

香羅夢 102号

P2_3-----

CONTENTS

香羅夢 NO.102

FEATURE プロに聞きたいお悩み体験・解消法

006 私がおこなっているセルフケア

星子尚美

008 震災多発の日本にこそ、必要なレメディ

浅井隆彦

010 あなたの膝は大丈夫？ ～アロマでケアできるよ～

楢林佳津美

012 背中を整えると全身が整う

亀井久乃

014 美肌の秘訣お教えします

安水裕子

016 JAA30周年と、私の集大成 美容レク

高橋佳璃奈

018 “生きやすさ” を考える ～希望とストレス解消～

中島ゆきえ

会員活動レポート

022 能登地震から1年を振り返る 石川県七尾市米田智恵子

023 能登地震から1年を振り返る 富山県氷見市鈴木広美

024 癒しの時間を求めて沖縄の渡嘉敷島で一棟貸し別荘「MIUFUYA」を開業

安里伴美

SERIAL アロマのある暮らし

028 湘南と南阿蘇。心地よさを真ん中に置いた生き方とは

菊池ユキ

030 巡る季節と植物の叡智 ～自然の営みから授かる知恵～

栃内恵子

ATTENTION

020 あたらしい学び場

032 本場の幸せの香り、国内唯一のローズオイル産地

山形薔薇蒸留所

034 JAA PREMIUM セミナー

036 春季特別セミナー

037 秋季特別セミナー

JAA INFORMATION

039 クーポンチケット利用について

040 検定トレーナー手続きについて

041 JAA事務局からのお知らせ

043 JAA各種ライセンス認定試験実施のお知らせ

044 インストラクター講習会

046 検定トレーナー一覧

047 全国加盟校オプション講座のご案内

048 JAAオンラインショップリニューアル！

P4_5-----

プロに聞きたいお悩み体験・解消法

肌荒れやちょっとした身体の痛みや疲れ、メンタル不調など、誰にでもそんな悩みは尽きないのではないのでしょうか。

今回のテーマは、そんなお悩みの解消法やセルフケア、体験談などを交えて、それぞれの分野でプロフェッショナルなJAAの先生方にお聞きします。

普段の暮らしの中でのケアや予防、ルーティンなども非常に興味深いですね。

P6_7-----

私がおこなっているセルフケア

JAA医療顧問 星子クリニック院長 星子 尚美

癌になって今年で19年目を迎えることができました。本当に命の大切さが、身にしみてわかる年齢になることができました。すべてのおかげ様だと感謝です。

癌になってからのほうが、自分自身の体をケアしているおかげで、「年々若返っているね」とよく言われるようになりました。友人からも10年前と全然変わらないし、むしろ若くなっているとも言われます。

おそらく食べ物に気を付けていることが一番だと思いますが、自然農法の皮まで食べられるような野菜など本来の野菜を毎日食べる。他には、心の持ち方、感謝の気持ちをいつも持つこと、すべては自然界があるおかげで生きていられること、思いやりの精神を持つこと、なるべく自然のもので体調を管理すること、例えばサプリメントでも自然界のもので体に吸収しやすく作ってあるものをとる。体に優しい成分かどうかをきちんと見極めてあるものを、毎日必要な量を必要なタイミングでとるように心がけている。アロマもよく使用しますが、質の良いものでなければならぬ。なぜかというと香りは直接脳に作用をしてしまうからである。そのうえ経皮毒と言って経皮からも毒として吸収される。香りの付いた洗濯洗剤や合成の芳香剤などもってのほかである。

お母さんたちが洗剤のこういうもの使用すると子供の脳に害を与えてしまうのでよく考えて日常に使用する洗剤や石鹸、スプレーなど気を付けてほしい。まず合成のものは買わないこと、自然素材を日常に使用するよう努力してほしいと願います。

そのほかに病気の原因として悪玉活性酸素の過剰に対して水素を吸入したり、人間はビタミンCを体で作れないので、ビタミンCを必ず毎日取るように心がけています。病気になるまえに予防をいつも心がけています。

また、薬については、私は歯医者さん以外ではこの10年以上病院に通ったことも薬をいただいたことも無く、ワクチンなどもうちません。インフルエンザや別の病気にもかかったこともなく、仕事を休んだこともない。薬をとらなかったこともよかったと思います。

くすりはリスクと言われるように、副作用が必ずあります。副作用が出るとまたその副作用を軽減するために薬が増えていき何種類もの薬を毎日きちんと飲むようになります。そのうえ薬は自然の物質ではないので、体の中に分解できない化学物質が残って異物として残ります。これが病気の原因になります。どんどん病名が増えていきます。

本来人間の体は自然界のものならきちんと消化分解できる複雑な体の構造があります。体が毒だとわかるとすぐに嘔吐したり下痢として身体から出そうとして排泄しますが、化学物質は体から簡単には排泄できません。それが原因で病気になっているとは知らずにまたからだに害をなす毒を増やしていけば、治るところか本来の自分の寿命をへらす結果になります。

うつ病やうつ傾向は薬では治りません。それこそ自然界の香りや自然界の波動が一番のお薬です。

私はフランスのメディカルアロマの造語を作ったバルネ先生のディプロマを医師として日本で最初にいただきました。メディカルアロマは薬と同じ作用をしますので飲めませんがきちんとした処方が必要となります。勝手にアロマは飲まないようにしてください。あくまでも香りを活用してほしいと思います。

最近合成のアロマも多く市販されていますので気を付けてください。缶コーヒーなどは合成の香りが多く使用されているものも多いです。自然の味なのか本物の香りなのかは本物の味と香りをかがないとわからないかもしれません。

なるべく本来の自分の五感を大切に生来の体に備わっている感覚を研ぎ澄ませるように自然とのふれあいを大切に生きていきましょう。

星子尚美 Naomi Hoshiko

JAA医療顧問 星子クリニック院長

東京女子医科大学医学部卒業、熊本大学医学部大学院修了後、放射線医学科専門医・高濃度ビタミンC点滴療法専門医、キレーション専門医、アンチエイジング統合医療認定医・アーユルヴェーダハーブ専門医などさまざまな資格を取得。

2007年にはJAA認定アロマコーディネーター取得。

音振療法であるサイマトイクスセラピー、オゾン療法、アーユルヴェーダ療法、メディカルアロマセラピー療法など東洋医学で不定愁訴はもちろん、がん患者や難病に苦しむ患者の治療と予防医学などを行い、全人的医学を目指している。2014年、東久邇宮国際文化褒賞授与。

P8_9-----

震災多発の日本にこそ、必要なレメディ

JAA常任理事 浅井 隆彦

2拠点生活が話題になっている。はじめてから2シーズン目、冬場3ヶ月だけ雪国長野県諏訪地区に移住している。夏場3ヶ月なら避暑地となって快適であろうが、冬の長野県は底冷えするのでまるで耐寒訓練である。神奈川の雪なし県からの雪国生活は慣れるのに少々骨が折れる。

若いサラリーマン時代には、転勤先の札幌で雪の生活を楽しんだものだが、古稀も過ぎた我が身には、雪国の独り暮らしは心身共に堪える。しかし雪国の大自然を肌身に感じる素晴らしさは、都会人には想像もつかないことと思う。

ことに冬場は自然の脅威も体験するが、一方、穏やかに晴れた冬日に、目の前に迫ってくる八ヶ岳の白く覆われた山容はたまらなく絶景でつい見惚れてしまう。この対比が魅力であり、厳しい雪国の生活に希望をもたらす。私自身は雪国とは無縁な生まれ育ちであるからこそ、余計そう新鮮に感ずるのかもしれない。

今シーズンは、地元川崎に帰らなければいけない用事があって、毎週自宅に戻っている。最寄り駅前の広場に降り立った瞬間、あの猥雑とした、空気の淀んだ懐かしい匂いが我が鼻に襲いかかる。不思議と汚れた空気と熱気溢れる商店街の騒然さに落ち着きを取り戻す。アロマセラピーの花や葉っぱの芳香と我が町の匂いはまるで違うが、懐かしいというキーワードはどうも共通しているらしい。

閑話休題、こんこんと降り続ける深夜、一見、大地震かと思われる。落雪である。

初冬の北陸の名物、雷もその凄まじい爆音で一晩中眠れなかったものだが、それに劣らず自然が巻き起こす恐怖をここでも体感したものである。そんな恐怖感に包まれパニックに陥った時こそ、レスキューレメディなるアロマの精油が役立ち、心の救いになる。このレスキューレメディが震災時だけでなく、思いがけず、女子中学生に役に立とうとは？思いもしなかった。

私の冬場3ヶ月間はスキー場のインストラクターとして勤務して、主に中学生の団体レッスンをするのが仕事で移住をしたのだ。しかも都会の子供たちなので、スキーをはじめて経験する

ような中学生1年生が、我がスキー場に毎週のようにやって来る。はじめはスキー板を履くことさえままならぬ。やがて慣れてはじめてリフトに乗って、上から斜面を見た途端、パニックに陥る。

特に女子は。もうこうなったら何がなんだか分からない。軽く身体を動かし深呼吸をするも、なかなかパニック状態は解消できない。

そこで思いついたのがアロマセラピーであった。私自身がレッスン後の指導員者研修の時に常にレスキューレメディの精油を携帯している。心を落ち着けて指導者の仲間の前で与えられた課題の演技ができるよう、神頼みならぬアロマ頼りに祈る気持ちで、一呼吸して嗅いでから滑る。とにかく指導者ばかりの研修会は凄くプレッシャーがかかるのだ。

気になるのはレスキューレメディの処方内容だろう。それは昨年暮れに南半球のタスマニアに出掛けた時に購入したkungia だった。とにかく心身共に落ち着く香りで、初めて嗅いだ途端、私は気に入ってしまった。レスキューレメディの香りは私自身の体験に基づいた気持ちが落ち着くことが最優先するのだった。

こんな日頃の経験から、スクールのインストラクターとしてのルール違反とは知りつつも、私は処分覚悟で中学生の彼女らの鼻先に、いい香りで落ち着くよと声をかけてみた。

その中の1人は不安だからというので初めてのリフトを私と一緒に乗った。彼女は自ら高所恐怖症と告白した。

リフトに乗ってまもなく、僅かに身体全体が震えている振動が私にも伝わって来る。まずはリフトに乗った状態だったので一緒に深呼吸をするように誘導した。先ほどまでの震えが止まったのだ。一瞬、時間が止まったかのような感覚だった。引き続き、顔の表情がみるみる内に和らいで来るのがわかった。そのうち笑みまで浮かべ、いつの間にか気持ちが落ち着くのがわかった。その後、あの恐怖の斜面が心地よく感じられたせいか、彼女はリフトに乗る度に上達も見違えるようにうまく滑られるようになった。その時にメンタルの重要性を痛感したのだった。

現代社会は人のメンタル面での弱さに容赦なく襲いかかって来る。ことに複雑怪奇な都会には魔物が時々出没する。歴史を振り返ってみても、不安な時代には香りが流行したものだと言われる。

最近ではアロマセラピー発祥の国の一つイギリス政府の財政破綻の時に、薬物に代えて自然療法であるアロマセラピーを流行させて財政を見事に回復させたという経緯がある。

私のそんなレスキューレメディの、タスマニアの思い出の香りに出会ったことがこの旅の最大の収穫だった。

会員の皆さんにも、ぜひ、これまで出会った香りを思い出してみしてほしい。そして、緊急時こそ、アロマの力で素晴らしい体験をしてみしてほしい。

浅井隆彦 Takahiko Asai

JAA常任理事

一般社団法人日本アロマレクレーション協会代表幹事

東洋医学、美容関連、スポーツコンディショニング、カウンセリングにアロマセラピーを導入し、各界に多大な影響力を持ち、講演、執筆活動多数。現在はケアマネージャーとしての経験も生かし、介護アロマセラピーの発展に力を注ぐ 主な著書に「世界のマッサージ」、「介護アロマセラピー入門」、「香りの雑学知識」、「ハーブで美しく」、「アロマリフレクソロジー」など多数。

P10_11-----

あなたの膝は大丈夫？

～アロマでケアできるよ～

JAA主任講師 檜林 佳津美

歩くだけで、体重の3倍の負荷が膝にかかる瞬間があります。下り坂だと8倍です。

長く生きていたら、膝もダメージを受けますね。日本人60代女性の約4割、80代女性の約8割が変形性膝関節症（グレードⅡ；軟骨がすり減っていることが確認できる状態）に悩まされています。

