

コラム表紙

コラム 96 号

2022 年 7 月 10 日発行

テーマ 生命力

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

#### FEATURE

004 生命力

星子尚美

006 もうひとつの - 精油物語 -

小林ケイ

008 大学で学ぶアロマコーディネーターカリキュラムの意義

家永純代

#### SERIES 誌上レッスン

In a magazine lesson 2nd

010 新たなる挑戦で元気の源を汲む

浅井隆彦

012 生命力とイノチノチカラの分岐点

高橋佳璃奈

014 自然の中の生命力 ～自分を生きる・自分を活かす～

中島ゆきえ

In a magazine lesson 8th

016 転ばぬ先の杖・アロマ

檜林佳津美

048 美容薬膳のススメ

松本誉子

夏休みスペシャル企画

018 達人シリーズセミナー

JAA TREND 2022

- 020 1. 夏を楽しむ Flower Arrangement
- 022 2. Check your makeup ! そのメイク、間違っていないですか？
- 024 3. アロマ×くらし薬膳

JAA INFORMATION

- 027 会員専用ページご活用のご案内
- 029 新・精油テキスト  
『Essential oil Guide book (第7版)』のお知らせ
- 032 JAA 各種セミナー&講座のご案内
- 042 JAA 各種ライセンス認定試験実施要項
- 043 インストラクター講習会について
- 044 加盟校主宰インストラクター講習会一覧
- 045 検定トレーナー一覧
- 046 加盟校オプション講座
- 050 JAA オンラインショップ

コラム 4 ページから 5 ページ

「生命力」

星子クリニック 院長 星子 尚美

「生命力とは」と問われて皆さんは何を考えるでしょうか。  
私は生命場（ライフ・フィールド）の生命エネルギーが思い浮かびました。  
大宇宙も小宇宙にも、全ての生命物質には固有の周波数や波動があります。波動とはその物体から出ている固有のエネルギーのことです。  
植物、動物、生きとし生けるものはすべて固有の周波数を持っていて、植物で例えると、なぜ紅葉の葉は同じ紅葉の形になるのでしょうか。細長い葉が出てくることはないですよね。  
それは、ハロルド・サクソン・バー；イエール大学医学部解剖学教授（1889年

～1973年)によると、全ての生命物質にはそのものの固有の生命場があるからだといわれています。

トカゲが尾を切られても、同じ形の尾が生えてくるのと同じ原理で、たとえ木を切られても、成長するとまた同じ形の葉が作られます。

人間は何故人体の形がゾウやライオンの形にならずに、人間の形になるのかは、固有の生命場(ライフ・フィールド)の鑄型があるからだともいわれています。すべての生命体は固有の波動を発していますので、その波動である生体エネルギーが強ければ生命力は強く感じるのではないのでしょうか。

生命力が弱い状態とは、生体エネルギーが弱くなっている、つまりエネルギー不足の状態を指していると思います。動物で見ると、ライオンは弱そうな動物を選んで狙うことが多くあり、それは動物の本能的なものがそうさせていると考えられています。自然界では食物連鎖のなかで自然淘汰されること、すなわち生命力が強いものが古代から生き残ることが自然と成り立っています。

それでは、生命力が満ちている人とはどういう人なのでしょう。

気が強い人、迫力がある人、元気な人、体格が良い人、明るく大きな声が出る人、バリバリ働く人、子沢山の人、バイタリティーがある人、元気に活発に動き回っている人、この様な人を見ると、生体エネルギーが満ち溢れていて、生命力があるなと感じられると思います。

逆に生命力が弱い状態とは、病的に痩せすぎている人、顔色が青白い人、黄疸の出ている人、声に力の無い人、歩き方が頼りない人、その様な方を見て生命力が満ちているとは思えないと思います。それはやはり、生命力が弱い状態もしくは生体エネルギーが弱くなっていると推察するために、そう感じるのかもしれませんが。

では生命力を強くするにはどうしたらいいのでしょうか？

人間の体は食べたものから作られています。たとえば、赤ちゃんはお母さんが食べたものから作られた母乳が、直接影響し身体が作られるので、特に気を付けたい所です。

食べ物は連鎖しており、動物の餌が自然のものであれば、食物連鎖も何も問題なく循環します。ですが、人工物や加工食品、農薬、添加物などが加わってきたらどうなるのでしょうか。その有害な成分は、動物が食べた後に体から細胞の中に残留するものもあります。それが人間の口に入ると今度は、人間の体に有害物質として残るのです。

有害な成分を溜め込み、病気などで土に還ると有害物質は土に残ることになり、その土で植物が育てば、植物から動物や人間の口に入り、悪い食物連鎖反応が繰り返されます。もしそれと同じ事が水で起これば、大変危険なことになります。何故かという、人間も動

物も植物も水がなければ生きていけませんし、数多くの生命体は 60 から 80 パーセントの水分で構成されているからです。

現在、すべての地球の生物の生命が、水の汚染で生命が脅かされる危機を迎えています。そんな中で、生命力を上げていくには、個々人が自然破壊するものの使用を減らすなどの努力が必要となります。プラスチック製品を減らしたり、川や海にゴミを流さない、エコな生活を心がけたり、自然とともに共生できるライフスタイルを行えるように、一人ひとりが実行しないなりません。

今年から、私も畑で自給自足の生活ができるように整えている最中です。

自然界には生命力の強い雑草がたくさんあり、雑草と思っていた草が実は薬草で、食べられるものがいかに多いかを知る機会がありました。野草塾をやっている友人に、直接畑で教授してもらい、そのもぎたての生命力あふれる薬草を食べましたら、みるみるエネルギーが体に満ち溢れるのを実感し、これこそエネルギー補給だなと改めて感じました。消化を助け、その上エネルギーに変換する過程がスムーズだと体感することができました。あらためて、まだまだ知らない薬草がたくさんあることを知り、道端に咲いている薬草に感嘆しています。

お肉がエネルギー源、蛋白源と思っている方もたくさんおられると思いますが、イヌイットやエスキモーの人々は、生肉を食べても腸内細菌が違うためエネルギーに転換できますが、その土地に長年住んでいないと腸内細菌がすぐには変わりません。地産地消、身土不二というように、住んでいる環境で腸内細菌が違うので、それを踏まえて各々が考えて食事をしていただきたいと思います。

また氣、プラーナとも言ったりしますが、太陽光がサンサンと降り注ぎ、空気が浄化されていればとてもいい氣をとることができます。日光に当たらず、空気が淀み、水も悪いなどは最悪の環境といえるので、一刻も早く環境を変える努力が必要です。生命力にあふれて元気な人に皆さまもなりたいと思います。そのためには日々生かされていることに感謝し、いい水、いい空気、いい環境、いい人間関係、良い睡眠、身体に良い食べ物、適度な運動をして、思いやりを持ち、毎日を大切に過ごすことがとても大事であることはわかると思います。

今というときは一瞬であり、今は一瞬後に過去になり、未来に繋がっていきます。過去でもあり、未来でもある今をきちんと過ごせたら、過去も未来も素晴らしい時を過ごせるはずです。明日からと先送りしている人には過去や未来は、明るくなるとは思えません。人間は努力を怠るとラクする方に流されてしまい、何も新しいことは起こらなくなります。少しの努力で、少しずつ環境がよくなっていくなら、始めてみませんか？

海や山などの自然の中に、プラスチックボトルやゴミが落ちていれば、拾って持って帰る、自然の中にゴミを捨てようとしている人がいたら、ゴミ箱の位置を教えてあげるなど、地球への小さな思いやりの精神が、環境破壊を減らし自然の循環を戻すことに寄与し、自分の生命力を高めることにも繋がるため、一石二鳥になると思います。  
小さな一歩からでいいので、是非とも実践してみてください。

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

もうひとつの「精油物語」 vol. I

小林ケイ

レモン

Lemon

5年ぶりにまた連載させていただくことになりました。

この間に世の中は大きく変わり、改めて健康の大切さを痛感する日々です。

アロマセラピーも、表れた症状に対して行う対症療法的なアプローチから、

日常的に香りを楽しんで、心と身体を良いコンディションに保つ目的で行う方が増えたように感じます。

今シリーズは、伝統医学の知恵を取り入れた視点で精油の個性をご紹介します。

伝統医学というと、なんだか複雑で難しいもの、という印象かもしれませんが、実はシンプルな自然の摂理を説いたもの。

私たちは自然の一部。自分にとって自然な生き方、私らしい人生を楽しむための大切な知恵でもあるのです。

今回は季節に合わせて選びました。

夏にピッタリ！輝く太陽のエネルギーをいっぱい蓄えた、レモンの精油の解説です。

レモンの産地といえば、“太陽の国”と称されるイタリアが有名ですね。日本の約1.25倍の日射量だそうで、以前ハーブ農園見学でイタリアを訪れた際には太陽がすごく近く感じて、日差しの強烈さと暑さで日中は外に出られないほどでした。

そんなパワフルな太陽の光をいっぱい吸収して成熟した果実の皮をコールドプレス（冷温圧搾）した生のエッセンス。

私はイタリア産のレモンの精油を愛用していますが、香りを嗅ぐと一瞬で目の前が明るく変わるので、“光のエッセンス”と呼んでいます。

伝統医学では、太陽の光からあらゆる生物の生きるためのエネルギーが生み出されると考えます。その生命エネルギーは、中医学では『氣』と呼ばれます。私たちが活動できるのはこの氣のおかげ。心や身体、思考などのすべての“動き”を司る氣が充実していると、心身ともに活気に満ちて、思考が働くので物事をパッと決めてすぐに行動！と軽やかに生きられるのです。また、氣の元は明るくキラキラ輝く太陽の光。氣で満たされている人は、明るくポジティブな印象で存在感が高まり、人に好かれる魅力に溢れます。（そういう人を“人気がある”といいますね）それを知ったら、自分を氣で満たしたい！と思いますよね。

実は、精油は植物が生きるための栄養をつくり出す『光合成』のプロセスで生まれるもの。精油の元も太陽の光であり、植物の生命エネルギー、氣そのものであるといえます。その証拠に、精油の香りを嗅ぐと、リラックスしたり、心が満たされたり、集中力が高まったりと、自分の内側が変化する（動く）感じがしませんか？精油の香りを嗅いで、元気になる！と感じるのは、瞬時に氣が補充されるから。つまり、精油の香りを日々積極的に取り入れることで、自分を氣で満たすことができるのです。

