

コラム表紙

コラム 94 号

2021 年 12 月 20 日発行

テーマ Departure

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

FEATURE Departure

004 Departure

星子尚美

006 香りの研究を活かした医薬・香粧品の開発

飯村菜穂子

008 本当の自分に出会う旅立ち

原 千晶

010 メディカルアロマと腸内環境への可能性について

菅野千津子

大学の研究現場から

012 におい 生物による嗅ぎ分け、機器による分析

中村智香

SERIES 誌上レッスン

In a magazine lesson 3rd

014 東の果てで決意したこと

浅井隆彦

016 風に乗って、それぞれの Departure

高橋佳璃奈

018 『どんな時も今の自分が出発点』～心を軽くして旅路（プロセス）を歩む～

中島ゆきえ

In a magazine lesson 6th

020 檜林式精油ブレンド術①

自分の中で抗酸化物質をつくろう！～アンチエイジングのための精油選び～

檜林佳津美

048 はじめよう くらし薬膳

竹田あやこ

会員活動レポート

022 ピンチをチャンスにしてくれた アロマ×薬機法

関 恵利子

AROMA CRAFT CONTEST 2021

024 FRAGRANCE 結果発表

オンライン講座企画【開催報告】

026 「JAA 会員の、JAA 会員による、JAA 会員のためのオンライン講座」

JAA INFORMATION

029 JAA 会員のみなさまへ メールアドレス再登録のお願い

031 会員専用ページ活用のご案内

032 「JAA 認定加盟校開設時特典」についての重要なお知らせ

033 JAA 会員様大感謝祭【12/24～01/10 開催】

034 JAA 各種セミナー&講座のご案内

043 JAA 各種ライセンス認定試験実施要項ほか

045 JAA 認定加盟校主催のインストラクター講習会

046 全国加盟校オプション講座のご案内

050 JAA online shop

コラム 4 ページから 5 ページ

Departure

星子クリニック 院長 星子 尚美

地球規模で感染症や天災、気候変動などの大きな変化が起きている現在、仕事の仕方や考

え方や今までの価値観が変わってきていると感じています。今までは都会にあこがれていた若い方も「大自然のある所で仕事をしてみたい」「食や自然環境に目覚め、農業に関心を持ち、キャンプや車で移動できる環境のいい場所で暮らしたい」など、新しい働き方や生き方を見直す方々もたくさんおられると思います。また一方では、電子機器の発達に伴い、機器に頼り切った生活が進み、必ずしもオフィスに居なくてもいつでもリモートで話ができるし、海外とも簡単にインターネットで会話ができる便利さがあります。仕事のために飛行機に乗ってホテルに何泊もしなくても、時間さえ合えばどこにいても会議ができます。その反面、日常的に人とのつながりがどんどん薄くなり、冷たい機械との対面だけで人と人とのふれあいや温かなつながりなどの接触もないため、だんだん会話が少なくなり、孤独感や寂しさから若者の自殺者が年々増えているという悪い面もあります。以前は、おじいちゃんおばあちゃん、両親、兄弟などのたくさんの結びつきがあり、コミュニケーションのスキルが自然と身につけていましたが、一人でいる環境になると相手とのスキンシップもなく、人格形成ができないうえに、人とのトラブルも増えていくように思います。人格形成ができなくなると、道德観念も無くなってしまい、まるで機械のような感性の乏しいロボット的人間が増えてしまうのではないかと少し懸念しています。

人という字は一人一人が合わさって二人になり、寄り添っている漢字でできています。寄り添う人がいなければ倒れてしまいます。今まさに寄り添う人が物やAI、コンピューターになり、話し相手が人間ではなく機械に代わっていき、自然が破壊され、自然とも触れ合えない世界になったら、私たちの世界はまさにマトリックスの世界になってしまいます。そんな世の中にしたいのでしょうか？

これ以上間違った方向への進化に気が付かないまま進むのではなく、人間が本来生きべき新しい道に気付いて方向転換をしないと、人類は進化どころか転落の道を歩むことになると思います。真実を知ろうとする勇氣もなく、逆らうこともできずに、みんながするから私もそうしないと白い目で見られるとか、仲間はずれにされるとか、あたかも戦時中のような、特に日本人のそういう右に倣えの精神性は、今まではそれで通用したかもしれませんが、これからの世の中は、自分で考えを持っていない人間はロボットと同じような生活しかないと私は思います。良いことに対してはそれでもいいとは思いますが、少しでも疑問に思われることに対しては、きちんと考えたり疑問を追求しなければ、真実は知りえません。権威や地位ある方やメディアが真実を話すとは限りません。むしろ真逆のことをあたかも真実のように伝え、自分で考えなくなったロボット化した人間がそれを信じ、いいなりの行動をするのではいつまでも真実はわからないし、反対に真実が真実ではないようにされてしまいます。今がまさにそのような世の中になっています。

今までのエッセイで何度も自然の力について書いてきましたが、人間の自然治癒力ほど素晴らしい自然の力はありません。それを破壊してどんな徳があるのでしょうか？自然治癒力を破壊するということは自分の本来備わっている偉大な力（Force）を破壊することになるのです。少しでも私が話していることを理解できる方は、絶対に自分の免疫を破壊するようなことはしてほしくありません。いい方向に Departure していただきたいと心より願っています。

一方、人間に本来備わっている自浄作用はまだまだすべてが解明されているわけではありません。まさに未知との遭遇です。生きた血液を位相差顕微鏡で観察するという検査方法があり、私もその位相差顕微鏡の検査を望まれる方には時々行いますが、顕微鏡を覗くと、まさに宇宙を旅している感覚に陥ります。生きた赤血球や、ほかの血球や形の変化を観察することで、様々な病気を示唆できるのです。体の中や血液の中に異物が入ると、たちまち均衡が乱れ、赤血球の形が乱れ始めます。それだけ体は敏感にできています。体に害のあるものを入れるということは、宇宙を大宇宙として、人間の体を小宇宙とすると、小宇宙に害のあるものを放つということと同じことです。それは、自然免疫を破壊することにもつながります。腸が悪い方も位相差顕微鏡で観察すると、てきめん生きた血液像に変化が認められます。体はどんな小さな変化も見逃しません。それこそがいのちはすべて繋がっているという証になるのです。

自分自身の体を大切にできない人が、他の生命やものを大切にできるのでしょうか？今起きている事の本質を見極めずに、人の為に何ができるというのでしょうか？

母なる地球は私たちすべてのものを大きな愛で包んでくれています。そしてどんなに母なる地球を私たちが害しても地球自身の自浄作用で修復をしていますが、その地球自身の忍耐にも限界が来ます。これからは私たちが地球に住まわせてもらい、生きることができていることに感謝をして、母なる地球に恩返しをしなければならない、そのタイムリミットが近づいています。きれいな空気、きれいな水、きれいな土、きれいな海、きれいな川、きれいな森を保つために、一人一人の自覚、行動が試されています。風の時代、正しい知識と真実の情報を見つけ、愛と思いやりで満ちた行動を実行に移すべき時です。宇宙、地球は大いなる転換期に入っています。新しい地球意識に乗り遅れることなくすべてのものの幸せを願って、これからの時代を生きる覚悟をもって新しい人生に Departure していきたいですね。生まれ変わる地球のために、今度は私たちが恩返しの旅にみんなと一緒に Departure しましょう。きっと新しい地球は素晴らしい環境、素晴らしい自然を私たちにもたらしてくれるでしょう。

皆様の健康と幸せをいつも願っています。

星子尚美／Naomi Hoshiko

JAA 医療顧問 星子クリニック院長

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

2007年にはJAA認定アロマコーディネーター取得。

音振療法であるサイマティクスセラピー、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6ページから7ページ

香りの研究を活かした医薬・香粧品の開発

新潟薬科大学 薬学部 薬学教育センター 飯村 菜穂子

世界中に大きな影響を現在進行形でもたらしている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の流行下において、私たちの生活様式は大きな変更を余儀なくされました。外出の自粛が求められ、テレワークや、休校・休園等も続き、子供達への教育や成長への影響についての不安や心配も増加しています。「Stay Home」という号令により「おうち時間」が増えると家族で過ごす時間は取れる一方で、何らかのストレスを感じる人々への対応策が新たな課題となっています。「まさかこんな日々を過ごすとは…」と想像もしなかった生活をおくることになっている毎日ですが、またこれまでのように過ごすことができる日が1日も早く訪れることを願っているのは私だけではないと思います。このような不自由を強いられる生活の中で、ストレス緩和法の1つにアロマセラピーがあるのではないのでしょうか。植物由来の天然アロマには、抗ウイルス・抗菌作用が期待でき、ストレスを緩和して気持ちの切り替えを促してくれるものが数多くあり、街の雑貨屋さん等に立ち寄れば素敵な香りに包まれ、ホッとする気分にしてくれるエッセンシャルオイルを手にすることができます。現代社会のストレス環境において、アロマがもたらす心理的効果は人々に注目されており、学術的にも広く研究され、たくさんのお話・情報が提供されています。

私の所属する新潟薬科大学は薬剤師、薬学専門家を養成する健康や医療を科学する大学です。社会が求める薬剤師が持ち合わせなければならないスキルは益々高くなっており、本学の学生もそのことは実感しているようで、筆者が担当している「香粧品の科学」、「アロマセラピー」を将来のスキルアップの一環、また自分自身の可能性の拡大、自己実現や社会貢献のためにと履修する学生が増えています。中でも「アロマセラピー」への感心は高く、アロマコーディネーターライセンス試験の受験者も毎年必ず一定数おります。このような学生達のニーズに応えるため、資格取得後、学園祭や様々なイベントでのティーチングアシスタントを通じた体験学習等も用意しながら、継続した学習が可能となるよう教員側も工夫しています。最近ではアロマセラピーに興味をもった学生が関連するテーマで卒業研究を行ったり、高校生が探究型学習の一環としてアロマに関する研究を行うことがあり、次の世代を担う若者が「アロマセラピー」の研究を行う風景も珍しいことではなくなっています。このコラムで、ほんの少し、そんな学生と一緒に取り組んだアロマの研究について、さらにその内容を医薬品や化粧品の開発に展開した研究成果についてご紹介したいと思います。

皮膚は身体の外側を覆う臓器です。その構造は角質層、顆粒層、有棘層、基底層からなり、基底層にはメラニンを生成するメラノサイトが存在し、紫外線等、外的要因から身体を防御する役割を果たしています。表皮は神経管や神経堤と同じく外胚葉から発生するため、皮膚は神経との関わりが深い臓器といわれ、感覚受容器があることから化粧品の使用感により感情の変化が起こることなども知られています。従って、皮膚疾患は単なる薬物治療だけではなく心身医学的アプローチも重要であると考えられています。また、「皮膚は心の鏡」とも言われ、心の健康は皮膚の張りや色つやにまで深く関係しているといわれています。皮膚疾患の治療では、患者さんの心の持ち方次第でその回復度も異なると言われています。そのような皮膚の疾患の1つに色素沈着症があります。特に顔面の色素沈着は外観にも影響するため、心理面への影響も大きいといわれています。そこで我々は、安定性に優れ、皮膚刺激性が低く、安全に使用できる新規の色素沈着治療薬、いわゆる美白剤の開発に乗り出し、その生成に成功し、その製法と物質について特許を2種取得しました(図1)。この美白剤を患者さんに使用してもらうためには、使用しやすい形状になっている必要があります。例えば、軟膏・クリーム剤、ローション剤のような形状になれば、皮膚に塗布しやすく、治療にも積極的に参加してもらえるのではないかと思います(図2)。

現代の医療は、西洋医学及び東洋医学を融合し、個々の患者ニーズにも応えることができ

る統合的な医療の形が取られています。その代表例として、漢方、アロマセラピーがあげられるのではないのでしょうか。そして医薬品製造や化粧品開発においては、患者さんのコンプライアンスの向上のために香り成分が添加されることがあります。加えて上述したように、皮膚疾患の治療には心のケアも重要であることから、アロマセラピーは有効とされます。今回我々が開発した美白成分を配合した製剤が、アロマセラピーの効果を有していれば、心理的作用も相乗的に期待でき、ひいては患者さんのアドヒアランスの向上が期待できます。そこで、我々は美白成分の開発にとどまらず、美白製品に付加価値をつけるため、アロマセラピーに関する研究にも取り組みました。この研究では、比較的汎用されているペパーミント及び柑橘系精油をベースに3種類のブレンドオイルを作製し、人に及ぼす影響を内田クレペリン検査による作業効率測定等を導入し、検討を行いました。その結果、エッセンシャルオイルをある比率でブレンドすることで、緊張を和らげ、心身をリラックスさせる高い鎮静効果が確認できました。この実験結果を得たことで、今回開発した美白成分を配合した製剤にアロマセラピー効果を付加できることが示唆され、画期的、且つ先進的な研究になったと自負しています。

新潟薬科大学の薬学生に対して、「香粧品の科学」や「アロマセラピー」の講義や上記のような研究を通じて香りの応用やアロマセラピーの重要性について体験してもらおうと、思った以上に学生の反響が大きいことを実感しています。今後益々学生に「アロマセラピー」という分野に興味を持ってもらい、その知識を通して新規の医薬品や化粧品の開発、様々なリラクゼーション法の考案、医療現場における応用等々について追求して欲しいと思っています。

本コラムのさらに詳しい内容については、3月に開催されますセミナーでお話させていただければと思います。

飯村菜穂子教授による春の特別セミナー開催予定！

『最新！医薬・香料品開発とアロマセラピー』

詳しくはP. 38をご覧ください。

飯村菜穂子／Nahoko Imura

〈現職〉新潟薬科大学 薬学部 薬学教育センター 教授

1991年、新潟薬科大学薬学部薬学科卒業。2000年、東京工業大学において博士（理学）を

取得。新潟薬科大学薬学部助手、同学薬学部講師を経て、2008年より同学薬学部物理薬剤学研究室准教授、現在は同学薬学部薬学教育センターにて教授として在職。

〈資格〉薬剤師、スポーツファーマシスト、アロマコーディネーター、X線作業主任者免許、第一種作業環境測定士

〈専門分野〉薬剤学、製材学、物理学、物理化学、結晶化学

〈最近の著書〉『実践製剤学 そしてその基盤となる物理薬剤学（第2版）』飯村菜穂子、荻原琢男編著、京都廣川書店

コラム 8 ページから 9 ページ

本当の自分に出会う旅立ち

よつばの会主宰 原 千晶

人生の道程には時に自分が置かれている環境や立場、人間関係等がガラリと変わる瞬間がある。だが人間というのは慣れ親しんだ環境から離れる事に対して本能的に抵抗がある生き物だ。

私は太陽星座が牡牛座。不動宮のサインに位置する牡牛座はとても変化する事が苦手だそうで、私自身はほぼ無自覚だが潜在的には何かが変わる事に不安を感じやすい面もあるのだろう。幼い頃から父親の仕事の関係であちこち転勤していた境遇は、沢山の経験をもたらしてくれたし、各地にいまだに付き合いがある友人もいるが、仲良しとの別れ、新しい土地に馴染むまでの苦勞、否応無く環境が変わっていた子供の頃の記憶の感触は、決して心地の良いものばかりではないのかもしれない。

そんな私がここ一年でとてつもない変化を自ら巻き起こした。

去年の3月いっぱいまで24年間所属した事務所を退所。

そしてその5ヶ月後には住み慣れた東京を離れて、千葉県の外房に移住までしてしまったのだ。

46歳（当時）にしてここまで大きな決断をするなんて、想像もしていなかったけど、奇しくも世界はコロナ禍。

継続した仕事もなくなり、今しかない！という絶好のタイミングだった。そして私事になるが、子宮がんの大きな治療から10年という大切な節目の時であったのも様々な事を強く

後押ししてくれた。

外房での生活は沢山の自然の恩恵に迎えられ、とても充実した日々だ。不便な面は当然あるけれど、季節毎に旬の野菜や果物が近くの直売所で新鮮な状態で安く手に入り、100%自炊生活で料理がとても楽しく感じられるようになった。自宅の周りはちょっとした森のような環境で、春になるとワラビやゼンマイ、コゴミなどの山菜が顔を出し、タケノコを収穫したり、金木犀の花を沢山摘んでポプリを作ったり、野生の柚子を採ってきてゆず茶を作ったりもした。

こんな自由気ままなストレスフリーな生活のお陰で、移住する半年前から頑張っていたダイエットの結果もグングン出て、結果 12kg 近い減量に成功するというおまけまで付いてきてしまったのだ！

ここまでだと、環境の良い場所に移住してのんびり快適に過ごしておまけも付いてきて良かったね、という話。

いやいや、本当の変化はここからなのだ。

移住して4ヶ月後、お正月に東京から友人家族が遊びに来て、釣りに行く事になった。近くの漁港に行き、釣具屋で何が釣れているか訊いてみると、サヨリが釣れるという。私は道具も何も持っていなかったので、500円で竿をレンタルし、適当な餌と仕掛けを買って、いざサヨリ釣り初体験。

何も考えずに餌を付けて、釣具屋で教えられた通りにやってみるのだけど、サヨリはかすりもしない。隣にいるおじさんは、黙々と延べ竿で次々とサヨリを釣り上げている。ちょっと近づいてみるのだけど、全く相手にされる様子もない。

