

コラム表紙

コラム 91 号

2020 年 12 月 25 日発行

テーマ Imagine the Future

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

FEATURES Imagine the Future

005 想いのままに未来を描こう

Hiromi Seta

006 Imagine the future

星子尚美

大学の研究現場から

008 私の研究報告Ⅱ

森 美侑紀

SERIES 誌上レッスン In a magazine lesson 3rd

010 コロナとニューライフスタイル

浅井隆彦

012 コロナで加速する世界の DIVERSITY 化

高橋佳璃奈

014 毛細血管もアロマトリートメントでしなやかに

檜林佳津美

048 美容薬膳のススメ

松本誉子

会員活動レポート

016 香りを味方につけて 心震わせることを大切に丁寧に暮らす

岡下真弓

018 アロマ組み紐ペンダント「くみ香」開発物語

高月ひかり

020 このような時だからアロマの力が必要とされる

前野千保

JAA INFORMATION

- 023 JAA 公式サイト《会員専用ページ》ご活用のご案内
- 025 アロマコーディネーターのための法律ガイド
- 028 JAA 主催各種 Zoom 講座のご案内
- 030 JAA 各種ライセンス認定試験実施要項ほか
- 033 AFR/BTT 認定加盟校全国一覧
- 040 全国加盟校オプション講座のご案内
- 042 JAA online shop
- 050 Beauty Clay Care 国際クレイセラピー協会

コラム 4 ページから 5 ページ

FEATURES Imagine the Future

Imagine the future

想いのままに未来を描こう

Hiromi Seta

11 月に新型コロナウイルスによるパンデミックの真ただ中で迎えることとなった日本アロマコーディネーター協会の設立 25 周年は、いろいろな意味で記憶に残る節目となりました。

25 年という歴史を共に作ってくださった JAA 会員の皆さまに心からの感謝の意をお伝えしたいと思います。

2020 年、わたしたちの暮らしの風景はどう変わったのでしょうか。

感染拡大を抑えるためのロックダウンや自粛要請で、今までの「あたり前」とは異なる新たな常識と向き合い、それを日常として日々を過ごしているわたしたちが居ます。

ブルームバーグ インテリジェンスによると、世界同時に共有することとなったパンデミックは、ここから更にその最大の副作用である「雇用問題」に直面するといわれています。

時差出勤やリモートワークなど、ソーシャルディスタンスを大前提とした働き方は、企業の在り方そのものを問う機会にもなっています。古い体質からの構造改革ができない企業は、世界的に広がる不況を切り抜けることができず、事業の縮小や倒産という選択を強いられることになるでしょう。パンデミックによる雇用減少が続く中、AI によるあらゆる企業内での自動化の普及は加速し、事務職や工場労働者の多い国の失業率は更に高くなるといわれています。

ブルーミングインテリジェンスによると、「機械（AI）に取って変わられる労働者の数は全世界で8億人になる」と予測、特に日本とチェコスロバキアがこの失業リスクの高い国として挙げられています。オフィスワークと呼ばれる仕事は、2025年までに人間並みに仕事をこなす自動化された機械とAIロボットで完結する時代に突入し、人本来が持つ能力、創造性や思考力など、よりクリエイティブな感性を持った人材が、雇用における最も重要な要素となるでしょう。

クリエイティブな感性は、どのように訓練し磨き、伸ばしていくことができるのでしょうか？

「感性」は日常生活の中で育てていくことができます。

鍵となるのが、五感である触覚、聴覚、視覚、味覚、嗅覚を使った経験です。

ご存じの通り、五感の中でも唯一ダイレクトに脳に情報を伝達するのが「嗅覚」です。

芳香成分は、鼻に入ると、嗅毛→嗅細胞→嗅球→大脳辺縁と伝わります。記憶や喜怒哀楽といった情動を司る海馬や扁桃体に伝えられるため人の本能の部分に0.16~0.2秒という速さで働きかけます。熱湯に手が触れて、手が熱さを感じ、神経を通り、脳に伝達されるまでにかかる時間が0.9秒ですから、いかに嗅覚が瞬時に脳に働きかけるのかがわかります。

今回のパンデミックで世界的に精油、そしてアロマセラピーの需要が伸びています。

感染予防のため、外出がままならない、リモートワークで仕事とプライベートの切り替えが上手くいかないなど、香りよっての環境改善や心身のケアを目的としているケースが多いと聞いています。皆さんの周りでも、精油の使い方の質問やアロマセラピーを学びたいという方からのお問合せなどが増えてきているのではないのでしょうか。

目に見えないウイルスと、香りという芳香成分。

自然界の不可思議なサイクルの中で、アロマコーディネーターが描ける未来には、きっと大きな希望と可能性があるに違いありません。

先日、アメリカ各地でコロナウイルスの感染者が増えるにつれ、amazon.comでのアロマキャンドルのレビューにネガティブコメントが増えたというニュースが話題になっていました。

もともと強めの香りがあることで有名なブランドですが、実際にサイトを確認すると「キャンドルの匂いが全くしない」という不満を示すレビューが、かなりの数で見受けられました。匂いがわからなくなることは、新型コロナウイルス感染症で最も一般的な症状のひとつです。感染症が回復しても嗅覚は異常なままだという例も多いようです。

コロナ禍の中、そしてアフターコロナを見据え、アロマセラピーの専門家として、まずは想いのままに未来を描くところから始めていきましょう。

2020 年内に開催できなかった「いやしの祭典」ですが、よりアカデミックな内容にて 2021 年 3 月 19 日（金）～21 日（日）の 3 日間、オンラインイベント「癒しの祭典」として開催することが決定いたしました。参加方法などの詳細につきましては、JAA 公式サイト、メルマガ、各種 SNS にて告知いたします。ぜひ、楽しみにお待ちください。

2020 年 12 月吉日

Executive Creative Director

Hiroimi Seta

6 から 7 ページ

Imagine the future

星子クリニック 院長

星子 尚美

2020 年は 1 月早々からコロナの影響により世の中が大きく変化しました。

外出が制限されたことに伴い、仕事や学校がリモートワークになり、家族のいる方は家族との時間が増え、独身の方は一人の時間が増えたと思います。これは誰しもが初めて経験することでしたが、この在宅時間を自分なりに有意義に使える方もいれば、無意識にテレビやゲームに没頭して過ごす方もいたり、まさしく個人の価値観や世界観が問われる機会になったのではないかと考えています。今、世界で起こっていることをどう考えるか。

自分が直面している現象に対して、自分なりに問題意識を持ち、疑問をいただくこと。自分なりの答えを探そうとすることはとても大切です。そして、どうしたら良い世の中になるかを真剣に考え、今自分ができることを見つけて前向きにシフトすることができれば、この状況下でも明るく元気でいられます。

一方、テレビで流れていることを鵜呑みにして、何も考えずにちまたの流れに従うことで不安を解消しようとする人たちもたくさんいます。両者それぞれの世界観は驚くほどに隔たりがあり、目を追うごとに分断されていっているような気がしています。

今、激動の時代を生き抜くには、自分の頭で考え、真理とは何かを追求し、今を生きるために何が大事なのか、本物を見つめ直さなければ正しい道を進むことはできないのではないのでしょうか。

大宇宙と小宇宙という見方をご存知の方も多いと思いますが、私たちの身体はまさに宇宙の縮図です。人間の体は驚くほど精巧にできているのです。

私たちは地球の自然、空気、水などの自然界の恵みのおかげで生きられます。自分では何一

つ作ることはできません。この地球上でこうして生きていられること、この一見当たり前のようできて決して当たり前ではない事実に関心、感謝しながら生きている人はどのくらいいるのでしょうか？

自然を大事にすることなく、自分のことしか考えずに、地位や名誉、金銭欲などに振り回されていると、次元上昇した地球には住めなくなるでしょう。これは宇宙の摂理なのです。今、この世界で起きていることの大半は、巧妙に作られたフィクションであり、真実ではありません。昔、マトリックスという映画がありましたが、私たちはまさにそういう仮想現実の世界に住んでいます。それに気付く人と全く気付かない人がいることに気が付いていますか？

未来は私たちが想像した通りに創られていきます。生きとし生けるすべての存在の幸せのために私たちは今何をすべきなのかを、真剣に考えましょう。未来は今の延長線上にあり、今ここにいる私たちの選択こそが大事なのです。

20年以上前、私はイギリスの田舎に行き、波動医学の先駆者の Sir ピーターマナー博士から、サイマティック療法を習いました。その頃は波動医学という分野は世の中に全く知られていませんでした。マナー博士もこの治療は21世紀の治療だと言い切っていましたし、20世紀には日の目を見ることはないだろうと言われていました。

当時、私は日本で波動医療を開始しましたが、理解される方はほとんどいませんでした。そのため、治療の対象も少なく、細々としかできませんでした。

21世紀に入り、量子力学的な検査機器や治療機器が少しずつ世の中に出回り始め、波動医学が注目され始めましたが、まさに今世紀の治療は波動医学の時代に来ています。そして共鳴するように、宇宙の波動も変わって来ています。

私たちの身体も波動でできているのです。そのことがわかってくると、同じ波動の人、モノは共振し合い、自ずと集まり始めます。今まで近くにいた人がだんだん疎遠になり、急に似たような波動の人が集まり始めます。波動の共鳴です。

この原理に基づき「朱に交われば赤くなる」という現象が起こります。いい波動は共鳴し、悪い波動も共鳴しますので、結局、皆さんがどんな世界にいたいかが全てになります。

もし居心地のいい世界に住みたければ自分の波動を高めることです。もし暗い世界がお好きなら、そのように行動すればいいということになります。自分自身の心や魂の波動をどう設定するか。それは自分自身の心と行いがすべてを決めるのです。

センチネリアン（百寿者）という言葉をご存じでしょうか。センチネリアンとは、100歳以上で病気もせずに健康で長生きをされている方の呼び名です。110歳はスーパーセンチネリアンと呼びます。センチネリアンは、1000人に一人しか存在しないといわれています。

この方々に共通するのは、人を思いやる遺伝子が活性化されていることだそうです。

「情けは人の為ならず」という諺の通り、他者のためにしたことはそのまま自分に返ってくるのです。

私は 50 歳の時に癌を体験したのでセンチネリアンにはなれませんが、サバイバー（一度病気を克服して 100 歳以上生きる人）にはこれから頑張ればなれますので、それを目指したいと思います。

これから 20 年後の医療は、今とは大きく違っているでしょう。飛躍的な進化を遂げた未来の医療により、多くの人々が健康で長生きできる世の中になると思います。そうになるとやはり、生きる意味や目的、生きがいがないと、むなしい気持ちになるでしょう。いかに生きるか、いかに人の役に立つことができるかを今から真剣に考えることで、皆の幸せに貢献できるすべを習得したり、学んでいく道が見えてくると思います。

私は、これから精神性を鍛えて、自然と調和できるような生活を目指し、心身ともに健康でいられる環境を作り、未来型の医療のできるリトリート型のクリニックを作ることを目標に更に頑張ろうと思っています。そのための準備を今年から始めています。

皆さんも夢は大きく持って、皆のために自分にできることを考え、毎日生きていられることに感謝しながら、頑張ってください。そうすれば宇宙が必ず味方してくれます。

皆さまのご健康とお幸せを祈っております。

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。

コラム 8 ページから 9 ページ

大学の研究現場から

私の研究報告Ⅱ

森 美侑紀

私はアロマセラピーが癒しや美容だけでなく、補完代替医療として医療現場でさらに活用されるべきだと考えてきました。そのためには「有効性の科学的証明」が欠かせない要件とな

ります。そこで私は約 20 年前からエビデンスを蓄積すべく、研究活動を始めました。前号でも報告させていただきましたが、“補完代替医療としてのアロマセラピーの可能性に関するアンケート調査” や “精油が循環器系に与える作用”、“精油の活性酸素消去能” などの研究を行ってきました。近年アロマセラピーの研究も進み、様々な疾患に対する有効性も報告されるようになり、補完代替医療としてのアロマセラピーの可能性がさらに広がってきました。多くの症例研究報告がなされる一方で、その効果が精油そのものの薬理効果なのか、あるいはマッサージなど付加された技術による効果なのかの判断が困難な報告も散見されます。補完代替医療としてアロマセラピーを用いるには、精油の薬理効果の検証が不可欠であると言えます。そこで私は、生体モデルを用いて精油の作用メカニズムの解明を行うこととしました。

1. 精油の生体への作用メカニズムの検証

1) 関節炎に対するユーカリレモン精油の有効性の検討

わが国における変形性膝関節症（膝 OA）の罹患者は 3,000 万人を越えており、今後の超高齢化に伴い罹患者数はますます増加することが危惧されています。膝 OA は膝の痛みと機能障害、変形を主訴とする疾患で、70 歳代では女性の 60%、80 歳代ではその 80%に見られ、まさに国民病と言えるでしょう。これらの関節病変においては、関節軟骨変性の前段階で滑膜に炎症が生じており、これを機転に病態が進展することが知られています。すなわち、いかに滑膜炎を抑制するかが、関節軟骨変性の抑制に繋がり、進行抑制の鍵であると言えます。アロマセラピーは膝 OA などの関節疾患においても、疼痛の軽減や可動域の改善などに有効であることが報告されています。しかし植物精油の抗炎症作用メカニズムについては不明な点も多いため、関節炎モデルラットをもちいて、精油が膝関節滑膜炎に対して抗炎症作用を有するかについて、組織学的・分子生物学的手法により検証を行いました。

薬剤誘導性の関節炎モデルラットを作成し、その膝関節に生理食塩水を投与した Saline 群と 0.5%ユーカリレモン精油 (*Eucalyptus citriodora*) を投与した Eucalyplemon 群に分け、精油の生体に対する直接的作用を検証しました。その結果、Eucalyplemon 群では滑膜での炎症細胞マクロファージの浸潤が抑制されていました（図 1）。また IL-1 β 、IL-6、MCP-1 などの炎症性マーカーの遺伝子発現も Eucalyplemon 群で有意に抑制されていました。これらの結果から、Eucalyplemon 精油が滑膜炎におけるマクロファージの遊走や炎症性マーカーの産生を制御することで、炎症を抑制することが示唆されました 1)。

2) 創傷に対するラベンダー精油の創傷治癒促進効果

近年、高齢化や生活習慣病による糖尿病や動脈硬化などに伴う壊疽や褥瘡など、治癒困難な難治性の創傷が増加しています。難治性創傷患者数は、今後も増加していくことが予測され、

