

CONTENTS

◇FEATURE あたらしい学び場

- 004 あたらしい学び場 OPEN!
- 006 あたらしい学び場って何?
- 007 あたらしい学び場でできること／ログイン方法
- 008 提携団体紹介
- 010 配信動画紹介
- 012 これからの時代に合った新しい学びとは?
星子尚美
- 014 学びのコツは目的を明確に ～人生は学びで花開く～
浅井隆彦
- 016 私が思う精油やアロマトリートメントの本質
檜林佳津美
- 018 新しいフェーズの中で
高橋佳璃奈
- 020 私にとって新しい学びとは何か
～生涯学習と新たな自分との出会い～
中島ゆきえ
- 022 四半世紀です!! 経験と新たな挑戦
亀井久乃
- 024 テクノロジー×人の普遍性
安水裕子

◇会員活動レポート

- 030 能登半島地震の支援活動について
小島友紀
- 032 海外の方に対する日本の和精油を通じたアロマセラピーの普及
池永千裕

◇ATTENTION

- 026 AFR リニューアル!
- 028 JAA プロボノプロジェクト 僕らは耳で焙煎をする。

- 034 JAA PREMIUM セミナー
- 036 〈年末年始特別企画〉 Happy holiday Special セミナー
- 048 〈連載〉 発酵食とアロマセラピー IV
石井直明
- 050 JAA×FCEA 特別懇親会 in 沖縄

◇JAA INFORMATION

- 039 クーポンチケット利用に関して
- 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
- 052 JAA online shop

P004・005 -----

2024年11月 OPEN!

あたらしい学び場

2024年11月、新しい自分を生きるための「あたらしい学び場」がオープンします。

分野と業界を超えた専門性の高い知識やスキルを学ぶセミナーやワークショップはもちろん、自分自身、そして人生を整える思考法やマインドセットの学び、開業や起業に向けた具体的なビジネススキル向上のための講習会など、「100人100通りのIKIGAI」を手にするためのオンラインをメインにしたプラットフォームです。

本当の自分と出逢い、あなただからこそその魅力と個性を再発見する「あたらしい学び場」であなただけの最高の未来への一歩を踏み出してください。

P006 -----

あたらしい学び場って？

〈月額2,980円！サブスク制オンラインスクール〉

atarasee-manabiba.com

～あたらしい学び場～

2024年11月サービス開始！

あたらしい学び場は、アロマセラピー、クレイセラピー、リフレクソロジー、発酵料理、薬膳料理、フラワーアレンジ、メイクアップ、コミュニケーション術、チャイルドケアなど「癒し・食と健康・美容・芸術」などの分野で、資格者を育成する9つの協会団体が集まったオンラインスクールとして、2024年11月にオープンいたします。

自然素材を取り入れた心と体のメンテナンス、仕事や社会活動のスキルアップ、そして人生の質を高めるための情報や選択肢を提供します。動画セミナーや様々なコンテンツを通じて、皆さんに役立つ知識をお届けします。

さらに、あたらしい学び場は学びだけでなく、異業種の人々と交流したり、共通の趣味を持つ友人を見つけたりするための「つながり」の場も提供します。単なる学びにとどまらず、コミュニティとしても機能することを目指しています。

◆JAA会員の皆さまは、“無料”でご利用いただけます！

JAAに会員登録いただいている皆さまは、月額料金不要で全てのサービスをご利用できます。あたらしい学び場では、資格取得やスキルアップにこだわらず、「人生に質を高める」ことをテーマにコンテンツを配信いたしますので、多角的な情報収集ツールとして存分にご活用ください。

◆さらに、JAA会員の皆さまは先行利用が可能です！

2024年11月のグランドオープンに先駆けて、JAA会員の皆さまには2024年9月下旬からプレオープンとしてサービスを開始しております。まだご利用されていない方は、次のページでログイン方法をご確認のうえ、ぜひサービスをお始めください。

◆目指すは《HUB（ハブ）×THIRD PLACE（サードプレイス）》！

私たちが目指す「HUB」とは、異業種の方々が集まり、情報交換やアイデアの共有を行う場であり、サードプレイスとしての役割も果たします。サードプレイスとは、家庭や職場とは異なる、リラックスして交流できる第三の空間を指します。このコミュニティでは、異なる業界や職種に属する人々が自由に集い、新たな視点や知識を得るとともに、各参加者が自分の専門分野で培った知見やスキルを持ち寄ることで、異なるバックグラウンドを持つメンバー同士が有益なコラボレーションを生み出すことでしょう。新たなビジネスの創出や革新的な解決策を見出す場、そして、心地よい交流の場としてご利用いただきたいと考えております。

P007 -----

あなたの知識欲を満たします！

あたらしい学び場でできる3つのこと

1 Zoom LIVE セミナーを定期開催します！

さまざまな分野の講師と、直接コミュニケーションがとれるLIVEセミナーを定期開催いたします。セミナー形式はZoomを使用したオンラインセミナーを中心として、特別イベントでは、会場やレスト

ラン・ホテルの会場を利用したオフラインセミナー、自然探索・農業体験などを盛り込んだリトリートなども企画中です。

2 常時 20 本以上のセミナー動画を視聴できます！

あたらしい学び場の会員ページでは、人生の質を向上する、オンラインセミナーのアーカイブ動画を見放題で配信しています。毎月新作も追加していきますので、皆さまの「知識欲を満たす情報の宝庫」としてご活用いただけます。

3 【毎月 10 日 25 日】あたらしい学び場のコミュニティーメルマガを月 2 回配信！

あたらしい学び場で配信されている動画のご紹介や、LIVE セミナーの開催情報、あたらしい学び場講師のコラム、各協会の活躍者インタビューなど、読み物コンテンツとしてメールマガジンでお届けいたします。配信は月 2 回！協会のメールマガジンを受信されている方には自動で配信されますが、現時点で協会のメールマガジンが届いていない方は、お手数ですが協会までお問い合わせをお願いいたします

あたらしい学び場 ログイン方法

あたらしい学び場のログイン方法について、協会から皆さまへガイドメールを送信しております。ガイドメールが届いていない方は、お手数ですが協会までお問い合わせをお願いいたします。

① ページ一番下の URL か QR コードから、あたらしい学び場サイトに接続してください。

(本サービスは、パソコン・スマホ・タブレットのどれをご利用いただいても、快適にご視聴いただけます)

② 開いたページの右上に、「ログイン」と記載がありますので、ログインをクリックしてください。

③ ID とパスワードの入力画面が表示されますので、ガイドメールに記載の ID とパスワードをご入力ください。

◆ お問い合わせは、お電話対応もいたします。

日本アロマコーディネーター協会

FD; 0120-080-879 (平日 9:30~17:00)

お気軽なく、ご連絡ください。

ログインはこちらから

あたらしい学び場

<https://atarasee-manabiba.com>

P008 -----

共に未来へ！

提携団体のパートナーシップ

◆フラワーデコレーター協会

フラワーデコレーションを普及し、さらにフラワーデコレーションの技術向上をもって文化に寄与する目的で設立された任意団体です。

フラワー業界で必要な知識と技術を判定する各種認定試験の実施、ライセンスの認定、指導者の育成、また、フラワーアレンジメントを通してSDGsを実現するための活動を行っています。

◆日本リフレクソロジスト認定機構

日本リフレクソロジスト認定機構では、トリートメント技術に加え、身体の仕組みと栄養素の働き、応用知識についての正しい知識を持ち、健康的な生活の維持のための的確なアドバイスまでトータルで行える人を「リフレクソロジスト」と定義しています。

プロとして必要な知識と技術を修得した方にライセンス認定試験を実施し、合格登録後のリフレクソロジストの育成、活動支援を行っています。

◆国際クレイセラピー協会

国際クレイセラピー協会は、クレイセラピーの考え方を尊び、現代の暮らしに役立つクレイセラピーの研究、クレイセラピストの育成、支援を目的として、2009年4月9日に発足いたしました。地球エネルギーであるクレイセラピーはもちろん、自然療法を愛するすべての方々の暮らしに役立つ情報をご提供することにより、多くの方に自然療法の心をお伝えしています。

◆IBF 国際美容連盟

IBF International Beauty Federation（国際美容連盟）は国際的に活躍するメイクアップ関連アーティストやスペシャリストたちによりリードされ立ち上げられた美容業界全体の発展・向上のための、公開・公平・自由参加型組織です。

P009 -----

～ 提携団体のご紹介 ～

あたらしい学び場に提携している団体は、健康、美容、芸術、食事、育児、コミュニケーション術など、分野は多岐に渡りますが、その全てが「QOLの向上」をテーマにプロフェッショナルを育成・支援を行っている団体です。

◆発酵料理士協会

発酵料理士協会は、みなさまの生活に発酵食を取り入れていただくことが、食事を楽しみながらの病気予防や未病対策につながり、健やかな人生を送っていただくための第一歩になると考え、発酵醸造料理人 伏木暢頭氏を迎え、はるか昔から日本に伝わる美味しい発酵食文化を改めて普及していくことを目的として発足いたしました。

◆日本くらし薬膳協会

くらし薬膳は、薬膳と中医学を基礎とした理論を、どなたにでも分かりやすく学んでいただけるように組み立てたオリジナルの薬膳体系です。

特別な食材を使わず、いつもの食事に気軽に取り入れることができ、日々のくらしに根付いた食養生こそが私たちにとって望ましいと考え創出いたしました。

◆チャイルドケア共育協会

チャイルドケアは、自然療法と家庭教育を取り入れながら、子育て、生活、家族、そして命のケアを考えていく学習体系です。子育てしている環境の中で身近に相談できる人との関わりが薄れていることも大きな要因となっています。

チャイルドケアでは、そうした子育て不安を少しでも軽減し、子育てに自信をもち、親子、家族、環境の健やかな生活を築くことを提案しています。

◆コミュニケーションコーディネーター協会

コミュニケーションコーディネーター協会は、自身のコミュニケーション能力を向上させるだけでなく、社会の一員として周囲の人間関係を大切に、コミュニケーションの調整や提案ができる人を「コミュニケーションコーディネーター」と定義しています。「自己認識＝自分を知ること」を学習の基盤とし、人々が豊かで幸福な生活を実現するために、友好的で良好健全な人間関係を築くスキルを育て、それを実践できる人材を育成し、社会に送り出すことを目指して活動しています。

P010 -----

あたらしい学び場で

配信中の動画を一部ご紹介

▽過去・現在・未来を整えて、新しい自分を生きる「アウトプットセミナー」

自身の強みや魅力、情熱を再発見し、モチベーションを高め、行動に繋げる全3回の連続セミナーです。講師には、コミュニケーションコーディネーター協会理事のササキミサト先生。自分らしい人生の選択と知識&スキルを活かすためのマインドセットを学びます。

第1回目は「これまでの自分の振り返り、自身の魅力と個性を認める」ことに焦点を当て、第2回目は「進むことに躊躇している自分、立ち止まってしまう自分自身の要因を見つける」ことに取り組みます。そして、最終回となるセミナー第3回目では「豊かな未来への確信と目標設定、第一歩となる行動」へと進みます。

あなただけの魅力と才能を開花させ、新しい自分を生きるファーストステップを踏み出しましょう。

▽時間栄養学セミナー

時間栄養学とは、私たちの「体内時計」のメカニズムに基づき、栄養学・調理額学の観点からアプローチした研究です。従来、素材や製造法などの質が健康維持には大事と考えられてきましたが、実は「いつ（時間）」も栄養効果や代謝の変化に大きな影響を与えていたということに着目した新しい研究分野です。ベースは2017年にノーベル生理学・医学賞を受賞した体内時計を生み出す「時計遺伝子ペリオドの発見」とそのメカニズムの研究です。講師の古谷先生は、早稲田大学の時間栄養学研究所に勤務されており、時間栄養学に関する本も複数出版されています。

▽健康学入門セミナー

美と若さを追求するというイメージが強いアンチエイジングですが、本来の目的は老化を抑え健康長寿を実現することです。その中でもっとも大切なのが「食」です。日々食べたものが消化吸収され、体に必要なものが作られることで、私たちの健康は保たれています。

