

# 園芸にみる人間らしさとは何か —癒しと喜び—

松尾 英輔

東京農業大学農学部 243-0034 厚木市船子1737

## HUMANITY IN HORTICULTURE — HEALING AND PLEASURE —

Eisuke Matsuo

*Laboratory of People-Plant Relationships, Tokyo University of Agriculture  
1737 Funako, Atsugi 243-0034 JAPAN*

皆さん、お早うございます。昨日は園芸療法を中心に話が進められました。

園芸の療法的な力は昔から注目されていますが、なぜ園芸は療法として活用しうるのか、その療法としての力がどこからでてくるのか、について、皆さんは考えてみられたことがおありでしょうか。

一般に、園芸によって私たちは喜びを感じるのですが、いったいどういうことからそうなるのでしょうか。園芸の普及、園芸福祉の推進、園芸療法の普及を考えておられる方々には、自分の体験としてそれらを実感しつつ考えていただく必要があるのではないかと思います。

結論から申しますと、園芸は、私たちが人間らしく生きることを可能にしています。そこからしあわせ感や喜びが出てきて、これが心身の状態をよい方向に導くのです。

そこで、皆さんにお尋ねしたいのですが、皆さんの中に園芸をしたことがないという方はおられますか。(ない)。したことはないけれど何となく面白そうだから来てみたという方はおられますか。(少し)。今日までの話を聞いて自分も園芸をやってみようという気持ちになり、そして実際にやったときの喜びを味わっていただきたいものです。

ただ、難しい植物から始めたら駄目です。簡単なもの、強いもの、あまり手のいらぬものから始めるのがコツです。

大部分の方は園芸経験をおもちのことですが、では園芸が嫌いだという方はおられますか。(ひとり)。嫌いだけれどやっておられるというのはどういうことでしょうか。嫌いでも結構ですが、やってみて面白さを味わい、好きになっていただくのが大切なことではないかと思います。

2004年6月4日 第8回人間・植物関係国際シンポジウムでの基調講演をまとめたものである。

では、なぜ好きなのですか。そういわれると案外わからないものです。いろいろと個々に経験をたどっていきますと、あのときあれが面白かった、ああいうところが印象に残っている、などの経験を必ずおもちのはずです。

そういうときは、私たちの心のなかにある何かが満たされているのです。そんな経験が積み重なって、いつの間にか好きになっているという例が多いかと思えます。

いずれにしましても、園芸をやっているとき、あるいはやり終わったとき、皆さんはどう感じられるでしょうか。花が開いたときどう感じましたか。そのときは、わあ咲いた、という感激を覚えたことでしょうか。食べられるものができたときどうでしたか。自分がつくったものはおいしいなと思われたことでしょうか。

皆さんは、園芸で「癒される」、園芸が「たのしい」、園芸の「喜び」などという表現を見られたことがあるでしょうか。新聞で見かけたものを紹介します。

「癒しを求めて園芸をしている」、「草花を植えていると心が和む」、「安らぎを感じる」、「ストレス解消になる」、「心の平安が得られる」、「充実感がある」、「楽しみ」などのほかに、これも楽しみの一つなのでしょうが、「他の人との交流が広がることが楽しい」という表現もあります。ヘルマン・ヘッセの「庭仕事の愉しみ」にも魂の平安が得られるという言葉が書いてあります。

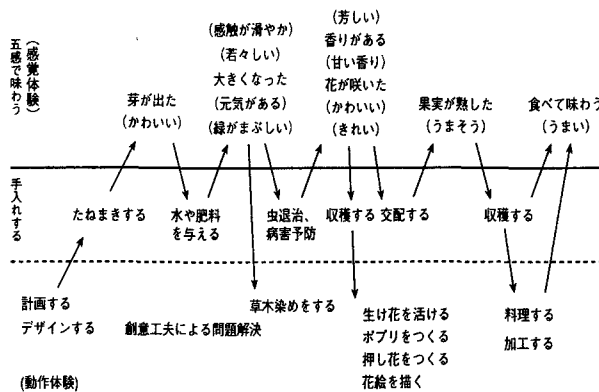
これらを整理してみますと、「和み」、「安らぎ」、「くつろぎ」、「平安」、「ストレス解消」のような「癒し」系の言葉と「充実感」、「園芸にはまる」、「楽しみ」のような「喜び」系の言葉とに分けられます。