早期の創傷治癒促進はこれからの高齢化社会において重要な課題のひとつであると言えます。精油が、創傷治癒に有効であるとのいくつかの報告があります。中でも Lavender 精油は創傷や火傷の治癒を早めることが経験的にも知られていて、最も使用頻度の高い精油です。しかしながら、その作用機序について詳細な検討はほとんど行われていません。

そこで創傷モデルラットを作成し、1%希釈のラベンダー精油 (*Lavandula angustifolia*) を投与した Lavender 群、希釈溶液のみを投与した Sham 群、無処置の non treat 群に分け、創傷治癒を促進する成長因子や炎症性マーカーなどについて検討を行いました。創傷の治癒過程では、線維芽細胞が中心的な役割を担う細胞となり、コラーゲンの分泌や合成を促進します。線維芽細胞やコラーゲンなどが欠損部を埋め肉芽組織を形成した後、創部が収縮し治癒に至ります。つまり、線維芽細胞やコラーゲンの発現が創傷治癒に重要な役割を果たしています。検証の結果、創傷部の面積は Lavender 群で有意な収縮を認め、創傷治癒が促進されていることが示唆されました (図 2)。また collagen type I, III などの遺伝子発現も Lavender 群において有意な発現の上昇が認められました (図 3)。組織学的検討においても、collagen type III ならびに線維芽細胞の発現が Lavender 群において広範囲に認められました。Lavender 精油は、線維芽細胞の増殖を促進し創収縮を早めると同時に、collagen の産生も促進し創傷治癒を促進させることが示唆されました 2)。

その他「筋損傷に対するラベンダー精油の作用」「アトピー性皮膚炎に対するカモミールジャーマン精油の作用」の検証なども行い、良好な結果が得られています。現在行っている研究は、これまで経験的にその有効性が語り継がれ使用されているもの、あるいは症例研究によりその有効性が報告されているものなどに対し、その効果効能の科学的検証を行っているものと言えます。動物実験で行った検証がそのままヒトにも応用出来る訳ではありませんが、植物精油そのものの直接的な有効性と安全性を解明しなければ医療現場での応用は難しいと考えます。今後も基礎医学的検証を重ね、エビデンスの蓄積を行っていきたいと考えています。

1) 膝関節炎モデルラットに対する Eucalyptus 精油の有効性の検討. 日本アロマセラピー学会誌 14 (1), P24-28. 2015.

2) Wound Healing Potential of Lavender Oil by Acceleration of Granulation and Wound Contraction through Induction of TGF- β in a Rat Model. BMC Complement Altern Med. 26 16 (1), 144. 2016.

森 美侑紀/Miyuki Mori

森ノ宮医療大学保健医療学部看護学科/大学院保健医療学研究科/教授

和歌山県立医科大学大学院医学研究科博士課程修了。博士 (医学)。

統合医療学 (アロマセラピー) の研究に従事。看護師、柔道整復師、介護支援専門員、上級

食育アドバイザー、JAA アロマコーディネーター、アロマトップインストラクターの資格を持ち「もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで 改訂増補版」の著者でもある。
<https://www.morinomiya-u.ac.jp/guide>

コラム 10 ページから 11 ページ
誌上レッスン 3

コロナとニューライフスタイル
JAA 常任理事 浅井 隆彦

1. コロナで世界中が悩みを共有
ストレス・スコアという指標がある。私自身も、去年は家族を失うという極端なストレス・スコアの高まりを経験した。今年は新型コロナウイルスによって、全世界の人々が等しくストレスを共有している。しかしこれを「人間の営みを問い直す機会」ととらえるならば、アフターコロナを目指す中で、一つのメリットと言えるかもしれない。
会社勤務を辞めて以来 30 年近く個人事業主として活動してきたので、収入面は常に不安定この上なかった。しかしそのおかげで、コロナによる収入面の落ち込みを「当然の結果」として冷静に受け止めることができる。減私奉公して安定収入を得てきたサラリーマンが突然リストラされるショックに比べれば、ボーナスも退職金もないが、私の境遇は恵まれているとさえ思えるのである。

2. コロナが現代人にもたらしたもの
ウイルスによる脅威は、コロナが人類史上初というわけではない。しかし厄災の大きさとしては、世界大戦を凌ぐほどのレベルになると思われる。グローバル化が進み、豊かで物質に恵まれた現代社会にあって、コロナによる分断は人々に多くの「負」をもたらした。しかし冷静に考えるに、コロナは不幸ばかりをもたらしたのであろうか。不幸と感じるのは自分の心の在りようであって、自己変革できない、柔軟な生き方ができないがゆえではないかと最近考えるようになった。そう思えるのは昨年、極度に高いストレス・スコアを経験したからかもしれない。

人間には本来ストレスを乗り越える能力がある。しかし守りの姿勢に入ると、その能力を発揮しないままストレスにつぶされてしまう。コロナは誰にとっても初めての経験だが、感染におびえる人がいる一方で、適切な対処により心身のコントロールを失わない人もいる。コロナを変える（やっつける）力を求めるのではなく、自身の中にある自分を変えるチカラを探す、学ぶべきはそういう姿勢だろう。そんな生き方ができる人には不安や迷いが無い。むしろ

るアフターコロナに向かう世界を楽しむことさえできるはずである。

3. 大自然に寄り添う老荘思想のライフスタイル

アメリカ大統領選挙は、コロナ感染対策が得票数に大きな差をつけたと言われている。コロナウイルスを軽んじることなく、真摯に対応する人類の姿勢が問われた。コロナによる影響で、私たちは従来と違ったライフスタイルへと大きな変革を余儀なくさせられた。感染者数の増減だけに一喜一憂するのではなく、錯綜する情報に左右されることなく、私たちの生活を根本から見直すことが必要だろう。コロナの存在を大きな自然を形成するひとつの要素として受け入れ、歩み寄る世界観は、老荘思想に通じるものがある。

大量消費の時代、欲望に振り回されてきた全世界の人々に、コロナは警告を与えているような気がしてならない。より便利でより豊かな暮らしは、本当に求めていたことなのか。より早く目的地に到着できる現代社会は、夢のような桃源郷といえるのかと自問自答してみる。コロナによって経済不安や暴動紛争はますます悪化し、先行き不透明な時代が続く。人の心にはどんどん迷いが生じ、不安が募る。そんな迷いを絶つ生き方の一つとして、自然のリズムに合わせて生きることを説いた老荘思想は、現代人の迷いへの処方箋でもあると思う。

乱世の時代に生きた老子、荘子は貧しい隠遁生活の中で「どう生きれば幸せになれるのか」を考え続けた。「万物斉同」という荘子の言葉があるが、すべてのものは等しく同じであるという意味である。日々生活の中で選択を迫られたとき、我々は大いに迷う。良い選択と悪い選択の違いは、どこで生じるのか。良い選択と思っても悪いことの芽が潜んでいるかもしれない。またその逆もあり得る。善悪はコインのように表裏一体で、明確には分けられないものなのだ。

ところが現代社会において人々は是非を明確にしたがり、勝ち組・負け組は厳しく分断される。

正しい選択と思われるなかに隠された自己都合や、誰かの欲を満たす要因の関与はあり得る。己の損得を離れ、人のため・世の中のためという選択ができた時、判断や思考の枠を越えた「道」が見えてくるのではないだろうか。

荘子の言葉に「分別によって人は惑わされる」という一節がある。選択肢にも良いも悪いもないと思えば「迷う」ことさえも楽しむことができる。結局どれを選んでも同じなのだから思い煩うことはない。コロナ禍だからこそ、私の好きな言葉「恬淡虚無」を心がけて生きることが大切であると改めて思う。

* 恬淡虚無（てんたんきよむ）：黄帝内経素問 上古天真論篇より

「恬淡虚無 真気従之 精神内守 病安従来」…執着することなく心静かにしていれば、生命エネルギーは全身をめぐる（正常な自律神経、免疫力が体内をガードするので）自然に病気も遠ざかっていく。

4. ワークライフバランスを考える

生活の糧を得るための仕事と同様に、自由に過ごす時間を大切にしたい。かけがえのない人生を味わいながら歩むことに少しずつ慣れてきたのは、コロナ危機からの学びのひとつだ。そんな学びの一部「私なりのワークライフバランス」を披露したい。ライフスタイル見直しの参考になれば幸いである。

【食】 外食が減り、自宅で料理を手作りする楽しみを覚えた。

【貯筋】 多摩川ロードでランニング&思索ウォーキングをし、室内でも部屋トレで体力低下を防止。気力も維持できる。

【活動】 地元川崎（東京都と横浜市に挟まれたほどよい距離間にある多摩川の自然に恵まれた郷土）への愛が芽生え、地域活動（介護施設でのボランティア）を開始した。

【学び】 川柳や俳句や書道・絵画を嗜むようになった。また、外出が減ったことにより自宅での時間に余裕ができ、読書習慣が充実。脳内銀行の残高アップを楽しんでいる。テレワークを中心に情報収集も講座も、オンラインの活用に馴染むようになった。癒しと笑いを披露する場面をイメージしながら「面白いこと探し」。落語ネタ帳にコツコツと笑いを蓄積中。

【環境】 極力節約に努め断捨離を実行。「清貧」を目指す。

登山や海などに一人で出かけ、大自然に接する醍醐味を味わっている。

【一期】 人と対面する機会が少なくなった分だけ、一度の出会いの重さが増した。人と人との絆を大切にするようになり、一期一会のコミュニケーションが確実に変わったことを実感。

5. おわりに（会員の皆様へ）

いよいよ冬。インフルエンザとのダブル感染が心配される中、コロナ第三波襲来のニュースも各地から届き始めました。しかし会員の皆さんは、アロマテラピーという植物の力を活かす「わざ」をお持ちです。培ってきたその知識と実践が、今こそ役立つに違いありません。日々の生活の中で、ご自身や周囲の方の健康を守りながら、アロマテラピーの普及に一層邁進されますことを心から祈念しております。

JAA 常任理事 浅井 隆彦

JAA 常任理事、トレーナーズ・プロジェクト代表、浅井鍼灸治療院主宰、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。介護アロマテラピーの発展に力を注ぐ。

主な著書に「世界のマッサージ」、「介護アロマテラピー入門」ほか。

<http://www.asai-takahiko.com/>

コラム 12 ページから 13 ページ

誌上レッスン 3

コロナで加速する世界の DIVERSITY 化

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

あっという間に 2021 年。

2020 年は、新天皇誕生の第一歩という年にありながら、コロナに始まりコロナに終わる激動の一年でした。

感染の恐怖に怯えながら、未知のウイルスと戦う手立てを模索し、世界の国が丸ごと揺れる一方で、日本は労働環境や経済活動、それに伴う仕事の内容やあり方を大幅に変えていき、社会の状況も大きく変化しつつあるところです。

オフィスに行かず、家で仕事するリモートワーキングが増える一方、食事も外食から家で作る食事、デリバリー、お弁当に変化し、飲食店は生き残りをかけて必死に知恵を絞っています。エンターテイメント、スポーツ、旅行しかり…。カルチャーセンターや習い事など、人が集まる場所に対応を余儀なくされ、それぞれの仕事に従事していた人たちは、再度生きる道を模索しています。

私の座右の銘は「ピンチはチャンス!」。今まで、絶体絶命的な人生の危機的な状況に何度も遭遇しながら、そこは大きな舵取りの機会を得て生き延びてきました。その舵取りの一番は「発想の変換」と「創造力」「行動力」でした。ピッタ・ヴァータの性質が一番活かされるところ。会社の閉鎖と引越しも、まさにベストタイミングでした。

そして、コロナによる社会変化。最初の頃は、達観して「そのうちにおさまる…」なんて思っていたのが、ロックダウンによる外出自粛、そしてオリンピック延期、このままでは経済が成り立たないと、あわてて政府が補助金を出して旅行や外食を推奨した Go To キャンペーンによって国民が一斉に動き出した途端に、更なる感染者増加という負のスパイラルに陥り、世界中が制御不能の状況になっています。

このウイルスの厄介なところは、勝手に型が変化するところ。今までこんなに短期間で変化するものがなかったので、研究と対策が追いつかない現状です。でもその分、人間も進化できるのですよ。ただしそれには、意識が変わらないとだめです。

小池百合子東京都知事が、最初の選挙で公約に入れていた「ダイバーシティ」なるもの。私はなんだかよく分からないままスルーしていましたが、最近この言葉をよく聞く様になり、その意味が「多様性」であることを理解しました。

つまり、コロナによる社会変化が一つのきっかけとなり、今までの既成概念やルーティン、社会のあり方を一旦白紙にして、新たな社会で活動し、共存していこうという流れになりつつあるのです。

例えば、アロマコーディネーターの皆さんは、どんな活動を今後していきたいですか？と尋ねたら「ヒーリング」「マッサージセラピー」「講師活動」などと答えることが多いと思います。では今までとの違いは、その中でどんなものですか？対象者は誰ですか？どのように活動し、集客していきますか？経営的な採算はとれますか？と、今なら私は質問攻めにしてしまうでしょう。

「サロンを開業して、お客様を待つ…」そういう時代は過ぎたと思います。

私もアロマやアーユルヴェーダに携わり、30年以上が経過しました。すでにシニアの領域に入り「終活」「人生のしめくくり」を意識しながら生きていますが、そこには壮大な領域がありました。記憶力が良い方なので、過去の出来事や社会の変化、過去に起きた社会的な出来事、時代の流れをよく覚えています。

このコロナによる自粛生活とリモート化により、みんなが比較的家にいる時代に入っています。それは、1960年代高度成長期を迎える以前の、女性が家にいた時代のシフト版です。あの時代は、いろいろな業者さんが「訪問販売」「出張〇〇」を行っており、おさなごころにも「不思議な人たちが家に来るなあ」と思っていました。お豆腐屋さん、金魚売り、焼き芋しかり、夜鳴きラーメン等、屋台もよく来ていました。それが今、移動食堂カーや出張レストラン、料理上手な家政婦さんなど、プロフェッショナルな人たちが、コアな人たちに向けて活動し、成功しています。

特に伝説の家政婦志麻さんは、フランスに行き一流レストランで修行し、日本でもフレンチシェフの第一人者であったにもかかわらず、「何か違う」と方向変換し、子育て中でもあったので時間の自由が利く家政婦を選び、その料理が人気を呼び今引っ張りだこになっています。そのポイントは、美味しいフレンチを作れるだけでなく、そこにある材料で家族の意向を聞きながら、和食も中華も何でもこなす腕前と即決力、対応力があること。それは、忙しい職場で真剣に経験を積んだからこそ、蓄積されたものだからこそです。