間違ったダイエット法や健康法に飛びつき、結果的に不健康になってしまう危険もあります。だからこそ、エビデンス（知見）に基づく正しい情報を理解することが大切です。

講師の石井先生は、40年以上にわたり老化のメカニズムを研究し、世界で初めて老化と活性酸素の関係を解明されたアンチエイジングの第一人者です。

P011 -----

＼毎月新作を追加！／

癒し、美容、食事、心理学、行動学…

あなたは何かから学びをはじめますか？

▽メディカルアロマとフェムケア

「Feminine（女性の）」と「Care（ケア）」をかけあわせた用語で女性の体や健康のケアのために月経関連や更年期の症状から起こる膈まわり（フェムゾーン）のケアなどを指す言葉でした。

最近は広く女性のQOL（Quality of Life）を向上させるためのものとして捉えられています。

私たち女性は、成長、そして年を重ねていく過程で、さまざまな体の変化を経験します。そして、その変化は、いつも心地よいものばかりではありません。

生理痛・PMS・更年期・自律神経の乱れ、大なり小なり私たちは経験しながら生活していきます。そんな時に、アロマがどんな風に味方してくれるのか、どんな活用法があるのかを、身体の変化のメカニズムを学びながら、メディカルアロマを研究・発表されている菅野先生がわかりやすくお伝えしています。

▽寒がりさんのための冷え対策薬膳

薬膳とは、中医学の理論に基づいて、食材と薬草を組み合わせ、体質や季節に応じて調理された健康促進のための料理です。バランスを整え、病気予防や体調改善を目指します。

「冷えは万病の元」とも言われるように、辛い冷えは健康上の問題を引き起こす原因となります。今回のセミナーでは、冷えを取る食材や温める力をアップする食材スパイスを使って、体を内側から温めます。

〔メニュー〕

- ・海老とニラの炒め物
- ・陳皮と生姜のごはん
- ・たっぷりシナモンのアップルクラフティ

★講師の松本先生による、オンラインでクッキングのデモをご覧ください。

ログインはこちらから
あたらしい学び場
<https://atarasee-manabiba.com>

P012・013 -----

これからの時代に合った
新しい学びとは？

JAA 医療顧問 星子クリニック院長 星子 尚美

今日の世界は仮想現実と現実が入り乱れた情報過多の社会となっています。何が真実で何が虚偽かをしっかり把握できないと、情報の波に押し流されて本来の自分を見失うこととなります。特にAIの正しい使用方法についての教育が必要です。若い世代と古い世代のギャップが広がっているため、そのギャップを埋めるためにも、日常的に新しいことを学び続けることが重要です。

一方で、自然に囲まれて共存する生き方を学ぶことも大切です。これからの時代は、移動手段やエネルギーに関して新しい展開が予想されます。自分自身のビジョンをしっかり持っていないと、右往左往するだけの存在になってしまいます。生きる目的を持ち、環境や他者に対する思いやりを持つことが重要です。

これからは、物質的な世界よりも精神的な世界が重要になるでしょう。自分自身の精神性を磨くために何を学ぶのか、各々の特性をいかにして伸ばしていくのかを考える必要があります。食べ物や生活スタイル、価値観も変わっていくでしょう。栄養学も進化し、個々に合った食べ物が重要視されるようになるでしょう。

生き方もお金のためではなく、生きがいのある仕事や自分のスキルを最大限に発揮できる仕事を探すようになるでしょう。そのための学びを自分で探す必要があります。義務教育ではなく、個々の個性を伸ばすための教育体制が求められます。精神性を高める教育が重要であり、これが社会の安定に寄与します。

日本の伝統的な教育には精神性を重視する側面がありましたが、現代の教育ではその要素が減少しています。これにより、いじめやうつ病、自殺が増加していることは嘆かわしい現象です。日本では人口が減少しているため、子供たちを大切に育てることが未来のために重要です。

自然に学ぶことの重要性を教えることも健康に繋がります。若い世代が多い国はエネルギーに満ち溢れていますが、日本は高齢者社会であり、若い世代が少ないため、活発なエネルギーが感じられません。これでは社会全体が沈んでしまいます。日本人は大和魂を目覚めさせ、しっかりとした社会を作るための勉強を子供時代から行う必要があります。

テレビゲームや携帯ばかり見ている現代人は、人とのつながりや人間関係をうまく築けないため、対人トラブルやうつ病が増加しています。昔ながらの寺子屋のような、ひざを突き合わせて学ぶ学び舎が必

要です。人口が減れば、AIなどのロボットに人間が置き換わり、ますます孤独化してしまいます。心の支えとなるものが必要であり、そのためには精神性が高くないと対応できません。

人生の質を高めるためには、魂磨きを実践することが重要です。魂磨きとは、感情に振り回されることなく、理性で考え、誰に対しても冷静に平等に接することです。上下関係がなくなり、自分と他者の区別もない、みな平等の世界を目指します。感情で流されるのではなく、大きな愛ですべてのものを包み見守ることが求められます。

「かがみ」の「が」を取り、それぞれが自分の中に神を見出し、我欲のない精神で他者に奉仕することが重要です。物質的なお金の世界を卒業し、生きがいのある仕事や社会奉仕が大切な仕事となるでしょう。精神性の高い世界に移行することが、すべての人が欲する未来であるべきです。

毎日生かされていることに感謝し、自然界や偉大な存在、自分自身の体に感謝し、すべての生きとし生けるものに感謝して今を生きることが大切です。そのために、自分に合った学びを見つけてほしいと願います。

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。

P014 -----

学びのコツは目的を明確に

～人生は学びで花開く～

よく学び、よく遊び」と昔から言うが、私の人生も前半はともかく、今、一番この言葉を噛みしめている。毎日、一生懸命、学びと遊びを両立させ、人生一番勉強していると我ながら感心する。余生のはずが残された余った人生を無為に過ごしているわけにもいかない毎日である。人生後半の後半でこの金言を実践していることに自ら驚愕している。

学生時代は勉強もせず、大学をレジャーランドと思い、遊びが生活の中心で、学生の本分である勉学は放棄していた。今から思えば、親不孝な四年間を無駄に過ごした。

ところが、社会人になった途端、急転直下で学びに学んだ。まるで学生時代を取り返すかのように、趣味や遊びも影を潜め、すっかり仕事一本に集中した。

いわば、仕事人間とでも言おうか 70 年代後半の高度経済成長時代を馬車馬の如く走りに走った。そのためか、半年後にはダウンして大学病院に入院するに至った。

しかし、その後は順調に仕事の中で学びの機会もあり、積極的に仕事以外でも将来のために学びに取り組み始めた。私のあだ名のひとつにカメレオンとか、紫陽花の花の色に七変化と言われたものだ。つまり、境遇や環境に応じてころころ変化し続ける性分なのである。しかし一旦は影を潜めた「若い頃に培った遊び？」は、晩年の今、生活にメリハリをつけてバランスよく学びの中に収まっている。

和田秀樹先生は、たくさんの著書で我々世代に常にエールを送り、老人を励ましている。今までにない非常識と思われる人生後半の積極的な生き方こそ尊いと老年讃歌をしきりに提唱されている。

皆さん、今までの人生を振り返って、今一番キラキラして輝いている仲間はみんなよく学び、よく遊んでいると思いませんか？なぜかと言うと、人生をエンジョイし、学びと遊びの両輪がバランスよく日常生活に溶け込んでいるからであろう。つまり、学びが遊びにも活かされ、遊びが学びへと導くことでお互いに相乗効果をもたらしているからであろう。

学びが最終的に資格取得だけを目的に終わってしまっていたら、また次の学びに向かって資格取得に全力投球することになるであろう。資格を取得して、いかに世の中のために人々の歓喜をもたらすかを経験する者は、きっと資格を何倍にも価値を生み出し、余裕を持って遊びにも向かわせることであろう。

資格をコレクションにして飾っておくだけでは何の価値もないと、私の人生を振り返っても意味をなさないと言断できる。

私自身は、渋谷駅前の看板に「手に技を持ったら一生食いっぱぐれなし」というキャッチフレーズに目が止まり、東洋医学の門を叩いた。今まで西洋医学の製薬会社に勤務していたにもかかわらず、なぜ東洋医学に向かわせたか？それは生活のためだけではなかろう。もし生活のためだけなら、もっと稼げる仕事があったはずだ。それなのに、敢えて鍼灸マッサージの厳しい世界に飛び込んだのか？

人生の岐路に立たされた選択で、今までにない価値観を求めての挑戦が 30 歳過ぎて始まった。ひと昔のように、終身雇用制はすでにその頃から崩壊しつつあった。どこに所属しているかではなく、自分個人が社会のために何ができるかを問われる時代に、新たなる学びとても大きな武器になる。そして、学びで資格を取得したら、後は経験を積むだけである。次の資格を取る前に、すでに取った資格を経験で磨きをかけなければ、資格が台無しになるだけだ。思うに、資格はその専門分野の最低の門戸を開いたに過ぎない。学んだ知識に価値を生み出すためには、資格を活かして経験するしかない。

閑話休題。当時は鍼灸学校に入学するにも苦労して、厳しい関門を通り抜けなければいけなかった。ましてや家族四人を養う義務もあり、よく思い切って 30 過ぎて専門学校を受験したものだ。生涯一回だけの受験は、ケアマネジャーの試験の時も同様の気持ちで臨んだ。この苦境の中での受験だったか

からこそ、卒業と同時に資格を思う存分生かそうと思った。ライフワーク（生きがいという目的を果たす活動）とライスワーク（生活のために働く）も合致するに違いないと確信した。

学ぶ前にその資格を取る目的、これからの人生の課題を自問自答し、その自らの問題に答えるために資格を必要とするならば、有意義な学びにもなるであろう。

さらに学んだ知識を伝えるための教育に向かわせるには、さらなる学びの研鑽を必要とするであろう。

皆さん、資格を取ることを最終目的にせず、人生の目的をしっかり見据え、それに必要な学びの学習体系に取り組み、きつと資格を取った暁には資格を使って有効に社会のために役立てる人材となることでしょう。学びの目的はまさに目標を据えることから始まる。それが具体的であればあるほど、学びにも拍車がかかることでしょう。私が、長い人生の歩みを、学びを通じてそうしてきたので、間違いありません。

そして、学びの中で出会った仲間やその後資格を役立てて仕事をしてきた過程で、多くの親友を得たことも今では私自身の宝となっている。交友範囲も果てしなく学びを通じて広がったことに今、満足している。

この秋から、学びを人生のキャリアに付け加え、人生の課題を全うしてほしい。

<profile>

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。

P016 -----

私が思う精油や

アロマトリートメントの本質

JAA 主任講師

檜林 佳津美

新しいことを学んだら、何か違う景色が見えたり、今までと違う何かが出来るとなると思って、学びは始まると思います。真っさらな状態から、1つ1つ学びを積み上げて、ある程度積上がったなと思ったら、ちょっと立ち止まって、今の自分を見つめ直しても良いのかもしれない。私自身、そういった振り返りが最近でき、精油やアロマトリートメントの本質を見つけたと思っています。皆さんの健康や活動にも役に立つことではないかなと思いますので、それを綴ります。

ライナスポーリング賞（アメリカ化学会により 1966 年以来授与されている化学の賞）や「東久邇宮記念賞」、「東久邇宮文化褒賞」を受賞された外科医の先生の話しを聞く機会に恵まれました。外科で、主にがんの手術をされてきた方なので、医師の中でも人の生死の関わる場面で病気と向き合ってきた方で、私より少し年上の先生です。その先生のお話の中で、悪性腫瘍、ステージ 4 で、「既に余命宣告された患者でも、何も治療しなくても、完治する方をたくさん見てきたし、逆にステージ 1 で、現代医療でしっかり治療しても亡くなる方は亡くなるというケースもたくさん見てきた。」と仰います。先生は、「がんは敵ではない。」「がん細胞を死なせてあげる。」という表現を使われます。そのためには、ストレスを減らして、自律神経を整え、活性酸素が多くなる方法をその患者に合わせて行っています。この先生は、病気として具現化されているものだけを治療の対象にするのではなくて、病気の前兆を起こさせるものをないようにすることで、本当の意味での治療を目指しています。また、別の内科の医師で、難病の方を診ることが多い先生ですが、対処療法やいわゆる既成の治療法ではなく、病気が無くなるための治療をしている先生もいます（この方も私よりちょっと年は上）。この先生も、どの病気の根本にも自律神経の乱れと炎症があると言い、逆にそれらを良い状態にすれば、自然と病気は消えるという治療法を開発し、患者に良い結果をもたらしています。

