

香羅夢 NO.103

P003-----

CONTENTS

香羅夢 NO.103

FEATURE

008 賢く健やかに暮らす知恵「生涯アロマ」

星子尚美

010 私のアロマセラピー履歴

浅井隆彦

012 賢く健やかに暮らす知恵「生涯アロマ」

檜林佳津美

014 JAAと歩んだ30周年は、人生そのもの

高橋佳璃奈

016 祝創立30周年 ～学んだ意味をふり返る～

中島ゆきえ

会員活動レポート

018 視覚に障害がある方々が学ぶ筑波技術大学保健科学部の紹介

加藤一夫 笹岡知子

020 私を整える、生涯アロマ

秦野沙代

022 50畳の空間から生まれる音と癒し

木内朋子

SERIAL

026 南阿蘇の秋冬から

菊池ユキ

028 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

030 コロナ禍を乗り切った自然の恵みとラベンダー事業

近野マキ

ATTENTION

004 JAA 30th Anniversary 特別企画

032 各種セミナー

036 あたらしい学び場

JAA INFORMATION

039 クーポンチケット利用について

040 JAAHPリニューアル／AFR集中講座

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 JAAトレーナーズ制度

047 全国加盟校オプション講座のご案内

048 JAAショップお知らせ

P004-----

JAAアロマクラフトコンテスト

開催中！！

◆ 作品テーマ

“アロマのある暮らし”

JAAアロマクラフトコンテスト

身近な暮らしをちょっとした工夫で豊かに彩る。

そんな小さな幸せを「アロマ」で見つけよう！

◆ 応募期間

2025年9月16日（火）～ 10月31日（金）

クラフトセミナー配信中！

植物の色彩で遊ぶ

～秋にぴったりのエプソムソルトクラフト～

● 講師：川西加恵 日本ハーブソムリエ協会理事長

● 配信期間：10/1（水）～ 10/31（金）

● JAA会員：無料 ● 受講生・提携団体会員：2,200円 ● 一般：3,300円（税込）

● 限定30名 ※材料はJAAショップよりキットで購入出来ます

詳細・お申込はP.33

大人気シリーズ

JAA 会員限定 PREMIUM セミナー

『今さら聞けない精油の化学』3部作を一挙配信！

No1 『今さら聞けない精油の化学・リラックスを担うゴールデンコンビを知ろう』

No2 『今さら聞けない精油の化学・幸福感のフローラルチームを知ろう』

No3 『今さら聞けない精油の化学・のどスッキリ成分を知ろう』

● 講師：須田さか江 伊豆アロマトリートメント代表

● オンデマンド配信期間：11/1（土）～ 11/30（日）

● 費用：各2200円

3部作：2,200円×3＝6,600円 → 5,500円

※クーポンのご利用は、2025年10月末日で終了となります。

詳細・お申込はP.34

P005-----

感謝を込めて

特別企画開催中！

JAA会員 先行販売

トレーナーズ制度第4 弾！ JAA 会員先行販売スタート！！

Back（背中）＆Body（全身）Conditioning 検定講座

— 背中を整えれば全身が整う —

◆ JAA 会員キャンペーン価格

販売価格：33,000円（税込）→27,500円（税込）

◆期間限定

2025年12月31日まで

Back（背中）Body（全身）Conditioning 検定講座 開講直前！プレセミナー

『背中を整えれば全身スッキリ＆腰痛対策』

◆ライブ開催日

11/8（土） 13:00 ～

◆参加費

JAA会員：無料 受講生・提携団体会員：2200円 一般：3300円

◆オンデマンド配信期間

12/1 ～ 12/31

※ライブ参加者には同時期オンデマンド配信もいたします。

詳細・お申込はP.32

大学の研究現場から

JAA 会員限定 PREMIUM セミナー

『人とアロマが叶える未来 予防医学と薬学の観点から』

～ 人々の健康増進に対するアロマの挑戦 ～

〈大学の研究現場からアロマを学ぶ〉

● 講師：飯村菜穂子 新潟薬科大学薬学部 教授

● オンデマンド配信期間：11/1（土）～11/15（土）

● 費用：2,200円

※クーポンのご利用は、2025年10月末日で終了となります。

詳細・お申込はP.35

年末年始SUPER セール開催！

JAAオンラインショップ恒例の年末年始ディスカウントセールを開催します！人気商品だけを集めた大特価セールやJAAセレクト商品など、プレゼントや新年に向けたラインナップが充実です！

詳細は12月以降に公開予定。

P006-----

賢く健やかに暮らす知恵

生涯アロマ

人生100年時代。

できるだけ長く健やかに過ごしたいものです。

本来アロマは、年齢や時代、環境の変化などに関係なく、心身共に

役立つものである事を、私たちは学びました。

困ったとき、何かの折にふと、植物の知恵があることに、

感謝することがあるかもしれません。

P008-----

賢く健やかに暮らす知恵

『生涯アロマ』

JAA医療顧問 星子クリニック院長 星子 尚美

赤ちゃんの嗅覚はお母さんのお腹の中にいる28 週ごろから発達し始め、出生時には既に成人と同程度の嗅覚があると言われています。

生まれてすぐには視覚が未発達な為、新生児にとって嗅覚は特に重要な役目を持っています。母乳の匂いを認識したり安心感を得たり危険を察知したりと、嗅覚を頼りに周りの世界を認識し、心や体の機能を構築しているのです。

私達は普段、街中やお店、部屋の中でも様々な匂いに囲まれて暮らしています。意識をして嗅いでみると排気ガスや処理水の臭い、合成でできたプラスチックや人工の香料の匂い、又は何の匂いもない無機質な匂いに気付くと思います。

現代人は呼吸が浅くなっているといいますが、私達は本能的にこれらの臭いを避け無意識に鼻で呼吸することを拒否しているのかもしれません。

嗅覚からの刺激は直接、脳の発達に影響を与えます。赤ちゃんは、それらの刺激を敏感に感じ取ります。匂いの成分は体内（子宮）にも蓄積しやすい為、赤ちゃんの為にも香水や匂いの強い洗濯洗剤、合成の香りがあるものは避けてほしいです。

日本では精油が雑貨で販売されたりするので、天然なのか合成なのかを判断できない、又は天然の物に価値を見出せない人もいます。天然の繊細な香りと違い洗剤等の合成の香りは元々の薬品臭をかき消す為に強い匂いを放っている為、日常的に脳も錯乱してしまうと思います。

本物の香りを知らないと偽物の香りと区別することはできません。ぜひ日常的に本物の香りを嗅いでいただき、合成品に惑わされない日常生活を送っていただきたいと切に思います。

嫌な臭いのある環境を避けて花や草木、土の匂い等、心地よいと感じる自然の匂いのある環境を選んでほしいと思います。その他にも、お母さんの環境を整えるためにも、アロマの本物の香りを嗅いで心身のリラックス、リセットをすることも心がけて欲しいです。

世の中は香りでも、薬でも、合成でできているものに溢れています。

人の心と身体にとって使ってもいい物なのかどうかを考えた時、赤ちゃんや妊婦さんが使ってはいけないものは使うべきではないものです。

妊娠中に使用すべきでないお薬は沢山あります。私の場合は、そのような妊娠中のケースでは特にアロマを使って便秘や不眠、炎症等を改善してきました。

妊娠中に心と体の両方の面をケアできるのはアロマセラピーならではだと思います。ただし、ケトン類を含む精油は妊娠中だと流産を起こす危険がある為、正しい知識のもとで使用して下さい。

出産後は、お腹の妊娠線を極力避けるためにもアロママッサージオイルを腹部に塗布したりもしています。

アロマテラピーはいろんな分野で応用ができ、手軽さが売りの既製品以上の効果を発揮します。生活の中で便利な物の代用品ではなく、より優れたものとして使用してもらえたらと思います。

私自身も普段から日常の中に取り入れていて、虫よけスプレーや虫に刺された時用のオイル、歯痛の時にはクローブやティーツリー、入浴時にはアロマバスオイルを作って使用しています。

旅行に行く時にも必ず3種類以上は持参しています。アロマテラピーは即効性があり合成の物と違い脳に悪影響を及ぼさないのが日常的によく使っています。

赤ちゃんがお腹にいる時から含め20歳になるまでは、なるべく薬に頼らない体を作る為にも子供達のケアに自然の物や精油を使用してほしいと思います。

胃カメラの検査で胃の動きを抑える為にミンクレアという薬が使われることがありますが、この薬の成分は元々、ミントの成分から作られたものでした。サロンパスの匂いは精油のウインターグリーンの主成分であるサリチル酸メチルであり、自然界にある天然の成分が化学合成された物質に置き換えられています。ほとんどの薬剤は化学合成された成分であり、それらを配合したものであるため身体に良いとは言えません。副作用が問題になることも多いですが、副作用はあって当然のように扱われています。現代医療では抗生剤を使用する機会が多くみられますが、抗生剤の乱用により抗生剤が効かない病原菌が出現するようになってしまい、病気を治すどころか悪化してしまうということもあります。私でしたら、抗生剤ではなく、まずは精油を上手く使うことを考えます。

また、アロマテラピーは最近、うつ症状や認知症、がん治療にも応用されています。気休め程度のものでなく、しっかりと治療として治す為の「薬」として使用しています。精油には、それだけの力と可能性があるということを知っておいてください。