いきなり軟骨が減って、痛みが出るわけではありません。「あ～、今日は寒かったからかな、膝が痛い。」とか、「今日はジムで走り過ぎたからかな、膝が痛い。」など、時々でも痛みや違和感が出てきたら要注意です。

膝に痛みを感じ始めるのは、40代や50代が多いです。それを放っておくと、慢性的な痛みになっていきます。脅しではないですが、統計で示される確率で、あなたの膝も痛み始めますよ。

でも、皆さんにはアロマトリートメントという強い味方があります。特に私のメソッドだと、たった1回40分くらいのセルフケアでも、9割以上の方の痛みが半分よりも少なくなったという結果が出ています。

これは驚異的な数字です。病院に行って、たった1回で痛みが半減する話を聞いたことがありますか？ほとんど聞かないですよ。

最近耳にする膝の再生医療は片脚100万円以上かかると聞いています。その金額に驚いて、アロマ膝ケアしていたら、痛みが無くなったケースもあります。

精油には抗炎症作用や組織を再生させる作用を持つものがあります。そういった精油を使って施術するわけですが、キャリアオイルが精油に負けないくらいいい働きをします。

私は、鍼灸あんまマッサージ師なので、アロマトリートメント上手ですよ。でも、精油だけでは、グラフに示されたような痛みを減らす結果は導けません。逆に植物油だけなら、痛みを減らす自信があります。そのくらい、植物油が良い働きをします。

どんな良い働きかを一言で言うなら、細胞一つ一つを柔らかくすることです。例えば、硬いせんべい布団にずっと寝ていたら、床ずれが容易にできてしまいそうですが、同じ人が程よく柔らかい布団に寝ていたら、床ずれも起きづらいですよ。軟骨も腱も筋肉も骨も柔らかかったら、圧が分散されて組織は傷みませんし、痛みも軽減します。また、トリートメントによって血行が促進されるので、傷んだ組織の修復も叶います。

例えば、重いものを持った拍子にバランスを崩したことで、半月板損傷と診断され、手術まではしなくても良い状態だったので、電気・湿布などの治療をしていましたが、一向に良くなる気配を感じられない人がいました。怪我から2週間くらい経っていたので、アロマ膝ケアのセルフケアをしてもらった直後に立って、足踏みしてもらったら、「あれ～、痛くない！」です。2週間後に様子を伺うと「段々良くなっている感じだが、まだ痛い。前回アロマ膝ケアした日は全く痛くなかったのに。」とのことでした。再度、セルフケアを私のアドバイス通りにもう一度したら、「痛くないです！毎日やっても、圧の入れ方とか、触る場所が微妙に違っていました。」ということでした。

高齢になると下腿のむくみが目立つ人が多いですね。体の中でも重力は働くので、下の方に水分が溜まるからです。運動や歩くことは大事です。それに加えて、アロマトリートメントで体液を上を持ち上げることをしたら、脚はきれいになります。実際、私の脚は浮腫みがちだった20代の時よりもアロマトリートメントしている今の方が綺麗です。アロマトリートメントを続ける限り、80歳になっても90歳になってもきっと綺麗なままだと思います。

5月に行うアロマ・フットケアのプレミアムセミナーでは、私が行っているセルフケアの方法をシェアしようと思っています。

檜林先生のセミナー情報！

檜林先生のPREMIUM セミナーは、本誌P34に掲載しています。ぜひ詳細をご確認ください。

檜林佳津美 Katsumi Narabayashi

日本アロマコーディネーター協会主任講師一般社団法人日本アロマ膝ケア協会理事、日本プレ
スト協会理事、

鍼灸あんまマッサージ師

東京理科大卒、東京医療専門学校卒。アロマセラピーレシピ 自動決定ソフト「私のアロマセラ
ピー」「アロマセラピーケアガイド」「アロマケア実用ガイド」「自分で治す、家族を治す！
アロマ膝ケアR」等著書多数。雑誌や日本各地の講演活動で活躍中。

P12_13-----

ボディトラブル解消法

背中を整えると全身が整う

BTT/ハンドトリートメント検定講師 亀井 久乃

現代人のボディトラブル

私たち現代人は、スマホやPC を利用する影響から、胸側が縮み、猫背や前屈みの姿勢になりやすく、また老人は加齢により背筋を伸ばす力が弱まり、背中が曲がりやすくなってしまいます。

背中が固くなると全身の血流が悪くなり、冷え・こり・頭痛・腰痛・不眠など、原因のわからない、さまざまな不調を引き起こしやすくなるのです。

背中のコリや姿勢の悪さが全身の様々なトラブルの原因となる

体の中心を通る背骨は全部で24個あり、「体を支える」「体を動かす」「神経を保護する」の大きな役割です。些細な動きであっても実は背骨は体のすべての動作に関与しています。また、人間の背中には「脊柱起立筋」「広背筋」「僧帽筋」という3つの代表的な筋肉があります。これらの筋肉は広範囲に及ぶため、コリが生じてしまうと身体全体の動きや血流に悪影響を与え、さまざまな痛みや疾患を引き起こします。

自己チェックをしてみましょう

スマホやPC を長時間見ている

足を組むことが多い

背中が丸い／顔が前に出ている／肩が盛り上がっている等

体のコリや痛みで悩んでいる

最近、疲れがたまりやすい

腰痛で悩んでいる

冷えやむくみがある

睡眠不足だと感じる

2つ以上当てはまる人は、背中の血流や姿勢に問題があるかもしれません。

簡単「背中のストレッチ」で、改善を心がけましょう！

簡単！ 背中のストレッチ

★ ★ 予 告 ★ ★

トレーナーズ制度第4弾が今秋スタートします！

Back（背中） & Body（全身） Conditioning 検定講座

◆ BBC 検定講座概要

バック&ボディコンディショニング検定講座は、背中の状態を少しでも正しい位置に戻すサポートをするボディコンディショニングです。

1つの講座で、セラピスト編+セルフコンディショニング編の2部構成となっており（※検定対象はセラピスト編のみ）、セラピスト編は、着衣のまま、椅子に座った状態でのアプローチが可能です。

◆ トレーナーズ制度とは

社会的にニーズがある分野のスキルを短期的に身に付け、実践・実務の現場で活かしていただくものです。検定合格後は、検定トレーナーとして、ご自身の教室やカルチャーセンターなどで検定対応講座が開講できます。その他、イベントやボランティアなど幅広く活かせる実践的な体系です。

Message

BBC講座開設に向けて、ただいま自分の背中を駆使して、コンディショニング方法を考案中です。「背中を整えれば全身が整う」を目指して、どなたでも陥りやすい背中の不調を改善するために、セラピスト編では、セラピストがお客様のストレッチの補助をしたり、背中のツボを押したり、手のひらを使って擦ったりし、施術後にお客様に「スッキリした！」と喜ばれるような、安全にできる実技方法を、セルフケア編では、一人でも簡単に出来る背中のコンディショニング方法をお届け出来ればと思っています。健康な体を手に入れるための第一歩となるような講座にしたいです。どうぞお楽しみに。

亀井久乃 Hisano Kamei

アロマ&リラックス&ビューティーサロンソニアトゥルース代表/アロマセラピースクールソニア代表/CIDESCOインターナショナルエステティシャン/IFPAアロマセラピスト/RYT200
全米ヨガアライアンス協会認定インストラクター

明治学院大学卒業後、外資系保険会社、漢方薬店勤務を経て1996年に渡英。

レイコックレーンビューティスクール卒業。

ティスランドインスティテュートアロマセラピー卒業。

P14_15-----

肌トラブル解消法

美肌の秘訣お教えします

AFR/ショルダラーラインリラックス検定講師 安水 裕子

決め手は「洗顔」

基礎化粧品は、洗う・守る・補うモノの大きく3つに分けられます。

クレンジング・バーム

石ケン・洗顔フォーム

洗顔パウダー・ピーリング

汚れ取りパック など

(洗う)

日焼け止め

(守る)

化粧水・美容液

乳液・クリーム

オイル・保湿パック など

(補う)

7:3

お肌の乾燥を感じたら、皆さまはどうされますか？シミやシワが気になり始めた場合はいかがでしょうか？多くの方が美容液やクリームなど、お肌に補うモノをつけると思います。この選択は間違っていないと思いますが、ファーストチョイスではないのです。マスク荒れや吹き出物、ニキビ、敏感肌も同様です。化粧水をつけて落ち着かせたいと新たに買い足しませんか？そう思う気持ちはよ〜く分かりますが、やはり最初の選択ではありません。

じゃあ、ファーストチョイスは何か。まずは、クレンジング（メイク落とし）と洗顔を見直しましょう。クレンジングや洗顔は、洗ってすぐ流す、或いは拭き取るから手頃なお値段のモノで良いと思ったり、近所にあるドラッグストアやコンビニで問題ないと気軽に捉えていませんか？

化粧品開発の視点からみると、クレンジングや洗顔はメイクや汚れが落ちないと意味を成しませんので、洗浄力が大切になってきます。一方、美容液やクリームなど補うモノは、朝つけたら夜の洗顔までお肌についたまま。夜のお手入れでつけた化粧水やクリームなども朝までついたままですね。長時間つけていても肌にダメージを与えないよう研究されています。洗うモノは洗浄力、

補うモノは安全性に重きをおいて開発されています。

お肌はイラスト①のように紫外線やばい菌などの外界刺激物から3つの壁で守っています。一番外側を皮脂膜で保護し、次に角片と角片の間をセラミド（細胞間脂質）で満たし、さらにNMF（天然保湿因子）を含んだ角質細胞で守る。

これら3つの構造を洗うモノは一旦壊すのです。ちょっと驚きました？詳しくご説明しますね。

洗うモノには、必ず「界面活性剤」という成分が含まれておりマッチ棒のような形をしています。火を点けるために擦る部分が水に馴染みやすく（親水基）、マッチ棒の木にあたる部分が油分に馴染むよう（親油基）に構成されています。界面活性剤は、図のように皮脂やメイク用品などの油性の汚れに親油基が引っ付き浮き上がらせます。

そのおかげで洗ってスッキリできるのですが、お肌は皮脂膜・NMF・セラミド（イラスト①）で外界刺激物から3つの壁で防御していましたね。皮脂膜もセラミドも脂性成分ですので、界面活性剤の親油基が引っ付き必要な防御壁を取っ払ってしまう事が問題なのです。それをイメージしたものがイラスト②です。防御壁がなくなると内部に納まっていた保湿成分は蒸発しやすく、紫外線や、ばい菌の侵入を許してしまいます。健康肌なら、洗顔後20分位で修復されダメージを感じませんが、お肌をキレイにしたい、老化に抗いたいとお望みなら洗浄力の高い洗うモノを使用し続ける限り、補うモノをつけても期待したほどの改善を感じません。紫外線も防げない状態ですのでシミやしわを誘発し、ひどいと赤みや痒み、湿疹さえも発症します。補うモノをとっかえひっかえしても思うようにならない方は、洗うモノを見直してください。

避けるべき合成界面活性剤がある

先述したように洗うモノには、必ず「界面活性剤」が含まれます。それらは数千種類あり、防御壁をごっそり取り去る洗浄力の高いタイプから防御壁を壊さない程度のタイプまで様々です。美肌のためには、どのタイプの界面活性剤で洗うかが鍵になってきます。選び方を間違えると肌を痛めてしまいますので、購入される際にはパッケージの全成分表示を確認し、以下を避けましょう。

ラウリン酸ポリグリセリル-○

ラウリン酸PEG-○

ラウリル硫酸○○

ラウレス硫酸○○

*：○には数字やカタカナが入る

これらは10代の皮脂過剰のお肌や短期で使用する場合は構いませんが、長期使用は、角質細胞をも変性させる可能性が高いのでおススメしません。

最近では、「ラウリン酸フリー」と銘打って売られている洗顔料もあります。もし、何を使ったら良いのか分からない場合は、下記の当方化粧品サイトをご参考なさってください。

美肌づくりの秘訣は、クレンジングと洗顔と日焼け止め（紫外線散乱剤タイプ推奨）が7割影響し、補うものは3割だと捉えることです。是非、今日からよりキレイに近づきましょう。