夏は暑さで氣を消耗しがちです。氣が足りなくなると、身体が重だるく感じたり、寝つき

が悪くなったりして（眠るとき、起きるときにも氣の力が必要です）いわゆる“夏バテ”の症状に。レモンの香りでしっかり氣を補充して、元氣いっぱい夏を楽しみたいですわね。

### 【特徴】

「柑橘系の精油はどれも成分が似ていて、使い分けが難しい…」そんな声をよく聞きます。

こういうときは、シンプルに植物の色や形から作用の特徴を捉える『象形薬能論』の考え方が役立ちます。

レモンの特徴は、両端がキュッと引き締まっている形。まるで、要らないものはどんどん手放してシェイプアップしよう！といわれているようです。実際にレモンの精油には、氣の巡りを高めて心や身体の不要なものを排出してくれる、デトックス作用があります。心の中にモヤモヤした古い感情が残っているとき、身体の中に疲れが蓄積しているとき、レモンの精油が心身をクリアにしてくれます。

### 【抽出部位からみる性質】

果皮には、中の大切な種子や果肉を外界の影響から“守る”役目があります。そして氣も、身体の中だけでなく、暑さ寒さといった外環境や、他人や場のエネルギーから身を守る役割を担っています。氣がいっぱい詰まっているレモンの精油は、天候の影響で体調を崩しがちな方、他人の感情に振り回されやすい繊細な方に、プロテクターとして働いてくれます。

### 【陰陽】

光のエッセンスと呼べるほど明るい香りですから、陽の代表の精油といえます。

ただし、陽の性質の精油を使えば、自分が陽の状態になれるというわけではなく、陰陽のバランスは絶えず巡り変化しているものです。陽の氣が極まると、自然と陰の氣へと転化しますから（陰陽転化）、もしかしたらテンションが高かったり緊張状態にあったりといった陽の状態のときにレモンの香りを嗅いだら、“陽極まれば陰に転ずる”で、フッと肩の力が抜けて氣分が落ち着くかもしれません。

また、疲労困憊で氣を消耗しきっているときに、元氣になりたいからとレモンをたくさん嗅ぐと、パワーが強すぎて氣分が悪くなってしまうことも。自分の氣の状態に合った香りが、まさに「氣の合う関係」。

香りを嗅いだときに、自然と呼吸が深くなって心地よくなるものを選ぶとアロマセラピー効果も高まります。

#### 【精油のプロフィール】

Lemon（レモン／圧搾法）

学術名：Citrus limon

陰陽：陽

五行：火（木）

チャクラ：第 3（ソーラープレクサス）

#### 【注意事項】

光毒性があります。日光に当たる肌に塗布することは避けてください。

皮膚に刺激や炎症を起こす恐れがありますので、肌に使用する際は必ず低濃度（0.5%程度）に希釈してください。

小林ケイ／Kei Kobayashi

日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター

英国 ITEC 認定アナトミーフィジオロジー&ボディマッサージセラピスト

英国 ITEC 認定アロマセラピスト

センセーション・カラーヒーリングシステム 認定ティーチャー

アロマセラピストの経験を経て、2001年アロマセラピスト養成スクール講師となる。翌年に独立し、JAA認定加盟校を主宰。講師とアロマセラピストの活動を続けながら、医療系専門学校での講師、病院内でのアロマ外来セラピストなど様々な体験を元に、自分の本質とつながり自分らしく生きるためのアロマセラピー・メソッド「Awakening Aromatherapy」を確立。2017年に一般社団法人エッセンスオブヒールを設立し、現在ではファシリテーターの育成にも力を入れている。

#### ■スクール・インフォメーション

Kei.K Aroma Studio

（小林ケイ アロマスチューディオ）

横浜市港北区大倉山 3-5-11 大倉山集合住宅 F

<https://kobayashikei.info/>

■使用精油『farfalla（ファファラ）』のオンラインサイト

Essence of Heal store

<https://www.essenceofheal.store/>

書籍情報

月と太陽のアロマセラピー

～氣・陰陽・五行で人生を巡らせ「本当のわたし」を生きる！ 世界でたった一人の自分のために～

(2020年／BAB ジャパン)

コラム 8 ページから 9 ページ

大学で学ぶアロマコーディネーターカリキュラムの意義

家永純代

私が兵庫県西宮市にある甲子園短期大学でアロマコーディネーターの授業を担当することになってから 10 年以上が経ちます。

学校法人甲子園学院は関西人気 No.1 の阪急西宮北口駅が近く、幼稚園から小・中・高・短大・大学、大学院までの総合学園で、短期大学では現在、生活環境学科、幼児教育保育学科の 2 つの学科があり、そのうち生活環境学科の学生たちがアロマコーディネーターの授業を選択授業で学ぶことができます。

2017 年より、生活環境学科では専攻制ではなくフィールド制を導入しており、「ライフキャリアフィールド」と「介護福祉フィールド」というそれぞれの専門に対応するカリキュラムを授業の中に取り入れられています。

ライフキャリアフィールドでは「医療事務」「食と健康」「ソーシャルビジネス」「福祉」の 4 つの分野があり、それぞれの特徴に応じた科目が充実しています。専門的知識や技能を習得しそれぞれの資格取得を目指す構成になっています。介護福祉フィールドの方では介護福祉士に必要な知識や技術を習得するための科目が充実していて、介護福祉士国家試験の合格を目指し学んでいきます。

生活環境学科での入学する学生たちに求める事は、

1. 生活を取り巻く環境、健康福祉に興味や関心がある人。
2. また他者の気持ちを理解し、円滑なコミュニケーションと人間関係を築こうとす

る人。

こういったポリシーがある中で、アロマコーディネーターの知識や実技を学ぶ事は今後社会に出てからとても有意義なことであると思っています。

学生たちは総合教養科目の必修科目はもちろんのこと、時代の流れに合わせて介護福祉士、フードコーディネーター、医療管理秘書士、医療事務士、情報処理士、実践キャリア実務士、園芸福祉士、社会福祉主事任用資格等、多岐にわたる選択授業の中で、アロマコーディネーター資格も十数年前から JAA 法人加盟校として、選択科目として多くの学生たちが学び資格取得を目指してきました。社会人として自分の目指すもの、役立つものを選択し、座学以外に特に演習授業に力を注いでいます。複数の授業の実習や試験が重なることも多く、その中でアロマコーディネーターは毎回の小テスト、そして実習でも毎回様々なアイテム作りがあります。そのため、90分の授業はいつも時間ギリギリで、時にはチャイムが鳴っても精油選びに迷う生徒たちもいますが、スクールでの個別授業では味わえない、多くの仲間との実習を通して、自分以外の生徒の作製物のブレンド後の精油の香りをその場で確認し合える事が出来たり、一人での学びの何倍もの経験値が得られていると思います。特にハンドトリートメントの実技では、相モデルとなりお互いする側とされる側の立場での体験が、とても貴重な学びとなり、介護の現場でも役立っているようです。毎年学生たちと楽しく授業が出来る事は、私にとっても大きな喜びであり充実した時間です。

その中で私が最初から心に留めておいている事は、テキストを学び知識を得るだけではなく、毎回の演目の中から興味や楽しみを見出し、それをいかにこれからの人生に役立てていってもらえるかということに心をかけています。

私自身アロマコーディネーター協会ではコーディネーター、インストラクターを取得した後、活用法としてメインとなるアロマトリートメントの技術を極めたいと思い、ボディトリートメントやフェイシャルトリートメント、そしてハンドトリートメント検定や認知症ケアのヘッドトリートメントを学び、授業の中ではそういった知識や実技も学生たちに伝えています。その他自然療法としてアーユルヴェーダ、クレイなども協会で学ぶことができ、特にアーユルヴェーダでは高橋佳璃奈先生に直接学ぶことができた経験が今の授業にもとても役立っています。

また、さらに精油を治療として使えるメディカルアロマの知識も取り入れることで、人もペットも健やかに日常を過ごしていける自然療法として、イギリス式、フランス式等さま

さまざまな精油の可能性を無限に広げていくことができると思っています。こういった学びは、近年海外でも注目を浴びていて、6、7年前からはアジア近隣諸国やヨーロッパへも出向き、幅広いアロマの活用法を知っていただいたり、精油の化学やレシピ等の資格取得講座を開催しています。

アロマの楽しみ方、役立て方を広く学生たちに認識してもらうことで、これからアロマに関わっていく人々が、癒し・リラクゼーション・免疫力向上・ストレスケア・治療としての活用方法等、自分に合った精油の使い方をその場面に合わせて選択し、生活を豊かに彩っていただけるようになることが1番の願いであります。

家永純代 / Sumiyo Ienaga

JAA 日本アロマコーディネーター協会認定インストラクター

JMAA 日本メディカルアロマセラピー協会 理事

ICA 認定クレイセラピスト

JPMA 認定ペットマッサージセラピスト

中国伝統獣医学国際研究培訓センター認定東洋医学アドバイザー

スペシャルメディカルアロマカウンセラー

フィジカルアロマアドバイザー

CACIO 認定ペット東洋医学スペシャリスト

JHDSA 認定ハンドメイドドッグソープクリエイター

AHIO アニマルハーブボール国際協会 理事

コラム 10 ページから 11 ページ

誌上レッスン 2

新たなる挑戦で元気の源を汲む

JAA 常任理事 浅井 隆彦

今年の干支は壬寅（みずのえとら）だそうだ。壬寅いずれも陽であり陽気が春先から開花する気配を感じる。奇しくもコロナが終息しつつ、日常が戻ってきた。週末は町の盛り場も真っ昼間からその反動かごった返している。