余談にはなりますが、動物は人間以上に香りに敏感です。

例えば、犬は人間の100万～1億倍以上の嗅覚を持つと言われており、警察犬は匂いを頼りに行方不明者を捜索するという事も可能としています。この犬の嗅覚は医療でも役立てられていて訓練犬に癌の匂いを覚えさせ人の吐く息から癌の匂いを探知し、その個人が癌であるかを判別することができます。当院でも、この癌探知犬検査を行っているのですが、CTやMRI等の画像検査にも出ないくらいの癌も探知することができ、超早期癌発見に役立っています。

最後に香食という言葉をご存じでしょうか？

仏教における亡くなった方の魂が香を食べるとされる考え方です。香を焚くことは故人に対する食事の供養の一種であり亡くなってから49日までの間は香りのみを食べることができると言われています。人間の魂は生まれる前から亡くなるまで香りがいかに大切かを物語っていると、心からそう思います。

香りは脳に直接影響するだけではなく、魂にまで影響を与えるとは考えたこともなかった方は大勢いらっしゃると思います。いい香りがするところには人も寄ってきます。生涯いつもいい香りがしますねと言われたいですね。

創立30周年おめでとうございます。

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ティクスセラピー、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。

P010-----

私のアロマセラピー履歴

JAA常任理事 浅井 隆彦

私の人生を語るうえで「学び続けることは人生を豊かにする最大の投資だ」というこの言葉に背中を押され、私は一生学び続けるものと決意を固め自ら宣言して今日に至っている。

部活一本でまったく勉強してこなかった学生時代の私にグサツと突き刺さる言葉だ。卒業して社会人になった途端、身にしみて感じた。来る日も来る日も製薬会社では薬学部出身でない私は薬の勉強を必死にしたものだ。この時から学ぶことを一生続けなければならない人生と今から思うとそれが私の人生の課題になったものだ。

そして人生終わりに今、また治療の勉強を一から出直し再び、戻りのない痛みをとる根本解決する治療にとり組んでいる私がいる。もちろん治療の中にはアロマセラピーも導入している。アロマは一生私にとってのとおき的手段だと思っている。

アロマセラピーとの付き合いは振り返ると40 年になる。時はバブルが始まった85 年ごろになる。

当時、私は商社マンとして東フランスのヴィッテルという小さな村に駐在して水の開発に関わっていた。いわゆるまだ日本にはミネラルウォーターで水を飲むという習慣がなかった時代の頃である。ミネラルウォーターを開発している傍ら、そこにはスパという療養施設があった。水源豊富なヴィッテルは温泉こそないが冷泉豊富な水を利用して、療養者に飲泉療法を勧め、温泉で浸かる文化でなく、冷泉で水を飲むことで健康回復しようという伝統的な試みがされていた。しかも飲むだけでなくその水を物理的刺激的強いシャワーのようなジェット噴射を体に当てたり

(ジェットシャワーと呼んだ)、その中の療養手段の一つにアロマの精油を使ったオイルマッサージもあった。鍼灸マッサージ師の免許を持っていた私のアロマセラピーマッサージとの出会いであった。そのブレンドされた精油は東フランスの周りの山にはモミの木が豊富だったので、モミから抽出した精油であった。しかし蒸留度合いが極めて粗雑な精油で俗にテレピン油と呼んでいた。帰国して原宿にミネラルウォーターサーバーで試飲するコーナーを設けたヴィッテル・アクア・フィットネスクラブのマネージャーとして就任した。もちろんここでもフランスヴィッテルで行われていた「療養手段のアロマセラピーマッサージ」のスタッフの教育にも技術者の責任者として力を注いだ。生涯アロマセラピーのこれが私の一段階目であった。

その後、スポーツメーカーに移って、私はアロマを使って主にゴルフやテニスの選手のメディカルスポーツトレーナーとしてスポーツマッサージをすることになって、「スポーツアロマ」という第二段階に突入した。

さらに表参道を拠点とする美容業界に転身し、まだ珍しかったエステにアロマセラピーを導入し「美容アロマ」の啓蒙に邁進して第三段階にたどり着いた。

その後、2000 年介護保険成立と同時に、美容から介護分野に転身して、「介護アロマ」という分野を開拓して第四段階に到達した。

私の40年間の歩みを振り返ると各年代でアロマセラピーは様変わりしながら時代や自分の年代に応じてあらゆる分野にリンクしていくことがわかった。これは誰もが一生お付き合いできるセラピーであり、セルフケアできる美容健康法であると確信に至る。

いま私自身のアロマセラピーはこれら四段階のプロセスを経て、人生の最終章としてのまとめに入っている段階に差し掛かっている。

会員の皆さんもそれぞれの人生があり、出会った時のアロマセラピーの経緯があったはずだ。年代を経て今は一時的にもアロマセラピーとは無縁になった方もいらっしゃると思う。しかし私もそうであったように紆余曲折しながらアロマの歩みもこの40年間のうちに四回も脱皮してアロマとの付き合いを変えてきた。そのことでアロマセラピーはどんな年代にも必要な生活の基盤になり、どんな時代にも必要不可欠な生活の知恵となりうることに身をもって実感している。

最後のもう一度この言葉を皆さんにメッセージとして送りたい。

「学び続けることは人生を豊かにする最大の投資だ。」

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。

賢く健やかに暮らす知恵

「生涯アロマ」

JAA主任講師 檜林 佳津美

最近つくづく、感じていることが2 つあります。1 つは、知らないでいることは、勿体ない！

時に残酷。もう1つは、アロマを活用しないの勿体ない！です。

先日、口腔ケアの講座を行いました。結論は“口腔ケアをしっかりしましょう！” なんです
が、口腔ケアをする意識や目的が、昔と今では随分変わってきていますよね。

私は幼いころ、恥ずかしいかな、朝起きて直ぐの歯磨きだけ。おかげで、中学卒業までに相当
虫歯の治療をしました。まったく、口の中のことを知りませんでしたし、周りの大人も同じ習
慣だったからです。

でも、今は、毎食後に直ぐに歯磨きします。

しかも、5 種類のアイテムを使って、舌磨きはもちろん、歯茎も綺麗にしています（さすがに外
食後の歯磨きは3 つのアイテムですけれどね）。えぐいですかね。でも、歯科関係者向けの講習
会で登壇した後のお昼休みには、私のようなえぐい人で、洗面所が溢れ返っていましたよ。口
腔ケアが大切だと理解されている人達だからです。

夏、食べ物を室温に置いていたら、腐りますよね。まさに、口の中はずっとその状態です。
口の中に腐ったものを入れておきたくないですよ。その腐敗した物、腐敗させた細菌とその
毒素が、体中をグルグル巡りますよ。だって、歯周病菌は血管を食い破る菌なのですから。

2010 年くらいから、脳、心臓、血管、肝臓、腎臓、骨・関節などなど身体のあらゆるところを
これらが、蝕み、厄介な病の原因になっているという論文を多数見ます。

誰だって、病気になりたくないですよね。アルツハイマーになりたくないですよね。病気になったときに慌てても遅いんです。予防が大切。そのために、アンテナ張って、知識を得て、大事に至らないように予防しないと。

今、歯科では、様々な疾患の予防と謳って、口腔ケアに力を入れています。幼いころから歯磨きが励行されていなかったことが原因で、もしかしたら、アルツハイマーになっている高齢者も実際にいると思います。事実を知らないということは時に残酷な結果を生みます。

知っていてもダメです。良い方法を考えて、それを日々の生活の中で継続して、実践していかないと。色々なやり方はあると思いますが、精油は強力に役立つアイテムです。外食あとに歯磨きまでする時間がなければ、バッグにティーツリーやユーカリ・ラジアタの精油を1本持っていれば、口に水を含み、上を向いて、1滴たらして、クチュクチュ、ガラガラ、ペーすれば、取り敢えず、菌の活動は抑えられます。食後だけではなく、食間に口腔にアロマスプレーすることもお勧めです（JAAのショップにブレンド精油“PROTECT”があります。このブレンドが私のお勧め。重宝します）。

P013-----

市販の歯磨粉には、界面活性剤や発がん性物質、フッ素化合物も含まれているので、血管がすぐ下に広がる口腔粘膜にそれらが触れるのは、私は嫌です。歯周病菌や虫歯菌を抑止する力のある精油があるわけですから、安心・安全なアロマの歯磨きローションを作ることができます。私はこちらを使います。

歯茎の炎症も抗炎症作用のある精油を塩に混ぜて、歯茎に塗って、塩の粒がなくなったところで、優しく歯茎の内側・外側から親指と人差し指で摘まむように圧を掛けてケアすれば、その炎症はなくなっていきます。

そして、老化や病気の原因の1つである全身の炎症を抑止するには、アロマトリートメントが役に立ちます。学び場の講座「未来のわたしの作り方...アロマでここまでできる！」でもお話ししました通り、炎症を抑えるだけではなく、NK細胞の数を増し、NK細胞の活性も高め、免疫力も上げます。

私はアロマトリートメントの虜です。30年以上、毎日どこかをトリートメントしています。始めたころは、こんなにいい香りで、身体がなんとスッカリ、心地よくなるというだけで、続けていましたが、今では、私の健康の礎になっていると確信しています。

アロマトリートメントは、萎えて、減りゆく毛細血管をも再生します。私の血管年齢が平均でマイナス35歳くらいというのは、アロマトリートメントの賜物だと思っています（詳しくは、上記の講座のアーカイブをご覧ください）。毛細血管が若いというのは、細胞や組織を元気にさせます。

脚が浮腫み過ぎて、赤く・熱を持っていた88歳の義母を週2回くらい30分、アロマトリートメントしていたら、熱感はなくなり、赤みは茶色の色素沈着として残ってはいるものの浮腫みは改善されてきました。10か月くらい経って、血管年齢を測ったら、なんとマイナス30歳でした。