そこで、「癒し」という言葉の使い方と「楽しみ」という言葉の使い方なのですが、「植物の癒し」とか「園芸による癒し」という言葉にはあまり抵抗を感じません。「園芸を楽しむ」という言葉も比較的スムーズに入ってきます。

ところが、「植物を楽しむ」という言葉はスムーズに入ってきません。「植物を見て楽しむ」、「植物に触れて楽

しむ」だと、違和感がありません。ここに大きな違いがあるのです。この違いが何か奥深いものをもっているように思われるのです。

そこでまず、園芸とは何かを考えてみたいと思います。植物とのかかわり方には、五感を使ってのかかわり方（感覚体験）と、体や頭を実際に働かせての植物とのかかわり方（動作体験）とがあります。その両体験を植物の生長に合わせながらつづっていく過程、これが園芸なのです（第1図）。



第1図. 園芸活動における感覚体験と動作体験の相互作用 (松尾原図, 1998).

人には感覚体験と動作体験の両方がある、植物の生長にあわせてこれらをつないでいく過程、そこに時間軸が入っているということが園芸には大切なことなのです。店から花を買ってきて生け花をするのは園芸とはいいません。買った花でクラフトを作るのも園芸とはいいません。収穫やぶどう狩り、紅葉狩りといった〇〇狩りも園芸ではありません。

収穫やぶどう狩りといった体験は動作体験ですし、紅葉狩りは感覚体験です。動作体験と感覚体験を切り離したら園芸にならないのです。ただ、動作体験や感覚体験のいずれかには比較的簡単に踏み込めますから、園芸を推進するうえで、まず感覚体験か動作体験から始めることが重要な意味をもちます。

花見も果物狩りも、そして植物を使ったクラフト（植物工芸）も大切です。これらの活動をうまく活かして、両体験をつづる園芸という活動に導入していくことが大切なのです。園芸療法をするときにも、これらの体験を媒体としてクライアントを園芸に誘うことが重要ではないかと思えます。

ところで、私たちは「ヒト」という動物ですが、他の動物と区別して自分たちを「人間」と呼んでいます。どこでどのように区別しているのでしょうか。

私たちは、ヒトという動物であり、個体維持の本能と種属維持の本能をもっています。個体維持を図るために

は、情報や物を探して健康を維持し、寒さを防ぎ、敵から身を守るのです。これは「手に入れる」という本能的行動といえましょう。

ヒトという種属を維持するためには子どもを一人前のヒトという種属の構成員にそだてなければなりません。「子そだて」と呼ばれる本能的行動です。

これらの本能が誤って触発され刷り込まれるととんでもないことになります。その代表的な例が心理学の勉強でよく出てくるオオカミ少女です。ヒトの体をしていながら、人間の言葉を話せず、行動はオオカミと同じように、夜になると目がらんと輝き、4つ足で歩き、遠吠えをしたというのです。オオカミに育てられてその行動を学んできたからです。人間として育つ素地はもっていたのですが、オオカミの行動が刷り込まれてしまったのです。

逆に、人間に育てられたために本来の種属の生活に戻れなかった動物もいます。人工保育されたサルやチンパンジーの例がよく知られています。最近では絶滅危惧種のオランウータンが話題になっています。小さい頃から人間に飼われていたために、自分でえさを探せず、与えられるものしか食べられない、木登りもできないという状態なのだそうです。保護してボルネオ島のカリマンタンの森に返されても生活できないし、子そだてもできないそうです。