マイトリネットショップ

<https://netshop.maitrii>

安水裕子 Yuko Yasumizu

JAAアロマフェイシャルリラックス（AFR）講師／ヒーリングビューティサロン マイトリ代表
／IFA認定アロマセラピスト／ファシアリバランスファシリテーター／日本エステティック協会
認定エステティシャン

東洋伝承医学研究所にてアーユルヴェーダを学び、南インドにも訪れレクチャーを受ける。また、ニュージーランド滞在中にマオリ族の文化に触れ、心と身体の魂のつながりを再認識し、エネルギーワークを学び、2000年11月に現サロンを開業。

P16_17-----

JAA30 周年と、

私の集大成 美容レク

ビューティーライフ研究所 高橋 佳璃奈

30代で初めて出会ったアロマセラピーとアーユルヴェーダは、学びからやがて仕事になっていき、日本アロマコーディネーター協会とご縁を頂いてから30年がたちます。

ここでアーユルヴェーディック・アロマセラピーという唯一無二の講座を始めさせていただき、当時の生徒さんたちは20～30代が多かったのですが、その人たちが今は50代、60代となり、多くの人が家族の看護や介護、看取りを経験する世代になりました。

アロマやアーユルヴェーダを学び、自分や家族の健康維持、さまざまな不調に役立てながら、皆さんの人生がこれらの智慧を通じて豊かなものになっていったと思います。

私は今、40代で取得した介護福祉士の資格を生かして、デイサービスで働いていますが、当初はここでもアロマなどの技術を生かせたら.....と思っていました。しかし残念ながら香りというのは好き嫌いの個人差が大きく、中には匂い全般が「苦手」という人もいます。奇しくも当時コロナが流行り、人との距離感ができ、スキンタッチなどはもってのほか、という風潮になりました。

介護福祉を学んだのは、アーユルヴェーダやアロマを「介護予防」に役立てたいと思ったからです。介護予防の方法は多岐にわたります。父が脳梗塞で倒れたとき、病室で様々なレクリエーションやケアを行う中で、父が意外に喜んだのが顔のマッサージやパック、言語障害予防に行ったフェイス・エクササイズでした。幸い父は、麻痺も認知症にもならず、一か月で退院することが出来ましたが、私その後サロンを開きながら研鑽していったものの中に、「コスメクッキング」というものがあります。

これは、化粧品として使う基剤を、ハーブや食材などを使って料理をするようにアイテムを作るというものです。確かに、高い市販の化粧品を使えばそれなりの効果が出ますが、肌に優しく、どこでも手軽に作ったり行ったりできるというコスメクッキングは、プロセスを楽しみながらレクチャー風にすることができ、セルフケアや自分意識を高めるメソッドとして介護現場用に開発したのが「美容レクリエーション」でした。

施設サービスでレクリエーションとして行うために必要なことには、「低コスト」「高い安全性」「レクリエーションとして成立していること」があります。最初に考えたのは、見た目インパクトがあり、使用感が素晴らしく、結果が見えやすいものとして「ローションマスク」を選びました。このローションマスクは、100円ショップで売っている紙の圧縮マスクに、化粧水を満たすと大きく膨らむタイプのもので、みんなびっくりします。さらにそれを広げると、顔の形になっており、顔に貼ると冷たくて心地よく、仕上がりは肌がしっとりとなりますが、見た目の「お化粧感」が楽しく、初めての体験として、レクリエーションとしては大成功でした。意外だったのは、男性もとても喜んでくれたことです。

それを機に、リップパックやハンドケア、ヘアケア、季節ネイル、メイクアップなどを、毎月季節の対策を含めて行っています。そして、最後には必ず「はひふへほ・ヒーリング」「あいいうえお・エクササイズ」を取り入れて、身体全体が活性するようにしていますが、今では利用者さんの方から「もう一回！」とリピートが入ります。美容レクは、自分で自分の肌や手などに直接触れ、メイクやネイルなど、その質感や変化を自分の目で感じるメリットが大きく、「生まれて初めてやってみた！」という心理効果も高いため、これから多くなる団塊世代へのサービスとしても、とても期待ができるものです。

大切なのは、これは一対一で行うサービスではなく、全体として盛り上がる「レクリエーション」として構成しているということ。今回はそんなメソッドを、ぜひ知っていただけたらと思っています。

パックが冷たくて気持ちいい、と評判です。

98歳の利用者さんは、ネイルが生まれて初めてでした。

この日は、ラメ入りオレンジ系をベースに、爪先には金のラメをデコりました。1か月たっても取りたがらず、ずっとつけてくれています。

みんなで楽しまれています。

個人の満足感と活気が全然違います。

高橋佳璃奈 Karina Takahashi

健康心理カウンセラー、介護福祉士、美容家

ビューティーライフ研究所 主宰

10代の頃から伝統医学やハーブにひかれ、1980年代にアロマセラピー、アーユルヴェーダに出会いインドやイランを数度訪れ、伝統医学医師から学ぶ。著書に『目指せ！健・香・美！アーユルヴェーディック・アロマセラピー（パートⅠ・Ⅱ）』『香りは名ヘルパー/アロマ・ケア』『アーユルヴェーダのコスメ・クッキング』がある。

“生きやすさ”を考える

～希望とストレス解消～

JAAカウンセリング講師 中島 ゆきえ

「希望」は大きな力

麗らかな小春日和を味わえる頃になりましたね。窓を開けてやわらかな春風にふれたとたん、思わず外に飛び出したくなります。仕事や家事などに追われる気忙しい日常では、訪れたい場所で心ゆくまで季節を愛でる余裕はなく、そんな気持ちにもなれないこともありますね。

例えば「いつか落ち着いたら、まずは〇〇へ行こう！〇〇がしたい！」と、考えるだけで幸せな気持ちになったことはありませんか？

「いつかと言わず、時間を作って行けばいいのに…」 「先延ばしすると、いつまでも行けないよ」 「実現したとしても、現実是不変わる」と、思うかもしれません。しかし、想像するだけで喜びを感じ、幸せな気持ちになる場合は、暮しの中に楽しみを持つことが要点になると考えます。

それが心の支えになり、今の状況乗り越える大きな力「希望」になります。やがて（潜在意識が）絶妙なタイミングで現実を引き寄せる時が来るかもしれません。気持ちに変化したことで、日常に変化が起きるかもしれません。では、心静かに自問してみましよう。「あなたは、いつかその状況が落ち着いたら、まずは何をしてみたいですか？」

「何となく」を見過ごさないで

生活の中にはあらゆる刺激があり、それによって喜怒哀楽の感情が動き、心（脳）はいつも大忙しです。不快な気持ちになると居心地が悪くなり、平常な自分に戻そうとする力、つまりストレスがかかります。何かで紛らしたりするうちに不快感は緩和しますが、とらえ方や不快な事によっては、ストレスが長く続くこともあります。思い出さないように心の奥に抑圧（深層心理のひとつ）していることもあります。

ストレスには気づかなくても「何となく…」海や山に行きたい、温泉、カラオケを楽しみたいなどを「ふと」（又は急に）感じる場合がありますね。それは「解消したい！」という心からのサインかもしれません。この場合は、先に述べた喜びや幸せな気持ちに繋がるケースとは少し異なります。解消せずに長く放っておくと、体調を崩してしまうとも言われています。

いつかではなく「今」が大切であり、実行できなくても、それに近いものを楽しむことが良いでしょう。

心のためのセルフケア

今は、心のケアや癒しという言葉が日常的に使われ、ストレス解消の大切さは誰もが知っています。今回は、暮しの中に希望や楽しみを持つこと、そして、心のサインに気づいたら早めに解消することをおすすめしました。日頃のセルフケアとして、また、ストレスを解消するのにも役立つ「サードプレイス」が話題になり、その大切さを私も実感します。居心地が良く、ホッと安らぐ場所や人、空間、時間は、自分という個人を大切にする場所です。生きにくいと感じる今の社会ですが、自分と向き合い、生きやすさに目を向け続けることで、他者へのケアも更に深みを増していくことでしょう。

中島ゆきえ Yukie Nakajima

JAAカウンセリング講師 JASいやしのカウンセラー講師

JAA加盟校「PADMA」主宰、勝部北夙川医院リラクゼーションチーム担当 日本プロカウンセリング協会全課程修了、サクセスイメージインストラクター取得 院内でのリラクゼーションチームや大手アロマサロン等の総合プロデューサーとして、癒し業界の第一線でこれまで幅広く活躍。多くの「いやしのカウンセラー」を養成し、心の時代に貢献すべく力を入れている。

現在、大阪市内の複数の子育て支援施設や障がい者デイサービス施設において「ふれあいアロマケア」を月に数回おこなっている。

P20_21-----

「あたらしい学び場」の2ページは、
すべてアウトラインがとられているため、
まったく文字がとれない作りとなっています。

JAA Member's Report

能登地震から

1年を振り返る

石川県七尾市

- 1年を振り返って -

石川県の能登七尾でサロン&スクールを運営している私にとって、2024年1月に発生した能登半島地震は、今も続く辛く厳しい現実です。震災から約1年が経過しましたが、復興への道のりは長く、さらなる時間と努力が必要です。多くの人々が心身ともに疲弊し、能登を離れる人も増えている状況が続いています。

そのような状況の中でも、疲れている市民を癒す仕事をしているセラピストたちがいます。彼らは自らが被災者でありながらも、前向きに生きています。気持ちが弱くなる事もある中、日本アロマコーディネーター協会の理事やスタッフからの励ましの言葉と心遣いは、私たちの大きな支えとなり、必死に歩んでこられました。

-能登復興支援ブレンド精油を制作-

2024年7月、私は日本アロマレクリエーション協会様からの寄付を受け、「能登復興支援金」として「能登復興支援ブレンド精油」を製作しました。この精油は、サロン活動が続ける私のスクール卒業生を含む被災者セラピストに届けることができ、復興の一助となりました。

このブレンド精油は、前向きに生きたい人々のサポートとして、癒しを提供するセラピストから被災者に紡ぐポジティブマインドのために作られました。地に足を着けて生きるこれからの能登の人々に前進する活力を与え、能登が再び豊かになるための支えとなることを願っています。

私のサロンも2023年春に移転したばかりで被災しましたが、年内の営業再開を目指して準備を進めています。現在はブレンド精油を使い、障がい者向けの出張ケアのボランティア活動を行っています。

また、ブレンド精油の販売を開始し、その売上の一部を復興支援に役立てる活動も始めました。

-これからについて-

復興には時間がかかりますが、地元の人々と共に一歩ずつ前進したいと考えています。セラピストとしてできる全てを尽くし、地元の皆さんが心身ともに健康で豊かな生活を取り戻すために努力していきます。能登復興支援ブレンド精油を通じて、人々に安らぎと希望を届けることができればと思います。この精油と活動が能登の復興に寄与することを心から願っています。

皆さまの温かい支援に対し、心より感謝申し上げます。

能登復興祈念ブレンド3種

前進 [MOVE ON]

安心 [FEEL SAFE]

豊潤 [ABUNDANT]

震災前の穏やかな日を願っています。

Chieko Yoneda

米田 智恵子

JAA加盟校 オリオンアンドアンジェリカ&サロンド・ボーテ アンジェリカ 主宰

E-mail : chieko0317tv@gmail.com

URL : <https://o-angelica.com>

石川県七尾市田鶴浜町八63 ー1

P23 -----

JAA Member's Report

能登地震から

1年を振り返る

富山県氷見市

このたびの震災に際し、ご支援くださった皆様に心より感謝申し上げます。

昨年元旦の能登半島地震。突然の大きな揺れと大津波警報に驚き、急いで避難しました。幸い家は一部損壊で済み、屋根にブルーシートを張ったままですが自宅で生活を続けています。ただ、氷見市の液状化対策や災害公営住宅の建設はこれからで、復興はまだ道半ばです。

避難生活で感じたのは、心と体の健康を保つことの大切さ。発災直後から断水し、翌朝の給水には寒空の下3時間半並びました。断水は12日間続き、毎日給水の時間と場所を確認し、水を大切に使い回す日々。清潔を保つのが難しい中、精油が役立ちました。入浴代わりに体を拭くタオルや、枕元に香らせるなど、小さなことですが、気持ちが落ち着きました。