90歳を目前にしても、アロマのトリートメントでこんなにも変化するのかと今さらながらに驚きました。

あなたの傍で、精油や植物油、眠っていませんか。“転ばぬ先のアロマ”です。

知っていてもダメ。継続して実践しないと。私はきっと、最期の日までアロマの香りに囲まれていると思います。

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」「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。

P014-----

JAA と歩んだ30 周年は、人生そのもの

ビューティーライフ研究所 高橋 佳璃奈

私が初めてアロマセラピーに出会ったのは1990 年の事。当時、輸入化粧品会社での商品企画に携わり、その時にイギリス製のアロマスプレーに出会い、不眠気味だったため「眠れるスプレー」なるものに心動かされました。「何これ？」と成分を調べているとエッセンシャルオイルというものに目が留まり、薬剤師で成分管理をしていた部長が、「君が興味を持っているのは、これじゃない？」と教えてくれたのが、日本で初めてアロマセラピーを教えてくれる場所だった「ハーバードハウス」（現在は閉所）でした。

すぐ、その講座に申し込み参加してみると、興味のある内容が一杯でワクワクしていたのですが、最初に作ったブレンドオイルでかぶれてしまい落胆していると、インド人の友人が「それはアーユルヴェーダだと思うよ」と教えてくれて、今度はアーユルヴェーダを探すことに。

当時の日本では、アロマセラピーとアーユルヴェーダの情報と書籍がほとんどなく、アメリカ在住の友人が英訳のアーユルヴェーダの書籍を送ってくれて知ることが出来、アーユルヴェーダの体質論とアロマセラピーを融合したものが究極になるのでは？と直観し、アーユルヴェーディック・アロマセラピーの研究に勤しむことになったのです。

私は、まずアーユルヴェーダを知るために、奇跡に導かれてインドを訪れました。持参した英訳のアーユルヴェーダの本を教材に、研鑽先の「Holy Family Hospital」で後にインド首相の専属医師となったビーマ・バット先生に学ぶことが出来ました。あなたは医師ではない日本人の一般女性がアーユルヴェーダを学びに来た初めての人だと驚かれ、帰国後すぐに紹介者のクリシュナ先生や故幡井勉先生（日本でアーユルヴェーダ治療を始められた先駆者）、上馬場先生とつながることが出来、1993 年より日本で初めての本格的なアーユルヴェーダ治療を行った岡本記念クリニック（今は閉鎖）でのスタッフとして参加することができ、そこへ初代JAA 代表が患者として訪れ、体を張ってアーユルヴェーダ治療を体験して下さりその効果に驚かれ、協会を作るので講師として参加してくれないか？という打診を受けたのです。

私が研究していたのは、アーユルヴェーディック・アロマセラピーというジャンルで、イギリス式のアロマセラピーを体質で分類し個別に精油の特性を割出せたらというもの。例えば同じ不眠症でも、風（ヴァータ）、火（ピッタ）、水（カパ）という型では、その理由により効く精油が違うと思い、ひたすら手探り状態で研究し、クリニックで事前処置であるフェイシャルマッサージなどを体質別精油で行っていると、明らかにリラックスや眠りに陥る状況が違い、後の頭部浄化法であるシローダーラーでの効果に貢献できたのです。

P015-----

その後、アーユルヴェーダがマスコミ等で注目され、インドでお世話になったバット先生に何度も日本に来日していただき、アーユルヴェーダ学会での発表などを通じて恩返しすることができました。

また、私はこのアーユルヴェーダを当時から増加傾向にあった認知症や脳血管障害などに対する「介護予防」というジャンルで役立てたいと、40歳の時に介護福祉士養成校に通いアーユルヴェーディック・アロマセラピーの講座も開くことが出来、故幡井先生が企画してくださった「介護予防とアーユルヴェーダ」の学会発表も成すことが出来ました。

私が当時伝えていたのは、インド伝統医学のアーユルヴェーダとアロマセラピーの理論と特性を融合したものであったので、双方の学びが必要だったため、難解になりがちでした。サロン経営として必要なのは基礎知識や技術も大切ですが、その後の実践によるクライアントのニーズは、もっと別の所にある事に気付かされました。

今の時代だったら、AIを駆使して体質別タイプを判定し、必要な施術を選び、アドバイスシートもス〜ッと出して、最短時間でそのメニューを作り出すことも出来るでしょう。様々なメーカーとタイアップして、商品を繋げることも出来るでしょう。

でも私の気づきは、「自分という個性を知り、人生を生きる事の大切さ」を伝える役目だったということでした。辿り着いたアロマもアーユルヴェーダも、私の人生の中では偶然ではなく、人生の節目で魂の目覚めと成長のために与えられた教材であり、出会うべき人達にタイミングよく出会わされたという体験でした。当時、講座を開いていた場所で学んだ生徒さんたちが、20年後に私を介して偶然に出会い、その人生の中でさらに共通の知人がいたりして、一つにつながっていく流れを目の当りにし、これこそが人生のタペストリーと深く感じるのです。

私にとってのJAAは、そんなミラクルに満ちた場所でした。そんなミラクルと共に30年歩めたことは、人生の中に虹を得た想いでいます。その真髄（エッセンシャル）は、純粹に知りたいという想いと行動。多くの人に、JAAを通じて人生の虹がかかりますように祈っています。

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。

P016-----

祝創立30 周年

～学んだ意味をふり返る～

JAAカウンセリング講師 中島 ゆきえ

冷たく清々しい秋の風をようやく感じる頃になりました。全国的に危険な暑さが続いた今年の長い夏。連日、強い日差しや室内外の大きな気温差により、心身共にへとへとになられたことと思います。夏の疲れが出ませんように、アロマを取り入れ心身共にどうぞお大事になさってくださいませ。

今年は、日本アロマコーディネーター協会創立30 周年という節目の年。心身共に健やかな暮らしを考え、共に学び、歩みを進めてきました。サロンや医療、福祉、教育の場などで活動し、また、暮らしの知恵として日常に活かす方々が全国に広がり続けています。30 周年という節目に、私たちの学びや可能性について、改めて向き合う機会にしたいですね。

中には様々な理由で、せっかく学んだのに長い間仕事や暮らしに活かせていない、また、以前のように楽しめないとお悩みの方も多いと聞きます。学んだことを実践し、更に周囲の方々に

活かしたり、伝えたりすることができれば、それに越したことはありません。しかし、何かなんでもそう在るべきと焦る必要はありません。

繰り返し覚えたものや感動したことは、心の中に刻まれています。何かのきっかけで（感染症対策や心身のトラブル、ストレスケア、スキンケア、消臭、他者へのケアなど）学んだことが蘇ります。

私たちは、幼いころから今まで数え切れきれないほど多くを体験します。心理的、知的、物理的、身体的な体験が、今の自分を形作っています。心については、体験したことや環境が感情と思考に影響し、とらえ方や価値観、行動の元となります。日々の体験は時間が経てば、ほとんど忘れていきます。一年もすれば記憶は薄れ、思い出すことはできても当初と同じ感情は再現できないと言われています。

P017-----

また、心の中には、“忘却”している記憶があると言われています。学生時代の校舎や旅の風景など、普段は思い出さないのが記憶から消えたようですが、何かのきっかけで連想したりして、記憶を再認（リハーサル）します。思い出す再認回数が増えると長期的な記憶になり、再生回数が減ると短期的でまたすぐに忘れます。時折、画像や香り、音をたよりに思い出しておくことで、記憶を保つことができます。学んだことも、必要になった時にはきっと役立つものとなることでしょう。

ところが、何かのきっかけに学んだことを活かそうと思い立っても「どうすればできるかな?」「どのように進めようかな?」と、思考が先立ち行動を阻むことがあります。焦って結

果を考えてしまうと、ネット検索が先立ったり、他者のしていることの中からヒントに留まらず方法まで委ねてしまうことになり、行動の原動力である“気持ち”が足らず、かえって時間がかかるかもしれません。

まず、浮かんだ思いを心いっぱい広げて、想像してみることをおすすめします。すると、何が必要なのか、次のプロセスが自然に浮かびやすくなります。“今ここ”で、浮かんだことを「一つだけ」丁寧に楽しめば、次の行動に繋がっていくことでしょう。

自分をその気にさせる、また、行動の動機（自分を動かす原動力）を築くことで、自分の持っている知識や経験を無理なく活かすことができます。

近年、社会的価値やシステム、人々の繋がりや営みも日々変化しています。しかし、どんなに発展し変化しても、人は自然界の一部であることには変わりはありません。空や星、山や海、植物や動物を「素晴らしい」「美しい」「神秘的」と称賛するならば、自然界の一部である人や自分に対しても、そう思い合うのが自然なのに、なぜわけて考えるのか？その差は何なのか？また、すべてが共通していることは何なのか？生き残りをかけたイメージだけを人間に当てはめて考えるのはなぜか？自然らしい流れとは？調和とは？生き方とは？

探求する先に、あらゆるものに対する解決の糸口やヒントが見えてくるかもしれません。社会や人が変化する今だからこそ、セラピスト、癒しびとである私たちは、変化に気を取られ過ぎず、アロマや自然の力の学びと役割、そして、学びとあなたの出会いの意味を再認する時と考えます。

創立30周年を迎え、あなたの学びの数々に改めて光を当て、健やかな暮らしのための素敵な知恵を活かされますように祈っております。

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 医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。