ほかの動物と同じように個体維持と種属維持の本能をもっているヒトですが、どこに違いをみつけて「人間」という特別な呼び方をしているのでしょうか。

脳生理学者（時実, 1974）によりますと、大脳皮質の発達の違いにあるのだそうです。私たちはその大脳皮質を使いながらいろいろなことに対処できます。外界から情報を「手に入れ」、既存の情報と組み合わせで判断して行動に移す、そういうことができる動物であるということです。

このように、前にあった情報と新しく手に入れた情報を組み合わせ、今までになかったものを創りだして行動に表していく。これを創造的に行動するといひ、この創造性に人間の特徴があるということです。

人は頭を使って創造的に行動するわけですが、個体維持に必要なものや情報を「手に入れる」行動を、創造的に行うとき、それを「獵（か）る」行動という言葉で表現しましょう。「子そだて」を創造的に行っているとき「育てる」、あるいは、「育む」という言葉で表現します（第2図）。子そだての考え方がヒトだけでなく、植物やヒト以外の動物にも拡大されています。

私たちはこれら二つの創造的行動を充足しているとき、「人間として生きている」こととなります。

最近の様子をみますと、獵る行動は私たちの周囲にあ

欲 求	行 動 類 型	
本能的 (動物)	(情報を知覚する)	(ものを獲得する)
	手に入れる	そだてる
(はぐくむ)		
ヒトから 人間への進化	..... ↓ .....	..... ↓ .....
創造的 (人間の)	獵 る	育てる (育む)

第2図. 行動にみるヒトから人間への進化  
(Matsuo, 1992 より改変).

ふれていますが、育てる行動は欠けがちです。  
実は、園芸にはこの「育てる」行動があるところに特徴があります。これは他の多くのレジャー活動では体験できないものです。

では、獵る行動と育てる行動とはどう違うのでしょうか。第1表をご覧くださいませ。

まず獵る対象になるのは、生き物でも生き物でなくてもかまいません。たとえば、生き物を対象にするのは、花見とか紅葉狩りなどです。ものを造るときは生き物でないものが対象になります。育てるときには子どもであれ、動物であれ、植物であれ、対象が生き物です。

獵るときに主体になるのは自分です。自分がどうこうするので。ところが、育てる(育む)場合は、相手が育っているのです。育っているものに対して私たちは手助けしているに過ぎないのです。獵るときには、自分の意図、主体性に沿って行動するのですが、育てるときにはある程度対象を客観視して行動するのです。育てている対象に必要なことを支援するという形で行うので、客観的、養育的な立場になります。

それから、獵る場合にはかかわる時間が非常に短いのです。花見も車でちょっと出て行けばそれで済みますし、イモ掘りも土を掘ってイモを掘り出せばそれで終わりです。

けれども、実際にイモを育てる、花見ができるまで植物を育てるということになれば、イモでも少なくとも半年、さくらでは少なくとも3、4年かかります。育てるのには非常に長い時間がかかるのです。獵る場合の目的達成は非常に容易ですが、育てる場合には時間がかかり忍耐を要します。

最近、幼児虐待や子供の犯罪が話題になっています。これには育てる経験が少ないことが関連するのではないかと考えています。あるチンパンジー研究者は現代人は育てる本能を触発されないままにおとなになっていると

第1表. 獵る行動と育てる行動の比較.

行動類型	獵 る		育てる
	狩 る	造 る	
行動の対象	生きもの、 非生きもの	非生きもの	生きもの
対象の時間	なし	なし	あり
主体の時間	なし	あり	あり
対象の姿・形	変わらない	変わる	変わる
対象への かかわり方	主体的・意図的 計画的・目的	左に同じ	客観的・ 対象まかせ 支援的・養育的
対象との接触	一時的・ 比較的短期間	左に同じ	継続的・長期間
目的達成	手っ取り早い	左に同じ	時間がかかる、 忍耐を要する
仕事としての生きものへの かかわり方	断片的・分業的	左に同じ	一体的・総合的

(松尾, 1982 を一部改変)