被災直後は生活するだけで手一杯でしたが、水が出るようになり、少し心に余裕が出た頃、前から香りのお風呂を提案していた道の駅の入浴施設・総湯様が営業再開すると知りました。避難所生活の方や災害ボランティアさんには無料開放されると聞き、少しでも役立てばと、年末に開催した柚子に続き、みかんのお風呂を無償提供させていただきました。

この1年、「復興とは何か」を考え続けました。私にとっては、「普通の生活ができること」。今も揺れを感じるとハッとしますが、日々を営み、まちの復興につなげていきたいと考えています。

最後に。被災して、改めてアロマの力を実感しました。日頃から香りの良さを伝えることが、いつか誰かの支えになるかもしれません。これからも皆さんと一緒にアロマを広めていければ嬉しいです。

自宅近くの川沿い。

地割れで通行止めに

多くの支援に感動。写真左は大阪の給水車

de Rの商品。販売を続けられることに感謝

みかん風呂の案内には有用成分の紹介も

みかん風呂の案内には有用成分の紹介も

Hiromi Suzuki

鈴木 広美

薬剤師 de R代表

アロマスクール 一滴の力（JAA認定加盟校）主宰

富山県氷見市で香りを主軸に地域の未活用資源を生かした商品開発を行っています。

氷見産の精油や芳香蒸留水、ヘア&スキンオイルの他、ポン酢、飲料も取扱中

de R公式HP：<https://der-jp.com/>

P24_25-----

JAA Member's Report

癒しの時間を求めて

沖縄の渡嘉敷島で

一棟貸し別荘「MIUFUYA」を開業

沖縄の守り神

かわいい

シーサーが

お出迎え

私の求めていた癒しの生活とは？

癒しを求めて移住したはずの離島で、いつの間にか自問自答を繰り返す日々。そんな私が30年勤めた公務員を退職し、昨年の秋、一棟貸しの宿のオーナーになりました。

私が「癒し」について考えるようになったのは、短大生のとき。夏休みに「北海道で人参掘りをしませんか？」という求人を見つけ、興味本位で応募したアルバイトが、今の生活につながっているのだと思います。北海道の雄大な自然に圧倒され、それまで生まれ育った「米軍基地の街コザ」の騒音の中での暮らしとは、まるで正反対のゆったりとした時間が流れていました。

そんな経験がきっかけで田舎暮らしに憧れ、沖縄県那覇市から30キロ離れた人口約700人の渡嘉敷島へ移住。保育士として働き始めました。

いまでこそネット環境も整い島にいても通販で欲しいものが手に入る時代ですが当時の生活は想像以上に厳しいものでした。服屋や娯楽施設はなく船は1日1便、海が時化ればすぐに欠航

し、食料すら手に入らないことも。「ないものは作るか、諦めるか」。そんな生活が自然と身につきました。

移住して3年で結婚し、3人の子どもに恵まれました。しかし、島の保育所は常に人手不足。気づけば仕事のことばかり考え、自分の子どもと過ごす時間も取れず、申し訳ない気持ちでいっぱいでした。

ホルモンバランスが崩れ、常に体調不良。仕事は楽しく元気な先生でも、家に帰ると無気力とイライラの繰り返し。夫の協力を助けられました。さらに、島には高校がないため、子どもたちは15歳で島を離れます。その後も大学進学で上京し、私たち夫婦は渡嘉敷島に残る。そんな三重生活を支えるため、島で仕事を続ける選択をしました。そうして働き続けるうちに、ついには体を壊し、ヘリコプターで緊急搬送されることも。入院と手術を繰り返しながらも、「いつ仕事復帰しますか？」と期待されることに好きな仕事にやりがいを感じ、ひたすら走り続けていました。そして、気づけば子どもたちは社会人に。ちょうどその頃、主人の実家が空き家になり、取り壊す話が出ていました。

「私が本当に求めていた癒しの生活とは？」

改めて考えたとき、ずっと心の奥にあった「癒しの空間をつくりたい」という想いが強くなり、退職を決意しました。

退職後は、自分のために時間を使おうと思い、友人の勧めでアロマコーディネーターの勉強を始めました。学ぶうちに、呼吸を整えること、自分の体と向き合うことの大切さを実感。そして何より、アロマの香りに包まれたとき、久しぶりに「癒されている自分」に気づきました。

2024年9月、私の思い描いた癒しの空間は、一棟貸しの宿『MIUFUYA』という形に。さらに、アロマコーディネーターの資格を活かし、アロマクラフトのワークショップサロンも始めました。

島では珍しい一棟貸しの宿ということもあり、ご利用いただいたお客様からは「贅沢な時間を過ごせました」と嬉しい声をいただきます。

また、ワークショップでは、ご自身の求める香りを通して、自分の心や体と向き合うきっかけを得る方も多く、気づけばお悩み相談の聞き役になり、何時間も話し込むこともあります。

「自分が一番疲れていたときに、アロマに出会えていたら」

そんな思いがあるからこそ、MIUFUYA がアロマとともに、癒しの空間として地域に貢献できればと願っています。

今年1月には、JAA日本アロマコーディネーター協会と発酵料理士協会の懇親会に参加しました。全国から集まった会員の皆様の活躍に刺激を受け、発酵料理の可能性にも興味が深まっています。アロマをきっかけに、知らなかった世界に足を踏み入れ、毎日が刺激的になりました。

今は小さな畑を借り、野菜やハーブを育てながら、アロマとともに過ごす日々。

「癒しの空間をつくりたい」と願い続けた私の新しい生活が、ここにあります。

01. 沖縄県渡嘉敷島に一棟貸し別荘「MIUFUYA」を開業
02. アロマクラフトのワークショップを楽しんでいただいています
03. 昔からある井戸を復活させました
04. 発酵料理士協会の会員の皆さんとの交流会

(沖縄イベント会場にて)

Tomomi Asato

安里 伴美

Cottage in Tokashiki MIUFUYA オーナー

沖縄県島尻郡渡嘉敷村字渡嘉敷65番地

Tel.090-8415-3128

E-mail : miufuya65@icloud.com

P26_27 -----

アロマのある暮らし

大自然の中、植物と共に生きている方々が居ます

四季の巡りを感じ、当たり前のように植物と向き合い寄り添い生きる

その暮らしぶりを、春と秋の2回に渡りご紹介いただきます

植物の持つ力に気づかされ、自然の営みの中でそっと授かる知恵を感じる瞬間

心が平穏でどんなときも幸せになる

そうした「植物との共生」のエッセンスが満載です

P28_29 -----

湘南と南阿蘇。

心地よさを真ん中に置いた

生き方とは

Sense of Wonder

菊池ユキ yuki kikuchi

botanical perfumer 植物調香師

scenting stylist 香りスタイリスト

芳香植物蒸留家

冒険のような日々

Kosodate

以前は虫も触れなかった6歳の息子が、毎日学校帰りに虫を捕まえたり、石と木の実などの自然物で遊んでいる姿。5月には田植えが始まり、合鴨農法の田んぼに鴨さんたちを覗きに行ったり、私も一緒になって自然を享受する暮らしがこんなにも心を豊かにするとは、想像はしていたが、確実に想像を超えていました。

毎日が新しい発見だらけ。毎日が冒険、まさにセンスオブワンダーな世界です。

季節の香りを堪能する会

Scent work shop

目の前に広がる阿蘇五岳は、1日たりとも同じ表情はなく、光も色も匂いも風も日々違います。

グラデーションのように移り変わる様子をダイナミックに感じながら、森に植物を探しに出かけます。

カルデラに抱かれた水資源の豊かさと、肥沃な大地は、植物を扱う私にとってとても大切な要素です。この地で最初に出会った樅木の力強い香りに魅了されました。

写真右上は月桃、ゼラニウム、ローズマリー、お茶の木、アオモジ、柚子の葉。

芳香の強い時期に採取して蒸留、抽出を行い、そこで採れた香料を使用した季節の香りの会を開催しています。

芳香素材だけでなく、クラフトに使用する水やクレイなど、地域性を活かした素材選びで、この大地の豊かさを五感で味わってほしいと思い、様々なクリエイターさんと共に企画しています。

2拠点での活動

それぞれの良さを体感する、そんな日々です。湘南での活動も、南阿蘇での活動も、どちらもなくてはならないもの。今は、南阿蘇の素晴らしさを日本全国に伝えていきたいという気持ちです。

ローカルな植物を使った体験には、海外のお客様にも好評で、先日はスペインから体験に来られました。5月から6月にかけては晴れの日も多く、田園風景が広がる初夏の南阿蘇は、本当に美しいです。

春から初夏。

季節の移ろいに

耳を澄ます

Spring-Summer

湘南と南阿蘇の2拠点生活を始めて1年目の春がやってきた。2024年4月に南阿蘇へ拠点を作り活動をスタートしました。

少し肌寒さを感じながらも、古民家を彩る草花たちの変化を身近に感じていた。これからどんな初夏を迎え、夏になり、秋や冬はどんな風景が広がるのだろう。

小学1年生になる息子と、日々移り変わる季節に耳を傾け、視界に入る雄大な景色と、足元に広がる草木、生き物たち、全身で感じ抜く日々が始まった。

以前のオーナーが大切に作ってきた庭の木々や草花だ。敷地いっぱいに植えられた植物の種類は豊富で、季節の移り変わりとともに、庭のあちこちに開花を見せる。左写真は水仙、柚子の花、アザミ、クレマチス。

巡る季節と植物の叡智

～自然の営みから授かる知恵～

栃内恵子 keiko tochinai

(株) ソルド代表取締役

(一社) 地域福祉アロマケアラー協会代表理事

アロマセラピースクール sold 主宰

八幡平の春、大地の目覚め

岩手県八幡平市は、東北地方の北部、秋田県との県境に広がる高原地帯。

標高が高く、冬の寒さは厳しく、長い雪の季節を経て、春の訪れが特別な意味を持つ場所です。

この地は八幡平温泉郷の一角にあり、温泉の湯気が立ち上る静かな里山の中に広がっています。

火山の恵みが大地を温めながら、雪解けを促し、この土地に根付く植物たちの芽吹きを支えています。

この土地にも、春を知らせる植物たちが顔を出します。

福寿草、カタクリソウ、ギョウジャニンニク、コゴミ、ミズ、シラネアオイ、ミヤコワスレ...

それぞれが異なるタイミングで芽吹き、大地を彩っていきます。

植物たちから

授かる知恵

植物は、ただそこに生えているのではなく、

その時々私たちが必要とするエネルギーを届けてくれる存在です。

黒文字：新しい季節のはじまりに寄り添う浄化の香り

ヨモギ：冬の間滞った巡りを整える力

カタクリソウ・福寿草：春の目覚めを知らせる希望の花

植物たちは、私たちにそっと語りかけるように、

その役割を持って大地から顔を出します。

そして、そうした植物とともに、私は春の仕込みを始めます。

仕込むということ

－ 未来への贈り物

「仕込む」という行為は、ただ植物を保存するためではありません。それは未来の自分に、今この瞬間の恵みを残しておくこと。

例えば、春に仕込んだ黒文字の蒸留水は、夏の暑さの中で心を落ち着かせてくれる。

ヨモギのチンキは、秋の冷え込みや冬の厳しさに備えるためのエネルギーになる。

このように、植物が持つ力は、季節を超えて私たちの暮らしを支え続けてくれます。

黒文字とヨモギ

－ 春を巡る植物

春になると、黒文字の枝葉にそっと触れると、

その香りの奥にかすかに感じる甘さとスパイシーさが心を落ち着かせてくれます。

ヨモギの若葉を摘み、その香りを胸いっぱい吸い込むと、

まるで冬の滞りが流れ出すような気持ちになります。

黒文字の蒸留水：穏やかさと奥行きを持つ洗練された香り

ヨモギの浸出オイル：時間をかけて抽出し、四季を通じて役立つものに

この仕込みは、植物の力を「ただ使う」のではなく、

自然と対話しながら共に生きる知恵を授かる行為でもあります。

孫とともに、

自然の中で学ぶ時間

仕込みを終えた午後、庭で孫と花を摘みます。

「シロツメクサで花冠を作ろうか？」

小さな手が花を編みながら、笑顔が広がる。

シロツメクサ、レッドクローバー、タンポポー

指先でそっと編んでいく花の輪は、ただの遊びではなく、自然と触れ合いながら、四季のリズムを身体で感じる学びでもあります。

ときには、花ではなく土をいじったり、虫を追いかけたり。

足元にはモグラの穴がぽっかりと空き、木の枝ではリスが跳ねまわる。

この場所は、私たちだけのものではなく、ここに住むたくさんの生きものたちと共にあるのだと、ふと思うのです。

P32_33 -----

本場の幸せの香り、

国内唯一の

ローズオイル産地

～山形薔薇蒸留所～

ダマスクローズとは

数万もの種類のある薔薇。その中でも“薔薇の女王”と呼ばれるのが、ひときわ香りを放つダマスクローズです。香水の原料にもなるダマスクローズの甘美な香りは、人の心を優しく包み、日常から解放された幸せのひとときをもたらします。私たち山形薔薇蒸留所は、ブルガリアから取り寄せたダマスクローズを育て、ローズオイルやローズウォーター、ローズティーなどを手作りしています。

