

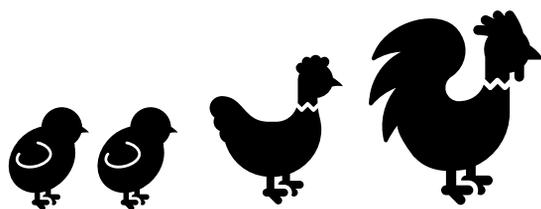
# RYOKUCHI WALKER

東京都内の緑地を紹介！  
あなたも緑地マスターに！

法政大学人間環境学科人間環境学部  
高田A3ゼミ 緑地班

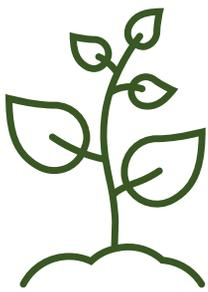


- 2 高田ゼミA3緑地班とは
- 3 緑地の効果を伝えたい
- 4 植物が持つ効果
- 5-6 緑地紹介
- 7-9 ・パソナ
- 10-13 ・三井海上駿河台
- 14-15 ・カナルカフェ
- 16 ・日比谷公園
- 17 ・ミッドタウン日比谷
- 18 ・オーテモリ
- 19 ・グッドモーニングカフェ
- 20 ・アイガーデン
- 21 SNSページ・編集後記



高田ゼミ

# A3 緑地班



## 高田ゼミ

「**自然環境と人間との共生の未来を探求する**」

自然環境を取り巻く諸課題に対し、望ましいあり方を探求することをテーマとしています。

〈2021年度〉

春テーマ

- ・野生生物と環境教育を考える
- ・食と野生生物の関わりを掘り下げる

秋テーマ

- ・ダムで洪水は防げるか（ディベート）
- ・島ツーリズム企画プロモーション

## A3緑地班

都内の公園や緑地を訪れ、魅力や効用を調査しています。他にも、NPOと連携してサツマイモを育て、焼酎に加工する活動、「銀座芋人」に参加しています。





# 緑地の効果を 伝えたい

「緑地の効果を伝えたい」ここに込められたのは「緑が少ない都会だからこそ、緑を取り入れる意義を見出し、共有したい」という想いです。あなたの身近にある緑の効果を感じたことはありますか。意外と注目されにくい存在にあると思います。私たちは千代田区を中心に現地調査を行いました。この冊子を通して緑を取り入れたい、緑に触れたいと感じてくれたら嬉しいです。



# 植物の持つ効果

最近では植物が持つヒーリング効果が注目されているだけでなく植物を栽培することにより私たちの心や体にも様々な変化をもたらすことが知られるようになりました。今回は植物の持つ6つの効果について説明します！

## 1, 装飾的効果

目にも楽しく、心にも安らぎと癒しを与えてくれるため、ひとつあるだけで部屋が華やかになります。

また、真夏でも比較的涼しく過ごすことのできるエコロジーなアイテムとしても役立ちます。窓際やベランダに植物を並べると、植物が日差しを遮ってくれるので室温を下げる効果もあります！



## 2, リラックス・ストレス解消効果

植物を見たり、植物の放出する成分（フィトンチッド）を嗅ぐことで、副交感神経が刺激され、精神の安定やストレス解消などの安らぎを与えることができます！

## 3, 疲労回復効果

植物が放出するフィトンチッドには、疲労緩和や回復効果もあるといわれています。触れると肝臓の活動を高める酵素の活性化、香りによる清涼効果、生理機能の促進、二日酔い・頭痛や吐き気の軽減など数多くの効果を与えてくれるという様々な効果があります！



## 4, マイナスイオン効果

大気中には＋イオンと－イオンが同じ量存在しバランスを保っています。しかし現代、電子機器の電磁波によって＋イオンが増加しがちです。そこで、植物が蒸散作用を行う際に発生する－イオンが＋イオンにくっついて＋イオンを中和し無害なものに変える効果があります！（－イオンには疲労効果や血圧降下などの効果もあり ^^）

## 5, 空気清浄効果

植物は光合成によって、汚れた空気を吸い、きれいな空気を供給してくれます。また、植物は空気清浄機でも取り除けないカビや細菌、塵などの有害物質も取り除き、清潔な室内環境保ってくれる存在なのです！