3時間ほど、あーでもない、こーでもない、と色々やってみるのだけど、どうしようもなく、結局友人が2匹ほど釣り上げて終了。途方に暮れていると、隣で爆釣していた人とは別のおじさんが「これ、もってかない？」とバケツ一杯のサヨリを差し出して来た。友人が「う～ん」と躊躇した所を食い気味に「ください！欲しいです！」と食らいつき、50匹近いサヨリをゲットして家に帰った。それを捌いて、片栗粉を付けて天ぷらにして食べたから…

何これ？釣りたいの魚って、こんなに美味しいの？

当たり前的事实だけど、素直にとっても感動した。

そして何よりも、周りは釣れて、なぜ自分は釣れないのだという事が悔しくて、悔しくて、その日から今までにないスイッチが入ったような感覚があった。

私は次の日も堤防に行ってみた。

じっと釣れている人の様子を観察する。

釣れるにはまず、餌の違い。それから水で薄めたコマセを、念入りに海に撒いてサヨリを寄せている事を知る。

海面の表層を漂うサヨリを釣り上げるには、小さなエビの餌をサヨリがひゅっと口に含んだ瞬間に竿を動かし、針を合わせる必要があることも知った。

2日後。また別の友人が遊びに来てくれた。

釣りに誘うと「やってみたい」となり、その日は張り切って早起きをし、堤防に出かけた。

この間観察した通りにやってみる。なかなか上手くいかないが何度となくやってみる。すると、ある所からコツを掴んだのか面白いように釣れるようになり、気づいたら40匹近く釣り上げていた。この成功体験は久しぶりの感覚で、達成感に満たされた。

そして今度は違う魚が釣ってみたいくなった。

アジやイワシなど、台所でもお馴染みの大衆魚を釣って食べてみたい。通っていた漁港では「アジは回ってこないよ」との事なので、少し足をのぼして勝浦方面に行ってみる事にした。新たに色々調べたり道具を揃えたり、とにかく夢中で行動した。「どうせ釣れないだろう」とか「よくわからない」とか、そんな発想は一切なく「絶対釣ってみたい」という強烈な思いに突き動かされた。

右も左も分からない釣り場に勇気を出して入って行って、ワタワタと見よう見まねで竿を振る、の繰り返し。

週末や人気のある場所は、釣り場が混んでいるケースが多く「場所取り」というハードルがある事を知り、夜中の2時に自宅を出発して、日が昇る前から釣り座を確保する事を覚えたし、それぞれの漁港で様々なルールがある事も学んだ。

その過程で多くの失敗もあったけど、一生懸命やっていると、近くにいる見知らぬ釣り人が、見かねてアレコレと手解きをしてくれた。釣りに行く度に新しい出会いがあり、色々な事を吸収し、物凄いスピードで前進している感触があった。

釣りという共通項がある事で、普通に過ごしていたら決して出会う事もなかった人と出会

い、親切にされる事が沢山あった。初心者で困り果てている中、どれほど助けられ、救われたか。他人の優しさに触れ、心が生き返り、自分を取り戻していくかのようなようだった。色々な事に触れて、失っていた自尊心を釣りが取り戻してくれたような気がするのだ。

夜中の真っ暗な海に対峙して、うっすらと光るウキを眺めながら、何時間も自分と向き合う。

「私はどうしたいのか?」「どこに向かいたいのか?」

そんな事を考えていると、苦しみの根本に触れるときがある。

「苦しいのは本当の自分を生きていないからではないのか?」

「何かに蓋をして、我慢をして、遠慮して、『私なんて』と自分を閉ざしてはいなかったか?」と。

そんな生き方に辟易して新しい環境に飛び込んだのでは?

だから今は何も難しい事は考えず、好きな事を思いきりやってみたらいい。それに気づくために釣りと出会ったのかもしれないと、少しだけ気持ちが軽くなる。

釣りはレジャーの一つであり、遊びかもしれない。でも、新しい環境に飛び込み行動した事で、目の前が広がり様々な人、物と出会い、経験値が上がって行く。そう、私ってもっと大胆だし、もっとこんな事もできるし、こんなに情熱も持っていたんだ。って。自分が起こした行動に、面白いくらい結果がついてくる。こんなの何年ぶりだろう?

そしてつい最近釣り場で偶然にいつも視聴している釣り関係の YouTuber さんとの出会いがあった。一緒に釣りに行き、チャンネルにも出演し、更に新しい経験がどんどん広がっている。

私の旅立ちの到着地はまだまだ先で、これからどんな事が待っているか知る由もないけど、何が起きても後悔する事はないだろう。釣りという新しいフィールドと出会い、真っ新たな気持ちでグングン色々な事を吸収して、ほんの少しだけ自信を取り戻せたから。

ほんの少しだけ自分が好きになれた気がするから…。

原 千晶 / Chiaki Hara

1974年 北海道生まれ

1994年 第21代クラリオンガールとして芸能界デビュー。以降雑誌やTV等でタレントとして活動。

2005年 30歳の時に子宮頸がん

35歳の時に子宮体がんが発覚。

自身のがん経験をもとに婦人科がん患者会「よつばの会」を立ち上げ、啓発活動を行っている。

JAA アロマインストラクターの資格も持つ。

コラム 10 ページから 11 ページ

メディカルアロマと腸内環境への可能性について

アロマスクール ラヴァーレ主宰

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

菅野 千津子

みなさま、こんにちは。

昨年に引き続き、今年一年も、パンデミックの影響を受けて、生活の様々な部分での制限などを受けてしまいました。

結果として、かつて経験したことの無いようなストレスを抱える一年を過ごしました。そのような背景から、カウンセラーの需要も高まっていると多くの方から伺いました。

コロナ鬱という言葉もあるように不安感からの不眠や体調不良を訴える方も増加しています。

しかし、世界中で人々の感染症を含む健康への意識は確実に上がったことも事実です。

何より癒しの分野ではなく予防医療としてアロマセラピーに興味を持たれる方も増えていくと感じます。

特に免疫力を上げることに取り組む方、感染しないための手立ては何かを模索される方も増えてきました。

今回は私が主催する MAA メディカルアロマアンチエイジング研究所で行っている腸内環境とアロマセラピーの効果についてのお話を少しだけさせていただきます。

MAA メディカルアロマ研究所は7年前に銀座に発足し、久保明医学博士との共同研究をいくつも続けています。

2017年に『アロマボディトリートメントによるアンチエイジング効果の検討』について

2019年に『精油（エッセンシャルオイル）塗布における各種ホルモンへの影響について』そして、2021年6月に『アロマセラピーによる腸内環境改善効果の検証』の学会発表をさせていただきました。

※いずれも日本抗加齢医学会総会にて学会発表

2017年には、アロマトリートメントを定期的続けることで若返りホルモンと呼ばれるDHEA-sの増加、皮下脂肪の減少、自律神経機能の数値へ、それぞれ有意な増加も認めたことを発表しました。

2019年には、トリートメントせずにキャリアオイルで希釈した精油を定期的に塗布することで各種ホルモンのどのような影響を与えるか治験した結果、認知症などに影響するBDNF（脳由来神経栄養因子）に劇的な影響を与えることがわかりました。

そして、2021年。精油をジェルで希釈して一定期間塗布することで、腸内環境に、何か影響を与えることができるか！と考え、治験に取り組みました。

近年「腸活」「腸は第二の脳」「脳腸関係」などと腸内環境は、今、世界でも注目されている分野です。

腸が悪いと鬱になる。アレルギーになる。免疫力が低下する…などが話題となっています。麴や乳酸菌、サプリメントなどいろいろな食品群も取り入れる方も増えています。

その反面、食生活が変えられない、アレルギーの影響で乳製品が摂取できない、高齢者や子供は食べる量が少ないので摂取量に限界があるというお話も耳にします。

今回の私たちの研究ではアロマで腸内環境に影響が出るのか？ということを実施しました。その時に、精油を塗布するのみというものです。

精油は血中から体内をめぐり腸内環境に影響を与えられるのか？

結果、精油は血液またはリンパ液から腸内に良い影響が出るという結果が出ました。その内容を学会発表いたしました。

もう一つは脳腸関係というだけあり、アロマセラピーの得意とする嗅覚から脳へのアプローチも腸内環境に良い影響を与えたのではないかと考えます。

このようにアロマセラピーの効果は確実に数値化される時代になってきました。

今回は、第 21 回日本抗加齢医学会総会で発表された内容の一部を、まとめました。
ぜひ、ご一読ください。

【治験対象者】

女性 18 名（平均年齢 42 歳）

【検査方法】

腸内 DNA 検査を用い糞便中の腸内細菌叢を DNA シーケンス法にて測定しました。

【方法】

アロマセラピーを行う前に腸内 DNA 検査を実施し、その後、被験者には入浴後毎日、当スクールにて独自に精油をブレンドしたジェルを腹部に 30 日間塗布を行なっただき、再度腸内 DNA 検査を実施し、塗布を行う前後での腸内 DNA 検査の結果を比較検討しました。

【まとめ 増加した菌について】

1. 菌の多様性が 11.9 種増加

免疫力の向上や美肌、整腸、睡眠、生活習慣病予防など様々な効果が期待される。

2. デブ菌比率が 5.6%増加

食物を効率よく消化吸収できるように働く菌とも言われ、比率が高すぎると太りやすくなると言われているが、今回は 5.6%と微増であるため、腸の動きが活性化することにより、消化吸収効率の向上が期待できる。

3. ビフィズス菌が 2.3%増加

短鎖脂肪酸である乳酸や酢酸、ビタミン B 群、葉酸を産生し善玉菌として腸内の環境を酸性に保ち、アレルギー症状の緩和や感染症腸炎の抑制作用も期待できる。

【まとめ 減少した菌について】

4. プレボテラが 4.9%減少

プレボテラ菌は口腔内に多く見られ、歯周病などの感染症、誤嚥性肺炎に関与することが

示唆されています。今回減少したのは精油によって胃の活動が活発になり、胃酸分泌能向上、胃粘膜増強により胃の殺菌力が増し、腸への口腔内細菌流入の減少が考えられる。

5. バクテロイデス（ヤセ菌）が3.4%減少

短鎖脂肪酸を産生し脂肪の吸収や燃焼を進め、体脂肪を減少させるヤセ菌と言われております。デブ菌の増加と逆行し減少を認めました。

このようにアロマセラピーの効果は腸内環境へもアプローチをしているということが数値化されています。まだまだ、私たちアロマセラピストは、経験を積んで、知識の幅を広げていく余地がたくさんありそうですね。言い換えれば、のびしろもたくさんありそうです。

今後も、アロマセラピーの効果を検証し続け、エビデンスを出していきたいと考えています。

アロマセラピストの価値を上げるために、前に前に進んでいきたいと思っております。

菅野千津子講師による春の特別セミナー開催予定！

『メディカルアロマと腸内環境への可能性』

詳しくはP. 41をご覧ください。

菅野千津子／Chizuko Kanno

アロマスクール ラヴァーレ主宰 メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

JAA 認定トップインストラクター、JAA 認定介護アロマコーディネーター、NARD JAPAN 認定アロマ・トレーナー、NARD JAPAN 認定アロマ・セラピスト、yuica 認定日本産精油スペシャリスト（認定番号 日本第1号）

エステティシャンとして15年活動した後、アロマの素晴らしさに触れ、一人でも多くの人にアロマを広めるべくアロマスクール「ラヴァーレ」を開校。女性の自立を支援するため、視覚障がいの人向けに点字テキストやデイジー図書を作成するなど、誰でもアロマに触れ、勉強できる環境を整えるため精力的に活動する。アロマセラピストの養成に力を入れる一方、自らもアロマセラピストとして活躍。現在は銀座、横浜、船橋の3拠点で講座を開き、JAA および NARD JAPAN の認定校として、全国 No. 1 の資格取得者を輩出。また、2014 年末より開講した和のアロマの専門講座「yuica」認定資格取得者も、圧倒的に全国 No. 1。3 団体の資格取得者輩出で全国 No. 1 の実績を誇る。さらに、2015 年には、久保明医学博士

を最高顧問に招聘しメディカルアロマアンチエイジング研究所を設立。治験を重ねアロマセラピーの効果の数値化に取り組む。2017年には第17回日本抗加齢医学会総会において「アロマボディトリートメントによるアンチエイジング効果の検討」、2019年には、「精油塗布における各種ホルモンへの影響」を発表、2021年6月にも同学会にて「アロマセラピーによる腸内環境改善の検証」を発表。今も新たな研究に没頭中！詳しくはラヴァーレHPをご覧ください。

コラム 12 ページから 13 ページ

大学の研究現場から

におい 生物による嗅ぎ分け、機器による分析

中村 智香

みなさんは「尿一滴で、精度 86%の自宅でできるがん検査」というCMをご覧になったことがあるでしょうか。がんは早期発見・早期治療が重要ですが、去年は新型コロナウイルス感染症の流行によって、がん検診が一時中止されたり、がん検診の受診控えにより受診率が低下したりして、がんが進行してから発見されるケースが増えたといわれています。実際に、日本対がん協会、日本癌学会、日本癌治療学会、日本臨床腫瘍学会の共同調査で、5つのがん（胃、肺、大腸、乳、子宮頸部）について2020年の診断件数が前年比で9.2%減少し、全国で4万5千人ほどの診断が遅れているとの推定が発表され(1)、がんの進行による患者の予後の悪化や死亡率の増加が懸念されています。そんな中、冒頭に紹介した、自宅で簡単に、しかもたった一滴の尿でがんの有無が分かるという「N-NOSE」(エヌノーズ)(2)は、簡便で痛みもなく、また安価であるため、がんの1次スクリーニング検査としての役割を担い、早期発見につながる可能性が期待されています。

この検査の大きな特徴は、線虫という体長1mmほどの生物の嗅覚を利用しているということです。線虫は*Caenorhabditis elegans*という学名で表記される生物で、エレガントに動くことが名前の由来になっています。この線虫がもつ、がんの人の尿に含まれるにおいに誘引され(尿に近寄っていく)、一方、がんがない人の尿からは忌避する(尿から離れる)という走性行動が検査に利用されています(図1)。線虫はステージ0や1の早期がんにも反応し、また現在15種類のがん(早期発見が難しいとされる膵臓がんも含まれます)に活用できることが認められ、その精度の高さが国内外の多くの研究で報告されています。な

お、この検査はあくまでもがん検査の入り口であり、必要に応じて適切に医療機関を受診することが重要であることはいうまでもありません。

鼻がきく生物といえば、犬を思い浮かべる方が多いでしょう。においは鼻腔の嗅上皮にある嗅細胞でキャッチされます。嗅細胞には嗅毛があり、表面の嗅覚受容体がにおい分子と鍵と鍵穴のように結合することがにおいの情報が脳へと伝わるスタートになります。この嗅覚受容体の種類を決定する嗅覚受容体遺伝子について、わたしたち人は約 400 個、犬は約 800 個もの種類をもっていることが明らかとなっています。このことから犬の嗅覚がすぐれていることが分かります（ちなみに先述の線虫は約 1,200 個で、犬よりも多いそうです！また現在報告されている動物の中で最も嗅覚受容体遺伝子が多いのはアフリカゾウで約 2,000 個です（3））。犬は警察捜査や麻薬探知、災害救助、また、がんの発見など、さまざまな分野で活躍しています。訓練によって、てんかん発作中の人の汗に含まれるにおいや発作前に発せられるにおいを嗅ぎ分けることもでき（4）、また現在では新型コロナウイルスに対しても汗のにおいから陽性者を見つけ出し、フィンランドやアラブ首長国連邦の空港などでコロナ探知犬として動員されているようです（5）。再生医療や遺伝子治療、AI を活用した医療などが進歩するなか、生物の嗅覚という原始的な感覚が利用されていることがなんだか不思議でおもしろく感じます。私たち人も昔から病気には特有のにおいがあるとして「嗅診」を行ってきたようですが、人よりすぐれた嗅覚をもつ生物が私たちの健康維持に貢献し、これからの社会でますます活躍してくれそうです。

さて、ここからは、機器を用いた市販ローズ精油の成分分析と品質評価について簡単にご紹介します。寒い時期にローズ精油が瓶の中で固まってしまっていて使いにくいと感じることはないでしょうか。水蒸気蒸留法で抽出されたローズ精油は低温でシャーベット状に固化するという大きな特徴があります。これは精油に含まれる炭化水素類によるものです。本学で GCMS（ガスクロマトグラフ質量分析計）を用いて複数の市販ローズ精油の成分を分析したところ、固化するローズ精油からは確かに炭化水素類が検出されました（図 2、図 3）。しかし、一部、水蒸気蒸留法のローズ精油と表示があるものの、精油の中には炭化水素類が含まれておらず、固化も認められない精油がありました。またローズ精油の香りを特徴づける phenylethyl alcohol という成分（図 4）は、水溶性が比較的高いために水蒸気蒸留法の精油にはごく少量しか含まれません。しかし、今回、固化しないローズ精油から多くの phenylethyl alcohol が検出され、ローズの香りを強調するために合成香料が添加されている可能性が考えられ、品質や安全性が確かなものであるのか疑問を感じる結果とな