P018-----

〈会員活動レポート〉

視覚に障害がある方々が学ぶ

筑波技術大学保健科学部の紹介

JAA 日本アロマコーディネーター協会 学内講師

筑波技術大学 保健科学部 学部長 教授 医学博士 加藤 一夫

筑波技術大学 保健科学部 助教 博士（鍼灸学） 笹岡 知子

筑波技術大学は、4年制の国立大学であり、日本で唯一、視覚や聴覚に障害がある学生のための高等教育機関です。私たちは、障害者の受け入れと支援に力を入れ、各学生の障害特性やそれに伴う発達の特徴に応じた、きめ細かい教育と支援を提供しています。誰一人取り残さないこ

とを目指しています。保健科学部では、鍼灸あん摩マッサージ指圧師を目指す鍼灸学コース、理学療法士を目指す理学療法学コースに加えて、令和8年4月から保健学科内に「健康スポーツ学コース」を新設する予定です。このコースでは、スポーツ医学、心理学、栄養学など、幅広い知識を学びながら、ブラインドスポーツの指導法や実践経験を通じて、健康づくりや障害者スポーツの振興に貢献できる人材を育成することを目的としています。また、保健科学部には情報システム学科があり、システムエンジニアやコンピュータを用いた職業に就くことを希望している学生を教育する学科です。受験生や保護者、学校関係者の方々に興味のある方は、ぜひご連絡ください。

【保健科学部】

◆ 保健学科（定員20名）

・ 鍼灸学コース

あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師の養成を行っています。

・ 理学療法学コース

リハビリテーション医療を担う理学療法士の養成を行っています。

・ 健康スポーツ学コース

スポーツ医学や心理学、栄養学などの幅広い知識とともに、ブラインド（視覚障害者）スポーツの指導法や現場での実践経験を通して、健康づくりや障害者スポーツ振興に貢献できる人材の育成を目指しています。

◆ 情報システム学科（定員10名）

視覚障害補償技術を活用して、コンピュータとその応用技術の基本を学修します。

大学内に病院がある

～保健科学部附属東西医学統合医療センター

保健科学部には、附属の東西医学統合医療センターがあります。この医療センターは、いわゆる先進的な医療とは異なり、鍼灸やあん摩マッサージを用いた健康生成を目的とする、国内でも数少ない施設です。医療センターは、

P019-----

近隣住民が参加できる公開講座を通じて地域に積極的に貢献しており、地域住民の健康維持に寄与しています。また、鍼灸やあん摩マッサージを学ぶ視覚障害のある学生が、地域との交流の場を持つことで、障害の有無に関わらずインクルーシブなコミュニティを形成することを目指しています。

教育にアロマセラピーを取り入れたきっかけ。

そして、学生たちに期待する卒後の活躍

本学では、鍼と灸に加え、日本独自の技術であるあん摩や指圧を含むマッサージの教育を行っており、卒後はこれらの国家資格を取得し世の中に出ていきます。鍼・灸・あん摩は日本の伝統医療であり、長い歴史の中で培われてきた理論と技術体系があります。

一つの技術を極めるには、その技術のことをよく知らなければなりませんし、その技術の事をよく知ろうと思ったら、他の技術の事も知る必要があります。即ち、様々な技術を広く学ぶことで、自分たちが軸とする技術の特性が見えてくると考えています。その一環として、植物療法としての研究が進むアロマセラピーも十分学んでいただきたく思い教育に取り入れました。アロマセラピーはマッサージとの相性が良く、またすでに学んでいる灸療法も植物療法の1種です。鍼灸あん摩マッサージとは相性が良いのです。

学生達には、在学中に出来るだけ多くの技術や考え方に触れ、幅広い知識と洞察力を持った治療家に育って行ってほしいと考えています。

本学では、オイルの抽出をはじめとする実験的な体験を通して、エッセンシャルオイルとはどういうものなのかを理解する機会を設けています。写真は水蒸気蒸留でヨモギオイルの蒸留を行っている様子です。自分たちで集めた5kgのヨモギの葉から1ml 程のオイルが採れました。ヨモギオイルの性質や含まれる成分についても学びました。

大学学園祭でアロマハンドマッサージブースを出店！

今年10月19日（日）に本学の春日キャンパスで行われる保健科学部学園祭“春日祭”で、学生有志によるアロマハンドマッサージのブースを出すことになりました。春日祭には伝統的に続いているあん摩ブースの出店もあるため（目玉の一つとなっており、あん摩を目的に来場される方も！）、学生たちはあん摩とアロマのブースを掛け持ちしながら、少しでも来場者に喜んでいただきたいと準備を進めています。

最後に

本学は、聴覚障害者、視覚障害者のための唯一の国立大学です。学生の障がいや個性に配慮しつつ、障害を補償した教育を通じて、社会的自立と社会貢献のできる人材を育成しています。その結果、毎年高い就職率を達成し、成果をあげています。本学に興味をお持ちの方は、大学説明会、オープンキャンパス、授業見学会などさまざまなイベントを実施していますので、是非一度、ご参加ください。

詳しくは大学ホームページをご覧ください。

01. 解剖学実習 実際に模型に触れながら人体の構造と機能を学習していきます。
02. ヨモギの葉をちぎる学生たち。ヨモギの葉の部分を丁寧に採取しています。
03. 採取した葉の部分の重さを計り、水蒸気蒸留法で精油を抽出します。
04. ヨモギから美しい青色の精油が抽出されています。

P020-----

〈会員活動レポート〉

私を整える、生涯アロマ

Sayo Hatano

秦野 沙代

tomari木 羽ノ浦店代表

<https://www.tomarigi2014.com>

JAA日本アロマコーディネーター協会認定加盟校

徳島県阿南市在住

趣味 畑、サーフィン

振り返ってみると、10代の頃は「ずっと続けたいと思える仕事に出会いたいなぁ」と漠然と考えていました。私は学生の頃はバスケットボール部に所属し、趣味では海に出てサーフィンを楽しむ、体育会系の女子でした。体を動かすことが好きだった半面、腰を痛めた経験から、人の心と体を癒すということに興味を持つようになったのもその頃からだったと思います。

社会人になり、20代半ばで転職したリラクゼーションサロンが、私にとって大きな転機となりました。お客様お一人お一人に合わせて精油をブレンドし、オイルトリートメントを行う先輩スタッフ。当時、徳島県ではアロマはまだまだ珍しく、ただのマッサージではなく、香りが人の心や体に寄り添うということに驚き、惹かれるようになりました。

そこから私は本格的にアロマを学ぶことを決め、すでに資格を取得していた姉を追うように、近くでアロマコーディネーター講座を開講しているサロンへ通うことになりました。精油の知識はもちろん、ローションやクリームなどのクラフト作りや、オイルトリートメントの実習など、机上の勉強にはとどまらない経験ができたのは本当に楽しく、香りが暮らしに溶け込み、体に触れる技術と結びついたときに、もっと深くアロマを知りたいと思うようになり、トップインストラクターの資格も取得しました。

そして夢だったサロンを姉とオープンさせることができ、アロマオイルトリートメントの施術と、アロマを学びたい方への講座を開く機会にも恵まれています。小さな瓶と向き合っていた日々から、現在ではお客様や生徒さんと香りを分かち合う日々へ。アロマが、私の人生そのものを形づくる大きな軸になっていきました。

そうしていくうちに、精油の元となるハーブにも自然と興味が湧いてきました。今度は畑に出て植物の成長も感じたいと思うようになったのです。実際にやってみると畑仕事は本当に大変で、体力勝負。でも育ったときの感動はひとしおで、お客様や生徒さんには植物に触れて、ハーブの自家蒸留も行い、いろんな角度からアロマを体験していただいています。

さらには、体を変えるには食を変えなければとの考えも20代の頃からあり、何が体にとって良い食事なのか、それを続ける手軽で身近な方法とは...と模索している中、発酵料理士協会との出会いもありました。私にとってはついに出会えた！という感覚でした。発酵の世界は、アロマと同じく“目に見えないものが人の内側を変えていく”という共通点があると思っていて、学べば学ぶほど奥深い。実際、サロンのお客様の中にも食への意識が高い方が多く、香りと食、両方の視点から健康を考えられるようになったことは、自分自身にとっても大きな成長になっています。

P021-----

アロマとハーブと食の可能性、生活に取り入れていく手軽な方法をご紹介しますのも、これからの私の課題だと感じています。

20代でアロマと出会い、学びを深め、40代の今も生活や体の変化に合わせて、私自身が香りに助けられています。

まさに今回のテーマ「生涯アロマ」という言葉がしっくりきます。若い頃は気分を切り替えるため、疲れを癒すために使っていた香りも、今では自分の生き方や考え方そのものを映し出しているように思えます。これから年齢を重ねていく中で、私はどんな精油を選び、どう暮らしに取り入れていくのが楽しみでもあります。

人生の節目で道しるべになってくれたアロマ。10代の頃探していた「ずっと続けたい仕事」は、思いがけず私の手に宿りました。

tomari木という屋号とロゴに込めた色彩は、訪れてくださる皆さんを表しています。また明日への一步をそっと支える存在でありたいと、開店当初から今でも同じ想いでいます。

自宅にはたくさんのハーブが育っていて、ジャスミンの花が咲く季節は、朝庭に出ると甘くて濃厚な香りに包まれます。

私は今、自然の中での暮らしを大切にしながら、日々を楽しんでいます。

2014年に姉とオープンしたサロンtomari木

自宅で栽培しているダマスクローズの蒸留体

ハーブクラフト作りやハーブティーのレッスンも開講

定期的に「アロマ会」を開催し、アロマに触れる場所に

親子サーフィンは最高！

P022-----

〈会員活動レポート〉

50畳の空間から生まれる音と癒し

Tomoko Kiuchi

木内 朋子

16歳より声楽を学ぶ。発声法を故 森晶彦氏に、ドイツリート（歌曲）歌唱法・解釈をワルター・モーア氏、諸氏に師事。室内楽専用ホール《フリューゲル・ザール》代表。フリューゲル・ザール音楽教室主宰。日本ドイツリート協会会員。