## 6, 温度調節・乾燥防止効果

葉面から放出される水分が、夏は気化することによって余分な熱を奪い気温上昇を抑えます。冬は熱を放出し気温の低下を防ぐことに加え、湿度を乾燥状態の30%から快適な50～60%に上昇させることもできます。夏にも冬にも大活躍です！

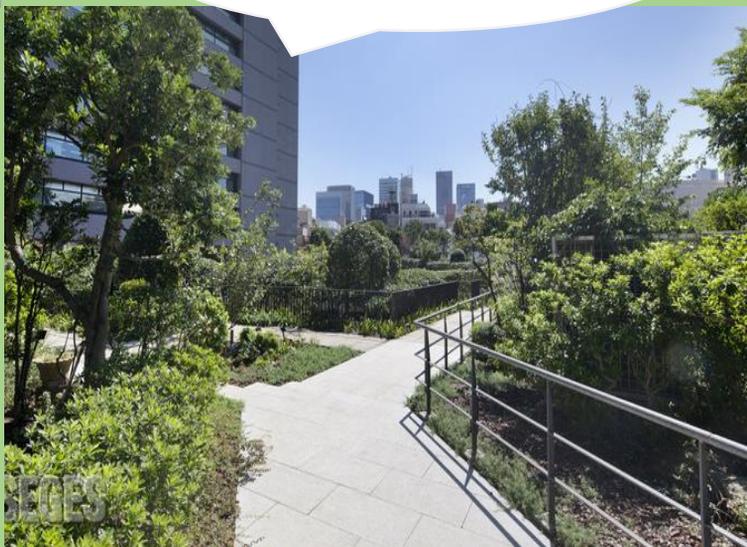


# 1. パソナ

まさに  
都会のオアシス



## 2. 三井住友海上 駿河台屋上庭園



## 3. カナルカフェ



開放的な空間

## 4. 日比谷公園



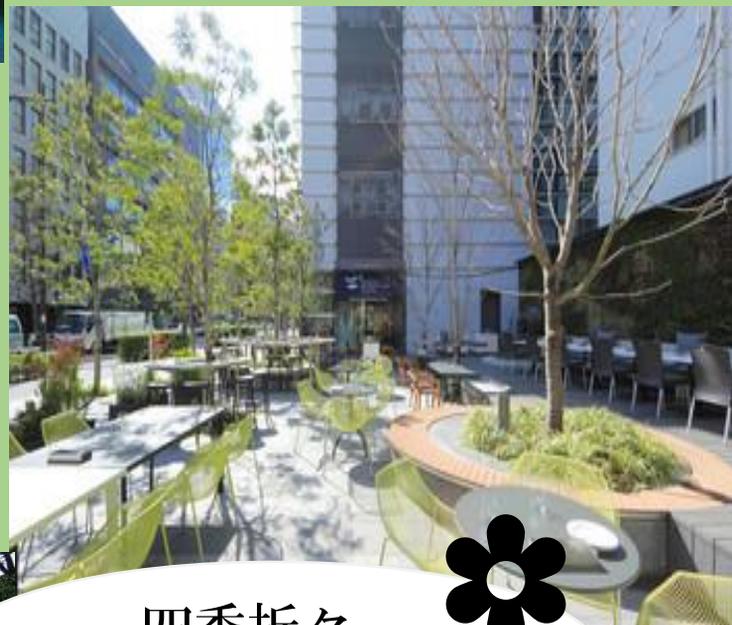
## 5. ミッドタウン日比谷



近代的な建物



## 6. オーテモリ



## 7. グッドモーニング カフェ



四季折々、  
色とりどりの花

## 8. アイガーデン 新宿伊勢丹



社員みんなで育てることによる仕事の合間のリラックスや  
やさしい気持ちの育みを目的として存在した。

「健康」「農業」「エコ」3つのコンセプトがあります。

## ○健康

オフィス内に花や緑の空間をつくることで、リラックス  
ができ、イキイキと働けるオフィス作りを目指す

## ○農業

都会でできるビル農業の提案  
多くの人に農業への関心

## ○エコ

地球にやさしいオフィス作り

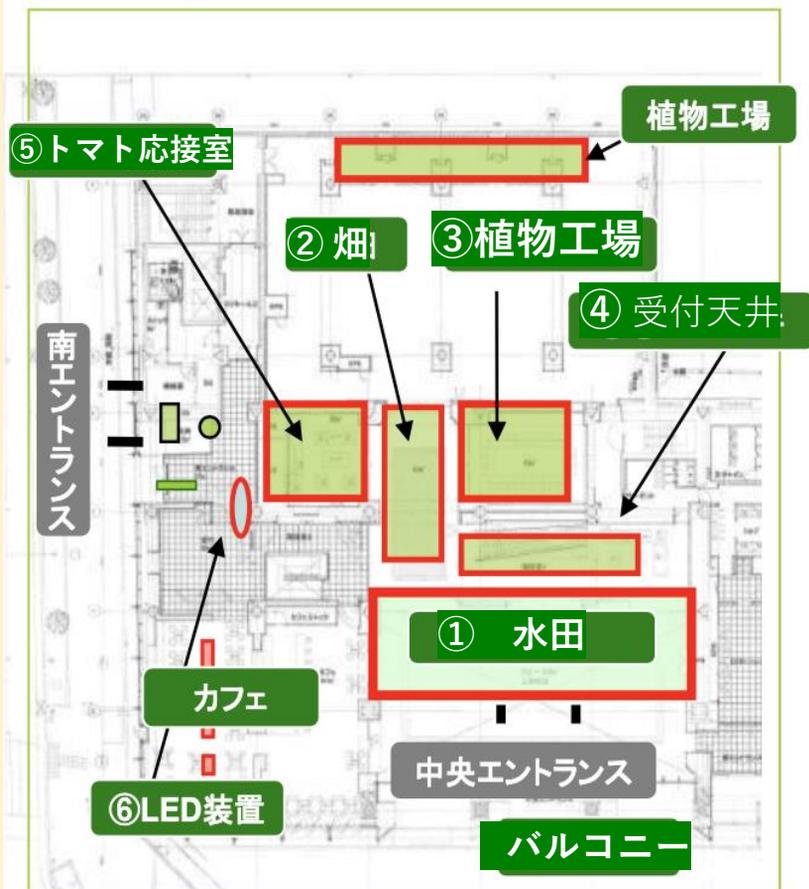
## ① 水田

栽培植物：稲

