

コラム表紙

コラム 92 号

2021 年 5 月 11 日発行

テーマ 癒しの時間

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

FEATURE 癒しの時間

005 Time to Love Yourself 癒しの時代

Hiromi Seta

006 癒しの時間

星子尚美

008 新しい「ホームフィットネス」の時代に向けて、
運動処方のためにセラピストが習得しておくべき分野について

藤田英継

大学の研究現場から

010 城西国際大学における香りの学び

中村智香

SERIES 誌上レッスン

In a magazine lesson 1st

012 アフターコロナの「癒しタイム」

浅井隆彦

014 風の時代へ…癒しのターニング・アップ

高橋佳璃奈

016 心身の休息『ちょっと休憩しませんか?』

中島ゆきえ

In a magazine lesson 4th

018 口の中、侮ってはいけません

檜林佳津美

046 はじめよう くらし薬膳
竹田あやこ

会員活動レポート

020 アロマセラピーを通して地球環境を考える
未来 恵

022 「思いやり」という価値観の共有がコロナの収束には大切
外尾幸恵

024 アロマと共に
曾根原容子

JAA INFORMATION

027 JAA 事務局からのお知らせ

028 JAA インストラクターライセンスについてのご案内

030 JAA 各種セミナー&講座のご案内

034 JAA 各種ライセンス認定試験実施要項ほか

037 AFR / BTT 認定加盟校全国一覧

044 全国加盟校オプション講座のご案内

048 JAA online shop

コラム 4 ページから 5 ページ

Features

Time to Love Yourself

Japan Aromacoodinator Association

Time to Love Yourself

癒しの時代

Hiromi Seta

今回の JAA 会報誌 column92 号のテーマは「癒しの時間」です。パンデミックな世界に生きる私たち現代人にとって、「癒しの時間」とはいったいどんな時間のことをいい、また

どのような意味を持っているのでしょうか？

アロマセラピーの原点ともいえる「癒し」と「癒しの時間」について、異なる視点と側面からあらためて見つめ直し、紐解いていきたいと思っています。

実はこの column 原稿の最終編集を行っている最中に、東京を含む 4 都府県に 3 度目となる緊急事態宣言が発令されました。相次ぐウイルスの変異株の発見は、サイエンスフィクション以上の展開で、まさしく「現実は小説より奇なり」ということでしょうか。

日本で最初の緊急事態宣言が発令されてから約 1 年。

時差出勤、リモートワーク、オンライン授業、マスク常備、ソーシャルディスタンス、アルコール消毒、無人レジなどなど、1 年前には馴染みのなかった言葉や行為、そしてルールが、今では日常の風景の一部となっています。

変哲もない毎日のような感覚に陥りがちですが、ビフォーコロナとアフターでは、誰しもがそれまでとはまったく異なった価値観と感覚で日常を過ごしているはずです。

アロマという世界においても、このパンデミックを通して見るもの、感じるものが変化したという方が多くいらっしゃいます。

2021 年 2 月、2 度目の緊急事態宣言発令時に急遽、JAA のメールマガジンとオフィシャルサイトにて告知を開始し、「第一回 JAA 主催 アロマクラフトコンテスト」を開催しました。ご存じなかった方もおられるかもしれません。

当時、twitter では、「#緊急事態宣言でも楽しもう #おうち時間を楽しむ」というようなワードがトレンド入りし、JAA スタッフからも「こういった期間だからこそ、アロマを通して暮らしを楽しむ提案を会員の方々に向けてできないものか」という声があがりました。

1 か月という短い募集期間ではありましたが、アロマを愛する方々へ向けたメッセージと共に 49 の応募作品が集まりました。応募されたひとつひとつの作品からは、アロマセラピーへの熱い想いはもちろん、アロマコーディネーターとしてのおうち時間の過ごし方、楽しみ方を教えていただくことができた、とてもスペシャルな機会となりました。

最終選考のノミネート作品は全部で 9 作品。

最優秀作品 The Grand Prize に選ばれたのは、羽生有紀さんの「五感を癒やす ボタニカルロールオン」。優秀作品 The 2nd Prize には、藤本晴美さんの「家で空を感じるグリセリンソープ」。準優秀作品 The 3rd Prize は、林田絵梨さんの「インフューズドオイルで作る、ハーブと精油香る幸せのバーム」でした。佳作 Fine Work は、「作本昭子さんのアロマワックスサシェでマスクに香り付け」、「河典子さんの『見て・香る』を楽しむ ア

ロマストーン」、「sao さんのアロエ石鹸」、「斎藤美由紀さんの自粛生活で酷使した眼に優しい ひのきとクロモジチップのアイピロー」、「尾形理絵さんのアロマワックスバー」、「木場みくりさんのアロマエコラップ」の全 6 作品です。各優秀作品は、アロマクラフトコンテストの公式サイトで作品画像、レシピなど作者の皆さん紹介も含めて見ていただけるようになっています。

次回のアロマクラフトコンテストは 2021 年秋に開催予定です。さらに多くの方にご参加いただけたらと思っています。

最後に「ひのきとクロモジチップのアイピロー」の作者、斎藤美由紀さんが作品と一緒に贈っていただいたメッセージをここにご紹介させていただきます。

「皆さん、コロナ禍の中で毎日の生活や仕事に様々な制限を受けて生きづらいつ感じていると思います。私は、これからどうなるのか不安が大きくなったり、小さくなったりして落ち着かない日々です。そんな時に好きな香りに包まれて生活したり仕事していると、日々のしんどさから解放される一瞬を大事にしていきたいと思っています。アロマテラピーを続けてよかったですと感じます。これからも楽しく元気に続けていきます。協会の皆様にもこのような機会をいただき感謝しております。クラフト作りに没頭できる時間は、いろんなことを忘れて最高でした。これからもよろしくお願い致します。」

みなさんのお手元にこの冊子が届くころには、緊急事態が無事に解除され、世界的にも感染拡大が収束へと向かう兆しが見えていることを心から願っています。

2021 年 4 月吉日

Executive Creative Director

Hiromi Seta

アロマクラフトコンテスト公式サイト

https://www.jaa-aroma.or.jp/users/2021_contest/

コラム 6 から 7 ページ

癒しの時間

星子クリニック 院長 星子 尚美

世界的にテレビなどでは、行動の制限や、移動の制限、マスク、ワクチンなど嫌なことばかり放送され、ストレスがかなり溜まっている精神状態がこの1年近く続いています。これではストレスに負けて自殺される人数の方が、新型コロナウイルス感染者数よりもたくさん出てきてしまいます。

本来ウイルスをこの地球からなくすことはできるはずがなく、ウイルスと人類は今までずっと共存して生きてきたにもかかわらず、1年前からコロナウイルスという元から共存していたウイルスを目の敵のように差別し、いつの間にかインフルエンザウイルスは忘れられ、インフルエンザの方が本当は致死率が高いのにワクチンもしなくなり、他の病気がどんどんかすんでくる世の中に人間の意識が変わってしまいました。

人間は本来この地球に住まわせてもらい、自然の恵みがあり、空気があるから生かされていたのに、外に出てきれいな空気も吸えずに家の中に籠り、マスクで呼吸が苦しくなり、運動もできず、入院したら誰とも面会できず、コミュニケーションを周囲とできないで隔離されたら、普通は精神が病んできます。「こんな社会に誰がした」といっても、それは私たちがテレビやニュースだけを見て真剣に真実を知ろうともせず、流されて生活していたら現実はそうなります。

本来の人としてなぜこの世に生まれてきたのか自然の中でじっくり考える癒しの時間が今すべての人に必要だと思えます。

「コロナウイルスに愛の波動を与えると、きれいな結晶になり、反対に恐怖の波動を与えると、とても崩れた結晶になる」と医師の池川明先生がYouTube動画でもおっしゃっていました。

すべての物質は波動でできています。たくさんの方がコロナウイルスに癒しのエネルギーを送れば、私たちにとって敵対する存在ではなくなると思えます。

すべては繋がっているとよく言われていますが、地球自身も生きています。私たちはケガや病気をしたら癒しの時間が必要になります。地球もかなりの傷を受けています。例えば川や海は人間にとっては血液の流れのようなものですが、プラスチック、放射能汚染、ゴミなどでかなり汚されています。流れもダムなどでせき止められています。血行不良、血液ドロドロ状態、血流不足の状態です。森や山林は人間でいうところの肺の部分です。アマゾンの雨林地帯や山林の伐採や山火事などで、空気の産生もできなくなり、呼吸困難になっています。土地は人間の皮膚の部分です。地球表面はアスファルトで覆われ、たくさんの地下通路が作られ、皮膚呼吸ができずに大けがしている状態です。

こんな病気の状態がいつまで続くのでしょうか。そろそろ、地球も限界になってきていま

す。そうすると大手術が必要になってきます。これまで地球は何回も生まれ変わるために大手術をしてきました。大手術といってもピンとこない方がいると思いますが、火山の大噴火や、大地震、大洪水など、地球の自浄作用として起こっているのです。怪我をすると、血管が切れて血液が流出します。出来物ができ膿んでしまうと爆発して治るように今回が最後の手術になると地球も思っているかもしれません。私たち同様に地球も癒しが必要です。子供やお年寄り、ペットに優しく接するように、地球にももっと優しくしてあげないと、私たちすべてが住めなくなります。

このようにすべてが繋がっているということを忘れないで、毎日の生活を考えながら生活することがすべての幸せにつながります。

汚染した物質や、土に還らないものはなるべく使用しないとか、エコライフといわれることを一人一人が実行し、癒してもらっている地球に恩返しをすることによって地球に癒されることにつながります。癒されることができるのは地球があるべき自然を保っているからです。

人間が存在できるのは酸素を地球が作ってくれるからなのです。酸素が20.9%空気中にあるから人間は安心して生活ができます。18%以下になると酸素欠乏状態になり危険範囲と紙一重状態になります。わずか2~3%足りなくてもこういう状態になるということは、いかに酸素が大切かを物語っています。それなのに、学校の体育の時間や運動している人、お産で酸素を通常より必要としている状態の人にマスクをさせるという人の考えが、ただの非科学的で集団心理の恐怖心から来ており、何の科学的根拠もない恐怖心から健康を害する行いを黙認しています。

ウイルスも共存共栄しないと生きてはいけません。大昔から人間の体の中でも共存共生しています。自然界にはいないものはないのです。すべてリサイクルして循環しています。人間だけは、自然界にない化学物質を作り、体の中に入れて、リサイクルできないで病気の元を作り出し、地球にもゴミとして土にリサイクルできないものを作り出しています。人間は本来自然治癒力を生まれる時からいただいでいて、いないものが体に入ると異物として出そうとする働きがあるため、便や汗、尿などとして排泄物が体から出ていきますが、ストレスなどが多くなると、交感神経優位になり、便秘になったり、眠れなくなったりと不眠になります。脳からも脳内にたまった毒素が排泄できなくなります。そうすると、アルツハイマーなどの認知症の原因となるものが排泄できなくなり、認知症になったりして、病気の元を作っていきます。

脳内デトックスには新鮮な空気、野鳥や虫の声や海や川にせせらぎの音、木々の揺らぐ風の音などすべて自然界にあるものが有効です。人が癒しを求めていくところは自然が豊か

で海や山や温泉があり、新鮮な空気があるところです。わざわざ、騒音がひどい所や排気ガスが多く空気が汚染されているところには行かないと思います。癒しとは、心と体が休まらないと癒しの時間とは言えないのではないのでしょうか。

コロナが与えてくれた一つの癒しは、人があまり移動しなくなり、飛行機や車などの移動手段が減り、空気が前よりきれいになったこと、夜の騒音が減ったことかもしれません。コロナを恐怖にとるか、コロナを共存しているウイルスのひとつとして思うかで、ウイルスを通すマスクを何の目的でしているのか、なぜ致死率がインフルエンザより極めて少ないコロナウイルスを目の敵のようにするのか、よく考えたらおかしいと思わないのは、すでに酸素不足で思考が鈍っているのかもしれない。

まさに癒しの時間が必要なのは今のあなた自身かもしれません。

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から9ページ

新しい「ホームフィットネス」の時代に向けて、
運動処方のためにセラピストが習得しておくべき分野について
パーソナルトレーニングジム evergreen 代表 藤田 英継

昨年、本誌90号にて、「ニュースタANDARD／with コロナ時代における運動の意義とセラピストに求められる知識・姿勢」というテーマで寄稿させていただき、外出自粛などによる運動量の減少によって人々の体に起こる心身の健康リスク、それらを予防・改善するための運動の意義、そしてセラピストの皆様が運動について意識的に学び、実践する機

会を持っていただくことの意義などについてお伝えしました。

今年に入っても、再び緊急事態宣言が発令され、4月現在も飲食店への営業時間短縮要請がされるなど、外出を控えるムードが続いています。

この影響を受け、昨年から全国の会員数が半減し、経営難に陥っている大手フィットネスクラブではもあるといいます。

一方で、アプリや動画配信サイトで自宅でもできるエクササイズの配信を行ったり、オンラインでリアルタイムのエクササイズ指導を行うパーソナルトレーナーやパーソナルトレーニングジムが増えるなど、外出せず自宅などに行ながら運動を行う「ホームフィットネス」の利用者が増えたといえます。

フィットネスクラブのように、運動のための機材がそろっていない状況下で効果的な運動を行うためには、身体や運動に関する知識と工夫とが必要になります。

本稿では、前述した第90号の記事の続きとして、「新しい生活様式の時代」にセラピストの方が効果的な運動処方をするために知っておくべき分野と、学習方法などについてお伝えしていきたいと思います。