りました。

ローズ精油は人気が高く、さまざまな商品が販売されています。その価格は1 mL あたり5,000円を超えるものもあれば40~50円程度のものもあります。中には植物から抽出した100%の精油ではなく、また水蒸気蒸留法で得られた精油ではないと思われる商品が一般にローズ精油として市販されている可能性があると考えられるため、購入時に情報を十分に確認して、品質の良い精油を選ぶことが重要です。ローズに限らず、植物の学名の記載があるか、成分の分析結果が示されているかは一つの指標になるでしょう。しかし、このような精油を使ってはいけない、ということでは決してありません。安全のために体に直接触れないように皮膚塗布は控え、少量を部屋に香らせるというように、使用方法を工夫することがよいのではないのでしょうか。好みの香りであれば心や体によい作用をもたらしてくれる可能性があります。

ストレスケアや健康維持、QOLの向上などを求めて、これからの社会ではこれまで以上に香りが活用される場面が増えると考えられます。精油の製造、販売に関わるメーカーが消費者に対する責任を果たすことが望まれますが、私たち消費者自身も目的に合わせて適切な商品選択をすることが重要です。大学においても、教育や研究を通して、皆さんに有益な情報を提供していきたいと思えます。

■参考資料

- (1) 「コロナで受診控え影響か、がんの診断9.2%減少 死亡率の増加懸念」
朝日新聞デジタル (2021年11月4日)
<https://www.asahi.com/articles/ASPC44RG9PC4ULBJ00F.html>
- (2) N-NOSE (HIROTSU バイオサイエンス) <https://lp.n-nose.com/>
- (3) Yoshihito Niimura, Atsushi Matsui, Kazushige Touhara. Extreme expansion of the olfactory receptor gene repertoire in African elephants and evolutionary dynamics of orthologous gene groups in 13 placental mammals Genome Research 24, 1485-1496, 2014
- (4) 「犬がてんかん発作のにおい判別、初の証明 発作を予知する謎の一端を解明し、患者を守る手がかりに、最新研究」
ナショナルジオグラフィック日本語版サイト (2019年4月1日)
<https://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/news/19/040100196/>
- (5) 「コロナ陽性者を嗅ぎ分け 探知犬、精度97%」

時事ドットコムニュース（2021年5月22日）

<https://www.jiji.com/jc/article?k=2021052200391&g=int>

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 14 ページから 15 ページ

誌上レッスン 3

東の果てで決意したこと

JAA 常任理事 浅井 隆彦

全国各地で制限されていたコロナ対策の規制が10月以降解除になりました。

このパンデミックが3.11の大災害と違うのは局所災害でなく、日本全国一律に、いや全世界すべての国々を襲いました。

コロナで世界を変えようとする陰謀があったとしても、現状に満足できない私自身は、コロナを敬うことはあっても恨むことは不思議になく、冷めていました。コロナをきっかけに何か行動を変えざるを得ない状況に陥りました。

若い頃から何回も転職を通じて、「ジェットコースターのような、まさかの坂を転げ落ちるような人生を歩むとは？」と、平和で幸せなサラリーマン人生を支える安泰な妻の座を得られると思っていた家内には生前よく言われたものでした。しかしコロナは、転職以上にインパクトがあり、私自身に行動変容を迫り、人生の仕切り直しをしようと決意させられました。

コロナから脱却して、心身ともに再出発の気持ちで、皆さんも新しい時代の幕開けに今どんな気持ちでしょうか？ワクワク開放された気持ちでしょうか？いや、一方では不安が脳裏によぎっているのでしょうか？

いずれにしても私たちはこのアフターコロナの世の中を生き抜いていかねばなりません。生き残った者の使命として。

私自身はコロナで仕事がなくなってしまった時間を利用して、趣味の領域を広げました。リモートワークを強いられ、自宅に閉じ籠もっては精神衛生上よくないと思って、新しく始めた一つに前回でもご紹介した「己書」がありました。美術・書道をアートの世界で創造して描く手法は、今までの既成概念を取り払い、自由気ままに描けるのが自分の生き方にも重ね合わさって、はまってしまいました。何より集中力がつきます。己書に取り組んでいる時は他のことを考えず、ただ只管と自分に向き合えるような気がします。そして趣味の新しい取り組みと並行して心の旅をし続けました。具体的には旅先での大自然や知らない街での人との交流をすることで、さまよう今後の人生の在り方の心の整理ができたように思います。人生の目的はなんであったかと自問自答する毎日でもありました。

日付変更線に最も近い国である日本は、本場ヨーロッパよりいち早くボジョレーの解禁となります。日本での日の出は根室の先にある納沙布岬からが一番早くみられるといいます。とにかく日本人が一番が好きな国民なのです。早く太陽を拝んで一日をスタートすると得したような気分になります。その根室には今年その魅力にひかれて4回も足を運びました。何があるわけでもないちっぽけな漁港には観光スポット的な名所も何ともありません。北海道観光のなかではきわめてマイナーなイメージを持つ根室界限。しかし出直しの土地としては日本でこれほどそれにふさわしい東の果ての地はありませんでした。そう、最も早く日の出が拝める岬で毎回再出発の祈願をして今年は本州の自宅に戻って新たな気持ちで取り組む日々でありました。そして自分の決意に揺るがない気分になって日常を取り戻す一年となりました。かたや同居している息子は仕事に追われる日々で、毎日自分と見つめあう時間もないのだから、仕事に見放された私とどちらが幸せなのか考えさせられました。

論語の一節に古希には「人生七十古来稀なり」とあり、私自身が今年、古希70歳の誕生日を迎えました。「七十而従心所欲不踰矩(七十にして、心の欲する所に従ひて、矩を踰えず)」というから、人の道を外すことなく、論語に習って、自分が思うように感じるまま、世の道理に合った行動をしようと決意を固めていました。しかし具体的には思い浮かぶことがありませんでしたが、ちょうど、誕生日には山形の月山に記念登頂し、その後のオリンピックで行動に弾みがつきました。

今年を振り返って一番私にとって大きな出来事はやはりなんといっても東京オリンピックでした。

コロナ禍での開催に際しては賛否両論ありました。ワクチン接種の是非と同様、様々な意見が飛び交う中で、自分自身の行動に判断を迫られたことは自分軸を確立するに絶好のチャンスとなりました。得てして日本人は主張せず、仲良しこよしで村八分を恐れ、生ぬるい環境に慣れているせいか、和気あいあいのムードを大切にします。そして人に迷惑をかけないことをモットーとし、そのことが日本のモラルが高い水準にもなっています。オリンピックのボランティア活動参加とワクチン接種は図らずもセットとなり、私の場合は自分の意志とは別に強いボランティア活動の参加意欲がすべてを決定してしまいました。しかしその強制的ともいえるワクチン接種を通じて、二度と体験することができないオリンピックでのボランティア活動から得られた財産は計り知れないものでした。それがきっかけとなり、ボランティア活動を来年以降、本格的に続けていこうと決心するに至ったのでした。

生活のため食べていくライスワークも最低限必要であるが、これからは仕事中心に自分の時間を据えるのではなく、世のため人のために喜ばれることをしよう！これまでは人の痛み、特に肉体的痛みを抱える患者さまや病人を治療してきましたが、心に闇がかかったようなメンタルの痛みが現代社会をいかにむしばんでいることか！そんな心に笑いで開放感を、時にはスパイスをきかせた刺激的なアプローチで、心にも処方箋をと、ボランティア活動を通じて成し遂げたいと思います。そしてコロナのため、すっかり自粛ストレスで疲弊した暗中模索している多くの人々に、楽しい話題を提供し、世の中を明るくしようというライフワークに至りました。

このことはお釈迦さまもキリストさまも宗教家に限らずすべての偉大な先人が、最後はライフワークで人生を終えたからいい顔をしてこの世を去り、魂を多くの後世の人々に残したのだなあをつくづく思いました。

私自身はダブルワークの両輪で来年 2022 年からは再出発しようと思います。

さて皆さんは 2022 年の目標を、明るく輝ける未来のためにどんな祈願をされているか楽しみでもあります。もちろん密でない空間で、密な内容を、気の置けない仲間らと語り合う新年会にしたいですね。

現在コロナの影響で地方開催の予定はありません。早急に受講されたい方は、川崎で一日

講座での修了コースを開催していますので、お問い合わせください。

川崎市中原区（最寄り駅 JR 南武線「武蔵中原」駅）では、随時、3人の少人数制で開催していますので、参加希望の方は下記までお問い合わせください。

[連絡先] ta73asai@gmail.com

もしくは 090-6197-4794 浅井まで

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 16 ページから 17 ページ

誌上レッスン 3

風に乗って、それぞれの Departure

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

このコラムをご覧いただくのは、年度末、または年度が変わっている時でしょうか。2021 年は、とても大切な節目であり、それを体験できる現象がたくさんありました。

あれだけ不評で、コロナのために延期された東京オリンピック 2020 が、日々 5,000 人以上の感染者が出ている東京で開催され、パラリンピックが終わる 9 月までコロナが収束しないまま実行されたことは大きな出来事でした。全て無観客の会場の中で、人々はテレビやスマホの中で彼らを応援し、結果として多くの日本人メダリストが誕生し、感動するシーンが満載で、人々の意識が大きくひっくり返る機会となりました。特に若いメダリストの活躍とその高い意識！

そんな中、コロナによる経済活動の低下が世界的な規模になり、大手企業から「45 歳定年説」「副業 OK 論」「70 歳から年金支給説」という指針が出始めました。少子高齢化の日本では、これから GDP を含む世界経済への競争力はどんどん落ちていきます。幸いなことに、オリンピックで魅せてくれた若い世代のチャンピオンは、10 代のうちから自らの未来ビジ

ョンを見据えて練習に没頭し、技を磨くのにふさわしい地へ自ら赴いて、スポンサーまでつけて経済的にも自立するという快挙にも出ています。インターネットというツールが、自分の未来を自由に広げるということを、まざまざと感じさせてくれました。

最初の Departure は、過去からの慣習。

これからの子供たちは、幼いうちから自分の興味のあるものを見つけ、インターネットなどから学び、広げ、自ら飛躍していく…それは時に、教育という従来の場所さえ飛び越えることもあるでしょう。それを理解しサポートできる「親」であるかどうか、まず皆さんに問われるでしょう。今までの価値観を押し付け、それに沿った教育や就職、人生設計を強要するようなことからの旅立ちと、子供たちを真からサポートできるかどうかの意識が大切になるでしょう。まず自分の価値観を見直し、そこからの脱却こそ新たな旅立ちになるのです。

次の Departure は、コロナ収束後における世界と人類の変容に対して、医療や予防医学、食事、栄養、運動、介護に至るまで大きな変化があるだろうということの想像力。今はそれらは未知の領域になっていますが、秘された情報はやがて開示され、コロナというウイルスもワクチンのことも徐々に本当のことが理解されていくと思います。後遺症も含め、私たちの健康観も予防的な情報も生活習慣も、これから大きく変化していくことでしょう。私はずっと懸念していたのですが、コロナに罹患した人の生活習慣や食事など、もっと分析された結果が見たいと思いました。肥満や糖尿病、心臓疾患、高血圧がある人が重症化しやすいとのことですが、それらの大元には血液や血管に対する状況がありますが、明らかにされていないのが現状です。プロであれば、それらに共通の何かが認識され、それによって予防法も大きく変わってくると思うのです。

正直、アーユルヴェーダを推奨する人たちはいますが、インドにおける一日2万人以上の感染者があったパンデミックの結果を見たら、スパイスを使った食事も、アーユルヴェーダも正直説得力がありませんでした。それより、インド人の肥満率の高さ、手で食べる食事、排泄状況（左手で陰部を洗う）などの慣習が、コロナ禍においては感染を広げることの予測はつきましたが、残念ながら医師も多いはずのアーユルヴェーダ学会でもそれを追求する人はいませんでした。

実際に一日数万人の感染者がでていたインドを救ったのは、日本の医薬研究者でありノー

ベル賞受賞者である北里大学名誉教授の大村智氏が作った寄生虫駆除薬であるイベルメクチンだったそうですが、諸外国ではあくまでも寄生虫駆除薬で認定している薬であるため、営業的に実際のコロナの治療には現場では使えないようになってしまっています。そういう観点から見ても、日本人の生活習慣（室内では靴を脱ぐ、手をよく洗いうがいする、こまめな入浴、頻繁に洗濯し清潔を保つ、箸で食べる食習慣、むやみにキスやハグという接触をしない、発酵食品をよく食べる、など）は、感染予防にはとても有効なのがわかります。もしこのまま、世界がワクチンをいくら打っても感染拡大が止まらず、日本だけがロックダウンを免れる状況になったとしたら、日本人の生活習慣は未来のアーユルヴェーダ（生命科学）となってもおかしくないでしょう。そういう客観的な視点を持ち続けるということが、今までの伝統からの Departure になり新たな身土不二になると思うのです。

ただし、理解してほしいのは今までの経典からの知識を全否定するのではなく、新しいウイルスや病気に対しては新たな側面を持ち、治療法を探求していく＝すべての生命体の進化に同調していく視点の大切さを見極める＝という判断力を持ってほしいのです。実はそれができるのは日本および日本人ならではという、西洋と東洋が集合する地理的背景と文化を知ってください。日本は世界中の最新情報が、宗教や政治などの隔てなく平等に、しかも情報規制もなく母国語でリアルな事を知ることができる、世界において稀有な国であるということ認識してほしいと思うのです。

私はインドのアーユルヴェーダや欧米のアロマセラピーを学びながら、中国の気功や太極拳を同時に識る機会を得て、それぞれの領域における考え方と実践法、宇宙（神）へのつながり方をリアルに体感した結果、それが同じではなく、どれが Best かという視点を持たなくなったという体験があります。1991年、インドのアーユルヴェーダ施設に日本人の一般人第一号として学びに行き、30年を経てさらなる深い体験を通じ、螺旋上昇の如くそれぞれのつながりを観じながら、日本人である客観性をしみじみ感じます。

第三の Departure。自分の人生の目的に気づけ！

先日、経済界の特出した仕掛人と呼ばれる方のドキュメントを見ましたが、発想の転換がとても大切なことに気づかされました。その中に、自分を活かすために自分の中の動詞を見つけろ、というものがありました。それは、例えば「アロマが好き」ではただの名詞に過ぎないけれど、「匂いを嗅ぐ、のが好き」「ブレンドする、のが好き」「成分を調べる、のが好き」「マッサージする、のが好き」「人と関わる、のが好き」「誰かの役に立つ、のが好き」などと動詞にして細かく分析していくと、それぞれの先にはもっと別のものが見えて

きて、それを極めていくと唯一の専門性にたどり着くというものです。特化していくことで、オンリーワンの領域に達し、経済も成り立ちやすくなるという流れ。そう考えると、これからは「伝統を受け継ぐ職人」のような人たちは、新たな職域として注目されていくことにもなるでしょう。

自分をとことん掘り下げ、儲けることより「好き」を仕事にしていくか、無事に稼げる仕事に就きながら「好き」を愉しんでいくか、ガラッと変わっていく10年後の世界に、自分がどう溶け込んで生きていくか、これが一番の課題かもしれません。年代によって違いますが、それぞれの Departure がベストなタイミングで自分の進化につながっていきますように。シニアとなって生きていくことの本当の意味がはっきりわかった者として、縁ある皆さんに伝えたい思いを今回は綴りました。

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 18 ページから 19 ページ

誌上レッスン 3

『どんな時も今の自分が出発点』～心を軽くして旅路（プロセス）を歩む～

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

ごあいさつ

令和の時代が始まり早くも4年目を迎えようとしています。新たに始まる年が、今よりも健やかで、今よりも喜びの多い1年になりますように心からお祈り申し上げます。

経験と気づき

秋頃からコロナウィルス感染者数が減少し、予防対策の制限緩和も広がっています。国外を例に挙げても第6波の懸念は拭えず未だ安心できない状況ですが、暮らし方への意識が変わり、多様化しながら社会全体が動き始めていると感じます。

“喉元過ぎれば熱さを忘れる”と言われるように、辛いことも時が過ぎれば当初の感情や記憶は次第に薄れていくものですが、今だからこそ大切なことにハッと気づくことも多く、できるだけ記憶が新しいうちに心に湧きあがった「気づき」を残しておきたいですね。それを書き留めておくことで、今後の自分を勇気づけ、励ます言葉になることでしょう。

心の疲れとケア

私たちはこれまで、感染リスクを避けるために家族や友人と距離を置き、他人を警戒したり、制限による不安やストレスなどを体験しています。突然始まり長引くコロナ禍で困惑し続け、心は想像以上に疲れているかもしれません。

特に渦中では感じにくい心の不調（無意識に感じさせない“抑圧”の働きもある）。強い恐怖を感じた場合や弱くても繰り返し感じ続けている場合、忘れた頃に、感情の起伏が激しくなったり、無気力、無感情になったり、身体に何らかの影響を及ぼすこともあります。すべての人に当てはまることではありませんが、制限の緩和が進む今、心にも「ケア」をおすすめします。

ケアと言っても方法はさまざま。例えば、

1. アロマトリートメントのようなボディーケア、ダンスやヨガ、スポーツなど『身体』を使う
2. カウンセリングや会話、メール、カラオケ、祝詞や写経など『言葉』を使う
3. 瞑想や内観法、心の学習、イメージングなど『心と向き合う』など