薔薇を

はじめた経緯

私たちの拠点である山形県村山市は、国内屈指の規模の薔薇園“東沢バラ公園”があり、“薔薇のまち”を謳っています。

開花シーズンにはたくさんのお客様に来園いただきますが、売店にあるおみやげは市外・県外のものばかり。これまで市内で薔薇は生産されておらず、地元産のものをお持ち帰りいただくことはできませんでした。

2016年、村山市が東京オリンピックを目指すブルガリア新体操チームのホストタウンに決定。ブルガリアとの交流の中で、ブルガリアが“香りの薔薇”の本場であることを知ります。実際に香りがかぐと、自然でやさしい甘い香りにすっかり魅了されました。この香りを活かした薔薇製品づくりに挑戦してみようと、ダマスクローズの苗をブルガリアから取り寄せることになりました。

栽培

はたして山形でダマスクローズが育つのか。試験栽培をしようと苗を取り寄せたところ、届いた苗は変色して真っ黒。検疫のため根から土を落とさなければならず、輸送に多くの時間もかかったため、生き残った苗はごくわずかでした。

気を取り直して改めて苗を取り寄せ、次はなんとか数百本の苗を確保。冬の豪雪から守りながら大事に育て、開花までこぎつけました。山形でも香り高いダマスクローズが花を咲かせることがわかり、少しずつ栽培を増やしていきました。

身の周りで香りを楽しんでいただくための原料になる花なので、農薬や化学肥料を使わず、堆肥などの有機質で土づくりをして栽培しています。5月末～6月中旬に花が咲き、畑全体が香りにつつまれます。日中の陽気で花が開いてしまうと香りが飛んでしまうため、収穫は早朝5時から始めます。多い日には約100キロ・1万輪以上の花を収穫します。香り立ち込める畑で、朝露がついた美しい花を摘む作業は、とても気持ちがよく幸せな気分になります。

蒸留

収穫した薔薇から水蒸気蒸留器で香りを取りだします。

熱い水蒸気で花を温め、香り成分を蒸気に移して抽出する仕組みです。蒸留器は、苗と同じくブルガリアから取り寄せた薔薇専用のものを使っています。本場の技術が詰まった蒸留器は、溶剤や薬品を使うことなく、水だけで薔薇の香りを取りだすことができます。

薔薇の香りは熱に弱く、一気に加熱してしまうと壊れてしまうと言われ、水蒸気の当て方や時間管理に細心の注意を払って作業を進めます。この蒸留技術の習得のためにブルガリアを訪問し、蒸留器を作った先生から直接指導を受けました。本場・本物の技術にこだわって丁寧に手づくりしています。

商品・体験

こうして製造したローズオイル・ローズウォーターは、豊かな薔薇の香りを放ちます。

ローズオイルは花4kgから1mLしかとれず、薔薇の香りがぎゅっと凝縮されています。ごく少量で強く香り、香りが長続きすることが特徴です。国産ローズオイルの販売は村山市産以外にはなく、国内唯一の産地だと思っています。ディフューザーを使ってリビングや寝室に薔薇の香りを満たせば、贅沢な癒しの時間を楽しんでいただけるはずです。

お手軽に香りを楽しんでいただくにはローズウォーターのスプレーがオススメ。私たちのローズウォーターの香りは、一般的なブルガリア産のものの4倍も濃いことが証明されています（2024年産）。空間や布製品にシュッとスプレーするだけで、生活に薔薇の香りをプラスすることができます。

昨年から、薔薇の収穫・蒸留の体験プランもご用意しました。畑で花を手摘みし、蒸留器に入れる作業をしていただきます。蒸留器に大量の花を入れる作業は、さながら薔薇風呂に入っているかのよう。オイル・ウォーターやフレッシュなお花のお持ち帰りもできますので、ぜひ花の咲く時期に山形までお越しください。

〈薔薇の収穫・蒸留体験2025のご案内〉

天気や気候によって開花時期が変わるため、4月頃に開催時期や内容が決まり次第、インスタグラムで告知をし、予約受付を開始する予定です。

◆参考ページ：薔薇の収穫・蒸留体験2024

<https://rose-yamagata.stores.jp/items/661a05367110b2002d4690b0>

山形薔薇蒸留所

Instagram 公式サイト

JAAショップサイト

むすびに

私たちは、皆さまに薔薇の香りをお届けすることを通じて、薔薇を新しい作物として地域に根付かせ、耕作放棄地の発生を防ぎ、農地を保全することも目指しています。薔薇の産地として、美しい地域づくり・地域活性化にも貢献していきたいと考えています。

ぜひ私たちの「人と地域を幸せにする香り」を、暮らしに取り入れていただければ幸いです。

P34-----

JAA PREMIUM SEMINAR!

JAA会員限定

PREMIUM セミナー Zoom LIVE 開催！

◆LIVE日時 2025年5月17日（土） 13:00～14:30

◆LIVE方法 Zoom（定員50名）

◆参加資格 JAA会員

◆参加費 3,300円 ※セミナークーポンをご利用いただけます

お申込は

こちら

SEMINAR THEME

Zoom LIVE

2025. 5. 17

13:00-14:30

60歳を超えても、元気で美しい脚づくり

～膝・太腿のアロマケア～

昨年の秋からスタートしたJAAの新企画、参加資格をJAA会員に限定した「PREMIUMセミナー」をLIVE配信で開催いたします。講師は、アロマコーディネーターライセンステキストの執筆者でJAA主任講師の檜林先生。

前回のPREMIUMセミナーで大好評をいただいた、アロマフットケアの第二弾をお届けいたします。

「PREMIUMセミナー」は、JAAの検定・資格講座を学習した方々を対象に、アロマセラピーの可能性をさらに追求し、スキルと考え方の両面を一層高めることを目的として企画されています。

JAA会員のみが参加できる特別な研究会です。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

■コンテンツ

①60歳を超えると膝の痛い人ばかり...

～変形性膝関節症の統計～

②どうして、膝が痛くなるのかな？

③大腿のアロマケアをすると骨格まで変わる！

④大腿と膝のケアに良いアロマオイル

⑤アロマ膝ケアRの驚きの変化！ before,after

⑥膝・大腿のアロマケア実技

■講師

榎津佳津美／Katsumi Narabayashi

日本アロマコーディネーター協会主任講師

一般社団法人日本アロマ膝ケア協会理事、日本ブレスト協会理事、鍼灸あんまマッサージ師

東京理科大卒、東京医療専門学校卒。アロマセラピーレシピ自動決定ソフト「私のアロマセラピー」、「アロマセラピーケアガイド」、「アロマケア実用ガイド」等著書多数。

雑誌や日本各地の講演活動で活躍中。

Message

私の87歳の母は、私があまりケアをしてあげないと膝が痛くなります。でも、アロマ膝ケアをすると直ぐに良くなります。アロマ膝ケアは、90歳近くの女性でも良い変化があるんですよ。

私の義母89歳、浮腫みが酷くて、杖まで付いていたけれど、2日に1度、2か月の私のアロマケアで、杖は不要になり、ちょっとですが、早く歩けるようになりました。

私の脚、20代や30代の時よりも綺麗です。もちろん、膝も痛くありません。昨秋の引っ越し作業の疲労で、この30年のうち1度だけ、脚が重いと感じましたが、アロマ膝ケアをしたら、間髪入れずにその重だるさも解消。

これらの話、嘘だと思いませんか？私は嘘つかないよ～。

信じるか信じないかはあなた次第。でも信じて、アロマケアを実践した方がお得よね。

“脚は自分で作るもの”セルフケアを知れば、100歳になっても元気で綺麗な脚でいられます。檜林式の大腿のセルフケア、一緒に学びましょう。

P35-----

JAA PREMIUM SEMINAR On Demand

2025. 4. 16

2025. 4.30

今さら聞けない精油の化学

のどスッキリ成分を知ろう

大変好評をいただいております「今さら聞けない精油の化学」シリーズを、アロマコーディネーター取得者限定

「PREMIUMセミナー」として、オンデマンド配信いたします！

今までのセミナーを見逃がしてしまった方でも大丈夫です。「精油の化学」がわかりやすく一から学べる内容です。

成分学習の第一歩、ここからご一緒しましょう。

■セミナー参加費

JAA会員限定 3,300円（税込）

※セミナークーポンをご利用いただけます

■動画配信期間&視聴時間

2025年4月16日（水）～

2025年4月30日（水）配信

90分

■申込方法

JAAショップサイトで受付中！

■コンテンツ

- 芳香成分とは
- 精油成分ファミリーについて
- 精油成分の分布図の見方
- ユーカリの主成分（1,8シネオール）
- ユーカリ・グロブルス
- ユーカリ・ラジアータ
- ユーカリ・シトリオドラ
- ローズマリーの主成分（1,8シネオール）
- ローズマリー・ケモタイプ・シネオール
- ローズマリー・ケモタイプ・カンファー
- ローズマリー・ケモタイプ・ベルベノン
- 共通する成分を持つ精油ニアウリ
- 共通する成分を持つ精油ラバンサラ
- 共通する成分を持つ精油マートル
- 1,8シネオールを含むラベンダーについて
- まとめ

■講師

須田さか江 / Sakae Suda

伊豆アロマトリートメント代表

アロマセラピースクール運営 / リラクゼーションサロン運営受託（リゾートホテル、旅館など） / リラクゼーションメニューの企画提案（エステサロン他への提案） / オーガニックコスメブランドの監修 / 芸術家と香りのコラボレーション多数（絵本作家、画家の個展等） / シェフと香りのコラボイベント「森の中の香りとのアンサンブル」開催20回以上 / 熱川プリンスホテルカルチャーサロン「ミチカル」にて香りの講師担当 / アートギャラリー（伊豆高原・京都・東京）にて香りの展覧会「香りの実験室」開催

Message

「今さら聞けない精油の化学」講座に関心を持ってくださりありがとうございます。文系出身アロマインストラクターの私には精油成分の理解に苦手意識があり、それを教えなくてはならないレッスンを苦痛に感じていました。なんとか克服したいと独学で遠回りしてようやく「ああそうか」と思えた過去があります。

精油成分がわかると、当初の目的であった苦手レッスンの苦痛がなくなったばかりでなく、精油を購入したときについてくる成分表を見て“なるほど”と思えるシーンを嬉しく思ったり、クライアントの困りごとに対して自分なりの精油選びやアドバイスができたり、精油同士のブレンドにも成分の重複をどう生かすかといった視点でオリジナリティが生まれたり、良い事ばかりだったと思えます。

私と同じく、好きな分野ではないけれど、それでも理解したいと努力されている方の近道になりたいと考え、難しい言葉を使わず、楽しく学べる講座を作りたいと思いました。権威ある博士のような専門性は持ちませんが、精油を自在に使いこなすアロマセラピストとして、知識を増やす楽しみを皆さんと共有しながら歩んでいきたいと思っています。ここから始める精油成分の学び、是非ご一緒しましょう。

P36 -----

Spring Special Seminar!