効果的な運動処方のために学ぶべき分野

◆機能解剖学

人間の運動は、2本以上の「骨」でできた「関節」を「筋肉」がてこの原理を応用して動かすことで、身体を移動させたり、身体以外のものを移動させたりする行為です。

関節や筋肉といった筋骨格系がどのような構造をしていて、それらがどのような関係にあるのか？

クライアントが高めたい身体機能を把握し、そのためにどのエクササイズを処方するのかといったことを考えていく上で、機能解剖学を通してこれらの要素について理解を深めることは必須といえます。

■初学者のための参考書籍

『世界一ゆる～いイラスト解剖学 からだと筋肉のしくみ』

高橋書店／有川譲二 著

『プロが教える 筋肉のしくみ・はたらきパーフェクト事典』

ナツメ社／荒川裕志 著

◆運動生理学

機能解剖学が骨、関節、筋肉などの構造を扱う分野だとしたら、運動生理学は筋肉をはじめとした組織やそれに関連する神経や血管、またホルモンなどの分泌物や血液といったものなど、「運動を行うときにカラダの内側」でどんな現象、どのような化学変化が起こっているか？を扱う分野です。

運動を行うとなぜ身体機能が回復・向上するのか？という根本的な部分を理解し、適切な質・量の運動を処方する根拠となる知識を身に着けるため、運動生理学は非常に役立つ分野です。

■初学者のための参考書籍

『入門運動生理学』

杏林書院／勝田茂 編著

◆トレーニング科学

具体的に「どのような運動をすると、カラダにどのような変化が起きるのか」「ある目的のために、効果的な運動を行うにはどのようにすればよいのか」を考えるのがトレーニング科学です。

具体的には、長期・短期のトレーニングプログラムを組み立てることや、日々どの様なエクササイズをどのくらい行うのかについてを研究した分野といえます。

実際には、トレーニング化学の研究によって得られたアウトプットをさらうことで運動処方自体は可能ですが、運動によって何が起きるのか、より安全に、より効果的に行うためにはどのような観点から、どんな要素について考えればよいのかを考えて、クライアント個別に最適なものへと落とし込んで行くには、これから列挙する要素を幅広く知っておくことが求められます。

◆運動を効果的・効率的にしてくれるツールについて

昨年のはじめての緊急事態宣言が発令されたとき、ダンベルやチューブなど家庭でも比較的場所を取らずに保管できるエクササイズのためのツールが飛ぶように売れ、商品によっては入荷数か月待ちとなりました。特にチューブやヨガマットなどは、小さくたたんで保管することができ、運動の負荷調整をしやすくするとともにバリエーションを充実させてくれます。このようなツールの使い方を学ぶことで、様々なクライアントのカラダ

の状態やエクササイズ環境に合わせた適切な運動処方が可能になります。

ECサイトで関連商品をチェックするなど、ぜひ興味をもって色々なツールに触れ、ご自身の運動に取り入れながら試していただきたいと思います。

◆栄養学

直接運動指導と関連するわけではありませんが、行う運動を効果的にしていくためには、栄養について学んでおくことは切っても切り離せません。

なぜなら、運動とは外部からの刺激に適応することで、例えば筋肉を増やしたり、骨密度を高めるなど身体組成の変化を伴う適応を引き起こすことが目的で、身体組成を変化させるにはその材料となる栄養素が適切にデリバリーされることが不可欠だからです。

また、運動による疲労から心身を回復させるためにも、適切な栄養素が身体に必要とされることは皆さんもご存じのとおりです。

特に以前よりも外出が少なくなり、食事量や内容のコントロールが求められるようになってきているため、運動と合わせて個人個人にあった栄養摂取について簡単にでも説明できることが理想的であるといえます。

「どの食べ物にどんな栄養素が含まれている」という事にとどまらず、「心身のコンディションを整え、運動の効果を最大限にするためには」という視点から栄養について学ばれることで、運動処方を通したクライアントの健康増進により一層寄与できます。

■初学者のための参考書籍

『基礎から学ぶ！ スポーツ栄養学』

ベースボール・マガジン社／鈴木志保子 著

◆セラピスト自身が実践者であること

ここまで、運動処方をするために知っておくべき知識や分野などについてご紹介してきました。

運動においては、上記分野を学ぶことは大切ですが、何といたっても運動を処方される皆様ご自身が、運動を実践されることが何よりの学習です。

運動を処方するセラピストご自身が、クライアントと同じように運動を日々実践し習慣にすることで、クライアントを指導する際の適切なフォームを作るためのポイント、レベルやボリュームなどを肌感覚で学ぶことができ、運動処方の内容や指導スキルを高めることができます。

セラピストのための運動処方講座

効果的な運動処方をゼロから行えるようになるために学びたい分野は、上述のように非常に広範にわたります。

すべてを同時に学ぼうとすると、何から手を付けてよいかわからないかと思いますが、まず大切なのは「ご自身が運動を実践すること、そこから疑問を持ち、学ぶきっかけを持つこと」だといえます。

そこで、ご自身の運動を始めるきっかけづくりとして、今後も昨年ご好評いただいた「セルフケアのための運動実践基礎講座」を開催していくとともに、さらに一歩学習を深め運動をクライアントに伝えられる基礎的な能力と知識を身につけられる「セラピストのための運動処方講座（仮）」を開催する予定です。

クライアントのケガ予防や体力向上のため、運動について伝えられるようになりたいという方々のご参加をお待ちしております。

藤田英継／Hidetsugu Fujita

パーソナルトレーニングジム evergreen 代表／パーソナルトレーナー、ボディワーカー
東京大学大学院総合文化研究科 広域科学専攻 身体運動科学研究室 修士課程修了
修士（学術・身体運動科学）

東京大学大学院にて脂肪や糖質の代謝を研究し、遺伝子、ホルモン、細胞レベルで教える知識を習得し、2008年からパーソナルトレーナーとして活動、2016年に表参道にパーソナルトレーニングジム evergreen を設立。科学的根拠のある指導内容、わかりやすい指導スタイルで延べ1万人以上を指導。海外の論文をベースに書籍の執筆、女性誌のダイエット特集や通信教育講座のプロデュース、トレーナーの育成も行っている。

コラム 10 ページから 11 ページ

大学の研究現場から

城西国際大学における香りの学び

中村 智香

城西国際大学は8学部10学科を有する総合大学です。千葉県東金市、鴨川市、東京紀尾井町にあるキャンパスで、日本人学生はもちろん、多くの留学生や社会人学生が学んでい

ます。私が所属している環境社会学部は2018年度をもって学生募集を停止しており、香りやアロマセラピーに関する担当科目は、現在、経営情報学部で継続しています。環境、SDGs（持続可能な開発目標：Sustainable Development Goals）、健康やスポーツ、ビジネス、地域活性化などと関連させながら、学生たちの香りの学びを深めていきたいと考えています。

2020年からの新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、これまでとは異なる生活を送ることになった方が多くいらっしゃると思います。私も大学の授業や会議はほとんどがオンラインとなり、学生や教職員とはパソコンの画面で会う（カメラをoffにしていると、顔すら見ることができません）という日々でした。授業で精油の香りを嗅いで学生の反応を見たり、有名な香水を嗅いでその商品名を当てたりする、といった「香りの体験」が、オンラインではまったくできないことが本当に残念でした。いつか、オンラインで香りを届けることができるような技術が開発、実用化されることを期待しています。長いオンライン生活の中で、やはり人は、直接合って交流することを求める生き物なのだなとも感じる日々でした。

先ほども述べたように、2020年は学生とはオンラインで様々な話をしました。多くの学生が関心を持っていた香りに関連した話題として、瑛人さんの「香水」という曲や、「鬼滅の刃」のアニメや映画が挙げられます（「鬼滅の刃」は私自身も大好きな作品です）。「香水」ではあるブランドの香水の香りで彼女のことを思い出すという歌詞がありますが、まさに「プルースト効果」でしょう。同じような体験をしたことがある方も多いのではないのでしょうか。また「鬼滅の刃」では、主人公の炭治郎は嗅覚が非常に優れており、匂いを敏感に感じることができます。誰の血の匂いなのか、また、悲しみや恐怖、感謝などの感情さえも相手の匂いから感じるができるようです。2018年10月に（株）資生堂が、「緊張による心理的ストレスが加わることで、特徴的な匂いが人の皮膚から放出され、その皮膚ガスの主成分としてジメチルトリスルフィドとアリルメルカプタンが含まれていた」ということを発表しています¹⁾。私たち人は、感情を匂いで発し、相手とのコミュニケーションに利用しているのでしょう。炭治郎のようにそのシグナルを感じ取ることができる方もいらっしゃるかもしれませんね。

新型コロナウイルスに感染すると、匂いが分かりにくくなるという症状が出ることは当初から知られています。後遺症としても残る場合があるというのは厄介です。嗅覚異常が起こるメカニズムを明らかにする研究では、鼻の嗅上皮にある支持細胞にウイルスが感染して嗅覚に障害をきたす可能性^{2, 3)}や、動物モデルを用いた実験で嗅上皮の脱落が起こる⁴⁾ことが示唆されています。嗅覚は生物にとって生存や種の保存（子孫繁栄）に必須の

感覚です。日々の食事を楽しむことや危険を察知することにも働きます。この感染症は私たちヒトを含め、生物にどれほどの影響をもたらすのでしょうか。1日も早く世界の感染の流行が収束することを願うばかりです。

さて、大学では、学生たちは自分の関心のあるテーマでゼミ活動や卒業研究に取り組んでいます。2020年度は「香水をつけているときに相手に与える印象」「香りをういた販売促進」などをテーマにしてきました。香りを上手に生かすことに興味を湧く学生が多い中、ある学生が自身の経験から「香害」をテーマに選びました。「香害」とは、「消臭除菌スプレー、制汗剤、芳香剤、合成洗剤などの主に強い香りを伴う製品による健康被害のことで、体臭は含まない」とされています（日本消費者連盟 HP より）。柔軟剤、香り付き合成洗剤、香水、精油などの香りによって頭痛や吐き気などの体調不良を起こす人がいるということです。近年では、自治体や教育委員会が香りについて周りの人へ配慮することを求めることもあります。アロマセラピーに関わっていらっしゃる皆さんは「香りで人の心身を健康にしたい」と考えている方がほとんどですが、実は香りで苦しんでいる方がいるのだということも忘れてはならないことではないかと思えます。私自身、学生に気づかされたことでした。

私たちの生活の中には、さまざまな香りが存在しています。社会や環境の変化に伴って、香りも変化しています。大きく変わっていくこれからの社会において、香りが果たす役割とはどのようなものなのか、学生と一緒に考え、議論していきたいと思っています。

1) 「資生堂、緊張によるストレスで皮膚から特徴的なニオイが発生することを発見～2成分を特定し、対応技術を開発～」

(株)資生堂 プレスリリース (2018)

https://corp.shiseido.com/jp/newsimg/2513_i3p50_jp.pdf

2) 「新型コロナウイルス感染症」三輪高喜 AROMA RESEARCH No. 82 Vol. 21 p. 107-109 (2002)

3) 「新型コロナウイルス感染症と嗅覚障害」三輪高喜 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 No. 92 Vol. 11 p. 928-936 (2020)

4) Regeneration profiles of olfactory epithelium after SARS-CoV-2 infection in golden Syrian hamsters

Shinji Urata, Junki Maruyama, Megumi Kishimoto-Urata, Rachel A. Sattler, Rebecca Cook, Nantian Lin, Tatsuya Yamasoba, Tomoko Makishima, Slobodan Paessler

ACS chemical neuroscience No. 12 Vol. 4 p. 589-595 (2020)

中村 智香／Chika Nakamura

城西国際大学 環境社会学部 環境社会学科 助教

北里大学大学院薬学研究科修士課程修了、修士（薬学）。

JAA 認定インストラクター。薬剤師。

アロマセラピー、ハーブ、食品衛生などの科目を担当。教員免許状更新講習、公開講座、高校生向けオープンキャンパスなどで香りの世界と可能性について紹介している。

コラム 12 ページから 13 ページ

誌上レッスン 1

アフターコロナの「癒しタイム」

JAA 常任理事 浅井 隆彦

「癒し」という言葉が流行語のように巷間に広がったのはいつであったろうか。一説によればバブルが崩壊した 1990 年代の前半に、ある文化人類学者が命名したらしい。バブル期と現在のコロナ騒動の後遺症は世の人々に癒しを必要としたことでは一致する。その「癒し時間」というテーマに筆を執ることになった。

アロマコーディネーターにとっては、この癒しを必要とする現状はまたとないチャンスと知っている。介護に関わる筆者は介護業務に加え、コロナウイルスとのダブルパンチのストレスをコロナ禍で日々実感している。まさに時代の要請に応えるべき、癒しを求める人たちであふれている。

もの豊富な現代社会にとって、天災などの自然災害は想定外と呼んで従来の常識をあっという間に飲み込んでしまう。コロナは人災かもしれないが、人々に与えた影響は全世界的であることにおいては、自然災害以上にインパクトをもたらした。その脅威はストレスによって不安から不眠をもたらし、心身ともに癒しを必要とするということになってしまった。

コロナが人間に示唆したことは「自然に戻れ！」という本来の人間のあるべき姿ではなかったかと思う。自然回帰はフランスの天才的哲学啓蒙家であるルソーも主張した。仕事が神から与えられた天職でなく、人間のゆがみをそして自然破壊に導いた。私自身もコロナ

によって仕事の仕方や生活における時間配分（タイムマネジメント）が以前とは違う形となってしまった。仕事一辺倒であった日常生活から非日常での自然に親しむ時間と余裕ができたことによって、集中していた仕事から解放され、自分時間つまり癒しの時間を持つに至った。つまり癒しとは非日常の時間と空間を持つことによって、心身の開放感を得ることだと思う。