他にもたくさん浮かんでいらっしゃると思います。人気や話題性、必要性などは意識せず、今の自分にピッタリ合う（後味のいい）方法を探すだけでも楽しくなってくると思います。もちろん、これらは既に生活に取り入れていると思いますが、3つのタイプをプログラムとして進めてみると更にケアが充実することと思います。

●まず、3つのタイプを考えます。

●1～3をひとつずつチョイスします（1日1つに分けてもOK）。

●行うときは少なくとも40分は外界を遮断し、集中して行います。

今、自分をケアし心を軽くしておくことで、きっと新たな時代への旅路を楽しむことができると思います。

新たな取り組みと個性

大災害やコロナ禍で多くの人が気づいた生命を繋ぐことの大切さ。“共に支えあい、健康で、心豊かに暮らすために必要な経済を築き、限りある資源に対して持続可能な社会を共に構築していこう”と、個人、団体、企業が動き始めています。今までは、経済的な豊かさが目標で、それが叶えば他も充実するといった傾向だった時代から、定める目的の順序が逆転したと考える人が増えてきたと感じます。

それぞれの目的について、地域や個人の活動をよく見かけるようになりました。

現在、インターネットの普及によって、情報を発信するのはテレビなどのメディアだけでなく、個人やグループによるローカルならではの細やかで興味深い情報が世界中から配信されています。また、リモートワークなどで互いにつながることも可能になったため、社会や他者の存在感やイメージが大きく変わったと感じます。

自分らしさを大切に

これからは、個人の発想や活動も社会には重要になってくることでしょう。ゆえに、自分らしさに気づくことは今まで以上に大切になることと思います。

しかし、自分らしさと言っても何がどのように自分らしいのか…。いくつかヒントがあります。

1. 「いつも通りの自分」でいい。肩に力を入れず自然な状態のほうが、実は魅力的で安心感を持てます。
2. 考えても答えは出ない。ふとした瞬間に「自分らしさ」を感じるというもの。
3. 自分軸を持つために、脳が考え始める前に他者からの情報を遮断する練習を繰り返す（来春の Zoom 講座にて紹介します）。

いやしのカウンセラーの可能性

いやしのカウンセラーは心理専門職ではなく、ケアに役立ついやしと心の知識を学んだ人です。全国に多くいらっしゃいます。いやしのカウンセリングとして、自己ケアや自分と向き合う手助けをしてくれる身近な存在です。いやしのカウンセラーの可能性はそれだけではなく、自分と向き合う経験があることで、肯定的な方向付けを考えたり、客観的な視点を大切にしています。たとえ事務職であろうと、カフェの店員であろうと、その経験が活かされ、今からの時代には更に喜ばれる存在となると思います。アロマコーディネータ

ーを学び実践している皆さんも同じく可能性があふれています。共に心から応援しております！

春の講座

春に開催される Zoom 講座では、リクエストに多かったワークを増やして、楽しみながらケアを考えます。また、素敵な言葉をみんなでシェアし、心温まる時間を過ごしたいと思います。全国の皆さんにお会いできる日を楽しみにしております！

どうぞお健やかに過ごされ、心温まる良い年末年始をお迎えくださいませ。

【2022/03/19(土)10:30 START!】

JAA いやしのカウンセラー講師である中島ゆきえ先生による「セラピストのためのカウンセリング Zoom 講座・第三弾」開催が決定いたしました！

今回の第3回はワークを中心に行います。心のケアは免疫力を向上するための自己管理の一環として、以前よりも身近になってきました。緊張と不安の続く毎日の中、「ほっと癒される」瞬間をぜひ体感いただけたらと思います。

詳しくは P. 40 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セーションチーム担当、大阪国際福祉専門学校アロマクラス非常勤講師。日本プロカウンセリング協会全課程修了、サクセスイメージインストラクター取得。病院内でのリラクセーションチームや大手アロマサロン等の総合プロデューサーとして、癒し業界の第一線でこれまで幅広く活躍。多くの「いやしのカウンセラー」を養成し、心の時代に貢献すべく力を入れている。現在、大阪市内の複数の子育て支援施設や障がい者デイサービス施設において「ふれあいアロマケア」を月に数回おこなっている。

コラム 20 ページから 21 ページ

誌上レッスン 6

檜林式精油ブレンド術①

自分の中で抗酸化物質をつくろう！～アンチエイジングのための精油選び～

私が精油を選択するときには、まず、目的を明確にして（なんの為に精油を使うのか）、関係する疾患や臓器の特徴を知って、その特徴と解決しなくてはならないことを叶える精油を選びます。今回は、抗酸化が目的なので、活性酸素を知り、関係する臓器が肝臓であることを認識して、精油を選びます。

I. 活性酸素の種類

老化や病気の三大原因は、酸化・糖化・炎症です。今回は、この中でも酸化に注目して、精油で叶える抗酸化について、考えます。

体で酸化を起こさせるのは活性酸素ですが、細かく分けると4種類あります。

①一重項酸素；紫外線によって皮膚上で発生。

②スーパーオキシド；最も初期の活性酸素

主にミトコンドリアでのエネルギー産生にともなって発生。ミトコンドリアでは体内の約95%の酸素を消費しますが、そのうちの1～2%はスーパーオキシドになります。

③過酸化水素；②のスーパーオキシドがスーパーオキシドディスムターゼ（SOD）という酵素によって、還元されたもの。

④ヒドロキシラジカル；主に③の過酸化水素から生成され、酸化力の最も強い活性酸素。活性酸素は電子が対になっていない不安定な分子なので、細菌を殺すには有益ですが、細胞膜のリン脂質を酸化、破壊するので、細胞を傷害します。活性酸素が多ければ、疲れを感じ、過酸化物が生成される（たんぱく質・脂質・核酸などを酸化させる）ので、体に有害です。DNAが損傷されれば、発ガンにも関係します。

II. 活性酸素の害を減らす・アロマ的アプローチ

活性酸素の害を出来るだけ減らす、アロマ的アプローチは大きく分けて2つになります。

1つは、直接、活性酸素を消去する精油を使う。もう一つは、間接的に、自分の体で作っている抗酸化物質の生成の促進です。

1. 活性酸素を消去する精油

試験管などの装置の中での実験結果になりますが、活性酸素を消去することがわかっている精油があります。

①一重項酸素消去能の高い精油

一重項酸素は、紫外線によって発生し、皮膚にダメージを与える活性酸素です。昭和大学の実験によると、たった0.1%の濃度で、100%一重項酸素を消去する精油があります（ゼラニウム、パルマローザ、ネロリ、ティーツリーなど）。日焼けの直後に積極的に使いたい精油です。ちなみに、ラベンダーは0.1%濃度だと一重項酸素消去能は70%未満で、0.2%になると100%でした（図1参照）。

（図1）

※後ほど示す体内で生成される抗酸化物質では、一重項酸素を消去することはできないので、カロテノイドを多く含む食物の摂取と、上記の精油をスキンケアとして用いることは肌を美しく保つために大いに役立つと考えられます。

②抗酸化作用により、細胞死を抑制する精油

産業技術研究所の実験によるとローズマリーの香り（1.8 シネオール）には抗酸化力があり、実験装置の中にローズマリーの香りがあるとヒトTリンパ球の細胞死が減少することが示されています（図2参照）。また、台湾の中山医科大学の実験では、オイゲノールという成分に抗酸化力があり、ヒト臍帯静脈内皮細胞の細胞死を抑制することが示されています。オイゲノールはクローブ・花蕾やシナモン・リーフの精油に多く含まれています。

（図2）

2. 体内の抗酸化物質を増やすために役立つ精油

サプリメントで抗酸化物質（ビタミンC/E、CoQ10、マイナス水素イオンなど）を摂取することも悪くはないですが、人は、体内で活性酸素を除去する抗酸化物質を生成しています。その主な臓器は肝臓なので、病気の予防やアンチエイジングを叶えるためには、肝臓が元気であることがとても重要になります。抗酸化物質の代表であるSODは、年齢と共に生成される量が低下することがわかっています（図3参照）。だからこそ、肝臓のケアを積極的に行いたいところです。

（図3）

肝臓で生成される抗酸化物質には以下があります（図 4 参照）。

- ①SOD（スーパーオキシドジスムターゼ）：スーパーオキシドを過酸化水素にします。
- ②カタラーゼ（CAT）・グルタチオンペルオキシターゼ（GPX）：過酸化水素を酸素と水にします。
- ③グルタチオン：ヒドロキシラジカルを水素と水にします。

（図 4）

Ⅲ. 肝臓の機能を上げる精油たち

精油の中には、肝臓強壮作用があるものをアロマのレッスンでは、習っていますが、少し詳しく、この作用を見てみましょう。

肝臓のケアに欠かせない精油の代表はローズマリーですが、ケモタイプまできちんと表記するとローズマリー・ベルベノンです。この精油が如何に凄いのかを知るためにまず、肝臓のことを知りましょう。

肝臓の重さは、体重の約 1/50 で、1.0-1.5kg です。安静時、心拍出量の 1/4 が肝臓に流れ込みます。受け取った血液を、肝臓内を循環させながら、解毒や代謝、酵素の合成、栄養分のストック、胆汁の生成など多岐にわたって働いています。その仕組みは、肝小葉の単位で（図 5）、一方通行の道が理路整然と配置され、滞りなく動脈血、静脈血、胆汁が流れています（図 6）。ですから、精油もこの流れを応援する働きがあるものが好ましいです。

（図 5）

（図 6）

ローズマリー・ベルベノンの精油の中には、モノテルペン炭化水素（約 50%）、モノテルペンアルコール（10-15%）が含まれ、血液・リンパ液の流れを促進すると共に 1.8 シネオール（5-10%）は、細胞の内外の水分を循環させる働き（微細循環促進作用）により、肝細胞 1 つ 1 つをリフレッシュさせます。この 1.8 シネオールは肝小葉に到達する血流量を増やすので、肝細胞の代謝を活性化させます。

ケトン類（10-15%）は脂肪溶解作用があり、胆汁の粘性を下げるので、生成された胆汁が胆嚢へ移動するのを助けます。

モノテルペンアルコールは肝臓内のマクロファージであるクッパー細胞の活動を助けることで、免疫力をアップさせ、モノテルペン炭化水素は解毒の酵素であるシトクローム P450 を活性化させます。ケトン類のボルナノン（3-8%）も血液・リンパ液の循環促進、代謝活性を助け、エステル類（8-12%）と共に癒痕形成作用を発揮して、傷ついた肝細胞や組織を修復して、肝小葉を健全に保ちます。

また、エステル類は、胆汁の通る管の括約筋（ボイデン括約筋、オッディ括約筋）をふわーっと緩める働きがあるので、胆石の予防も図ります。

このローズマリー・ベルベノンと名コンビなのが、レモンの精油です。レモンの精油は、モノテルペン炭化水素が多く、体液の循環を促進させ、少量ですがクマリン類が含まれるので、血液の粘性を下げます。また、解毒の酵素であるシトクローム P450 の活性を助けます。更に、アポトーシス（細胞の自滅）を促進するカスパーゼという酵素を活性化させて、異細胞を排除する働きを助けることで肝臓の組織の変性を防ぎ、健全化を図ります。

肝臓の機能アップには、上記2つの精油は肝臓のケアには欠かせません。更に、図6で見られるように、肝臓の中は管だらけなので、この管を健全化する精油が加えられたら、更に良いブレンドとなります。紙面では、お伝えしきれないので、興味がある方は、2022.1.15開催のオンライン講座にご参加ください（P.34参照）。

一緒に病気の予防、アンチエイジングの方法を考えましょう。

コラム 22 ページから 23 ページ

会員活動レポート

ピンチをチャンスにしてくれた

アロマ×薬機法

関 恵利子

「アロマって気分転換に良いらしいよ！」

そう言って、高校時代からの友人が訪ねてきたのは今から10年前。当時の私は、ファイナンシャルプランナーとして企業様のサポートと家庭の両立に『多少の無理は当たり前…』と自分のことを後回しにした生活を送っていました。その結果ストレスが原因で三叉神経

痛（顔面麻痺）を患い、1年間の薬の服用も限界となり、開頭手術を主治医に勧められて、ふさぎ込んでいた頃でした。

このアロマとの「出逢い」が、その後の人生を大きく変えることになるのです。アロマの香りは、寂しさや虚しさを抱える私の心に優しく寄り添ってくれ、数年ぶりに味わった「心が軽くなった開放感と安らぎの時間」は今の活動の原動力になっています。

「こんな素晴らしいアロマのことを、
私のように苦しんでいる人に伝えたい！」

アロマの奥深さに魅せられた私は「初心者が気軽に立ち寄れて、自分にぴったりのアロマを見つけて体験できるお店」をモットーに開業して8年になります。

五感を癒すために習得した技術・ケアストレスカウンセラーの知識をベースに、お客様とのアロマカウンセリングをデータ化した内容を反映させたオリジナルのブレンドアロマや化粧品・アロマ雑貨の開発を手掛け、お客様にご愛顧いただいております。

今でこそ、商品開発や広告宣伝に悩むことも少なくなりましたが、薬機法を無視してお客様から指摘を受けた苦い経験もありますし、化粧品開発当初は頭を抱えてばかりでした。

『いっそ販売を止めてしまおうか』と思った程の苦難がありました。

その薬機法について、アロマセラピストの方には知っておいた方がよいと思う経験を共有させていただきます。

開発中の化粧品チラシの原稿を考えていた時、全く文章が書けない事態に直面しました。それは「薬機法」という大きな壁が、私の前に立ちはだかったからでした。

開発の段階から化粧品製造業者と打ち合わせをする中で、薬機法の知識が無ければ作った商品をお客様にお届けできない事を痛感し、自分で薬機法チェックが出来るようになりたいと考え、資格取得の勉強を進めていました。ですが、薬機法の知識が深まれば深まるほど、何も書けないのです。雑貨であるアロマに関して、書きたいことが違反になると解ったからこそ書けなくなる、薬機法でありがちな「負のスパイラル」に陥ってしまいました。

効果や効能はもちろん、「アロマセラピー（芳香療法）」すら商品の広告には使えませんし、「コピーライターに頼めばいい」と広告代理店に依頼しても薬機法の知識は必要です。専門家に頼んでいるのに、なぜアロマを扱う場合には薬機法の知識が必要なのか？

理由は、アロマについて薬機法の範囲を超えずに表現できるライターが希少だからです。

薬機法に重点をおけば、同じ言葉の範囲でしか表現できず、差別化の要望を叶えることが困難になり、逆に薬機法の知識が未熟なライターは、インパクトがある事を優先させ、定められた範囲を超えてしまう傾向があるということです。この様な事情を知った私は薬機法を学ぶことを決意しました。

ですが…

学べば学ぶ程、伝えたい事とは程遠い文章・表現になるという「深い沼にハマった」のでした。

そんな私が、ハマった深い沼から抜け出せたのは、薬機法や心理学、カウンセリングテクニックを応用したオリジナルのコピーライティングを体系化し、再現性のある方法を習得することで活動の場が広がりました。

現在は SNS やブログ・メールなど、商品の魅力を伝えながら薬機法を遵守したコピーを、自信を持って書き綴っています。伝えたいことをそのままお届けできてお客様が喜んでくださる笑顔を見る瞬間、薬機法を学んで本当に良かったと感じます。

最近では印刷を依頼する際にも薬機法に慎重な会社も多く、展示会や商談会でも「薬機法チェック済みです」と商談前に話した場合の評価も随分と違い、成約にも高い確率で繋がります。

私自身、薬機法の知識がこんなに役に立つとは、思ってもみなかったことです。

地方の小さなアロマ販売店では、薬機法の知識はテキストの内容で十分と考えていました。

「自分には関係ない」そう思われる方に、今一度考えていただきたいことがあります。

この1～2年でお客様の購買意欲や取り巻く環境に大きな変化を感じています。オンライン化が進み、今では誰もが自由に情報を発信し、自身のアピールや自分の商品・サービスを販売し、スキルを売り買いすることが可能です。これまでは、リアル（店や人）で接点を持つ人が、たまにデジタルでもつながるということが普通でした。

ですが、急速な社会・経済のデジタル化によりオンラインで常につながっている人が、たまにリアルの場での接点を持つような、新しい世界観が主流になりつつあります。

新型コロナウイルスの世界的影響が企業のデジタルトランスフォーメーション（DX）を10年早く押し進めたと言われている昨今、香りを伝えられないジレンマに悩むアロマセラピストは少なくないと思います。

また、2021年8月薬機法の一部改訂により、これまでになかった広告関連の課徴金制度が

薬機法の条文に追加され、薬機法が更に難解・複雑なものになりました。

薬機法の広告表現に関する条項は「何人規制」、つまり広告主だけでなく、広告代理店や個人アフィリエイトまで、広告に関わるあらゆる人が規制対象になっていますので「知らなかった」では済まされません。

セラピストにとって、お客様に有益で信頼性が高い情報を発信することや、必要な法令を理解し、薬機法に抵触しない言い換えの方法を知ることが重要になってきました。「難しい」とされる薬機法ですが、事例を見ながら考えると納得できる事が数多くあります。

オンライン講座公募企画の第2弾として、来春、アロマセラピスト向け薬機法講座を開催することとなりました。薬機法について「知りたい」「気になる」と少しでも思われるようでしたら、是非ご受講ください。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