JAA認定アロマコーディネーター

ハンドトリートメント検定トレーナー

介護アロマコーディネーター

Aroma Villa つ・ば・さ 主宰

01.フリーゲル・ザール / 02.フリーゲル・ザールでのリサイタル / 03.ハンドトリートメントのボランティア

私の生活の場であり、仕事場であるのは、室内楽専用ホール《フリーゲル・ザール》です。この建物はコンサートの会場となる音楽ホール、音楽教室のレッスン場、アロマセラピーのサロン、という3つの顔を持っていますが、主にホールとアロマについて綴ります。

ーフリーゲル・ザールー

声楽の道を歩んでいる私と、学生時代から合唱団で歌っている夫は、仲間と一緒に練習できる場所がほしくて「30 畳の練習室がある家」を建てるのが夢でした。ところが、その夢は建築家T氏との出会いによって大きく塗り替えられたのです、「50 畳のホール付きの家」と。もはや私たち夫婦の個人的な練習室ではなく、地域に文化を発信する建物を作る計画となりました。

構想から3年の年月を経て竣工し、この建物を《フリーゲル・ザール》と名付けました（翼ホールの意）。天然秋田杉の天井、ブナ材無垢フローリング、大谷石と土佐漆喰珊瑚仕上げの左官壁。天然の素材に包まれた心地よい50 畳の空間となりました。そして、ピアノはハンブルク製スタインウェイを。

フリーゲル・ザールは今年オープン30年を迎えました。その間、一貫して「地方でも質の高い演奏会を」というコンセプトで運営してきましたが、内外の一流演奏家の方々から「建物の雰囲気、楽器（ピアノ）、音響」の3拍子揃ったホール」と高い評価をいただき、身の引締まる想いです。

今後は、若手演奏家を育成するような企画ができればと考えます。又、貸ホールとしても運営していますので、プロ、アマを問わず、更に多くの方にご利用いただけるよう、広報にも力を入れなければならないと思います。

公式ホームページ <http://kiuchitomoko.sakura.ne.jp>

ーアロマとの出会いー

知人との会話の中で、お母様がアロマセラピストで今も現役で施術を行なっている、という話を聞いた瞬間、「あ、私もアロマに興味があったのだった。私も学んでみたい。どうせ学ばな資格が取れるようにしっかりと」と思ったのです。ご縁あってJAA と素晴らしい師に出会うことができました。

第1回のレッスンを受けたのが2020年1月のこと。その直後にコロナのパンデミックが起きました。このような時期にアロマに出会えたことは一生の宝だと思っています。「私にはアロマがある」という安心感は言葉に表せません。又、アロマの作用、ブレンド法などを学び、気分だけではなく実際に有用であることがわかり、自信を持って自ら使い、人にも勧めることができます。

P023-----

ーアロマでボランティア活動ー

ハンドトリートメント検定トレーナーの資格取得後、フリューゲル・ザールをアロマ・サロン（Aroma Villa つ・ば・さ）としても使い、ハンドトリートメントを行なうようになりました。並行して、師の高配でアロマクラフト講座やイベント出店などのアシスタントとして実地で学ばせていただきました。中でも、未就園児を連れたママたちにハンドトリートメントを提供するボランティア活動は特に興味深いものでした。実はJAA Activities の支援をいただいている活動だったのです。2020年秋からアシスタンスとして参加させていただき、徐々に一人立ちして現在に至っています。

ー活動を通してー

施術を受けてくださったママたちは口々に「いい匂い～癒される～ 気持ちいい～ 手がツヤツヤになりました！」と言ってくださり、笑顔でお帰りになります。ダイレクトに間髪入れずに、そういった反応をいただけることは嬉しく、とても励まされ、やりがいを感じます。施術

していて驚くのは、非常に多くの方に手荒れがあることです。子育て中の方は手洗いや消毒の回数が多いものですが、コロナで一層頻度が高まったことが原因かもしれません。手荒れのひどい方には、なるべくソフトに施術し、セルフケアのコツをお伝えしています。

活動で一番大切にしているものは、タッチングによる言葉のないコミュニケーションです。それはエネルギーの交換（= 交歓）でもあります。よく「大勢の方を施術して疲れませんか？」と聞かれるのですが、答えはNo！です。

むしろその逆で、肩こりが治ったり体調が良くなります。私はお一人お一人が少しでもリラックスできるように、手荒れが良くなるように、という想いで施術しているのですが、相手の方からも良いエネルギーをいただいているのだと思います。

好きなことをやって人に喜んでいただけるのは幸せです。ましてや自分にも良いものが返ってくるのですから、感謝しかありません。

一生涯アロマー

歌の道は終わりがなく、まだまだこの先も歩み続けるつもりですが、ステージに立って歌うことにはいつか終止符を打たなくてはなりません。その後は形を変えて歌と付き合うことになるでしょう。それに対してアロマは、仮に身体的自由が利かなくなったとしても、ずっと共に生きる相棒です。トリートメントの手技を身につけたお陰で社会とつながれることが何より嬉しく、そのことを大切に今後も永くアロマと良い関係を続けていきたいと心から思います。

JAA Activities について

JAA 会員の方が、アロマセラピー普及のための教育活動、各種自然災害により被災された方々に対する支援活動、心身の健康に関する研究・調査活動、その他各種社会活動をされる場合、事務局に各種物資などの支援を行っていく新制度です。支援の対象になるには、活動予定を事前に申請し、受理された場合にはその活動を称え「JAA Activities」バッジを授与します。

P024-----

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

P026-----

Sense of Wonder

—南阿蘇の秋冬から

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

冬の調香の会：柚子やスパイス、針葉樹を蒸留しました

南阿蘇に移り住んで、初めて迎える秋と冬。

阿蘇五岳の稜線に抱かれたこの村は、火山の恵みを受けた豊かな土壌と無数の湧水に育まれ、夜は満点の星空が手に届きそうなほど澄みわたります。

目の前にある雄大な景色はグラデーションのように日々変化し、彩度を落としていきます。

香りを纏った日々の営み、季節ごとに行う香りの会もまた、この大地と深く結びつき、色を変えていきます。

小さい秋

田んぼ一面に黄金色の稲穂が揺れ、赤とんぼの舞う風景は圧巻です。収穫後の田畑の匂いは、土と稲藁が混じり合った素朴な香りで、秋の空気に溶けこんでいます。10月には、庭の茶の木に小さな花が開きます。おしとやかな甘い香りを大切に抽出しながら、やがて来る厳しい寒さと冬籠りの季節に想いを馳せます。

冬を感じる香り

青々とした植物はだんだんと姿を消し、森は一層厳しさを増します。冬に向けて植物も休眠期に入るため、檜や樅木も香りは「凝縮されている」ように感じられ、落ち着きや包容感を感じます。

一滴の中に、大地や水、風の記憶が閉じ込められているかのようです。

庭の茶の木の花。下向きに開く。甘くて上品な和の香り。

P027-----

夏のハーブ仕事が

冬の滋養に。

やがて冬が訪れると、村は静けさに包まれ、朝晩の冷え込みは厳しさを増します。

ストーブの上にお湯をはり、夏の間収穫し乾燥させておいたハーブを浮かべたり、お風呂には蒸留水を入れて、凜とした香りの蒸気に包まれます。

春から夏にかけて、ハーブ仕事に勤しんで良かったと、思い出までもがじんわり身も心も温めてくれて、滋養に変わっていく瞬間。

冬の香りの会は、夜、キャンドルの光の中で開催しました。温かな雰囲気にも包まれました。

煙の香りと足元の春

南阿蘇の早春を象徴するのが「野焼き」。

広大な草原に炎が走り抜ける光景は圧倒的です。黒々と焼かれた大地は、新しい芽吹きの手準備を整えます。煙と、そこに混ざる草の香りは、小さな春への第一歩。厳しさと再生を同時に感じさせてくれる南阿蘇ならではの瞬間です。

焼けた草原から新たな植物の芽が育ちはじめ、足元の草花を息子と共に慈しむ日々。小さな春の訪れに、こんなにもはしゃいだのは生まれて初めてかもしれません。

野焼きの様子

夜に行った、「眠り」をテーマにした調香とヨガの会。ベッドルームの香りをつくりました。

真の豊かさとは

こうして秋から冬を過ごすなかで、私は「豊かさ」とは何かを問い直しています。自然の厳しさ、目の前にある季節ごとの営みや、その圧倒的な美しさを感じることは、物質的な豊かさだけでは到底感じることの出来ない、人間が本来持っていた本質的な豊かさを教えてくれます。季節に身を任せていると、外側に多くを求めることをせず、身も心もおおらかになります。それが本当の「自分らしさを知る作業」なのかもしれません。