癒しタイムにも屋外と室内で過ごす時間があると思う。屋外は言うまでもなくスポーツに散歩にいい汗をかくことである。外出自粛中は何かと運動不足になって、汗をかくことがあまりない。自粛中は行動範囲も狭められ、改めて汗をかくことがいかに爽快であるということを感じ取る。コロナ禍でうつ病が蔓延しているという精神的に鬱々とした状態で汗をかいて代謝を高めると、気の滞りが解消され精神的ストレスが吹っ飛ぶ。こういうときに戸外で軽く汗をかき、体を動かすことが精神状態を回復し安定させる。自然と触れ合うスキーをしながら大都会のアクセクとした空気から冬景色を見るだけでも心地よい時間を過ごすことができる。「トンネルを越えるとそこは雪国であった」とあるように別世界が待っている。ワーケーションという造語があるが、仕事場である大都会を離れて、自然豊かな環境に身を置きテレワークすると、気分も一新して仕事もはかどるというワークキングスタイルである。

一方、室内でも癒しタイムは作れる。マインドフルネスの名前で有名な健康法は静的エクササイズだと思う。中国には太極拳そして日本には昔から座禅の精神的文化が根付いている。そして西洋由来のアロマセラピーの代わりに、香道というお作法も日本にはある。コーヒーの香りは実に癒しタイムを演出するリラクゼーション効果があるそうだ。だから夕方、疲れたサラリーマンが知らず知らずにコーヒーの漂う香りに引き付けられて喫茶店に入ってしまうのもコーヒーを飲みたいのではなく、癒しタイムのひとときを過ごしたいからであろうと想像される。

一方、わが国では書道のときの墨の香りは集中力と鎮静させる作用があり、茶の湯に漂う茶の香りは癒し効果に一役買っていると思う。

しかしこれらは動的であれ静的であれ、エクササイズのジャンルなのである。向き不向きもある。癒しタイムを作りうるもう一つのキーワードは「何事にも集中できる趣味や仲間がいる」ということである。そして新しいことに挑戦して毎日がワクワクする刺激を絶えず創出することである。外食を控え手料理を楽しむこともいいだろう。食欲は最大の生き

るモチベーションになりますからね。今では私自身、3時のおやつにスコーンを焼くという技を身につけてしまった。

ここで勘違いしては困るのは、仕事が趣味だと言ってはばからない人がいる事だ。仕事が一生その人にとって生涯現役であれば何ら問題ないのかもしれないが、何らかの形で仕事を引退したときに困るであろう。会社勤めであれば定年退職後、個人事業でも引退宣言して隠居にこもる。落語の世界に隠居して茶の湯に凝ってしまって、周りの迷惑者になるという話があるが、それでは役立たずの老人であり老害である。いつまでも周りから頼られる存在でありたい。癒しを求める上で周りに迷惑をかけてはいけない。この落語のご隠居みたいに趣味の押し付けではお互いの癒しには程遠い。仕事と趣味が両立しているからいいのである。

癒しタイムをとると仕事に復活したときも切り替えが早く、仕事にも没頭できる。時間管理も仕事のオンオフが明確になり、それぞれにいい効果をもたらしている。

無駄を省くことから最期はあの世には何も持っていけないのだから今から私など予行演習をしていて、せつせと昨年4月からものを片付け始めている。そしてものが片付くことがいかに癒しタイムを作ることにもなるという経験をした。ものが片付くと雑然としていた心の中も整理される。癒しに雑念雑然は不要である事を自らの体験で知った。とにかく多いと雑然として整理整頓がされていないので、いざ探すとんでも時間を要してストレスにさえなる。

「シンプルライフ・イズ・ベスト」と断捨離の結果、今の私にはもう失うものは何もない心境である。すべてを離し、すべてにこだわりを捨てた今、思う存分癒しの時間を毎日過ごせることに感謝している。現代人の持てる悩みからシフトして持たない生活こそ癒しの原点ではないかと思う。もの豊富な現代人が癒しを求める意味がよくわかる。我々はあまりにも複雑にものを追求するあまり、癒しとは程遠い世界にいつの間にか迷路にはまってしまった。禅は無我の境地だという。般若心経にも「色不異空 空不異色 色即是空 空即是色」の一節に「空」が唱えられている。日本には茶道や華道や書道という道の世界があった。脈々と受け継がれた神々の化身がコロナではなかったかと思つた。我々の祖先の残した精神的文化を今一度思い起こし、新しいライフスタイルを身につけることが要求されているような気がする。

日常の生活の中に癒しタイムをはさんで、より有意義な時間を過ごすことでアフターコロナをエンジョイしようではありませんか。

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」ほか。

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

コラム 14 ページから 15 ページ

誌上レッスン 1

風の時代へ… 癒しのターニング・アップ

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

コロナで明け暮れた昨年は、外出自粛・三密禁止・リモートワーク等で、経済も人との関係も、社会のルーティンも大きく変わるきっかけ元年でした。

今年受け取った年賀状には、転居や転職、事業内容の変更など、変化への報告がたくさんあり、それらの多くはサロン経営時代のクライアントや関係会社、JAA の生徒さんたちからの報告で「あ～、みんなそれぞれに次へのステージに向かっている」と感じました。

続けたくても、社会や状況の変化により変わらざるをえない。そこには、生きるか死ぬかの選択まで迫られている場合もあり、それくらい経済や社会の基盤が揺らぐことは、人生の分岐点にもなるのです。

1960 年代に、フィフス・ディメンション (The Fifth Dimension) というアメリカのグループが歌った「Aquarius」という曲がヒットしました。「やっと水瓶座の時代がやってきた！」という明るい未来の内容でしたが、当時は単なる歌詞だったのが 60 年経った今、本当にその扉が開きました。

諸説ありますが、占星術によって導かれた星たちの配置によって、地球が受ける影響には 2000 年ごとに変化すると伝えられており、紀元元年から 2000 年までは魚座の時代とされ、その特性に彩られた社会や文化、人間の思考が形成されると考えられています。魚座は

「水」のエLEMENTに属し、水は流動性がありながらも冷えて固まる固性、不動の質も持ち、人類が確証を求めて悩みながら進んできた時代でした。

よくインド 5000 年、中国 4000 年の歴史、と文明の深さを揶揄したりしますが、インダス文明が 5000 年前に起きたときは牡牛座の時代であり、インドで牛が神なのが頷けます。同時に、牡牛座（土）の時代と考えると、その時に生まれたヴェーダにおける解釈やドーシャの優劣の考え方、価値観なども見えてくるものがあります。

そして、水瓶座（風）の時代への変遷に拍車をかけるように、2001 年には 9.11、2011 年には 3.11 という予測不能な事態が起き、2020 年には世界中を巻き込むコロナ旋風が吹き荒れ、世界全体が経済も社会も巻き込んで大きく変容せざるをえない状況となり、人々の意識も否がおうにも変化を迫られています。

このように、惑星と生命体は、壮大な宇宙の計画を惑星のポジションと絶え間ない動きをプログラムによって突き進み、それを感じながら「進化」というプロセスを辿るのが、人類や生命体の役割であり、惑星全体の周波数を上げていく意味があるということ、60 年以上かけて知るに至りました。幸いに私はアーユルヴェーダや中国医学と巡り合ったおかげで、5 元素や宇宙論を体感としても感知できたことが、深い理解に繋がりました。

「風」の時代ということは、まさにヴァータ（空+風）。ヴァータは動性・軽性・乾性・変性などの質を持つ、とアーユルヴェーダの初期に伝えました。でも今は、その「変化」の質が、今まで見たことのない想像を超えた先の領域にあり、学んで知る記憶の質ではなく、能力の「アップデート」「同期」という IT 的な処理感覚にも遭遇しており、この感覚はヴァータの質が感知できないものです。

ヴェーダの時代には、ヴァータの体質のある人を「劣性」とみなしていたのは、まさに牡牛座の「カパ」の不動の質が支配する流れだったからでしょう。インドのカースト制度や宗教の多さも、その視点から見てみると理解できるものがあります。

2000 年間におよぶこれからの「風」の時代の変化は、水瓶座に裏打ちされた知性に基づく創造によって、全く新しい社会や物事が具現化されていくことでしょう。

さらに新しい視点で歴史を振り返り再発見する「温故知新」や古い文化の中で培った「先達の知恵」の再生もあり、そこには身土不二という「その土地の物がその土地の者を癒す」という古典的な考え方をもとに、各土地の気候や温度の変化、人類の DNA 的な変化、意識の変化などを踏まえた上で、科学的にも上書きされていくと思うのです。

それを起こし発展させていくメンバーが「輪廻転生」組。これからは、とことん自分の興味のあることを掘り下げていく意識が大切で、そこから同じ意識の仲間や組織などがつながり、一つの共同体として機能していく時代へとなることでしょう。戦国時代のように、

不本意に一度に多くの方が天に昇った場合、共に時代を生き抜いた同士がまた同じ時代に生まれ、出会い、志を遂げていくようにできているそうですから「感覚」や「直観」を磨くのも大切ですね。

サロン活動をしていた時、私の元に訪れてきた人は、人生の岐路に立つ人が多くいました。病気、失恋、離婚、介護等、単なる「癒し」を求めてではない、ヘビーな状況を抱えている人たちでした。その人たちの悩みを、トリートメントでどこまで癒せるか、状況を変えることは不可能なことでしたが、エネルギー・チャージにより人生を変えるきっかけの行動を起こした方はたくさんいました。それは一期一会のことも多く、私自身がそれらを乗り越えて生きてきた人生を歩いていたことが、そういう人たちを引き寄せたのだと感じます。それは手技や方法を超えた領域でした。

そのようなクライアントや生徒さんとの関わりの中で、今言えるのは「自分の置かれた環境をしっかりと見て」ということ。年齢、家族構成、既婚者か独身か、社会的キャリア、そして自分はどのような体質を持ちどんな人間か…。これからの社会的変容が大きいとき、先のことはほとんど想像できず、数年先の短期のことまで予測が付きません。つまり、自分の描く「理想」と「現実」は乖離していくことが多くなるわけです。

アロマやアーユルヴェーダを学ぶのであれば「知りたい」という目的で深め、「将来の仕事」といった目的にはすぐ設定せず、知識や自らの体験を宝箱のように増やすことが大切になるでしょう。宝箱はできるだけ関連性のあるものを増やすほうが、より大きな宝箱になるでしょう。その学びで食べていけるかどうかは、その人自身の適性や環境にもより、短いスパンでなら想像しやすいですが、長いスパンにするには、俯瞰による「変化」「同調」「切り口の変更」などの臨機応変な視点とフットワークの軽さ、タイミングが必要になります。

さらに、もっと身近で現実的な社会の動向、例えば「2025年問題」「8050問題」などに自分が該当しないかどうか、照らし合わせてみてください。まさにこれは現実になります。そこにあなたの培った宝箱は、どのようにマッチするでしょう？

私が学び、実践を始めた1990年代～2000年代は、オフィスの事務機器が急激にIT化されていった時代で、主に事務を担った女性がとても疲弊していた時代でした。ここにアロマが上陸し、香りとセラピーの手技がニーズにとってもマッチし「癒し」「ヒーリング」という言葉が生まれて、大きなブームとなりました。

では、今のような「風」の時代は、何が「癒し」や「ブーム」になるのでしょうか？ヒントは「風」の調整です。風を止めてはいけません。上手に起こすこと。「癒し」のターニン

グ・ポイントというよりも、Turning Up!この感覚が大切であり、新しい視点での「癒し」を出現させることができるでしょう。

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 16 ページから 17 ページ

誌上レッスン 1

心身の休息『ちょっと休憩しませんか？』

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

「パンデミックの中、アロマコーディネーターが行う心の仕組みを知り自分と向き合う作業」について

いやしのカウンセラー養成講座より

■免疫力を高める『癒しの時間』

社会のシステムや暮らし方が大きく変化し、外出自粛やリモートワークなど様々な方法が実施される中、先行きを考えれば考えるほど焦燥感や無力感で思考が空回りすることもあると思います。また、免疫は心と深く関わっているので、自己の免疫力を高めることは重要視されています。特に今は、心の在り方の見直しも大切なことと考えます。

講座では、心にまつわる理論や思想などを参考に、地球や自然、人という観点から自分自身と向き合い、理解を深め、他者への癒しに繋げていきます。学んだ方の多くは「今は、どんな自分も受け容れることができ、穏やかな気持ちでいられます」と言います。例えば、机の上が片付けられていると作業がはかどるように、心が整理されていると物事に動じにくく捉え方も肯定的です。自分の心の傾向（捉え方）や固定観念に気づいたり、深層意識や欲求、願望と向き合ったりするうちに、学習そのものが心のケアとなり、コロナ禍という厳しい状況下では必要な「癒し」と言えるでしょう。

また、心の仕組みを知り、自分と向き合う作業は、ヨガや座禅、瞑想を体験するのと似ていると感じます。今ここに集中し、呼吸を深く整えることで、周辺視野が広がり、解放感も味わえます。心が穏やかな状態で食事をすると消化・吸収にも良いですね。