関 恵利子／Eriko Seki

JAA 認定加盟校

「癒し空間 Butterfly アロマスクール」主催

日本ウェルビーイングアロマ協会 代表

薬機法コピーライター1級

ケアストレスカウンセラー

HP : <https://aroma1-school.com/>

コラム 24 ページから 25 ページ

AROMA CRAFT CONTEST 2021

FRAGRANCE 結果発表

2019 年、年末から始まったパンデミックの中、「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ができないか」という JAA スタッフの想いから始まったのが、アロマクラフトコンテストです。第 2 回目の開催となるこの冬のクラフトコンテストは、〈Xmas〉をテーマにオリジナルの「フレグランス」を募集。どんな香りと出会えるか日々楽しみに到着を待っていたところ、最終 43 名もの方々からご応募いただきました！ご応募

いただいた皆さまには、改めて感謝申し上げます。

今回の2つの応募条件は、アロマコーディネーターであることと、象徴的な冬の香りとして、5つの精油、フランキンセンス、ミルラ、オレンジ・スイート、ベンズイン、モミのうちのいずれか1種をお使いいただくこと、でした。どの香りもお一人お一人にとってSpecialなクリスマスの香りであり、審査する私たちを楽しませてくれました。

審査は、応募用紙に記入された香りのエピソードをフレグランスでどう表現したのか、香りの第一印象、全体のバランスや香りのハーモニー、使用している精油の種類などをもとに行いました。さまざまなクリスマスフレグランスは、その製作者と香りで繋がっていることを感じさせてくれました。幸せな香りと素敵な時間をありがとうございました。

ここに受賞された方々を発表いたします。4名の皆さま、おめでとうございます。

最優秀賞

天使のささやき 根津 実千代様/Michiyo Nezu

[ブレンドレシピ]

ベルガモット1滴/オレンジ・スイート4滴/ダイダイ2滴/サンショウ1滴/フランキンセンス1滴/

ローレル2滴/モミ6滴/クロモジ3滴

[メッセージ（作品への思いや制作意図）]

見渡す限りの白銀の世界に氷晶（ダイヤモンドダスト）が輝く凜とした冬の朝、空中を舞う氷の粒はその美しさから別名「天使のささやき」というそうです。キラキラした虹色のダイヤモンドダストの映像を見て、子供から大人を対象の香りを作りたいと思い、柑橘系を多めにクロモジも加え作成しました。

心が楽しくなり穏やかで暖かな気持ちになる幸せな香り。家族との団欒、穏やかな日常の中で新しい年を心待ちにしている思い。静寂と希望を表現しました。（文章抜粋）

優秀賞

聖夜の旅へ 伊藤 彩子様/Saiko Ito

[ブレンドレシピ]

スウィートオレンジ4滴/ブラックスプルーズ2滴/ダヴァナ2滴/ブラックカラントバッド7滴/

シダーウッド1滴/フランキンセンス2滴/バルサムペルー1滴/クローブ1滴

[メッセージ（作品への思いや制作意図）]

クリスマスイヴ。サンタクロースを信じて、ワクワクな気持ちから夜眠られなかった子供の頃を思い出すと、懐かしくも幸せでちょっぴり切なさも感じます。大人になってもう来なくなってしまったサンタクロースへ、今度はあなたから会いに行ってみませんか?!目を閉じて…さあ、聖夜の北欧へ旅に出ましょう。

香りは目を閉じても感じられる唯一の存在で、私たちのイマジネーションを掻き立ててくれるものです。そんな香りの働きを使って、居るであろう北欧のサンタクロースに会いに行く妄想の旅をテーマにしました。(文章抜粋)

準優秀賞

Xmas キャロル物語 中西 幸子様/Sachiko Nakanishi

[ブレンドレシピ]

オレンジ・スイート5滴/グレープフルーツ4滴/ラベンダー4滴/ベンゾイン3滴/カルダモン2滴/

ペパーミント2滴

[メッセージ(作品への思いや制作意図)]

世界中で愛されている名作「クリスマス・キャロル」。娘も大好きな作品で、クリスマスに子供と一緒に読んだ思い出のこのお話に、こんな香りがついていたら素敵だろうなあ、という想いからイメージを膨らませました。物語のキーワードでもある「過去」「現在」「未来」を香りのノートにのせ、読み進めるうちに香りも変化していくようブレンドしました。クリスマスのおうち時間に、香りを感じながら。ゆったりと。「クリスマス・キャロル」の読書はいかがでしょう。(文章抜粋)

特別賞

クリスマス HOT バス aromayu 様

[ブレンドレシピ]

ラベンダー6滴/シダーウッド5滴/ベンゾイン3滴/ジンジャー3滴/ゼラニウム3滴

[メッセージ(作品への思いや制作意図)]

クリスマスをイメージしたブレンドと言うことで、必須の精油はベンゾインに決めました。奥深くゆったりと香る甘い香りで冬にぴったりな香りです。また、今回アロマバスとしてお風呂に入れる香りのイメージとして、ブレンドする精油も決めました。温める香りとしてジンジャーに、リラックス効果が高いラベンダー、シダーウッド、ゼラニウムをブレンド。クリスマスの夜にゆったりとお風呂に入り体を温めながら、リラックスできる甘い香

りとして出来上がりました。

※ブレンドレシピは 10ml 瓶に、無水エタノール 9ml、精油 1ml（20 滴）での計算です。

コラム 26 ページから 27 ページ

「JAA 会員の、JAA 会員による、JAA 会員のためのオンライン講座」開催報告

第 1 弾講師陣 4 名の感想

■ Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー 荻野こずえ

「『“やりたい” が、自信を持って“やれる” に変わる』意外と知らない Zoom 講座を開催する際の基本ポイント！」講座を開催させていただきました。皆様のスキル+Zoom を使いこなすことで自分の強みとなり、いろいろな講座が開催でき、ご自身の可能性が広がります。Zoom を使うことで日本・海外の方とも繋がっていきます。オンライン化には、どんなに良い講座内容やスキルがあっても、講座参加前に参加者の方が入室出来なかったり、音が聴こえなかったりと、講座内トラブル対応に追われてしまったのでは、ご自身のスキルが発揮できません。そして対面講座とオンライン講座の見せ方は全く違い、オンライン講座講師をするには、Zoom の使い方が必須となります。私自身も今回の講座を開催させていただいた事で学びが深くなりました。今後もご要望に合わせて、初心者や中級者向け Zoom 講座をする為の基本機能やホストマスター、人気が出る講座の開催方法、Zoom 講座の動画の作り方、パソコンに関する講座なども開催し、皆様のスキルアップや Zoom を楽しく使えるお手伝いができましたら幸いです。ご参加して下さった皆様、JAA の皆様ありがとうございました。

■ パティル先生直伝アーユルヴェーダセルフケア～呼吸編～セミナー 藤井早苗

講座を終えた今、オンライン企画講座にチャレンジして本当に良かったな、と思っています。というのは、COVID-19 で対面講座が開けず、オンライン講座を始めようかな？と考えていました。しかし、PC や Zoom の操作に自信がなかった私は、なかなかスタートできず悶々としていた時、今回のオンライン講座企画をみつけたのです。「これだ！」と、内容を良く考えないまま気軽に申し込み、それがスタートでした。面接で講座内容等を打ち合わせ、模擬レッスンの始まりです。対面講座の経験はそれなりにあったので、緊張はありましたが「まあ何とかかなるだろう」と軽く考えていたのです。ところが、配信場所から機器

操作、講座の運びなど、もうダメダメな状態で、JAA スタッフさんから、多くのご指導をいただきました。気軽に申し込んだ事を後悔しそうになったのですが、その指摘はとてもの射た内容で、かつ、私がおざなりにしていた点でもありました。これは自分を成長させるチャンスと思い、一念発起。お陰さまで、緊張しながらも本番では練習の成果を出せたと思っています。何よりも、今後の自信にも繋がりました。講座にご参加いただいた皆様、温かくご指導いただいたスタッフの方々に心より感謝いたします。

■ はじめてのアロマセラピー占星術（太陽編）セミナー 丸田イメリー

メルマガで今回の企画の募集を知り、全国の JAA 会員がオンラインでつながり、持っている専門的な知識やスキルをシェア出来る、今の時代にぴったりな企画だと思い、応募しました。選考から面接を経て、模擬レッスン、リハーサルへと進む中で、JAA の担当者の方々に何度もレッスンを見ていただき、「面白く・わかりやすく・役に立つオンライン講座」にしていくためのアドバイスをいただきました。例えば講座全体に一連の流れがあるのか、ランダムになり流れが切れていないか、大テーマ、小テーマ、それぞれに起承転結が盛り込まれているのか、その他パワーポイントの見せ方から、たくさんの参加者の方に向けた話し方とスピードに至るまで、今回の講座のためにいただいたたくさんのアドバイスは、私にとって大きな財産になりました。これまでも、個人レッスンという形で、自己流でオンライン講座を開講していましたが、今回たくさんの方に参加していただくオンライン講座を、企画から実施まで体験出来たことは、大きな自信につながりました。応募するのは多少勇気のいる事ですが、それには代えられないくらいの、多くの気づきや学びが得られると思います。ぜひ皆さんもトライしてみてください。

■ いまさら聞けない精油の化学（基礎編） 須田さか江

化学が不得意な私が化学を教える講座を開講するまでには、「アロマインストラクターとして、精油成分の正体をつかめずに教える授業は、なんと味気の無いものだろう」と思った事が始まりでした。独学の苦勞を生かして “化学の学び直しはちょっと面倒” と思われる方の役に立つ講座を作ろうと思い、とりかかったらこれが面白く、世にないものを作り出す楽しさにあふれる作業でした。化学が得意な人には想像できないところでつまづく私だからこそ、そこを丁寧に拾って解説ができる。「それって弱みが強みに変わる瞬間だわ」と自己肯定の気分も最高潮に、ワクワクして進めました。しかし出来上がったものは独りよがりでもあり、JAA スタッフのお二人に、セミナー作りの初歩から指導していただいて何度も練り直しました。両氏が丁寧に寄り添い、導いて下さった事で、JAA の「会員さん

に絶対に良いものを提供する」という信念を感じて、「良い協会に所属しているなあ」という嬉しい気持ちを抱くことができました。開催してみると、受講者の皆さんの真剣かつ、優しいムードを感じながらの講習となり、オンラインという遠隔の壁を越えて伝わってくる温かいものでした。貴重な経験をさせていただいたことに感謝しています。

受講生の声

【荻野こずえ講師セミナー受講感想】

●JAA 会員になって初めてオンライン講座に参加しました。これからまだまだ必要と思われるオンラインシステムの使い方を学び、パソコンやタブレットに親しむ機会になりました。これをきっかけにまた深めていきたいと思います。

●なんとなく使っている機能をしっかり把握できました。また、知らなかったたくさんの機能を教えて頂き、とてもためになりました。まだまだ、知らないけれども、便利な機能があることを知ることができて、良かったです。

【藤井早苗講師セミナー受講感想】

●半年ほど前からアーユルヴェーダの勉強を始め、まだ自分の中に落とし込めていなかったのが頭の中がまとまりました。とてもわかりやすかったです。自分を知るためにもっと勉強したいです。ありがとうございました。

●とても聴きやすく、良く理解できました。改めてアーユルヴェーダの奥深さをもっと知りたいと思いました。呼吸を整えることですべてが繋がって整えられていくのだとわかり、これから毎日取り入れて行きたいと思いました。 また是非講座をお願いします。

【丸田イメリー講師セミナー受講感想】

●楽しい講座ありがとうございました。占星術とアロマをメニューに取り入れたヒントを得たく受講させていただきました。自分やお客様にも使いながら落とし込んでいきたいなと思います。早速講座の後、イランイランをつけて外出しました！！すると知り合いに久々会い、仕事の話に繋がりました！！

●今後、私自身がやりたいことで、占星術を学び始めたばかりですが、どのようにアロマと繋げるのかが分からなく参加させて頂きました。今日の講座に参加できたことは私の人生に光が見えた気がします。

【須田さか江講師セミナー受講感想】

●今まで受けた化学（アロマ）の講座で一番わかりやすかったです。文系の先生なので化学が苦手な人をよくわかっていらっしやると思いました。また須田先生の講座を受けたいです。JAA 加盟校でのアロマコーディネーターの講座を開講していますが化学の部分を須田先生監修で再編していただきたいです。

●アロマコーディネーターを受講していた時、別のセミナーを受講しました。その時はとても難しく覚えるのが大変でしたが、今日はとてもわかりやすくももっとも知りたいと思いました。次回も是非受講希望します。

オンライン講座企画公募 第2弾受付中！！

コロナ禍で主流となったオンライン講座ですが、この度 JAA 会員活動支援サービスの一環として、オンライン講座の企画を募集します。

JAA インストラクター取得者でオンライン講座を開催したい方、協会のバックアップのもとに、オンライン講師デビューしませんか？

以下に当てはまる方は是非ご応募ください！

●オンライン講座を開催しているものの、集客の仕方が分からない

●全国の JAA 会員様を対象にご自身の知識をお伝えしたい

●活動の幅を広げたい

【応募条件】

●JAA インストラクターライセンス取得者

●Zoom の基本的な操作を理解している方

●書類審査ならびに面接有り

以下に関するセミナーは応募できません。予めご了承ください。

1. 薬機法、医師法に抵触する恐れのあるセミナー
2. 宗教、政治、反社会的団体と関わりのあるセミナー
3. 連鎖商法、ネットワークビジネス、靈感商法に関係するセミナー

オンライン講座企画応募フォーム

https://www.jaa-aroma.or.jp/info/online-seminar_form/

JAA INFORMATION

JAA 会員のみなさまへ メールアドレス再登録のお願い

～メールマガジン届いていますか？～

現在、JAA では会員登録情報に「メールアドレス」が必須項目として加わっています。最近ではキャリアによってはメルマガが届きにくくなっている事象が発生しています。docomo、au、i.softbank、iCloud のアドレスでご登録されている会員様につきましては、パソコンアドレス、もしくは Google の G-mail 等のメールアドレスで再登録ください。右記 QR コードから登録フォームにアクセスの上、会員のみなさまのメールアドレスの新規登録をお願いいたします。過去にメールアドレスをご登録されたことのある方も含め、すべての JAA 会員のみなさまにご登録をお願いしたく思います。お手数をお掛けいたしますが、ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

メールアドレス登録フォーム

■登録フォームにアクセスが出来ない、または、フォームへの記入方法が分からない場合は Email・フリーダイヤル・FAX でのお受けも可能です。

Email info@jaa-aroma.or.jp

フリーダイヤル 0120-080-879（平日 12:00～17:00）

FAX 03-5928-3500

■Email、FAX の記載項目は以下の通りです。以下の 5 項目をお知らせ下さい。

- ①氏名
- ②メールアドレス
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤会員番号（封筒のラベルの名前下の数字が会員番号です。）

※会員番号が分からない場合は「不明」とご記入下さい。

※現在のお名前・ご住所他がご登録時と異なる方は、ご登録時のお名前・ご住所他も忘れ

ずにご記入をお願い致します。

2020年より、JAAが提供、発信する情報は、よりタイムリーに、より良いサービスとして、いつでも、どこでも、お受け取りいただけるようになりました！

また、JAAの各種登録、お手続きに関しましても、Emailならびに各種登録フォームにてWEB上で完結できるよう、順次対応して参ります。

JAAは、アロマセラピーの新しい時代に向けて、よりシンプルに、より利便性の高いサービスを、
会員のみなさまにご提供し続けます。

※個人情報のお取り扱いに関しては、右QRコードよりJAAサイト内プライバシーポリシーをご確認下さい。

JAA公式SNSはこちら

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、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

薬機法改正について

2021年8月に改正薬機法が施行されました。

薬機法は、正式名称を「医薬品、医療機器などの品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」といい、医薬品医療機器等法と略されることもあります。

ご存じのように、精油は法的に雑貨扱いのため、医薬品・医薬部外品・化粧品には含まれ

ません。そのため、医薬品・医薬部外品・化粧品としての効果効能をうたって販売したり、誤解させるような広告・表示で販売することは禁止されています。また医薬品、医薬部外品、化粧品の製造業の許可を受けていない方が、事業として、医薬品、医薬部外品、化粧品を製造・販売することも禁止です。薬機法違反が発覚すると、行政指導または刑事罰を科せられる可能性が高く、刑事罰を受けた場合は、2年以下の懲役もしくは200万円以下の罰金、もしくはこの両方が課せられます。

※製造・販売の場合は3年以下の懲役、もしくは300万円以下の罰金、もしくはこの両方。

さらに、今回の改正で追加されたのが「課徴金制度の導入」です。

これまで定められていた、虚偽・誇大広告違反時の刑事罰に加えて、違反行為によって不当に得た利益から算出した金額を課徴金として追加徴収されることとなりました。違反行為を行っていた期間中における商品売上額の4.5%が罰金の額と定められています。(売上額が5,000万円以下の場合無し)

今回の薬機法改正では課徴金の対象になるのは、売上が5,000万円以上の事業者のみですが、それ以外の事業者の違反行為が見逃されている訳ではありません。知らないうちに違反していたということがないように知識や情報をアップデートしていきましょう。