本質的な治癒を考える外科と内科の医師が、たどり着いた病気を治すために行うことは、自律神経を整え、活性酸素による炎症を低下させることでした。

そういえば、私のクライアントも、高齢なので（80 代）、肺がんの治療はしないと決めて、リウマチ、アレルギー、不眠がありましたが、アロマのトリートメントは体調が良くなるからと継続し、3 年くらいしたら、主治医が「肺がんもどきだったかな？」と言い出したり、アロマ膝ケアを習っている方の叔母様（80 代）は余命 8 か月の膵がんでしたが、膝ケアのモデルをしたり、アロマトリートメントをしてもらって、もう、3 年経ちますが、スイミングなど行かれて、お元気とのことです。

P017 -----

先の先生たちの話しがなければ、アロマで？まあ、そんなこともあるよね。くらいの表現で、片付けられそうですが、アロマのトリートメントで、緊張をほぐして、香りと手技とで、リラックスする時間を持つことが出来たら、マイナスにのしかかっていることがあったとしても、相殺されてもプラスになれば、心も体も傷つかないですね。そして、精油には抗炎症作用を持つものや活性酸素を除去する精油もありますし、更には、アロマトリートメント自体、NK 細胞が活性化されることが示されているのだから、免疫力が高まって、体の中の異細胞を排除する力も上がるので、上記のようなケースがあっても私はおかしくないと思っています。

私がアロマを始めたときは、植物の良い香りが疲れている自分には心地よくて、学んでみたら、頭痛とか、肩こりとか、月経痛とか、浮腫みとか日常起きそうなマイナートラブルの緩和に役立つ魔法の様に思えて、更にアロマに引き込まれました。でも、まだその時は、心の在り方で考えると、精油は薬の代わりになって、副作用が殆どない、良い香りのものであっただけでした。しかし、アロマとの付き合いが長くなると、心の在り方も変わって、精油は単に薬の代わりになるだけではなくて、人生

を肉体的にも精神的にも応援してくれるもの、応援だけではなくて、余裕を与えてくれるもの、幸せと感じる回数や時間を多くしてくれるものだと感じるようになっていました。

そして、更に先に挙げた先生たちの経験に基づく病気から解放されるための方法を伺ったときに、もう既に私は、それらを毎日実践しているんだなということに気づき、益々アロマセラピーの存在のすばらしさに感激しています。

アロマセラピーを学んでも、日常生活にアロマを取り入れていない人もいるんじゃないかな。学問としてもアロマは面白いと思うけれど、病気になったら、学ぶ力も削がれます。実践して、病気にならないからだを作りましょう。

世の中で、継続して、アロマの恩恵に預かれる人がどのくらいいるのでしょうか。私たちは、それが可能です。感謝しながら、アロマを楽しみましょう。

11月、下腿（ひざ下）のセルフケアの講座を Zoom LIVE で開催します。浮腫み対策だけではなく、外反母趾や内反小趾についてもケアの方法を実践します。下腿のセルフケアを定期的実践していたら、脚だけでなく、気持ちも軽くなります。そして、継続してセルフケアしていたら、きっと20年、30年先も元気な自分でいられると思いますよ。ご参加、お待ちしております。

<profile>

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。

檜林先生のセミナー情報！

11/16（土）13：00～ 下腿（ひざ下）のセルフケアの Zoom LIVE セミナーを開催いたします。詳細は JAA shop サイトをご確認ください。

P018・019 -----

新しいフェーズの中で

JAA 主任講師

高橋 佳璃奈

コロナが一段落し、パリオリンピックも終わりました。日本は過去最高のメダル数を獲得し、過去にないほど暑い夏が終わった後、新たなフェーズに入りました。このコラムが届く頃には、様々な決定事

項が動いているでしょう。アメリカも日本も新しいトップに変わり、国も経済も世界も、新たな舵取りが始まるのです。

多くの人々が、特に令和に入ってからの世界や社会の変化の速さ、社会現象、異常気象、経済状況などに直面し、まるでジェットコースターに乗っているような日々を経験していると感じているのではないのでしょうか。

戦後の高度成長期に生まれた私は、日本が発展する中で、アメリカの影響を受けながら成長しました。古い価値観から新しい価値観へと移り変わる中で、女性解放（実際には経済活動への参加が主な目的）を経験し、自立した女性として生きていくために多くの資格を取得し、さらに学びと実践に費やした人生でした。もちろん、そのために多く働く必要がありました。

そんな私が皆さんに今伝えたいのは、「時代を読み！」ということです。私は子供のころから直感が働き、ファッションや美容、アイテムなど「今後流行するもの」を次々と当ててきました。おそらく、読んでいた雑誌やテレビの情報、流行の音楽や街の様子などから感覚的に選んでいたのだと思います。振り返ってみると、それはまさに流行産業の「ターゲットゾーン」にいたからでしょう。

アーユルヴェーダを学び、自分の体質を知るに至って、火の性質が強い私は「物事の本質への探究心」が強く、興味のあることはとことん追求し、納得するまで気が済まないという性質を理解できました。だからこそ、アロマに出会ってすぐにアーユルヴェーダに興味を持ち、「体質別の理解の大切さ」に気づき、初期の段階からアーユルヴェーディック・アロマセラピーの分類を始めたのです。その研究はさらに、「錬金術」「秘密結社」「宇宙の真理」にも及びました。

そこで気付いたのは、人生で知りたいことを学び探求することと、生きていくために働き、それを生計に活かすことは別物でありながら、どちらも自分自身の本質を深く理解するために大切な両翼であるということです。例えば、生活のために有利だと思う資格なら、あまり面白くなくても必死で取得するでしょう。しかし、その先で「深める・極める」という意欲は少ないでしょう。

反対に、興味があってさらに学びたいと思うことなら、何年たっても学び続け、それで稼いだり生きていくことがすぐにはできなくても、自分を深め、育てる時間を大切にしましょう。そもそも、興味があることを学ぶのは楽しいはずですから。

ただし、皆さんに意識してもらいたいのは、自分の立ち位置がどこにあるかということです。生活費を稼ぐ必要がない状況か、シングルマザーのように自分以外の家族も養う立場にいるのか、あるいは自分のことだけに集中できる年齢や環境にあるのか。

私自身、アロマやアーユルヴェーダの学びに投資し、実践してきた中で感じたのは、自分自身の達成感を得られたものの、事業として成功かと言えば、経費がかかりすぎ、環境への負荷が大きいなど、多くの考慮すべき点がありました。利益のために自分が納得する「本物の施術」を曲げることは性格的にできず、仕事として成立させるための課題がたくさん見つかりました。

もしアメリカの大統領がインド系のハリスさんになったなら、インドは世界一の人口を背景に、伝統的なアーユルヴェーダやヨーガなどを含め、ITを中心に大きな経済基盤を作り、世界経済の覇者になるでしょう。そして、世界の軋轢は新たな局面を迎えるのです。

今、世界はグローバル化し、一つの国ではなく、連携された社会として、政治も経済も生活もすべてがつながっています。その中で、日本の人口分布は、高齢者の増加により社会負担が増え続け、少子化によって労働人口が減少し、国としての経済発展だけでなく存続自体が危ぶまれています。当然、労働人口に属する皆さんへの社会的負担は、一時的な還元はあっても増えるばかりでしょう。

このような状況下で、皆さんが学ぶ目的は何を成し、人生を価値あるものにしたいのか、それは金銭的な成功か、自分への投資による満足感か、今生の人生が前世からの続きとしての目的を達成できたかどうか、どれでしょうか？

これからの世界はよりグローバル化し、皆さんが自分の仕事として経済的な成功を収めるためには、「世界中の人々」を意識することが重要です。まずは語学の習得が不可欠ですが、現在はAIの発展もあり、必ずしも自分で語学をマスターする必要はないかもしれません。

しかし、もしあなたが真のセラピストでありたいと思うのであれば、「言葉＝心の声」を日ごろから意識し、それを発し、理解するプロセスは欠かせません。なぜなら、真のセラピーを求める人は、表面的な技術だけでなく、心に触れてほしいと願っているからです。そうなるためには、自分自身がその場に身を投じる経験が必要です。

今、インターネットや衛星通信の発展により、通信手段は大きく進歩しました。幸運なことに、今や世界中の多くの学びがインターネットを通じて、いつでもどこでもリーズナブルに受けられる時代になりました。だからこそ、自分にとってなぜその学びが必要なのか、自分の本質を掘り下げて考えてほしいのです。それは、前世に起因することかもしれません。学びとは、単に経済的な基盤を築くためだけでなく、義務教育以外で自分が生まれた意味を知るための大きな機会でもあることに気付いてください。

興味のある学びの場には、自分と近い価値観を持つ人々が集まっています。時には、衝突することもあるかもしれませんが、切磋琢磨できる関係性の中で生涯の友に出会える可能性が高く、これも人生の目的を知る機会となり得るのです。

これからさらに時代は激しく動いていくでしょう。皆さんの人生が、このJAAでの学びを通じて、実り多いものとなることを願ってやみません。

<profile>

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。

P020 -----

私にとって新しい学びとは何か

～生涯学習と新たな自分との出会い～

いやしのカウンセラー講師

中島 ゆきえ

透き通るような爽やかな風が吹き、秋の深まりを感じる季節になりました。美しい自然の風景や幻想的な月夜には、深い癒しを感じます。夕暮れ時の冷たい木枯らしは、どこか物悲しさを誘いますが、その分、心が内面に向かいやすくなり、趣味や学びを落ち着いて楽しめる時期でもあります。

今回のコラム101号のテーマは「新しい学び」～私にとって新しい学びとは何か？～ この季節、この時代にぴったりのテーマですね。あなたにとって「新しい学び」とは何でしょうか？

生涯学習のすすめ

「学び」にはさまざまな形があります。スキルアップにつながる資格取得を目指す“学び方”もあれば、生涯学習という“学び方”もあります。今、自分の人生の質を高めるために何かを身につけたいと考える人が増えていると感じます。生涯学習は、趣味的なものから本格的なものまで、幅広く多様です。以前はテレビやラジオから、現在はSNSから情報が次々と流れ、溢れる情報に心が翻弄されてはいないか？と疑問や違和感を感じる方には、生涯学習をお勧めします。内容も大切ですが、流れてくる情報を一旦止めて、生活の中で自分のために学びに集中する時間を持つことが重要です。そうすることで、心が次第に自分自身に向いてくることが期待できます。

学び方も十人十色です。時には、独学でSNSや書籍から学ぶこともできますし、プロからじっくり学ぶ経験も良いでしょう。いつも中途半端だと嘆く方も多いでしょうが、それはまだ諦めていない証拠です。それを“モラトリアムな時間（猶予期間）”と捉えてみてはいかがでしょうか。どんな方法でも、学んだ分だけ必ず人生のさまざまな場面で活かされ、役立つことでしょう。

“新たな自分を迎える”「気づき」や「学び」は、深層意識（潜在意識）に影響を与えることがあります。これらがきっかけとなり、慣れ親しんだ価値観やライフスタイル、仕事や人間関係まで自然に変化することがあります。実際、課題レポートを通じて、自分に起きた変化についてさまざまなメッセージが寄せられています。

リモートシステムが叶える新しい学び

コロナ禍がようやく落ち着き、街に活気が戻ってきました。パンデミックの初期には、多くの社会経済活動が停止し、人々に大きな影響を与えました。感染症対策に追われる日々の中で、相次ぐ自然災害や異常気象が拡大し続け、現在も対策が課題となっています。これらは、私たちに新たな気づきと意識変革をもたらしました。例えば、通信技術の発展により、リモートワークが一般的になり、社会経済活動の停止に対する一時的な対応を超えて、そのシステムは今も広く普及しています。教育や医療でもオンラインシステムが一部導入され始めています。「仕事は職場に出勤するもの」「通勤にはストレスやリスクがつきもの」という固定観念に、多くの人々が一斉に向き合い、気づきと解放を得たことが、システム開発の進展を後押ししたと考えられます。