この原稿を書いている6月の初旬、朗報が飛び込んできた。

夢への 69 日「感無量」と題した堀江謙一（83 歳）さんの太平洋横断の快挙である。

よわい十八で、立身出世を夢見て、集団就職ならぬ一人勉学のためと親を偽って愛知県の片田舎からみなと横浜に上京。ところが学生忘れて大航海。堀江謙一さんの「太平洋ひとりぼっち」のヨットの一人旅に魅せられてしまった。酒とヨットの日々に江の島の合宿所を我が住処と明け暮れた遊学時代。そのまま、ふるさとに錦を飾ることもできぬまま、文字通り、ふるさと忘れて大冒険（この自己紹介のメッセージは 30 年前にある雑誌に掲載されたものからの引用）あれから早 50 年、その堀江さんが逆のコースで太平洋を再び横断したのだ。

コロナで夢も希望もなかった自粛生活に堀江さんの快挙は、私にとってコロナからの復活にとてもタイムリーであった。ヨットをこよなく愛する一セイラーとして、アフターコロナでの夢と希望がむくむくと心の底から湧き、身体全身から生命力がみなぎってきた。そして仕事に埋没していたコロナ以前とは違って、堀江さんが横断した大海原の自然にも目を向けてみた。大自然の中に溶け込もうとコロナ禍でも行動を起こした。山川草木にこころを奪われ、希望を見出そうとした気持ちの変化は大きい。人は大自然に育まれて生かされていることを改めてコロナで学んだ。そしてそこから自然と湧き出てくる生命力という素晴らしい宝物を武器に、アフターコロナの新しい世界が広がって来るような気がしてきた。

コロナ禍から起きた変化は私の心身を以前にもまして、より強固にしてくれた。大自然に帰った取捨選択に間違いはなかった。コロナ禍で得たその生命力とは西洋医学でいう免疫力（恒常性の一つの要素）とも重なる。コロナですっかり心身ともに疲弊し、免疫力も知らず知らずに後退してしまっていた。だからこそ私だけでなくコロナでいかに免疫力を上げるかの必要性を誰もが身にしみて感じたことであろう。

東洋医学では免疫力を自然治癒力ともいう。傷口が治っていく回復過程は自然治癒力のおかげである。それは決してワクチンのような人工的に作られたものではない。にもかかわらず我々は便利な生活を手に入れ自然治癒力を損なうような生活を続けてきた。今こそ人工的でない自然治癒力に目覚める時が来たのだとこの夏も大自然の中で有意義に過ごしたい。

ところでマッサージという仕事柄、対面での濃厚接触は避けられないために仕事は激減し

た。しかも地方での仕事は県外移動の自粛とやらで自宅近辺に行動を制限されてしまう始末。開き直って、ルソーの「自然に帰れ」を合言葉にとにかく大自然に身を潜めることにした。野に山に海にと大自然の生気を吸って体力の元である元気だけは維持しようとした。不思議と大自然から都会に戻ってくると、自粛し続けてきた時よりは気が休まりデスクワークも進むのだ。アイデアがひらめき浮かぶ。

限られた時間の中での効率のよい時間の過ごし方ができる。コロナ前に比べたら仕事のストレスがない分、自然の中で生きている充実感だけは満たされていたからであろう。

さて皆さんにとってこれからの時代をどう過ごすか？を自問自答してはいかがでしょうか。一人一人にその答えはきっとあるはずです。行動が今までと違っただけに、人との絆も思わぬ人たちとの交流に、僥倖が舞い込んだ方もいるかと思われまます。

コロナは当初、災害でよく使われる「想定外」であったのかもしれない。

新型コロナは自然災害であった。天災は天の計らいであるから誰にでも止めることはできない。にもかかわらず今では人災としてスタンダードとなってしまった。人間は長い歴史をもつウイルスを科学の目で克服しようとしている。しかし想定できるほど人間より長い歴史を持つウイルスより賢いと思っているのであろうか？

想定している暇があったら、もっと足元を見つめ今を生きることの方が大切ではなからうか？不安が襲い掛かる今の世の中で、想定外の出来事はいつ起きるかもわからない。情報過多の時代にあって何を信じていいのか見当さえつかない。混迷な時代に一刀両断の如くの特効薬はない。我々一人一人が知恵を使って考え、そして一人一人の生き方が違うようにオンリーワンの解答を見つけ出すことだ。

私の仕事の激減も当初コロナが始まる頃は、想定外であった。そしてコロナに振り回され、自分自身も見失っていた。そしてこれまで培った仕事での自信もなくなってしまい、転職でもしようかと思った。しかし転職するにはあまりにも年を取りすぎてしまった。その焦りがさらに追い打ちをかけ、ついに開き直ってあちこち荒野を歩き回って大自然に向かった。人間とことん追いつめられると、一方で踏ん張る力も出るものだ。

そこで考えた。今までの生き方を変えようと。それであれば白紙の状態であるから、守るべきものもないから気が楽である。よくお金持ちほどセキュリティに敏感になるというが、財産がないものにとってはセキュリティには関心も向かない。持てない、持たない、ゼ

ロスタートはセキュリティなどのような守るべきものがない。裸一貫でもってコロナ明け元年としたい。

堀江さんに続いてもう一人コロナでもやもやしていた私にインパクトを与えた人物がいる。

私の尊敬する久保明先生（JAA 加盟校のラヴァーレの医学顧問）の新刊を発見した。そのタイトルは『新型コロナ「W 疲労」の対処法（晶文社）』という本である。このなかに私が抱える問題点が浮き彫りにされていた。サブタイトルに『長期コロナ禍社会の乗り越え方』というまさに私の抱える問題解決へと導いてくれた。こんな大変なコロナの時期に久保先生は世の中に情報を発信し続けられていることに頭が下がる。医療従事者として日々コロナに追いかけられる厳しい臨床の現場で身を置く立場でありながら、世の中に啓蒙をする書を世に問うその真摯な姿勢こそ私自身が足りてないと痛感した。

遅まきながら久保先生を見習って現在、中断している介護アロマを違う路線（一般社団法人日本アロマレクリエーション協会として）でスタートを切る決意をした。

もう待ったなしのこれからが楽しみになってきた今日この頃、アフターコロナこそ真価を発揮する正念場である。

#### 〈介護アロマ講座開催日程〉

一部地方開催を除いて現在、講座開催は川崎の自宅での少人数開催で行っていますが、地方からの受講希望も多く、オンラインで修了コースを学べるシステムを現在構築中です。受講を希望される方はお問い合わせください。

※介護アロマオンライン講座の連絡先は

090-6197-4794 浅井まで

現在、地方開催は下記のとおりです。希望者は直接、下記窓口にお問い合わせください。

2022年9月18日・19日 名古屋（三原）090-2906-7917

2022年9月24日・25日 徳島（金森）090-3786-8457

#### 〈JAA からのお知らせ〉

10/1（土）13:00～ 浅井先生初の Zoom セミナーを開催いたします。詳細は本紙 P. 32 でご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

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、一般社団法人日本アロマレクリエーション協会代表幹事、東洋医学、美容関連、スポーツコンディショニング、カウンセリングにアロマセラピーを導入。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。

<https://aroma-recreation.jp/>

コラム 12 ページから 13 ページ

誌上レッスン 2

生命力とイノチノチカラの分岐点

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

私も人生の終盤に差し掛かりました。このコラムが出るころには「ミドルエイジからの生き方と仕事〈“素・適”に暮らしすと〉」のオンデマンド配信が紹介されていると思います。

様々な偶然と必然による出会いによって、日本アロマコーディネーター協会の初期から講師を務めさせていただき、それまでなじみのなかったインド伝統医学である「アーユルヴェーダ」の啓蒙・普及に関わらせていただいたことは、人生において大きな達成感に繋がりました。

そこで縁のあった生徒さんたちが、その後 10 年以上たっても当時のサロンを訪ねてくれたり、メールをくれたりして、関りを続けてくれたことに大きな感謝を表すと共に、その方たちがミドル～シニアの年代に入るとともに、社会問題である 8050 問題に直面している方も多くなりました。さらにコロナによる世界規模での環境・経済変化が重なって、個々の環境による生き方の変化も余儀なくされている折、自分がシニアの領域に入り「人生」について深く感じる時間や体験がたくさんあり、伝えたいことが増えてきました。

8050 問題での分岐点は、リアルな判断ができるかどうかで、その後の生き方への認識が大きく変わることでしょう。

今回の column のテーマである「生命力」とは、イメージで言うと〈エネルギー〉〈パワフル〉〈アクティブ〉〈アグレッシブ〉〈アトラクティブ〉など身体的なイメー

ジがまず浮かび、それに該当するのは30代くらいまでの年代感覚があります。言い換えれば、体を使って人生をバリバリ開拓する動物的な行動力や繁殖力に基づく生命力と言えるでしょう。

しかし人間は生きていく途中でさまざまな挫折や失敗を経験する中で、年齢を重ねるごとに身体能力とともに体力がなくなり、思考力や記憶力が薄れ、新しいことに挑戦するも望むどおりの結果が得られなくなる不本意な感覚が多くなるという現実があります。

そこで見えてくることは、従来までの「生命力」は動物的本能、繁殖、秩序、歴史的道德観に基づく生き方とともに、経済、金銭、名声、評判、名誉などの個人的な存在的成功を基盤とした横軸をなしていることの流れが見えますが、生命力の「盛り」を過ぎたころから感じるのは魂、霊、輪廻、生きることと生命の意味、宇宙の本質を探究したいという縦軸を基盤とする流れが見えてきて、それをイノチノチカラ（命・生命の力・値・知・地・血から）という方向が感じられるのです。

世界にはいろいろな宗教がありますが、輪廻転生を論じるものもあれば、天国と地獄の裁判のように現世の行いによって行き先を決められるという考え方のものもあります。大切なのはどれを信じるか、ではなくどれが真理かということを観じていく生き方ができるかどうかで、「人生・寿命・生命力」の在り方が違ってくるでしょう。

私は幼いころからなぜか星や宇宙が好きで、いつも夜空を眺めている子供でした。そのために夜中まで起きている習慣が未だに消えないのですが、星が見えることがイノチの起点として繋がっている感覚があるのです。そうやって生きてきた中で、アロマセラピー、アーユルヴェーダ、瞑想、東洋医学、気功、太極拳などと出会い腑に落ちて、宇宙への羅針盤として繋がっていきました。大切なのは、自分自身のきちんと真のところで納得し受け止めたという感覚です。それがあると、ちゃんと血肉になって、自分の命を活かす根元となるのです。