では、アロマセラピーと言うジャンルで、この時代サロン活動以外に何が出来るでしょうか？と問う前に、今、ニーズはどこにあるでしょうか？どこが一番疲れている？どんなセラピーが求められている？それは、いつ？どこで？誰が？どんな風に？

コロナによる社会の閉塞感や、先行きの見えない流れは、多くの人を不安にさせ、怒りや攻撃性を引き出す機会も多くなっています。話題のアニメ「鬼滅の刃」のヒットは、そんな人々の潜在的な鬱積を晴らすツールにもなっているようです。

このように、噛み砕いて市場を客観的に見ることが出来ると、違う視点から洞察することが

できます。そこには様々なニーズがあり、そのニーズが今多様化しているので、ダイバーシティとなるわけです。

このダイバーシティな視点を強固なものにするには、まず自分の個性や方向性をしっかり認識することが大切で、そこにどんな状況になっても創造や変化をもたらせる柔軟な思考や行動力が備われば、この変化の激しい10年は乗り越えていけるでしょう。もう与えられる知識だけではなく、自分から掘り下げていく好奇心と探究心があることも、継続の力になります。

市場が多様化していく中で、インターネットやスマホなどの効果が宣伝のメインとなり、それらを駆使できることも必須となっていくでしょう。つまり、技術をたくさん勉強し資格をたくさん取ることも大事ですが、こういうツールを使いこなせるほうが集客率も経済性も高くなるわけです。

それに伴い、2025年には団塊の世代が75歳以上の後期高齢者の年代となり、超・超高齢社会になります。それ以前には、国民の3人に1人が50代以上というシニア問題もあり、ここには大きなマーケットがありますが、同時にパソコンもスマホも苦手と言うアナログな領域でもあります。ここにどうアプローチするか、とすることを考察できると、大きなビジネスチャンスも見込めるでしょう。

こうやって見ると、コロナは新時代を開ける鍵になっていました。自らも感染しない免疫力や行動を身につけることで、進化することになります。この未知の時間の中で、自分が自分らしく愉しみ成長できるかどうか、生活することができるかどうか、これも宇宙のプログラム。あなたは、自分進化のためにこのパワフルな時代を選んで生まれてきたことを実感して行動してみてください。

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

JAA 主任講師、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

主な著書に「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」など。

コラム 14 ページから 15 ページ

誌上レッスン 3

毛細血管もアロマトリートメントでしなやかに

JAA 主任講師 檜林 佳津美

いつまでも若々しく、老化しないことは、多くの方の希望です。様々なアプローチがあると思いますが、今回は血管に注目して、考えたいと思います。

〈血管の主役は毛細血管〉

血管の長さは、おおよそ 10 万キロメートルです。赤道の長さの約 4 万キロメートルであることに比べて 2.5 倍、東京・大阪間が約 500 キロメートルなので、100 往復できる長さです。凄い長さですね。さらに驚くことは、その 99%が毛細血管ということです。循環器系の病気としては、心筋梗塞、動脈硬化、静脈瘤、大動脈解離など太い血管についてよく耳にしますが、なんと、太い血管は血管のうち 1%だったとは…。(図 1 参照)

毛細血管は加齢とともに減ることが知られており、60~70 代は 20 代のころの毛細血管の量に比べて 40%も減ってしまいます(図 2 参照)、(恐ろしいデータですね)。毛細血管が数か所詰まったくらいでは、大きな病気にはなりません、大幅に毛細血管が減ると、細胞に栄養が入ってこなくなって、細胞の中はごみでいっぱい。やがて、細胞は自滅するしかなくなります。これを脳に当てはめれば、脳細胞が減って、脳の機能が損なわれることにつながりますし、骨に当てはめれば、破骨細胞や骨芽細胞のバランスが崩れて、骨のリモデリングが進まず、骨粗しょう症になったり、骨がもろくなったりします(図 3 参照)。もちろん、肌の細胞も毛細血管がなくなれば、萎えていきます。また、毛細血管が減ると本来細胞が取り込むべき栄養分を細胞に届けられず、血中に糖や脂質が多くなり、糖尿病や脂質異常にもつながります。更に、免疫細胞も体の隅々まで行くことが困難になり、免疫力も低下します。そして、酸素と栄養が末端まで行き届かないと心臓は血液を末端まで届けようとして、高血圧になります。

毛細血管がなくなる過程の途中には、毛細血管を形成している細胞がところどころ脱落して、穴が開いている状態のゴースト血管になります。この時は、組織に血漿が漏れ出て、浮腫みまますし(足や手のむくみなら、まだしも、毛細血管の多い網膜でむくみが起これば、視力にも関わります)、また、脳では、血液脳関門の仕組みが損なわれ、脳の組織に有害なものが蓄積して、認知症につながることもあります。「歳を取るのは嫌ですね。」と、締めくくりたくなるようなことばかりですが、ご安心ください。私たちはアロマトリートメントという毛細血管再生のツールを手に行っているんですよ。それを示すケース、そして、血管年齢を若返らせているケースがあるので、ご紹介しましょう。

〈アロマトリートメントで毛細血管再生のケース〉

80 代後半の方にアロマハンドトリートメントを、さするくらいの圧で短時間行っただけなのに内出血ができてしまった。気持ちが良かったとのことで、再度依頼された。前回のことが気になったが、同じように施術。2 回目は、内出血は起きなかった。引き続き複数回行っ

ても内出血は起きていない。

●考察●

高齢者は、毛細血管がもろくなり、ゴースト化しているところもあると考えてよいでしょう。デイケアから帰ってくると内出血を作っているなんていうことをよく見聞しますが、腕を握られただけでも内出血ができるくらい毛細血管がもろくなっています。内出血は、血管から赤血球が漏れ出した状態です。

〈毛細血管を構成する細胞の不思議〉

高倉伸幸（大阪大学微生物病研究所情報伝達分野教授）先生が、毛細血管を構成している細胞は血液の流れる方向に血液と一緒に移動する性質を持ち、また、血液の流れを認識すると細胞同士がくっつく作用が働くということを説明されていました。先のケースでは、初回ハンドトリートメントを受けた時は、毛細血管にところどころ穴の開いた状態で、そこに血液が流れてきたので一部の赤血球がその穴から漏れ出て、内出血にはなりましたが、血液を流されたことで、毛細血管を作っている細胞が移動して、それにより、空いていた穴がふさがれ、2回目以降のハンドトリートメントでは、赤血球が漏れ出ることはなく、内出血が起きなかったのでしょうか。つまり、アロマトリートメントによって、毛細血管が再生されたのではないかと考えます。

〈血管を顕著に若返らせる檜林式アロマトリートメント〉

高齢者の方をしばしばアロマトリートメントしますが、長くお付き合いされている方は、90歳になっても老人性紫斑などもなく、きれいな肌をしています。私の施術は少し圧をかけて行います。表面の血管と深部の血管の比率は表面：深部＝1：9と深部の方に多くの血管があるからです。深部の毛細血管を健全化するので、次のような血管年齢の若いケースが出てきました。

●ステロイドを飲んでいたのに●

既往歴：乳がん、子宮筋腫、変形性膝関節症で人工膝関節。当時、肺がん、リウマチ、アレルギーの84歳、女性です。お会いした時は、肺がんのことは告げられず、3か月して、乳がん治療は辛く、その後遺症の咳、不眠で悩んでいましたが、それらがアロマで改善したので、肺がん治療はせず、アロマのトリートメントを続けたいと告げられました。もちろん、肺がん治療のためのアロマはできないとお断りしましたが、継続を希望されたので、肺がん治療目的ではないことを確認して、月2回のトリートメントを継続しました。2年したころ、定期検診で、主治医が「肺がんもどきだったのかなあ。」と言うようになりました。これだけでもうれしい出来事なのですが、88歳の時に血管年齢を測定するとなんと54歳の数値で

した。この方はリウマチの治療で、ステロイドも内服しており、本来なら、血管にダメージがあるはずなので、驚きの結果です。アロマトリートメントで植物油を浸透させると、細胞1つ1つが柔らかくなります。毛細血管の細胞も柔らかくしているので、毛細血管の径よりも大きい赤血球もスムーズに通過させることができるんですね。

また、私のアロマの施術を6年受けていらっしゃった90歳女性の方が、血管年齢を測定した時は58歳でした。

〈ハーブや精油のお勧め〉

毛細血管の外側には壁細胞がところどころに付着し、外から毛細血管を補強しています。毛細血管の細胞とこの壁細胞の接着を強める物質を含むものにヒハツ（ナガコショウ）やシナモンがあります。

精油ではオイゲノールを含むクローブ（花蕾）やシナモン（葉）がお勧めです。毛細血管の細胞は細動脈の内皮細胞から伸びたものですが、オイゲノールは、内皮細胞の自滅（アポトーシス）の抑制を促し、前毛細血管括約筋の収縮を抑え、多くの毛細血管に血液を送ることを助けます。（図4参照）また、成長ホルモンの働きかけを促進し、健全な内皮細胞の生成を叶えるキャロットシード、抗変性の精油とされるローレルもお勧めです。

〈運動もしよう〉

毛細血管というのは細動脈と細静脈の間の網目状の血管の総称ですが、その網目全てに常時血液が流れているわけではありません。組織の活動に合わせて、前毛細血管括約筋の働きで血流が調整されます。血行が悪くて、血液が通過しない毛細血管は萎えていきます。神戸大学の実験で、2週間、ラットを運動できない状態にしたものがあります。すると運動を制限させなかったラットに比べて毛細血管が44%減る結果になりました。

〈まとめ〉

毛細血管はアンチエイジングの要。運動とアロマトリートメントを心がけて、いつまでも元気で、綺麗でいよう。

コラム 16 ページから 17 ページ

会員活動レポート

香りを味方につけて 心震わせることを大切に 丁寧に暮らす

岡下真弓

私は大阪府でフリーランス薬剤師をしながら、自身のブランド「美養懂 (bi you do)」を立ち上げ、女性が本来もつ美しさをプロデュースする仕事を行っています。

その「美養懂」は JAA 認定加盟校であり、また私自身も JAA アロマコーディネーター協会認定講師として活動させていただいております。2019 年いやしの祭典大阪にてセミナー講師も担当させていただきました。

アロマセラピーと私

私は 2012 年 JAA アロマコーディネーター協会インストラクターライセンス資格を取得し、その後、勤務先の調剤薬局にてアロマを使った健康講座を行ってきました。

より多くの方にアロマを楽しんでいただけるよう、自身でイベントスペースを借り、心身の「健康」をテーマにした座学と、化粧品会社研究員の経験を活かした「アロマクラフトづくり」をご提供してきました。

私は現在も薬剤師として 20 年以上勤務を続けています。血液検査や他の検査では異状が無いのに体の不調を感じ、病院を転々と受診している方が多くおられます。効果が高く、本来安全な薬でも、その人が訴える症状に適さなければ、それは異物にすぎません。

また特に女性におかれましては、ご自身が気づかないうちに、ホルモンバランスの乱れに伴う心身の不調を感じ、辛い思いを薬局窓口で伺います。こうした出会いを通して、女性の心身のバランスを整えるアロマセラピー講座を行うようになりました。

漢方薬とアロマセラピー

女性の三大漢方である「当帰芍薬散 (トウキシヤクヤクサン)」・「加味逍遙散 (カミショウヨウサン)」・「桂枝茯苓丸 (ケイシブクリョウガン)」は、生薬を磨り潰して粉末化し、煎じない為、芳香成分を感じやすく、飲むアロマセラピーとも言われています。また女性に多い「冷え」や「心」の不調を中医学では「氣」の不調と考えます。「氣」の不調には生薬がもつ芳香成分が有効であると言われています。

私の講座では、協会のテキストに準じた薬理作用と、漢方薬の考えを融合させて受講者様にお伝えしています。

クラフトづくりで大切にしていること

クラフト作りで大切にしていることは、必ず受講者様のお好きな香りを一つ選んでいただくことです。

なぜならば、「自分が好き」と感じた香りのご自身が「今」必要な香りです。漢方薬では自分に合わない生薬は美味しいと感じず、効果も得られません。しかし、効果のある漢方薬は美味しいと感じます。これらより、人は自然と足りないものを補足しようと選択しながら生きていくのではないかと考えます。

アロマセラピーとマルチタスクな女性

私はアロマセラピーの知識を伝えるだけでなく、豊かな暮らし方ができるようにご提案しています。自宅に帰っても継続的にアロマセラピーを楽しんでいただきたいからです。働く女性の増加に伴い、娘・嫁・妻・母・職場での責任・キャリアアップなど抱えるタスクが増してきました。真面目な女性ほど、走り続け、立ち止まることすら忘れてしまいがちです。アロマセラピーで好きな香りを選ぶことは、本来なりたい自分を見つける手段であると考えます。それは先述の「人は自然と足りないものを補足しようと選択しながら生きていく」からです。よって「精油をかぐ」→「この香りが好き」→「精油の性質を知る」→「深層心理の自分を再発見」と考えられるのではないのでしょうか。

次第に受講者様から個別カウンセリングの依頼を受けるようになりました。女性特有の気分の落ち込みにはアロマを、ライフスタイル改善には漢方薬の考えである養生法についてアドバイスを行ってきました。これが「美養憧」として女性の美しさをプロデュースするコンテンツとなったのです。

COVID-19

言うまでもないですが、COVID-19の影響により、これまでの常識が一転し、取り巻く環境も変化しました。勤務先の調剤薬局では老人介護施設に医薬品をお届けしているため、従業員の健康管理や生活基準が一層厳しくなりました。現在も対面講座は行っていません。なぜならば医療現場にいる私自身が感染者になる確率も高く、受講者の方に対し、もしものことがあってはいけないと感じるからです。2020年5月初旬、自粛生活を強いられていた頃、長引く在宅ワークの影響などを受け、メンタルバランスを崩し「先生やみんなに会いたい」という声をうけました。そこで生まれて初めてオンライン講座を開催しました。私も受講生の方も初めての方が多く、Zoomのダウンロードの方法・接続・使用方法についてあらかじめ資料作成・送付いたしました。結果、対面講座では受講できなかった方でも気軽に参加できると好評を得て、一度に50名近くの方にご参加いただきました。対面では考えられない人数です。また、JAAアロマコーディネーター協会では、ライセンス対応講座もオンライン授業が解禁となり、「美養憧」としていち早く許可を得て、自身のホームページで公表しています。