小さな村から生まれる香り

そして今、新たな香りづくりのプロジェクトを通して、村の人や自然が私に大切なことを教えてくれています。

これからも私は、南阿蘇の水と森と草原の中で、香りのある暮らしを通して、この土地ならではの季節の物語を発信していきたいと思います。

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・（一社）アロマケアラー協会 創業者。

自然療法・香り・タッチケアを福祉の現場に導入。

「ソルドの風」で植物を活かしたケアと学びの場を展開。

現在は講師・アドバイザーとして人材育成と地域貢献に尽力。

春の恵みを、冬へつなぐ

八幡平の秋は、静かで澄んだ空気とともにやってきます。

山の色は日に日に深まり、朝晩の冷え込みが増し、庭には落ち葉がふわりと舞い降りる。

虫や雑草との闘いも終わり、庭仕事も一段落するころ、いよいよ冬支度。

ここまでの季節、土に向き合い、植物と語らいながら過ごした私の庭仕事も一区切り。

これからの冬を心地よく過ごすために、春から用意してきた植物たちの出番です。

春の仕込みが活きる、

秋冬のアロマ

春から初夏にかけて、旬のタイミングで摘んだクロモジやヨモギ、タイム、セージ、エキナセア、カモミール、ラベンダーなど、香りや薬効をもつ植物たち。

それぞれを蒸留水やチンキ、浸出オイル、粉末に加工してストックしておきます。

やがて冬を迎える頃、休眠に入った植物たちの恵みは、暮らしの中で香りや温もり、健やかさを届けてくれます。

●蒸留水（クロモジ・ラベンダー・カモミールなど）

ローションとして肌を整えたり、リフレッシュ用スプレーにして外出先でも活用。

乾燥が気になる季節には、肌にうるおいを与えてくれます。

●浸出オイル（クロモジ・ヨモギ・ラベンダー・バジルなど）

マッサージで体を温めたり、トーストにかけて食べれば香りと風味も楽しめます。

肌の保湿ケアにも役立ち、乾燥対策として心強い存在です。

●チンキ（タイム・セージ・エキナセアなど）

うがい薬として喉を守り、冬の感染対策に。清涼感とハーブの力が体を内側から支えます。

●粉末ハーブ（クロモジ・ヨモギなど）

お香に混ぜて焚けば、やわらかな香りが部屋いっぱいに広がり、心を静めます。

●ハーブシロップ（カモミール・ラベンダー・ミントなど）

ハーブティーや炭酸水に加えて飲むほか、料理やデザートのアクセントにも。

●ハーブ入浴剤（ヨモギ・ラベンダー・カモミールなど）

布袋に入れて湯船に浮かべれば、香りと薬効が体を包み込み、冷えや乾燥から肌を守ります。

こうして春に仕込んだ恵みは、秋から冬の暮らしを豊かに彩り、心と体をやさしく包んでくれます。時間を超えて受け取る植物の力は、八幡平の季節の循環そのものです。

P029-----

植物との

出会いと広がり

私が植物と深く関わるようになったのは、医療や福祉、介護の現場で人のケアをしていた頃。

心や体に不調を抱える方に、少しでも安心や安らぎを届けたい――

その思いから補完代替的ケアとしてアロマを学びました。

やがて、石鹸、ハーブティー、入浴剤、お香やキャンドルなどの日用品、食、スキンケア、染め物...植物の恵みは、暮らしのさまざまな場面に広がり、地域の中でも活かされるようになりました。

アロマやハーブは、単なる趣味ではなく、福祉や地域資源としても力を持っています。

自然の循環から

授かる智慧

八幡平の自然は、季節ごとに姿を変えながら、常に命の循環を繰り返しています。

春に芽吹いた植物は夏に勢いを増し、秋に実りをつけ、冬は静かに休む。

その姿は、人の暮らしにも重なります。

植物が土や水、光、風とやり取りをしながら命をつなぐように、

私たちもまた、人や地域との関わりの中で生きています。

だからこそ、アロマのある暮らしは、単なる香りや癒しではなく、

自然から授かる知恵を暮らしの中で生かすこと。

それが私の考える「アロマのある暮らし」。

その香りと温もりが、日常をやさしく整えてくれます。

P030-----

コロナ禍を乗り切った

自然の恵みとラベンダー事業

近野マキmaki konno

いやしの空間あるまの森 主宰

リラクゼーションサロン アロマSHOP経営 ラベンダー畑事業

まほろばの里

ここ山形県高島町は「まほろばの里」と言われるほど自然豊かな環境にあり、山々に囲まれた盆地です。夏は非常に暑く、冬は積雪が2mを超えて降る年もあります。

雪国に住む私達にとって春は、とても待ち遠しい季節です。雪の下から芽吹く植物達の姿を見つけると「ようやく春が来た！」と気分が高揚する瞬間です。雪の下の植物達の逞しさ。厳しい環境下で育ってきた植物は、薬効も高いのではないかと感じています。

家の周りには、桜（ソメイヨシノ）から始まりクロモジ、カモミールジャーマン、ハマナス、ラベンダーなどが季節ごとに咲き誇り、香りの旬を逃さずに水蒸気蒸留を行っています。

P031-----

ラベンダー畑

娘が、私と同じアロマセラピストとして加わり、サロンもリニューアルしたばかりの頃、世間はコロナ禍となり、不要不急の外出はしないという風潮になり、勿論サロンもお休みせざるを得ない状況でした。

不安を抱えながらも、今やるべきことは何か！を探し、私が取り組んだのが、ラベンダー畑でした。家族の協力を得ながら、ラベンダーラバンディンを挿し木で100株程育て、畑にラベンダーを無農薬、無肥料で作りました。

今年でラベンダー畑は4年目を迎えますが、水捌けの良い土が良かったのか見事な株に成長しました。

シーズンは早朝5時頃から摘み始めますが、先にミツバチ達が悠々と遊んでいます。朝摘みして風が吹くと、ラベンダーの香りに囲まれる至福の時間です。シーズンは、その朝摘みラベンダーの量り売りをし、サロンやSHOP で販売もしています。ラベンダー蒸留会を開催し、様々なワークショップも行なっています。ラベンダーは暮らしに役立つ用途が沢山あり、ドライにしたものは一年を通して堪能できます。コロナ禍が明けてからは、毎年「ラベンダー祭り」を開催出来る程にも成長しました。

孫も私の真似をして、軍手にハサミを持って、学校から帰るとすぐさま、ラベンダー畑へお手伝いに来てくれます。頼もしくそして、本当に助かります。

ラベンダーでリースや雑貨などを作りますが、子供の自由な発想にいつも驚かされます。小さい頃からハーブを庭から摘んできて、バスボールやいろんなものを作って楽しむようになりました。

アロマを通して

来年の4月にサロンは、25周年を迎えようとしています。

アロマを通して沢山のお客さまと出会える事が出来、協会の皆さま、先生方、アロマ仲間と無我夢中で走ってきました。今後の事を考えたりもしますが、

今、目の前にある植物達を、育て慈しむことが幸せなのかもしれません。

アロマトリートメント、アロマスクール、アロマワークショップを通して、この高畠の自然の恵みを、少しでも地域の方々に還元できれば幸いです。

P032-----

トレーナーズ制度第4 弾！

Back（背中）＆Body（全身）Conditioning 検定講座 開講直前！プレセミナー

『背中を整えれば全身スッキリ＆腰痛対策』

■ライブ開催日

2025年11月8日（土） 13：00 ～

90分

■動画配信期間＆視聴時間

2025年12月1日（月）～ 12月31日（水）配信

90分

■コンテンツ

〈講義〉

- 腰痛の種類と原因
- タイプ別腰痛対策
- 何故背中を整えれば全身スッキリするのか？など

〈実技〉

- 椅子を利用したトリートメントとは？
- お客様の動きがスツキリのカギ！
- お客様の自重がトリートメントを深める！など

〈まとめ〉 約5分

- 質疑応答など

■参加費用

JAA会員 無料

提携団体会員 2,200円

JAA認定スクール受講生 2,200円

一般 3,300円

■講師

亀井久乃／Hisano Kamei

BTT・ハンドトリートメント検定講師

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。

Message

サロンに来店されるお客様の多くが、背中の不調を訴えられます。でも考えてみれば、誰しも背中のどこかに違和感を抱えているのが二足歩行で生きる私達人間の宿命なのかもしれません。重力に逆らって頭を持ち上げ、骨盤を立てて歩いたり走ったり、立ったり座ったり。おまけに今に生きる私達現代人は、スマホやPCの画面をのぞき込んで暮らしているのですから、首は折れ、背中には曲がり、スマホを持つ手の形が固定されて、次第に新たな姿の人間ができあがるのでは、と危惧さえ抱いてしまいます。どうにかして背中を整えることで、全身スッキリできないものかしら、との思いから、この度新しくトレーナーズ制度対応検定講座に登場するBack & BodyConditioningの作成に至りました。このセミナーを通して、腰痛対策も含めて、背中のコンディショニングについて一足先に一緒に学んでいただけたら嬉しいです。皆さんにお会い出来るのを楽しみにしています。

★ ★ お知らせ ★ ★

トレーナーズ制度第4弾！ JAA 会員先行販売スタート！！

Back（背中）&Body（全身）Conditioning 検定講座

— 背中を整えれば全身が整う —

◆ JAA 会員キャンペーン価格

販売価格：33,000円（税込）→ 27,500円（税込）

〆切：2025年12月31日

P033-----

JAA30th 特別企画 クラフトセミナー

『植物の色彩で遊ぶ』

～秋にぴったりのエプソムソルトクラフト～

■動画配信期間＆視聴時間

2025年10月1日（水）～ 10月31日（金）配信

90分

※配信期間中も申込可

■コンテンツ

〈色を探求する〉

- 植物の持つ色素成分の効果効能
- 色素成分を採りだしてみる
- アロマを学ぶ中で身近にある色素成分を見つけよう

〈色を活かしてクラフト考える〉

- エプソムソルトとは
- エプソムソルトを色づける
- エプソムソルトを効果的に

取り入れる方法

〈アレンジクラフト〉

● エプソムソルトの働きを

活かすアレンジクラフト

■参加費用

JAA会員 無料

提携団体会員 2,200円

JAA認定スクール受講生 2,200円

一般 3,300円

※ クラフト用材料は、JAAショップサイトにてキットで販売中（限定30名）

■講師

川西加恵／Kae Kawanishi

日本ハーブソムリエ協会理事長、日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター、カラーセラピスト、日本エステティック協会認定エステティシャンなど。講師のほかに、医療現場、中学校、高等学校での講演、執筆活動など多岐に活躍。著書に『予約の取れないサロンのとっておき精油とハーブ 秘密のレシピ』『その症状を改善するアロマとハーブの処方箋』『暮らしに役立つハーブチンキ事典』『愛犬のためのアロマとハーブ』がある。（いずれもBAB 出版）