そして、始まりがあれば終わりがある……。その境界線にさしかかるのがさしずめ40代後半からではないでしょうか？女性にはわかりやすい更年期という「生殖能力の停止」という時期がありますが、不思議なもので生理がなくなるとそれまでの不快な時間が終わり、身体的には快適な時間が増えて、むしろバイタリティに満ちた感覚が増えてきたりします。それが、謙虚さから押しの強さになり、オバタリアンなどという嬉しくない名称をもらったりすることもあります。女性性を超えた中性的なエネルギーを獲得した時期ともいえます。それを厚かましさを終えるか、超越的な行動で終えるかは、個人の人生観によ

るでしょう。

平成から令和になり、多くの分岐点的な出来事がもたらす社会的変化によって、世代ごとの特徴が顕著になってきました。昭和の時代には戦後の高度成長期による急激な社会変化がもたらされ、それまでの日本人の人生観が大きく覆された転換期があります。そして、平成の時代には世界的な天災が起こり、今までの価値観や統計学を一新する必要に迫られました。令和の時代は、コロナの流行と共に世界の構造や経済基盤を再構築する時代となりました。それは、優性の選別の始まりかもしれず……。

私は今、介護福祉士としてデイサービスの非常勤として働いていますが、この原稿を書く前日にすごい体験をさせてもらいました。その方は特に今までと変わった様子はなく、普段と同じように入浴介助をしたのですが、とても機嫌がよく快活な様子で入浴を愉oshimareteいました。着替えの介助の時、ズボンをあげる動作の時に肩につかまってもらったのですが、その腕が突然降りてハグされるような形になりました。それは全く嫌な感じがなく、親しみを込めた感覚があったので、こだわらず介助を終えたのです。しかし、その方の体調がその後急変し、数時間後に他界するという事態がありました。介助中たびたび「ありがとう」とおっしゃられて、今思えば最後のハグはそのメッセージだったのかもと感じました。

思えば今年に入ってから、突然逝かれる方が多く、その原因が話題の物と感じつつ、その終わり方にはさまざまなドラマがありました。何度も入退院を繰り返された方、睡眠中にそのまま永眠された方、特養入所で亡くなられた方、介護現場では決して長生きが幸せではない場面に多く遭遇します。

そんな中で、高齢者の心理を扱う作品として、昨年は「命の停車場」そして今年はカンヌ映画祭で特別賞を受賞した「PLAN75」が上映されました。この映画は、超高齢社会になった日本社会において、年金や健康保険料等の大きな財政出費の問題から、個人で75歳になった時点でその後の生死が選べる法案が可決されるというフィクションの作品でしたが、現実問題でもあり、あり得る未来として共感できるものです。

初日に鑑賞したのですが、思った通り妙齢の方たちが多くいました。上映終了後、あるシニアの方が「ちょっと暗いわね。」という感想を述べていたのですが、それは彼女の背景が伺われる言葉でした。感想はそれぞれの立場によって、微妙に違うことでしょう。

かつての家族制度が崩壊している今、男性の生涯未婚率は約3割、女性は2割近くとなり、出生率の低下の原因にもなっているようです。その原因は諸説ありますが、価値観の変容と人生の捉え方、取り巻く環境の変化が大きく、それと共にLGBTなどの新たな性別の価値観が提唱され、人間社会は複雑さを増しています。

そんな中で生きていくための生命力は、多種の価値観の中で磨かれていくことでしょう。年齢を経ることは人生を紡ぐことであり、意識された老齢期は若い世代に「人生の意味を伝えること」と「理想の老い方」を魅せることでもあると、今感じているのです。その起点が50代からであり、その気づきを〈“素・適”に暮らしすと〉に託しました。

〈JAAからのお知らせ〉

文中にご紹介がありました〈“素・適”に暮らしすと〉は、9/1～9/15の期間にオンデマンド配信で公開いたします。詳細は本誌P.38に掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

JAA 主任講師、健康心理カウンセラー、介護福祉士、美容家、ビューティーライフ研究所 主宰

主な著書に「目指せ！健・香・美！アーユルヴェーディック・アロマセラピー（パートⅠ・Ⅱ）」「香りは名ヘルパー/アロマ・ケア」「アーユルヴェーダのコスメ・クッキング」など。

コラム 14 ページから 15 ページ

誌上レッスン 2

自然の中の生命力 ～自分を生きる・自分を活かす～

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

コロナ禍と心の変化

世界中に多大な影響を及ぼし続けた新型コロナウイルス感染症。

コロナ感染の爪痕を残し未だ不透明な現況ですが、ここ数か月で感染症対策は以前よりも緩和されつつあります。これまでの経験を通して、命の儚さ、重さ、そして、自分らしく生きることの大切さを実感されたことと思います。更に、新たなライフスタイルを築いた

り、新たなグループで活動したり、何かにトライしたいと考えている人が私の周囲にも増えてきました。厳しい環境の中でも凜と咲く花を思わせ、生命力を感じます。この度の本誌のテーマは『生命力』です。今回は「いやしのカウンセラー」のテキストを参考に「自分を生きる」「自分を活かす」ことについて考えます。

今は、転職や移住と聞いても以前ほど珍しく感じないほどメジャーになりましたね。自分らしく生きようと決心することで心が安定し、心身共に健康的な環境の中で、地域や社会に自分を活かすことに目を向ける人が多くなったと感じます。コロナ感染の問題に留まらず、異常気象による災害や紛争など相次ぐ世界規模の問題は、今後更に人々の意識を「個の集合体」「場の協調」から「確立した個の集合体」「多様化した組織の選択」へと、変化させていくことでしょうか。自分と向き合い問題を個人で乗り越え、更にその個人が集まり共に乗り越えることで、私たちは（自立している個の塊となって）、より自然体で（ナチュラルに）個を活かせる場を広げていくことと思います。自分らしく自然体でいられる場は個人の価値観によって異なりますが、それぞれが自分らしさを活かせる場を見つけることを楽しみ、それを語り合い、生命力を共に高め合っていきたいですね。

私たちは「自然」と共に生きている

自然というと、山や海、そこに生息する動物や魚、植物が浮かびます。更に、生き物の生命力やプロセス、巡る季節、地震や雷、噴火や台風といった現象も自然です。天体から繋がる森羅万象すべての流れやバランス、事象も自然と言えます。自然の産物である私たちの中にも息づいていて、生活や心身の働きに至るまで「自然」と共に生きています。

自分らしく自然体で生きると、心身が軽くなったように感じたり、自他への雑念がなく互いに心地よく過ごせることと思います。それがまた自然の流れを生み出すきっかけになります。生命力を長期的に高めるには、こうした自然な生き方に目を向けることが大切ですね。但し、自己防衛が働いた時にも瞬発的に生命力が発揮されますが、原因が逆境ではなく悪意が伝わるような攻撃による場合は、恐らくマイナスに働き自然治癒力も低下させることでしょうか。

自然の流れを思い出す

私は、自分らしさや自然体を思い出すのに“オリエンタルメソッド”というセミナーで使用しているカード（禅語や名言・格言とメッセージ）を使っています。その1枚をご紹介します。

カード『一行三昧（いちぎょうざんまい）』

あれもこれもと気が散ったり、イライラしたり、焦って何も手につかない時、目の前にあるたった一つのことを精神を集中し、雑念を入れず丁寧に行ってみましょう。そうすると、（自然な流れの）妨げになっていた感情が消えて心が晴れることに気づけますよ。という一般的な解釈です。

●カード表／問いかけ：

「どうすればうまくいくかな…」今日はいくつ考えましたか？

●カード裏／メッセージ：

〔イモムシは「美しい蝶になろう」と葉を食べているわけではありません。イモムシだから葉をたべているだけです。今日一日を精一杯生きればいいのです。〕

禅語や名言は、忘れていた大切なものに気づかせてもらえます。書籍やサイトには多くの言葉が紹介されています。自分に勇気を与え、元気づける言葉に出会いますように祈っております。

周辺視野と焦点の使い分け

イモムシのお話にあったように、自分らしく自然体でいるには先ず自分に焦点を当て、更に自分の思いが向く方へ1点に集中することが大切でした。

しかし、場合によっては1点ではなく周辺を意識したほうが良い場合もあります。普段は、注意・集中する場面と、視野を周辺に向ける場面では、誰もが無意識に使い分けられています。

例えば、精油を小さなボトルに滴下する、料理で包丁を使うなど、注意・集中する場面では、1点に焦点を当てて慎重に行います。一方、車を運転する、階段やエスカレーターに乗り降りする時も注意は必要ですが、意識しなくても周辺へと視野を広げることで安全に行動できています。そこに思考が入ってしまうと急に流れが不自然になり、怖くてかえって危険ですね。

しかし、自然体を阻むことがある“思考”は、周辺視野と焦点を逆に働かせることがあります。

例えば、自分や相手の失敗や欠点ばかりが気になる負のスパイラル、長時間休みなく続くスマホ操作、なかなか腰が上がらない時など、焦点をそこに長く当て過ぎてしまい結果的に自分を責め自分らしさを損なうことにつながります。そんな時は、車を運転する感覚を思い出して、集中を避けしばらく視野を周辺に向けてみるとよいでしょう。その逆も同様

です。気ばかりが焦って何からすればいいのかわからない、面倒な掃除に取り掛かるのに時間がかかる時には、包丁を使っている感覚を思い出し、周囲に気が散らないように1点だけに集中して行います。その他、3つ数える間にとにかくその場から離れるという方法があります。（少々手荒いですが、手首に輪ゴムをはめて“パチンッ”という方法もあります）これは、前回のリモートセミナーで紹介し、後に効果があったと声を聞くことができました。当たり前のことのように、普段の生活でこのような場面に出くわした時は、ぜひ活用してみてください。

おわりに

いやしのカウンセラーが主宰するいやしのステーションは全国にいくつもあります。自分らしく自然体で生きたいと考えている方は、ぜひHPにてご確認くださいませ。自分を生きる何かのヒントをつかめるかもしれません。

私たちは自然療法とその思想を中心に自他への心身のケアを学び、生活や仕事に取り入れ、活動しています。自分らしい皆さんがこれまでに学んだことや気づきを得たこと、経験した数々が、今を生きようとしている人々に活かされ、勇気づけられ、元気づけるものとなりますように、心から祈っております。