改正薬機法の施行に向けた対応状況について

<https://www.mhlw.go.jp/content/11121000/000757927.pdf>

会員専用ページにて、変更箇所を反映した「アロマセラピーに関する法令」全ページのPDFを、ダウンロードいただけます。※ログイン方法はP.31をご確認ください。

テキスト訂正箇所のお知らせ

「予防医学とセルフメディケーション編テキスト初版」の一部に訂正がございました。お詫び申し上げますとともに、以下のとおり訂正いたします。

■予防医学とセルフメディケーション編テキスト初版 訂正箇所

(表組)

P.	訂正前	分類	訂正後
51	③呼吸法	(鼻呼吸・深呼吸)	

下から6行目

「～自律神経が優位になり～」 訂正 「～副交感神経が優位になり～」

58 ①腸は第二の脳

「腸は眼に次いで2番目に多い1億本以上もの神経ネットワーク（腸管神経系）を持っています」 訂正 ①腸は第二の脳

「腸は脳に次いで2番目に多い1億本以上もの神経ネットワーク（腸管神経系）を持っています」

各種テキストの訂正・改定については、JAA 公式サイト《会員専用ページ》にてご確認いただけます。

JAA 公式サイト《会員専用ページ》ご活用のご案内

JAA では、会員の皆さまがよりスムーズに協会システムやサービスをご利用いただけるよう、JAA 公式ページ上に《正会員のための専用ページ》をご用意しています。加盟校やサロン、講師登録制度への申請フォーム、さらには求人募集やクラウドソーシングなど、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おります。

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

（表組）

資格認定日	振替日の設定	情報確認の可能時期
1月1日（10月受験）	2月6日	12月1日～
5月1日（2月受験）	6月6日	4月1日～

9月1日（6月受験）

10月6日

8月1日～

※振替予定日が土日祝の場合、翌営業日が振替日となります。

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

■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ご確認ください。

■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、ご自身のキャリア（経歴）や資格を活かして、活躍の場を広げていきましょう。

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

【JAA から依頼するお仕事例】

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

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

会員様情報再登録フォーム

https://www.jaa-aroma.or.jp/info/system_2020/

アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング

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

■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 メルマガ購読希望

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

日本アロマコーディネータースクールにて「トップインストラクター講座」をお申し込みされた方へ

「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。

〈受講についてのご相談はこちら〉

■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

〈加盟校申請についてのご相談はこちら〉

■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)

～癒しの祭典 2021 × JAA ONLINE SHOP～

JAA 会員様大感謝祭 12/24~01/10 開催

2021年5月に初のZoomイベントとして開催した「癒しの祭典 2021-CONNECT-」。21名の講師陣、法人会員様などにご登壇いただき、大盛況のうちに幕を閉じました。その後も、当日参加が出来なかった方々から、再配信のご希望を多くいただきました。

そこで、2021年の締めくくり大感謝祭として、見逃し配信&ホリディセールを行います！

「アノ先生の講義をもう一度聞きたい！」というリピート視聴も大歓迎。また、お得なお

買い物も盛りだくさんです。この機会をお見逃しなく！

「癒しの祭典 2021-CONNECT-」は会員様無料で、1月11日（火）AM10：00までご視聴可能です。

下記のQRコードから、パスワードを入力してご視聴ください。

DAY1 パスワード：jaa20211zqd

DAY2 パスワード：jaa20212yao

DAY3 パスワード：jaa20213nry

動画配信期間：2021年12月24日（金）0：00～2022年1月11日（火）10：00

- ①配信期間中は何度でもお好きな講座を繰り返しご視聴いただけます。
- ②視聴用URLやパスワードを含む、見逃し配信内容、テキスト、画像、動画等の無断転載・無断使用といった外部への情報漏洩を固く禁じます。

JAA-SHOPのポイント対象アイテムにZoomオンラインセミナーが加わりました！

2020年4月に発令された緊急事態宣言以降、新型コロナウイルスの感染防止対策による、ソーシャルディスタンス・外出自粛などの新しい生活様式に伴い、これまで会場開催を行っていたJAAセミナーは、全てZoomを利用したオンラインセミナーに変更いたしました。当初は会場開催が行える環境になるまでの特別措置としてSTARTしたZoomオンラインセミナーも、回を重ねるごとに会員の皆さまから「東京まで行かなくても参加できるのが嬉しい」「JAAの講師やスタッフと会話ができて楽しい」「自分と同じ趣味や目的を持っている人たちとつながれて、やる気が高まった」など、大変喜ばしいお声を数多くお寄せいただきました。

また、主催のJAAも、これまで半年で2～3回の会場セミナー開催だったものが、オンラインセミナーとなったことで毎月3～5回と大幅に増え、皆さまにお届けできる情報やスキル提供も格段にレベルアップいたしました。

JAAでは今後もZoomオンラインセミナーを積極的に開催し、会員の皆さまと顔の見えるつながりを大切にしていきたいと考えております。

2022年度から、ZoomオンラインセミナーはJAA-SHOPのポイント対象アイテムに加わりま

すので、ぜひポイントをご利用の上、お気軽にご参加ください。

【JAA-SHOP ポイント進呈ルール】

- JAA-SHOP ポイントは、無期限の永久不滅ポイント！
- 税抜き利用価格 100 円につき 1 ポイントを進呈いたします。
- ポイントの使用上限はありません。
- 送料はポイント対象外です。
- 年会費、登録料、受験関連など、一部サービスはポイント対象外です。

【すでに 2022 年開催 Zoom オンラインセミナーをお申し込みの方へ】

すでに 2022 年開催 Zoom オンラインセミナーをお申し込みの方も、ポイント進呈の対象として処理をいたします。年始業務開始以降に順次ポイント付与をいたしますので、ポイント反映まで、今しばらくお待ちください。

コラム 34 ページ

JAA 各種セミナー&講座のご案内

檜林先生による columnVol.94 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.94 掲載の誌上レッスン (P.20~21 掲載) を Zoom 講座としてライブ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

自分の中で抗酸化物質をつくろう！

～アンチエイジングのための精油選び～

■日時

2022 年 1 月 15 日 (土) 13:30~15:30

■定員 50名限定

■費用

JAA 会員 6,050 円 (税込)

受講生 (JAS&JAA 加盟校生) 7,150 円 (税込)

一般 8,800 円 (税込)

※別途資材送料 520 円 (レターパックプラス)

※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含まれます。]

●檜林式／ブレンド精油 (アンチエイジング) 5ml

今回のセミナー用にと、檜林先生に製作いただいたアンチエイジング用のスペシャルブレンドです。

※ローズマリー・ベルベノンとレモンの他に4種の精油をブレンド。ブレンドされた精油は講座で紹介します。

●マカダミアナッツオイル 50cc

■当日の準備物

●column94号

●ティッシュ

●筆記用具

●クラフト資材

■お申し込み

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」「自分で治す、家族を治す！アロマ膝ケア」等著書多数。雑誌や日本各地の講演活動で活躍中。

《榎林先生からのメッセージ》

老化や病気の三大原因は、酸化・糖化・炎症です。今回は、この中でも酸化に注目して、精油で叶える抗酸化について、お話しします。

また、ビタミンCやコエンザイムQ10、マイナス水素イオンなど抗酸化物質のサプリメントを摂ることで、体の酸化を防ぐこともできますが、実は、自分の体の中でも抗酸化物質を作っている臓器があります。その臓器を活性化させる精油の選択の仕方について、榎林流の考え方を皆さんにシェアしたいと思います。

精油の成分のことはもちろん、その臓器の形態や機能を考慮して、複数の観点から精油選びを行います。

自分の体は自分で作りましょう。アロマセラピーを上手く活用して、いつまでも若々しく、病気知らずで過ごしましょう。

◎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ございませんのでご了承ください。

◎本 Zoom セミナーは画面を ON にして参加してください。

◎当日の動画の配信、データの配布はございません。

テキストは column94 号 P. 20~21 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。

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 35 ページ

安水裕子先生による Zoom 講座

Zoom 講座『体調改善を促すヘッドアロマヒーリング講座』

AFR（アロマフェイシャルリラックス）1day セミナー「アロマで知的に美肌」シリーズでおなじみの、安水裕子先生による新講座です。AFR のライセンス体系ではお顔の反射区を捉えたフェイシャルトリートメントを学びますが、今回は頭部の反射区へのアプローチを学びます。自身の健康維持のために、また座位でできるサービスを増やしたいなどお考えの方にぜひ導入いただきたい内容です。

頭部反射区への手技と頭部から読み解く

カウンセリング方法のダブルアプローチで

人気セラピストに！

■日時 全 3 回（2 時間×3）

Day1 2022 年 2 月 1 日（火）13:30～15:30

Day2 2022 年 2 月 8 日（火）13:30～15:30

Day3 2022 年 2 月 15 日（火）13:30～15:30

■内容

★Day1

●頭部セルフチェック

髪質（白髪・細毛・剛毛・うねり・パサツキなど）の把握

頭皮（赤・黄・青）の色から体調を判別

●健康的な髪と地肌にして行く対策方法

★Day2

●頭部の反射区から体調を捉える方法

●セルフヘッドトリートメント（反射区図を元に各自の体調を観察判別しながら行う）

★Day3

- 反射区図を用いてアロマクラフトスプレー作成
- デモンストレーションを見ながら各自施術（要モデル用意・ご無理な場合はクッションやタオルをお客様に見立てて行う）
- 質疑応答

■参加特典

- レジメ（JAA より郵送にてお送りいたします）
- セルフカルテ
- 修了証

■定員 30 名

■費用

JAA 会員 23,100 円（税込）

受講生（JAS&JAA 加盟校生） 29,700 円（税込）

一般 36,300 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。

※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です。

■当日の準備物

セルフカルテ・合わせ鏡（鏡×2個）・筆記用具・バスタオル

■お申し込み

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

安水裕子／Yuko Yasumizu

JAA 日本アロマコーディネーター協会 AFR 講師

ヒーリングビューティサロン マイトリ代表、IFA 認定アロマセラピスト、ファシアリバランスファシリテーター、日本エステティック協会認定エステティシャン。

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

《安水先生からのメッセージ》

突然ですが皆さま、側頭部に手をおいて揉みほぐしてみてください。気持ち良いですね。その部分には、手足に関係する反射区があります。座りっぱなしで足がむくむ、施術やパソコン作業で手が疲れているなど思い当たる節がないでしょうか？

では、次に鏡で髪を見て下さい。以前より生え際の髪が細くなっていたり、白髪が増えていませんか？反射区で捉えるとその部分はホルモン系です。

さらに髪を掻き分け、地肌をご確認下さい。青白い？赤い？黄色い？いかがでしょうか？子供たちのように青白ければOK！健康な証です。

今回のセミナーでは、頭部の反射区と地肌と髪質の見分け方を学び、健康的な状態に戻す方法を習得します。さらにアロマを用いた心地良い手技をマスターしてお客様やご家族、ご友人を虜にしましょう！

カウンセリング力を高めたい、手技の幅を広げたいセラピストの方や理美容師さんをはじめ、洋服を着たまま行えるテクニックですので、アロマクラフトなどを教えている方にもお勧めです。

◎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 にして参加してください。

◎後日の動画配信はございません。

◎お支払いはカード決済のみとさせていただきます。

アロマフェイシャルリラックス (AFR) の詳細はこちらをご覧ください。

コラム 36 ページ

チャイルドケア共育協会主催／コロナ生活で変化した家庭共育を考える

Zoom 講座『五感を意識した香り遊びの提案』

家庭教育という言葉聞いたことはありますか？「家庭」と「教育」という比較的耳にする言葉を合わせたものなので、何となく耳にしたことがあるかもしれません。チャイルドケアでは、いのちを育む場である「家庭」を一緒に考え、行動できるようにありたいと思い「教育」ではなく「共育」という言葉を当てて、家庭共育としました。

すべての子どもはユニークな個性をもって生まれ、その個性を世界と調和させていこうと考えるシュタイナー教育では、人間は7年ごとに節目があると考えています。特に0～21歳までの子育て期間にやるべき課題があり、7年ごとにその課題をとらえ、心と体をしっかり育てていく期間としています。

今回の講座では、おおよそ7～14歳の成長過程に焦点を当てました。この時期は情感を育み、健全な心を育てるこの時期の「遊び」が将来とても重要になると伝えていきます。楽しい遊びの中にある「共育」の意図を、松本美佳先生のやわらかな笑顔溢れる講義で、全国の皆さまへお届けいたします。

※本講座は、現在育児中・孫育中の方はもちろん、セラピストとして育児中の保護者へ向けたサポート／アドバイスの場でもお役立ていただける内容です。男性の方もぜひお気兼ねなくご参加ください。

■講師

松本美佳／Mika Matsumoto

■日時

2022年2月5日（土）13:00～15:00

■講義内容

- コロナ生活で変化した家庭のあり方と子育て
- デジタル生活で気を付けること
- コロナが終息しても静かに潜む心の問題
- 五感全体を刺激し、感覚バランスを調整し、本来の生命力を取り戻すこと
- 心と体を育む「子どもの遊び」を見直してみる（手遊びと他者との関り）

■ワーク

- 親子でできる香りの遊び紹介

■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オンにて選択のうえ、お申込みください。

■講師

松本美佳／Mika Matsumoto

チャイルドケア研究所代表

家庭教育学会常任理事

家庭教育支援協会理事

八洲学園大学公開講座講師

アロマセラピー、ハーブ療法、フラワーエッセンスなど各種自然療法を学び、'97 より夫の治療院でセラピストとして活動。さらに、充実したケアを伝えるために講師活動を始める。同時に、家庭教育を専門的に学び、親子・家族・家庭を幅広い観点で考え、家庭の中で自然療法と家庭教育を取り入れた「チャイルドケア」を体系づけ、現在、さまざまな形で普及活動を行っている。

《松本美佳先生からのメッセージ》

チャイルドケアは、生きるためのケアを常に時代背景に合わせて、自然療法だけではなく、家庭教育でも捉え、家庭力を整え、向上していくことを目的にしています。ノウハウだけではなく、どのようなケアを今必要としているのか、社会背景を踏まえて取り組む必要があります。

コロナ生活で、変化している家庭・学校生活。今起こっている子どもたちの問題をお伝えしながら、チャイルドケアでできるケアの在り方をお伝えします。特にチャイルドケアでは、五感を使った刺激と調整で心と体のケアを行います。日々の中で子どもをどのように注意し、守り、健やかな心と体を育ていけばよいのか、見守る方法も踏まえご提案したいと思います。

ワークでは、気軽に子どもたちとできる遊びをご提案しますが、その遊びにも意図するものがあります。

本来の子どもの遊びには、心と体を育む意図があります。時代とともに必要な遊びが忘れ

られています。子どもにとって必要な「遊び」を見直しながら、家庭の中でできる「ケア」として考えていきましょう。

コラム 37 ページ

Zoom 講座 檜林先生による新講座が始まります！

『正しい・綺麗な姿勢を作るストレッチと解剖学～+ちょっと筋トレ～』

前回会報誌 column vol. 93 掲載の誌上レッスンセミナーでは、この企画のプレセミナーとして「正しい・綺麗な姿勢」作り講座を開催し、たくさんの反響をいただきました。この「正しい・綺麗な姿勢」を作ることをテーマに、全6回のストレッチとそれぞれのアプローチに呼応する解剖学を学びます。ご自身の健康維持のためにぜひ習得されてください。

■日時

2022年2月19日（土）から隔週土曜開催 全6回

どの回も、からだ全体のストレッチや運動をしますが、次のように各回、特に意識したいテーマがあります。

①2月19日（土）10:00～11:00

テーマ：巻き肩改善（肩甲骨・肩関節回り）

②3月5日（土）10:00～11:00

テーマ：垂れ尻を桃尻に（殿筋）

③3月19日（土）10:00～11:00

テーマ：O脚・X脚の緩和と予防（大腿）

④4月2日（土）10:00～11:00

テーマ：ストレートネック・首凝り改善（頸部）

⑤4月16日（土）10:00～11:00

テーマ：丸い背中のおばあさんにならないために・猫背改善（背筋）

⑥4月30日（土）10:00～11:00

テーマ：転倒予防に欠かせない内反・外反改善（下腿）

■定員 50名限定

■参加費用：全6回

会員 16,500円（税込） ※1回あたり2,750円

受講生（JAS&JAA加盟校生） 19,800円（税込）

※1回あたり3,300円

一般 23,100円（税込） ※1回あたり3,850円

★2/19開催の初回のみお試し参加が可能です。

会員 3,300円（税込）

受講生 3,850円（税込）

一般 4,400円（税込）

※初回参加後、残り5レッスンを申込される際には、お試し参加の費用を差し引いてお申し込みいただけます。

■参加者特典

セミナー動画をYouTube限定配信（6か月）いたします。

■当日の準備物

●テニスボール2個

●ヨガマット（バスタオル）

●筆記用具

※ご参加当日もしくは前日に、各人で、テーマの部位にオイル塗布していただくと体がスムーズに動きます。

■お申し込み

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」「自分で治す、家族を治す！アロマ膝ケア」等著書多数。雑誌や日本各地の講演活動で活躍中。

《榎林先生からのメッセージ》

誰もが、綺麗な立ち姿・姿勢、正しい歩き方、憧れますね。叶えましょう！体の使い方に対して、ちょっとした気遣いとそれを実現させるための筋肉の拘縮や関節の可動域を意識したストレッチと“+ちょっと筋トレ”で、今までとは違う体にさせます。膝のO脚やX脚を改善する“アロマ膝ケア”というメソッドを作った、鍼灸師・榎林佳津美だからできる体の整え方をお伝えします。