メンタルヘルスの高まり

COVID-19 以降、薬を飲むほどでない、病院に行くほどでもない、しかし不調を感じる、女性の心の拠り所として個別カウンセリングを希望される方が増えました。

先行き不透明な時こそ、ダイレクトに変化を感じられる、アロマの香りが効果的であると、かつての受講者様たちが思い出してくれたからです。

「薬剤師による薬を使わない予防医学」を目指して

当初は精油を使わない座学のための講座に需要があるのか不安を感じていました。しかし、アロマセラピーによるメンタルサポートの需要は高まっています。

2021 年もおそらく今と状況が変わらないと推測されます。おりしもアロマコーディネーター受験対応講座に「予防医学とセルフメディケーション編」が加わりました。長年携わってきた薬剤師とアロマ講師の経験を活かし、アロマセラピーは単なる癒しではなく、病気にならないための心と体のサポートになると確信し、引き続きオンラインでの講座を行う予定です。

最後に

精油は私を裏切らない。

いつもそう思います。精油は悲しい気持ちになった時、ひどく落ち込んだ時、どんな時でも、優しく包み込んでくれます。それは出会った時から今も変わりません。植物のエネルギーが詰まった精油をかぐだけで、心豊かになれます。

より多くの方にアロマセラピーの素晴らしさを知っていただけるよう、これからも活動を続けて参ります。みなさまも大変でしょうが、一緒に頑張りましょうね。

岡下真弓/Mayumi Okashita

大阪府大阪市在住

美養懂 代表 フリーランス薬剤師

JAA アロマコーディネーター協会認定講師

「自分を大切に」をテーマに中医美容アロマ・女性ホルモン・アンチエイジングの専門家として活動中。

心身のゆらぎを見つける手段にアロマセラピーを導入。

現在「アロマによる予防医学」に注力している。

<https://biyou-do.jp/>

コラム 18 ページから 19 ページ

会員活動レポート

アロマ組み紐ペンダント

「くみ香」開発物語

高月ひかり

認知機能の低下と復活

74 点…。今年 1 月に受け取った「認知機能の再検査」。この結果は、ひどく父のプライドを傷つけ、到底受け入れがたいものでした。老いた夫婦が二人。大変な田舎で免許返納とは…。家族全員暗い気持ちになりました。

2 週間後の再検査までに、娘として何ができるだろうか…。「そうだ！ 6 年前に開発したあのアロマペンダントがある！」と思い、父に渡し、それまでは「自分はまだ大丈夫」と取り合ってくれなかった父が、素直に毎日 2 種類のペンダントを、朝・夕と着けてくれることになりました。ペンダント付け忘れ防止のチェック係は、仕事を休み実家に戻ってきてくれた妹。父は血圧が高い為、市販物ではなく、父専用のブレンドオイルを作りました。するとどうでしょう。父の目の光が、日に日に強くなって行ったのだそうです。これは期待を抱かずにはいられません。こうして父は、2 週間後の再検査に臨むことになりました。そして父からの電話…。

「ひかり！ 98 点だったぞ！ 合格だ！」

母は、「高月の家が救われた…。」と。

世界一のアロマペンダントを作りたい

高月家を救ったこのアロマペンダント。実は世界一便利で素敵なアロマペンダントと自負しております。開発秘話を記しておきましょう。

話は 6 年前に遡ります。テレビ番組で、認知症予防にアロマ！と紹介されるやいなや、凄まじい勢いで私の所にも連絡が相次ぎました。しかし販売しながら「通常のアロマペンダントは、私でさえ手間取る。ご年配の方はもっと大変なのではないか」との思いが払拭できずにいました。私が問題視したのは、

- ①小さな蓋を開けるのが大変
- ②小さな紙片にオイルを落とすのが大変
- ③チェーンが重い、冷たい
- ④アレルギーに対応できない
- ⑤後ろの金具装着部分まで手が回らない

以上の 5 点でした。結局、上記の問題点を解決するアロマペンダントは私の知る限りでは当

時ありませんでした。

そんなある日、運命を変える出逢いをします。伊賀の組紐でした。雅な帯紐や髪飾りの中に、のちのオリジナルアロマペンダントくみ香の原型となる飾り組紐を発見しました。

「これだ！世の中に無いなら作ろう！」

あの時の衝撃は今も忘れることができません。組紐は「天界と人界」「見えない世界と見える世界」を結ぶ神様の使い、と聞いたことがあります。素晴らしい出逢いでした。それから職人さんと二人三脚での開発が始まります。材質、大きさも試行錯誤。直接香りをつける上下に動く「おだまき」という珠は、結い始めと終わりがわからないことから、「永遠に続く」という縁起物になります。重なる糸が、丁度良い具合に香りを保持してくれます。この仕様にもこだわりました。両親にも世の中にも役立つ時がきつとくる。その想いで必死でした。そしてついに先の5点の問題点全てを解決する画期的なアロマペンダント「くみ香」が完成しました。

コロナに立ち向かったアロマペンダント

くみ香を集中的に身に着けてもらったあの2週間を経て、父は傍から見ても言動、思考、運転に至るまで、気力が蘇ってきました。しかしその頃、田舎の両親の元にも新型コロナウイルスの不気味な足音が近づいてきていたのです。

2月下旬より、母が肺と心臓の治療のため短期入院をすることになりました。

「コロナを病室に入れてなるものか！」

私の脳裏に浮かんだものはやはりくみ香。あちこちに引っ掛けられ、狭い個室でも大活躍！私の調香した抗ウィルスブレンドも病室臭をマスキング。美しいくみ香たちに彩られ、看護師さん達にとってもお気に入りの病室であったようです。父と妹は毎日交代で運転して着替え等を運び入れます。父はしっかりと一家をまとめてくれました。

しかし静かな病室とは対照的に、外の世界では緊急事態宣言も視野に入るくらいの大騒ぎになっていきました。言い知れぬ恐怖感が日本も私の心も暗く覆いつくしてしまいました。心の振り子が悲しみへと振り切れそうになったその時です。病室の母の顔が浮かびました。色とりどりの芳しいくみ香を見る楽しそうな母の顔。私はすぐJAAに連絡を入れました。「木村事務長！今くみ香の在庫が25本あります。会員さんは皆さま香りが使えます。少ない提供ですが、どうか急ぎ使ってもらってください！」

世の中のアロマペンダント全てが、間違いなく今回のコロナ禍には役に立つと思っています。マスクの一步前で、ウィルスに果敢に立ち向かうはず。その中でも、くみ香の美しい色は心を温めるだろうし、性別・アレルギーも関係ない、香りの調節もできる。ストレスいっぱいの中でも玄関先に引っ掛けておけば、すぐに首にかけて外出できる。密な状態でも安心。基本的に自分にしか香らない優れもの。

JAAからはメルマガ応募での形を取っていただけました。なんと100名を超える応募数！そ

れには驚きました。お役に立てた事に感謝、感謝です。

時は流れ4月7日、ついに非常事態宣言発令。家族も母と面会謝絶になり、母の気力・体力は極端に衰えていきました。短期入院だったはずの母は同月18日、82年の人生を終えました。

想いをのせて

5月。家族だけの49日法要を終えた頃、くみ香当選者の使用アンケートをJAAからいただきました。そこにはありがたい言葉が満ちあふれておりました。喪失感いっぱい私の心に小さな光が灯りました。温かな一筋の涙がこぼれ落ちました。

6月。JAAでの全国販売が決まりました。あちらの世界にいる母が手助けしてくれたのかもしれない。組紐は「見えない世界と見える世界」を結びますから。

私は広島で、石と香りを扱う小さな会社を営んでおります。「利益をあげるため」ではなく「世の中の役に立ち、喜んでいただきたい」との思いで日々を過ごしております。と、こう青臭く書くと気恥ずかしくなりますが、私の扱う商材は「自然界」。元々は人間が作ったものでは無いのです。自然界からいただいた喜びを、私を通してまた別の喜びとして淡々と世の中にお返ししていく…。この私の想いを100%汲み取っていただけたJAAのオンラインショップでくみ香はご購入いただけます。「アロマペンダントといえば“くみ香”」そう全国の皆さまに認識いただけた時、この開発物語はきっと完結するのだろうと思っています。

高月ひかり/Hikari Takatsuki

岡山県出身

JAA アロマコーディネーター (株)森の香人 代表取締役

ラリマー専門店フルーブルー 代表

「癒し」がライフワーク。世界三大癒し石の一つ「ラリマー」の専門店を広島に構え、主催する「天然石と香りの教室」は20年以上続いている。監修した「パワーストーンセラピスト養成講座(資格のキャリアカレ)」は、延べ約1万人の卒業生を輩出。本社は広島市。ドミニカ共和国・タイに事務所・提携工場を持つ。日本・ドミニカ共和国友好親善協会法人会員
HP : <https://fleur-bleue.jp/>

Facebook : <https://www.facebook.com/morinokobito2020/>

コラム 20 ページから 21 ページ

会員活動レポート

このような時だからアロマの力が必要とされる

前野千保

植物の持つ力を自分で実感したことが原動力に

仕事を通してアロマセラピーと出会ってから早 10 年以上。以前は、他協会で学びアロマセラピーインストラクターの資格を取得していました。しかし外でその資格を活かすわけでもなく、ニキビに悩む子供や自分用に化粧水や乳液を作ったり、手作りのマルセイユ石鹸を作ったり等、家庭で楽しむ程度で満足していました。

私は幼少期から皮膚にトラブルが多く、皮膚科にお世話になりっぱなし。アロマセラピーを通し植物が持つ力を自身で実感できたことがきっかけで「もっと多くの人にアロマセラピーを知ってもらいたい、広めていきたい」と、だんだん自分の考えが前向きに変化していったのです。

本業を抱えながらでしたが「もう一度勉強し深く学び直してみよう」と一念発起し、当協会 JAA アロマコーディネーターの資格を取得。前回のように中途半端な結果で終わらせないためにも、認定加盟校として登録させていただきました。

もともと自営だったこともあり、自分次第で時間はいくらでも作ることができます。仕事の傍、手始めに地元や近隣の公共施設に登録し、少人数制のアロマクラフト教室からスタートしました。

自分の経験を通して感じたことや植物の持つ力の素晴らしさをお話ししながら、その季節にあったクラフト作成をしたところ口コミで広がり、次から次へと新しい話が舞い込み良い方向へ動き出したのです。

以前、何かの役に立つだろうと取得していた『ホリスティックケアカウンセラー』や『ペット食育指導士』の資格も上手く絡ませながら、新たな分野へも挑戦しました。

例えば、ドックランやペットと飼い主さんも一緒に入店できるショップでは、アロマと食育の 1 日講座を開催したり、里親ボランティアさんの協力のもと、精油を用いてワンコインでペットマッサージを行ったり、大手ペット保険のしつけや食育に関するカウンセラー等、アロマセラピーを通し飼い主さんとペットがより良い関係が築けるようお手伝いさせていただくことで、自身の活動の幅をも広げることができました。

逆転の発想で新しいことにチャレンジ！

順調に進んでいた矢先、COVID-19 が世界に猛威を振るいアロマクラフト教室もペット関係の教室も自粛を余儀なくされました。当初から第 2 波、第 3 波ときて長期戦になるだろうと

予想されていた通り、密を避けるためなかなか教室を再開することができません。特に首都圏（東京）は感染者数が多く、COVID-19 が長引けば長引くほど先行きが不安になるばかり。今まで当たり前できていたことができない現実を目の当たりにし、自分が行っていた活動がどれだけ楽しいものだったのか痛感する日々が続きました。

ある時、アロマクラフト教室の生徒さんから「自宅で仕事をする機会が増え、肩こりが酷くなってしまった」「なかなか外に出ることができず気分が滅入ってしまう」等々の声を聞き、このような時だからこそ健康や心身のトラブルを穏やかに回復させるアロマセラピーの力を必要とする人が多いのではないかと考えるようになったのです。

JAA で学んだ知識のほかに指圧師の知人にも相談・協力を仰ぎ、簡単に取り入れられる手法やコツを教えてもらいながら、2020年6月に1日限定2組のみ、ペット・お子様連れOKなアロママッサージサロン “milimili anela” を開業しました。

正直、COVID-19 が流行っているこの時期に、アロママッサージサロンをオープンしてお客様が来店してくれるのか不安もありましたが、自宅の一室を使用することでコストも抑えることができました。クラフト教室のように「自分のペースでサロンを運営し、徐々に広がっていけばいい」という、ゆるーい逆転の発想でスタートさせたのです。

地元密着型。狭いエリアでも顧客を獲得

仕事柄、フライヤーを作ることには慣れていたのでレイアウトだけ決めて繋がりのあるデザイナーさん・印刷屋さんをお願いし印刷物を作成。地元密着型で広告費は掛けずに、行きつけの動物病院や以前通っていたネイルサロン、紹介していただいた個人のマツエクサロン等をお願いし、フライヤーを設置させてもらいました。

そのほか、SNS も活用し事前にアロママッサージサロンのオープンを告知。想像通り「この時期に??」とビックリされる方もいらっしゃいましたが、「自宅近くにアロマサロンができて嬉しい」という喜びの声が意外に多く、早々に予約をいただき現在も継続することができています。

サロンで使用するキャリアオイルや精油はオーガニックにこだわり、その日のお客様の体調に合わせて精油を調合しています。また他店との差別化を図るため、来店したお客様にはゆっくりとした時間を過ごしてもらえよう、1人のお客様と向き合う時間を長めに確保。体だけでなく心もゆったり休んでいただけるよう、1日2組様のみ対応しています。

現在は、オープン当初新規で来店してくれたお客様は皆リピーターになってくださり、このような状況下でもコンスタントに来店していただけています。あるお客様は「ワンちゃんとも触れ合いたくて」と、我が家のワンコと遊ぶのを楽しみにして毎月ご予約をいただくお客様もいらっしゃいます。

先日来店されたお客様は、地元の新規のお客様だったのですが、数年前より身体が原因不明の痒みに襲われ、病院で塗り薬はもらっているもののなかなか改善しないと相談を受けまし

た。

皮膚の痒みは、乾燥によるものや慢性的なアレルギー、主婦湿疹等原因は様々です。皮膚の保湿作用と殺菌作用のある精油を薄めにブレンドし施術させていただいたところ、痒みが治まった部位があるとのことでした。

またとても冷え性のようなだったので、皮脂に必要な栄養を行き渡らせるよう植物（精油）の力を借りながら、マッサージと食事等で血行が良くなればと、私自身もお客様から課題をいただき日々成長させていただいています。

先が見えないこのような時期だからこそ、アロマの力を必要とされているお客様が多いのではないのでしょうか。いちセラピストとして、多くのお客様に植物が持つ力を感じてもらえるお手伝いができればと思っています。

前野千保/Chiho Maeno

milimili anela 主宰

東京都出身

アロマコーディネーターとして都内及び近県でアロマ講師として教室を主宰。2020年6月、オーガニック素材にこだわったプライベートサロンをスタートさせる。アロママッサージとレイキヒーリング、フラワーレメディを用いたオリジナル施術で、お客様の心と身体に寄り添う施術をしている。