もちろん、教室での学びは、外出する楽しみや適度なストレス、同志との出会いなど、リモートレッスンでは得られない経験とドラマがあります。一方で、何らかの理由で学ぶことを諦めてきた人も多いと聞きます。「場所や時間を気にせず学べる」「紙面だけでなく、対面レッスンを体感できる」というリモートシステムは、幅広い個人の思いをつなぐツールとして、今後さらに発展していくことでしょう。

新たな学びと冒険心

私にとって新しい学びとは「冒険」です。冒険映画やドラマには、①出発・決意・自分への挑戦⇒②迷いや困難を乗り越え、自分との闘い⇒③帰還・成長という3つのステージが組み込まれています。さらに、心の仕組みを重ね合わせると、深層意識（潜在意識）によって、当初の想像よりもより自分らしく生きる方向に④変化をもたらすことがあると言われています。

私にとって「知りたい」「身に付けたい」というワクワクする思い①は非常に重要です。学んでいる間は楽しいですが、その後、何が起きるかは未知の領域です。その冒険心を大切にしています。学びの先には、新しい出会いや経験が待っているかもしれません。それこそが、本当に求めていたものかもしれないのです。

本当のところ、なぜ学びたかったのか、そして学んだあとどうなるのかは、普段の表層意識ではなかなか見えてきません（長い間、自然の中で静かに過ごす時間がないと、なおさらです）。深層意識（潜在意識）は、人類が進化する前から他者の意識とも深いところで繋がっていると聞きます。故に、私は冒険心と選択したことを楽しむことを忘れず、結果を決めつけたり期待しすぎたりせず、潜在意識の働きに委ねています。少し変わっているかもしれませんが、参考にいただければ幸いです。

あなたにとって「新しい学び」が人生を豊かにし、その学びがさらに誰かを豊かにするものとなることを心から祈っています。こうして生まれたコミュニティが、今後さらに広がっていくと素敵ですね♪いよいよ、リモートでの新たなレッスンが各分野で公開されます！私もワクワクしながら楽しみにしています♪新たな自分との出会いを求めて、さあ、冒険に出発しましょう！

<profile>

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セーションチーム担当 大阪国際福祉専門学校アロマクラス非常勤講師 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 医院内でのリラクセ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。

P022 -----

四半世紀です!!

経験と新たな挑戦

BTT/ハンドトリートメント検定講師

亀井 久乃

学びの場を提供する講師の仕事を JAA で始めさせていただいて、もう 25 年になります。四半世紀です!! 回顧録やちょっとした歴史に登場しそうな、響きがなんだかカッコイイこんな言葉を使える日が来るとは、嬉しいやらビックリやらですが、歳もとりましたし、時代も流れた証拠ですよ。

私の JAA での最初の仕事はというと、当時は AHR（アロマハンドリラクセス）、現在は BTT（ボディトリートメントセラピスト）の資格を取るための実技授業のアシスタントでした。その後、メインで講師をさせていただくことになり、何度かビデオ教材のデモンストレーターとして登場し、直近の BTT でも DVD でデモンストレーションしています。資格取得のために全国から東京、大阪、福岡、札幌、名古屋の会場での講習会に大勢の生徒さんにお集まりいただき、実技資格を取って、お仕事に役立てましょうと、ちょっと若かった私の熱いレッスンを受けていただくという時代が続き、全国に加盟校ができ、各スクールにて資格試験やジャッジをしていただく仕組みが作られ、私の役目も本部で行う試験のジャッジや指導者さんへの講習と役割が変化しました。また、9 年前になりますが、検定資格を取ってトレーナーになり、学びの場を広げようという趣旨のもとトレーナーズ制度という仕組みが作られ、その第一弾として、ハンドトリートメント検定ができました。ここでも、制作監修 DVD のデモンストレーターをさせていただいており、お陰様で多くの方が受講されてトレーナーになり、全国各地でトレーナーさん主催の講習会やカルチャーセンターでのレッスンなど、学びの場が広がっています。実際にお会いしていなくても画面で私の顔を見たことがある方もいらっしゃるかもしれませんね。それにしても、ビデオや DVD っていつの時代のこと？どうやって見るの？と思われるくらい、今や動画配信が当たり前になりました。BTT もハンドトリートメントも動画で見るのが普通になっていて、これまた四半世紀です！！（2 回も言っちゃった、笑）の時の流れを感じざるを得ない訳ですが、かく言う私も、コロナ禍でヨガの対面レッスンを受けられなくなった時から、Zoom レッスンを自宅で受けるようになり、雨の日、雪の日、暑い日、寒い日、電車が止まっても慌てる必要もなく、ネットさえ繋がっていれば大丈夫？、ノーメイクでもへっちゃらだ？、なんて便利な時代にいるのかと、いつの間にか、「スクリーンタイムが先週より 10% 増えました」と iPhone からのお知らせが毎週来るようになる現状を、ちょっと見直さなければと反省するような日々を過ごしております。

でも、興味のあることを深掘りするために、ネットでチェックしてみたら、新たな考えを持つ人を見つけたり、インスタでさらに繋がったり、また、ちょっとした疑問を解決するために、これを調べてみよう、と検索していくうちに、知識が広がるとともに、その知識を実生活で活かすことで、経験が熟練され、いつしか人に自信を持って伝えることができるようになる、なんて経験も皆さん沢山お持ちではないでしょうか。

学ぶ機会も種類もとても身近に豊富にあるということ、ネット社会に生きる私たちは知ってしまった以上、もう引き返すことはできませんね。遠くまで足を伸ばさなくても、今すぐここで、自宅で外出先でさえ、学ぶことができるなんて、人生を豊かにする上でとても幸せなことだと思います。

私はネット社会になる一昔前に、アロマセラピーをわざわざロンドンまで行って勉強しましたが、今なら海外に行かずとも日本で世界中のプロフェッショナルな方からレクチャーを受けることも可能ですし、若いからできていたと思っていたことが、時間も体力も奪われずに自宅で学べるとなれば、歳を重ねたこれからでも何かにチャレンジできそうな気がしています。振り返れば人生それこそが学びではあるけれども、もっと人生を楽しむために、いろいろなことを学べたら、明日からの自分が今以上に輝けると思うのです。資格を取るための勉強ももちろんありだと思いますが、生き方の質を高めて、実りある豊かな人生のための学びも、とても大切だと感じています。

さて、9 月にスタートする「新しい学び場」は、なんと JAA だけではなくて、関連団体協会スクール全部がその枠やくくりや縛りなしに繋がった学びのプラットフォームだそうです。

私は JAA では主にボディやハンドの実技の講師としての顔だけをお見せしてきましたが、サロン開業してこれまた 25 年です！！（あー、ほんとは言いたいけど 3 回は使えないですね、笑）ボディだけでな

くフェイシャルトリートメントをするのも大好きなんですよね。お顔のマスクにクレイを使うこともあるので、ここからは妄想ですが、ICA 国際クレイセラピー協会のコンテンツなどが見られたら嬉しいですし、サロンではお客様にメイクのアドバイスもしますし、基礎化粧品は店販品としてありますから、今やこれからの流行には敏感でありたいので、ニューヨークメイクアップアカデミーのコンテンツなどが覗き見できたらとても参考になると思うのです。また仕事関連だけでなく、例えば、発酵料理士協会ができたと聞けば、へー、私も実は嫁歴長くて、お姑さんからぬか床預かって手を入れて何十年にもなるんですよ、秋なすを美味しく漬ける方法とかありますか？なんてことを想像してみたりするのです。学びのプラットフォームができれば、各種団体協会スクールのコンテンツをボーダーレスで視聴することが可能になるので、仕事にも活かせるし、ビューティーだって食生活だって楽しめる知識や情報が詰まっていそうで好奇心がそそられてワクワクしてきますね。

さあ私も、新しい学びのプラットフォームから、これまでの顔だけでなく、その枠も超えて、皆さんのライフスタイルが創造性に溢れて豊かになるような、身近な知識から、ちょっとプロフェッショナルなスキルまで、まだ開けていない私の学びのポケットからいろいろ引き出して楽しくお届けできればと思っています。それらが皆さんの新しい発見や気づきに繋がれば良いかと、そしてまた、そこから新たな出会いやコミュニケーション、そして笑顔が生まれることを期待しています。どんな顔で登場するのが楽しみにしててくださいね。

<profile>

亀井 久乃

Hisano Kamei

アロマリラックス&ビューティサロン 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

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。

P024・025 -----

テクノロジー×人の普遍性

AFR/ショルダーラインリラックス検定講師

安水 裕子

ごく最近、2つのエピソードで思い直したことがあります。

まず一つ目です。

先日、同世代の友人が Apple Vision Pro を試したそうで、興奮気味に話をしてくれました。現実と仮想の世界が融合された新次元デバイスです。

TVCM でご覧になった方も多いでしょう。現実の部屋の空間にパソコン上のアイコンが浮かんでいて、大きなゴーグルをつけた女性が操作している CM です。

試してみた友人の話によると、絵を描くアイコンをクリックした途端に手元にパレットが現れ、それだけでも驚いたそうですが、さらにパレットから色を選んで空間にササッと手を動かすと、その動作通りに絵が描けます。さらにさらにビックリなのですが、その空間に描いたものが固定され、後ろに回って見たり下から覗いたりできるそうなのです。本人は2Dで描いたつもりなのに3Dで表現されている訳ですから、衝撃を受けたであろうことは容易く想像できます。

友人の話を聞いて、Apple Vision Proのホームページを見てみました。撮った写真や動画が部屋の空間に広がったり、ビデオ電話でつながった相手がホログラムのように映し出されたり。SF映画のようなことが現実になってきているのです。

近年のテクノロジーの進化はすさまじく、正直、目が回る思いです。新幹線や飛行機に乗るのもQRコードでチェックインが通常ですし、よりサービスを受けるにはアプリをインストールせよと手引きされているような気もします。新しいものに対して肩で息をする思いが否めません。今のままでも不便を感じていませんから、新しいイノベーションは「お若い方どうぞ」が本音です。ですが、オンラインで施術手技を習得する際にネックになっている圧感や体感。それらが自宅に居ながらにして体験できるかと思うと、IT技術を煙たがらない方が良さそうです。

次に2つ目のエピソード。

数年前に結婚した30代の彼女は、オンラインゲームでご主人と知り合ったのですが、ゲーム上でオリジナルメンバーと呼んでいる4名と絆が深いそうです。ゲームの中で一緒に戦ったり、街を造ったり、協力し合っているうちに色々話せる深い友達関係になって、リアルに会ったらもっと楽しかったと話してくれました。オンラインゲームと無縁の私には、ジェネレーションギャップで信じ難いことでしたが彼女曰く、どこの大学出身、どこに勤めている、何歳なのかなどを意識する現実社会とは違い、その人の人間力みたいなものが醸し出されやすいのが仮想空間だと言うのです。社会人になってから信じて付き合える親友は彼らだと聞き、バーチャルゲームへの私の偏見だったと思い知らされました。親友になる術が直接、生身の人同士で交流し築いて行く方法だけではないのです。仮想空間でパートナーと出会い結婚する、親友を得る。きっかけがゲームただけですし、仮想空間だからこそ見えてくるものがあるのだなと感じました。

笑ったり、泣いたり、励まし合ったりして時間を共有されている様子を伺い、現実と何ら違いがありません。当たり前ですが、感情や思考は存在しています。信頼できる相手とお喋りし快適な時間と安心感を得るために、デジタルツールを活用されているように思いました。

太古の昔から人は「快適性を好む」。これは普遍的なことだと思います。

これからの時代もこのことを念頭にご自分の仕事や活動をしていけば良いのだろう感じます。ポイントは自分自身の快適性を優先させるより、相手の人が快適だと思うだろうか。世の中が快適になるだろうか。ここを見間違えると独りよがりになり陥りうまく行きません。