水田エリアでは、自然な田んぼの様子が再現されています。稲の根が張りやすいよう、薄く敷いた土の下にヤシマットを使用したり、部屋の温度を25℃～30℃を維持したりすることで、年3回の収穫を可能にしています。（水は循環させることで温度が上がるのを防いでいます。（①↓）



1F



## ② 畑

栽培植物：ヒマワリ・バラ・椎茸・オクラ・トウモロコシなど  
大きなランプで強い光をおり、空調も調節しているため一年中季節外れのものを栽培することができます。天井からミストが噴出する仕組みになっており乾燥も防ぐことができます。（②→）



## 「緑ポイント」

一回フロアには水田(①)や畑(②)、植物工場(③)などがあります。受付付近(④)では天井に植物が栽培されていて、応接間(⑤)においても天井にトマトを栽培することのできるスペースがあります。

一階だけでなく二階にも野菜や果物を栽培しているエリアなどが広がっているため緑が溢れてみてとれます。また、室内だけでなくバルコニーには200種以上の植物が植えられているため、夏になるとさまざまな葉っぱが建物を覆います。



### ③ 植物工場

栽培植物：葉物野菜(フリルアイス・サニーレタスなど)

HEFL(ハイブリット電極蛍光管)を使い省エネしながら植物を育てることができます。植物に必要な養分を水に溶け込ませた「養液」を土の代わりに使用し、水の中に直接根っこを伸ばします。  
(③←)

### ⑤ 応接間

栽培植物：トマト

土を使わず、水と肥料だけで育てる水耕栽培によってトマトが栽培されており、モーターによって水を循環させています。また、少ない光を有効に使うため、銀紙で部屋をおおい、光をたくさん反射させて明るくしています (⑤↓)