自分と向き合い、心身の休息を取り入れることは、免疫力を高めるためにも大切な「癒しの時間」と考えます。

■心身の「はたらき」に感謝と応援を！

人間の体内を舞台に、擬人化した細胞たちの営みをドラマチックに描いたアニメ「はたらく細胞！」をご存じでしょうか？お子様にもわかりやすい解説付きで、見ているうちに自分の一部である彼らの存在を改めて意識し、感謝が湧いてきます。細菌や体内の異変と戦う中、笑いで力を復活させるNK細胞。外敵の侵入を常に見張っているクールな白血球。勇ましく荒々しいキラーT細胞、マクロファージなど頼もしく格好いい免疫細胞たち。酸素を届け、二酸化炭素を回収するために体中を駆け巡り奮闘する赤血球たち。この影響なのか「この世界（体）を守るため！」と、最後まで諦めず命がけで戦う姿を思い浮かべると元気が出ますし、彼らを応援したくなります！（アニメだけど（笑））。食材や飲料の質を見直したり、適度に運動を続けたり、何かを夢中で楽しみ、ストレスに気づき、溜め込まないように気を付けるなど、当たり前のことですが以前よりも意識がグンと高くなりました。加えて、緊張や不安によって無意識に浅く不安定になる呼吸を整えることも自分でできることですね。もちろん！アロマの香りは、どの場面でも大活躍するはずですよ。

■ストレス社会はストレスがない社会？

大きな変化とそれに伴う自分の変化を考える時。ここで考えたいのは、ストレスへの耐性です。ストレスは、元に戻そうとする力が内側から加わることですが、ひたすら反発するのか、従うのか、まずは静観するのか…。まずこの状況をどのように捉え、受け止めるのかが、ストレスの感じ方の強弱を決めると考えます。何でもすぐに手に入り、より簡単で便利なものを使えるのは素晴らしい進化だと思いますが、その分、手間暇かけることのない商品やサービスが当たり前になった社会では、ストレスになる物は嫌われ者。

「ややこしい」「面倒だ」と感じることを何でも排除した生活に慣れてくると「必要がないなら出来れば何もしたくない」という気分になりやすくなります。

ストレス社会と人は言いますが、実は、ストレスのない社会がその人のストレスを生んだのではないかと改めて考えさせられます。「小さなことでもすぐ行動♪」私も含めて今後の行動には、こうした声掛けも自己変革に役立つのではないかと思います。

■変化とトリックスター（Lesson7「心の深海」参照）

リモートワークや外出自粛により家で過ごす人が増え「おうち時間」という新たな暮らし方が次々に紹介されています。服やカバン、野菜や発酵食品など本格的な手作りに挑戦する人も増え、驚きます。経済的な不安も手伝い、食材や物を捨てずに大切に活かす人には感動いたします。

次々に出回る簡単で便利な物に困まれながらも、競って生産し販売することに追われ、一方では、まだ使えるのに買い替えるためにお金を稼ぎ、遣い、結局手に入れたのは比較と嫉妬、豊かさよりも忙しい日々…。それが当たり前のような時代に生きてきましたが、今、その暮らし方が大きく変化し、本来の豊かさと暮らし方とは何かが見直されています。

ところで「電話をしようとしたら、相手から先に電話がかかってきて驚いた！」という経験をしたことはありませんか？それを「共時性（ユング心理学：深層意識のはたらき）」といい、深層にある意識同士が共鳴して起きると唱えた説があります。

これもまた信じがたい話かもしれませんが「トリックスター」という興味深い説があります。意識する、しないに関わらず、既存の生活や生き方を「変える！」と、深層に潜在する意識が望む時、大きな失敗や喪失、病気、事故、災難など突然の出来事に遭遇し、既存の生活を変えざるを得ないほどの事態を迎えます。やがてその変化によって想像もしなかった展開を迎えます。「あの時の出来事がきっかけで今がある…」と。

世界的な災難や人々の生死、生活に影響している今、これをトリックスターとして直結して考えるには規模が大きすぎ、無理があるかもしれませんが “本来の自分らしさを取り戻し、また、成長するための容赦なき軌道修正であったことを後になって気づく…” と、解釈すれば、かなり大がかりですが、ある意味トリックスターが発生したと考えたくなります。

厳しい状況下ではありますが、あえて急ぐ足を止め、ご自分に合った『癒しの時間』をどうか体験なさってください。そして、アロマと全く異なることを思いついたとしても、それがあなたの発想であるならば、やがてアロマとあなたと新たな発想が絶妙な組み合わせとして結びつき、世に出る日が来る、そして誰かの喜びに繋がる日が来ると、私は信じます。皆さんの健康とご多幸をこれからも応援しております！

JAA では6月12日（土）にこのcolumn記事をテキストに中島ゆきえ先生による「いやし

のカウンセラー 1DAYセミナー」を行います。詳しくは column30 ページをご覧ください。

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

JAA カウンセリング講師、JAS いやしのカウンセラー講師、JAA 加盟校「PADMA」主宰、勝部北夙川医院リラクゼーションチーム担当、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。病院内でのリラクゼーションチームや大手アロマサロン等の総合プロデューサーとして、癒し業界の第一線でこれまで幅広く活躍。多くの「いやしのカウンセラー」を養成し、心の時代に貢献すべく力を入れている。現在、大阪市内の複数の子育て支援施設や障がい者デイサービス施設において「ふれあいアロマケア」を月に数回おこなっている。

コラム 18 ページから 19 ページ

誌上レッスン 4

口の中、侮ってはいけません

JAA 主任講師 檜林 佳津美

感染症予防で、手洗い・うがいが習慣化されていますが、更に踏み込んで口腔ケアの必要性を考えてみましょう。

アロマコーディネーターのテキストに “ワルダイエルのリンパ扁桃輪” について書きました。扁桃腺は口腔をぐるりと一周取り囲むように7つ（舌扁桃は左右に2つ）位置しています。扁桃腺はリンパ節です。小リンパ節も口蓋垂の奥に散在しています。リンパ節では、リンパ球が臨戦態勢で待機しています。つまり、咽頭部で感染源をブロックして、咽頭よりも中に感染源を入れないようにしています。いわば、咽頭のリンパ節は感染予防のための門番のような役割をしています。

ある小学校6年生の男の子なのですが、歯磨きが大嫌いで、全部虫歯、歯肉炎、中耳炎、気管支炎、アデノイド、慢性鼻炎、アトピー、頻繁に風邪を引く、熟睡できないなど、書ききれないくらい症状を持っていました。ところが、歯をしっかり磨くようになってからは、（3種類のアイテムを使用。①普通の歯ブラシ、②タフト歯ブラシ、③デンタルフロス）新たに虫歯は発生せず、歯周病も緩解し、更には、風邪も引かなくなり、その他の症状もよくなっていきました。

これは、口腔ケアが体全体の健康に関係していること、逆の言い方をすると虫歯菌と歯周病菌がたくさん口腔内に存在するとそれに対して、口腔内のリンパ球が働き、リンパ球に余裕がなくなるので、風邪の菌やウイルスが口腔内に入ってきて、抑止できなくなって感染症に罹りやすいことを示しています。

最近では手術の前には虫歯や歯周病の治療のスケジュールが組み込まれています。一昔前までは、そういった取り組みがなかったので、口腔ケアをしていないと術後感染症になり、入院日数が増えていました。

更に最近では、歯周病菌と様々な疾患の関連がわかってきました。誤嚥性肺炎は最もわかりやすい例です。高齢者が多くかかる肺炎ですが、嚥下が上手くいかず、食べているものが肺に入ることに因りますが、口腔に菌が多ければ、その分、肺に菌が入り込みますね。昔 “リンゴをかじって、歯ぐきから血が出ませんか？” のようなCMがありましたよね。歯周病になると歯肉から出血します。これは、歯周病菌のジンジバリス菌が歯肉の毛細血管を破るので、出血するということです。一か所でも血管が破れると、菌は血管に侵入できます。更に菌から出る毒素も血管に入り込みます。そして、それらは、血液と共に体の中をぐるぐる巡ります。恐ろしいことです。歯周病菌は、血管の内皮を炎症させて、内皮を破ることが出来ます。そうすると、内皮に傷ができるわけですから、それがきっかけで、動脈硬化が起こります。また、血管への影響としては、内皮が完全に破られてしまった太い動脈（内皮・筋肉の層・外皮の三層構造）では、内皮と筋肉の層の間に血液が入り込み（大動脈解離）、やがて、筋肉の層と外皮が膨らんで、瘤のように見える大動脈瘤にさえなることがあります。

更には、歯周の炎症で出る炎症性サイトカイン $TNF-\alpha$ により、インシュリンの働きが弱められ、血糖値が上昇してしまいます。更にこの $TNF-\alpha$ は関節リウマチにも関係しています。実際に関節リウマチ患者では歯の数が少ないほど重症度が高い傾向が認められ、歯周病患者は関節リウマチになる確率が2倍です。

そして、歯石や局所のガンでもわかるように、体の中で炎症が起こると、石灰化が起こります（というよりも、炎症を食い止めようとして、血中のカルシウムが集まり、石灰化するようです）。体の中の炎症が酷くなれば、カルシウムは骨に蓄えられているよりも炎症を抑えるために血中に放出され、更なる血管の石灰化なども起こると共に、骨の中のカルシウムは減るので、骨粗しょう症になってしまいます。

また、歯周病菌が体内でアミロイド β というたんぱく質を生成し、脳ではアミロイド β の受容体を増やすので、体で出来たアミロイド β が血液と共に脳に流れ込むと、脳にア

ミロイド β が蓄積しやすくなることも判明しています。歯周病菌が、アルツハイマーの原因の1つであるということがわかりました。

2001年には世界で最も患者が多い感染症としてギネス記録になっている歯周病。様々な二次疾患を生まないためにも、口腔ケアをして、炎症を抑えたいですね。

そのために歯磨き粉やデンタルリンスのような虫歯菌や歯周病菌を抑止するもの、乳酸菌などで口腔内の細菌フローラを善玉菌優勢にするものなどがあります。優れたものがあるかとは思いますが、市販品の殆どには防腐剤や界面活性剤、フッ素など、私は摂りたくないものが含まれているので、歯磨き粉も手作りしています。クレイ、風化した貝の粉末、超重曹（重曹とは異なりますが、手に入らない方は重曹）、塩、ミネラルウォーターと精油です。出来上がりは歯磨き粉というよりも、歯磨きローションと言った方がよい液体です。（クレイが多いと研磨され過ぎるので、エナメル質を傷めます。風化した貝のカルシウムは歯の石灰化を促すために入れています。）

精油は鶴見大学が虫歯菌、歯周病菌に対する精油のMIC（最小発育阻止濃度）やMBC（最小殺菌濃度）を参考にしてブレンドしています。

〈鶴見大学の実験；歯科薬物療法 28（1）：1-10, 2009.〉虫歯菌、歯周病菌、カンジダ（真菌）に対して、精油の抑止能力（MIC；最少発育阻止濃度）や殺菌能力（MBC；最少殺菌濃度）を調べた実験です。結果は、レモングラスが最も評価される結果となりました。バイオフィルム（歯垢）の抑止効果はレモングラス、ティーツリー、ペパーミント同等の評価でした。

この結果をもとにデンタルリンスのような口腔を洗浄するうがい液を作ることもできますね。口腔の中は複数の歯、歯茎、歯周ポケット、舌；舌の上にはたくさんの味蕾による凹凸あり、舌の下、歯茎と唇の口輪筋の間のポケット、硬口蓋；口腔の天井もバリエーションに飛んだ形です。その隅々に菌はいますので、上記の精油でうがいをするのはとても有用です。

自分の体を作るのは、自分です。口腔ケアも心がけましょう。

コラム 20 ページから 21 ページ

会員活動レポート

アロマセラピーを通して地球環境を考える

未来 恵

心を癒す自然な香り

コロナ禍でこれまで経験した事のない環境に置かれている今、私はアロマの喉スプレーやマスクの内側にも軽くスプレーし、心地よい香りがマスクの不快感を和らげています。好みの精油をティッシュにそっと忍ばせ、時にはお気に入りの自然な香りのオーデオロンをちょっとだけ身に纏います。それはコロナ前と全く同じです。そこにマスクがプラスされただけです。それにもかかわらず、心が落ちつきます。買い物をしている時、エスカレーターでの譲り合いにも互いに優しい顔でお互いを思いやる挨拶を交わす時、ふっと安らぐ感じがします。そんな光景に近頃出会います。コロナ禍でのステイホームは、私達に今までの余裕のない生活から、ゆったりした時間やゆっくりとした時を楽しむこと、見直しを考える時間のプレゼントかもしれません。それはまた、人を思いやる心の余裕や、人の輪、絆への想いの大切さを気付かせてくれているのかもしれません。ふと、マスクで相手の表情がわからない今、すれ違う人にお互い優しい自然な香りを感じられたら、ステキだろうなあ！と想像しています。

環境問題に関する 2 冊の書籍の出版

さて私は、10 年以上前から地球の環境問題を考え、文芸社より

1. 『地球が大変だ！ ぼくと風さんの “温暖化” を学ぶ旅』
2. 『僕とベンとゆかいな仲間たち アマゾン森林破壊と温暖化を学ぶ旅』

の 2 冊の書籍の刊行を通じて環境問題の現状や対策などを訴えています。

アマゾンの森林破壊や昨年のおーストラリアの大規模な山火事は、精油のある生活を必須とする私たちにとって、心を痛める事態となりました。

そして、世界的に SDGs が認知される中、環境問題に関心を持たれる方も多くいらっしゃると思います。これらの書籍の内容のご紹介をさせていただきながら、環境問題を共有したいと思っています。

『地球が大変だ！ ぼくと風さんの “温暖化” を学ぶ旅』

風さんと出会った僕は、風の役割について、たくさんの事を教わり、風さんと共に旅に出て、地球が抱えている様々な問題を学ぶ。旅の始まりは、再生可能エネルギーの風力発電

の見学。

〈大変だ、氷河の大泣きで大洪水！〉

ヒマラヤ山脈の麓、ブータン。ここでは、温暖化で雪や氷河が溶けて氷河湖が出来、崩れて大洪水になる恐れが。また氷河は、天然のダムとも言われていることから、氷河が溶け出すとアジアの多くの人達の飲み水の心配もしなければならないことを学ぶ。空には、満天の星が。その美しさに地球のすばらしさとその存在の大きさに気がつくことに。

