



五感で感じるスクール 「Herbal MOMO」の活動

園藤さんが行っている活動の、ほんの一部をご紹介します。

蒸留体験や
フラワーレメディ作り、
お料理などの講座も

収穫したハーブや植物で、ハーブウォーターや精油作り、フラワーレメディ作りなども行っている。その他にも、挿し木の講習や苗の植え付け、ハーブと野菜の滋養強壮スープを作る「葉草すうぶ」講座なども主催。



広々とした畑

現在、園藤さんが拠点にしているのは、さいたま市北区大和田の畑。広さは約120坪。写真は初夏の作業風景。畑には夏の盛りだと約70種類以上のハーブが植えられる。この畑で栽培や収穫の実習が行われている。



Profile

園藤祐子さん

えんどうゆうこ 南房総の農園にて、6年間ハーブや野菜の栽培に従事。その後、埼玉県にて、ハーブスクール「Herbal MOMO」を主宰。NPOジャパンハーブソサエティー 上級ハーブインストラクター、栽培スペシャリスト。日本家庭園芸普及協会 グリーンアドバイザー。日本メディカルハーブ協会ハーバルセラピスト、ハーバルプラクティショナー。



育てやすいハーブ & 土作りのコツ & 季節のお手入れ法

緑の恩恵をさらに実感して伝えるために！

セラピストのための My Herb Garden 作り



社会情勢の影響もあり、緑をもっと身近に感じて、リフレッシュしたいと思う人が増えているようです。植物を扱うセラピストとして、さらにその魅力や恩恵を伝えられるようになるために、自宅の庭やベランダにハーブガーデンを作ってみませんか？埼玉県でハーブガーデンを併設したスクールを行う、「Herbal MOMO」の園藤祐子さんに話を伺いました。

取材・文◎中澤小百合

土や植物に触れたい人が増加

昨年から今年にかけて、コロナ禍で思うように外出ができないストレスを多くの人が抱えています。そんな中、植物に癒しを求め、園芸を始めたという声をよく聞くようになりました。中でもハーブは見えて楽しむだけでなく、さまざまな活用方法がある点が魅力。特にセラピストにとっては、仕事にも活かせるというメリットがあります。

「精油に親しむセラピストさんなら、その精油の元になる植物を実際に育てて、香りを嗅いでみたいと思いますよね。フレッシュなハーブの香りと、精油の香りはイコールではありません。実際に育てて植物自体の成長プロセスを見て、香りの違いを体感すれば、精油や植物に対する愛情がもっと深まると思います。また、収穫したハーブはフレッシュハーブティーとしてお客様にお出ししたり、フットバスのお湯に浮かべたり、サロソワークにも大いに活用できます」

そう話すのは、埼玉県でハーブスクール「Herbal MOMO」を主宰するハーブ研究家の園藤祐子さん。園藤さんはハーブを学ぶ人に、本の中の写真や絵だけではなく、実際の植物に触れてもらいたいという想いから、ハーブガーデンを併設。栽培や収穫を体験しながら、五感で学ぶことができる授業が人気です。

さまざまな用途がある 4つのハーブ

畑だけではなく、もちろん自宅の庭やベランダでハーブを育てることがができます。セラピストならではのハーブという点、どのようなものがおすすめなのでしょう？

「密にならないように気をつけつつ、畑での実習が続いています。昨年からは、単発のオープンクラスに参加してくださる近隣の方が増えました。土や植物に触れ、気分転換したいと感じる方が増えたのではないのでしょうか」

「特におすすめのハーブは、パセリ、セージ、ローズマリー、タイムの4つです。メディカル、クッキングなどさまざまな用途として使えますし、1年中収穫できるからです。1970年代にフォークデュオのサイモン＆ガーファンクルがヒットさせた『スカボロー・フェア』という曲があるので、その中でこの4つのハーブの名前が何回も繰り返される歌詞があります。この曲は中世から歌い継がれてきた英国の民謡が元になっているのですが、これらのハーブには薬効があり、よく使われていたため、ヨーロッパの人にとってはとてもポピュラーな存在。ペストなどの感染症予防として家の入り口にぶら下げたりもしていた『おまじない』的な役割を持つハーブ



4月の畑の様子。チューリップとカレンデュラが咲く