### ④ 受付

栽培植物：坊ちゃんカボチャ、沖縄島かぼちゃ、韓国かぼちゃ、アップルゴーヤ、キュウリ

天井にはカボチャがなっており、「空とぶかぼちゃ」として人気の場所です。オフィス内には虫がいないため、人の手によって一つ一つ受粉作業が行われています。(④↑)

春



秋



夏



冬





# 三井住友海上 駿河台屋上庭園



《アクセス》  
御茶ノ水駅  
(総武線、丸の内線)などから  
徒歩10分以内



## 《基本情報》

三井住友海上駿河台ビルの屋上に整備された緑地で、地域の生態系に配慮した植樹等が行われています。開場時間内はどなたでも自由に見学が可能です。

## 《植物》

アラカシ、サルスベリ、サクラ、タブノキ、エノキ、果樹など...

## 《緑ポイント》

地域住民に緑豊かな景観や、人工的な空間内における自然の恵み＝生態系サービスを体験してもらうことなどを目的に設置されました。設置により、野鳥や昆虫の誘引、ヒートアイランド現象の緩和、都市型水害の減災など、多くの効果が現れています。多くの植物が密集する空間に鳥の鳴き声が心地よく響き渡り、都会の喧騒に疲れた際の癒しとしておすすめのスポットです。



## 《緑地評価》

緑の豊富度 ☆☆☆☆☆  
ヒーリング効果 ☆☆☆☆☆  
開放度 ☆☆☆☆☆

# 地域との共存共栄



ビル風の対策をして欲しい！

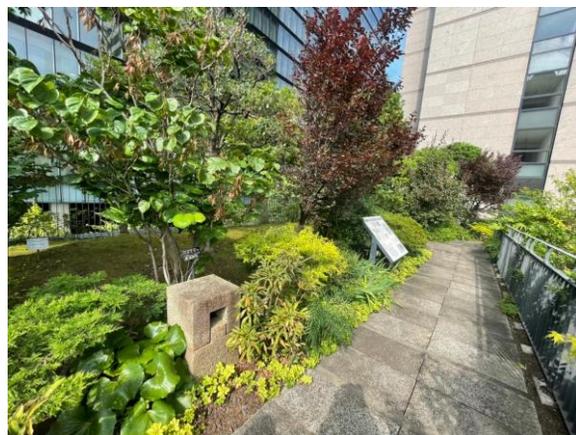
緑が欲しい！

壁やフェンスを設置  
しないで欲しい！



地元住民の声

- ・ 道路際への高さや葉ぶりのある植栽を施す
- ・ 屋上庭園を備える備える緑化率4割超の緑地建設
- ・ 低い段差の石積み





# 実際の効果

- ・ 都市の中のオアシス

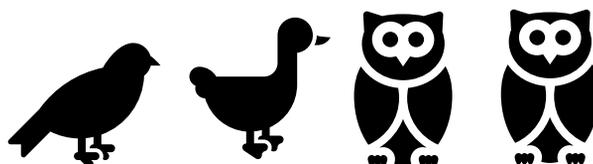
地上と同様の土壌を再現しているため、土厚1mを超える本格的な屋上庭園には高木の植栽が可能になり、都市の中のオアシスを実現できた。

- ・ 珍しい野鳥

ヤマガラ、シメ、キビタキ、アオバズク  
近年の専門家によるモニタリング結果では、千代田区内の同様の企業緑地、都市緑地に比較しても多様な生態系が見られるとの報告あり！



生物多様性の観点から農薬・化学肥料に依らない植栽管理を行っている。



# 三井住友海上ECOM駿河台



地域に開かれた  
環境コミュニケーションス  
ペース「ECOM駿河台」

環境や自然に関する  
さまざまな情報を発信し、  
地域住民と交流していく場



ECO + COMMUNICATION  
を表現しています。



# CANAL CAFE



テラス席で  
リゾート気分  
味わえちゃうよ

## 歴史

イタリアンレストラン「カナルカフェ」は、1918年東京初のボート乗り場「東京水上倶楽部」として営業を開始しました。しかし、高度経済成長期など日本の発展が進む中で、多くの濠が埋め立てられボートに乗る人の数も減少傾向にありました。そんな中、現オーナーである羽生裕子さんは祖父の