〈一面の銀世界、北極の氷が大ピンチ！〉

北極の海氷も小さくなり、地球全体に大きな変化を招くことを知る。海に浮かんでいる北極の氷は、地球の温暖化による海水の温度上昇により、夏にどんどん溶け出している。北極で生きている動物や、海の中の生き物も生きていくのに厳しくなっている。

ここは、スピッツベルゲン島。極地での科学研究地としても重要な場所。

日本に向かって最後の飛行。地球というかけがえのない存在とそれを大切に守っていく僕ら人間たちの義務も学んだ。

『僕とベンとゆかいな仲間たち アマゾン森林破壊と温暖化を学ぶ旅』

僕はアマゾンの森の奥から来たベニスズメのベンとアマゾン冒険の旅に。アマゾンとは、アマゾン河の流れに沿って大きく広がっているアマゾン熱帯雨林を指す。世界最大面積の熱帯雨林で、たくさんの種類の動植物が生息している所だが、アマゾンなどの熱帯雨林の急激な破壊は？

(1) アマゾン熱帯雨林の急激な破壊

アマゾンでは、この30年間で、日本の面積の約2倍の森林が消失。このペースで今後も破壊が進むとすると、2030年までに最大で、アマゾン熱帯雨林の60%が破壊されてしまうことに。CO2の巨大な貯蔵庫としての作用が出来なくなり温暖化に拍車。世界各地で気候変動による被害も加速。

生物の宝庫と言われるアマゾン

このままいくと生物種の絶滅の恐れがあり、私達に役立つ医薬品の発見の可能性も奪われることに。

(2) 熱帯雨林は、薬草の宝庫

アマゾンは、薬用として役に立つ植物の種類が世界で最も多い所と言われていて、米国・国立がん研究所によって、抗がん作用があるとされた植物の7割がアマゾンや他の熱帯雨林の原産だったそう。薬草の発見には、先住民たちの知識を学ぶことが大切と知る。日本でも手に入るコパイバオイルや、リウマチの特効薬 猫の爪、天然の虫よけアンジロー

バオイル、有名な薬草ガラナの清涼飲料水も、先住民の人達が昔から薬用として愛飲。

（3）豊富な資源と開発

アマゾンの一帯は、鉱物資源や水資源がとてつもなく豊かであり、一方では、様々な変化に富んだ生き物が生きている地球上でも貴重な所だが、過去にも鉱山開発、巨大なダム建設などで、先住民の人達や貴重な動植物などが犠牲になっている。アマゾンは、他の国の人にとっても大切な所。でも依然として、今も開発の為に破壊され続けている。

SDGs の目標、迫る 2030 年

私は原点に戻り SDGs を学び直したいと思いました。そして、強く印象に残ったことがあります。それは、SDGs 誕生に際して、国連加盟国が全会一致で採択した文書の正式名称 “Transforming Our world”（我々の世界を変革する）です。

* この英字トランスフォームは、チェンジとは違い、原型をとどめないレベルの変容を指し、さなぎが蝶に変わるような全く違う存在になると言うこと。

* 「我々の世界をトランスフォームする為には、世界の一員である我々自身、一人一人がトランスフォームするということでもある。」とも記されています。

私はここで初めて、SDGs の高邁な理想とも思える目標や、ターゲット、地球上の誰一人取り残さないと言う指針に国連加盟国の全会一致に託した地球の保護と世界の人々の平和と豊かさを求める覚悟の加盟国の並々ならぬ決意を見た気がしました。

未来への分岐点と言われる 2030 年は、地球と人類の未来を決める。

私達は、今のままの豊かさを求め続けるのか？

それとも？

今、それを一人ひとりが問いかけられています。

書籍紹介

『地球が大変だ！ ぼくと風さんの “温暖化” を学ぶ旅』

未来恵 著 文芸社

『僕とベンとゆかいな仲間たち アマゾン森林破壊と温暖化を学ぶ旅』

未来恵 著 文芸社

未来 恵（本名：福島郁子）／Megumi Miki

JAA インストラクター 介護アロマセラピスト ICA インストラクター

英国 L. C. I. C. I. セラピスト（ヘッド） AFT 色彩コーディネーター

WAM I. C. I. カラリスト 日本フラワー作家協会教授

アロマのインストラクターとして、より多くの方に癒しを体感いただき、手軽に香りを楽しんでいただきながら、ご自身の心身の健康に役立ててもらうことをお手伝いする傍らペンネーム未来 恵として著書を出版（下記以外にも数冊）。

E-mail : fsm_eucharis@jcom.zaq.ne.jp

コラム 22 ページから 23 ページ

会員活動レポート

「思いやり」という価値観の共有がコロナの収束には大切
外尾幸恵

希望をもって

2019 年 12 月に中国・武漢市で感染が確認された新型コロナウイルス（COVID-19）感染症。またたく間にウイルスは世界に広がっていき、日本では 2020 年 4 月 7 日、最初の緊急事態宣言が発令されました。当時は感染症の正体がわからない事もあって、私達は感染の恐怖におびえ、街は閑散と静まり返り、先が見えない不安に、心が落ち着かなかったのを覚えています。これからどうなっていくのか、いつもの日常はいつ戻ってくるのか「わからない」というのはとても「不安」な気持ちになる事を強く感じました。

しかし、わかっている事もあります。それは、日本は諸外国に比べて爆発的な感染拡大は起こしていないという事。医療者が現場で日々戦ってくれているという事。多くの専門家の方々が日本に適した対策を考え、進めてくれているという事です。そして何よりも、私達一人ひとりが、やれる事を精一杯やっているという事です。

「希望を持って、みんなでもう少し頑張りましょう。」

「自分がやれる事はどんな小さな事でも希望を持ってやりましょう。」

「わからない事に振り回されず、できている事に目を向けていきましょう。」

「思いやり」という価値観の共有がコロナの収束には大切

大切なのは「自分が感染しない事」です。それが結果として「大切な人を守る事」になり、さらには感染拡大を抑える事に繋がっていきます。「誰かにうつさない為に、自分がかからない様に気を付けよう」という気持ちは、相手への思いやりに溢れています。コロナ

禍において、この「相手への思やり」が、結果、自分を守るだけでなく、社会を守る事にもなるという価値観に気付き、共有できる事が、コロナウイルスと共に生きていく上で、また「新しい生活様式」を私達が受け入れ、行動する上で、とても大切になってくると思います。

私達、アロマセラピーに携わる者は、相手の事を思い、相手の幸せを願いながら日々、活動しています。「目の前の人笑顔に、自分も幸せな気持ちになった」という経験は多くの方がされている事と思います。これは、誰かを思う時、大切な人の幸せを願う時、私達の脳内にはオキシトシンなどが分泌され、幸せな気持ちになるからなのです。その幸福感が大きければ大きいほど、さらに脳に良い影響を及ぼし「もっと役に立ちたい」という意欲につながっていくのです。

生きる力を高め合う触れ合いの効果

サルは喧嘩の後に抱き合い、オキシトシンを分泌する事で争いを止め、心を鎮め、コミュニティを維持してきました。仲間と「寄り添う事」が生きていく上で重要だと知っているのです。

人間も同じく誕生時に、オキシトシンというホルモンが分泌されます。オキシトシンは、子宮収縮ホルモンで、産後の母親の体（子宮）の回復を助けると共に、赤ちゃんへの愛情を深め、幸せな気持ちにさせてくれるホルモンです。同時に赤ちゃんの乳房への肌刺激はプロラクチンというホルモンを分泌し、母乳の分泌が促され、赤ちゃんの成長を助けていきます。

このように、人間も誕生したその時から「触れ合う事」で、母と子はお互いの生きる力を高め合っているのです。

しかし、コロナ禍で、不安やイライラが生じてても、その気持ちを鎮める上で必要な「人と触れ合う事」が今はできません。不安が続くと鬱な気分になって生活に支障が出たり、また、イライラして人に当たってしまえば、周りの人を傷つけてしまう事にもなります。

実は、こうした気持ちを自分で鎮め、気持ちを切り替えるのはとても難しい事なのです。

「白衣の天使」と呼ばれたナイチンゲールは「病人というのは、足の骨折の時に他人の手を借りない限り脚を動かさないのと同じように、外から変化が与えられない限り、自分で自分の気持ちを変える事ができない」（『看護覚え書』）という言葉を残しています。

私達は、調子が出ない時「頑張らないと…」と、自分を追い詰めていないでしょうか。それは「脚が折れているのに頑張っけて歩け」と言っているようなものなのです。脚が折れている時に歩くには支える杖が必要です。心が折れている時は、支えてくれる人が必要なの

です。

いつもであれば、会食やおしゃべりで気分転換したり、ジムに行ってリフレッシュできていたのが、今はできません。必要としている時に誰にも言えず、声を掛けてもらえず、辛い思いを抱えながら暮らしている人が少なくないのかもしれませんが。人と触れ合う事で得られる安心感は、生きていく上でとても大切なものです。私達は、この事を常に意識し、身近な人の変化に気づき、気になる時には手を差しのべ、少しでも安心してもらえような関わりを持つ事が求められています。

私が考えるコロナ禍におけるアロマコーディネーターの役割

最後に、私達は五感を使って脳を安定させ、心身の調子を整えています。コロナ禍において、テレワークが浸透し、コミュニケーションの方法も変化しつつある中、オンラインでの業務は作業効率のアップをもたらす一方で、一人での作業に孤独を感じる人もいます。新しい生活様式という環境の変化で、人との繋がりが減っている今、集団で生き、「相手を思いやる」気持ちを言葉や触れ合う事で表現してきた人間にとって、これらの感覚が使えないコミュニケーションの方法は、大きなストレスになります。オンラインでは、視覚と聴覚を使ってお互いに話す事ができます。「元気?」「大丈夫?」と、たわいもない会話でも「自分はひとりじゃない。」「気に掛けてもらえている。」と感じられる事は、孤独を感じさせない大切な事です。そして、それと同じ位、肌への感覚や匂いの感覚を伴うコミュニケーションも大切である事を伝えていかななくてはなりません。その為には、一人ひとりの生活スタイルや、その人の置かれている状況に合わせてアロマやタッチングを生活に取り入れる方法を提案し、取り入れやすいような実践方法を示していくのが、コロナ禍における私達、アロマコーディネーターの役割ではないでしょうか。

書籍紹介

『「触れる」だけで、心と体が軽くなるタッチングケア : 自律神経が整う、ストレスが軽くなる、痛みが消えていく』

外尾幸恵 著 三笠書房

外尾幸恵 / Yukie Hokao

看護師・都内女子高等学校非常勤講師

日本タッチングケア協会代表理事

ピアチェーレ・アロマスクール主宰 (JAA 認定校)

看護師時代から感じていた「触れる力」の可能性を広めるべく 2013 年日本タッチングケア協会を設立。

著書『「触れる」だけで心と体が軽くなるタッチングケア』三笠書房より出版。看護学生雑誌・クリニカルスタディ『看護に活かすアロマケア』連載。子ども 4 人の母。

日本タッチングケア協会 <http://touchingcare.net>

アロマスクール ピアチェーレ・ユキエ <http://www.hokao.jp/piacere>

コラム 24 ページから 25 ページ

会員活動レポート

アロマと共に

曾根原容子

早いもので JAA の認定校を取得して、21 年の月日が流れました。

33 歳だった私が、気づけば 54 歳になっていました。自分でもびっくりするほど月日が流れるのは早いものです。

今回はこの 21 年間を振り返りながら、私自身のやってきたことを書いてみようと思います。

私は高校を卒業後、専門学校で鍼灸師の資格を取得、その後、全国展開をする大手エステサロンに勤務、20 代後半には西日本統括部長という大きな仕事もさせていただきました。

しかし、ストレス社会の真っ只中、ストレスによって美容や健康に不安を感じるお客様が増えていきました。エステの技術だけでは満足のいく施術に限界を感じていたそんな時にアロマセラピーとの出会いがありました。

まだアロマと言っても「良い香りがするだけでしょ」という人が多かった時代です。

その頃の私は、アロマセラピーを本格的に勉強し、認定校を取得して、この素晴らしいアロマセラピーを多くの人に知ってもらいたいという思いが強く、多少前のめりになっていました。

そのような中で私が誇りに思っている事は、この 21 年間、年 3 回ある全てのアロマコーディネーター認定試験に認定校として生徒を毎回受験させているという事です。

もともと「自分が住む地域にアロマを広げていきたい」という思いで認定校を取得しましたが、それが今では、静岡県東部地区を中心に静岡ビューティカレッジから 600 人以上の

アロマコーディネーターが巣立っています。

しかしながらこの20年間順風満帆だったわけではなく、認定校の名前も2回変更をしています。

初めは今から22年前にオープンしたエステティックサロンと併設で21年前に「SKYWORLD アロマスクール」としてスタートしました。

結局、そのサロンは1年半でクローズをしましたが、アロマスクールだけは残して、私が住むマンションの1部屋を使って生徒を募集し、細々ではありますが続けてきました。

その後、19年前（2002年）に新しく「ナチュラルセラピーサロンエス」というアロマセラピーサロンをオープンして、スクールの名称も「エスカルチャースクール」に変更しました。そして、17年前（2004年）に日本エステティック業協会認定校を取得し「静岡ビューティカレッジ」を開校、それに伴いアロマスクールも静岡ビューティカレッジのアロマセラピー科となりました。それから16年間、認定校は「静岡ビューティカレッジ」として運営しています。