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 16 ページから 17 ページ

誌上レッスン 8

転ばぬ先の杖・アロマ

JAA 主任講師 檜林 佳津美

20年後とか、30年後の自分を想像できますか？なかなか想像しにくいですが、天変地異や不慮の事故死に遭遇せず、平均寿命ごろまで生きるとしたら、必ず80代、90代の自分がそこには存在します。ご両親がいらっしゃれば、それが行く末の自分に近いかもしれないですね。

最近私はよく、「転ばぬ先のアロマ」と言います。アロマトリートメントはやりようによっては、例えば、0脚に曲がった脚でも真っすぐにする事が出来ると考えていますし

(アロマ膝ケア)、殆どの方が発症の可能性がある帯状疱疹(幼いころ罹患した水疱瘡のウイルスが帯状疱疹ウイルス)も、神経節に抗ウイルス作用のある精油を予防で塗れば、発症することはないと思っています。アロマは病気や加齢に伴う体調不良への不安を相当に低減してくれます。

でも、学んだからと言って、実践しないとご利益は得られませんので、日々、コツコツ実践し、私は健康を積み上げていますよ。

特にアロマヘッドケアは毎日の日課です。認知症にだけはなりたくないですからね。また、頭皮のトリートメントをしないと何だか頭も気分もすっきりしないし、ケアすれば、薄いピタッとした鎧を着ているような感じから解放されるからです。

#### ●私がヘッドトリートメントをする理由①

当たり前なのですが、体の外側にも内側にも重力は働いています。ですから、寝ているとき以外は、頭頂部の皮膚は下向きに引っ張られています。例えば、ちょっと大きな着ぐるみを着たとしたら、脚の方はたるみますよね。逆に頭頂部は最もテンションの掛かる部位になります。常に、頭頂部が引っ張られているなんて意識して過ごしていませんが、これが、40年、50年と経るうちに、頭蓋の筋肉や腱膜・頭皮は頭蓋骨にピタッと遊びがないくらい密着してしまいます(いわゆる頭の固い状態)。肩上部も腕を吊り下げているので、下に引っ張られる力が強い部位になります。肩上部は凝りを感じますよね。また、頭蓋の重さは5kgくらいあるので、首も凝りの強いところ。こういったところは、皮膚が筋肉に癒着したようになっているので、皮膚の遊びがなく、体の動きが制限されます。つまり、肩から上は薄い鎧を着たような状態になっています。なので私は、毎日、沐浴時にヘッドトリートメントしながら、この薄い鎧を脱ぎ捨てています。頭・首・肩がとても軽くなるので、ずぼらな私ですが、欠かすことのできない日課になっています。

また、頭蓋骨には複数の導出静脈が脳から頭蓋骨の外へ出てきています(図1参照)。頭皮が頭蓋骨にピタッと張り付いていたら、この導出静脈の働き(頭蓋骨腔内の圧抜き)が発揮できずに、脳圧が高まり、脳に負担がかかります。

### ●私がヘッドトリートメントをする理由②

脳や顔の皮膚に血液を送り届けることはとても大事です。脳への血管は頸動脈と椎骨動脈で左右合わせて4本あります。これらの血管が圧迫されないようにしないと脳や顔に十分な血液が届けられません。頸動脈の上には胸鎖乳突筋が覆い被さっています（図2参照）。頸動脈の下は、斜角筋があって、大概の方はこの2つの筋肉の筋膜がピタッとくっついていて、そうなる挟まれている頸動脈は圧迫されて、十分な血液を頭蓋に運ぶことが出来ません。

昨今は、スマホ・パソコンの操作時間が長くなって、ストレートネックになっている人も多くいます。頭が前に出れば、首の前側にかかる負荷は大きくなるので、どうしてもこの2つの筋肉は硬く、筋膜も癒着しがちなので、筋膜リリースをする必要があります。また、頭と頸椎の境目の後頭直筋群も上記の姿勢だと頭を後ろに傾けるように働き、椎骨動脈が頸椎から頭蓋骨に入るところを圧迫して、どうしても後頭部の血流不足になってしまいます（図3参照）。後頭部にある後頭葉には視野情報の処理をする中枢があるので、後頭部の血流が悪くなると視力の低下につながる可能性があります。

### ●私がヘッドトリートメントをする理由③

そして、忘れてならないのは、脳細胞や脳組織の老化防止効果があると言われている精油の働きです。

アルツハイマーの原因の1つとされているアミロイドβというたんぱく質を、脳の組織に生成させないようにしたり、脳から排除する薬はまだ開発されていません。しかし、精油にはアミロイドβを生成する酵素の働きを阻害するものがあります（図4参照）。JAAのショップで販売されている“WASURENAGUSA”というブレンド精油には、それを叶える精油として、クローブ（花蕾）やカルダモンが含まれています。また、記憶に関係する神経伝達物質のアセチルコリンを分解する酵素（アセチルコリンエステラーゼ）の働きを阻害する精油として（図5参照）、1.8シネオールを多く含むユーカリ・ラジアタやリモネンを含むオレンジ、ペパーミントがブレンドされています。これらの精油の中には、血液の粘性を下げたり、抗動脈硬化、抗腫瘍作用も示されているので、“WASURENAGUSA”には、アルツハイマー予防以外にも期待できる働きがあります。

### ●私がヘッドトリートメントをする理由④

体の老化や疾病の罹患の主な原因は「酸化・炎症・糖化」と言われています

。「WASURENAGUSA」にはそれらに抗う精油が含まれているんですよ。

#### ◆抗酸化

クローブに多く含まれているオイゲノールに強い抗酸化作用が示されています（Food-and-Chemical-Toxicology 44（2006）1485-1495）。ユーカリ・ラジアタに含まれる1.8 シネオールにも抗酸化作用があることが示されています（AROM RESEARCH No.18（Vol.5/No.2 2004））。

#### ◆抗炎症

抗炎症の成分は酸、アルデヒド、エステル類モノテルペン炭化水素が代表的です。カルダモンには50%強のエステル類が含まれています。また、スイートオレンジの殆どの成分はモノテルペン炭化水素です。

#### ◆抗糖化

株式会社コーセイがラバンジンやベルガモットに抗糖化作用があることを示しています（特開2015-182972）。スイートオレンジにも10%程度抗糖化作用があるようです。また、マッサージすることで炎症物質の除去が生じて、組織の健全化を図ることもわかっています（SCIENCE TRANSLATIONAL MEDICINE No.13 vol.614 2021）。

#### ●私がヘッドトリートメントをする理由⑤

額の皮膚の下には前頭筋があります。額だけではなく頭頂部では腱膜になります。つまり、額より上の髪の毛の生えているところにもこの前頭筋があります。この前頭筋がピタッと頭蓋骨に張り付いた状態で、眉毛を上げたら、額の横ジワが深くなりますよ。前頭筋全体が柔らかく、額も髪の毛も生えている部分も含めて、前頭筋全体が頭頂に向かって引き上げられたら、横ジワも寄りづらいんです。

頭皮とその下の筋肉を柔らかくすることで、顔のしわにも関係してくるので、ヘッドトリートメントは止められません。

Zoom 講座では、今回の紙面に挙げた理論に加えて、「ずぼらな私にもできる・楽しんで頭皮マッサージが行える・寝て行うセルフのヘッドトリートメント」を一緒に行いたいと思います。ヘッドトリートメントは目がスッキリしますよ。また、今回は顔面の筋肉のうち前頭筋の筋膜リリースも一緒に実習で行いたいと思います。

夏休みスペシャル企画  
達人シリーズセミナー

オンデマンド配信！

第2弾は、

No.1 Online プランニングの達人

No.2 精油化学の達人

No.3 タッチングケアの達人

お申込みされた各セミナーを、夏休み期間中

(8月10日～8月30日)配信します。

オンデマンド配信なので、自分のタイミングで

好きな時間に楽しめますよ♪

今年の夏休みは、遊びも学びも充実させましょう！

各QRコードまたはJAAショップからお申込みください。

オンデマンド配信開始日にEmailにて視聴URLが届きます。視聴期間内であれば、同じURLから何度でもご視聴できます。

※セミナー詳細、お申込み方法はP.39～P.41をご覧ください。

Online プランニングの達人

『観ている方の心をつかむオンライン資料の作り方と画面共有方法』

荻野こずえ／Kozue Ogino

#### JAA RECOMMENDATION

第1弾でライブ開催した『Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー』は多くの反響をいただき、スタッフの中では「これはニーズがあり、継続していきたい！！」とすぐに企画。

荻野講師のオンラインプランナーとしての引き出しは多く、第2回目となるテーマは

『オンライン資料の作り方と画面共有方法』だが、今後は『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、シリーズ化でお届けしていく予定だ。

コロナ禍によって、Zoomなどのオンライン化が急速に世の中に広がり、それに関する情報や操作など、検索すれば誰でも答えは得られるが間違った解釈や、途中で理解ができず、投げ出すことはないだろうか。

さらに、「操作ができて、集客できなければ伝えることはできないのでは」、「集客できても、また受講したいと思う講座とはどんな講座だろうか」と、考えれば不安は尽きない。意外と知らないちょっとした見せ方のポイントやノウハウは、知っているのと知らないとは、今後もオンライン講座を開催していく中で大きな差となる。

荻野講師の場合、セミナーの構成や話し方が端的でわかりやすく、丁寧なのに無駄がない。だから頭に入りやすいのだ。活字で理解できない事も実践で解消してくれる。

トラブルだっていつも冷静に笑顔で対処してくれる。

中身だけでなく、指導スタイルそのものも画面から学べるだろう。

よく広告で「使用前と使用后」という表現を見かけるが、セミナー終了後はきっと少し自信のある、今までとは違う自分に出会えるかもしれない。

## INTRODUCTION

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

## 精油化学の達人

『いまさら聞けない精油の化学（前編まとめ+後編）』

須田さか江 / Sakae Suda

## JAA RECOMMENDATION

「文系出身アロマセラピスト」という言葉に目が留まると、なぜかホッとしてしまう。化学は苦手意識のある方も多いと思う。須田講師も最初は苦手だったらしい。

第1弾の『いまさら聞けない精油の化学（基礎編）』で初めて一緒にこのプロジェクトに取り組ませていただいた時、「なんて探求心のある方なのだろう」と思った。難しい化学をどうやってわかりやすく、楽しく伝えるか何度も何度も繰り返して構成を練り直されていた。本番ではスラスラと笑顔でお話しをされていたが、ここまで真摯に向き合い、自分