春季特別セミナー

2025. 5 . 1

2025. 5 . 15

未来の視力は守れる！

目の美と健康の基礎知識～アロマ&アイケア法～

■動画配信期間&視聴時間

2025年5月1日（木）～2025年5月15日（木）配信

90分

■コンテンツ

第1章：今、なぜ目の知識が必要なのか？

第2章：目の構造と解剖学の基礎知識

第3章：デジタルストレスとVDT症候群とは？

第4章：眼精疲労と脳疲労の関係

第5章：疲れ目が引き起こす怖い症状

第6章：若年性スマホ老眼とスマホ斜視とは？

第7章：眼瞼下垂（がんけんかすい）とは？

第8章：子どもの視力低下の危険性

第9章：目の美的な問題点とケア法

第10章：目の健康法・ビジョントレーニング・ツボ押し

第11章：アロマと目の健康のコラボレーション

第12章：目の健康の未来と私たちができること

■参加費用

JAA会員：無料

受講生：2,200円（税込）

一般：3,300円（税込）

※提携団体会員：2,200円（税込）

■申込〆切

2025年5月12日（月）※配信期間中も受付可

■申込・視聴方法

QR コードまたはJAA ショップよりお申込みください。

配信日までにご視聴URL をメールにて送信いたします。

オンデマンド配信期間であれば、同じURL から何度でもご視聴できますので、お好きな時間に好きなスタイルでお楽しみください。

■講師

鎌田千華 / Senka Kamada

国際セラピスト【目の美と健康の専門家】

Academy soindTEJAS 代表講師

- 38年間で症例5万件、セラピスト4千人余りの教育実績
- 1996年スクール&サロン ソウンドテージャス創業
- 東京医薬専門学校はじめ8校での講義
- 日本エステティック協会認定講師としてAjesthe登録教室運営
- アロマコーディネーター協会インストラクター
- アロマ環境協会アロマセラピスト・インストラクター
- NPO 法人国際セラピスト協会 パリスパセラピストマスター講師
- 美容骨格矯正、フェムケア矯正士R、脳内ヒーリングR 等
- 宝石療法、ペンデュラム、ワンド、レイキマスター、トラウマ解除、グランディング瞑想法
各種療法
- 2016年 天皇家の親族『東久邇宮文化褒章』受賞

Message

現代社会では、スマートフォンやパソコンが欠かせない生活が続き、多くの方が目の疲れや視力低下、眼精疲労による不調を感じています。目は単に「見る」ための器官ではなく、脳や自律神経と深く結びつき、私たちの健康や美容にも大きな影響を与えています。疲れ目を放置することで、肩こりや頭痛、睡眠の質の低下、さらには老化のサインとなるクマやたるみの原因にもなります。私自身、長年にわたり目の健康と美の分野に関わる中で、正しい知識とケアの大切さを実感してきました。そして、そのケアにおいて「アロマセラピー」が素晴らしい効果をもたらすことを確信しています。香りには、心を落ち着け、自律神経を整え、血流を促進する力があります。特に眼鏡屋さんのリラクゼーション事業部で技術開発と共にアロマを活用しながら、目の疲れを癒し、心身のバランスを整える方法をトリートメントに取り入れ実際にデータをとってきたこともあり、その素晴らしい成果をお伝えしたいと思います。この講座では、目の構造やデジタルストレスが与える影響、若年性スマホ老眼やスマホ斜視といった最新の視力問題、さらに眼瞼下垂や美容への影響についてのあらましを解説していきます。そして、実践的なビジョントレーニングやツボ押し、アロマを取り入れたセルフケア方法を学び、皆さまがすぐに日常生活で活かせる内容をお届けします。目の健康を守ることは、未来の自分の健康と美しさを守ることに繋がります。

目のケアを習慣にすることで、心も体も軽やかに、より輝く毎日を手に入れましょう。今回の学びが、皆さまの健康と美容のお役に立てますと幸いです。一緒に、目のケアを楽しみながら実践していきましょう！

P37 -----

Autumn Special Seminar !

秋季特別セミナー

2025. 9 . 1

2025. 9 . 15

旅するように学ぶ、フランスの植物療法

■動画配信期間&視聴時間

2025年9月1日（月）～ 2025年9月15日（月）配信

90分

■コンテンツ

1. 南仏プロヴァンス：伝統と革新が息づく個性豊かな農場

- 伝統的農法を受け継ぐ家族経営のハーブ農場
- 生産者の組合「サンディカ・サンプル」
- 野生の芳香植物にこだわる農場
- 地産地消と自然への敬意

2. リヨン：フランスの植物療法専門学校で学ぶ

アロマセラピー

- フランスならではのアロマ教育
- 「ナチュラル」と「ピュア」の違い
- ヒポクラテスの体質診断と精油選び

3. パリ：ビオ&エコロジー製品の見本市「マジョレーヌ」

- 「マジョレーヌ」とは？
- ビオやオーガニックとは？
- 持続可能な植物療法

■参加費用

JAA会員：無料

受講生：2,200円（税込）

一般：3,300円（税込）

※提携団体会員：2,200円（税込）

■申込×切

9月12日（金）※配信期間中も受付可

■申込・視聴方法

QRコードまたはJAA ショップよりお申込みください。

配信日までにご視聴URLをメールにて送信いたします。

オンデマンド配信期間であれば、同じURLから何度でもご視聴できますので、お好きな時間に好きなスタイルでお楽しみください。

■講師

中村姿乃/Shino Nakamura

アロマセラピースクールとサロン「野枝アロマ」代表。アロマセラピスト。

幼い頃より植物に触れ、香りを楽しむ。

一般企業で世界中の鉱石見本市での取材や買い付け、webメディア編集長などを経て、自身のアレルギーをきっかけにアロマの世界へ。精油やハーブの源泉をたどり、フランスの農場、精油メーカー、ヨーロッパ最大級のバイオ製品見本市などで取材を重ねる。リヨン植物療法専門学校（Ecole Lyonnaise de Plantes Medicinales）にてアロマセラピーや植物学の知識も習得。2025年以降、同校にて授業も担当予定。NARD JAPAN認定アロマトレーナー／アロマセラピスト、yuica認定日本産精油スペシャリスト、JAA、AEAJなどの資格を取得し、サロンや鍼灸院、医療系施設でもアロマセラピーの実践を経験。

2024年、初の著書である『歴史や物語から楽しむ あたらしい植物療法の教科書』を出版。今までにない視点で書かれた画期的な植物療法の本として、好評を博している。

Message

私たちが日々恩恵を受けている精油やハーブたち。

「これらはどこでどのように生まれ、どんな想いで作られているのだろう？」

その答えを探しに、2014年からフランス各地の農場や精油メーカー、バイオ製品の見本市などを訪れ、取材を重ねてきました。さらに、2020年から2021年にかけて、リヨン植物療法専門学校（Ecole Lyonnaise de Plantes Medicinales）のアロマ学科で、オンラインにてフランスならではの実践的なアロマセラピーを深く学ぶ機会を得ました。

こうした経験をもとに、フランスのアロマセラピーやハーブ療法、環境に配慮したものづくり、地産地消の考え方などを楽しく学べる講座を作りました。農場やバイオ製品の見本市などで撮影した数々の写真とともに、フランスを旅するように、持続可能な植物療法を暮らしに無理なく取り入れる方法をお伝えします。

フランスに息づく植物の知恵を学ぶ旅へ、一緒に出かけてみませんか？

P38 -----

香羅夢No.102

JAA Information

<https://www.jaa-aroma.or.jp>

0120-080-879

info@jaa-aroma.or.jp

P39 -----

セミナー無料クーポンチケットのご利用について

—昨年2023年2月より、JAA会員の方に個人年会費（13,200円）相当のセミナー無料クーポンチケットを発行しております。

今後、「あたらしい学び場」の発足により、JAA会員の方はセミナーの無料視聴が可能になる為、年会費10月振替完了者（11月発行）のセミナー無料クーポンチケット発行分3,300円×4枚（2025年10月迄有効）をもって、セミナー無料クーポンチケットの発行を終了致します。

尚、現在までの発行分で使用期限が残っているセミナー無料クーポンチケットについて、以下の商品を対象に利用が可能になります。

※1商品につきチケット1枚ご利用出来ます。

セミナー無料クーポンチケット利用可能商品

① JAA会員限定の有料講座

例)

- JAA PREMIUMセミナー
- JAA認定インストラクター指定講習会
(再受講含む)
- JAA認定加盟校主宰者限定指導者講習会
(再受講含む)

② JAA資格対応講座及びテキスト

- 精油テキスト (Essential oil Guide book)
- アロマコーディネーター講座レッスンテキスト
- 予防医学とセルフメディケーション編テキスト
- ボディトリートメントセラピスト (BTT) 用教材
(テキスト・DVD)

- アロマフェイシャルリラックス（AFR）用教材

（テキスト・DVD）

- 介護アロマコーディネーターWEB講座

③ JAAトレーナーズ制度対応検定講座

- ハンドトリートメント検定講座

- ヘッドトリートメント検定講座

- ショルダーラインリラックス検定講座

④アロマコーディネーター講座対応レッスン資材セット

- 全身シャンプー/50cc×5本セット

- ホホバオイル/50cc×5本セット

- スイートアーモンドオイル/50cc×5本セット

- カオリンの土/50g×5袋セット

- ドライハーブ（ローズマリー・ペパーミント・ローズ・レモンピール）×5袋セット

- 蜜ろう（100g）×1袋

- 20ccスプレー容器×10本セット

- 30ccクリーム容器×10個セット

- 50cc透明プラスチックボトル×10本セット

- 5cc透明ガラスオイル丸瓶×20本セット

クーポンご利用条件

年会費の決済が完了している、JAAメールマガジンの登録を済ませられた個人会員が対象になります。

メールマガジンが届いている皆さまは既にメールアドレスの登録が完了しております。

メールアドレスが未登録、もしくはメールアドレスの変更をご希望の際は下記フォームから送信ください。

メールマガジン登録

<https://www.jaa-aroma.or.jp/mg/>

P40 -----

JAA会員限定

トレーナー手続きの、カンタン、便利、お得を知って

今年の春は新しい「検定」にトライしてみよう!!

登録料・年会費の免除 \ (^o^) /

初めてトレーナー登録をされる方 →年会費は無料（※年会費の重複はありません）

すでにトレーナー登録をされている方→登録料、年会費共に無料（※登録料、年会費の重複はありません）

登録手続きがとってもカンタン \(^o^)/

→ 登録・入金メールで届くフォームを送信するだけ！

トレーナー登録フォーム

登録料決済フォーム

※既にトレーナーの方は必要ありません

トレーナーの受験報告が便利になりました \(^o^)/

→ フォームに入力して送信のみ！

ハンドトリートメント検定試験結果一覧

認知症予防のためのヘッドトリートメント検定試験結果一覧

ショルダーラインリラックス検定試験結果一覧

受講生用教材は JAA online shop で購入できます \(^o^)/

トレーナーズ制度 対象講座

ハンドトリートメント検定

指先から肘までの施術で、40分という満足度の高いハンドトリートメント技術。サロンでのメニューとしても成り立つほどのボリュームです。

認知症予防のためのアロマ

ヘッドトリートメント検定

認知症予防のための知識やアロマオイルブレンドの学習と、セルフヘッドトリートメントにより、ご家族やご自身のケアとしてお役立ていただけます。

ショルダーライン（耳・首・肩）

リラックス検定講座

耳・首・肩を20分の施術でリラックスに導く技術を習得します。着衣のまま、椅子に座った状態でケアが出来ます。

JAA初のセラピスト編とセルフケア編の両方が学べます。

P41 -----

精油安全委員会の発足について

日本アロマコーディネーター協会（以下、JAA）は今年11月1日にて発足30周年となります。

改めて、JAA発足の理念はアロマセラピーの教育を通じた普及及び社会で活躍できるアロマコーディネーターの育成ですが、お陰様でこの30年で社会のあらゆる現場で、アロマコーディネーターが活躍されています。

しかしながら、10年程前から、会員様から精油の使用方法に関する様々な相談があり、中には深刻な内容もあります。一例を挙げますと、「精油を飲用させたり、トリートメントでの原液使用を勧めるグループがあるが、JAAの見解を聞きたい。」、「精油のネットワークビジネスに誘われた。」等です。

JAAでは、精油の安全な使用に関してカリキュラム化しており、精油の飲用及び精油の原液使用を認めていません。業界における有識者の見解もJAAと同じくしています。

このたび、精油安全委員会を発足し、精油の安全使用に関する情報を発信していきます。

また、精油の取り扱いや安全性についての相談窓口をこのたび用意しました。少しでもご心配なことがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