なぜ21年という長い間、アロマコーディネーターの育成をしてこられたのかというと、私自身アロマが大好きで、アロマの力を信じているからだと思います。そして、正しい知識を地域の皆さまに伝えていかなくてはいけないという、強い使命感を持っています。情報社会の現代は、アロマスクールに行かなくても、自分でインターネットを通して情報を得る事ができ、様々な精油を購入できます。

中には、問題が多々あるような精油のような物を、純度100%の精油と同じ効果があると信じている人もいます。

そのような人達の為にも正しい知識の発信をするという事を使命として、今でも認定校を続けています。

私はそのように何も無い所から銀行からの借入れをして0から起業しました。

JAA認定校も落ち着いてきた2009年頃に、働く女性に対して、私の経験がお役に立てたらと、本を執筆したいと思い、出版のセミナーに通い2冊の本を書きました。

1冊目は2010年に、仕事をする女性のバイブルになったらいいなと思い、36のコンテンツに分けて中経出版（現KADOKAWA）から「なぜかいい仕事がやってくる女性の働き方36のルール」を出版しました。

2冊目は2015年に、私自身の生き方や考え方を中心に、40歳を過ぎるとなかなか自分を変えることが難しくなるという事で、その前に何かのヒントになったらいいなという思いを書き、マガジンハウスから「37歳からの仕事と恋愛の教科書」を出版しました。

本にも書いてありますが、なんでも諦めてしまったらそこで終わります。諦めない限り失

敗もありません。ひとつの事をやり抜く力がとても大切です。

上手くいかなくても、思うような結果が出なくても、悔しくても、とにかくやり続けること。それがやり抜く力となり、その人の力となってきます。

私はいつもそのような時に自分の心の中で「絶対に負けない！雑草魂覚えていろ！」と叫びます。ここでいう「負けない」は、自分に負けないという時もありますし、相手があればその相手に対しての時もあります。こうやって自分自身を鼓舞するのです。皆さん、それぞれに自分を奮い立たせる言葉があるといいですね。

そんな21年間を過ごし今は、静岡ビューティカレッジ以外にエステサロンを3店舗、美容鍼灸治療院を2店舗運営しています。

そして女性の起業・就業・子育て・妊活の支援をするNPO法人Woman'sサポートも設立しました。

また、美容鍼灸の研究をしたく、現在は鍼灸大学の大学院2年生として、充実した毎日を送っています。

そしてこのコラムを読む多くの方はアロマが好きで、アロマの力を信じていると思います。

経営者としての未熟さを痛感して、自信を失うこともあったり、先の見えないトンネルにいるような気持ちになったり、更年期に入り体調が悪くなったり、たくさんの辛い事、悲しい事、思うようにいかない事を経験しながら今日に至っているのですが、いつも近くにアロマがあり、精油に助けられることばかりです。特にレモン、ローズマリー、ラベンダー、オレンジ、ベルガモットの香りが好きでいつも自分の近くに置いてあり、このコロナ禍の今は、レモンの精油を毎日持ち歩いています。

私はこれからもアロマのある生活を続けていきたいです。

書籍紹介

『なぜかいい仕事がやってくる女性の働き方36のルール』

曾根原容子 著 中経出版（現 KADOKAWA）

『37歳からの仕事と恋愛の教科書』

曾根原容子 著 マガジンハウス

曾根原容子／Yoko Sonehara

アロマコーディネーター、ネイリスト、リフレクソロジストを育てるための総合美容学校「静岡ビューティカレッジ」を経営。講演活動も活発に行い、女性のキャリアアップ支援

や女性社員の教育研修などを手掛けている。

現在は経営の傍ら、東京有明医療大学大学院生として、美顔鍼の研究に力を注ぐ。

<https://s-bc.jp/society/>

コラム 26 ページから 29 ページ

JAA INFORMATION

JAA 事務局からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染予防対策の一環として、2021 年も引き続き 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。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ま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: seikaiin

PW: JAAaroma

■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受験月によって確定しています。

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。

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

■JAA ロゴの使用について

JAA ロゴは、JAA 正会員であればガイドラインに従い、様々な活動の場で使用が可能です。JAA ロゴの使用をご希望される方は、事務局までメール、もしくはフリーダイヤルにてお問合せください。

※JAA ロゴ使用ガイドラインは会員専用ページより確認いただけます。

■JAA 正会員用 Q&A 用紙のご利用について

「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。

■JAA メールマガジン配信サービスについて

JAA のメールマガジンは、アロマ関連の最新情報を始め、イベントやセミナー、研修会開催のお知らせ、アロマ関連の新製品や各種キャンペーン&お買い得情報などを事務局からのお知らせと併せて週 1 回の定期便にて配信しています。このメールマガジンはメールアドレスの登録が完了されている会員様のみへのサービス配信となっておりますので、受信ができていない会員様は、再登録フォーム（上記 QR）より、メールアドレスのご登録をお願いいたします。

なお、ご自身の登録情報についてご不明な点があれば、お気軽に事務局までお問合せください。

JAA インストラクター資格取得から JAA 認定加盟校開校まで

アロマコーディネーターとして講師のお仕事を中心に活動される方のネクストステップとなる JAA 認定インストラクターライセンスですが、第 44 回より認定試験日を年 3 回（2

月・6月・10月の各第4土曜日)に固定、実施をいたします。

つきましては、インストラクター認定試験の必修講習会となる「インストラクター講習会」、ならびに「JAA認定加盟校説明会」、「JAA指導者養成講習会」も同様に開講月を固定し開催いたします。

JAA認定加盟校を開校するまでの流れ

1. アロマコーディネーターライセンス取得
2. インストラクター指定講習会(1Day)受講

JAA主催のZoom講習会、または指定の加盟校にて受講が可能です。

3. JAAインストラクター認定試験

※Zoomでのオンライン受験

4. JAA認定加盟校説明会 ※必修 Zoomでのオンライン受講

説明会参加後に加盟校申請手続きを開始します。契約書を含んだ手続き完了後に開校に必要な教本など一式をJAAよりお送りいたします。生徒募集もこの時点で開始できます。

※実際の授業は下記「指導者養成講習会」参加後となります。

5. JAA指導者養成講習会 ※必修 Zoomでのオンライン受講

指導者養成講習会を受講修了後に各スクール名、スクール主宰者の名前が記載された加盟校の認定証を発行、郵送いたします。ご自身のスクールで、アロマコーディネーター養成講座を開講する前までに必ず受講を済ませてください。

〈インストラクター指定講習会〉

■開催日

年3回 1月・5月・9月第4土曜日

ただし、受講希望者が多数の場合、追加日程での複数開催する場合があります。

■受講方法

JAA主催のZoom講習会、または指定の加盟校の講習会を受講。

■2021年インストラクター指定講習会スケジュール

●2021年5月22日(土)

●追加開催 2021年5月30日(日)

●2021年9月25日(土)

※追加開催、ならびに開催時間等は公式サイトにてご確認ください。

〈JAA インストラクター認定試験〉

■実施日

年3回 2月・6月・10月の第4土曜日

■受験方法

Zoomにてオンライン受験

■2021年インストラクター認定試験スケジュール

●第44回 2021年6月26日(土)

●第45回 2021年10月23日(土)

※開催時間は受験者数により変動がありますので、公式サイトにてご確認ください。

〈JAA 加盟校説明会〉

■開催日

年3回 3月・7月・11月第4土曜日

ただし、受講希望者が多数の場合、追加日程での複数開催する場合があります。

■参加方法

Zoomでのオンライン参加

■2021年JAA加盟校説明会スケジュール

●2021年7月24日(土)

●2021年11月27日(土)

※追加開催、ならびに開催時間等は公式サイトにてご確認ください。

〈JAA 指導者養成講習会〉

■開催日

年3回 4月・8月・12月第4土曜日

ただし、受講希望者が多数の場合、追加日程での複数開催する場合があります。

■受講方法

Zoomでのオンライン受講

■2021年JAA指導者養成講習会スケジュール

●2021年8月28日(土)

●2021年12月18日(土)

※追加開催、ならびに開催時間等は公式サイトにてご確認ください。

「JAA 認定加盟校開設時特典」についての重要なお知らせ

これまで無期限で申請が可能だった「JAA 認定加盟校開設時特典」ですが、2021 年 4 月より申請期間が「トップインストラクター講座の申込日から 2 年」となりました。

つきましては、無期限の「JAA 認定加盟校開設時特典」をお持ちで、まだ加盟校登録をされていない方は、2023 年年末までに加盟校申請と手続きを完了させてください。

2024 年以降は通常の申請費用がかかりますので、その旨ご了承ください。

なお、加盟校申請についてのご相談は個別に承っております。

お気軽に JAA 事務局までお問い合わせください。

■日本アロマコーディネーター協会

E-Mail: info@jaa-aroma.or.jp FD: 0120-080-879 (平日 12:00~17:00)

※アロマコーディネーター養成講座を JAS にて受講中の方の期限につきましては、上記期日とは異なりますので日本アロマコーディネータースクール指導部にお問合せください。

■日本アロマコーディネータースクール指導部

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-25-9 今井ビル 5F

TEL: 03-5928-2901 (平日 9:30~18:00) E-Mail: ac@aroma-school.com

コラム 30 ページ

JAA 各種セミナー&講座のご案内

JAA 特別講座

Zoom 講座 『JAA カウンセリング講師中島ゆきえによる Zoom 講座』

中島ゆきえ先生が行ういやしのカウンセラー養成講座の内容からこの一年のパンデミックを踏まえて今こそ会員の皆様と共有したい「癒しの時間」「心の仕組みを知り自分と向き合う作業」は、セラピストにとってとても重要です。

■テーマ

「パンデミックの中、アロマコーディネーターが行う心の仕組みを知り自分と向き合う作業」について

■講師

中島ゆきえ／Yukie Nakajima

■日時

2021年6月12日（土） 13:00～15:00

■内容

第1部 講義：セラピストに役立つ『癒しの時間』

- パンデミックで見直される免疫力と心の在り方について
- セラピスト（癒す人）のための『癒しの時間』とは？
- クライアント（癒される人）への『癒しの時間』について
- ストレス社会と心の耐性
- 災害時と心もようを考える

第2部 ワーク：自分と向き合う『癒しの時間』

- リラックス&呼吸法
- おすすめ呼吸法①
- おすすめ呼吸法②（自律訓練法参考）
- カラーブリーズ・ワーク
- 心と向き合う内観法
- 内観ワーク①②

■定員 30名限定（仮 未定）

■申込締切 2021年6月11日（金）

■費用

JAA 会員 3,300円（税込）

受講生（JAS & JAA 加盟校生） 4,400円（税込）

一般 5,500円（税込）

※加盟校生徒様のお申込みは加盟校主宰者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うえ、お申込みください。

■当日の持ち物

- JAA からお送りするレジュメ・PDF データを当日見られるようにご用意ください。
- 「暮らしの中のお気に入りの香り」をご用意ください。（呼吸法とワークで使用します。呼吸法での精油（原液）の吸入は刺激が強いかもしれません。お湯やティッシュなどに滴下したもの、クラフトなどがおすすめです）

■講師

中島ゆきえ／Yukie Nakajima

JAA カウンセリング講師、JAS いやしのカウンセラー講師、JAA 加盟校「PADMA」主宰、勝部北夙川医院リラクゼーションチーム担当、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
病院内でのリラクゼーションチームや大手アロマサロン等の総合プロデューサーとして、癒し業界の第一線でこれまで幅広く活躍。多くの「いやしのカウンセラー」を養成し、心の時代に貢献すべく力を入れている。現在、大阪市内の複数の子育て支援施設や障がい者デイサービス施設において「ふれあいアロマケア」を月に数回おこなっている。

《中島先生からのメッセージ》

免疫力を高め感染症の予防につながると言われる心のケア。心身に心地良い刺激を与える癒しの数々は、コロナ禍での様々な変化による疲れも緩和します。さらに、今回の講座では『いやしのカウンセラー』養成講座のテキストから、これまでに人気があった理論やワークを取り入れ、「心の仕組みを知り自分と向き合う作業」を体験していただきます。絵を見ながらストーリーを考えるワークでは、気づかなかった思いの傾向に気づいたり、また、理論を知ることによって求めているものが見えてきたりします。

どんな思いでも長い間に培った大切な個性です。正しい心の在り方はありません。まずは、自分自身の捉え方に気づき、分かってあげること、目の前にある道が拓けると考えます。ただ、この先自分には良くない捉え方を感じた場合は、それを修正するヒントも少しご紹介します。心の学びによる癒しは、セラピストとして活動される方にはおすすめです。心を学び、気づきを体験する「癒しの時間」を共に過ごしましょう。

コラム 31 ページ

檜林先生による columnVol.92 誌上レッスン

Zoom 講座 『セラピストのためのスキルアップ講座』

檜林佳津美先生の会報誌 column Vol.92 掲載の誌上レッスン（P.18～19 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、檜林先生に LIVE 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 感染症予防のための口腔ケア
（クラフト作製あり）

■日時

2021 年 6 月 19 日（土） 13:30～15:30

講義＋クラフト作製

■定員 50 名

■申込締切 2021 年 6 月 6 日（日）

■費用

JAA 会員 7,500 円（税込）

受講生（JAS&JAA 加盟校生） 8,600 円（税込）

一般 10,250 円（税込）

※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。

※費用には、以下のクラフト資材がすべて含まれます。

●JAA オリジナルブレンド精油 PROTECT

●うがい用容器／アンバーボトル（スポイトメモリ付） 30ml

- 喉スプレー用容器／透明スプレー容器 20cc
- 歯磨きローション用容器／ポンプヘッド&ペットボトル容器 50ml
- ホワイトクレイ 大さじ2杯
- 風化した貝の粉末 大さじ1杯
- 40度ウォッカ 50cc（うがい用30cc &喉スプレー用20cc）
- 塩小さじ 1/2