臼井レイキヒーリング／ホリスティックケアカウンセラー／

ペット食育指導士／JAA 日本アロマコーディネーター協会認定校

HP : <https://milianela.com/> E-mail : chiho@tc-planning.com

コラム 22 ページから 24 ページ

JAA INFORMATION

JAA 事務局からのお知らせ

2020年春からの新型コロナウイルスの感染予防対策の一環として、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。そのため暫くの間、事務局へのお電話でのお問合せは、平日の午後 12 時～17 時までの受付とさせていただいています。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。

また、協会への突然の来訪につきましても現在ご遠慮をいただいております。訪問を希望される場合には、事務局へ事前に日時等のご予約が必要となりますので、その旨ご理解をいただければ幸いですようお願い申し上げます。

FD; 0120-080-879 (平日 12:00~17:00)

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、あなたにとって必要な情報とサービスをいつでもご自由にお使いください。

※会員専用ページにはログインが必要です。

《会員専用ページ》

ログイン ID; seikain

PW; JAAaroma

■年会費についてのお知らせ

2021 年 2 月 8 日は、アロマコーディネーターの資格認定が 1 月 1 日付の会員の皆さまの年会費振替日になります。

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。

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

■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確認いただけます。

■JAA 正会員用 Q&A 用紙のご利用について

2020 年 10 月 1 日より使用可能となった「正会員用 Q&A 用紙」は、会員専用ページよりダウンロードいただき、郵送、もしくは FAX にてご利用いただけます。ご利用ルールに従って、アロマコーディネーターとしての活動にお役立てください。

■JAA 加盟校 NEWS LETTER について

JAA 加盟校 NEWS LETTER の最新版は、会員専用ページの「JAA 加盟校スクール専用ページ」よりご確認ください。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。アロマに限らずお持ちのキャリア（経歴）や資格を活かして、活躍の場を広げていきましょう。

※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。

新・精油テキスト『Essential oil Guide book（第6版）』の販売がスタートしています！

アロマコーディネーターのバイブルともいえる JAA オリジナルの精油テキスト、「Essential oil Guide book」が第6版より JAA 会員の皆さまにもご購入いただけるようになりました。表紙デザインも変わり、最新の情報にてご用意しています。

JAA 公式オンラインショップ JAAShop にて、一般価格 5,280 円のところを各種会員特別割引価格でご購入いただけます。

※旧版となる第5版の精油テキストも残数はわずかですが、ご購入いただけます。

■旧精油テキスト Essential oil Guide book（第5版）をお持ちの会員の皆さまは、以下

の訂正表にて改訂箇所をご確認ください。

Essential oil Guide book (第 5 版) 訂正箇所一覧

P1 (上から 3 行目) 修正前: 基本精油 31 種 修正後: 基本精油 32 種 修正理由: ローズをオットーとアブソリュートに分けた為

P2 (下から 8 行目) 修正前: ローズ・・・・124 修正後: ローズ・オットー・・・・・・・124 修正理由: ローズ・アブソリュート・・・・・・・124 ローズをオットーとアブソリュートに分けた為

P11 (下から 6 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン削除

P11 (下から 4 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン追加 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P23 (下から 6 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン削除 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P23 (下から 4 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン追加 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P24 (左上のマーク) 修正前: 鳥のマーク 修正後: 実のマーク 修正理由: マークが違っていた為

P35 (下から 6 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン削除 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P35 (下から 4 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン追加 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P67 (下から 6 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン削除 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P67 (下から 4 行目) 修正後: カモミール・ジャーマン追加 修正理由: 香りのグルーピングと相性表に合わせた為

P72 (左上のマーク) 修正前: 鳥のマーク 修正後: 実のマーク 修正理由: マークが違っていた為

2020/12/17 作成

コラム 25 ページから 27 ページ

アロマコーディネーターのための法律ガイド

現在、アロマのショップ・サロンを開業する場合に、その業務を直接規制する法律はありません。また、役所の許認可を取る必要もありません。ただし、精油やアロマに関する商品を販売する等の事業・ビジネスを行う場合には、さまざまなルール・法律を守る必要があります。

す。

以下は、適用されることが多い代表的な「法律」等についてのアロマコーディネーターのためのガイドラインです。

なお、このガイドラインは全ての「法律」を網羅しているものではありません。あくまでも、アロマコーディネーターが活動するにあたって直面することが多いであろう「法律」についてのガイドラインとなっておりますので、その旨ご理解いただき、ご不明な点は各法律における各種機関や専門家、弁護士等にご相談されてください。

【注意事項】

法律を遵守するにあたって、次のような行為には注意が必要です。

①他社・他者もやっているから大丈夫、とは判断しない

②ブログ・SNS等の情報を鵜呑みにしない

大手企業・有名企業がやっているから大丈夫、とは思わないでください。そういった企業でも、きちんと法律を守っているとは限りません。また、ブログ・SNS等での情報ですが、身分不明な方の情報をそのまま流用しないことは当然ですが、「弁護士」「医師」といった社会的身分のきちんとした方の情報であっても、鵜呑みにするのは危険ですのでご注意ください。というのも、状況・地域・方法等が違うだけでも、「違法」となるケースもあるからです。たとえば、「東京」の保健所では「合法」と判断されたケースが、「北海道」の保健所では「違法」と判断される可能性があります。

■特定商取引法

特定商取引法とは、事業者による違法・悪質な勧誘行為等を防止し、消費者の利益を守ることを目的とする法律です。具体的には、「通信販売」や「電話勧誘販売」といった消費者トラブルを生じやすい取引類型（販売方法）を対象に、事業者が守るべきルールを定めています。精油やアロマに関する商品をWEB・オンラインで販売する場合には「通信販売」に該当しますので、「特定商取引ガイド」のサイトにて、内容をご確認ください。

また、「法律解釈」等については、お近くの「地方経済産業局の窓口」にご相談ください。

※特定商取引ガイドサイト内に連絡先の記載があります

なお、自社・自分で直接販売するのではなく、「楽天市場」等の他社のプラットフォーム・サービスを利用し出店・販売を行う場合には、サービス提供事業者から「特定商取引」に関する記載が求められますので、該当するサイトの指示に従いましょう。

特定商取引法ガイドサイト

■著作権

精油やアロマに関する商品を販売する際の「広告」「販売ページ」や、教室で利用する「テキスト」等で利用する「文章」「画像」等については「著作権法」の注意が必要です。「著作権法」の内容は、大変複雑で判断が難しい法律です。

原則として、他者・他社の「書籍・文章」「HP・ブログ・SNS」等から、著作権者の許可なく無断で「文章」「画像」等を利用しますと「著作権違反」になると考えます。例外は、フリー素材のように「自由にご利用ください」と明記されている「文章」「画像」等の利用です。こういったケースは、「著作権違反」にはなりません。

また、「著作権法」で定められた正しい「引用」方法で引用すれば、「著作権法違反」にはなりません。ただし、引用方法・判断基準が難しい分野でもありますので、不安がある場合には文化庁のサイトに掲載されています「著作権の正しい利用方法」にて確認してください。

文化庁著作権の正しい利用方法

■PL法（製造物責任法）

化粧品・雑貨を販売するにあたっては、製造物責任法（PL法）が関わってきます。

手作り品（製品）に欠陥があったり、使用した方に損害を与えた場合は、製造者・販売者として責任が問われます。PL法における対策・対応方法等については、製品ごとに異なります。詳しい内容等については、消費者庁サイト内の「製造物責任法に係る関連施策」にて問合せ先を確認の上、ご相談ください。

なお、損害保険会社等による「PL保険」へ加入することも、損害賠償請求に対しての有効な備えとなります。

※JAA 会員様向けの「PL保険」については、事務局までお問合せください。

消費者庁民間PLセンター一覧

■個人情報保護法

個人情報保護法は、主に個人情報を取り扱うショップ・サロン等の事業者の遵守すべき義務等を定める法律です。個人情報の流出等を招いた場合、多額の損害賠償責任やショップ・サロンの信用を傷つけることになりかねませんので、下記の主な内容に基づき法律を遵守しましょう。

【主な内容】

●利用目的の明確化・利用目的による制限（第15条、第16条）

個人情報を取り扱うときは、利用目的をできる限り具体的かつ明確にしてください。

事前に決めた利用目的以外に個人情報を利用することはできません。

●個人情報の適正な取得・利用目的の通知、公表（第17条、第18条）

偽りその他不正な手段によって個人情報を取得してはいけません。

●個人情報の正確性の確保（第19条）

利用目的の達成に必要な範囲で、個人データを正確かつ最新の内容に保つように努めてください。

●個人情報の安全管理措置・従業者、委託先の適切な監督（第20条、第21条、第22条）

個人データの漏洩や滅失又は毀損を防ぐために必要かつ適切な安全管理措置を講じてください。

●個人情報を第三者に提供する場合の制限（第23条～第26条）

あらかじめ本人の同意を得ないで、他の事業者などの第三者に個人データを提供してはいけません。

●利用目的等の公表・個人情報の開示、訂正、利用停止（第27条～第34条）

事業者の氏名又は名称、保有個人データの利用目的、開示等に必要な手続、苦情の申出先等について本人に分かる状態（公表）にしてください。

●苦情の処理（第35条）

個人情報の取扱いについて苦情の申出があった場合は、適切かつ迅速な処理に努めてください。

■広告・表現

ショップ・サロン・WEB・オンライン等で「商品販売」「サービス案内」をする際の「広告・表現」についても、さまざまな法律によって規制・制限をされております。

①「効果効能」の表現について

薬機法では、「効果効能・治療」を意味するような表現は禁止されています。

◇相談窓口 各都道府県 ※東京都の場合「東京都薬務課監視指導担当」

②「過大・誇張」表現について

景品表示法では、主に過大・誇張表現について規制されております。「絶対に」「安全に」「最高」といった表現をする際にはご注意ください。

◇相談窓口 各都道府県 ※東京都の場合「東京都生活文化局消費生活部取引指導課表示指導担当」

③「医師的・医療的」行為・表現について

医療法では、病院または診療所と紛らわしい名称をつけることを禁止しています。たとえば、「メディカル〇〇〇」といった表現にはご注意ください。また、表現ではありませんが、医師法では、「医業行為（医師のみが行うことができる医療行為）」を行うことを禁止していま

す。たとえば、サロン等で、お客様の体調を聞いて、治療を目的で精油販売・施術行為をすること等は厳重にご注意ください。

◇相談窓口 各都道府県 ※東京都の場合「東京都福祉保健局医療政策部医療安全課指導担当」または区の保健所

④「マッサージ」表現について

「あん摩マッサージ指圧師はり師きゅう師等に関する法」では、「あん摩マッサージ指圧師の有資格者」以外が「マッサージ」という表現をすることを禁止しています。そのためにアロマサロンでは、「マッサージ」ではなく「トリートメント」という表現をしていることが多くあります。

◇相談窓口 各都道府県 ※東京都の場合「東京都福祉保健局」または区の保健所

■化粧品製造・販売

ご自身で製作したアロマクラフト・精油を一般に販売する場合は各種法律にご注意ください。手作りであっても化粧品や医学部外品を製造販売する場合は、「化粧品製造販売業許可」を取得する必要があります。「肌につけるもの、肌に触れるもの」は「化粧品」に該当するとお考え下さい。

【化粧品に該当するものの例】

アロマコスメ、スキンケア用品全般（化粧水、ローション、クリーム、蜜蝋バーム、リップクリーム、ボディパウダー、メイクアップ用品、香水…）、シャンプー、コンディショナー、石鹸、歯磨き、マウスウォッシュ、入浴剤、バスボム

【化粧品に該当しないもの（雑貨扱い）の例】

ルームスプレー、ポプリ、サシェ、キャンドル

◇相談窓口 各都道府県 ※東京都の場合「東京都薬事監視課」

■開業時の届出等

株式会社等の法人としてではなく個人として、アロマのショップ・サロンを開業する場合には、個人事業主として、管轄の税務署・都道府県税事務所へ「開業届出書」の提出が必要となります。

税務署には、開業日から1カ月以内。都道府県税事務所（東京都の場合）には、開業日から14日以内が、それぞれの期限です。

個人事業の開業届・廃業届出等手続の詳細については、国税庁のサイトにてご確認ください。また、個人事業主になりますと、毎年2/15～3/15の間に「確定申告」を行う必要があります。

す。

その際は、「青色申告」を選択すると節税できる可能性があります。ほかにも、開業する際に、社員・アルバイトを雇う場合には、税務署へ「給与支払事務所開設届出書」の提出が必要です。

◇相談窓口 税務署・各都道府県税事務所

なお、社員・アルバイトを雇う場合には、「労働保険 保険関係成立届」「適用事業報告」を「労働基準監督署」に、「雇用保険被保険者資格取得届」を「ハローワーク」に、それぞれ提出する必要があります。

◇相談窓口 「労働基準監督署」「ハローワーク」「社会保険労務士」

国税庁開業廃業手続きについて

■各テキストの掲載ページ

コラム 28 ページ

JAA 主催各種 Zoom 講座のご案内

JAA 特別講座 ベストセラー「アロマセラピーの教科書」の著者、和田文緒先生による

第4回『カンラン科 Boswellia 属の樹脂精油について』

～フランキンセンスの魅力×極上美容コスメの実習付き～

アロマセラピー本で日本一売れている『アロマセラピーの教科書』の著者であり、JAA 特別講師でもある和田文緒先生のオンライン講座、第4回となる今回のテーマはカンラン科 Boswellia 属の樹脂精油です。

東京農業大学卒業後、高等学校理科教職を経てアロマセラピストになられた和田先生の貴重なライブ講義ですので、是非この機会にご参加ください。

■講師

和田文緒／Fumio Wada

■第4回

『カンラン科 Boswellia 属の樹脂精油について』

■開催日時

2021年1月30日（土）10:00～12:00

■講座内容

バルサミックな薫香の原料になるのはサンダルウツの芯材やボスウェリア属の乳香樹脂です。どちらもアロマセラピーの世界では水蒸気蒸留により精油が抽出されています。世界中でも限られた場所でしか採取されません。有名な産地としてはソマリアやオマーンが知られていますがその他にどんな産地があり、使われる種には何があるのか、アロマセラピーで利用することはあるのかなどボスウェリア属の樹脂を産する樹木の代表的な種を知り、学びをより深めていきましょう。また精油の抽出法の違いについても講座内でふれていきます。代表的な抽出法には水蒸気蒸留法、有機溶剤抽出法、超臨界二酸化炭素抽出法等がありますが同じ乳香を原料にしても香りが異なります。貴重なCO2抽出のフランキンセンス・エクストラクトの香りもスメリングする予定ですのでご期待下さい。ボスウェリア樹脂といえば一般に知られているのはなんといってもお肌の若返りに役立つといううれしい働きです。市販の極上美容コスメにも使われているほど。