指摘していました。実際問題として、私たちの周囲には、育てるという経験が少なくなっています。おとなも子どもも、育てることによって得られる多くのことを学ばないまま育ってきています。児童虐待も、生命の軽視も、そしてキレルことも、そこに原因があるのではないかと私は考えています。

このようなことから、私たちは動物としての本能的欲求と人間としての創造的欲求、この二つをあわせもったものとしてとらえられなければならないのではないかと考えるようになりました。以前には、人は創造的な行動だけで解釈できるのではないかと考えていたのですが、本能的なところも合わせて考えておかねばならないというわけです。

と申しますのも、先ほどの感覚体験をみてみますと、実は2種類あるのです。受動的な場合は、見える、聞こえる、匂う、触れる、味がするという表現をとります。これは本能的な欲求に応えるものです。これに対して能動的な場合は、見る、聞く、嗅ぐ、触る、味わうというふうな、私たちの意志が強く入った表現をします。これは明らかに創造的行動ということが出来ます。つまり、私たちが植物を栽培している場合を考えますと、本能的行動と創造的行動という二つの要素が含まれています。

それを他の例と対比して考えてみたいと思います。マズローという人が、人間というのはいくつかの欲求段階を経て成長(人間化)するといっています。春山茂夫氏による『脳内革命』(1995)の話を中心に少し手を加えて紹介します。

マズロー博士によれば、人間の欲求は、全部で五つに大別されます。生理的欲求、安全の欲求、所属と愛の欲求、承認の欲求、自己実現の欲求です(第2表)。

第2表. マズローによる欲求段階説とこれに該当する園芸の成果.

欲求の種類	農耕・園芸での体験
5. 自己実現の欲求	よりむつかしい植物への挑戦 他人・社会のためになることをしているという自信からくる喜びと生きがい
4. 承認の欲求	認められる喜び ほめられるうれしさ
3. 所属と愛の欲求 (社会帰属の欲求)	共感・連帯意識 仲間探し, 共通体験
2. 安全の欲求	花とみどりの環境
1. 生理的欲求	五感で味わう からだを動かす

まず、生理的欲求は、性欲、食欲、睡眠欲などのことで、普通、本能や欲望といわれているものです。生命を支えるために絶対に満たされなければならないものです。

この欲求が満たされると、次に表れるのが安全の欲求です。空腹のときは恥も外聞もなく食物を求め、そのために危険を冒しても平気ですが、これが満たされると今度は自分の安全を考えるようになります。

第1、第2の欲求が満たされると、その次に出てくるのは所属と愛の欲求です。これは自分を何らかの形で社会の一員として存在させたいという欲求です。社会帰属の欲求といってもよいのです。対象が必要な、愛するという行為もこの中に含まれます。空腹も満たされ、安全も満たされ、社会の一員として集団に属することができたとしても、人間はここでの段階では決して満足しません。

次には第4の欲求である承認の欲求が出てきます。これは、一般に自尊心、あるいは他者からの承認の欲求といわれるものです。自分が人よりも優れていることへの自信、能力への確信、達成の実績、自立の確認といったもので、自尊心を満足させたいという欲求とそういったことを他者からも認めてもらいたいという欲求です。具体的には、表彰、名声、地位、評判などがあり、他者から認められた証ということになります。人間はただ社会的集団に所属するだけでは満足しないのです。帰属したらしたで、必ず自分が他人から承認されることを望むのです。ここまでくればかなり上等な人間ですが、それでも人間はまだ満足しません。

そこで、最後にくるのが自己実現の欲求といわれるものです。第4の欲求まで達した人間は、次になれる可能性のある最高の存在になりたいという欲望をもつのです。これが自己実現の欲求といわれるものです。自己実現の欲求までの五つの欲求が人間のもつ基本的な欲求であるとマズロー博士はいうのです。