■当日の準備物

※こちらはご自身でご用意いただけますようお願いいたします。

- ティッシュ
- 筆記用具
- ミネラルウォーター 30ml

■お申し込み方法

JAA ショップよりお申し込みください。

■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》

口の中、侮ってはいけません。2001年には世界で最も患者が多い感染症としてギネス記録になっている歯周病。歯肉が腫れるだけ、歯が抜けるだけでは終わらない、真剣に取り組むべき疾患です。動脈硬化、心疾患、糖尿病、リウマチ、骨粗しょう症、アルツハイマー etc. との関係もわかってきました。炎症は、人が病になる、エイジングしてしまう原因の1つです。講座では、コラムの紙面に綴った内容を理解し、書かれた内容のデータを見ながら、知識を更に深めます。そして、実験によって示された歯周病菌を抑止する精油

を使って、歯磨きローション、うがい用精油ブレンド、のどスプレーなどを作ります。

◎参加費用の入金をもって申込完了となります。申込後のキャンセルによる返金はありませんのでご了承ください。

◎本 Zoom セミナーは画面を ON にしてご参加してください。

◎講義の動画配信、データ配布はございません。テキストは column92 号 P. 18~19 となります。

◎お支払いはカード決済のみとさせていただきます。

コラム 32 ページ

トレーナーズ制度対応

Zoom 講座 『セラピストのための運動処方講座』

新たなホームフィットネス時代に向けて、JAA 認定 運動処方検定トレーナーライセンスに対応した「セラピストのための運動処方講座」がスタートします。ハンドトリートメント、認知症予防のためのアロマヘッドトリートメントに続き、JAA トレーナーズ制度の新講座&新ライセンスは、日々刻々と変わり続けるカラダを、運動を通してメンテナンスする方法を習得。カルチャーセンターやオンラインにて「セルフケアのための運動実践基礎講座」の開講が可能になります。クライアントはもちろん、ご自身の生徒や身近な方々に向けて、またボランティア活動の一環として、ケガの予防や体力向上、健康維持のため、「運動のノウハウ」について伝えられるセラピストになりましょう。

■講師

パーソナルトレーニングジム evergreen 代表

藤田英継 / Hidetsugu Fujita

■日程 全 5 回×2 時間 (total 10 時間)

第 1 回 2021 年 6 月 29 日 (火) 10:00~12:30

第 2 回 2021 年 7 月 6 日 (火) 10:00~12:30

第 3 回 2021 年 7 月 13 日 (火) 10:00~12:30

※2021 年 7 月 20 日 (火) はお休み

第4回 2021年7月27日(火) 10:00~12:30

第5回 2021年8月3日(火) 10:00~12:30

■レッスン内容

《第1回》

●下肢の運動とケア①～足部と下腿のケア、ストレッチ、下腿のエクササイズ、効果的な声かけ方法

●下肢の解剖学①～足部、膝関節の動き

●筋肉の仕組みとはたらき①～筋肉とは？

《第2回》

●下肢の運動とケア②～大腿と臀部のケア、ストレッチ、股関節中心のエクササイズ、効果的な声かけ方法

●下肢の解剖学②～股関節の動き

●筋肉の仕組みとはたらき②～動きと関節、筋肉

《第3回》

●上肢の運動とケア①～手首と肘・肩関節のケア、ストレッチ、エクササイズ、効果的な声かけ方法

●上肢の解剖学①～手首と肘、肩関節の動き

●筋肉の仕組みとはたらき③～筋肉が強くなる仕組み

《第4回》

●上肢の運動とケア②～体幹のケアとストレッチ、エクササイズ、効果的な声かけの方法

●上肢の解剖学②～体幹の動き

●筋肉の仕組みとはたらき④～運動とエネルギーの消費

《第5回》

●全身運動～複合的・持久的なエクササイズ

●心肺機能～血管系などへの運動の効果

■定員 15名限定

■受講費用

JAA 会員特別価格 49,500 円(税込)

一般 66,000 円(税込)

※受講費用には全5回のZoomレッスンのほか、以下の教材と検定試験料が含まれます。
テキスト・エクササイズ動画・各種レポート・修了証（ディプロマ）発行・運動処方トレーナー検定試験料

■取得資格

JAA 認定 運動処方検定トレーナー

●登録料 JAA 会員 11,000 円（税込）

一般 22,000 円（税込）

■年会費

13,200 円（税込）

※新規会員の方のみ必要。すでに JAA 会員の方は不要です。

■申込方法

JAA ショップよりお申込みください。

■講師

藤田英継／Hidetsugu Fujita

パーソナルトレーニングジム evergreen 代表／パーソナルトレーナー、ボディワーカー

東京大学大学院総合文化研究科 広域科学専攻 身体運動科学研究室 修士課程修了

修士（学術・身体運動科学）

東京大学大学院にて脂肪や糖質の代謝を研究し、遺伝子、ホルモン、細胞レベルで教える知識を習得し、2008 年からパーソナルトレーナーとして活動、2016 年に表参道にパーソナルトレーニングジム evergreen を設立。科学的根拠のある指導内容、わかりやすい指導スタイルで延べ 1 万人以上を指導。海外の論文をベースに書籍の執筆、女性誌のダイエット特集や通信教育講座のプロデュース、トレーナーの育成も行っている。

Zoom 講座について：Zoom は、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。受講したいセミナーに申し込みをすると、セミナーの主催者から招待 URL または、ミーティング ID がメールで送られてきます。その指定の時間に、その招待 URL をそのままクリックするか、もしくはミーティング ID を入力するだけで、セミナーに参加することができます。

JAA で企画している Zoom 講座は、カメラとマイクが装備されているデバイスであれば、スマートフォンや ipad、パソコンでも受講が可能です。

どうぞお気軽にご参加ください。操作に不安があるなど、Zoom 講座についてのご質問は JAA 事務局あてにご連絡ください。

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

コラム 33 ページ

JAA 認定アロマフェイシャルリラックス (AFR) ライセンス対応

オンライン講座 『アロマフェイシャルリラックス講座 (2 日間集中) 』

JAA 認定アロマフェイシャルリラックス (AFR) ライセンスに対応した 2 日間の集中講座が 2021 年秋に開催決定です！お肌のケアとメンテナンスはもちろん、心と身体のバランスを整えるためのフェイシャルトリートメントを 2 日間で習得します。

JAA のアロマフェイシャルリラックスは、お顔の反射区を刺激することで内分泌系を活性化させ、身体を内側から整える JAA オリジナルのメソッドです。フェイシャルのみのトリートメントであるにもかかわらず、フルボディのトリートメントを受けたかのような深いリラックスと体調の変化は、従来のフェイスクアにはない新しいタイプのトリートメントスキルだといえます。受講定員が 4 名限定という、ほぼマンツーマンに近い少人数制での開催となりますのでお早目にお申込みください。

■日時

1 日目 2021 年 9 月 7 日 (火) 10:00~19:30

2 日目 2021 年 9 月 8 日 (水) 9:00~17:30

■会場

オガタビル 4F セミナールーム

東京都豊島区東池袋 (池袋駅徒歩 10 分)

■講座内容

新型コロナウイルス感染予防を前提に、フェイシャルトリートメントを基本姿勢から学びます。

セラピストの体を守るための技術や安定したリズムが、クライアントをより深いリラクゼーションへと導きます。手の平や側面、指先を使ったトリートメントは、フェイシャルの手技がはじめてという方でも手軽に行うことができるトリートメントスキルです。

身近な方へのストレスケア、新たなサロンメニュー、介護や医療現場での活用など、セラピストとしての活動の幅をさらに広げるツールとしてご活用いただけます。

なお、コロナ対策に必要なフェイスガードやマスク、バスタオル、ガウンなどは、すべてJAAにてご用意いたします。

また、感染のない環境準備のため、受講生の皆さんには参加前の体温チェックの提出をお願いしています。ご協力ください。

※以前受講された方で【復習受講】を希望される場合は、事務局までフリーダイヤル、もしくはメールにてご連絡ください。

FD: 0120-080-879 (平日 12:00~17:00)

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

■定員 4名限定

※定員になり次第締め切ります

■講座費用

132,000円(税込)

※AFR教材込み

※一般の方は別途お申込金(33,000円税込)が必要となります。

■申込方法

JAA ショップよりお申込みください。

※オンライン講座につきましては、新型コロナウイルス感染の拡大状況に応じて、日程変更や延期などの可能性がございます。その旨ご了承ください。

■講師

岸 裕子 / Hiroko Kishi

JAA アロマフェイシャルリラックス (AFR) 本部講師

プライベートサロン イル・ヴィアール 代表

個人と大手エステティックサロン、ネイルサロンでの経験を積み 1999 年 3 月にボディ、フェイシャル、ネイルケア、フットケアなど身体をトータルにプロデュースする現プライベートサロンを開業。

アロマフェイシャルリラックス講座は全国の AFR 認定加盟校でも学習可能です。

本誌 P37~42 の「AFR/BTT 認定加盟校全国一覧」にてご確認ください。

詳細につきましては、各スクールに直接お問合せください。

コラム 34 ページから 35 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ひいたします。

第 76 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 10 月 10 日（日）

■受験資格

2021 年 10 月 8 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です。

■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

2021年8月2日（月）～2021年9月10日（金）《必着》

■合格発表

2021年10月下旬

※JAA正会員登録手続きの期限は11月末、登録者へのライセンス証発送は12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76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10月7日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

2021年10月11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

2021年8月16日（月）《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

2021年8月2日（月）～2021年9月13日（月）《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10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。

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

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

〈インストラクター制度〉

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

〈ライセンスの発行〉

JAA 正会員は所定の講習を受講することにより「インストラクター認定試験」を受験することができます。合格後は JAA 認定インストラクターとして登録されます。

※登録料は発生しません。

〈ライセンス取得の特典〉

①所定の手続きにより JAA 認定加盟校として登録し、アロマコーディネーターライセンス対応講座を開講することができます。※通学、オンライン講座共に開講可

②全国各地の一般企業、公共団体、教育施設、福祉関連施設より、アロマセラピーのワークショップやセミナーの要請があった際に、優先的にセミナー講師を務めることができます。

③JAA 登録講師として、JAA のホームページでプロフィールやスキルを紹介し、一般事業所からの講師依頼を受けることができます。

〈年間 3 回開催予定〉

①インストラクター講習会 1月・5月・9月第4土曜日予定

②インストラクターライセンス試験 2月・6月・10月第4土曜日予定

■日時

春季：2021年5月30日（日）13:00～18:00

秋季：2021年9月25日（土）13:00～18:00

※申込状況により追加開催もございます。詳しくはJAAホームページ・メールマガジン等で告知します。

■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44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6月26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45回インストラクター認定試験10月16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。ご希望会場の試験日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12:00～17:00）

※COVID-19の影響により、協会オフィスにて電話対応ができるスタッフ数が限られています。事務局へのご連絡は極力、お問合せフォーム、またはメールにていただけますようお願い申し上げます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

コラム 36 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. 35 をご確認ください。

※JAS 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適用されます。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・E-mail】をそえてお申し込みください。

コラム 37 から 42 ページ

AFR / BTT 認定加盟校全国一覧

AFR / BTT の学習をお考えの方は各認定加盟校にて学習可能です。

最寄りの加盟校をお探しの方は、一覧の対応講座・マーク記載の加盟校にて学習できます。

詳細は各スクールにお尋ねください。

https://www.jaa-aroma.or.jp/affiriation-school-afr_btt_arc/

コラム 43 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

～コロナ禍の今、ご自宅でトリートメントレッスンを～

JAA 認定ボディトリートメントセラピスト

ライセンス対応テキスト & DVD

定価 33,000 円（税込）

ボディトリートメントの技術＋自宅サロン開業ノウハウ＋実践で役立つカウンセリング
これらがご自宅でくり返し学べます！

このような方におススメ♪

- トリートメントの基本をしっかり身に付けたい。
- 腰や膝などを傷めない技術を身に付けたい。
- カウンセリングのコツを学びたい。
- タオルワークやマナーを身に付けたい。
- 自宅でサロンを開きたい！

■お問合せ■

JAS 日本アロマコーディネータースクール

FD: 0120-387-503 (携帯可/受付時間 平日 9:30~18:00)

E-mail: jas@aroma-school.com

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

介護アロマ講座 5月から再開しています。

かねてから介護アロマ講座の開催が延期しておりましたが、自粛明け4月より川崎中原区・浅井宅開催で(少人数3人まで)再開することにしました。5月と6月の自宅介護アロマ講座の開催日程です。

5月11日、25日、30日

6月8日、25日

受講料や詳しいことのお問い合わせは

ta73asai@gmail.com 浅井まで

なお、この講座は少人数のために従来の2日間を1日で、同じ内容で修了証書をお渡しします。

その他の開催予定は、

熊本(山鹿市) 6月19日~20日

徳島 9月25日~26日

となります。

なお、最新刊アロマトピア 165号に「家族を看取るということ」が掲載されます。

過去のアロマトピアの記事を別冊「介護を助ける 自然療法のヒント」にしましたので、

ご希望の方は送料（210円分）込みの500円でお送りします。

■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 44 ページから 45 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。

★スポーツアロマスクール・サロン RAKU~らく~

1) SAAN 日本スポーツアロマ協会認定セラピスト講座開講

スポーツショップに併設し、ジュニアからトップアスリートまでケアしている RAKU で開校。SAAN 日本スポーツアロマ協会オリジナル教科書にて理論や解剖学・可動域・アロマトリートメントとスポーツアロマトリートメントの違いを知り SAAN 日本スポーツアロマ協会セラピストの資格が取れるセラピストコース