今回、Zoom 講座ではありますが効果をより体感できるように簡単な実習を行います。乳香の力を引き出すキャリア（基剤）をいくつか紹介し、冬のスキンケアにも役立つアロマクラフトを作成しますのでお楽しみに。

■定員 50名

■参加資格

アロマコーディネーター有資格者または受講生が対象

※一般受講はアロマセラピーの学習経験をお持ちの方に限り参加可能。

■受講費用

JAA 会員 3,000 円（税別）＋教材費

JAS 受講生 4,500 円（税別）＋教材費

一般 6,000 円（税別）＋教材費

※教材費は JAA 会員、JAS 受講生、一般の受講生すべて共通の費用となります。

※補助教材として和田先生の著書『アロマセラピーの教科書』を使用する場合がございます。

教材のセットは、①『アロマセラピーの教科書』書籍有りと②書籍無しの2種からお選びいただき JAA ショップの申込ページよりご決済ください。

■お申込み

JAA ショップよりお申込みください。

※受講費と資材費のトータル金額にてご決済いただけます。

■開催予定日（第5回～第6回）

第5回：2021年02月20日（土）10:00～12:00

第6回：2021年03月27日（土）10:00～12:00

※第5回目以降の講座内容の詳細は順次メルマガや協会 SNS（Facebook/Instagram/LINE/Twitter）でお知らせいたします。

■講師

和田文緒／Fumio Wada

東京農業大学大学院農学研究科修了

理科教師を経て1997年アロマセラピストとして独立。

シーズ・ラボ準備室を主宰し、サロン、クリニック、在宅医療にて施術を行う。英国 IFA 認定アロマセラピスト。

2019年東京都世田谷区から千葉県我孫子市に事務所を移転、シーズ・ラボ準備室をオープン。香りの手仕事ワークショップ、初心者からプロのアロマセラピストを対象にした勉強会やセミナー等を行っている。主な著書に『アロマセラピーの教科書』（新星出版社）、『ハーブの教科書』（草土出版）、『食品香料学への招待』（三共出版）がある。

コラム 29 ページ

JAA 主催各種 Zoom 講座のご案内

榎林先生による columnVol.91 誌上レッスン

『セラピストのためのスキルアップ講座』

榎林佳津美先生の会報誌 column Vol.91 掲載の誌上レッスン（P.14～15 掲載）を Zoom 講座として LIVE で受講できるアロマコーディネーターのためのスキルアップ講座です。

会報誌の誌上レッスンとして提供した最も旬なアロマセラピーの知識とスキルを、榎林先生にライブで解説、ガイドが受けられる「Zoom 版誌上レッスン」です。

ご自身はもちろん、家族や生徒、クライアントの方々の健康維持のためにぜひ習得されてく

ださい。

■テーマ

檜林式 毛細血管を再生させる!?

アロマトリートメント

(前腕+上腕+肩関節周辺)

■講師

檜林佳津美/Katsumi Narabayashi

■日時

2021年2月6日(土) 13:30~15:30

[講義45分/実技75分]

■定員 50名限定

■申込締切 2021年1月29日(金)

■費用

JAA会員 3,500円(税別)

受講生(JAS&JAA加盟校生) 4,500円(税別)

一般 6,000円(税別)

※加盟校生徒様のお申し込みは加盟校主宰者様の方でお取りまとめいただき、JAA ショップよりオプションにて選択の上、お申込みください。

■当日の準備物

●アロマトリートメントオイル

※詳細はショップサイトでご確認ください。

●ティッシュ

●筆記用具

■講師

檜林佳津美/Katsumi Narabayashi

JAA 主任講師

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

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

《檜林先生からのメッセージ》

動脈硬化や心筋梗塞、狭心症、大動脈解離など太い血管の病気の予防はよく聞きますが、血管の長さ 10 万 km の 99% は実は、毛細血管です。しかし、60、70 代になると 20 代の頃と比べると毛細血管が 40% も減ります。これは、大変なことですね。放っておいたら、病気や老化につながります。今回の講座では、どうしたら、毛細血管を温存できるか。私の臨床例を見ながら、検討します。そして、上肢（前腕＋上腕＋肩関節周辺）のアロマトリートメントを一緒に行います。肩こり緩和にも役立ちますし、コロナ疲れで、マインドも下向きなので、心経と心包経にいい刺激を与えて、心も元気にしたいと思います。

JAA トレーナーズ制度対応講座

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

誰もが気になる認知症の予防を、アロマのトリートメントで行う方法を学ぶ通信講座です。アルツハイマー予防に役立つ知識と精油（大学や企業の実験で、記憶力が高まる、脳萎縮に関係する酵素を阻害する結果を得ている精油）と植物油を使ったセルフヘッドトリートメントを習得します。

◆受講料 36,300 円（税込）

◆教材 テキスト 1 冊／DVD（70 分）1 巻／檜林メソッドオリジナルブレンド精油（5ml）1 本／ノズル付き容器 1 個／トリートメント用ヘアブラシ 1 個／マカデミアナッツオイル（50ml）1 本

※JAA ショップよりお申込みください。

ご不明な点は JAA 事務局までお問合せください。

E-Mail: info@jaa-aroma.or.jp FD: 0120-080-879

コラム 30 ページから 31 ページ

JAA 各種ライセンス認定試験実施要項ほか

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各種ライセンスの日程を含む試験の実施方法、ならびに講習会の開催等、変更されています。また、開催は決定していますが、日程とその詳細に

については、現在調整中のものもあります。詳細確定後は、JAA 公式サイトやメールマガジンにて、随時お知らせいたしますので、サイト等の定期的な確認をお願いいたします。
なお、今後も加盟校主宰者様、受験される生徒様の健康と安全を第一に、社会情勢にあわせて柔軟に対応して参ります。引き続きましてどうぞよろしくお願いいたします。

第 74 回アロマコーディネーターライセンス認定試験（JAA 認定加盟校）

■試験日

2021 年 2 月 14 日（日）

■受験資格

2021 年 2 月 12 日時点で、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

※所属スクールの修了証のコピーが必要

■試験内容

理論試験（記述・択一）90 分／小論文 60 分

■受験料

11,000 円（税込）

■受験手続

2020 年 12 月 7 日（月）～2021 年 1 月 8 日（金）《必着》

■合格発表

2021 年 3 月上旬

※JAA 正会員登録手続きの期限は 3 月末、登録者へのライセンス証発送は 4 月下旬予定です。

JAA 直轄校日本アロマコーディネータースクール

第 74 回アロマコーディネーターライセンス認定試験（在宅試験）

■試験問題到着日

2021 年 2 月 10 日（水）《配達日指定郵便》

■提出期限

2021 年 2 月 15 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

2020 年 12 月 4 日（金）《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

■受験料

11,000 円（税込）

■受験手続

2020 年 12 月 7 日（月）～2021 年 1 月 8 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、返却いたします。

※修了生でお手元に 2 月受験の願書をお持ちでない方は願書の請求をしてください。

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 84 円切手貼付）」を同封の上、ご郵送ください。

⇒「受験願書」を記入し、「受験料の振込みの控え（コピー可）」「修了証書のコピー」「返信用封筒（返送先住所を記入し 84 円切手貼付）」と併せて JAS 指導部までご郵送ください。受験手続き完了後、指導部より受験票が届きます。

■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

※ご不明な点はお問い合わせください（03-5928-2901）。

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。

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、JAA 主任講師、楢林佳津美先生による「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として登録されます。

※登録料は発生いたしません。

〈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。

■日時

2021 年 1 月 16 日（土）13:00～18:00

■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）

■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

第 43 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。

■日程

2021年2月27日（土）13:00～15:00

※受験者人数により終了時間は前後する可能性があります。

■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（5分）

■受験料

22,000円（税込）

■合格発表

受験日より10日以内

■受験手続

受験手続方法につきましても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いたします。

コラム 32 ページ

JAA 認定校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、全国各地で開催されます。新型コロナウイルス感染拡大防止策を行いつつ、対面講習、オンライン講習を下記加盟校にて開催します。参加ご希望の方は、以下の加盟校まで直接、お問合せ・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.31 をご確認ください。

※トップインストラクター受講者用の講習会チケットは、JAA 主催の講習会でのみ摘要されます。加盟校主催の講習会には使用できませんので、予めご了承ください。

■お申込み方法

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・FAX 番号】を沿えてお申込みください。

コラム 39 ページ

JAA 直轄校

日本アロマコーディネータースクール（JAS）からのお知らせ

いやしのカウンセラー養成講座ホームスタディコース（新春キャンペーン）

－ 会員の方、アロマコーディネーター受講生は3万円引きでご案内 －

コロナ禍の今こそアロマの癒しとともに心のケアが必要とされています。

いやしのカウンセラーを養成するこの講座は、心理学理論や哲学思想、香りのケアなどを参考にしながら丁寧に心と向き合います。

ぜひこの機会に楽しみながら学んでみませんか？

レッスン回数 15回 標準受講期間 1年 すべてご自宅で受講・受験いただけます。

〈講座費用〉※教材費、受講料含む

■受講料 一般 150,000円（税別） / 会員 JAS 受講生 120,000円（税別）

■お問合せ 日本アロマコーディネータースクール FD: 0120-122-507

JAA 常任理事 浅井隆彦先生による介護アロマセラピスト講座

介護アロマセラピスト講座開講の目的

1985年アロマセラピー日本上陸の年からアロマセラピーの啓蒙教育に関わったいきさつから、以降あらゆる分野でアロマセラピーの普及に奔走してきた。50代になったとき、高齢社会到来と同時に、介護の自立支援に目覚めた。

とにかく治療業界に、スポーツ業界に、美容業界にアロマセラピーを導入した自信が介護にもアロマの風をという気持ちを起こさせた。

若い世代の癒しばかりでなく、癒しが必要なのは高齢者であっても同様で、介護保険外であっても生活の質を高めるためには介護にアロマの新しい風を吹き込まなくてはと決心し、介護ケアマネジャーの資格を取得し、本格的に介護分野にも参入した。

思えば、10年前は介護アロマといっても介護・医療業界では門前払いだったのが、最近は業界でも話題になり注目を浴びている。

触れ合いのコミュニケーションに介護現場でタッチケアのアプローチをスローガンに、介護現場で見受けられるだけでなく、現代人に多いむくみ・冷え・ホスピスへのケアの実技訓練を行います。

アロマセラピーの知識がない方でもそのような目的を持っている方であれば受講できます。また、この講座の実技は、人との触れ合いのきっかけに活かれますので、介護現場だけでなく、幅広く人とのコミュニケーションをとることができます。

新型コロナウイルス感染拡大下のなかで少人数制（3人）やオンライン受講も導入し、「在

宅看取り」にも一層力を入れております。

2021 年はぜひ一度介護アロマ講座にご参加をお待ちしております。

※詳細は浅井隆彦公式サイトをご覧ください。

<http://www.asai-takahiko.com>

トップページ左側のバナーをクリックして日程をご確認ください。

■お問合せ■

あさいマッサージ教育研究所

E-mail; ta73asai@gmail.com

TEL; 090-6197-4794 (浅井)

コラム 40 ページから 41 ページ

全国加盟校オプション講座のご案内

JAA ホームページの「イベント・セミナー」ページに詳細を紹介しております。

尚、オプション講座については、各加盟校へ直接お問い合わせ下さい。

★アロマ・カラーセラピースクール ACACIA (アケイシャー)

1) カラーフレグランスベシクコース

～覚えるより楽しむ 1day 講座～

■日程 随時

■時間 5 時間程度

■費用 20,350 円 (スターターキット付※精油 9 本含)

■備考 初心者、また将来講師を検討されている方に

2) 【オンライン】

アロマコーディネーター復習講座 ～おさらいレッスン～

■日程 お問い合わせください

■時間 90 分程度 (ユニットによる)

■費用 正会員・受講生 3,000 円

■備考 資格取得者・またもう一度授業を受けてみたい方

※zoom 利用の可能な方 ・指定テキスト (2 冊) をお持ちの方

3) 選べるフェイシャルレッスン

■日時 随時 リクエスト開催

(1 レッスン 3 時間程度)

■費用 1レッスン10,000円～

詳細はHPよりご確認ください。

<https://www.aromaacacia.com/news/facial-parts.html>

■上記3講座のお申込み、お問合せはお電話・メールでお願いします。

AC/BTT/AFR 認定加盟校 アケイシャー

〒274-0065 千葉県船橋市高根台7-23-14

講師：安齋孝子 詳細はHPをご覧ください

URL：<https://www.aromaacacia.com>

TEL：090-9828-5996 E-mail：info@aromaacacia.com

★アロマ ハーブスクール&エステサロンサシェ

1) ～あなたの素肌と魅力を開花する～ 顔タイプ診断メイクレッスン

■受講時間 2.5～3H

■費用 33,000円(税込)

※お肌の弱い方でもメイクを楽しめます

※マンツーマンレッスンなので初心者の方でも即時戦できるメイクを取得できます

2) 最適なスキンケアと化粧品の選び方講座

■受講時間 90分

■費用 5,500円(税込)

※随時募集中

※詳細はHP・ブログをご覧ください

■お申込み・お問合わせ

アロマ ハーブスクール&エステサロンサシェまで、TEL 又は HP のお問い合わせフォームよりお問い合わせください。

〒187-0035

東京都小平市小川西町4-12-15

ドミネント202

担当：鴨下徳子

TEL：090-8514-2604

URL：<http://sachet-school.com/>

★スタジオセルボ

1) ZOOM 対応

ドッグアロマセラピー講座

～愛犬の健康を守るアロマ～

愛犬のよくある不調におすすめの精油や、活用方法、ドッグマッサージのテクニックを学びます。

2) ZOOM 対応 色彩心理講座

～選んだ色でわかるコンディション～

赤から紫までの各色の特徴を知り、その時のコンディションや感情を理解していく

3) ZOOM 対応講座

予防医学の要、栄養療法 ～お勧め最新栄養チェックポイント～

予防医学で欠かせない栄養と食事のアドバイスを、トップ10の項目にし、誰にでもアドバイスができるようにした。病気にならない体を作るために何を食べたらよいか、何を避けたらよいかということを手軽に摂取できる方法や調理法を交えて、わかりやすく説明する。