この説が欲求段階説と呼ばれるのは、これらの欲求が

第1をクリアして第2へ、第2をクリアして第3へと必ず前の欲求がある程度満たされた後に次の欲求が生じるといっているからです。

けれども、私たちの現実の行動や欲求を当てはめて考えますと、高次の段階にありながら低次の生理的欲求もあります。それを考えて、近藤裕氏(1996)は「段階的に上って行くけれども、常に下位の欲求を引きずり、残しながら上って行くのだ」と述べています。こちらの方がわかりやすいと私は思います。

では、園芸のなかにそういうマズローの考え方に当てはまる活動があるのでしょうか。たとえば生理的な欲求を満たすものですが、五感で味わうというのはまさにその一つです。見る、聞く、土を耕す、鉢物を動かす、植物を植える。これらは体を動かしたり五感を働かせたりする欲求を充足する活動です。

次は、安全の欲求ですが、これは花と緑の環境のなかにいて何となくほっとするという形で充足されています。ヒトは500万年前の昔から森の中で過ごしてきました。森があるということは、私たちに食べ物と安全と水を供給してくれることを意味します。植物があるとほっとするという感情を私たちが抱く大きな理由はここにあるといわれています。

所属と愛の欲求に属するものには、活動を通して共感を得ること、連帯意識ができることが挙げられます。とくにまちづくりのときにそういうことが顕著に出てきます。ある行動を通して地域が綺麗になると、あの地域は綺麗だよ、と他の地域の人が評価します。それが耳に入ってくると、仲間意識が強くなるとともに、さらに綺麗にしていましようということになるのです。

それから、承認の欲求です。これは認められる喜びですが、自分のつくったものがうまかった、綺麗だと誉められるときに実感するものです。品評会などで賞を取ったりするのもこの部類に入るでしょう。

それから自己実現の欲求に相当するもの。自分はこれくらいのことができるという自信が生まれ、今度はもう少し違うものを作ってみようか、もっとたくさんの人に喜んでもらえるものをつくろうか、というように意欲と視野がどんどん広がっていくことです。

よくテレビや新聞などで、自分の集めた花菖蒲の池、ボタン園、ツツジ山を開放した例が紹介されていますが、あれは決してお金を払って見に来てくれということではなく、どうぞ自由に見てくださいということです。自分の欲得から離れ、皆が喜んでくれることで、生きるエネルギーをもらっているのです。

人間をまた別の面からみますと、人間は遊ぶ動物であるといわれます。ホモ・ルーデンスと表現されています。その遊びもいろいろな段階があるそうです。時実(1974)

によると、その一番原型になる遊びは模倣であり、これは脳の発達に必要なのだそうです（第3表）。

実は、子どもの園芸にはそういうところがあります。幼稚園に行くころの子どもがお祖父ちゃんやお祖母ちゃんのところへ行って庭いじりの手伝いをしたりします。実は、手伝いではなく、邪魔しに来ているようなものです。けれども、それが子どもの脳の発達には重要な役割をしていますし、そういう経験をした子どもは、後でまた園芸に親しむようになるのです。

それから、第2段階の遊びは憂さ晴らしだそうです。人間の脳皮質の働きで抑えられている辺縁系の働きを解放する、すなわち、自制をはずすのです。お酒とか踊りなどはそういう性格のものだそうです。手入れのために体を動かすとか植物を見ることもそのような働きをもちます。

第3表. 遊びの類型とこれに属する園芸の活動事例。

遊びの類型	脳とのかかわり	園芸にみる行動
1. 模倣	脳の発達	幼児の園芸
2. 憂さ晴らし	本能・情動 (連合前頭野の働きを弱め、辺縁皮質を正す)	植物を知覚 体を動かす
3. 勝負・競争	前頭連合野の競争意識	品評会・展示会出品 となりの作物を評価
4. 創造	大脳新皮質	創意・工夫、意欲

3番目の遊びは、勝ち負け、競争、そういうタイプの遊びです。スポーツ、勝負事は典型的な例です。これは前頭連合野に備わった一種の本能的な競争意識だそうです。それが園芸では、品評会や展示会への出品という形で現れます。そこで評価されたり入賞したりするところにみられるのです。