学び方は人それぞれで構いません。知識も技術面もオンライン学習でも良いでしょうし、その道のプロから直接学ぶのもOK。独学で深めることも可能です。勉強した後、どんなサービスが提供できるのか。人々にどうあって欲しいのか。世の中のために興したいサービス。誰かのためになる物を創ったり広めたり売ったり。

人は、快適で安心安全を好むのが本能。そこに着地するサービスや物を追求し続ければ自ずと形になって行くでしょう。

その際、デジタル化に尻込みせず利用した方が良いように感じています。

例えば、明日のご予約をお知らせするリマインダーメール。クライアントは予約を入れていたことを思い出し確認できます。手前みそですが、「時間があやふやだったので助かった」と安堵されたお声をよく頂きます。

今も昔も人と人が交流していることは変わらないまま快適性を求めているからこそ、IT環境が進化して行くのだと、2つのエピソードを通して改めて気づかされました。

昨年、JAAさん制作・監修のもと「ショルダーラインリラックス」というタイトルのテキストをリリースしました。肩、首の凝りについてA4サイズの冊子で学習し、施術は動画で学ぶスタイルです。動画は、主に弊社で編集しましたが様々な機能が備わっているフリーソフト。忍びない気持ちが湧いてくるほど優秀です。ズームで見てもらいたい部分は近寄れますし、イラストやコメントを加えて理解して頂きやすいように工夫もできます。個人のセンスやアイディア次第でいくらかでも広げられるポテンシャルの高さ。

気がかりなことは、トリートメント手技です。圧の加減や身体の使い方など動画で伝えきれない部分が心残りですが、先述したように、今後Apple Vision ProのようなAI機器がどんどん参入し、圧感や体感なども習得できる時代がやって来ると思います。そうやって時間の経過と共に環境は変わっても、人の普遍性は変わらないと思うと、デジタルの進化に抵抗感を抱かず活用した方が、有意義な人生をおくれるように感じています。

<profile>

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。

P026 -----

JAA 認定アロマフェイシャルリラックスライセンス対応

Aroma

Facial

Relax

アロマフェイシャルリラックスは、お顔の反射区を心地よいリズムで刺激し、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のトリートメントです

リラックス×ツヤ肌×身体のバランスを整える

◆AFRで期待できる効果

- ◎リンパの流れを促進し、代謝を高める
- ◎血液の巡りがよくなり、肌色がトーンアップ
- ◎心地よいリズムで安眠に誘う
- ◎眼精疲労の緩和
- ◎筋肉をほぐすことで呼吸が深くなり、副交感神経が優位に
- ◎お顔のリフトアップ
- ◎マスクによる耳の後ろのストレスを緩和
- ◎反射区を刺激することで、身体の各部や内臓・ホルモンの働きを促進し、身体の調整をはかる。
- ◎お顔全体を包み込むことで安心感を与え、より深いリラクゼーションに導く。etc.

◆技術を活かす

◆いやしのサロン

- ◎セラピストとして
 - ・地域に根付いた「いやしのサロン」を開業
 - ・全身のトリートメントメニューに追加
 - ・美容室のメニューとして
 - ・介護施設で入所者さんやヘルパーさんへのサービスに
 - ・地域のイベントなどで、AFRトリートメントを提供

◆インストラクター

- ◎インストラクターとしてステップアップ

JAA 認定 AFR 加盟校は、アロマフェイシャルリラックスのライセンスを取得するための「いろは」を教える仕事です。セラピストとはまた違う発見や気づきがあり、自分自身も成長できます。

P027 -----

教材リニューアルキャンペーン

12月25日まで

AFR教材 33,000円(税込) → 22,000円(税込)

フェイシャルトリートメントの技術

×

実践で役立つカウンセリング

×

自宅サロン開業のノウハウ

アロマフェイシャルリラックスを学ぶ

3つのスタイルから選べる学習方法

JAA 認定

AFR 加盟校

(通学)

JAA 主催

集中講座

(通学)

直接受験

(独学)

※条件あり

ライセンス取得までの流れ

①教材購入

② JAA 認定 AFR 加盟校

または JAA 主催集中講座にて学習

※受講費用はスクールによって異なります。

③ケースレポート 15 回の作成

④ AFR 試験

⑤ AFR 会員登録

デコルテ

摩擦が少ないトリートメント

なので、敏感肌の方にも提供可能

フェイス

頭と耳

全身のトリートメントに

抵抗がある方にも受け入れやすい

P028 -----

僕らは

耳で

焙煎をする。

「僕らは 耳で 焙煎をする。」という名の、目を引くコーヒーがあります。
豆のローストから販売までを手がけるのは、埼玉県上尾市の自然豊かな環境の中にある障害福祉サービス事業所「領家グリーンゲイブルズ」(GG)です。

GGは、主に視覚障害や盲重複障害・身体障害の方が通う福祉事業所で、様々な活動に取り組んでいます。特に、その技術と情熱が詰まったコーヒーは、多くの人々に愛されています。

コーヒー焙煎とは、かなりの集中力を使う繊細な作業です。これは熟練者にとっても至難の技で、焙煎具合は「目」で判断することが多いのですが、ここでは、「耳」を頼りに、焙煎時に豆がはじける「ハゼ音」の声を聞き分け、最高の焙煎具合で美味しいコーヒーを作り上げています。そのキャッチコピーから、多くのメディアでも取り上げられ「おいしい!」と評判を呼び、今や生産が追い付かない人気商品となりました。

焙煎用の小部屋は熱気がこもっています。熱源はコーヒー豆の焙煎機の炎。機械の前で、椅子に座った視覚障害者の方たちがじっと耳を傾けています。しばらくすると、豆のはぜる音がし始めます。線香花火のようなパチパチパチ…という連続音がして数分。「はい、オッケー!」との合図で、こんがりと焼き色がついた豆が一番良いタイミングで取り出されます。

当初、自動で焙煎ができる機械で始められたそうですが、聴覚のすぐれた利用者を見た喫茶店の店長が、音だけを頼りにガス火を使ったコーヒー焙煎ができるのでは?と提案してくれたそうです。

もちろん始める上での苦労も多く、焙煎できるグラム数には限りがあり、その都度、味のばらつきをなくすことや、気温や湿度で日々変わってしまうこと。夏場の焙煎小屋の温度は40度近くにもなるそうです。

それでも、コーヒーを買ったお客様から「おいしい」と言われる事が何よりも嬉しく、利用者のやりがいにつながっています。また様々なイベントに出店して、利用者の外出機会が増えたことや、他の出店者さんとの交流も楽しみの一つとなっているそうです。

そして作業は焙煎だけではありません。ドリップパックのラベル貼りや、点字教科書の紙をアップサイクルしたギフト袋づくりなども、利用者さんがそれぞれの障害や個性に応じて分業しています。こうして一人一人の労力が加わり、コーヒーは完成します。

最後にスタッフの大金さんに、今後の夢をお聞きしました。

「コーヒー焙煎を視覚障害者の仕事の一つとして、当事業所で学び、企業への雇用へと繋がる土台となるような施設を作りたい。またマッサージも気軽に楽しめるカフェを作りたい」

スタッフの方々の底抜けの明るさと笑顔、視覚障害者の職人技と滲み出る自信に、あるべき姿や未来を感じました。

その美味しさから売り上げは順調に伸び続け、県内外のイベントにも相当数出店されています。コーヒーはイベントで販売しているほか、ネットでも購入できます。

NPO 法人みのり
領家グリーンゲイブルズ
GG メイド

「僕らは耳で焙煎をする。」
紹介動画

P029 -----

JAA プロボノプロジェクト

領家グリーンゲイブルズ（GG）にてハンドトリートメントの手技を研修・指導しました！

ご紹介動画や記事などで、「夢は、マッサージも気軽に楽しめるカフェを作りたい」とあり、その夢のお手伝いとして、JAA プロボノ（※1）プロジェクトを起案。ハンドトリートメント検定講師の亀井先生と共に、8月中旬、領家グリーンゲイブルズを訪問、2名の利用者様へハンドトリートメントの手技を研修、指導させていただきました。

飲み込みの早さに、亀井先生も驚いておりました！

是非、お仲間にも広げていただき、イベントやカフェなど、今後の夢や活動にお役立ていただきたいです。亀井先生、ご賛同ご協力ありがとうございました。

皆様から感想をいただきました。

・中川さん

マッサージ師として働きボディートリートメントをお客様に施術していますが、ハンドの施術は苦手としていました。今回丁寧に指導して頂いたことで自身の癖を修正でき、今後の施術に自信を持つことができました。できているところは褒め、できないところはしっかりとアドバイスしてもらいながら、和やかで笑顔の絶えない、印象的な学びの時間となりました。

・チノさん

人肌に触れる心地よさと安心を感じました。丁寧な声掛けや、文字通り手取り足取り細かく教えていただけたことで、マッサージの知識もなく初めて施術する私にもとてもわかりやすかったです。最初は緊張と不安でガチガチでしたが、褒めながら明るい指導をしていただいたお陰で、緊張をほぐしながら挑戦することができました。まだまだ覚えきれてはいませんが、なぜその工程があるかなど、根拠や理由を説明していただいて覚えやすかったです。

・馬場さん

袖を捲ることさえできれば気楽に受けられるハンドトリートメントは、コーヒーのように、気負うことなく心と体をリラックスさせてくれるので、今後イベントなどでコーヒーの傍で提供できる機会を作っていければと思います。

・亀井先生

長いことトリートメントの実技指導をしてきましたが、視覚障害の方にお教えするのは初めてのことで、あれこれ思案していましたが、手を繋げば伝わる力は倍増すると実感。何よりお二人ともとても前向きで熱心で手技の覚えも早くて素晴らしかったです。心配は杞憂に終わり、冗談も飛び出る普段通りの研修会となりました。今度はお二人がトレーナーとなりハンドトリートメントの輪を広げていくことができるでしょう。GGの美味しいコーヒーをいただきながら、中川さんチノさんの優しい手を思い出しています。これからも応援させてくださいね。ありがとうございました。

(※1) プロボノとは？

ボランティア活動の1つで、専門的なスキルを活かした社会貢献活動のこと。

ラテン語の「pro bono publico」が語源で、「公益のため」と訳されます。

近年では、企業も利益追求だけでなく、社会との関わり方を見直すことや社会にどう貢献出来るかを問われています。

P030 -----

能登半島地震の 支援活動について

<支援に対する感謝>

2024年1月、お正月のリラックスした時間に起きた能登地震でした。

自身や家族が被災した中ではありましたが、被災地支援の一環としてJAA Activitiesを利用させていただき、今回の活動を行うことができました。協会の支援に対し、まずは心よりお礼を申し上げます。

少しずつ出来ることから

私は地元でヨガのインストラクターをしながら主人と自然栽培農業を行なっております。医食同源という考えのもと、ヨガと食という側面から心と体作りについて皆様に楽しんでいただける時間を作ることを心がけながらクラスを行なっております。

震災後、春の暖かさが戻ってきた頃、ようやくヨガで体を動かしたいという声が出てくるようになり、少しずつクラスを開催していきました。物理的な環境の情報交換、それぞれの過ごしてきた被災生活を伺う中、過度のストレスによる白髪、円形脱毛症などの症状も多く見られ、自分の出来る範囲で、負担なく手軽に続けることが出来ることがないだろうかと思い、セルフハンドトリートメントをヨガの中に取り入れるようにしました。

アロマという植物力が引き出す力を活かして

アロマオイルを使うということが初めての方が多かったこと、ストレス軽減を重視し、誰にでも受け入れやすい、「ラベンダー」、「オレンジ」、「ヒノキ」、「レモン」を用意し、それぞれが直感で良いと思ったものを選んでいただき、トリートメント法をお伝えしていきました。香りを選ぶところから参加された方々の顔も自然と緩み、子供のように楽しそうに香りを選んでくださいました。どこか潜在

