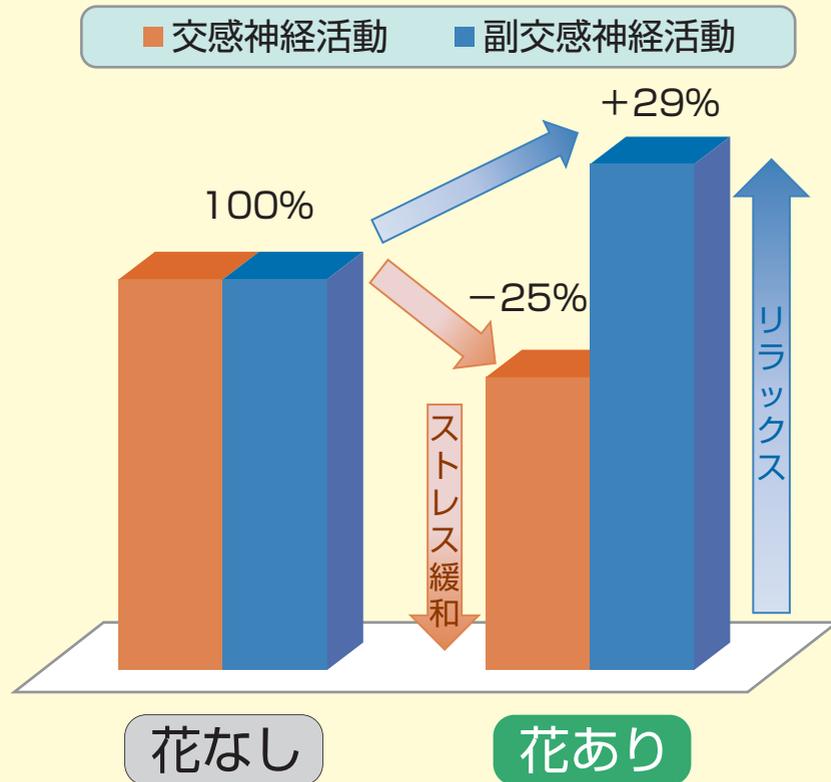


# 花の癒し効果って 本当にあるの？



# もちろん! 花の癒し効果は医学的に証明されているんです。



	交感神経活動	副交感神経活動 (msec <sup>2</sup> )
花なし	1.51	828.6
花あり	1.13	1072.6

(対象者数 127名)

## お花にはこんな効果があります…

- お花がある部屋とない部屋では、ある部屋にいた人の方が意識していてもいなくても体は自然とリラックスしています。
- お花がある部屋とない部屋では、ある部屋にいた人の方がイライラなどのストレスが軽減されています。

ストレスは  
万病の元ですよ!



# 一生懸命勉強を頑張っているあの子へ



高校生83名を対象に実験を行った結果、お花は高校生に対して以下のような効用があることが分かりました。

## 効用

- ストレス軽減効果 …………… 受験勉強のストレスに
- 抑うつ軽減効果 …………… 進路への不安な気持ちなどの軽減に
- 怒りを静める効果 …………… 勉強や人間関係のイライラ防止に
- 疲労を軽減する効果 …………… 部活や勉強の疲れを癒すために
- 活気が得られる効果 …………… 毎日元気に過ごすために

🌸 あの人に前向きな気持ちをくれる花を贈ろう! 🌀



○ 幸運のシンボルを…



○ お疲れ様の気持ちを込めて



「今日がんばってね」  
のメッセージを添えて



○ がんばってね!

# 毎日お仕事を頑張っている あの人へ



オフィス従業員104名を対象に実験を行った結果、お花は オフィス従業員に対して以下のような効用があることが分かりました。



- ストレス軽減効果 …… 職場での人間関係や仕事のストレス軽減に
- 緊張を和らげる効果 …… プレゼンやメ切り前の緊張状態の軽減に
- 抑うつ軽減効果 …… うつ病の防止に
- 疲労を軽減する効果 …… 目や頭をはじめとした体の疲労感に
- 混乱が軽減される効果 …… 思考を整理したいときに
- 活気が得られる効果 …… 毎日のやる気アップのために

🌸 あの人にちょっとほっとする植物を贈ろう! 🌀



● 疲れ目にグリーンを



● お客さまへおもてなしの心を



● 思わず楽しくなるような緑を



# 元気でいてほしいおじいちゃんおばあちゃんへ

高齢者46名を対象に実験を行った結果、お花は高齢者に対して以下のような効用があることが分かりました。



## 効用

- 緊張をやわらげる効果……………リラックスして過ごすために
- 活気が得られる効果……………ワクワクした元気な気持ちになりたい時に

🌸 あの人に心が華やぐような季節の花を贈ろう! 🌀



🌸 おじいちゃん、おばあちゃん、いつもハツラツとしていてね!