■精油使用に関する相談窓口

精油使用に関する問い合わせと明記していただき、下記までお問い合わせください。

info@jaa-aroma.or.jp

※ 以前はラベンダー、ティーツリーは原液使用OKとしていましたが、雑貨である精油の塗布は本来薬機法違反であり、今後対外的な発信も予測されるため、表記を記載していません。

JAA公式サイト《会員専用ページ》ご活用のご案内

JAA では、会員の皆さまがよりスムーズに協会システムやサービスをご利用いただけるよう、JAA 公式ページ上に《正会員のための専用ページ》をご用意しています。加盟校やサロン、講師登録制度への申請フォーム、さらには求人募集やクラウドソーシングなど、必要な情報とサービスをご提供しておりますので、いつでもご自由にお使いください。

※会員専用ページにはログインが必要です。

《会員専用ページ》

ログインID; seikain

PW; jaa1101

■各種テキストの訂正・改定について

JAA 公式サイト《会員専用ページ》にてご確認くださいませ。

■年会費の振替日について

JAA 年会費は毎年、アロマコーディネーターライセンスの認定日の翌月にご指定の預金口座より振替されます。

ライセンスの認定日は登録日によって確定しております。

年会費の振替予定額をご確認されたい方は「会員専用ページ」から「新年度年会費検索」をクリックし、生年月日と会員番号を入力の上、ご確認ください。

資格認定日 振替日の設定 情報確認の可能時期

1月1日（10月受験） 2月6日12月1日～

5月1日(2月受験) 6月6日4月1日～

9月1日(6月受験) 10月6日8月1日～

※振替予定日が土日祝の場合、翌営業日が振替日となります。

※生年月日の登録をされていない方は、「11111111」で初期登録されております。生年月日を入力しても検索結果が表示されない場合にお試してください。また、ご自身の資格認定日がわからない場合は、メールにてJAAまでお問合せください。

P42 -----

■振替口座の変更について

金融機関の振替口座の変更を希望される場合は「預金口座振替依頼書」の再提出が必要となりますので、事務局までメール、もしくはフリーダイヤルにてご連絡ください。

※口座名義のみの変更の場合は依頼書の提出は不要ですが、旧名義のままでの振替がスムーズにできなくなる場合がありますので、必ず変更があった旨を事務局までお知らせください。

■ JAA ロゴの使用について

JAA ロゴは、JAA 正会員であればガイドラインに従い、様々な活動の場で使用が可能です。

JAA ロゴの使用をご希望される方は、事務局までメール、もしくはフリーダイヤルにてお問合せください。

※ JAA ロゴ使用ガイドラインは会員専用ページよりご確認ください。

■ JAA 正会員用Q&A のご利用について

会員専用ページにQ&A フォームができました。フォームからご質問いただけるようになりましたので、ご利用ルールに従ってご利用ください。

■アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング

JAA よりお仕事や取材などのオファーを受けていただくための登録システムです。アロマコーディネーターライセンスをお持ちの方であれば登録が可能です。アロマに限らず、ご自身のキャリア（経歴）や資格を活かして、活躍の場を広げていきましょう。

※ JAA からのお仕事依頼は原則リモートワークが中心となりますので、お住まいの地域に関係なくご登録が可能です。

【JAA から依頼するお仕事例】

- 会報誌を含む各種雑誌媒体への原稿執筆、記事校正
- JAA 主催セミナー・ワークショップ講師
- JAA 主催セミナー・ワークショップ講師アシスタント
- 添削指導 ● 新講座制作 ● イベント企画 ● オリジナルプロダクト制作
- WEB 制作 ● 広告デザイン
- その他

[会員情報再登録フォーム](#)

[アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング](#)

なお、ご自身の会員情報の再登録がお済みでない方は、JAA 会員情報再登録フォームよりメールアドレスを含む個人情報の再登録をお願いいたします。すでに再登録済みの方は、アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング専用フォームよりご登録ください。

メールマガジンについて

皆さまにより一層充実した情報をお届けするため、JAAでは新たなサービス「あたらしい学び場」のメールマガジンを、毎月2回（10日・25日）発行。

JAAのメールマガジンは毎月2回（第1・第3金曜日）発行しております。

それぞれのメールマガジンでは、JAAならではの視点から最新トレンドや業界動向をお届けするとともに、あたらしい学び場からの貴重な知識やビジネスに役立つ情報も発信してまいります。今後も皆様にとって大切な価値のある情報を提供してまいりますので、どうぞご期待ください。

※ ご利用には、メールマガジン登録が必須条件となります。

未だ登録されていない方はお早めにご登録ください。

P43 -----

JAA各種ライセンス

認定試験実施要項

JAA認定加盟校

アロマコーディネーターライセンス認定試験

■第87回試験日：2025年6月8日（日）

第88回試験日：2025年10月12日（日）

第89回試験日：2026年2月8日（日）

■受験資格

試験日の3日間前までにJAAが指定する各認定加盟スクールの所定のカリキュラムを修了している者。

■試験内容

理論試験（記述・択一）90分／小論文60分

※ 小論文の選択課題に「予防医学とセルフメディケーション編」が入ります。

■受験料

11,000円（税込）

■受験手続

第87回認定試験

2025年4月7日（月）～2025年5月9日（金）《必着》

第88回認定試験

2025年8月4日（月）～2025年9月12日（金）《必着》

第89回認定試験

2025年12月1日（月）～2026年1月9日（金）《必着》

※ 受験手続開始日までに受験要項と願書請求フォームをメールでお送りします。受験要項をご確認のうえ受験手続ください。

■合格発表

受験月の翌月1日

※ JAA 正会員登録手続きの期限は受験月の翌月末、登録者へのライセンス証発送は登録月の翌月下旬の予定です。

JAA直轄校日本アロマコーディネータースクール

アロマコーディネーターライセンス認定試験（在宅試験）

■第87回試験問題到着日

2025年6月5日（木）《配達日指定郵便》

第88回試験問題到着日

2025年10月9日（木）《配達日指定郵便》

第89回試験問題到着日

2026年2月5日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

試験日の翌日（月）《当日消印有効》

■受験資格

日本アロマコーディネータースクールの修了生

試験日2ヵ月前の第2月曜日《必着》で最終レポートを提出し、修了証書を有している者。

■試験内容

理論試験（記述・択一）90分／小論文60分

※小論文の選択課題に「予防医学とセルフメディケーション編」が入ります。

■受験料

11,000円（税込）

■受験手続

第87回認定試験

2025年4月7日（月）～2025年5月9日（金）《必着》

第88 回認定試験

2025 年8 月4 日（月）～2025 年9 月12 日（金）《必着》

第89 回認定試験

2025 年12 月1 日（月）～2026 年1 月9 日（金）《必着》

■手続き方法

最終レポートに「受験願書」を同封の上、返却します。

※ 修了生でお手元に受験願書をお持ちでない方は願書の請求をしてください。

【郵送の場合】

配布・提出期間内にJAS 指導部まで定型封筒で【願書請求】と記入し、「返信用封筒（返送先住所を記入し110円切手貼付）」を同封の上、ご郵送ください。

【WEB 手続きの場合】

配布・提出期間内にJAS 指導部までメールにて願書請求を行ってください。件名に【2025年6月受験願書WEB 申込希望】と明記し、氏名、会員番号、住所、携帯番号を送信してください。受験番号と手続き方法についてご返信いたします。

■受験願書の配布・提出先

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F

日本アロマコーディネータースクール（JAS）指導部

E-mail : ac@aroma-school.com

※ご不明な点はお問い合わせください（03-5928-2901）

P44 -----

インストラクター講習会

オンラインにて講習会を開催します。

JAA 主任講師 榎津佳津美先生による、アロマセラピーと自然の素晴らしさを伝える JAA 認定インストラクターになるための「教える」ことに特化した講習会です。

アロマコーディネーターライセンス取得講座をオンラインで教えることができるようになった今、あなたのキャリアをワンステージアップして、活動の幅を広げてみませんか？

〈インストラクター制度〉

一般の方が安全に正しく楽しくアロマを知り、学ぶことができるよう、インストラクターとして気をつけるべきこと、講習の仕方と実践スキルを身に付けていただきます。

〈ライセンスの発行〉

JAA 正会員は所定の講習を受講することにより「インストラクター認定試験」を受験することができます。合格後は JAA 認定インストラクターライセンス登録が必要になります。

※登録料は発生しません。

〈ライセンス取得の特典〉

- ①所定の手続きによりJAA 認定加盟校として登録し、アロマコーディネーターライセンス対応講座を開講することができます。※通学、オンライン講座共に開講可
- ②全国各地の一般企業、公共団体、教育施設、福祉関連施設より、アロマセラピーのワークショップやセミナーの要請があった際に、優先的にセミナー講師を務めることができます。
- ③ JAA 登録講師として、JAA のホームページでプロフィールやスキルを紹介し、一般事業所からの講師依頼を受けることができます。

〈年間3回開催予定〉

①インストラクター講習会

1月・5月・9月第4土曜日予定

②インストラクターライセンス試験

2月・6月・10月第4土曜日予定

■日時

2025年5月24日（土）10：30～15：30（休憩1時間）

2025年9月27日（土）10：30～15：30（休憩1時間）

※ 上記日時にご都合が合わない場合は、トップインストラクター認定加盟校開催の講習会に参加可能です。

（P.45 参照）

■受講資格

アロマコーディネーターライセンス取得者

■内容

- ①インストラクターの役割
- ②アロマセミナーにおけるレッスンの進め方とポイント
- ③クラフト作りのバリエーションとその方法

■用意するもの

アロマコーディネーターテキスト、筆記用具

■費用

6,600 円（税込） ※ JAS 講習会チケット使用可能です。

■講師

檜林佳津美先生（JAA 主任講師）

■インストラクター講習会申込サイト

※ JAA ショップにログインしてからお申込みください。

第56回インストラクター認定試験

オンラインにて試験を実施します。

■日時

2025年6月28日（土）11：00～16：30

※ 受験者人数により開始・終了時間は前後する可能性があります。

※ 第57回インストラクター認定試験2025年10月25日

（土）実施予定。

■受験資格

JAA 正会員で、インストラクター講習会を受講した者。

■試験内容

筆記試験（100分）／面接試験（3分）

■受験料

22,000円（税込）

※ JAS 講習会チケットの併用はできません。

■合格発表

受験日より10日以内

■受験手続

インストラクター講習会の会場、およびJAA 公式サイト、メルマガ等にてお知らせします。

すでにインストラクター講習会にご参加されてまだ受験

されていない方、および再受験をご希望される方へ

原則、講習会の参加義務はございません。試験日1カ月前になりましたら、JAA オンラインショップより受験手続ください。詳細につきましては、JAA 公式サイト、ならびにメルマガにて皆さまにお知らせします。

お手数ではありますが、各自にて確認をいただけますようお願いいたします。

■ JAA 認定インストラクター受験申込サイト

※ JAA ショップにログインしてからお申込みください。

E-Mail : info@jaa-aroma.or.jp

FD : 0120-080-879 (平日9:30 ~ 17:30)

P45 -----

JAA認定加盟校主催のインストラクター講習会

所定の研修を受けたトップインストラクター認定者（JAA認定加盟校）によるインストラクター講習会が、全国各地で対面講習、オンライン講習にて開催されます。参加ご希望の方は、以下の加盟校まで直接、お問い合わせ・お申込みください。

※インストラクター試験の実施要項はP.44をご確認ください。

■お申し込み方法

下記の表のスクール宛に【インストラクター講習会申込み】として、【正会員番号・氏名・住所・電話番号・E-mail】を添えてお申し込みください。

開催地

日 時

主催者

お申込み先

札幌市西区

① 5月19日（月）10：00～15：00

② 9月22日（月）10：00～15：00

対面講習

※日時応相談

アロマルームここち

主宰 こばみくり

E-mail：mikuringood@gmail.com

※ E-mailにてお申し込みください。

① 4月14日（月）まで

② 8月13日（水）まで

青森県青森市内

① 5月20日（火）10：30～15：00

② 9月17日（水）10：30～15：00

対面形式

※日時応相談

※オンライン希望の際はZoomにて対応

します。

アロマレッスン&プライベート

サロン Fiore（フィオーレ）

主宰 塩崎美佳

E-mail : fiore0810aroma@gmail.com

※ 1週間前までにお申し込みください。

東京都世田谷区

※桜新町駅徒歩5分

① 5月19日(月)～6月6日(金)