的に元気を取り戻したいということがあるのか、どのクラスでも、参加した方々のほとんどが、「オレンジ」、「レモン」を選ぶことが多かったのが印象的でした。自分だけでなく、ご近所、親戚、友人のことに時間とエネルギーを使い続け、なかなかゆっくり落ち着いて自分自身を労ることが無かった方々、ここまで精一杯頑張った自分の気持ち、体に対してもご褒美の時間になったことと思います。

参加された方々の声

アロマハンドトリートメントを初めての体験の方が多かったのですが、「アロマを使ったのは初めてだったけど、とてもリラックスできた。」「イメージと違って使いやすく癒される。」「これなら自分で出来そうだから続けてみたい。」「香りに癒され、久しぶりにゆっくり眠れた。」「家族にもトリートメントを行ないたい。」などの感想を頂戴し、参加された皆さん。大変喜んでいらっしゃいました。

心の復興のきっかけとしてのアロマの力

アロマの力は色々なエビデンスがありますが、今回、色々なクラスで活用させていただいたアロマを使ったハンドトリートメントは、参加された方々の心の緊張をほぐす、とても良いきっかけになったと思います。ただひたむきに頑張ることを手放し、気持ちを整理整頓され、心の復興のきっかけの一つになるよう、引き続き皆様にお伝えしていこうと思います。

P031 -----

Yuki Kojima

小島 友紀

JAA 認定ハンドトリートメント検定トレーナー

ヨガインストラクター：

全米ヨガアライアンス RYT200

自然栽培農家

心の復興のきっかけとしてのアロマの力

アロマの力は色々なエビデンスがありますが、今回、色々なクラスで活用させていただいたアロマを使ったハンドトリートメントは、参加された方々の心の緊張をほぐす、とても良いきっかけになったと思います。ただひたむきに頑張ることを手放し、気持ちを整理整頓され、心の復興のきっかけの一つになるよう、引き続き皆様にお伝えしていこうと思います。

クラスで使用時の様子

P032・033 -----

JAA Member's Report

海外の方に対する
日本の和精油を通した
アロマセラピーの普及

海外生活も落ち着いたころ、アメリカ人の友人家族が自宅に来ることがありました。母親はセラピストの仕事をしてたというので、それなら日本の香りは知っていますか？と“ゆず”の精油を嗅いでいただくと「Oh…」と初めての香りに眉をひそめました。香りは人によって感じ方が違うということは知っていましたが、そのときの彼女の反応から、国や文化的背景も大きく影響しているということを強く感じ、“日本人が好む香りは、他の国の人はどう感じるのか”という興味が私の中で生まれました。また、通っていた語学学校の授業テーマが「Wellness」で、自分にとって幸せと感じることは何か議論がありました。国によって大切にしている優先順位、幸せや時間の感覚に多少の違いはあったものの、日々の小さなストレス（人間関係や仕事、育児など）は、出身国や住んでいる場所の違いがあっても、悩みは似たところにあると感じ、“自分の知っているアロマセラピーは、もしかしたら役に立てるのではないか”と考えました。

こうして〈国によって、香りの好みにどんな印象や違いがあるか〉をテーマに、ご縁ある ESL（第二言語英語学習者 = English as a Second Language）クラスメイトに、日本の香り、和精油の体験会を開催。中国などアジア圏ではゆずは受け入れやすいこと、一方で南米エクアドル出身の方も気に入られました。一番の発見は、クロモジが広く好評だったことです。もちろん、まだまだ調査結果と呼ぶには不十分なところですが、各々の母国の香りについて共有したことで、香りと文化の関係への興味はさらに広がりました。体験会の最後では、個別に日常で何か困りごとはあるかをお聞きし、それぞれの心身のトラブルに役立てる精油を提案させていただきました。ある方は、最近アメリカに拠点を移し、環境の変化からあまり眠れないとのこと。病院へ行くほどでもなく何か市販薬が欲しいが、ここで（アメリカ）どの薬を買えばいいのか分からないということでした。これにはわたしも似た経験があり、市販の薬を買おうにも、メーカー選びや成分の確認など一体、どれが自分にあっているのか探すことに大変苦労しました。

アメリカに住む日本人の方に和精油のワークショップ
海外の方に向けた和精油の体験会の様子

その方にはラベンダーを提案し、クロモジも気に入られたので、数滴垂らしたムエットをお渡しし、今晚枕元に置いてみてもいいかもしれないとお話させていただきました。後日、笑顔で感謝をいただいた時は、言葉の壁がありつつも、香りという感覚的分野のもと、アロマセラピーが少しでも役立てられたかと思うと胸がいっぱいになりました。

各々の国に根ざした香りや文化の関係に興味を持てたことは、これからの香り選びに活かしていきます。また、日本とは異なる医療環境で生活する中“未然に防げる体調不良のセルフケア”や“日々のストレスケア”の大切さを痛感し、今後はアロマセラピーによる予防医学、補完医療の分野に視野を広げ、ひとりひとりに寄り添ったアロマセラピーのお手伝い、普及を目指します。

北米で有名な Sequim のラベンダー畑
インド人が主催するイベント。アーユルヴェーダ用のマッサージオイルのブース

Chihiro Ikenaga

池永 千裕

JAA 認定アロマコーディネーター

幼いころから、自然に触れることが好き。

結婚、出産を経て、自分のキャリアを見つめなおし、以前から興味があったアロマセラピーの世界へ。
数年前から、夫の仕事により家族で海外生活をスタート。

現在は、アメリカ・ワシントン州に住む日本人向けにアロマセラピーのワークショップの開催。また、
語学学校で出会った中東、ロシア、南米や中国の方に向けて日本の和精油の体験会を企画。

アロマセラピー教室「Anne's Aroma」 (annes-aroma.com)

“Your well-being is in your own hand”の想いのもと、アロマセラピーで手伝いができればと活動
中。

P034 -----

Column 101

JAA PREMIUM SEMINAR!

Zoom LIVE 1st

Zoom LIVE

2024. 11. 16

13:00-14:30

外反母趾・むくみ・冷え改善・脚が軽くなる！

下腿・アロマセルフマッサージ講座

この秋からスタートする JAA の新企画、アロマコーディネーターライセンス取得者限定「PREMIUM
セミナー」の第一弾として、JAA 主任講師・檜林先生による LIVE レッスンを開催いたします！

この「PREMIUM セミナー」は、アロマコーディネーターライセンスをお持ちの方々を対象に、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。

第一弾となる今回のセミナーでは、「アロマセラピーによるフットケア」をテーマに取り上げ、疲れや
むくみのケアだけでなく、外反母趾の改善にまで焦点を広げた内容となっています。

アロマコーディネーターライセンス資格者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。

■講師

梶林佳津美／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。

■テーマ

外反母趾・むくみ・冷え改善・脚が軽くなる！

下腿・アロマセルフマッサージ講座

■セミナー参加費

3,300 円（JAA 会員限定）

※セミナークーポンをご利用いただけます

■LIVE 配信日

2024 年 11 月 16 日(土) 13:00~14:30

■LIVE 開催

Zoom オンラインセミナー

■オンデマンド配信

2024 年 12 月 1 日(日)~2025 年 1 月 5 日(日)

※LIVE 参加者はオンデマンド配信無料サービス！

■申込方法

JAAshop サイトで受付中！

お申込はこちら

<Message>

高齢の方は脚が浮腫んで、膝の太さとふくらはぎの太さと足首の太さが同じと言う人が結構います。浮腫みは、アロマトリートメントで解決できます。脚がすごく軽くなります（気持ちも一緒に軽くなるから(^▽^)/）。

外反母趾も、どうして外反母趾になるか原因を理解して、対象となる筋肉をケアすれば、痛みが相当緩和して、長時間の外出も苦にならなくなります。

高齢の方が転倒するのは、ふらつくからです。

足首から指先まで、櫛形式でケアしたら、踏ん張る力が強くなります。

一生ものの下腿ケアをこの講座では提供します。
お見逃しなく。
お申し込みはこちら

P035 -----

JAA PREMIUM SEMINAR On Demand

2024. 12. 1

2025. 1. 5

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

この秋からスタートする JAA の新企画、アロマコーディネーターライセンス取得者限定「PREMIUM セミナー」に、大変好評を頂いております「今さら聞けない精油の化学」シリーズの続編を、JAA 会員限定に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。

■テーマ

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

■セミナー参加費

3,300 円 (JAA 会員限定)

※セミナークーポンをご利用いただけます

■オンデマンド配信

2024 年 12 月 1 日(日)~2025 年 1 月 5 日(日)

■申込方法

JAAshop サイトで受付中！

お申込はこちら

■コンテンツ

- 芳香成分とは
- 成分がわかるとできること
- 精油成分ファミリーについて
- 精油成分分布図の見方
- ローズアブソリュートの成分

(フェニルエチルアルコール)

- ローズオットーの成分
(ゲラニオール、シトロネロール)
- ローズウォーター (バラ水) の成分
(フェニルエチルアルコール)
- ローズとゼラニウム の共通点
(シトロネロール・ゲラニオール)
- ローズとジャスミンの共通点 (芳香族エステル)
- ローズとイランイランの共通点 (芳香族エステル)
- ウィンターグリーンの成分 (芳香族エステル)
- ハーブ調のお花の特徴

■講師

須田さか江/Sakae Suda

伊豆アロマトリートメント・スクール代表

- 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)
- アートギャラリー (伊豆高原・京都) にて香りの展覧会「香りの実験室」開催

<Message>

文系出身アロマイ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だけでなく、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。権威ある大学教授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。

P036 -----

Column 101

Happy holiday Special Seminar!

年末年始特別企画

Happy holiday Special Seminar

2024. 12. 1

2025. 1. 5

『古今東西、植物療法を巡るディープな歴史』

■動画配信期間&視聴時間

2024年12月1日（日）～2025年1月5日（日）

90分

※年末～年始にかけて、1か月間以上、ゆっくり視聴できます！

〔コンテンツ〕

1 古代の植物療法

- 西アジアでの香料使用
- 宗教や儀式を彩ったエジプトの植物たち
- インドや中国の伝統的な植物療法
- 植物療法における重要人物を生み出したギリシャ
- バラをこよなく愛したローマの人々

2 中世の植物療法

- イスラム世界の錬金術と蒸留技術の発展
- 日本における植物療法の始まりと発展
- キリスト教の普及と医学
- ペストから身を守る植物

3 近世の植物療法

- スパイスや香料人気の高まり
- 医学の発展やリンネの二名法

4 近代・現代の植物療法

- 化学合成技術の発展
- 植物療法の新しいポジション

■参加費用

JAA 会員：無料

受講生：2,200円

一般：3,300円

■申込〆切

12月27日（金）※配信期間中も受付します。

■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内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、好きな時間にお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ビ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>

私たちの心と身体を癒す「植物療法」。その始まりは、今から数千年前の先史時代までさかのぼります。薬草が悪しきものをはらう不思議な力を持つと信じられていた古代、医学や科学技術の発展とともに治療の過程で植物が活用されるようになった中世、スパイスや香水の原料として植物が人々を魅了した近世、化学合成薬や合成香料の登場とともに植物療法が新たなるポジションを築くこととなった近代や現代。時代ごとに植物は、さまざまな形で人々に寄り添い続けてきました。植物が持つ多様な作用は、歴史を通じて先人たちが経験を重ねながら発見してきたものです。そして、現代に生きる私たちがアロマセラピーをはじめとした植物療法を安全に行うことができるのも、過去の出来事から得られた知識の蓄積があるからだといえるでしょう。このセミナーを通じて、古代から現代に至るまでの歴史を楽しく紐解くことで、喜びや探究心とともに、暮らしの中に植物療法を取り入れていただくきっかけとなれば幸いです。

P037 -----

Happy holiday Special Seminar

『香りへの憧れ 古代人が生み出した魔法の抽出法』
～その日のうちに金木犀の香りを採り出してみよう～

2024. 12. 1

2025. 1. 5

■動画配信期間&視聴時間

2024年12月1日(日)～2025年1月5日(日)