上記3講座共に

■日程 日にち：随時（リクエストにより）

時間：18時半～20時 回数：1回

■費用 どなたでも5,500円

■講師 中村水波

■申し込みの手順

希望の日程と招待アドレスの送信先メールアドレスを明記して下記の方法のいずれかにてお申し込みください。

①メールにて info@studio-cerveau.com

②HPの受講申し込みフォーマットより

③お電話にて 0120-745-622/080-3207-6709（中村）

受講お申込み⇒受領確認メールの送信⇒講座費用振込み⇒入金確認後⇒開催日3日前に招待アドレスとレジメを送信⇒当日18時半よりご参加ください。

■お申込み・お問い合わせ

スタジオセルボ

〒245-0052 神奈川県横浜市戸塚区秋葉町 253-69

担当者：中村水波

TEL：080-3207-6709 E-mail：info@studio-cerveau.com

URL：www.studio-cerveau.com

★Hoku Lani ～Natural Health Beauty Style～

1) 基礎から学べる☆手づくり石けん資格&リクエストレッスン

■日程 随時

■費用 どなたでも

◎オーガニック soap プライベート 1Day Lesson 6,000 円程～

(カット後仕上がり 8～10 個)

◎Hawaiian Medical Herb Soap I or II 各 3 回 各 7,000 円

◎マウナラニプロジェクトメニュー (Hawaiian カカオ soap・アスタキサンチン soap) 各 7,700 円

◎Manna Lani 認定プロフェッショナルインストラクター資格講座

基礎コース・デザインコース 各コース 4 回 32,000 円+税

※自宅にて石けん作り経験者対象 (資格取得講座)

◎一般社団法人ハンドメイド石けん協会認定 ジュニアスーパー資格講座 total10 回 (講習時間トータル約 24H) 約 100,000 円 (キット、材料費、受講料、テキスト、認定料込み)

※初心者対象～経験者 (資格取得講座)

◎ALOHA ベーシックオリジナルコース 8,000 円×6 回+10,000 円 (オリジナル作品作成+修了証)

※初心者～経験者対象

2) ハンドトリートメント検定受講 (通学コース)

■日程 随時

■費用 どなたでも受講参加費 35,000 円+税

(Lesson1～3Lesson 代、DVD、教材、検定受講代込)

※JAA 会員様 Lesson 時のキャリアオイルサービス
上記 1)、2)

■お申し込み&お問い合わせ

Hoku Lani ～Natural Health Beauty Style～までご連絡下さい。

〒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/hokulani

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

★スポーツアロマサロン&スクール nao 華

1) スポーツアロマ実技講座～パフォーマンスの向上を目指して～

■日程 随時受付 (リクエスト可能)

■時間 全 5 日間+事前説明会

■費用 ペアレッシン 110,000 円 (個人レッスン 132,000 円)

2) 檜林式アロマ膝ケア実習講座～相モデル講座/セルフケア講座～

■日程 随時受付 (リクエスト可能)

■時間 約 3.5 時間

■費用

【相モデル講座・対面】 11,000 円（個人レッスン 19,800 円）税込

【セルフケア講座・ZOOM】 8,800 円（税込）

3) パパママトレーナー講座～がんばるわが子に 10 分ケア～

■日程 随時受付（リクエスト可能）

■時間 4 時間

■費用 14,800 円（ご夫婦で参加の場合は 19,800 円）

■お申込み先

キッズ&ジュニアスポーツコンディショニング協会

お申込みページ【中部】より

<https://www.kj-spocon.or.jp/seminar/>

上記 3 講座共に

■講師 宮木 奈保子

■場所 愛知県知多郡阿久比町当サロン、半田市・名古屋市各会場など

■お申込み&お問い合わせ

スポーツアロマサロン&スクール nao 華までメールにてお待ちしております。（新型コロナウイルス感染症対策として、当面の間対面講座は阿久比町サロンにて 2 名限定のペア開催とします）

〒470-2201 愛知県知多郡阿久比町白沢

TEL : 090-5869-0651 担当 : 宮木 奈保子

E-mail : aroma_naoka@yahoo.co.jp

URL : <https://ameblo.jp/rosewood427/>

★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

※通信教育始まりました。

■費用 どなたでも 38,000 円（税抜）通信教育同額 ※材料費なし

2) アーユルヴェーディック美顔

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です

■費用 どなたでも 60,000 円（税抜） ※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 120,000 円（税抜） ※材料費なし

上記3講座共に

■お申し込み&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

TEL & FAX : 099-252-1240 担当 : 六反

E-mail : info@chakura.jp

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

コラム 42 ページから 45 ページ

JAA online shop

Imagine the future

心地よいアロマのある暮らしが創る未来

<https://www.jaa-shop.jp/>

JAA ショップは、香りのある暮らしを提案するアロマコーディネーターのための会員専用のショッピングサイトです。アロマセラピーを学び、教えるための教材や資材、会員の皆さまの活動をサポートするほか、サロンや教室運営のための販促グッズ、業務用プロダクトや衛生商品、さらには環境にやさしい食材、会員プロデュース商品の販売など、衣食住全般を網羅する商品群を取りそろえ、特別価格にて提供させていただいています。

初期登録はすでにされていますので、お持ちの会員番号でログインの上、お買物をお楽しみください。

Life with Aroma

香りのある暮らしを提案する

12 のカテゴリー

01 Essential Oils

JAA オリジナルブランドを含む、セラピストであれば一度は手にとってほしい全 16 ブランドから様々なタイプの精油をご用意しています。今注目の国産精油はもちろん、アロマセラピーに必須のスタンダードな精油も様々なタイプから選ぶことができます。環境と人にやさしいオーガニック精油、季節や症状別にセレクトした精油を目的にあわせて紹介しています。

02 Carrier Oil

キャリアオイルは、ベースオイル、施術用のトリートメントオイルなどアロマセラピーに必須の植物性オイルを、教室で使いやすい小分けサイズのセットから、サロンで使える業務用サイズや詰替え用もご用意しています。ホホバ、グレープシード、マカデミアナッツ、スイートアーモンド、ライスジャーム（小麦胚芽）、アプリコット、キンセンカ、ほか。

03 JAA の美味しい食卓

“You are what you eat” の言葉にあるように、わたしたちのカラダは、わたしたちが食べたものでできています。アロマセラピーを始めとした様々な自然療法も、健康的な食生活が基本になれば、健康に導くことはできません。JAA ショップでは、ハーブティや限定輸入の産地直送のオリーブオイルなど、一般的なスーパーやコンビニでは手に入りにくい安心安全で美味しい食材をご紹介します。季節や個数限定の商品になりますので、定期的にサイトをチェックの上、お早目にお買い求めください。

04 Organic & Natural

認証済みのオーガニック精油のほか、アロマセラピーのレッスン教材としても使用するボディソープなど、お子さんやご家族にも安心して使える環境を考えたブランドをセレクト。敏感肌、乾燥肌など、肌質を選ばない良質な製品を普段使いが可能な会員価格にてご購入いただけます。

05 The Post-Corona Era

衛生管理と自己免疫力の向上が鍵になるポストコロナ時代。これまでの接客ルールが適応できなくなった今、新しい常識をベースにしたビジネス展開をする必要があります。プライベートな環境の中でのレッスンや施術可能な小さなサロンや教室展開は、ポストコロナ時代の主流になっていくことでしょう。プロジェクターで使用可能なレッスンテキスト、消毒剤、使い捨てのグローブ、ペーパーシート、新型コロナウイルスを予防に作用する可能性の高い精油特集など、セラピストとしての活動にお役立てください。

06 Healing Clay

アロマセラピーとも相性の良いクレイセラピー。そのベーシックアイテムとなるヒーリングクレイをパック用ブラシやスポンジなどのクレイ関連グッズとあわせて取り扱っています。特に ICA ブランドのクレイは、日本人のお肌に合ったフランス産、モロッコ産、オーストラリア産のクレイを厳選。日本の厳しい品質チェックを得て化粧品認可を取得、安心安全なヒーリング用クレイとしてご紹介しています。

07 OUTLET

JAA ショップでは、在庫処分品や旧パッケージ品、消費期限が短いものなどをアウトレット

商品としてセール価格で販売しています。精油から食品、日用雑貨など様々な商品がアウトレット価格で登場します。基本的に品質や味、性能は正規販売品とは変わりありません。消費期限、型落ち、箱つぶれなどの「訳あり」理由をチェックした上で賢くご活用ください。

08 Online Seminar

コロナ禍の中で、2020年にスタートしたJAAのオンラインセミナーは、ビデオコミュニケーションシステム「Zoom」を利用し、定期開催の香羅夢誌上レッスンを始め、単発講座だけでなく、連続講座の開催準備も始まっています。デスクトップからモバイルまであらゆるデバイスから、ネットが繋がる通信環境さえあれば参加できるオンラインセミナーは、地域に関係なく誰もが受講できる大きなメリットがあります。ご自身の知識とスキルをブラッシュアップする機会としてご利用ください。

09 Original Produce

JAAでは、会員の皆さまが企画開発・プロデュースされた製品をJAAショップに掲載、販売のお手伝いをさせていただいています。その第二弾としてご紹介するのは、JAA会員の田中志津さんプロデュースの身体にやさしい水性ネイル Shells coat。ご自身が開発企画&プロデュースしたプロダクトの掲載を希望される方は右のQRコードより申請フォームにアクセス、必要事項をご記入の上ご応募ください。

10 Books & CD

JAAショップでは、アロマセラピーを学び、教えるアロマコーディネーターのための各分野における専門書とお教室やサロンで音響療法の効果も期待できるCDを紹介しています。オンライン講座の副教本や参考文献、担当講師の執筆本など、取り扱い書籍もこれからどんどん増えていく予定です。セール品として書店に並ぶことのない書籍も会員割引対象となっているものもあり、要チェックのカテゴリーです。

11 Salon Goods

ポストコロナ時代に求められるリラクゼーションサロンは、丁寧なカウンセリングと衛生管理の行き届いたプライベートな空間の中で安心して施術が受けられる完全予約制の個人サロンです。そういった中で必要になってくるのが、小ロットで揃えられるサロン用品です。JAAでは、個人オーナーでも設備投資が負担にならないようにタオルやガウン、使い捨てシートやスリッパなどもコロナ対策のための備品等も少ないロット数でご購入いただけます。

12 Recommendation

新商品、各種講座、各シーズンにあったおススメの精油、メンタルケアやセルフケアなど、

生活のシーンに合ったアロマセラピーの楽しみ方を特集として更新、新情報とあわせて提案しています。新しい香りとの関わり方を JAA ショップで見つけてください。

コラム 46 ページ

Life with Books

本のある暮らし

JAAShop では、会員の皆さまのためにアロマの学習や仕事に役立つ書籍を JAA スタッフが厳選、会員価格にて販売しています。その中から特に 2021 年に向けてのおすすめの本をご紹介します。

厳選タイトル

カラーグラフで読む精油の機能と効用

三上杏平 著

カラーグラフで精油 100 種の和名、調合区分、学名、機能特性、成分分類と作用、成分表、機能性ブレンド別組み合わせ、主要成分機能特製が一目でわかるアロマセラピーのエビデンスを学び実践するセラピストのための手引書。レーダーチャート、円柱グラフ表示、含有化学成分の横棒グラフ表示、家庭での応用、注意・禁忌などを解説・図解しています。化学成分を統一カラーで表示してあるため精油組成が一目瞭然になっている良書。

フレグランスジャーナル社 定価 3190 円

脳に効く香り：精油の効果をモノアミンで考える

鳥居伸一郎 著

内科・泌尿器科・東洋医学の専門医である著者が「精油が精神薬理的にどのように効くのかを研究し、それを正しく理解した上で臨床に用いる」ことを命題として研究を深めた結果、脳内の神経伝達物質の変化を漢方の「気血水」をベースにしたハイブリッド証理論で解き明かしていく 1 冊。本書により精油の効果が具体的かつ分かりやすい言葉で表現できるようになったことは、研究成果の賜物であり、またアロマセラピー全体の大きな前進と言えます。

フレグランスジャーナル社 定価 1540 円

腸のことだけ考える

星子尚美 著

JAA 医療顧問である星子クリニック院長の星子尚美医師の著書。

腸がきれいで健康であれば、免疫力はアップし、毎年のように猛威を振るうインフルエンザや新たな感染症への有効な対策になります。また、がん、アトピー、糖尿病、心臓や脳疾患などの生活習慣病ともいわれる病にかかるリスクも軽減されます。すべての命は、腸にはじまっています。腸についての理解を深め、どのようにケアすればいいのかを学ぶ一冊になっています。

ワニブックス 定価 1210 円

ガットフォセのアロマセラピー

ルネ=モーリス・ガットフォセ 著

ロバート・ティスランド 編著 前田久仁子 訳

アロマセラピーの創始者であり、先覚者でもあるルネ=モーリス・ガットフォセの代表作。自らのやけどを治したラベンダーの優れた治癒力に魅了され、1937年に『アロマセラピー』（フランス語版）を著します。本書はこの療法を日本に紹介した英国の著名なアロマセラピスト、ロバート・ティスランド編著による英語版の訳書。土地の民を守る数々の芳香植物に注目したガットフォセのアロマセラピーにおけるバイブルともいえる1冊です。

フレグランスジャーナル社 定価 2750 円

精油のヒーリング・インテリジェンス〈植物はなぜ人を癒すのか〉

カート シュナウベルト 著 バーグ文子 翻訳

近年の分子生物学、細胞生物学、進化生物学の分野の研究を紹介しながら、何層にも重なった植物精油の活性がどのように我々の遺伝子コードの統合維持を助けるか、また、多様な障害に対して精油でのトリートメントが如何に効果的であるかを解説。精油の新しい可能性として肝炎、骨粗鬆症、肝臓浄化、紫外線によるダメージと黒色腫のトリートメント、癌の化学療法などの治療における副作用の緩和のための使用方法など、健康増進する方法を紹介したアロマセラピストの必読書ともいえる1冊。

フレグランスジャーナル社 定価 4290 円

フランス薬剤師が教える もっと自由に！ 使えるアロマセラピー

ダニエル・フェスティ 著

吉田菜穂子 訳 山本淑子 監訳

精油は、日常のちょっとしたケアに役立つ、素晴らしい力を秘めています。

とはいっても、アロマセラピーの初心者にとっては未知の世界です。本書は、フランスの薬剤師である著者がはじめてでも安心して精油に触れられるよう、初心者ならではの疑問に答えつつ、アロマセラピーの素晴らしさが伝わる1冊になっています。講師としてアロマを伝えていく際のノウハウ本としてもお薦めです。