② 9月22日(月)～10月3日(金)

対面講習、オンライン講習どちらも

可能。

※日時応相談

アロマスクールPlage

主宰 中山久美子

E-mail : kumiko@plage-aroma.com

※ E-mail またはHP 内のお問合せ欄のLINE

よりご希望の日時をお知らせください。

神奈川県

横浜市磯子区

※磯子駅徒歩3分

横浜市港南区

※京浜急行上大岡駅

から徒歩4分

[対面講習]

① 5月27日(火) 5月28日(水)

② 9月29日(月) 9月30日(火)

※別日(月～水)相談可

※ 10:30～16:30

(お昼休憩60分)

レッツ・アロマセラピー

主宰 田中京子

TEL : 090-9956-2892

直接お電話もしくは着信歴をお残し下さい。

お電話にすぐに出られない場合、折り返し、確

認電話を致します。

※ JAA 会員であることを留守電でお残し下さい。

メールでのお申込みもお受けします。

E-mail : elfu-55kprecious@tune.ocn.ne.jp

神奈川県伊勢原市

[オンライン講習]

① 5月27日（火）～6月19日（木）

13：00～17：00

② 9月30日（火）～10月21日（火）

13：00～18：00

※他日も応相談、時間変更可

あろまライフ幸華

主宰 遠藤みおこ

右記フォームよりご連絡をお願いします。

山梨県甲府市

※甲府市内他

随時開催

13：00～18：00

※対面・オンライン講習を選択可能です。

ご希望の日程をご相談ください。

アロマ+メディカルハーバル

セラピースクール&サロン

An・Rose

主宰 組澤さつき

TEL：090-2522-1187

HP からも申込可能です。件名に「インストラクター講習会申し込み」と明記の上、ご希望の日程、正会員番号、住所、氏名、連絡のつく携帯電話番号を明記して下さい。改めてこちらからご連絡させていただきます。

※ご希望日の3週間前までにお申し込みください。

愛知県豊橋市

[オンライン講習]

① 6月1日(日) 13:00～18:00

② 9月30日(火) 10:30～16:30

アロマケアスクールMommy

主宰 前田智巳

※申込フォームよりお問い合わせ・お申込み
ください。

島根県松江市

[オンライン講習]

① 6月6日(金)

② 10月3日(金)

13 : 00 ~ 18 : 00

※日時応相談 Zoom 講習

アロマルーム& スクール

アンリバージュ

主宰 三島志野

E-mail : aromaroom.unrivage@gmail.com

※ E-mail にてお申し込みください。

島根県益田市

[対面講習]

① 5月28日 (水)

② 10月1日 (水)

※ 10 : 00 ~ 15 : 00

※日時応相談

アロマ&ハーブスクールなだ

主宰 野村明美

E-mail : nada.aroma@gmail.com

※メールにてお申し込みください。

大分県大分市

[オンライン講習]

随時開催

(希望日時を相談ください)

※ Zoom 講習

Full Bloom ?フルブルーム?

主宰 上屋香

TEL : 080-1708-2707

※右記フォームまたはお電話にてお申し込み

ください。

鹿児島県始良市

[オンライン講習]

随時開催

※日時応相談

※ Zoom 講習

香りのお店maruta

代表 丸田佳代

TEL : 0995-73-3486

E-mail : maruta@kaorinomaruta.co.jp

※お電話またはE-mailにてお申し込みください。

P46_47 -----

JAAトレーナーズ制度

JAAトレーナーズ制度とは、社会的にニーズのある分野のスキルを短期間で身に付け、実践・実務の現場で活かしていただくためのものです。

対象講座は、「ハンドトリートメント検定講座」「認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント検定講座」「ショルダーラインリラクスケア検定講座」です。学んだことがすぐに活かせる実践的な体系として人気です。ご自身のヘルスケアはもちろん、触れること、触れられることの喜びを共有し、人と社会をつなげるスキルを学んでみませんか？

※DVDテキストはURLからの動画視聴も可能になりました。

トレーナー制度・検定講座の

詳細はこちらより

JAA 検定トレーナー 一覧

JAA公式サイト

トレーナー一覧

検定講座の学習には、自身のペースで学べるホームスタディコースがありますが、手軽に短期間で学びたい方には、最寄りの検定トレーナーより直接学ばれるのもお勧めです。施術中の姿勢やタッチの加減なども体感いただけます。北海道から沖縄まで、全国184名の検定トレーナーをJAA公式サイトにてご紹介しております。開講状況など詳細は各トレーナーにお尋ねください。

※ 各トレーナーの対応講座「ハンド」「ヘッド」「ショルダー」をクリックすることで各トレーナーのHPやSNSもご確認いただけます（※一部、非対応有）。

E-mailでのお問い合わせも可能です。

全国加盟校オプション講座のご案内

陽だまりGarden ～アロマ・ハーブボール、タイ式ヨガのSALON&SCHOOOL～

1) ハーブボールーシー（ハーブボールとルーシーダットン）講座

※オンライン可

■日程 受付随時

■時間 2時間30分（座学1時間30分+セルフケア実践1時間）

■費用 7,700円（税込）

※ テキスト、ハーブサンプル、ハーブボール（2個分）

材料費を含む

座学：ハーブボールの作り方、セルフケア法等、実践：ハーブボールの使い方・セルフ温灸とルーシーダットン（タイ式ヨガ）の内容となります。ハーブボール初めての方におすすめの講座です。

2) ツボ押しルーシーダットン（タイ式ヨガ）教室

※オンライン可

■日程 随時（毎月定期開催中。日程はInstagramまたはホーム

ページで告知）

■時間 60分

■費用 1,650円（税込）（初回500円 ※JAA会員様初回無料）

ルーシーダットンとはタイで生まれた自己整体法、「タイ式ヨガ」「仙人体操」などと呼ばれます。このルーシーダットンとセルフマッサージ（ツボ押し）を組み合わせた自己整体法を行います。

身体が硬い方でも大丈夫です。

■お申込み＆お問合せ

※ JAA会員様には特典または割引対応がございますので一言

添えてお申込みください。

【場所】〒203-0032 東京都東久留米市

〒370-0861 群馬県高崎市

〒949-6103 新潟県南魚沼郡湯沢町

URL <https://hidamarigarden.wixsite.com/gardenhidamari>

Email gardenhidamari@gmail.com

TEL 090-8043-0168 担当 大崎真弓

ホリスティックアロマスクール&サロン Plage

1) 産まれる前にあなたが作った人生のシナリオを読む！

あなたのバースチャートは生まれる前にあなたが作った理想の人生のシナリオです。過去世を知り、今世のテーマに気づくことで、幸福な未来に向かうためのルートが見えてきます。

■日程 随時

■時間 1時間30分

■費用 どなたでも8,000円（税込）

■会場 ホリスティックアロマスクール&サロンPlageまたはzoomオンライン

2) 英国ロンドン・スクールのハンド・トリートメント

英国に創立されたロンドン・スクール・アロマセラピーで学ぶハンド・トリートメントは、スウェディッシュスタイルのエサレン・マッサージが基礎となるため、前腕の施術となるハンド・トリートメントにもエサレン・マッサージの手技が加わる現在本校のみでしか学ぶことのできない手技の習得です。

■日程 随時

■時間 2時間

■費用 どなたでも7,000円（税込）

■会場 ホリスティックアロマスクール&サロンPlage

■お申込み&お問合せ

アロマスクールPlageのHPに掲載していますお問い合わせフォームまたはラインでお申込みください。

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 2-26-10 1F-104

ホリスティックアロマスクール&サロンPlage

担当 中山久美子（国際協議会IFA認定アロマセラピスト）

URL <https://www.plage-aroma.com/>

E-mail kumiko@plage-aroma.com

TEL 03-5450-6828

Hoku Lani AkuaR soapmaking studio / private salon school

1) 基礎から学べる石けんづくり&リクエストLesson&ライセンス取得メニュー

■日程 随時

■費用

◎soap プライベート1Day Lesson

8,800円～（カット後仕上がり8～10個）

季節の植物・素材を楽しめるサスティナブルな石けんづくり（厳選素材・オーガニック素材）

◎石けんセラピストの基礎を学ぶ

Hoku Lani AkuaRオリジナル

石けんセラピスト基礎コース

88,000円 税込み（7回コース + 材料 + 修了証含む）

日常にも役立つ石けんセラピストの基礎を身に着ける、香りブレンド・色・デザインを学びながら、石けんづくりをしっかり行っていきます。

※初心者～経験者

◎石けんセラピストインストラクター・講師として活躍したい方向け

Hoku Lani AkuaR石けんセラピスト講師養成講座（ライセンス取得）

基礎～応用編・講師養成講座まで日程をプログラミングして進めていきます。全講座修了後、石けんセラピスト講師養成講座として活動可。

2) カラダの基本をととのえる・カラダとお肌をととのえる講座

Hoku Lani AkuaRは、天空にきらめく星、宇宙（そら）、女神、宇宙そのものを表し満月の夜とも意味する中、時々、満月の日に、Hoku Lani AkuaRdayとしてカラダの基本、お肌をととのえる講座を開講しています。

◎酸化・糖化から還元へ導くための実践講座

（約2weekで食べられちゃう味噌づくり講座・還元するお肌とカラダづくり講座など）

■お申込み＆お問い合わせ

Hoku Lani AkuaR soapmaking studio までご連絡ください。

〒505-0052 岐阜県美濃加茂市

TEL 070-5033-8035 担当 chisato

E-mail hokulaniakua48@gmail.com

URL https://peraichi.com/landing_pages/view/hokulaniakua

URL <https://ameblo.jp/ho-ku-lani/>

URL https://www.instagram.com/hoku_lani_akua_style/

アーユルヴェーダサロン茶倉（チャクラ） ガヤトリースクール

1) アーユルヴェーダ入門講座（理論編）

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

※通信講座始まりました。

■費用 どなたでも41,800円（税込）通信講座同額

※材料費なし

2) アーユルヴェーディック美顔

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも66,000円（税込）

※材料費なし

3) チャクラン（アビヤンガ）全身オイルマッサージ

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも132,000円（税込） ※材料費なし

■お申込み & お問合せ

アーユルヴェーダサロン茶倉（チャクラ）までTELまたはE-mailでお申し込み下さい。

〒890-0063 鹿児島市鴨池1丁目31-12 西垂水ビル1F

担当 六反

URL <http://www.chakura.jp/>

E-mail info@chakura.jp

TEL & FAX 099-252-1240

P48_49 -----

\ オンラインショップさらに使いやすくなります /

JAA

online shop

Renewal

※以下、PC画面の画像

随時、メンテナンス中

P50_51 -----

スタッフ愛用

1日のルーティン

item

～香りとともに～

忙しい毎日や、なんでもない1日に。

ふとした瞬間に香りを添えるだけで、

日常がもっと彩り豊かに。

どんな時でも、自分らしく心地よい空間で

ご機嫌に過ごしたい。

朝の目覚めからリラックスタイム、

そして心地よい眠りまで。

1日を快適にするお気に入りのアイテムを

ご紹介します！

01. 【hana to mi】 オードトワレ

02. サウナアロマ ミスト/ブレンドオイル

03. BDNFシャンプー/トリートメント

04. 【SLEEP STEP】 ミルクバスパウダー

05. BDNFトリートメントオイル

06. NEAL'S YARD フランキンセンス

インテンス ハイドレイティングエッセンス

ハイドレイティングクリーム

07. 【SLEEP STEP】 アロマティックピローミスト

01

気分を使い分け！

今日はkikkaで爽やかに

02

ヨガやサウナの必須アイテム。

香りをプラスして「整う」時間をアップ！

03

頭皮スツキリの爽快感がやみつきに。

ノンシリコンなのもお気に入り♪

04

香りとうるおいに包まれて、

心も身体もほっこりタイム

05

マッサージにも保湿にも。

サッと使える万能オイル

06

深い潤いとハリで、

しっとりもちもち肌へ

07

寝る前に枕にシュツ。

リラックス気分で

おやすみなさい★

以上です。