もっと身近なところでは「隣の芝生」という言葉にもみることができます。隣の芝生は綺麗に見えるのだそうですが、どっちが綺麗だろうか、負けたらいやだという意識が働いているのです。

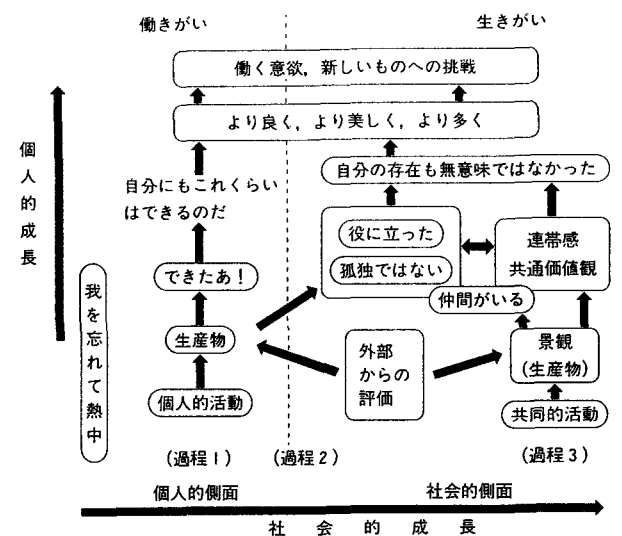
本当に人間らしい最高の遊びは創造的な遊びだといわれます。創造的な遊びは、遊ばされているのではなく、本当に自分で遊ぶのです。これには大脳新皮質の働きが関与するといわれます。要するに、創造的に遊ぶ、つまり、工夫したり意欲をもって取り組んだりすることで最高の遊びになっていくわけです。

実は、そういうところが園芸の重要な要素になっています。園芸では、前年と同じように植物ができることはまずありません。必ずどこか違ってきます。どうしたら前年のようにできるだろうか、あるいは、もっとよくできるにはどうしたらよいか、常に考えておかなければならないのです。逆に、そういうことがあるからこ

そ面白いのです。マニュアルどおりにしたら簡単にできるといえると思うのですが、それでは人間には面白くありません。前と違う新しいことが出てくるから面白いのです。

以上のようなことをみましても、私たちはやはり本能的なものや創造的なものを合わせもっていると考えざるを得ないようです。

とくに創造的な面を強調する意味でここに出しました第3図は、私たちが創造的な園芸でいかに成長していくかということを模式的に示した例です。



第3図. 園芸活動を通して成長する人間 (松尾原図, 2002).

まず植物を育てる園芸は、きわめて個人的な活動です。植物と向かい合いながら手入れをして花が咲き、食べられる野菜ができ、きれいな庭ができます。やったぞと、達成感を味わい、うれしくなります。それは同時に、これくらいのことはできるという自己評価が高まるし、自信も生まれます。そうしたら、もっとよくやろうということになるのです。そこに働く意欲が出てきますし、働きがい生まれます（過程1）。

その際、その活動自体や生産物に対して他の人の評価が加わります。「うまく工夫できたね」、「美味しい」、「きれいだなあ」、「この次はがんばりなさい」などの評価です。それは同時に人とのつながりができることを意味します。いわゆる仲間がいるという安心感が得られます。孤独感を抱かないで済みますし、自分がつくったものが役に立っているという自負をもつことができます。

そうしますと、もっとたくさん、もっと立派に、もっと美味しくつくろうということになります。これはいわゆる生きがいを生んでいることになります。

鹿児島にはお年寄りが多いのですが、腰が曲がってきつきつといいながら、米や野菜をつくっています。なぜそんなにきつきつことをやるの、と子どもたちはいい

ます。それでもお年寄りが農耕を続けるのは、そうしてできたものを隣近所にあげると喜んでもらえるから、町に住む子どもに送って喜ばれるからなのです。子どもから美味しかったよ、という手紙や電話をもらうこと、それがすごく大きな励みになり、生きがいを感じさせてくれるのです（過程2）。