フレグランスジャーナル社 定価 2310 円

スピリットとアロマセラピー

-東洋医学の視点から、感情と精神のバランスをとり戻す

ガブリエル・モージェイ 著 前田久仁子 訳

精油の感情・精神・魂に対する作用を学ぶための必読書です。初心者から実践家まで長年愛読されているロングセラーの本書は、陰陽説、五行説など東洋医学の知恵を現代のアロマセラピーに適用。日常の心の緊張、焦燥感、沈んだ気分の解消法をわかりやすく解説しています。「スピリット」という視点からアロマセラピーをとらえ、精油の香りがおよぼす深遠な心理作用を紹介したガイドブックとしてご活用ください。

フレグランスジャーナル社 定価 3300 円

コラム 47 ページ

会員ログイン方法のご案内

JAA ショップは会員の皆さまのスムーズな活動と安心安全な暮らしを提供するアロマコーディネーターのためのオンラインショップです。会員割引にてご購入いただくため、ログインをされてからお買物をお楽しみください。

◆ID・パスワードについて◆

JAA ショップでは、会員の皆さまの会員番号で ID・PW 共に既に初期設定がされています。

初めてお買物をされる際は ID、パスワード共にご自身の会員番号をご入力ください。

ログイン後、パスワードのみ変更が可能です。パスワードを忘れてしまった場合には、JAA ショップまでご連絡ください。

スマートフォンでのログイン方法

QR コードよりサイトにアクセスください。

1. ログインをタップ

ログインをタップして、ログイン画面に移動します。

2. ID と PASS を入力

会員 ID とパスワードの両方に、7 桁もしくは 12 桁の会員番号を入力してください。

3. ログイン完了

マイページと表示されます。マイページでは、これまでのお買い物履歴がご覧になれます。PCでは会員情報の修正やポイントの確認も可能です。

PC（一部のタブレット機器）でのログイン方法

jaa-shop.jp 「JAA ショップ」で検索

1. 画面上部、左部にあるいずれかのログインをクリック

赤枠で囲まれた「ログイン」もしくは、「会員様ログイン」をクリックして、ログイン画面に移動します。

2. ID と PASS を入力

会員 ID とパスワードの両方に、7桁もしくは12桁の会員番号を入力して、ログインボタンをクリックすればログインが完了します。

3. ログイン完了

ログインに成功しますと、マイページと表示されます。

マイページでは、これまでのお買い物履歴や、ご自身のポイントの確認、会員情報の修正を行えます。

コラム 48 ページから 49 ページ

美容薬膳のススメ

松本誉子

中医学的な冬の特徴

冬は一年で一番寒く、植物は枯れ、生き物は冬眠する最も静かなシーズンです。気温は下がり、日照時間も短くなって暗い夜の時間が長くなります。全てのものがエネルギーの消費を控えて体内にエネルギーを蓄えようとする「收藏」の季節とされています。中医学では冬の間は、強い驚きや恐れは「腎」を傷つけるとし、気持ちや考えを落ち着かせ、すでに成し遂げたような満足感をイメージしながら、安静に過ごすのが良いとされています。また「腎」は生命の源であり、腎の機能が乱れると老化現象が現れるとされるので、冬は老化予防には大切なシーズンです。さらに、冬にエネルギーを発散してしまうと、暖かくなる季節の変化に対応できなくなり、春になって足の痺れや腰が弱くなるなどのトラブルの原因になるとされています。冬至（2020年は12月21日）が過ぎれば「一陽来復」、陽のエネルギーが再び

目覚めてきます。それまでは、静かにエネルギーを蓄えるようにしましょう。

冬に多い不調

五行学説によると、冬の主気は「寒」ですが、日本の場合は寒冷に加えて乾燥もあり厳しいシーズンになります。人間の体は寒冷の影響を受けて、新陳代謝が遅くなり、活動する力が弱くなります、そのため血めぐりも悪くなり、手足の冷え、肩こり、腰痛、関節痛などの傷みが生じやすくなります。また、寒さの影響で汗が出にくくなるため、体の水分の消費が少なくなり、浮腫みや夜尿のトラブルも多くなります。さらに、秋からの乾燥の影響も続くため皮膚の乾燥に加えて、咳や喘息など気管支系が弱い人には、特に注意が必要なシーズンになります。五臓の中では「腎」が傷みやすくなるとされ、腎は発育に関わる臓器なので、腎のエネルギーが消耗すると生殖、ホルモン、骨、脳、毛髪などにトラブルが起きやすくなり「老け」を進行させます。美容的には、目の下のクマやドライアイ、解毒力の低下などの様々な症状を引き起こす原因にもなります。老けない体のためには冬にしっかり補腎をすることが大切です。

冬の薬膳

冬は寒さの影響で新陳代謝が遅くなるため、まずは、体を温める食べ物で新陳代謝を高めることと同時に、脾胃を労わる健脾の食材も摂るようにして気のエネルギーや血の生成を助けてみましょう。さつまいもやジャガイモなどの芋類や豆類は脾胃の働きを助けてくれる効果が高いうえに日持ちもするので冬の間は常備すると良いでしょう。また、辛味の、唐辛子、ネギ、生姜、ニンニク、胡椒の食材は補給された気のエネルギーや血の巡りを良くし、停滞を予防するので、一緒に摂るのがおすすめです。ただし、体を温めようと激辛の食事を摂り大汗をかくと、かえって体温を下げ冷えを生むので、ほんのり体が温まる程度に食べるようにしましょう。そして、忘れてはならないのが、老化予防の補腎の食材です。山芋、黒豆、ブロッコリー、椎茸、エビなどは、食べやすく使いやすい補腎の食材です。おすすめは、山芋、ブロッコリー、エビの組み合わせです。そのまま炒めものにしたたり、パスタやスープ、グリーンカレーの具としても相性の良い組み合わせです。ニンニクや唐辛子、生姜などの辛味の食材とも合わせやすいので、覚えておくとよいでしょう。また、元気になろうと何でもたくさん食べてしまうのは、かえって脾胃を疲れさせてしまうので、食べすぎには注意するようにしましょう。

松本誉子/Takako Matsumoto

国立北京中医薬大学 薬膳科 卒業

中医薬膳師、中医薬膳茶師、日本中医食養学会会員、味噌ソムリエ、発酵ジュースインストラクター

中国の古い文献の中に『母親調薬膳、恩情篤蜜』という記述があります。これは“母親の作

る薬膳は、慈しみに溢れ心の籠ったものである” という意味だそう。それだけ、食事は人を癒す力がある物です。リラックスして楽しく食べられる「おうちごはん」。疲れて帰って来た家族や、自分の体の為に、簡単に作れるお料理を！をコンセプトに活動中。

中医学情報サイト「COCOKARA」に薬膳レシピ連載中。料理教室 ドードーの空キッチン 主幹。
料理レシピ開発・執筆。出張講師

コラム 50 ページから 53 ページ

Beauty Clay Care

素肌を美しく保つクレイの魅力。

International Claytherapy Association

国際クレイセラピー協会

肌に纏う自然

アメリカの先住民は、母なる大地、聖なる地球のパワーに触れるために地面に直に座り、裸足で歩きました。人は土に触れることで癒され、浄化され、肌は自然のちからを蘇らせることができます。

地中深くから掘り出されるクレイは、母なる大地のエネルギーが凝縮された 100%純粋な天然素材です。地球上の動植物は水溜りに溶け出したクレイや、地中からひたひたと伝わってくるクレイのエネルギーを受けて成長し、時には傷や病気を治癒してきました。

都市という生活圏での暮らしには、土に触れる機会、スペース、時間の存在がほとんどありません。そんな中、「自然と繋がるツール」として大きく注目されているのがヒーリングクレイです。今回は、泥パックや入浴剤などのデイリーケアの一環としてのクレイセラピーから、ほんの少しだけステージをあげて、「肌に纏うクレイ」をご紹介します。

肌の未来を考えるヒーリングクレイ

ヒーリングクレイは、純度の高い粘土鉱物を天日干した後、パウダー状に粉碎したものです。ボディやデオドラント、そして今大人気のファンデーションとしても、そのまま使うことができます。そのほか、生まれたばかりの赤ちゃんの汗疹やオムツかぶれの予防など、素材を素肌で感じることでできる数少ないケアアイテムが大地の恵みであるクレイです。

素肌に纏うクレイは、カオリナイトを主成分にしたホワイトクレイをベースにアレンジしていきます。それぞれの肌の色や肌質、目的にあわせてタイプの違うクレイをほんの少量ずつ組み合わせます。ふわふわとした優しい手触りのヒーリングクレイを、乳鉢のなかでゆっく

りと混ぜ合わせていく作業は、子どものころの砂あそびにも似て不思議な懐かしさがあります。キッチンがアトリエに、そしてファクトリーになって、素朴なのに新しい、馴染み深いのに、まだどこにもない感覚の「肌に纏うわたしだけのオリジナルクレイ」ができあがります。「メイクは必ずオフするもの」という常識は、人の肌にとって害となる「石油系ケミカル素材」が使われているため、もしそれが肌にとって良い素材であればオフする概念は必要のないものです。

「ヒーリングクレイが誰の肌にも優しく良い」という理由には、クレイのメカニズムと作用特性にあります。クレイの分子の表面はマイナスに帯電しています。いってみればマイナスイオン化した表面積を大きく持った構造です。マイナスに帯電したクレイの分子表面は、プラスに帯電した老廃物や重金属などの毒素を引きつけて吸着し、クレイと共に体外へ排出します。このとき、ミネラルを豊富に持ったクレイであれば、「ミネラル補給」というかたちで肌や体内バランスを調べてくれます。

クレイセラピーは健やかな素肌を育て、ほんものの美しさを引き出す未来型のスキンケアだといえます。

もっとオーガニックに、もっとナチュラルに

南半球にある南米・ブラジルからやってきた自然界の美しい天然色を“クレイ”で楽しむ「カラーリングクレイ」は、ゴールド、パープル、ローズ、ブロンズの全4色。日本人の肌色にずっと馴染むアースカラーで、ファンデーションはもちろん、チーク、アイカラー、リップ、石けん作りなどにも使えます。目元、口元、頬の挿し色に、100%オーガニックな素材で今までのハンドメイドにはない上品で艶やかな美しさをよりナチュラルに表現できます。

今までのヒーリングクレイとの大きな違いは粘土鉱物のバランスです。たとえばリップやチークに使いたい「ローズクレイ」は、カオリナイトと酸化鉄が主成分です。もちろん、セラピーにも使えますが、吸着力は従来のヒーリングクレイよりもかなりマイルドになるので、発色を楽しむ目的の方が適しています。

クレイのみでの色ものアレンジもこれで自由自在です。ホワイトクレイ大さじ1をベースカラーに、色のあるクレイを小さじ1/8～小さじ1を目安にブレンドしてみてください。ブレンドの微妙なバランスが、色の世界を無限大に広げてくれます。

コロナ禍の中で、創りこまれた美や人工的な美からはちょっと距離を置く感覚が主流になりつつある今、オーガニックなもの、ナチュラルなもの、手の温もりが感じられるものに今、人々の関心が集ってきています。

ナチュラルな暮らし、風通しのいい暮らしは、身の回りにある素材を活用して、自分の手を使うことから生まれてきます。

歯磨き粉からシャンプー、入浴剤、スキンケアグッズやファンデーションまでヒーリングクレイ+αでハンドメイドな生活を取り入れることで、きっと新しく心地いい風が暮らしに吹くはずです。その日の肌の状態や体調、心や気持ちの高まりに耳を済ませて、作りたいものをカタチにしていく生活、そして毎日の日常の積み重ねがわたしたちの未来の肌を作ります。好きなもの、心地いいもの、ワクワクできるものにフォーカスして、誰かが作ったルールから解放されて自由になってみたときに、自分らしさが見えてきて、さらにそこに知識だったり、スキルだったりプラスされるともっともっと人生は面白く愉快になります。

日常的なスイッチを少し切り替えて、そこに手仕事を加えてみると毎日の暮らしに存在する何気ない「日々の魅力」に気付くことができます。

たとえば、今日の気分を大切に「ずぼらさ」は生活のエッセンスになります。素肌ケアをするファンデーションは、時には切り傷用の軟膏になったり、吹き出物やニキビ、虫刺され用のレスキュージェルになったりするでしょう。ママのルースファンデは、そのまま赤ちゃんの汗疹や、オムツかぶれのパウダーになったりします。そんな自然な流れのある暮らしが楽しくて新しい生き方になっていくはずですよ。

「@@用」のプロダクトは便利そうに見えるけど、そろそろ「@@専用」から卒業してみるというのもおすすめです。ママ用、ベビー用、パパ用、ボディ用、ハンド用、目元用、口元用、デコルテ用…もしかしたらこれ全てママが作ったファンデーションでオールマイティにいけないかもしれません。

生きるヒントは手の中に

手作りの世界には、お金という概念から離れたところに存在する「おうち型発想の手仕事」があります。

-自分の肌にやさしくて、ほかのヒトの肌にも、環境にも良いから作っていたらすごく楽しくて、気づいたらいつの間にか仕事になって、お金ももらえるようになっていました- 暮らしを豊かにするハンドメイドな世界では、何かを製作しながら「ものづくりの哲学」や「価値観」が生まれてきます。

シェアという言葉とあわせて、「それぞれができることを提供し合う」という物々交換が主流になってくるだろうこれからの時代に、好きなコトでのスキルを磨いて、お金以外の流通価値を持つておくことはとても重要です。知識のシェア、経験のシェア、プロダクトのシェア、モノや知識を通じでどんどん新しいタイプのコミュニティを創造していくべきです。

「自然とヒトの知恵と温もりのある繋がり」があたり前に存在する理想の暮らしは、もう既にわたしたちの手の中にあるのかもしれない。

素材にこだわって、自分という生命を大事にしてみると、生きるエネルギーを自然からダイレクトに与えてもらえるのがクレイの大きな魅力です。

手の温もりを生きるちからに変えていく、そんな輝ける人材にクレイセラピーを通してなっ
ていただけたら嬉しいです。

ICA 国際クレイセラピー協会の公式オンラインショップ《クレイ Shopping》では、世界の良
質なヒーリングクレイのほか、人と地球にやさしいオーガニックでナチュラルな食品も含め
た生活グッズを提案しています。今なら、資料請求でお好きな ICA 会報誌 Earth をバックナ
ンバーからプレゼントしています。

お気軽に ICA までお問合せください。

E-Mail; info@claytherapy.jp フリーダイヤル; 0120-327-900 (平日 9:30~18:00)

以上