に妥協を許さないからこそ作り上げられるものだと思う。

本来、化学系の大学で学ばれた方や、専門分野で活躍されている方などが講師対象になるのが一般的だが、実は須田講師の様に、独学でも自分の学習努力で精油の化学を自分のものとされた方から学ぶからこそ、今更聞けない事がわかりやすく伝わるのかもしれない。

## INTRODUCTION

伊豆アロマトリートメント代表

アロマセラピースクール運営

リラクゼーションサロン運営受託（リゾートホテル、旅館など）

リラクゼーションメニューの企画提案（エステサロン他への提案）

オーガニックコスメブランドの監修

芸術家と香りのコラボレーション多数（絵本作家、画家の個展等）

アートギャラリーにて香りの展覧会「香りの実験室」開催

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

2021年8月、化学の広い世界から「アロマセラピストに本当に必要な化学の知識」を集約させることに成功。独学の無駄を省く手伝いをしたいと思い、自分と同じく化学基礎を一から学ぼうとするアロマ関係者に向けた講座を開発。「難しい事を簡単に」「簡単な事を楽しく」伝えられる講座作りを研究中。2021年11月、「いまさら聞けない精油の化学基礎」をJAAオンライン講座企画にて初リリース。

タッチングケアの達人

『免疫力・生命力を高めるタッチングケア』

外尾幸恵／Yukie Hokao

## JAA RECOMMENDATION

このコロナ禍にあえて「タッチングケア」というテーマを持ってきたのにはもちろん理由がある。ここ最近のニュースでは長引く生活様式の変化に、心身ともにバランスを崩している方が非常に増えているといわれている。

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るようだ。集団で生き、「相手を思いやる」気持ちを言葉や触れあ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今、当然といえば当然かもしれない。

その中で、タッチングケアという側面から講演や書籍などで示されている方のお一人が外尾先生だ。現在、都内女子高等学校の非常勤講師としても「アロマケア」を指導されている。数年前に外尾先生が書かれた『触れるだけで、心と体が軽くなるタッチングケア』という本を読ませていただいた。「タッチングケアってセルフでも幸せホルモン（オキシトシン）がしてくれるし、お気に入りのぬいぐるみや電話越しの大切な人の声でも良いのだ！」と意外だった記憶がある。もちろん当時はコロナ禍など想像もしていなかったが、今こそ「タッチングケア」は必要なのだと思う。外尾先生は私達の役割をこう記されている。『オンラインでは、視覚と聴覚を使ってお互いに話すことができます。たわいのない会話でも孤独を感じさせない大切な事ですが、それと同じくらい肌の感覚や匂いなど、感覚を伴うコミュニケーションこそ大切であることを伝えていかなければなりません。そのためには、一人ひとりの状況に合わせ、アロマやタッチングを生活に取り入れやすい実践方法を示していくのがコロナ禍におけるアロマコーディネーターの役割ではないでしょうか。』

## INTRODUCTION

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。品川エトワール女子高等学校「アロマケア」科の講師を勤める。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。

コラム 20 ページから 25 ページ

JAA TREND 2022

コラム 26 ページから 28 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、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。

また協会への来訪につきましても現在ご遠慮いただいております。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、必要な情報とサービスをご提供しておりますので、いつでもご自由にお使いください。

※会員専用ページにはログインが必要です。

《会員専用ページ》

ログイン ID: seikaiin

PW: JAAaroma

### ■各種テキストの訂正・改定について

会員専用ページにて、最新の情報をご確認いただけます。

### ■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ください。また、ご自身の資格認定日がわからない場合は、メールにて JAA までお問合せください。

#### ■振替口座の変更について

金融機関の振替口座の変更を希望される場合は「預金口座振替依頼書」の再提出が必要となりますので、事務局までメール、もしくはフリーダイヤルにてご連絡ください。

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

#### ■JAA ロゴの使用について

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

※JAA ロゴ使用ガイドラインは会員専用ページよりご確認ください。

#### ■JAA 正会員用 Q&A のご利用について

会員専用ページに Q&A フォームができました。フォームからご質問いただけるようになりましたので、ご利用ルールに従ってご利用ください。

#### ■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

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 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 メールマガジン登録

JAA ONLINE SHOP からのお知らせ

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！

JAA ONLINE 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。  
ぜひポイントをご利用の上、お気軽にご利用ください。

【ポイント進呈ルール】

- 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。

JAA 会員限定

JAA オリジナル名刺の販売がスタートしました！

1 セット 100 枚 2,750 円

デザインは 4 パターンございますので、お気に入りのデザインをお選びください。

名刺は自己紹介や連絡先を知らせる役割があり、事業内容をアピールしたり、ご友人やお知り合いの方へのコミュニケーションツールとしてもご利用出来ます。

ご自身の活動の場において、是非お役立ててください。

ご注文はオンラインショップから

※会員ログインしてご注文ください。

ON LINE SHOP ログイン方法

コラム 29 ページ

新・精油テキスト『Essential oil Guide book (第 7 版)』の  
販売がスタートしています！

アロマコーディネーターのバイブルともいえる JAA オリジナルの精油テキスト、「Essential oil Guide book」が今年の3月31日に最新版（第7版）が発行されました。

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

■旧精油テキスト Essential oil Guide book（第6版）をお持ちの会員の皆さまは、以下の訂正表にて改訂箇所をご確認ください。

### Essential Oil Guide Book 第6版訂正箇所一覧

（表組）

P.	訂正前	分類	訂正後
2	●ユーカリ・ブロブルス	訂正	●ユーカリ・グロブルス
14	主な作用	体全体	
②	解熱作用があります。	削除	左記の② 削除
34	主な作用	循環器	
	<水分の滞留（浮腫み）～中略～	浄化>	削除
訂正	水分の滞留	削除	
→	（正）		
	<浮腫み、セルライト、薬剤中止後の身体の浄化>		
57	●その他	追加	【追加】
	アルデヒド類…微量		
	<主な成分>	シトラール（ゲラニアル、ネラール）	
90	主な作用	生殖器 ①	生殖器のトラブルに役立ちます。
	<白帯下・早漏>	削除	<白帯下・早漏> 削除
94	主な作用	肌のトラブル	
①	血流を良くします。	<傷跡 ～中略～ 挫傷のあと>	削除 <傷跡 ～中略～ 挫傷のあと> 削除
108	ユーカリ・グロブルス	追加	【注意事項に追加】
⑥	アレルギー体質の方は、必ずアレルギーテストを行ってから使用しましょう		
114	主な作用	肌のトラブル	
③	<にきび、膿瘍、疥癬>	訂正	③<にきび、膿瘍、乾癬>

114 主な作用 肌のトラブル

④湿疹、乾癬にも役立ちます 削除 乾癬 削除

→ (正) ④湿疹にも役立ちます。

120 ◎筋肉痛に卓効、消化管や内分泌の ~中略~ 訂正 ◎筋肉痛に卓効、  
消化管や外分泌の ~中略~

122 主な作用 体全体<内分泌に携わる ~中略~> 訂正 <外分泌に携わる  
~中略~>

135 下から 5 行目

発汗作用 ツメル スペースツメル

144 ⑧フェノールエーテル類

「主な成分」 チャビコールメチルエーテル 追加 チャビコールメチルエーテ  
ル (右上に小さく※追加)

下段に追加

※チャビコールメチルエーテル=別名: エストラゴール、メチルカビコール、カビコール  
メチルエーテル

144 ⑩エステル類 ⑪ラクトン類 ⑫含窒素化合物 訂正 【番号訂正】

⑨エステル類 ⑩ラクトン類 ⑪含窒素化合物

コラム 30 ページ

新・アロマコーディネーターレッスンテキスト (第 17 版) の  
販売がスタートしています!

アロマコーディネーター講座通学用任意教材の「アロマコーディネーターレッスンテキ  
スト」の第 17 版が発行されました。

講義を受ける 15 レッスンの内容、実習の仕方、生理学について詳しく説明されています  
。

JAA 公式オンラインショップ JAAShop にて、5,500 円 (税込) でご購入いただけます。

■アロマコーディネーターレッスンテキスト (第 16 版) をお持ちの会員の皆さまは、以下  
の訂正表にて改訂箇所をご確認ください。

(表組)

- P. 訂正前 分類 訂正後
- 73 (2) デオスコリデス (A.D.1世紀頃) の薬草医学の論文  
死後1000年にわたり、～ 訂正 (2) ディオスコリデス (A.D.1世紀頃) の薬草医学  
の論文  
死後1500年にわたり、～
- 74 (1) イスラムの交流網 削除 (1) トルツメ  
イスラムの交流網
- 74 (2) 女性のお清め  
～ソロモン王時代の～忍ばせておきました。 移動 5行すべてP74から  
、P71 (2) ソロモンの栄華の次に移動。  
(3) 女性のお清め  
～ソロモン王時代の～忍ばせておきました。
- 71 (3) 一般の人々は、香りをどう～ 訂正 (4) 一般の人々は、香り  
をどう～
- 71 (4) キリスト誕生 訂正 (5) キリスト誕生
- 74 (2) 十字軍の遠征 (10～11世紀)  
①バラ水 訂正 ①をトルツメ  
(2) 十字軍の遠征 (10～11世紀)  
バラ水
- 74 (2) 十字軍の遠征 (10～11世紀)  
②ハレム水  
オリエンタル～商人です)。 削除 3行全削除
- 87 表●毒性Bの精油  
バジル (エストラゴールの多い精油) 1.40 エストラゴール  
タラゴン 1.90 フレンチタラゴンの場合: エストラゴール 追加 全てのエストラゴ  
ール右上に小さく※追加
- 87 表●毒性Bの精油 の下 追加 ※エストラゴール=別名チャビコールメチル  
エーテル、カビコールメチルエーテル、メチルカビコール  
※?の欄は参考文献に～
- 91 (7) 発ガン<定義>