加齢が進むと筋肉量が減ります。筋肉は体を動かすだけではなく、体を安定させ、転んだ時の衝撃を吸収し、熱産生の6割を担っています。更に、免疫力、ホルモンやドーパミンやセロトニンと言った気持ちを左右する神経伝達物質の分泌にも関係します。

榎林佳津美とコリほぐし、美・姿勢、筋力UP、気分すっきり時間を共有しましょう。

(トレーニングをするにも骨や筋肉の解剖を分からないと難しいので、解剖学の時間もあります。鍼やお灸の代わりにテニスボールを使って、体を刺激します。)

◎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 にして参加してください。

◎当日のデータの配布はございません。

◎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 38 ページ

春季特別セミナー on Zoom

新潟薬科大学 飯村教授による

『最新！医薬・香料品開発とアロマセラピー』

新潟薬科大学は、薬剤師、薬学専門家を養成する健康や医療を科学する大学で、飯村教授の研究されている分野が「化粧品科学」、「アロマセラピー」です。

本誌でご紹介している「皮膚疾患」とアロマの関連性は、とても興味深い内容でした。

医薬品や香料品の開発に関わる、最新のアロマセラピーの研究をご紹介いただけると同時に、社会の様々な分野での可能性など、これからの私たちの活動に、多くの知識とヒントをいただけそうです。

■テーマ

『最新！医薬・香料品開発とアロマセラピー』

■講師

新潟薬科大学 薬学部 薬学教育センター

飯村菜穂子教授

■日時

2020年3月10日（木）10:00～11:30

■セミナー形式

Zoom オンラインセミナー

■セミナー内容

新潟薬科大学での医薬品や香料品に関わる最新のアロマセラピーの研究と見解、今後、社会でのアロマの可能性や私たちの活動のヒントとなりそうです。

■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

■募集人数 50 名

■申込方法

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

飯村菜穂子／Nahoko Iimura

〈現職〉新潟薬科大学 薬学部
薬学教育センター センター長
教授

1991年、新潟薬科大学薬学部薬学科卒業。2000年、東京工業大学において博士（理学）を取得。新潟薬科大学薬学部助手、同学薬学部講師を経て、2008年より同学薬学部物理薬剤学研究室准教授、現在は同学薬学部薬学教育センターにてセンター長 教授として在職。

〈資格〉薬剤師、スポーツファーマシスト、アロマコーディネーター、X線作業主任者免許、第一種作業環境測定士

〈専門分野〉薬剤学、製剤学、物理化学、結晶化学

〈最近の著書〉『実践製剤学 その基盤となる物理薬剤学（第3版）』飯村菜穂子、荻原琢男編著、京都廣川書店

《飯村菜穂子教授からのメッセージ》

現代の医療、理学、工学、IT等々、様々な分野において画期的な技術が開発されています。各分野において新規性高い開発が進むことも大切ですが、複数の分野が連携、融合することでこれまで全くなかった価値が生まれ、その結果私達の生活を豊かにしてくれることもあります。今回、薬学とアロマセラピーが融合すると何が起こるのか、どんな可能性が広がり、私たちにどんな夢を与えてくれるのかを皆様と一緒に考え、楽しめたらと思っています。

コラム 39 ページ

Zoom セミナー 亀井久乃先生による Zoom セミナー

『乳がん後のアロマケア～リンパ浮腫予防のためのセルフトリートメント～』

ボディトリートメントセラピスト（BTT）本部講師：亀井久乃先生による Zoom セミナーを初開催！

2019年の「いやしの祭典 in 東京」にてレクチャーいただいた「乳がん後のアロマケア」を、Zoom セミナー用に再構築してお届けします。

■日時

2022年3月12日（土）13:30～15:30

■内容

第1部 講義：乳がん後のアロマケア

- ①乳がんとは（検診の種類、治療方法など）
- ②乳がん治療の段階ごとのアロマケア
- ③クラフトレシピのご紹介

第2部 実技：リンパ浮腫予防のためのセルフトリートメント方法について【座位】
（トリートメントオイルを使用せず、皮膚表面を少しずつ動かす手技）

■参加特典

当日使用したレジメを、後日メール添付にてお届けいたします。

■定員 50名限定

■費用

JAA 会員 4,400円（税込）

受講生（JAS&JAA 加盟校生） 5,500円（税込）

一般 7,150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。

■当日の準備物

動きやすい服装

筆記用具

■お申し込み

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

亀井久乃／Hisano Kamei

JAA ボディトリートメントセラピスト（BTT）講師

アロマリラックス&ビューティサロン ソニアトゥルース 代表、アロマセラピースクール
ソニア 代表

明治学院大学卒業後、外資系保険会社、漢方薬店勤務を経て1996年に渡英。レイコックレ
ーンビューティスクール卒業。(CIDESCO インターナショナルエステティシャン資格取得)
ティスランドインスティテュートアロマセラピー卒業。(IFPA アロマセラピスト資格取得)

《亀井先生からのメッセージ》

2019年のいやしの祭典から、たった2年しか経っていないのに、時代はがらりと変わり、
会場に足を運んでいただくことなく、誰とでもオンラインで繋がれることが当たり前の中
の中になりました。今回再び「乳がん後のアロマケア」セミナーをZoomにて開催させてい
ただくことになり、全国の皆さんと乳がんについて学ぶ時間を共有できることを大変感慨
深く思います。

2年前のセミナー時にお伝えした乳がん発症の確立は11人に1人でしたが、現在では9人
に1人とも8人に1人とも言われています。検診に行かれる方が増えたこともありますが、
罹患者数が増加しているのは間違いありません。私は乳がん告知を2回受けていますが、
告知をされると、あっという間に羽をもがれて飛べなくなる気持ちになります。バリバリ
働いている私、趣味に没頭する私、旅行の計画を立てている私、お母さんとしての私、妻
としての私、彩り豊かないろんな私が一瞬で遠ざかってしまうのです。けれども、検査、
手術、終わりの見えない治療など、いくつもの不安の山を一步ずつ乗り越えて行くと、か
たくなな気持ちがだんだんとしなやかになり、弱かった心が力強くなり、いつしか以前よ
りもっと純粋な自分自身に気付いて、彩り豊かな時間を取り戻すことが出来るようになる
のです。オンラインでも背中をさすって、きっと大丈夫、乗り越えられるよという気持ち
が伝わればいいなと思っています。

乳がんについて知りたい方、今現在乳がんだけでなく病気で苦しい思いをされている方、
そばに罹患されているご家族や友人がいらっしゃる方、年代問わずどなたでもご興味のある
方は是非ご参加くださいませ。

前半は乳がんについて知っておくべき事柄と、治療段階で私が試したアロマケアのお話し
をします。後半のリンパ浮腫予防のためのセルフトリートメントは、2年前とは内容を変
えて、リンパをゆっくり流していくことに着目したケア方法を座位で行い、皆さんにも一
緒に動いていただきます。

ホームサロンから皆さんにお会い出来るのを楽しみにしております。

◎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 にして参加してください。

◎当日の動画の配信はございません。

◎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 40 ページ

Zoom 講座 JAA 特別講座 JAA いやしのカウンセラー講師中島ゆきえによる Zoom 講座

『Departure ～どんな時も今の自分が出発点。心を軽くして旅路（プロセス）を歩む～』
～不確実時代におけるいやしのカウンセラーの可能性～

過去 2 回行われたセラピストのためのカウンセリング講座、JAA いやしのカウンセラー講師である中島ゆきえ先生のハートフルな授業は、受講生の心を解きほぐし、非対面のオンラインセミナーでありながらも、心のつながる空間を意識させてくれます。今回の第 3 回はワークを中心に行います。コロナ禍が新しいステージになった今だからこそ、私たちのまわりで活かせるいやしのカウンセリング術を見つけていきましょう。

■日時 2022 年 3 月 19 日（土）10:30～13:00

■テーマ

『Departure ～どんな時も今の自分が出発点。心を軽くして旅路（プロセス）を歩む～』
～不確実時代におけるいやしのカウンセラーの可能性～

■セミナーカリキュラム

※ワーク① わたしの「楽しい♪」「うれしい♪」「好き♪」

〈予習①〉 私の「楽しい♪」「うれしい♪」「好き♪」以上の 3 項目を 10 個ずつ、書き出しておいてください。

※ワーク② 小さな「面倒くさい」探し

※講義① 『3 秒』が人生を築く！！

■「自分らしさ」とは…。考えて答えが出るものではなく、ふとした瞬間に感じるもの。

その瞬間をいち早く呼び込むためには「3秒で行動する習慣を日常生活に取り入れる」という方法と、それがどのように功を奏してくれるのかをご紹介します。

※講義② 自分に自信がつく1歩

■ワークで行った「面倒くさい」探しの意味を解説します。時間はかかっても丁寧に生きることによって心が穏やかになり、また、周囲に影響されにくくなり、自信につながります。「丁寧」に生きるなら、その逆「面倒」「雑」に気づくことから始め、克服するヒントについて解説します。

※ワーク③ 心に響く「名言・格言」をみんなでシェアしよう！

〈予習②〉 心に響く「名言・格言」をみんなでシェアしよう！自分のお気に入りの言葉を1～3文、ご準備ください。

※質疑応答

〈上記の講義＋ワーク＋質疑応答を織り交ぜながらセミナーを進行いたします〉

■定員 30名限定

■申込締切 2021年2月28日（月）

■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上、お申込みください。

■当日の持ち物

●筆記用具 ●遊びゴコロ

●予習

〈予習①〉 私の「楽しい♪」「うれしい♪」「好き♪」以上の3項目を10個ずつ、書き出しておいてください。

〈予習②〉 心に響く「名言・格言」をみんなでシェアしよう！自分のお気に入りの言葉を1～3文、ご準備ください。

■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。

《中島ゆきえ先生からのメッセージ》

世界規模の感染症拡大や相次ぐ災害などを目の当たりにし、改めて人生そのものをふり返るきっかけになりました。制限された生活を経験した人の多くは、心身共に健やかに自分らしく生きるためのライフスタイルを考え、生命の根源である自然を見直し、無駄のない環境づくりに取り組み始めています。

今後、個人、社会は共に模索しながら多種多様な形を築いていくことでしょう。今は、不確実時代と言える時だからこそ、少しでも心を軽く自由にしておくことは大切です。「いやしのカウンセラー」は、ローカルな特性を生かし、気軽にケアを楽しめる存在となることでしょう。今回のセミナーは、今の状況に役立つ内容をアレンジし、体験学習（ワーク）を拡大して行います。学習している間に、自然に心が軽くなっていく感覚を味わってくださいね。いやしのカウンセラーには、活用いただきたい内容になっているので必見です。皆さんと、セミナーでお会いできる日を楽しみにしております♪

コラム 41 ページ

春季特別セミナー on Zoom

『メディカルアロマと腸内環境への可能性』

JAA、NARD JAPAN、和アロマの専門講座「yuica」含む3団体の資格取得者全国 No.1 の実績を誇る菅野千津子講師が、2015年に久保明医学博士を最高顧問に招聘し設立したメディカ

ルアロマアンチエイジング研究所にて、アロマセラピー効果の数値化に取り組んでこられました。「アロマで腸内環境をなんとかできないか？」という疑問から、何度も治験を重ね、精油の経皮吸収から確信を得られた貴重な結果を、特別にご講演いただきます。アロマコーディネーター必見です。どうぞお見逃しなく。

■テーマ

『メディカルアロマと腸内環境への可能性』

■講師

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

アロマスクール ラヴァーレ主宰

菅野千津子／Chizuko Kanno

■日時

2022年4月9日（土）13:00～14:30

■セミナー形式

Zoom オンラインセミナー

■セミナー内容

講義＋質疑応答

■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

■定員 50 名

■申込方法

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

菅野千津子／Chizuko Kanno

アロマスクール ラヴァーレ主宰

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

JAA 認定トップインストラクター、

JAA 認定介護アロマコーディネーター、NARD JAPAN 認定アロマ・トレーナー、NARD JAPAN

認定アロマセラピスト、yuica 認定 日本産精油スペシャリスト(認定番号 日本第1号)

エステティシャンとして15年活動した後、アロマの素晴らしさに触れ、一人でも多くの人にアロマを広めるべくアロマスクール「ラヴァーレ」を開校。女性の自立を支援するため、視覚障がいの人向けに点字テキストやデージー図書を作成するなど、誰でもアロマに触れ、勉強できる環境を整えるため精力的に活動する。

《菅野先生からのメッセージ》

「腸活」という言葉が一般の知るところとなり数年が経ちますが、麴、乳酸菌、サプリメントなどあらゆる関連商品を使われる方もたくさんいらっしゃると思います。それはそれで、とても有効な手段だと思います。その反面、食生活が変えられない、アレルギーがあって摂取できない食物がある、必要といわれる量が摂取できない、などのお話も耳にしていました。そんな、生徒様たちの声から「アロマで腸内環境はなんとかできないのか？」と思ったことが今回の研究をスタートしたきっかけです。

アロマセラピーには、私たちがまだまだ知らない深い作用を秘めていると感じます。

まだ小さな一歩にすぎませんが、今後もさらに研究を重ねてみなさまに発信してまいりたいと思います。

コラム 42 ページ

荻野こずえ講師による“Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー”

『“やりたい”が、自信を持って“やれる”に変わる』

意外と知らない Zoom 講座を開催する際の基本ポイント！

コロナ禍によって、今、Zoomなどのオンライン化が急速に世の中に広がっています。2年前までは、Zoomを知らなかった方でも今では、会社・学校・講座・イベント・飲み会・お見合いなど色々な所でも使われるようになりました。「Zoomを使ってはいるけれど、自分が主催したことがない」「基本的な事がわからず、仕事をオンラインにする自信がない」「詳

しい操作もわからずに、とりあえず使っている」そんな講師も多いようです。ただ、対面講座とオンライン講座の見せ方は、全く違います。

オンライン講座は特に講師としての印象や受講満足度に大きな差が出て来ます。オンライン講座は「慣れ」です。実践することで上手になっていきます。まずは 1Day セミナーで Zoom の楽しさを感じてみませんか？

■日程

2022 年 2 月 5 日（土）10:00~12:00

■セミナー内容

- 主催者としての講座開始注意事項
- ご自身が開催される Zoom 講座に参加される方へのポイント
- ホストとしてミーティングを開始する前に準備しておくこと
- 講座を開催する前に大切な 3 つのポイントと注意点
- Zoom ホストをする際にトラブルを防ぐ 3 つのポイント！
- 質疑応答 他

■参加特典

- 講師が講座を安心して開催できるすぐに活用できる便利な PDF レジюмеをお渡しします。
- セミナー参加後の特典動画 URL をお送りいたします。

■定員 30 名

■受講費用

JAA 会員 2,200 円（税込）

■講師

荻野こずえ／Kozue Ogino

JAA 認定加盟校 「癒し・ケア・カンパニー Famille&SlowLife」

主宰

癒し・ケア・カンパニー Famille&

SlowLife 代表

オン JOB（日本オンラインアドバイザー協会）Zoom 認定講師

中小企業デジタル化応援隊事業 IT 専門家

関 恵利子講師による“セラピストのための薬機法講座”

薬機法の中でも、特にアロマを取り扱うセラピストさん向けに絞った
「知っていれば心強いポイント」をお伝えします！

2021年8月に薬機法の改定があり、最近ではニュースや新聞・ネット上で薬機法について目にする機会も増えました。「私にも関係あるの？」と不安な気持ちになっている方もいらっしゃるかと思います。薬機法とはそもそも消費者を守るための法律ですが、一言で薬機法といっても範囲が広く、複数の法律とガイドラインがあります。講座を終えた頃には「表記のNGやOKが分かる」「どこにポイントを絞ればよいか分かる」ことを目指し、販売・サービス・スクール運営を行う上での注意点を理解できるようになることを目指します。

■日程

2022年2月19日（土）10:00～11:30

■セミナー内容

薬機法とは／個人情報保護に関する法律・雇用／気を付けるべき法律／広告関係／販売・サロン・スクール運営において絡み合う法律とガイドライン／薬機法を理解する 規制の対象／なぜ作られたかを考える 具体的な商材について／化粧品ガイドライン／セラピストと薬機法 医政医発について／予防医学で確認したい薬機法／ネット上で注目される課徴金制度 他

■参加特典 レジュメ

■定員 30名

■受講費用

JAA 会員 2,200円（税込）

■講師

関 恵利子／Eriko Seki

JAA 認定加盟校 「癒し空間

Butterfly アロマスクール」主催

日本ウェルビーイングアロマ協会代表

薬機法コピーライター1級

ケアストレスカウンセラー

コラム 43 ページから 47 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いいたします。

第 77 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

2022 年 2 月 13 日（日）

■受験資格

2022 年 2 月 10 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12月6日（月）～2022年1月14日（金）《必着》

■合格発表

2022年2月下旬

※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。

※次回第78回アロマコーディネーターライセンス認定試験6月12日(日)の実施要項は、4月上旬に告知予定となります。

JAA 直轄校日本アロマコーディネータースクール

第77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

2022年2月10日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

2022年2月14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12月13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12月6日（月）～2022年1月14日（金）《必着》