90分

※年末～年始にかけて、1か月間以上、ゆっくり視聴できます！

■コンテンツ

1)金木犀の魅力について

- 金木犀の歴史
- 香りの秘密
- 金木犀の香りの働き

2) 金木犀の香りを採り出す

- 金木犀の収穫方法
 - 自宅に金木犀の木がなくても大丈夫な方法
 - 古代の人が考えたといわれる蒸留法を知る
(歴史・魅力・現在の使用法)
 - 実際に採り出してみよう
- 3) 採り出した香りの活用法
- すぐに使える簡単なクラフトを覚えよう

■資材内容(※申込後、配信前に郵送いたします。)

金木犀(天日干し)

マカデミアナッツオイル

瓶(耐熱性)

保存瓶

シリカゲル

■各自ご用意していただくもの

- 湯せんをかけるお鍋やホットプレート
- コーヒーフィルターまたはキッチンペーパー
- ビーカーなどの濾すときの容器

■参加費用

JAA 会員：2,200 円(資材費+送料)

受講生：4,400 円(視聴料+資材費+送料)

一般：5,500 円(視聴料+資材費+送料)

■申込〆切

資材の都合上、限定30名様にて〆切をさせていただきます。

■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内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

〔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、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』がある。

<Message>

「秋の代表的な香り」から「懐かしい香り」「大好きな香り」となった金木犀。

なぜ、こんなにも金木犀の香りは私たちが魅了するのでしょうか。

そして、その好きな香りを自然界で楽しめるのは、儚く短い…。

「この香りをもう少しだけ長く楽しみたい…。」「ううん、一年中楽しめたら…。」

そんな気持ちになるのは、実は金木犀が私たち心身に必要な働きをたくさん持っているからなのです。アロマを学ばれた方やご興味をお持ちの方は、無意識に手にした香りが、その時の自分にとって必要な働きを持つ香りだった経験をされたことがあるかもしれません。金木犀の香りの魅力と、必要な香りだったということを知ると、もっともっと金木犀の香りが愛おしくなるかもしれませんね。今回は、香りに魅了された古代人の香りを採り出す方法を学び、天日干しの貴重な金木犀の香りを採出してみませんか？ そして、自分で採出した愛おしい香りで、自分を癒す方法を学び、年末年始のリラックスタイムに取り入れてみませんか？

皆さまが笑顔になる香り講座、ご一緒できるのを楽しみにしています。

P038 -----

香羅夢 No.101

JAA Infomation

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

0120-080-879

info@jaa-aroma.or.jp

P039 -----

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

- 全身シャンパー/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/50 g×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（100 g）×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/>

P040 -----

JAA Infomation

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
今年の秋は新しい「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・入金メールが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。

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

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; seikaiin

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。

■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。

■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。

P042 -----

■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。

■JAA 加盟校 NEWS LETTER について

JAA 加盟校 NEWS LETTER は、会員専用ページの「JAA 加盟スクール専用ページ」よりご確認ください
だけです。加盟校主宰者の方は必ず最新号をご確認の上、スクールの運営にあたられてください。

■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。

- ・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

メールマガジン 発行回数変更のお知らせ

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、10月から毎月2回（10日・25日）発行いたします。

それに伴い、JAA のメールマガジンもリニューアルいたしました。これまで週1回のペースで配信していた JAA のメールマガジンは、今後毎月2回（第1・第3金曜日）の発行となります。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。

メルマガ登録

P043 -----

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86回試験日：2025年2月9日（日）
- ・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）

■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86回認定試験

2025年12月2日（月）～2025年1月10日（金）《必着》

- ・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》

※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86回試験問題到着日

2025年2月6日（木）《配達日指定郵便》

- ・ 87 回試験問題到着日
2025 年 6 月 5 日（木）《配達日指定郵便》
- ・ 88 回試験問題到着日
2025 年 10 月 9 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 86 回認定試験
2024 年 12 月 2 日（月）～2025 年 1 月 10 日（金）《必着》
- ・ 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》

■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 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。
- 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1月25日(土) 10:30~15:30 (休憩1時間)

2025年5月24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55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2月22日(土) 11:00~16:00

※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56回インストラクター認定試験 2025年6月28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18日(土)

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

※12月13日(金)までにE-mailにてお申し込みください。

青森県青森市内

12月9日（月）

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E-mailにてお申し込みください。

東京都世田谷区

※東急田園都市線

桜新町駅徒歩6分

1月15日（水）～2月5日（水）

対面講習、オンライン講習どちらも可能。

※日時応相談

ホリスティックアロマスクール

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

※JR磯子駅

徒歩3分

[対面講習]

①1月27日（月）

②1月28日(火)

※10:30~16:00

(お昼休憩60分)

※別日(月~水)相談可

レッツ・アロマセラピー

主宰 田中京子

TEL : 090-9956-2892

※電話に出られないケースが多いため、お名前とインストラクター講習会希望と残してください。こちらから確認のお電話を差し上げます。

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

[オンライン講習]

1月14日(火)~2月6日(木)

13:00~17:00

※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、お問い合わせ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月26日(日)

13:00~18:00

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27日(月)~2月17日(月)

13:00~16:00

※日時応相談

対面、オンライン講習 (Zoom) どちらでも可能です。

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 または HP よりお申し込みください。

島根県益田市

[対面講習]

2月1日(土)

※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]

1月26日（日）

10：00～15：00

※日時応相談

※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。

●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」でしたが、第3弾の講座として「ショルダーラインリラクスケア検定講座」がスタートしました。

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すすめです。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 186 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。

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

●全国加盟校オプション講座のご案内

《陽だまり Garden ～アロマとタイ式ヨガの SALON & SCHOOL～》

1) ハーブボール to ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 講座

■日程 随時

■時間 90 分×3 回

■費用 16,500 円 (税込)

※テキスト、ハーブサンプル、ハーブボール 3 個分材料費を含む

ハーブボールとは沢山の種類のハーブを布で包み、紐で縛って持ち手を付けた温活グッズです。

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。

ハーブボールの作り方とハーブボールを使いながらのルーシーダットンを体験できる講座です。

2) ツボ押しルーシーダットン（タイ式ヨガ）教室

■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）

セルフマッサージ（ツボ押し）とルーシーダットン（ストレッチ）を行います。身体が硬い方でも大丈夫です。

〔お申込み & お問い合わせ〕

※全ての講座がオンライン・対面ともに可能です。

※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 050-5375-8422 担当 大崎真弓

P047 -----

《ホリスティックアロマスクール&サロン Plage》

1) これぞ本物のお線香！～貴重な香の聞きも体験できます～

全種類の天然の香の原料を聞き、香のブレンドを行い、1本1本手作りします。

■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

[田園都市線・桜新町駅西口徒歩6分]

2) 西洋占星術～生まれる前のわたしが作った人生のシナリオを読む～

バースチャートの解説

■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 オンライン可能（zoom）

3) インナーワークス・アロマセラピー～エネルギーワーク・メソッド～

Plage 開校 17 年人気 NO.1 のエネルギーと意識の関係

■日程 随時

■時間 2 時間

■費用 どなたでも 24,000 円 (税込)

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

〔お申込み&お問い合わせ〕

ホリスティックアロマスクール&サロン Plage の HP、またはメール、ラインでお申込みください。

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 2-26-10-104

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 (英国 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と行っていきます。

※初心者～経験者

◎石けんセラピスト講師の上級を学ぶ

今、これからの時代に生きる為の揺るがない柔軟で最先端な石けんセラピストになろう!

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

1 日講座×6 回 ※1 日前半後半の 2 講座 (1 講座 12,000 円税込) 別途あり (資料+修了証)

以下、※印の流れにて受講。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。

※石けんセラピスト基礎コース修了後

サスティナブルな暮らしと素材石けんづくり、石けんセラピスト中級6回コース（ALOHA MATERIAL）・石けんづくり専門家の第一歩&応用編 Kahuna 石けんセラピストインストラクター6回コース・石けんセラピスト講師養成講座までの受講の流れ。（各コース代+材料・修了証有り）

〔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 Hoku18Lani@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/

《アロマスクール&サロン アロマグラッセ》

1) 「メディカルアロマ健康管理士」講師資格取得2day講座～ホームメディカル・治療としての精油のレシピ、活用法がマスターできる～

イギリス式とフランス式の違い、精油の薬理作用や成分を知り、健康や美容等さまざまな症状に使う具体的な活用法を学びます。6種類のアイテム実習を含む。

講座を受講することで、講師の資格を取得でき、認定講座を開催することができます。

■日程 月4回（水曜コースと日曜コース各1回）

■時間 オンライン3時間×2回（通学受講も可）

■費用 29,800円（材料費、認定証代等込）※税込

2) 「究極のハンドメイドスキンケア&コスメ基礎講座」～自分の肌に合わせた私のための高機能コスメとスキンケアが作れる～

どんな肌質の方にも優しく安心して使用いただける基材を使用し、自分のお肌に合わせた化粧品原料を学び、美容化粧水・美容液・リキッドファンデーションの3種を作成いたします。スキンケアにおすすめの精油や原液美容液についても学べます。

■日程 月2回開催（平日または土曜日）

■時間 オンライン3時間（通学受講も可）

■費用 14,800円（材料費込）※税込

〔お申込み&お問い合わせ〕

アロマスクール&サロン アロマグラッセまで、メールまたはQRコードよりお待ちしております。

〒663-8184 兵庫県西宮市鳴尾町5-2-33

TEL 090-3428-0637 担当 家永

E-mail aromagrasse@icloud.com

URL <https://jmaa-cloud.com/shop/aromagrasse/>

《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颜

■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&お問い合わせ〕

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

P048・049 -----

連載企画

発酵食とアロマセラピー IV

column No.98（2023年4月11日発行）から連載の「発酵食とアロマセラピー」の第4弾です。

このたびは、本年発酵料理士協会の研究顧問にご就任していただきました、石井直明名誉教授からの寄稿文です。石井直明名誉教授はアロマセラピーに関しても見識が高く、発酵食とアロマセラピーの融合の可能性を感じていただければ幸いです。

“アンチエイジング”

アロマセラピー & 発酵食の可能性

発酵料理士協会 研究顧問 石井 直明

生物の基本単位は「細胞」であり、ヒトを含めて地上に存在する動物や植物、魚介類などのすべて生き物が細胞から成り立っています。ヒトは約 200 種類、37 兆個の細胞から作られていて、加齢と共に細胞の機能が低下していきます。アンチエイジングは、加齢による細胞の機能低下を抑え、健康な細胞を維持することであり、そこには栄養が深く関わっています。生化学者であったロジャーウィリアムスは、「身体を構成する 1 つ 1 つの細胞の健康レベルが、その人の健康レベルを決定する。そしてその細胞のすべての生命活動は 46 種類の栄養素のチームプレイで成り立っている（生命の鎖）」と提唱しました（1962 年）。

ヒトの体は、水以外に主にタンパク質、脂質、炭水化物、そして微量のビタミン・ミネラルで構成されています（図 1）。これらを作るためには栄養を外から取り入れる必要があります。タンパク質や脂質、炭水化物は大きな分子であることから、腸から吸収することができません。そこで口内や胃、膵臓、腸から分泌される消化酵素が、これらをアミノ酸や脂肪酸、糖にまで分解します。これらの栄養素は腸から吸収されて血管やリンパ管を通して全身の細胞に運ばれます。それぞれの細胞は生化学反応である「代謝」により、細胞の構造や維持に必要な分子を作り出し、細胞を動かすためのエネルギーを作り出し、個々の細胞の機能に応じた分子を作り出します。

ヒトの腸内には 1,000 種類を超える腸内細菌が生息し、その数は 100 兆個にもなります。ヒトは食物繊維を分解する消化酵素を持たないのですが、腸内細菌が食物繊維を分解して、エネルギー源となる乳酸や酪酸、酢酸を作り出してくれます。またある腸内細菌はビタミン B 群やビタミン K を作り出してくれます。ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などの食品にはビフィズス菌や乳酸菌が含まれています。

【図 1】 人体を構成する分子

乳酸菌は生きたまま腸まで届かないものが多いのですが、死菌でも善玉菌のエサとなり、善玉菌の増殖を助けるとともに、免疫力を高めます。また納豆菌は熱や胃酸に強く、生きた状態で腸まで届き、悪玉菌の増殖を抑えて、善玉菌の増殖を助けてくれます。