作ったボート場を残しながら、多くの人に外濠の自然を楽しんでもらう機会を作るために、1996年にレストランとして開業。ボート場として創業を開始して以来2009年、癒しの場として現在も営業を続けています。



## 感想

お濠に面した緑あふれるお店です。  
レストランに併設されたカフェは風を感じられる開放的なデッキテラスが印象的。  
また、交通量の多い通りから木々が隔ててあるのととてもどかで落ち着いた印象を受けました。  
緑に囲まれた癒しの空間で一休みしてみたいかがでしょうか。



外堀沿いに四季を問わず様々な種類の草花があり、都会の中でホッと一息つくことができます

## 緑評価

### 【緑ポイント】

川沿いのテラス

### 【利用者層】

大学生や外人と年齢層幅広く様々

### 【五段階評価】

- ・緑の豊富度 4
- ・ヒーリング効果 4
- ・開放度 5



### ◎Contact

TEL:03-3260-8068

### ◎営業時間

11:30~20:00

### ◎定休日

不定休

### ◎Access

飯田橋駅から徒歩2分



# 日比谷公園



## 【アクセス】

東京メトロ日比谷線・千代田線・都営地下鉄三田線  
「日比谷」(A10・A14) 出口すぐ

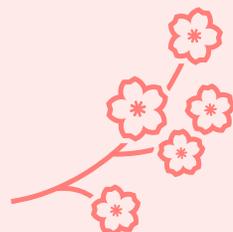


## 《基本情報》

日本初の近代的な洋風公園として誕生し、平成25年に開演100年を迎えました。花壇には一年中、色鮮やかな四季の花が咲き、ビジネス街に勤める人達のいこいの場になっています。

## 《植物》

春：桜・チューリップ  
夏：紫陽花・睡蓮  
秋：金木犀・イチョウ  
冬：梅 etc..



## 《緑ポイント》

春には桜、秋には紅葉など、春夏秋冬を通じて日本ならではの風景を楽しむことができます。公園内には様々な庭園があり、日本庭園も西洋庭園もあることが魅力の1つです。



## 《緑地評価》

緑の豊富度 ★★★★★  
ヒーリング効果 ★★★★★  
開放度 ★★★★★



# ミッドタウン 日比谷



《アクセス》  
東京メトロ千代田  
線・日比谷線・都  
営地下鉄三田線  
「日比谷」駅直結



## 《基本情報》

東京ミッドタウン日比谷は、約60店舗に及ぶショップ&レストラン、オフィス、映画館、空中庭園や広場空間が集約された複合

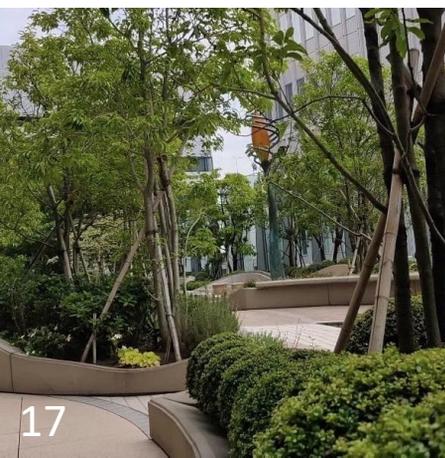
## 《植物》

手入れされた自然が広がっており、手軽に自然に触れることができる



## 《緑ポイント》

東京ミッドタウン日比谷はCO2削減に取り組んでおり、その一環として人々の癒し空間を提供している。パークビューガーデンからは日比谷公園の自然を眺めることができ、癒しスポットになっています。



