果（写真を含める）  【作成時】  ・香りをたのしみながらできた。  ・香りで癒された。  ・アレンジメントすることはストレスの解消につながることが分かった。  【アンケート結果】  ・ハーブの匂いによって身体が癒された、ストレスの軽減にもつながった  ・また睡眠の質にも効果があった  ・ハーブを活用したことで、緑が多くなり色による心理的効果も与えることもできた。 |
| 感想・反省（考察・改善点など）  今回のミニプロジェクトでは、普段つくっているフラワーアレンジメントにハーブを加えるだけで、ストレスの解消やリラクゼーション効果があることが分かりました。自分で作ってみて、最初は、今までやったことのあるような花で作成するよりもバランスを見たりするのが難しくて苦戦しましたが、ハーブの匂いや花の色を楽しみながらつくることができたと思います。  また、家族にアンケートを取ってみて、ハーブの匂いにいろんな効果があることが分かりました。ストレスの軽減や人の身体に影響を与えることができることはすごいなと思いました。あと、フラワーデザインの授業で学んだ色による心理的効果があることも確かめることができたので良かったです。夏ということもあり、涼しい感じ・自然的な感じが印象を良くしました。  これを通して、普段つくっているアレンジメントに少しの工夫を加えることで、楽しむだけでなく、療養につなげることができるということが分かり、いい方法だなと思いました。こういった療養がいろんな人に広まっていけばいいなと思いました。匂いや色に対して関心を持って生活していきたいと思いました。たのしかったです。 |