



フラワーメディテーション

花を活ける＝動く瞑想
ムービングメディテーション

ブルーベルフラワーセラピーアカデミー

花を活けることは

視覚・触覚・嗅覚＋創造性を使う、非常に質の高い瞑想状態を自然に作り出します。

「座る瞑想が苦手な人」にとってお勧めのメディテーションです♪



花を活ける行為は、医学的・科学的にも瞑想やマインドフルネスと同様の、高いストレス軽減やリラクゼーション効果があることが実証されています。具体的には、以下のような生理的・心理的効果が報告されています。

医学的・科学的な効果

1. ストレスホルモンの減少&血圧の低下

フラワーアレンジメント活動前後で、唾液中のストレスホルモン(コルチゾール)が減少することが実験で確認されています。ある研究では28,2%の減少が見られました。花を見る行為だけでも血圧が下がるなど、心身が安定する効果があります。

2. 自律神経の調整

研究により、花のある環境や活ける行為は、ストレス時に高まる交感神経を約25%抑制し、リラックス時に高まる副交感神経の活動が29%活性化させるという研究データがあります。

3. 幸せホルモンの分泌・α波の増加（脳の鎮静化）

花を観賞したり活けたりしている際、リラックス状態を示す脳波「α波」が増加し、瞑想と同じ脳波パターンが現れることが確認されています。花の視覚的刺激や香りは、ドーパミン、オキシトシン、セロトニンといった「幸せホルモン」の分泌を促進し、幸福感を高めます。

4. 自己との対話と感情の整理

自然のエネルギーを感じながら花を扱う過程そのものが心を落ち着ける時間となり、内面を整える「動的な瞑想」になります。また、自分の手で美しいものを作り上げる達成感が自信回復・自尊心を高め、情緒の安定をもたらします。



「瞑想」と同じような効果が生まれる理由

- **マインドフルネス（今に集中）**：茎の切り方、花の色、香り、質感、配置などに集中することで、日々の悩みや不安から意識が離れ、現在に集中する状態が作られます。
- **感覚の刺激**：花に触れる、香りを嗅ぐといった五感を使った活動が、脳をリラックスさせます。
- **「フロー」状態**：創作活動に没頭する「フロー状態」に入りやすく、精神的な安らぎを得られます。
- **感情のデトックス**：言葉にできない感情やストレスが、「色」「形」「配置」として外に表現されるため、心理的な浄化・カタルシス効果があります。
- **自己対話・内観が深まる**：「なぜこの花を選んだのか」「なぜこのバランスが心地よいのか」
→ 無意識の心の状態が、アレンジに反映されやすく、自然な内観・セルフセラピーになります。
- **完成度より「心地よさ」**：正解も不正解もありません。花の声・自分の感覚を大切に。
迷ったら、“きれい”ではなく、“心地よい”を選びましょう。

フラワーアレンジメントは、単なる趣味ではなく、花と対話しながらストレスを緩和し、精神的な健康を向上させる「フラワーセラピー」として、医療や高齢者リハビリの現場でも注目されています。