Message

今回は、オリジナルクラフトのヒントにもなる色について学びます。

私たちの身の回りは様々な色で満ち溢れています。色によって相手に与える印象が変わることもありますね。皆さまの考えられるクラフトが、どのようなイメージで相手に伝わるかという役割も色にはあるのです。

アロマの色付けに使われるものに食用色素や鉱物から採り出された色素があります。是非、植物そのものから採り出される色の採り出し方や効果効能について学んでみませんか？

採り出し方を学ばれたら、色付けの方法を話題のエプソムソルトを使って行ってみましょう。エプソムソルトの歴史や働きなど魅力についても一緒に学んでいきます。

1 粒で2 度美味しい講座を皆さまと一緒できますこと、心から楽しみにしています。

★ ★ お知らせ ★ ★

JAA30th 特別企画

JAAクラフトコンテスト 開催中！

テーマは、“アロマのある暮らし”

身近な暮らしをちょっとした工夫で豊かに彩る。

そんな小さな幸せを「アロマ」で見つけよう。

P034-----

JAA PREMIUM SEMINAR !

JAA会員限定

30th 企画 PREMIUM セミナー

「今さら聞けない精油の化学」シリーズ 一挙配信！

◆ オンデマンド配信

2025年11月1日（土）～ 11月30日（日）

◆ 費用

各2,200円 3部作 6,600円 → 5,500円

※クーポン使用は10月31日に終了となります

◆ Information

大人気シリーズの『今さら聞けない～』シリーズ3部作が、30周年企画としてJAA 会員限定で、一挙配信いたします！文系セラピストの講師が、独学で精油の化学を克服した

経緯から、私たちでも非常にわかりやすく紐解いて理解させてくれます。

なぜかやさしい語り口は、心も癒されます^^

以前に視聴された方は復讐として、苦手意識のある方も、ここから始める第一歩！さあご一緒にしましょう♪

3部作

No1 『今さら聞けない精油の化学

リラックスを担うゴールデンコンビを知ろう』

No2 『今さら聞けない精油の化学・

幸福感のフローラルチームを知ろう』

No3 『今さら聞けない精油の化学・

のどスッキリ成分を知ろう』

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。

◆ 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「ミヂカル」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

文系出身アロマセラピスト。アロマインストラクターとしてネックになっていた精油成分に対する苦手知識を克服することを決意し、2 か月間で精油の化学関連書籍20 冊を読破する目標を立て、達成する。

2021 年8 月 化学の広い世界から「アロマセラピストに本当に必要な化学の知識」を集約させることに成功。独学の無駄を省く手伝いがしたいと思い、自分と同じく化学基礎を一から学ぼうとするアロマ関係者に向けた講座を開発。

「難しい事を簡単に」「簡単な事を楽しく」伝えられる講座作りを研究中。

2021 年11月 「いまさら聞けない 精油の化学基礎」をJAA オンライン講座企画にて初リリース。

2023 年 4月 「今さら聞けない精油の化学・リラックスを担うゴールデンコンビを知ろう」
JAA オンデマンド講座リリース

2024 年12月 「今さら聞けない精油の化学・幸福感を担うフローラルチームを知ろう」 JAA
オンデマンド講座リリース

P035-----

JAA会員限定

30th 企画 PREMIUM セミナー

『人とアロマが叶える未来 予防医学と薬学の観点から』

～ 人々の健康増進に対するアロマの挑戦 ～

◆ オンデマンド配信

2025年11月1日（土）～ 11月15日（土）

シリーズNo1～No2は受付終了致しました。

只今No3を受付中

◆ 費用

各2,200円

※クーポン使用は10月31日に終了となります

◆ Information

人がアロマと出会うことで起こるある種の化学反応ともいえる影響や作用などについて、精油を利用したプライマリーケア(予防医学) をはじめ、医療現場等で活用されているアロマセラピーの基礎知識から応用について、また大学での研究について、薬学的な観点を交えお話いただきます。

人とアロマの出会い、アロマと薬学の融合、アロマとのめぐり逢いが、人間が本来持つ感覚や自然治癒力を呼び起こし、日常生活を健康で豊かなものとし、ときめきとキラメキを運んでくれることを、共感いただけたと思います。

Message

アロマセラピーは、美容に関するサロンだけにとどまらず、医療機関や福祉関連の施設にまで広く利用されています。さらにはオフィスや商業施設のリフレッシュ、リラクゼーションのための空間演出でも活用され、私達の身近なものになっています。また近年では、メディカルアロマセラピーという用語も頻度高く用いられるようになり、アロマセラピーで用いられる「精油」を単に芳香を楽しむだけではなく、予防医学への応用や症状緩和、回復への促進等、その効能に期待が寄せられ、現代の西洋医学では中々力及ばないところの補完代替療法として考えられてもいます。これらのことから、人々の健康増進、維持管理に対するアロマセラピーの有用性に注目が集まっているといえるのではないのでしょうか。しかし、アロマセラピーで用いられる「精油」は、天然植物から抽出された複数の有機化合物で構成された素材です。適切に配合、調合されれば人々のQOLの向上に繋がる重要な物質になり得ると思われませんが、やはりその安全性は十分に考慮されなければなりません。「香り」を上手に利用しながら、よりリフレッシュした健やかな生活が送れるよう、改めて「香り」や「アロマセラピー」について、薬学の領域も含めた様々な観点から皆様と一緒に考えてみたいと思っています。

◆ 講師

飯村菜穂子／Nahoko limura

伊 新潟薬科大学薬学部卒業後、東京工業大学（現、東京科学大学）にて博士（理学）を取得。新潟薬科大学薬学部助手、同大学薬学部准教授を経て、2021年より同大学薬学部教授として在職。薬剤師、スポーツファーマシスト、アロマコーディネーター、X線作業主任者免許、第一種作業環境測定士の資格をもつ。専門は薬剤学、製剤学。現在、患者さんに負担軽減された安心で便利な薬をつくる技術開発を行っており、同時にその新しい技術を活用した機能性高い医薬・香粧品材料開発も行い、2つの特許を取得している。最近では「香料」をテーマに不快臭は閉じ込め、心地の良い香りは徐放、持続できる技術開発を行うとともに、香りが人に与える影響についても研究している。主な著書に、「実践製剤学 そしてその基盤となる物理薬剤学」京都廣川書店がある。

あたらしい学び場

P038-----

香羅夢No.103

JAA Information

P039-----

セミナー無料クーポンチケット配布終了のお知らせ

一昨年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いましたが、昨年2024年11月に動画セミナー見放題サービス「あたらしい学び場」がオープンしたことにより、JAA会員の皆様は「あたらしい学び場」の会員ページでセミナー動画を無料で視聴が可能になった為、昨年2024年をもって、セミナー無料クーポンチケットの発行を終了致しました。

※「あたらしい学び場」についての詳細は本誌36ページと37ページをご覧ください。

動画セミナー見放題サービス「あたらしい学び場」の利用条件

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されたJAA会員様が対象になります。

メールマガジンが届いている皆様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右のフォームから送信ください。

P040-----

より見やすく、分かりやすく

JAAHPがリニューアル！

日本アロマコーディネーター協会の公式ホームページは、ただいまリニューアル作業を進めております

特徴01

協会からのお知らせや講座・セミナー情報、会員様の活動レポートなどをより見やすく、分かりやすく！

特徴02

スマートフォンからも快適にご覧いただけるデザインに！

公開まで今しばらくお待ちください。

今後も皆さまに寄り添う情報発信を続けてまいりますので、どうぞご期待ください。

Aroma Facial Relax

～JAAアロマフェイシャルリラックスライセンス対応～

2026年3月 集中講座開催！

■開催日時（2日間）

2026年3月24日（火）／3月25日（水）

■会場 今井ビル6F セミナールーム（東京都豊島区南池袋）

アロマフェイシャルリラックス（以下AFR）は、お顔の反射区を心地良いリズムで刺激し、臓器や器官を活性し、内分泌系の代謝を促すオールハンドテクニックのトリートメントです。

P041-----

JAA事務局からのお知らせ

引き続きJAA スタッフは時差出勤ならびにテレワークにてオフィス業務にあたっております。
そのため、事務局へのお電話でのお問合せは平日9：30～17：30 までとさせていただきます。
事務局へのご連絡につきましては、できる限りメールにてお問合せください。

FD; 0120-080-879（平日9：30～17：30） E-Mail; info@jaa-aroma.or.jp

■休業日のお知らせ

誠に勝手ながら下記の期間中を休業とさせていただきます。

JAA ショップでは期間中も通常どおりお買い求めいただけますが、商品の多くが受注発注のため、休業期間前後の商品発送には通常よりお時間を頂くことになります。

お客様にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。

〈年末年始の休業期間：12月30日（火）～1月4日（日）〉

これにともない、ご注文を頂いた商品は、1月5日（月）以降より順次発送とさせていただきます。

※ JAA online shop でのWEB でご注文は24時間受け付けています。

今後ともJAA Online Shop をご愛顧いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

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。

■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。

■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く下さい。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。