②エストラゴール（メチルカビコール）：肝臓によるエストラゴールの～。（エストラゴールと～ 追加 全てのエストラゴール右上に小さく※追加

91 <発ガン性があると言われていた精油>

タラゴン・フレンチ（エストラゴール

タラゴン・ルシアン（エストラゴール

バジル・エストラゴールを多く含む種類（エストラゴール、

Ravansara anisata（エストラゴール 追加 全てのエストラゴール右上に小さく※追加

91 <発ガン成分を含んでいるが～精油>

バジル・エストラゴールが少ない種類 2.0%（エストラゴール、

フェネル 1.5%（エストラゴール、 追加 全てのエストラゴール右上に小さく※追加

91 ページ一番下段に1行分けて追加 追加 ※エストラゴール＝別名チャビコールメチルエーテル、カビコールメチルエーテル、メチルカビコール

149 ⑧フェノールエーテル類

「主な成分」チャビコールメチルエーテル 追加 チャビコールメチルエーテル（右上に小さく※追加）

※チャビコールメチルエーテル＝別名エストラゴール、メチルカビコール、カビコールメチルエーテル

150 ④発がん性：フェノール類メチルオイゲノールやエストラゴール、フェノールエーテル類のサフロール、アサロンなど 訂正

追加

削除 ④発がん性：フェノールエーテル類メチルオイゲノールやエストラゴール（右上に小さく※）、サフロール、アサロンなど

150 ページ下段に追記 追加 ※エストラゴール＝別名チャビコールメチルエーテル、カビコールメチルエーテル、メチルカビコール

コラム 31 ページ

Lesson 15 アロマグッズの販売やトリートメントの仕事と法律

（表組）

P. 訂正前 分類 訂正後

160

下から

6 行目 ①（略称「医薬品医療機器等法」・・・旧「薬事法」） 追加 ①（略称「医薬品医療機器等法」「薬機法」・・・旧「薬事法」）

161

4 行目 これに違反したものは、3 年以下の懲役若しくは 300 万円以下の罰金に処されるか、この両方を併科されます。

ただし、自己使用目的で精油から化粧品を作ることは禁止されていません。 追加

これに違反したものは、3 年以下の懲役若しくは 300 万円以下の罰金に処されるか、この両方を併科されます。

また、2021 年 8 月の改正により課徴金制度が導入され、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ました（売上額が 5,000 万円以下の場合はない）。

ただし、自己使用目的で精油から化粧品を作ることは禁止されていません。

162

末尾 第 13 条（製造業の許可）

3. 第一項の許可は、3 年を下らない政令で定める期間ごとにその更新を受けなければ、その期間の経過によって、その効力を失う。 訂正 3. 第一項の許可を受けようとする者は、厚生労働省令で定めるところにより、次の各号に掲げる事項を記載した申請書を厚生労働大臣に提出しなければならない。

一 氏名又は名称及び住所並びに法人にあっては、その代表者の氏名

二 その製造所の構造設備の概要

三 法人にあっては、薬事に関する業務に責任を有する役員の氏名

四 医薬品の製造業の許可を受けようとする者にあつては、第十七条第六項に規定する医薬品製造管理者の氏名

五 医薬部外品又は化粧品の製造業の許可を受けようとする者にあつては、第十七条第十一項に規定する医薬部外品等責任技術者の氏名

六 第六項において準用する第五条第三号イからトまでに該当しない旨その他厚生労働省令で定める事項

4. 第一項の許可は、3 年を下らない政令で定める期間ごとにその更新を受けなければ、その期間の経過によって、その効力を失う。

163 ②製造物責任法-PL 法

～平成8年7月に施行されました。 訂正 ②製造物責任法-PL法

～平成7年7月に施行されました。

169

1行目 (4)美容法について 訂正 (4)美容師法について

174

末尾 ●参考ウェブサイト(2012年1月末現在)

消費者庁～ 更新 ●参考ウェブサイト(2021年11月現在)

消費者庁

URL <https://www.caa.go.jp/>

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年の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](mailto: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

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

コラム 32 ページ

## JAA 各種セミナー & 講座のご案内

### Zoom 講座 & オンデマンド配信

JAA 常任理事：浅井隆彦先生 初の Zoom セミナー！

『浅井式介護アロマ「なぜ、今介護アロマか？」』

JAA 常任理事の浅井隆彦先生は、30 年以上のアロマセラピー啓蒙普及活動と共に、鍼灸マッサージ師の治療家や在宅の介護ケアマネージャーの経験を活かし、「浅井式介護アロマセラピスト講座」を全国にて展開しています。「人生の最期に、家族に見守られながら平穏な時間を過ごすという在り方があっていい。それには、ケアを怠らないこと。家庭介護力をケアにも活かしたい思いでいっぱいです」とお話しをされる浅井先生が、アフターコロナの今だからこそ、皆さまにお伝えしたいメッセージを初のオンラインセミナーにてお届けいたします。

※本セミナーを録画した浅井先生講演動画を後日オンデマンド配信いたします。当日のご参加が難しい方は、ぜひオンデマンド配信をご利用ください。

#### ■セミナーテーマ

『浅井式介護アロマ「なぜ、今介護アロマか？」』

#### ■セミナー開催日時（Zoom ライブ配信）

2022 年 10 月 1 日（土）13:00～14:30（90 分）

※当日参加者特典

〈下記オンデマンド配信を無料サービス！〉

#### ■オンデマンド配信期間（上記セミナーの録画映像）

2022 年 10 月 15 日（土）～2022 年 10 月 30 日（日）

#### ■セミナー参加費 / オンデマンド視聴料金

（同一金額です）

JAA 会員 3,850 円

一般参加 5,500 円

## ■お申し込み方法

このページのQRコード、またはJAA ショップ「JAA オンライン講座」から【セミナー参加】もしくは【オンデマンド配信】を選択の上お申し込みください。

### セミナー参加をお申し込みの方

開催日1週間前にZoom招待状と接続ガイドをEmailにて送信いたします。(セミナー開始の30分前から入室可)。

※当日参加者特典のオンデマンド配信無料サービスについてはセミナー内で視聴方法などご説明いたします。

### オンデマンド配信をお申し込みの方

配信開始日にご登録のEmailアドレスへ視聴URLを送信いたします。配信期間中は(10/15~10/30)何度でも繰り返しご覧いただけますので、ご都合のよいタイミングでゆっくりとご視聴ください。

(参加者のプライバシー保護のため、質疑応答箇所はカットさせていただきます)

## ■コンテンツ

1. なぜ、今介護アロマか？  
(アフターコロナこそ事業復活の最大のチャンス)
2. 介護保険制度の欠陥
3. 今の高齢者の生き方、生き様について
4. 介護は介助だけでなく、予防に、さらに希望に  
(長生きしてきてよかったと思える人生に)
5. 高齢者のアロマの相性
6. 高齢者へのケアの注意点
7. 在宅看取りの可能性について  
(そのために準備しておくこと)
8. アフターコロナでのアロマコーディネーターの社会的役割

## ■講師

浅井隆彦 / Takahiko Asai

JAA 常任理事、一般社団法人日本アロマレクリエーション協会代表幹事

東洋医学、美容関連、スポーツコンディショニング、カウンセリングにアロマセラピーを導入し、各界に多大な影響力を持ち、講演、執筆活動多数。現在はケアマネージャーとしての経験も生かし、介護アロマセラピーの発展に力を注ぐ。主な著書に「世界のマッサージ」、「介護アロマセラピー入門」、「香りの雑学知識」、「ハーブで美しく」、「アロマリフレクソロジー」など多数。

#### 《浅井先生からのメッセージ》

浅井式介護アロマ講座は、誰にとってもいつかは必要な講座内容です。

というのも人は、いつかは必ず老いて死ぬという間違いない事実を今からしっかり受け止めることから介護アロマは始まります。それは、介護アロマ講座はむくみのケアの技術だけではないことをオンラインだからこそ全ての会員に訴えたい。技術のノウハウは対面では伝えられないですが、オンラインだからこそ伝えられる内容にご期待ください。

#### コラム 33 ページ

##### Zoom 講座 秋季特別セミナー

#### 『植物精油の生体への作用メカニズムの検証』

～関節炎・筋損傷・創傷治癒に対するユーカリレモンとラベンダーの作用機序～

森先生は、アロマセラピーが癒しや美容だけでなく、補完代替医療として医療現場で活用されるためには「有効性の科学的証明」が欠かせない要件となるため、約 20 年前から「精油が循環器系に与える作用」「精油の活性酸素消去脳」などの研究を行ってこられました。近年、多くの症例研究報告がなされる一方で、その効果が精油そのものの薬理効果なのか、あるいはトリートメントなど付加された技術による効果なのかの判断が困難な報告も散見されますが、この度の講演では、精油の作用メカニズムの解明をされた非常に貴重な内容をお話し頂けます。とても勉強になりそうですね。是非ご参加ください！

#### ■テーマ

#### 『植物精油の生体への作用メカニズムの検証』

～関節炎・筋損傷・創傷治癒に対するユーカリレモンとラベンダーの作用機序～

#### ■日時

2022年9月14日（水）10:30～12:00

■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（90分）

■参加費用

JAA 会員 3,850 円

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円

その他一般 6,600 円（全て税込価格）

■定員 30 名

■申込方法

JAA ショップよりお申し込みください。

開催1週間前になりましたら「ご招待メール」をお送り致します。

■講師

森 美侑紀／Miyuki Mori

森ノ宮医療大学看護学部看護学科/大学院保健医療学研究科/教授

和歌山県立医科大学大学院医学研究科博士課程修了。博士（医学）。

統合医療学（アロマセラピー）の研究に従事。看護師、柔道整復師、介護支援専門員、上級食育アドバイザー、JAA アロマコーディネーター、アロマトップインストラクターの資格を持ち「もっと身近にアロマセラピー メディカルから日常まで 改訂増補版」の著者でもある。