# お家で気軽に花を楽しみたいあなたへ



お部屋に花を飾る。でも、どんな風に？

そんなお悩みを解決！ ちょっとした工夫で簡単にお部屋がぱっと明るくなります！

## お花×あなたで楽しみ方は無限大



● ちょっとの工夫でこんなに可愛く！

ピック状になった小鳥や蝶々、クマ等プラスしてみてください。空間に表情が出て絵本の一場面ようになります。



お世話が出来ない忙しいあなたには、こんなグリーングッズもあります。



● お家の食器を使ってオシャレに使っていない食器や再生可能な紙素材のお皿を複数使って球根植物をお部屋に飾ってみましょう！



● ボリュームよく飾りたい枝分かれしたお花は、一本で何輪もついているのでボリュームが出せます。



# 花や植物をもっと身近に生活に取り入れましょう!

私には花や植物の世話なんて…と思っている方。お花をもっと素敵に飾りたい、楽しみたい!と思っている方。花は、どんな方とも素敵に過ごす事の出来る素晴らしい生き物です。

## 🌸 毎日忙しいあなたへ… 🌀

- お世話が少なくても大丈夫な植物たち  
右のエアプランツや下の多肉植物は、空気中の水分を取り入れたり、季節によってはほとんど水やりが必要ないのでお仕事や日々の生活が忙しい方にとても合っています。種類もたくさんあるのでお気に入りを見つけるとより楽しいですよ。



## 🌸 会話のきっかけに… 🌀

- ちょっとした心使いが素敵な時間を作ります  
お花に写真を添えたり、思い出の品と一緒に飾るとそれを見た人たちと懐かしい思い出話ができたり、思いがけないお話を聞けたりします。小物や置く場所を少し工夫するだけで楽しい時間が過ごせます。



# お花屋さんにお花を買いに行こう! 簡単チェックシート

これがあれば大丈夫! お花さんに聞いた簡単なお買い物とお世話の仕方チェックシート

## 花選びの仕方

1.何にお使いですか?

お祝い お礼 お見舞い 送別 お悔やみ 自分へのご褒美

2.お花がいいですか? 植物がいいですか?

お花 植物

お花大好き お世話好き 長く楽しみたい

あんまり買った事がない 初めてです

3.どんなイメージですか?

やさしい 明るい 大人っぽい 個性的 派手

4.どのくらいの大きさが、ご希望ですか?

とにかく大きく 少し大きめ 普通 少し小さめ 小さく

5.お気に入りのお花や植物はありますか?

はい いいえ

季節のもの イメージに合うようなもの きれいだなと思ったもの

オススメ よくわからない

6.最後にご予算はおいくらですか?

\_\_\_\_\_円

## お世話の仕方

### お花の場合

#### 花束編

お水に入れてあげましょう。花瓶は、お水がこぼれなければ、どんなものでも大丈夫です。

よく切れるはさみで茎の先を切ってあげましょう。切り戻しといえます。

風(開いた窓の側や冷暖房機の前)や太陽の光がたくさん当たる所に置かないで下さい。

お水は、毎日取り替えましょう。

咲き終わったお花は、取り除きましょう。

#### アレンジメント編

ラッピングは、はずして風通し良くしてあげましょう。

風(開いた窓の側や冷暖房機の前)や太陽の光がたくさん当たる所に置かないで下さい。

お水は、毎日足してあげましょう。

咲き終わったお花は、取り除きましょう。

お花が少なくなってきたら、スポンジからはずして花瓶に活けかえてあげましょう。

### 植物の場合

土が乾いていないか手で触って確認しましょう。

乾いていたら、水が鉢底の穴から出るまでたくさんあげましょう。

注)土が湿っていると思った時は、お水は控えましょう。

日当たりの良い、明るい場所に置きましょう。

強い風(開いた窓の側や冷暖房機の前)がずっと当たり続ける場所は避けましょう。

肥料は、買ったお店や近所のお花屋さんに相談してからあげましょう。

※お花や植物は私たちと同じ生き物です。

お世話すればするほどいきいきして元気をくれますよ。

プレゼントしたい!育ててみたい!身近に 置きたい!お花屋さんに行ってみよう!!