以上は個人的な行動の場合ですが、地域全体で公園の手入れや街路の清掃をすることがあります。このときは最初から他人と一緒に働いているのですが、共通の価値観ができたり、連帯感ができたりします。この場合、仲間がいる、お互いに役立っている、という認識が生まれます。そして、さらに綺麗にしようという意欲につながっていくのです。これはたらしきを活用していくのがまちづくりの活動なのです（過程3）。

このような体験を積み重ねていくことで個人的に成長していきますし、社会的にも自分中心から社会に目が向いていくという意味で、社会的な成長が期待されることになります。

最初に戻りますが、この感覚体験と動作体験をつづりあわせる園芸のなかで、本能が触発され、さらに磨かれ創造性が開発されることになります。本能的な側面も忘れることができないのです。

植物の手入れをしていると小さな苗に共感をもって、手を差し伸べてみたくなることもあります。こういうところで子育ての本能がくすぐられ、触発されることになります。

私たちの欲求には、本能的（動物的）な欲求と創造的（人間的）な欲求があります。その本能的欲求が満たされないと、不安やイライラが出てくるし、それが満たされると「癒し」という状態になるのです。「安心」、「安堵」、「安らぎ」、「落ち着き」などと表現されます。

創造的（人間的）な欲求が満たされないときには「不満」、「怒り」、「焦り」などが生じます。これが満たされたときには、「喜び」、「楽しみ」、「満足」、「自信」などの言葉で表現される状態になります（第4表）。

第4表. 欲求の種類とその達成度に応じた心理状態.

欲求の種類	欲 求 の 達 成 度	
	不 足	充 足
動物的 (本能的) 欲求	不安・いらいら 不快感	癒し (安心, 安堵, 安らぎ, 和み, 穏やか, 落ち着きなど) 快 感
人間的 (創造的) 欲求	不満・怒り・焦り	喜び・満足・楽しみ (達成感, 自信, ゆとりなど)

松尾(2004)を一部改変した。

こういう形で、私たちは園芸を通して本能的欲求も満たされるし、創造的欲求も満たされるのです。これによって人間として生きていることを実感でき、それが幸せ感につながります。この幸せ感が心身の健康状態を良い状態に導いてくれるのです。

このような一連の過程をうまく活用すれば、健康な人も、療法的な支援を要する人も、より良い状態になっていくのです。

園芸をするにあたっては、上に述べたようなことを理解しておく必要があるのではないのでしょうか。

とくに医学の先生方、心理学の先生方には、異論をおもちの方がおられるかもしれません。ぜひご教示いただきたいものです。

ご清聴、ありがとうございました。

(本稿は2004年6月6日に行われた第8回国際人間・植物関係シンポジウムにおける基調講演(K-5)のテープ起こし原稿に講演者が手を加えたものです。)

## 参考文献

- 春山茂夫. 1995. 『脳内革命』.(KKサンマーク社, 東京).
- 近藤 裕. 1996. 『やる気療法 メンタル・気・人間関係のトータルパワー』.(日本教文社, 東京).
- 松尾英輔. 1982. 『アマチュア園芸論 一身近な園芸の哲学』.
- 松尾英輔. 1998. 『園芸療法を探る 一癒しと人間らしさを求めて一』.(グリーン情報, 名古屋).
- 松尾英輔. 2003. 園芸療法と園芸福祉. pp. 3-44. 松尾英輔・正山征洋(編著). 『植物の不思議パワーを探る 一心身の癒しと健康を求めて一』.(九州大学出版会, 福岡市).
- Matsuo, E. 1992. What we may learn through horticultural activity. pp.146-148. In : P. D. Relf (ed.). "The Role of Horticulture in Human Well-Being and Social Development". Timber Press, Oregon.
- ミヒェルス, H. (編). (岡田朝雄訳). 1996. 『ヘルマン・ヘッセ 庭仕事の愉しみ』.(KK草思社, 東京).
- 時実利彦. 1974. 『人間であること』. 岩波新書. (岩波書店, 東京).