■手続き方法

最終レポートに「受験願書」を同封の上、返却します。

※修了生でお手元に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。

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

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

〈インストラクター制度〉

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

〈ライセンスの発行〉

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

※登録料は発生しません。

〈ライセンス取得の特典〉

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

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

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

2022年1月22日（土） 定員となり、

1月26日（水）・1月29日（土）13:00～18:00 追加開催。

2022年5月21日（土）13:00～18:00 [※暦の関係で1週間繰り上がります]

※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46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

2022年2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 47 回インストラクター認定試験 2022 年 6 月 25 日（土）実施予定。

■受験資格

JAA 正会員で、インストラクター講習会を受講した者。

■試験内容

筆記試験（100 分）／面接試験（3 分）

■受験料

22,000 円（税込） ※JAS 講習会チケットの併用はできません。

■合格発表

受験日より 10 日以内

■受験手続

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

すでにインストラクター講習会にご参加されてまだ受験されていない方、および再受験をご希望される方へ

原則、講習会の参加義務はございません。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 45 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. 44 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。

（表組）

開催地 日 時 主催者 お申込み先

札幌市西区 1月23日（日）10:00～15:00

※日時ご相談可能

参加人数により時間帯など調整します。教室での対面講習 アロマルームここち

主宰 こば みくり E-mail : mikuringood@gmail.com

1月8日（土）までにE-mailでお申し込みください。

青森県青森市内 [対面講習]

1月20日（木）13:00～18:00

※オンライン希望の際はZoomにて対応します。 アロマレッスン&プライベートサロン

ン Fiore（フィオーレ）

主宰 塩崎美佳 E-mail : fiore0810aroma@gmail.com

TEL : 070-6950-8723

1週間前までにお申し込みください。

東京都世田谷区

※田園都市線 or

半蔵門線桜新町駅

徒歩5分 1月10日(月)～2月10日(木)

全日10:00～20:00

対面講習、オンライン講習どちらも可能。

※日時応相談 ホリスティックアロマスクール

Plage

主宰 中山久美子 E-mail: kumiko@plage-aroma.com

E-mail または右記HPのお問合せフォームから

お申し込みください。

神奈川県横浜市

磯子区

※JR 磯子駅 徒歩3分 [対面講習]

1月30日(日) 10:00～16:00

(簡単なお昼をご用意下さい) レッツ・アロマセラピー

主宰 田中京子 TEL: 090-9956-2892

最初に、上記の携帯番号へ番号通知の上お電話ください。

折り返し確認のお電話を差しあげます。

下記のメールアドレスへのお申し込みもお受けします。

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

神奈川県厚木市 [オンライン講習]

1月15日(土)～2月15日(火)

12:50～17:50

※時間変更可(日時応相談) あろまライフ幸華

主宰 遠藤みおこ E-mail: sak1mi2619@gmail.com

TEL: 090-1814-3363

メールにてお申し込みください。

お電話は繋がらない場合がございます。その際は留守電またはメールにてご連絡をお願いします。

ご希望日の1週間前までにご連絡ください。

愛知県豊橋市 [対面・オンライン同日講習]

2月3日(木) 10:30～16:30

2月6日(日) 13:00～18:00 アロマケアスクール Mommy

主宰 前田智巳

右記お申込フォームよりお申込みください。

鳥取県鳥取市 [対面講習]

1月25日(火)～2月15日(火)

※日時応相談 アロマセラピースクール・
ツインズ

主宰 奥田裕子 E-mail: hiro.twins1215@gmail.com

TEL: 0857-36-0227

1週間前までにお申し込みください。

鳥根県松江市 1月17日(月)～2月14日(月)

13:00～18:00

対面講習、オンライン講習どちらでも可能です。 アロマルーム&スクール
アンリバージュ

主宰 三島志野 E-mail: aromaroom.unrivage@gmail.com

TEL: 090-7992-8158

E-mail または電話でお申し込みください。

鳥根県益田市 [対面講習]

2月5日(土) 10:30～16:30

※日時応相談 アロマ&ハーブスクールなだ

主宰 須川明美 E-mail: nada.aroma@gmail.com

メールにてお申し込みください。

大分県大分市 [オンライン講習]

随時開催(日程はご相談ください)

※Zoom講習 Full Bloom～フルブルーム～

主宰 上屋香 E-mail: fullbloom@oct-net.ne.jp

TEL: 080-1708-2707

メールまたはお電話にてお申し込みください。

鹿児島県鹿児島市 [オンライン講習]

2月9日(水)

Zoom開催 香りのお店 maruta

代表 丸田佳代 E-mail : kaorinomaruta@gmail.com

メールにてお問合せください。

コラム 46 ページから 47 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

～色と香りの 1day 講座～

■日程 お問合せください。

■時間 5 時間程度

■費用 20,350 円 (税込) [精油 9 本含むスターターキット付]

■備考 初心者、また将来講師活動を検討されている方

2) アロマコーディネーター復習講座

～おさらいレッスン～【オンライン】

■日程 お問合せください。

■時間 90 分程度 (ユニットによる)

■費用 正会員・受講生 3,000 円 (税込)

■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～初心者歓迎～

■日程 お問合せください。

■時間 1 レッスン 2～3 時間

■費用 1 レッスン 10,000 円 (税込)

詳細は HP よりご確認下さい。

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

■お申込み&お問合せ

お電話またはメールでお願いします。

〒274-0065 千葉県船橋市高根台 7-23-14

AC/BTT/AFR 認定加盟校アケイシャー

講師 安齋 孝子

URL <https://www.aromaacacia.com>

E-mail info@aromaacacia.com

TEL 090-9828-5996

★Aroma&Herb 天使のて

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～

■日程 随時（オンライン可）

■時間 90分

■費用 3,300円（税込）

■申込み手順

フォームやメールの件名に「JAA 女性ホルモンバランスを整えるセルフケア」と明記し、

①HP 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

～アロマの資格はじめの一歩～

■日程 随時

■時間 6時間～

■費用 71,500円（税込）～

■申込み手順

詳細はHP内の「講座案内ページ」をご覧ください。

お問合せ・お申込みはフォームやメールの件名に「アロマクラフト講師講座」と明記の上、

①HP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ます。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。

■お申込み&お問合せ

〒271-0075 千葉県松戸市胡録台

Aroma&Herb 天使のて

担当 八木美沙季

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

「天使のて 松戸」で検索

E-mail info@aroma-angelhands.com

TEL 080-1021-0104

★ホリスティックアロマスクール Plage

1) アロマセラピー占星術

～生まれる前に自分が作った人生のシナリオを読む～

■日程 随時

■時間 2時間/回

■費用 どなたでも 15,000 円 (税込)

2) 石けん作成！

～質の高い石けんはお好きですか？～

■日程 随時

■時間 2時間/回

■費用 どなたでも 7,000 円 (税込)

3) スキンケアクラフト

～ふわふわのムースのようなフェイスクリームを作りましょう～

■日程 随時

■時間 1.5時間/回

■費用 どなたでも 5,000 円 (税込)

■お申込み&お問合せ

ホリスティックアロマスクール Plage までメール又は以下の URL 内のお問合せからご連絡ください。レッスン中は電話に出られませんので、お電話の場合はメッセージをお残しください。後程、こちらからご連絡いたします。

〒154-0014

東京都世田谷区新町 3-18-15-203

[田園都市線桜新町駅北口徒歩 5 分]

ホリスティックアロマスクール Plage

担当 中山久美子 (英国 IFA 認定アロマセラピスト・プリンシパル・チューター)

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

E-mail kumiko@plage-aroma.com

TEL 03-5450-6828

★アロマハーブスクール&エステサロン サシェ

1) 顔タイプ診断メイクレッスン

～自分の魅力を知ってもっと輝かせましょう～

■日程 随時募集中

■時間 2.5 時間～3 時間

■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実践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

～肌カウンセリング付き～【オンライン講座対応】

■日程 随時募集中

■時間 90 分

■費用 5,500 円 (税込)

■お申込み&お問合せ

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

〒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

URL <http://sachet-school.com/>

E-mail sachetschool@gmail.com

TEL 090-8514-2604

★自然の恵み Aroma Lumiere

「アロマテラピーのための 84 の精油」読書会

～パチュリ精油について知識を深める～

■日程 随時（応相談）

■時間 1 時間

■費用 1,000 円（税込）

■お申込み＆お問合せ

自然の恵み Aroma Lumiere まで氏名、住所、電話番号、希望時間をメールにてご連絡ください。返信メールをお送りします。

〒573-0057 大阪府枚方市堤町 5-28 ミモザムラタ A101

[京阪電車 枚方公園駅より徒歩 1 分]

担当 菊永洋子

URL <https://ameblo.jp/aroma-lumiere-bouquet/>

E-mail tateyoko50@gmail.com

TEL 080-6144-3064

★アーユルヴェーダサロン茶倉（チャクラ） ガヤトリースクール

1) アーユルヴェーダ入門講座（理論編）

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

※通信講座始まりました。

■費用 どなたでも 41,800 円（税込）通信講座同額 ※材料費なし

2) アーユルヴェーディック美顔

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも 66,000 円（税込） ※材料費なし

3) チャクラン（アビヤンガ）全身オイルマッサージ

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも 132,000 円（税込） ※材料費なし

■お申込み＆お問合せ

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

〒890-0063 鹿児島市鴨池1丁目31-12 西垂水ビル1F

担当 六反

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

E-mail info@chakura.jp

TEL&FAX 099-252-1240

コラム 48 ページから 49 ページ

はじめよう くらし薬膳

竹田あやこ

カゼの薬膳

ーキッチン薬膳くすり箱ー

カゼを引いた時、私は「薬膳を知っていて良かった！」といつも思います。なぜなら今まで何度も助けられてきたから。薬膳や漢方薬は、長く続けないと効果がないと思われているかもしれませんが、しかしカゼの症状緩和では、すぐに効果を感じられることが多々あります。その為には、とにかくタイミングが大切！特にカゼの引き始めのタイミングを逃さずに養生できると、早ければ数時間で体調が良くなったと感じられます。ポイントは「悪寒」と「サラサラの鼻水」です。これらは、体が冷えてカゼを引き始めているサイン。ゾクゾクする悪寒を少しでも感じた時、水っぽい鼻水がちょっとでも出た時は、素早く体を温めましょう。まずは、上着を羽織って温かくして。そしてマフラーやネックウォーマーなどで首元を温めましょう。煙が出ないお灸やカイロなどで、首から背中の上部を温めるのも効果的です。(低温やけどには十分ご注意ください)これは大人だけでなく子供も同じ。元気いっぱい遊んでいても、鼻水が垂れていたら体が冷えてきているサインなのです。すぐに温めてバランスを整えることで、本格的なカゼへ移行するのを防ぐことができますよ。

冷えカゼ撃退の味噌玉を常備しよう

我が家では突然の体調不良にすぐに対応できるように、いくつかの食材を常備しています。その中で「悪寒」や「サラサラの鼻水」があった時に使うのが、ショウガ、白ネギ、味噌で作った「冷えカゼ撃退味噌玉」です。お湯を注ぐだけで、体がポカポカと温まる即席のお味噌汁になります。作り方はとても簡単。みじん切りにしたショウガと白ネギを、お味

増大さじ1と混ぜてラップに包み、冷凍庫に入れておくだけ。もし山椒があれば、それも振りかけてしまえば、さらに体が温まります。微熱があっても悪寒がある時には、この方法で対応できますよ。外出中だった場合には、カフェやコーヒーショップなどに立ち寄って、スパイスティーやチャイティーを購入します。シナモンやクローブなどのスパイス類が、体を温めてくれるのです。シナモンパウダーを温かい紅茶、ココア、牛乳などに加えるだけでもOK。お腹の中から温まって、冷えによるカゼの初期症状を緩和してくれます。もちろん、定番のしょうが湯も体を温めてくれるドリンクです。

咳が出る時にはハチミツレモネードを

咳が出る時にはハチミツがおすすめ。(注意：1歳未満の乳児には与えないでください) 秋冬の乾燥した空気によって、喉や肺の粘膜が乾燥すると「コンコン」「ケホケホ」という乾いた咳が出ます。から咳が出る時や、喉がイガイガする時には、喉や肺を潤して咳を止めてくれるハチミツが活躍します。そのまま舐めてもいいけれど、私はハチミツとレモン汁を使って「簡単ハチミツレモネード」をよく作ります。カップにハチミツとレモン汁を入れて、お湯を注ぐだけ。本当に簡単です。オンライン講座をする時にも、いつも用意して机に置いています。これで講座中に少し咳が出ても安心です。また喉が赤く腫れて痛い時には「ハチミツ大根」を作しましょう。サイコロ状に切った大根にハチミツをかけて、20～30分ほど置いておくと大根からエキスが出てきます。それをスプーンですくって飲むのです。大根が炎症による熱を冷ましてくれるので、喉の痛みも少し和らぎます。他にも梨やリンゴなどの果物やオリーブオイルも、喉や肺を潤して咳を止めてくれる食材です。喉カゼを引きやすい人は、ハチミツの他に梨やリンゴのジャムなどを常備しておくのもいいですね。長引くカゼには休養と睡眠も大切な要素。疲れを癒やすことは、免疫力と治癒力を向上させ、カゼを引かない丈夫な体づくりにも繋がりますよ。

竹田あやこ／Ayako Takeda

JREC ぐらし薬膳本部講師、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 50 ページから 51 ページ

JAA Online Shop

JAA Online Shop 年間売上 TOP 10

今年も JAA Online Shop をご利用いただきありがとうございました。1 年間でオンラインショップをご利用いただいたお客様は 4,000 名に上ります。今回ご紹介したアイテム以外にも 850 点の商品を取り揃えています。

2022 年もどうぞよろしく願いいたします。 ※はじめてオンラインショップをご利用の方は P. 52 をご覧ください。

1

■ ホホバオイル

肌なじみが抜群によく浸透しやすいため優れた保湿力があります。酸化しにくく低刺激なため、どんな肌質にも使える万能なオイルと言われています。

■ スイートアーモンドオイル

オレイン酸やビタミン E などの栄養を多く含み、しっとりなめらかな使い心地なので全身のトリートメントにおすすめです。

2

■ 全身シャンプーEX

香料・着色料・防腐剤無添加なので、赤ちゃんから大人まで家族みんなでお使いいただける全身シャンプーです。洗いあがりのお肌はしっとり、つるつる！石けん成分でより使いやすく、お肌が弱い方にも安心してご愛用いただいております。身体にはもちろん、髪にもお使いください。緑のパッケージの敏感肌用もございます。

3

■ Ca パウダー

美容にも健康にも欠かせないカルシウムが、小さじ 1/2 杯で約 700mg 摂取できる、風化した貝の微粉末です。ごはんを炊くときやお味噌汁にまぜたり、コーヒーや紅茶にいれても風味が変わりません。大人の骨・関節などのお悩みだけでなく、ペットの骨粗しょう症対策にも！お子様が食べやすいラムネ味のチュアブルと、ジンジャー・シナモン Plus もございます。

4

■ JAA オリジナルブレンド「PROTECT」

ティーツリー、ラヴィンサラ、ユーカリ・ラジアタ、ペパーミント、レモンをブレンドした抗ウィルス&抗菌作用にも優れた精油です。

■ 認知症予防のためのブレンド精油 WASURENAGUSA

記憶力を高める働きがあるとされる、精油や成分を検討し、オレンジ、カルダモン、クローブ、ペパーミント、ユーカリを配合してあります。

5

■ フレーバーライフ : ①スイートアーモンドオイル 200ml ②グリセリン 80ml

①適度な粘性が、プロだけでなくご家庭でのマッサージやトリートメントに適しています。使用後はしっとり滑らかな肌に整えてくれます。②エッセンシャルオイルにも水にも溶けるので、保湿剤として手作り化粧品の原料に使えます。

6

■ KSA ①ティートリー・食添扱い ②ラビンサラ ③ラベンダー・仏 AOP グレード

①シャープで清涼感のある香りです。②気分をリフレッシュさせてくれるような香りです。③殺菌・抗炎症作用などもあり、アロマセラピーで代表格の一つでもある精油です。

7

■ ブルガリアローズウォーター

朝摘みの花びらと天然水でつくった “生バラだけの化粧水”。美肌・保湿成分が肌を清潔に保ち、引き締め、潤いを与えてくれます。

8

■ フレーバーライフ : ①ティートリー ②ラベンダー・フランス

①甘さの中に広がるハーバルな香りが特徴です。②甘い香りの中にすっきりとした上品な香りも感じさせてくれるのが特徴です。

9

■ 女医がすすめる初めてのメディカルアロマ教本 基本精油 40

JAA 医療顧問である星子クリニック院長の星子尚美医師による “古くから人々の生活に寄り添っていた植物” のメディカルアロマ教本です。

10

■ ナチュラルシェリー: ~Shells coat~ ミネラルネイルベース&トップ

自然の貝殻を原料とした、新しいスタイルのネイル商品です。強い膜ができることにより爪を保護し、たんぱく質、水分、真皮成分が浸透し、健康的な爪に導きます。

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 と PW (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、PW 共にご自身の会員番号をご入力ください。

ログイン後、PW のみ変更が可能です。PW 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

赤枠で囲まれた「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 PW を入力

会員 ID と PW の両方に、7 桁もしくは 12 桁の会員番号を入力して、ログインボタンをタップ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

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 PW を入力

会員 ID と PW 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

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