このように、体内で消化酵素や腸内細菌が行っていることを、体の外で行ってくれるのが「発酵食品」です。発酵とは人間にとって有益な微生物が食物を分解させることを指します。麹菌や乳酸菌、酵母が食品中に含まれるでんぷん（炭水化物）をブドウ糖に、タンパク質をアミノ酸に、脂質を脂肪酸とグリセリンに分解してくれます。また微生物が食物繊維を分解してくれるので、発酵食品は体内の消化吸収機能を助けてくれます。

植物はヒトに有益に働く天然化学物質である「フィトケミカル」を作り出します。フィトケミカルの中で有名なのが「ポリフェノール」です。ポリフェノールは植物の苦みや色素、香りを作り出し、多くは強い抗酸化力を持つことが知られています。アロマ（芳香）はこのフィトケミカルの中で、香りを出す

成分を抽出・濃縮したものです。この香りを鼻にある嗅細胞が捕え、そのシグナルが脳、視床下部へと伝えられ、「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」に作用します。またアロマの成分は呼吸により肺の細胞から、あるいは皮膚に塗布することで、血管やリンパ管に入り、全身に運ばれて臓器や器官の調子を整えます。実際、アロマセラピーによって、自律神経失調症の改善、免疫力に関係するNK細胞活性の上昇や、女性ホルモン的一种であるエストロゲン濃度の増加など、多くの身体への効果が報告されています。

加齢と共に、活性酸素などによる損傷が蓄積することで、細胞分裂が停止した「老化細胞」が増えてきます。老化細胞は「細胞老化関連分泌形質（SASP）」と呼ばれる炎症性の生理活性物質（サイトカイン）を分泌するようになります。炎症には生体物質を酸化させる活性酸素が大きく関わっています。SASPは近隣の細胞に傷害を与えて老化を加速させ、ガンや老年性疾患の原因になると考えられています（図2）。活性酸素は精神的なストレスでも発生しますので、ストレスを軽減する作用があるアロマセラピーが活性酸素の発生を抑制します。植物や微生物が持つ力を利用した発酵食やアロマセラピーのアンチエイジングへの効果が注目されています。

【図2】老化の最新メカニズム

<profile>

発酵料理士協会 研究顧問
石井 直明

医学博士 東海大学名誉教授 元東海大学医学部教授
元東海大学健康学部特任教授 日本抗加齢医学会元理事・名誉会員
日本基礎老化学会元理事長・名誉会員

老化学とアンチエイジングが専門。世界で初めて老化と活性酸素の関係を分子遺伝学的に証明。老化・健康について、多くの講演やテレビに出演。

主な著書「分子レベルで見る老化」「専門医がやさしく教える老化判定&アンチエイジング」「アンチエイジングの教科書」

P050 -----

JAA×FCEA 特別懇親会 in 沖縄

～Special Occasion in Okinawa～

《発酵の世界&発酵スイーツセミナー》

13:30～15:00

◆内容◆

- ・醸造料理人 伏木暢顕氏が語る
- ・発酵の魅力
- ・発酵スイーツ実演

・発酵スイーツ試食

《参加者の活動紹介 & 交流会》

15:00~17:00

◆内容◆

JAA の会員さまと発酵料理士協会の会員さまが集う貴重な機会です。

アロマセラピーや発酵食に関する研究及び提案等を自由にプレゼンテーションしていただき、参加者の交流を深めましょう。

《醸造料理人 伏木暢頭氏による

発酵料理の会食パーティ》

18:00~20:00

◆内容◆

沖縄の食材を中心に伏木先生の発酵食料理フルコースを堪能していただきます！

◆日程 2025年1月27日（月）

◆会場 パシフィックホテル沖縄

沖縄県那覇市西3-6-1

<https://pacifichotel.jp/>

◆参加費用（Part1、Part2、Part3 全て込みの費用）

- ・JAA 会員及び受講生 20,000 円（税込）
- ・FCEA 会員及び受講生 20,000 円（税込）
- ・上記会員及び受講生からの紹介者 20,000 円（税込）
- ・一般 30,000 円（税込）

◆交通

- ・モノレール旭橋駅から徒歩約14分
- ・ホテル内駐車場無料

◆定員 50名

定員になり次第、締め切りになります。

◆お申し込み方法

専用サイトからお申し込みください。

※宿泊

宿泊をご希望の方は、各自当ホテル又は近隣のホテル等をご予約ください。

■お問合せ■

発酵料理士協会
東京都豊島区要町 3-10-11 LDS 千川ビル
TEL.03-6676-1222
E-mail:info@hakkoshi.com
URL:http://hakkoshi.com

■キャンセルポリシー■

6 日前～前日：参加料金の 50%

当日・無断キャンセル：参加料金の 100%

※キャンセルの際は、必ずご連絡をお願いいたします。

※主催者都合、不測の事故や災害によりご利用いただけない場合は、全額ご返金させていただきます。

P051 -----

2025 年 1 月 27 日（月）

“JAA & FCEA 特別懇親会 IN 沖縄”を沖縄パシフィックホテルにて開催決定！！

ご本人登場！醸造料理人 伏木暢頭氏 & 沖縄パシフィックホテル料理長 稲垣伸弥氏の

発酵フルコースを堪能できる特別懇親会です。

食べる、学ぶ、つながる、素敵な時間をお楽しみください。

JAA 会員の皆さまへ

発酵料理士協会（以下、FCEA）は、発酵食を生活に取り入れていただくことが、食事を楽しみながらの病気予防や未病対策につながり、健やかな人生を送っていただくための第一歩になると考え、発酵醸造料理人 伏木暢頭氏を迎え、日本に伝わる美味しい発酵食文化を改めて普及していくことを目的として、2022 年 2 月発足いたしました。

昨年からは JAA の提携団体となり、JAA 会報誌 column No.98（2023 年 4 月 11 日発行）より、

「発酵食とアロマセラピー」を連載しています。

また、アロマセラピーと発酵食は、健康 & 美容をテーマにしていることから、相性が良く、JAA 会員の多くの皆さまが、FCEA の講座を受講していただいています。

このたびの企画は、沖縄在住の JAA 会員の活動アピールその他交流会の機会にもなります。さらに、独特なアロマ & 発酵文化のある沖縄に、県外からの多くのご参加をお待ちしています。

<profile>

発酵料理士ライセンス講座制作・監修 発酵醸造料理人

伏木 暢頭

醸造料理人であり、日本の発酵食文化传承人。発酵教室の講師としても活躍し、現在の『発酵食』『麴』人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理の道を極めること28年、食材を全く別のものにかえてしまう、不思議な麴の力に惚れ込み、独学で麴について学ぶ。知識が豊富なおうえ、面白くてわかりやすい解説が人気で、テレビや雑誌などメディアにも度々登場。各地での講演会などでも活躍し、「発酵王子」として親しまれている。最近では、飲食店のメニュー開発のエキスパートとしてフードコンサルティングも手掛け、日本各地にて人と文化と発酵を通じての地域活性化、蔵の存続に力を注いでいる。また、執筆活動にも力を注いでおり、これまでの著書は14冊を数え、累計50万部超え。現在も部数を伸ばしている。イタリア・ミラノ、スペイン・バルセロナ、フランス・パリでのイベント・教室やアメリカCIA料理大学での講演など2014年からは海外へ日本の発酵文化をアピールすべく活動を開始。雑誌の連載やNHK ラジオ第1『すっぴん!』の金曜日レギュラーをつとめた。2016年4月～5月毎週水曜日 NHK Eテレ『趣味ドキッ』8週連続出演。

P052 -----

JAASHOP 注目アイテム

売れ筋商品 Best3

- 1 ホホバオイル 250ml
- 2 ピュアクレイジェル 300g
- 3 ブルガリア ローズウォーター

◇大切な方へのギフト用に

Birthday Aroma.

「大切なあの人へ、香りのありがとう。」

Birthday Aroma. (バースデーアロマ) は、閏年で数えた一年366日、毎日の香りを季節感いっぱい
にブレンドした100%天然のアロマオイルです。

お誕生日占いの感覚で、あなたの香り、大切なあのかたの香りを見つけてください。

◇スタッフ一押し商品

BDNF トリートメント／シャンプー

◇サロン様向け人気商品

キャリアオイル 1000ml／詰め替え用

スイートアーモンドオイル

アロマトリートメントで定番。

なめらかな適度な粘性で伸びがよい

ホホバオイル

保湿ボディケアに。

さらりとしていて、伸びがよい

キャリアオイル 1000ml / 詰め替え用

大容量でコスパ最強

P053 -----

質の良い睡眠に

セレクトアイテム

睡眠の質を向上させるためには、リラックスした環境を作ることが重要です。精油の香りを利用するとリラックス効果が高いとされ、心を落ち着かせ、深い眠りを促します。JAA ショップから睡眠に特化したセレクトアイテムをご紹介します。一日の終わりに心地よい香りに包まれて質の高い睡眠を習慣づけていきましょう。

商品はこちらから

◇すーっと染み入るような香り

カリス成城

バレリアンルートオイル

古代ギリシャ時代から「神の睡眠薬」と呼ばれ、不眠症に利用されてきました。優れた鎮痛・鎮静作用を持つため、ストレスの緩和だけでなく、精神不安・ヒステリー・イライラ・興奮など精神面の不調改善に期待ができます。10月福島先生のセミナー（睡眠）でも使用予定です。

◇青っぽくフレッシュな香り

KSA

ローズマリー [ベルベノン]

ローズマリー [ベルベノン] は他のローズマリーよりも香りが優しく心身が疲れた時などにオススメの精油です。ヘアケアやスキンケアに向いており、肝臓の強壮にも使われます。記憶力向上と不安・抑うつ軽減。また、睡眠の質が改善します。

◇副交感神経を整える

ブレンドオイル

magicFragrance

Sleep Aroma

夜用の「Sleep」アロマは、眠りを促すことでよく知られているラベンダー、ほんのり甘いイランイランとマージョラム、ホーウッドの香りがブレンドされており、心身をほっと緩ませます。また、心地よいオレンジなどの柑橘系の香りと、落ち着いたシダーウッドなどの樹木系の香りがブレンドされており、精神不安や緊張を和らげ、深い眠りに誘います。

◇8種の天然精油の香りが広がる入浴剤

SLEEP STEP ミルクバスパウダー

体ほかほか成分配合

瀬戸内の海塩

国産エプソムソルト

トウガラシ果実エキス

など

眠りとお風呂の専門家×アロマ調香師による、こちよ睡眠を考えた入浴剤。おやすみ前に使いたい精油をブレンド。

しっかりと香ります。

クリアビューティ／ハーバルベルガモット

思わず深呼吸したくなるようなすっきりとした落ち着いた香り種類

スイートドリーム／フローラルラベンダー

ゆったりとした時間の過ごせそうな甘くうっとりした香り

◇睡眠といえばラベンダー

フレーバーライフ

フランス／ブルガリア／かみふらの

産地によって香りが変わります！

香り比べしてあなたのお気に入りの

香りをみつけてみてください。

・FRANCE

ハーバル調の甘さにさっぱりさを感じられる上品で優しい香り

・JAPAN

ハーブ感のあるフローラルな香りリラックスしたい時に

・BULGARIA

ハーバル調の濃厚で甘い香りゆったりしたい気分の時に

◇ブレンドハーブティー Relax Sleep

リラックス

したいときに

心を落ち着かせてくれるカモミールとリンデンを配合し、ほんのり甘く優しい味わいです。お休み前は、ミルクティーにしてもおすすめ。

◇Dr.エバーハルト おやすみなさい スティック

100%純粋なマンダリン・グリーンやラベンダー、カモミール・ローマンの精油（エッセンシャルオイル）が絶妙にブレンドされたスティックです。

精神的な緊張や張り詰めた感情から解き放ち心も落ち着いて温かい気持ちになっていつの間にか眠たくなっていきます。頭のスイッチを切り替えることができずに眠れなくなったとき、「おやすみなさい」のアロマスティックを直接肌に塗ると心と身体を休めてリラックスさせてくれます。