P042-----

JAA Information

■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

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。

P043-----

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89 回試験日：2026 年2 月8 日（日）

第90 回試験日：2026 年6 月14 日（日）

第91 回試験日：2026 年10 月11 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89 回認定試験

2025 年12 月1 日（月）～2026 年1 月9 日（金）《必着》

第90 回認定試験

2026 年4 月6 日（月）～2026 年5 月8 日（金）《必着》

第91 回認定試験

2026 年8 月3 日（月）～2026 年9 月11 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89 回試験問題到着日

2026 年2 月5 日（木）《配達日指定郵便》

第90 回試験問題到着日

2026 年6 月11 日（木）《配達日指定郵便》

第91 回試験問題到着日

2026 年10 月8 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 ヶ月前の第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89 回認定試験

2025 年12 月1 日（月）～2026 年1 月9 日（金）《必着》

第90 回認定試験

2026 年4 月6 日（月）～2026 年5 月8 日（金）《必着》

第91 回認定試験

2026 年8 月3 日（月）～2026 年9 月11 日（金）《必着》

■手続き方法

最終レポートに同封される「受験案内」に従って手続きください。

※ 修了生でお手元に受験願書をお持ちでない方は、下記いずれかの方法で願書請求ください。

【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【2026 年2 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）

P044-----

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 檜林佳津美先生による、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。

③JAA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

2026 年1 月24 日（土）10：30 ～ 15：30（休憩1 時間）

2026 年5 月23 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58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

2026年2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59回インストラクター認定試験2026年6月27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きください。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）

P045-----

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月27日（火）

10：00～15：00

対面講習

※日時ご相談可能

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、12月15日（月）までお申し込みください。

青森県青森市内

1月15日（木）

10：30 ～ 15：00

対面講習

※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LESSON&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月19日（月）～2月9日（月）

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

1月26日（月）

1月27日（火）

対面講習

※別日（月～水）相談可

※ 10:30～16:30

（お昼休憩60分含む）

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。

※ JAA 会員であることを留守電でお残し下さい。ショートメール連絡も可能です。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

1 月26 日（月）～ 2 月8 日（日）

オンライン講習

※別日も応相談

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

1月27日（火）

10：30 ～ 16：00

オンライン講習

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

1月17日（土）

13：00～18：00

対面講習、オンライン講習どちらも可能。

※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

2月1日（日）

10：00～15：00

対面講習

※日時応相談

アロマ&ハーブスクールなど

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

随時開催

(希望日時を相談ください)

オンライン講習

※ 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

随時開催

オンライン講習

※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。

P046-----

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

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195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。

JAA公式サイト

トレーナー 一覧

P047-----

全国加盟校オプション講座のご案内

ホリスティックアロマスクール＆サロン Plage

1) 占星術

自分自身に気づき、今世のテーマを知り、幸福な未来に向かうルートを解説します。

■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で対面又はzoomオンラインも可能

2) お線香作成

普段体験できない香の聞き比べを体験し、天然香の中でも最高級品のみを使い本物のお線香を作成します。

■日程 随時

■時間 2時間30分

■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（国際アロマセラピスト）

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

E-mail kumiko@plage-aroma.com

TEL 03-5450-6828

OSA'S ROOM オサズルーム

1) ハーブティー（アドバイザー）コース

ハーブティーは活性酸素除去酵素（SOD）を含みます。12レッスンを通して23種類のハーブを学びます。生活に取り入れたハーブティーの利用法、美容・健康を目的としたクラフト作り、症状にあったハーブティーブレンドを作成します。自然の恵みを取り入れて、疲労回復・免疫力アップなどハーブパワーで癒されながら学べます。

■日程 随時

■時間 10：00～17：00（1レッスン1時間～1時間半×12回）

■費用 104,500円（税込）テキスト代・材料費・持ち帰り茶葉・修了証代含まれます。

2) ハーバルライフアーティスト／カリキュラム

1. ハーバルライフアーティストとは

2. セルフセラピー

3. ハーブ各概論

4. 色からのメッセージとヒーリング効果

5. セラピーの流れ

6. ブレンドティーの紹介

7. セラピーを実践してみましょう

8. ハーバルライフアーティスト活動法

■日程 随時

■時間 10:00～17:00（2時間×2日間）※1日集中も可能です。

■費用 38,500円（税込）テキスト代・材料費・持ち帰り茶葉・修了証代含まれます。

■お申込み & お問い合わせ

OSA'S ROOM オサズルーム までTELまたはE-mailでご連絡下さい。

〒260-0801 千葉県千葉市中央区仁戸名町 535-8

フローレンスビル II 201

担当 小山内礼子

URL <https://osasroom.com/>

E-mail osasroom77@outlook.jp

TEL 080-4415-5268

Le Coeur rose

おかま直伝よもぎ蒸しR講座

心地良く安全に温めることにこだわったよもぎ蒸しの導入講座です。

道具の選び方からよもぎ蒸しの手順に関する説明、有名なハーブの読みとり?の説明を行います。（道具の販売などはありません。ご自分で選択・購入）

受講生は、おかま直伝よもぎ蒸し?の創始者が運営するネットショップより、よもぎ、ハーブなどを受講生価格で購入可能（もちろん購入しなくても可）

よもぎ蒸しはアロマセラピートリートメントとも相性良く、また、単体でもお客様に満足していただけるメニューとなります。

■日程 随時（7時間程度の講座で、1回完結～3回分割までで調整します）

■費用 受講費 33,000円

テキスト代 1,100円

付属テキスト 1,000円～3,000円程度（必要な方だけ、購入）

■会場 当サロンで対面又はオンライン（ZOOM）も可能

■お申込み＆お問合せ

サロン Le Coeur rose までTELまたはE-mailでご連絡下さい。

〒610-0121 京都府城陽市寺田東ノ口 40-26

担当 末永成美子

URL <https://lecoeur-77.amebaownd.com/>

URL https://www.instagram.com/le_coeur_77/

E-mail le.coeur.nana@gmail.com

TEL 090-2353-3600

P048-----

〈JAAショップ〉

香りと過ごす、

あたたかな秋冬

AUTUMN 10～11月

秋は心を落ち着け、深呼吸する時間が大切。落ち着いたウッディや甘い柑橘の香りが、ゆったりとした気分へと導いてくれます。

プチグレン 自律神経の安定、集中力アップ

パチュリー 気持ちの安定、肌の調整

オレンジ・スイート リラックス&気分転換

秋冬ブレンドレシピ

香りのブレンドは、まるで自分だけの特別なハーモニーを奏でるよう。レシピの分量はあくまで目安です。お好みに合わせて、1滴ずつ調整しながら、自分だけの香りを見つけてみてください。

秋の夜長の読書風邪をひきやすい時期に

● プチグレン2滴

● パチュリー1滴

● オレンジ2滴

深く落ち着く香りで、ページをめくる時間がさらに豊かなひとときに。

風邪をひきやすい時期に

● ラベンダー2滴

● ティートリー1滴

● ユーカリ1滴

清々しい香りが空間をクリーンに保ち、深呼吸をサポートします。

秋冬

アロマ活用術

芳香浴

アロマバスティッシュやアロマストーンに精油を1～2滴。デスクや枕元で手軽に香りを楽しめます。

アロマバス

ぬるめのお湯に精油1～2滴（植物油で希釈してから）を加え、温めのお湯でゆったりと。

※アロマを楽しむためのお約束ごと

精油を安全にお使いいただくために、以下の点にご注意ください。

皮膚への使用：原液を直接肌につけないこと。特に敏感肌の方は、使用前にパッチテストを行うことを推奨します。妊娠中・持病のある方：ご使用前に必ず医師に相談してください。誤飲防止：小さなお子さまやペットの手の届かない場所に保管すること。換気：密閉された空間で長時間使用しないこと。火気厳禁：アロマポットなど火気を使用する場合は、周囲の安全に十分注意してください。

P049-----

心と体を整える精油レシピ集

朝晩の冷え込みに、思わず身震いしてしまう季節。

そんな時こそ、お気に入りの香りで心と体を包み込み、ホッと安らぐ時間はいかがでしょうか。

空気の澄んだ秋から冬にかけて、香りはより一層深く、豊かに感じられます。

今回は、JAAショップおすすめの精油と、すぐに試せるブレンドレシピをご紹介します。

WINTER 12～2月

冬は体を温め、免疫力をサポートする季節。ハーバルや樹脂系、スパイシーな香りで、心にも体にもぬくもりを。

ティートリー 空気清浄・感染予防

フランキンセンス 心を深く落ち着かせる樹脂系の香り

ジンジャー 血行促進・冷え対策

おやすみ前に

●ラベンダー2滴

●フランキンセンス1滴

一日頑張った心と体を、静かで穏やかな香りが優しく包み込みます。

冬の朝の深呼吸

●ユーカリ2滴

●フランキンセンス1滴

冷え対策バスに

●ジンジャー1滴

●ローズマリー2滴

温めのお湯に香りを広げれば、体の芯からポカポカに。

ルームスプレー

無水エタノール5ml+精油合計6滴を混ぜ、精製水45mlで希釈。リビングや寝室、玄関に。

マッサージオイル

キャリアオイル10mlに精油2滴（0.5～1%濃度）で、むくみ・冷えのケアに。

紹介した精油についてはこちら

JAA取扱い精油についてはこちら

以上です