## 《緑地評価》

緑の豊富度 ☆☆☆☆

ヒーリング効果 ☆☆☆☆☆

開放度 ☆☆☆☆



アクセス   
大手町駅直結

## 《植物》

コナラ、ヤマツツジ、都会では珍しいカタクリなどの植物が森に彩を与えています。

関東圏域からすべての高木を調達するなど遺伝子的にも厳しくこだわり、郷土性の豊かな風景を生み出しています！

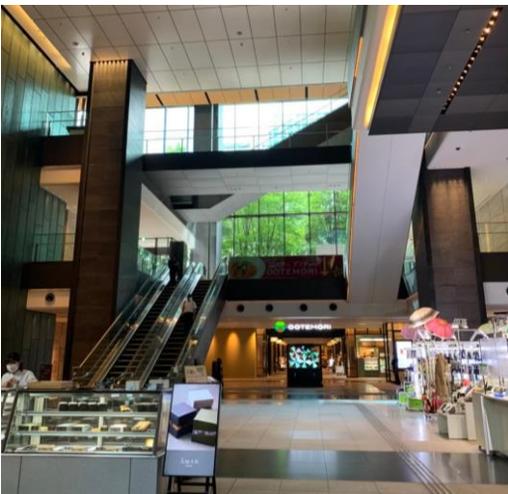
## 《基本情報》

東京の中心にもう一度、人が心地よく息づける環境を。そんな願いから生まれた、「**大手町の森**」

## 《ポイント》

このオーテモリは千葉県君津グリーンセンターで3年間かけて樹木の育成、土壌の適正などを検証し、大手町に移植しました。人口に整備された公園ではなく、自然を再現したこの森が都市を緑で潤し、都市の未来予想図を描きます

また、このオーテモリの近くには「ザ・カフェ by アマン」があり、オーテモリの緑を感じ、落ち着いた心でランチやディナーを楽しむことができます！

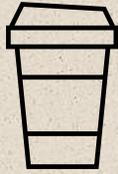


## 《緑地評価》

緑の豊富度  
ヒーリング効果  
開放度



# グッドモーニング カフェ



アクセス  
東京都千代田区神田錦町  
神保町駅A9出口より徒歩3分



緑の中でランチやカフェ  
でくつろげる！  
夜はお酒や絶品パスタが  
楽しめるイタリアン酒場



## 🌿植物🌿

ソメイヨシノ・イチョウ  
金木犀・カエデ

## 緑ポイント💡

緑の壁に癒される。  
丸いテーブルの真ん中の木がオシャレ！  
緑に囲まれておいしい料理を食べたり仕  
事をしている方など様々な過ごし方♪♪



## 緑地評価 ☆

緑の豊富度 ★★★★★  
ヒーリング効果 ★★★★★  
開放度 ★★★★★

# 伊勢丹新宿本店本館 アイ・ガーデン

## 〈アクセス〉

新宿三丁目駅徒歩すぐ  
(丸ノ内線・副都心線・新宿線)



## 〈基本情報〉

広々とした芝生広場と、桜や紅葉などの雑木林が織りなす安らぎの庭園です。

## 〈植物〉

花ごよみ：1年を8つの季節に分け、それぞれの見頃の草花を掲載したパンフレットです。

クイズプレート：園内に設置してあり、花ごよみで答え合わせができます。



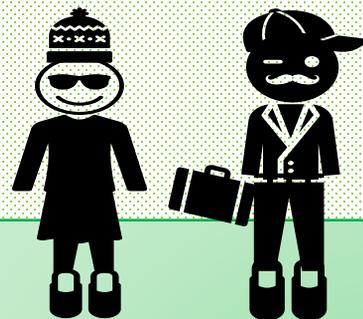
## 〈緑ポイント〉

都会の中でほっとくつろげる空間  
芝生や木々が美しく管理されています。  
遊具もあり、子連れもおすすめ！

→生物多様性保全につながる  
企業のみどり100選に認定され  
ています！



↓朝日弁財天  
商売繁盛をもたらし、火災を  
防ぐ伊勢丹の守護神！！



## 〈緑地評価〉

緑の豊富度  
ヒーリング効果  
開放度



# 緑地班インスタ やっています！

フォロー・いいね  
よろしくお願いします！！



## ～編集後記～

最後まで読んでいただき、誠にありがとうございます。  
冊子を通じて、いくつかの緑地スポットを紹介してきましたが、少しでも都会における緑地の魅力や価値を感じていただけたら幸いです。  
皆さんも都会の喧騒から離れて、穏やかなひとときを過ごしてみてもはいかがでしょうか。