■日程 随時受付中 ■時間 ミーティングし決定

■費用 どなたでも受講可能 20 万 + TAX（教材費込・4 月～6 月受講申し込みで精油香りサンプル 32 種類付き）

■URL <https://sportsaroma-saan.net/>

2) SAAN 日本スポーツアロマ協会認定 3 時間レッスン

SAAN 日本スポーツアロマ協会のスポーツアロマとは？スポーツアロマを活かすサロンづくり

スポーツ理論・解剖学はじめ、何を学ぶのか体験レッスン

■日程 随時受付中（1 人での参加可能）

■時間 ミーティングし決定

■費用 1 万 5 千円 + TAX（教材費込み・推奨ローション 100ml 又はオイル 100ml 1 本プレゼント）

上記 2 講座共に

■お申込み&お問い合わせ

アロマスクール・サロン RAKU~らく~まで、電話申し込み、又はFAX・E-mailにて。受付後2~3日後にサロンより電話致します。(久ポーア出張などでサロン不在の場合ありの為。)

〒336-0021 埼玉県さいたま市南区別所 7-10-22-101 店舗

(スポーツショップギャラク内サロン RAKU)

武蔵浦和駅より1分。クリーニング・歯科並び。

受付 12:00~18:00 定休日水曜日。その他ホームページにアップ。

ライン受付が可能に ライン: @846uoexw で検索

TEL: 080-2262-9239 FAX: 048-862-8255 担当: 平井

E-mail: aroma.raku@gmail.com

URL: <https://raku-aroma.net>

『武蔵浦和・アロマセラピー』で検索

★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~色と香りの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、また将来講師活動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よりご確認下さい。

■<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 <https://www.aromaacacia.com>

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

★Aroma&Herb 天使のて アロマスクール

1) 女性ホルモンバランスを整えるセルフケア～女性ホルモンを味方につけよう～ 女性の美と健康を守る ともいえる女性ホルモンを味方につけるため自分自身でできる事を知ってみませんか？

■日程 随時 90分 ■費用 どなたでも 3,300円

■会場 オンラインまたは、松戸市胡録台

■講師名 八木美沙季 ■持ち物 筆記用具

■申し込みの手順：件名に「JAA 女性ホルモンバランスを整えるセルフケア」と明記し

、1. HPのお申込みフォーム 2. メール 3. お電話

のいずれかよりお申込みください。

2) アロマクラフト・手作りコスメ講座を開こう～アロマの資格を生かしたい方へ～アロマの資格を生かす第一歩に、アロマクラフト講座を開いてみよう。オンラインも対応。

■日程 随時 6時間～ ■費用 どなたでも 71,500円

■会場 オンラインまたは、松戸市胡録台

■講師名 八木美沙季 ■持ち物 筆記用具

■申し込みの手順：詳細はHP内の講座案内ページをご覧ください。

お問合せ・お申込みは件名に「アロマクラフト講師講座」と明記の上、1. HPのお申込みフォーム 2. メール 3. お電話 のいずれかよりお申込みください。実習なしのレシピ解説のみの講座もあり。実際に講座を開くまでの準備・告知・集客についてのオプション講座もご用意しています。出張開催に関してもお問合せください。

上記2講座共に

■お申し込み&お問い合わせ

Aroma&Herb 天使のて 『天使のて松戸』で検索

〒271-0075 千葉県松戸市胡録台 担当：八木美沙季

TEL : 080-1021-0104

E-mail : info@aroma-angelhands.com

URL : <http://aroma-angelhands.com/>

★ホリスティックアロマスクール Plage

1) 【オンライン】スキンケア専門のクラフト集

～市販品を越える質感に全てが高品質な仕上がり～

■日程 随時 ■時間 3時間1回 ■費用 どなたでも 20,000円

2) 【オンライン】スキンケア専門のクラフト集～市販品を～

■日程 随時 ■時間 3時間1回 ■費用 どなたでも 20,000円

3) 【オンライン】占星術～自分が作った人生のシナリオを知る～

■日程 随時 ■時間 2時間1回 ■費用 どなたでも 15,000円

4) お線香作成

～日本の伝統文化・天然香木のみでお線香を手作りしましょう～

■日程 随時 ■時間 3時間1回 ■費用 どなたでも 6,000円

上記4講座ともに

■講師 中山久美子（英国 IFA 認定アロマセラピスト）

■場所 ホリスティックアロマスクール Plage

■お申込み&お問い合わせ

ホリスティックアロマスクール Plage まで、下記メール、又はお電話でお問合せください

。

〒154-0014 東京都世田谷区新町 3-18-15 スゲタマンション 203

TEL : 090-8808-9557 担当 : 中山久美子

E-mail : kumiko@plage-aroma.com

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

★癒しのサロン&スクール Oblate～オブラート～

1) アロマブレンドチャクラ講座～アロマ資格者・セラピストとしてのステップアップ～
アロマブレンドの基本的な法則を学び実践をしていく「基本編」と、ブレンドから体や心、チャクラのメッセージを読み取っていく「チャクラ編」の2本立て。アロマブレンドを通して、深層心理、潜在意識を知りたい方、気づきを得るきっかけが欲しい方にも。

【平日固定曜日通学コース：全8回】

■時間 10時～12時半（ご相談可）

【オンラインレッスンコース：全8回】

■時間 10時～12時半（時間・平日土日祝日ご相談可）

※開講スケジュールは隔週から月1回程度でのご相談となります

■費用

（通学コース） 96,000 円【分割可、一括の場合は割引あり】

（オンラインレッスンコース） 110,000 円【一括のみ、オンライン受講セット付】

2) 直感で選ぶ！アロマブレンドを楽しむ会～アロマブレンドから潜在意識を探る～アロマブレンドチャクラ講座の体験会としても、ご利用ください。

■日程 【全1回】ご希望日程での開催

■時間 10時～12時（もしくは13時～15時）

■費用 どなたでも3,500円（ブレンドオイルのお土産付）

上記2講座共に

■会場 癒しのサロン&スクール Oblate～オブラート～

（東急田園都市線市が尾駅・無料駐車場完備）

■お申し込み&お問い合わせ

癒しのサロン&スクール Oblate～オブラート～までお問い合わせください。

〒225-0024 神奈川県横浜市青葉区市ケ尾町

TEL : 045-294-1635 担当 : 水森美希

E-mail : oblate_aroma@yahoo.co.jp

URL : http://oblate.yu-yake.com/school_aromablend_chakra.html

『オブラート アロマ』で検索

URL : <http://ameblo.jp/oblate0907/>

★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～

スポーツアロママッサージで全身をメンテナンスすることができる技術を学ぼう！

■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 ペアレッスン110,000円（個人レッスン132,000円）税込

■会場 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（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名限定のペア開催または個人レッスンとします）

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～

脚（とくに膝周り）のスペシャルケア、変形性膝関節症やスポーツ障害についても学びます。

■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 16,500 円）税込

【セルフケア講座・ZOOM】 8,800 円（個人レッスン 11,000 円）税込

■会場 スポーツアロマサロン&スクール nao 華

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 毎月開催（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）税込

■会場 スポーツアロマサロン&スクール nao 華

上記 3 講座ともに

■講師 宮木奈保子

■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。講座内容の詳細は下記 URL のブログ内でもご確認いただけます。ご不明な点はお気軽にご連絡ください

。

（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 名限定のペア開催または個人レッスンとします）

〒470-2201 愛知県知多郡阿久比町白沢（詳細はお申込み時にお伝えします）

TEL : 090-5869-0651 担当 : 宮木奈保子

E-mail : aroma_naoka@yahoo.co.jp

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

★Robe～ローブ～

アロマリーディング講座～香りで心身の状態をリーディング～

好きな香りから身体や心の求めているものをリーディングするテクニックを学び

■日程 随時 5 時間

■費用 正会員・受講生 20,000 円 一般 50,000 円

■お申し込み&お問い合わせ

Robe のサイトお申込ページよりお申込ください。

〒869-1404 熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽 1471-1

TEL : 090-9572-6722 担当 : 齊藤多恵

FAX : 096-767-0101

E-mail : info@robetk.com URL : <http://robetk.com/>

★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 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 46 ページから 47 ページ

はじめよう くらし薬膳

竹田あやこ

香りの薬膳的効能と活用法

薬膳師の竹田あやこです。JRECにて『くらし薬膳講座』を担当しています。身近な食材で体調を整えられる薬膳の知恵と活用法を、全3回でお届けいたします。今回は「香り」を薬膳的視点からご紹介します。

薬膳と聞くと、漢方食材やスパイスを思い浮かべるかもしれませんがね。実は、薬膳では香り食材として、シソやみょうがなどの薬味、グレープフルーツや柚子などの柑橘類、バジ

ルやローズマリーなどのハーブ類、玉ねぎやピーマンなどの野菜も含まれます。春から夏は香りの効能を活かすのにピッタリな季節で、気分のリフレッシュの他に、イライラの緩和、むくみの解消、胃腸の機能回復にも活用できます。また、これら身近な香り食材について知っているのと、普段の食事に香りの効能を活かせるようになり、体の中から体調を整えて不調の緩和にも役立ちますよ。ペットがいてアロマやお香を使えない人も、食事や飲み物と言う形で香りの効能を活用できるので安心ですね。

では、具体的に香り食材の効能や活用法を見ていきましょう。

巡りを整える

香りには理気や行気の働きがあります。これは体内の「気」というエネルギーの巡りを整える働きです。気は私たちの心身に元気と活力を与えてくれるエネルギーで、ストレスやイライラを感じたり、緊張したりすると、気の巡りは滞ります。例えばこんな症状はありませんか？『喉が詰まる、胸がつかえる、お腹やみぞおちが張る、眉間にシワがある、イライラしやすい、怒りっぽい、ため息が出る』これらは気の巡りが滞っているサインです。こんな時には香り食材を使って、楽しみながら巡りを整えましょう。他にも、月経前の胸の張りや気分の落ち込み、便秘でお腹が張る、ストレスによる頭痛や胃の不快感なども緩和できる場合がありますよ。

ハーブティやアールグレイなどの香りがいいお茶や、オレンジ・グレープフルーツ・柚子などの柑橘類のジュースで気を巡らせましょう。また、お蕎麦も気の巡りを整えてトゲトゲした気分を鎮めてくれます。シソ・みょうが・すだちなどの薬味もたっぷり加えると効果的。お料理には、セロリ・玉ねぎ・ピーマン・にんにくの芽などで香りをプラスします。春はストレスやイライラを感じやすい季節。香り食材を活用して気分よく過ごしましょう。

湿気を取り除く

香りには芳香化湿の働きもあります。これは香りによって体内の余分な水を排出する働きです。水は体中を巡ってお肌や関節に潤いを届ける成分で、気によって運ばれます。香りは気を巡らせることで水を動かし、余分な水の排出を助けるのです。余分な水があると手足や顔がむくみ、さらに胃腸の消化吸收の働きが弱くなって『胃もたれ、食欲不振、消化不良、吐き気、下痢』に繋がります。特に梅雨や夏は、湿気による胃腸の不調がおこりやすい季節。また日本が海に囲まれた島国であることも影響していて、日本人は胃腸の不調を感じる人が多いのです。

オレンジ・金柑・柚子・すだちなどの柑橘類は、胃腸の消化吸収を助ける働きもあり、胃もたれ、胸焼け、吐き気、妊娠中のつわりも軽くしてくれます。またバジル・ローズマリー・タイム・パセリなどハーブ類や、玉ねぎ・らっきょう・ピーマン・にんにく・鮭も胃腸の調子を整えてくれますよ。胃腸が弱い人は、食事や飲み物に香り食材を取り入れてみましょう。

また香りはお部屋の除湿や浄化を助け、心地よい空間づくりにも使われます。ジメジメする日は除湿器とアロマの併用がおすすめ。昔からお寺や神社では、お香が邪気払いや浄化のアイテムとして使われています。ジメジメした空間は居心地が悪く、体調にも影響しやすい環境となります。体が重だるい、雨の日に体調を崩しやすい人は、ぜひ香りを活用してみてくださいね。

竹田あやこ／Ayako Takeda

JREC くらし薬膳本部講師、なちゆるる整体院オーナーセラピスト

国際薬膳調理師、JREC 認定リフレクソロジスト、整体師

兵庫県三木市の自宅サロンでの施術の他に、セミナー講師、薬膳コラムの執筆、薬膳メニューの開発なども手掛ける。

身体・心・食のトータルケアを目指して日々奮闘中。

コラム 48 ページから 51 ページ

JAA online shop

癒しの時間

It's Time to Love Ourselves Again

<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

みてください。

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利用ください。

08 Online Seminar

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、連続講座やライセンス対応の講習会も開催しています。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。身体にやさしい水性ネイルやアロマ組紐ペンダントなどをご紹介します。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施術が受けられる完全予約制の個人サロンです。その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、使い捨てシーツ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 ショップでみつけてください。

コラム 52 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。

※2021年1月1日以降に会員登録された方は下記になります。

ID : JAA 会員番号 (7桁もしくは12桁の数字)

PW : jaa + JAA 会員番号の逆からの数字

例) 会員番号が、900220210001 の場合 → PW : jaa100012022009

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。

※2021年1月1日以降に会員登録された方は下記になります。

ID : JAA 会員番号 (7桁もしくは12桁の数字)

PW : jaa + JAA 会員番号の逆からの数字

例) 会員番号が、900220210001 の場合 → PW : jaa100012022009

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。

以上