<https://www.morinomiya-u.ac.jp/guide>

《森先生からのメッセージ》

アロマセラピーは古くから、人々の健康維持に役立てられてきました。しかしその効果効能は体験や経験に基づいたものが多く、“科学的根拠（エビデンス）に欠ける”という問

題点があります。近年、代替医療として医療機関で使用される頻度も増えつつありますが、使用目的の多くが癒しやリラクゼーションの範疇にとどまっています。医療現場での活用には、植物精油が病態に及ぼす作用メカニズムの検証が不可欠であり、科学的検証が急務であると言えます。今回のセミナーでは、関節炎・筋損傷・創傷などの生体モデルに対する精油の作用機序について、基礎研究の実験データを示しながらご報告をさせていただきます。

コラム 34 ページ

Zoom 講座 & オンデマンド配信 検定講座セレクト

『即実践！片手 10 分リラックスハンドトリートメント』

検定講座セレクトとして、ハンドトリートメント検定講座から抜粋したダイジェスト版です。JAA ハンドトリートメント検定講座ってどんな内容？という方からすでにご活動中の方までご参加可能です。身近な方にはもちろん、様々なシーンでのご提案に役立つ情報満載！お着替えの必要もなく、どこでも気軽にタッチケアの心地よさを体感いただけるハンドトリートメントは、いつの時代も老若男女問わず喜ばれるご提案です。

#### ■セミナー開催日

2022 年 9 月 10 日（土） 13:00～14:00

〈当日参加者特典〉

オンデマンド配信無料サービス！

#### ■オンデマンド配信期間

2022 年 9 月 15 日（木）～2022 年 9 月 30 日（金）

#### ■内容

- ハンドトリートメントの特徴と目的
- 事前の準備について
- 禁忌の確認
- セルフトリートメント兼ストレッチ
- 片手 10 分／先生のデモンストレーション（右手）

- 片手 10 分／実践練習（右手）
- ボランティアやイベントで行う際のポイント
- 高齢者へのトリートメントのヒント
- マネキンやモデルがいない際の練習方法
- 質疑応答

※個人情報保護のためオンデマンド配信からは質疑応答を省きます。

★モデルをご用意いただくか、タオルを使って手腕に見立てて行います。

#### ■受講料（レジメ付き）

ハンド検定トレーナー 2,200 円（税込）

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 3,850 円（税込）

※レジメ発送のため、当日のご参加及びオンデマンド配信ともに送料が別途かかります（レターパックライト 370 円）。

※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。

#### ■お申し込み方法

JAA ショップよりお申し込みください。

本講座は、当日にセミナーへ参加いただくお申込みと、当日ご参加できない方のためにセミナーを録画したオンデマンド配信の視聴お申込みの 2 通りを選択できます。

※当日ご参加でお申込みされた方には、参加特典としてオンデマンド配信の無料視聴サービスをお付けいたします。

#### ■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 ソニアトゥールズ代表、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》

2015年に私が監修させていただき、ボリューム満載のテキストとDVDが出来てから、多くの皆さんがJAAトレーナーズ制度対応ハンドトリートメント検定講座を受けてくださいました。そして、色々な活動に役立ててください、またトレーナー登録いただいた先生達に支えられて、ハンドトリートメントの輪がどんどん広がっていますこと、大変嬉しく思っています。

手の力は大きい！ぬくもりも優しさも思いやりも、誰かを想って湧いてきますが、それらを伝えるのに一番身近にあるのが手の力だと思います。ハンドトリートメントには、大切な人に触れること触れられることの境界線がなくなるような大きな力があること、心までもすーっとほどける時間を共有できるのが魅力です。

この度Zoomセミナーにて、ハンドトリートメントの手技や楽しさをお伝えしつつ、片手10分リラックスハンドトリートメントをご紹介します。ハンドはもちろんトリートメントに興味をお持ちの方は、この機会に是非ご参加くださいませ。もちろん既にハンドをお勉強された方も学習中の方もご参加いただけます。画面上でお会い出来ますこと、楽しみにしております。

◎本Zoomセミナーは画面をONにして参加してください。

◎お支払いはカード決済のみとさせていただきます。

◎ライブ配信の方には開催5日前を目安に招待状をメールでお送りいたします。

◎オンデマンド配信の視聴方法は9/14にメール配信いたします。

◎クーポンや無料チケットなどのご使用はできません。

※【申込後のキャンセル】はお受けいたしかねます。予めご了承ください。

コラム 35 ページ

Zoom 講座 & オンデマンド配信

安水裕子先生による AFR1day セミナー

アロマで知的に美肌 ～第17弾～

『えっ！シミって炎症なの？シミの真実を知れば誰でも美しく透き通ったお肌になれる！』

## 《安水先生からのメッセージ》

「美白」とネット検索すれば、美白美容液ランキングや人気化粧水などがたくさんヒットします。市場には多種多様のホワイティング化粧品で溢れ、美白を謳った魅力的な広告や情報もたくさんありますね。多くの方がシミのないお肌に憧れていることが分かります。ですがまず、シミって炎症していることをご存知でしょうか？炎症を鎮めない限り、シミは薄くなっていきません。

そこで今回は、ご自分に合った抗炎症精油を選び、日々のスキンケアや生活習慣を変えるポイントを学びます。シミに悩むのは今日でおしまい☆彡

以下のレに当てはまる方、シミの真実を知って透明感のあるお肌を手に入れましょう！

- レ 何年もシミが居座って薄くならない
- レ 肝斑？モヤ~とした大きなシミがある
- レ 濃くて目立ってコンシーラーが手放せない
- レ シミの部分が盛り上がっている
- レ ソバカスなのかシミなのか曖昧
- レ メガネの痕やニキビ痕が褐色になっている
- レ 色々な化粧品を試しているが一向に良くならない

### ■セミナー開催日

2022年9月13日（火）10:00~12:00

〈当日参加者特典〉

オンデマンド配信無料サービス！

### ■オンデマンド配信期間

2022年10月1日（土）~2022年10月15日（土）

### ■内容

- 座学：シミの種類と予防改善方法
- クラフト：アロマホワイティングオイル作成
- 実技：シミに効果的なツボ

### ■受講料（資材付き）

JAA 会員 5,850 円 (税込)

受講生 6,950 円 (税込)

一般 8,600 円 (税込)

※オンデマンド配信の方にも資料をお届けいたします。

※別途資料送料 520 円がかかります (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。

### ■お申し込み方法

JAA ショップよりお申し込みください。

本講座は、当日にセミナーへ参加いただくお申込みと、当日ご参加できない方のためにセミナーを録画したオンデマンド配信の視聴お申込みの 2 通りを選択できます。

※当日ご参加でお申込みされた方には、参加特典としてオンデマンド配信の無料視聴サービスをお付けいたします。

### ■当日、お手元にご用意いただくもの

置き鏡、資料 3 点、精油、ティッシュペーパー、  
筆記用具

#### 【資料 3 点】

●30ml 遮光瓶

●ホホバオイル 50ml

●ローズヒップオイル 10cc

※精油は以下を参考に、各自ご用意いただけますようお願いいたします。

フランキンセンス／カモミールローマン／ネロリ／スイートマジョラム／ローズマリー／  
ティーツリーから 1~2 種

### ■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。

- ◎本 Zoom セミナーは画面を ON にして参加してください。
- ◎お支払いはカード決済のみとさせていただきます。
- ◎ライブ配信の方には開催 5 日前を目安に招待状をメールでお送りいたします。
- ◎オンデマンド配信の視聴方法は 9/30 にメール配信いたします。
- ◎共有画面のデータ配布はございません。
- ◎クーポンや無料チケットなどのご使用はできません。
- ◎【申込後のキャンセル】はお受けいたしかねます。予めご了承ください。

コラム 36 ページ

Zoom 講座&オンデマンド配信

檜林先生による column vol.96 誌上レッスン

『セラピストのためのスキルアップ講座』

本誌 column vol.96 に掲載されている檜林佳津美先生の誌上レッスン (P.16~17 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」。オンデマンド配信でのご視聴も可能となりました。

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ご参加されてください。

#### ■テーマ

簡単に続けられる！

寝て行うセルフのヘッドトリートメント

～私がヘッドトリートメントをする理由～

#### ■セミナー開催日時 (Zoom ライブ配信)

2022年9月17日（土）13:00～15:00（120分）

※当日参加者特典

〈下記オンデマンド配信を無料サービス！〉

#### ■オンデマンド配信期間

（9月17日（土）のセミナー録画映像）

2022年10月1日（土）～2022年10月15日（土）

#### ■セミナー参加費 / オンデマンド視聴料金

（同一金額です）

JAA 会員 3,850 円（税込）

受講生（JAS & JAA 加盟校生） 4,950 円（税込）

一般 6,600 円（税込）

※資材付きをご希望の場合は+3,270 円（税込）となります。

※資材費 2,750 円（税込）+レターパックプラス送料 520 円

#### 【資材セット】

●檜木メソッドブレンド精油 “wasurenagusa”（5ml）

●マカダミアナッツオイル 50ml

●トリートメント用ヘアブラシ 1 個

●ノズル付き容器 1 個

#### ■お申し込み方法

このページの QR コード、または JAA ショップ「JAA オンライン講座」から【セミナー参加】もしくは【オンデマンド配信】を選択の上お申し込みください。

#### セミナー参加をお申し込みの方

開催日 1 週間前に Zoom 招待状と接続ガイドを Email にて送信いたします（セミナー開始の 30 分前から入室可）。

※当日参加者特典のオンデマンド配信無料サービスについてはセミナー内で視聴方法などご説明いたします。

#### オンデマンド配信をお申し込みの方

配信開始日にご登録の Email アドレスへ視聴 URL を送信いたします。配信期間中は何度でも繰り返しご覧いただけますので、ご都合のよいタイミングでゆっくりとご視聴ください。

(参加者のプライバシー保護のため、質疑応答箇所はカットさせていただきます)

#### ■当日の準備物

- column vol.96
- ティッシュ
- 資材セット
- 筆記用具

#### ■講師

榎林佳津美 / 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》

脳が、体も心も支配しています。ですから、脳のコンディションを良くすることは、全てにおいて大事です。どうしたらそれが叶うのか、頭蓋の解剖とそれを叶えるための精油のエビデンスを理解して、私の日課になっているアロマ・ヘッドトリートメントの良さを一緒に体験しましょう。このヘッドトリートメントは認知症予防に考えましたが、視界が明るくなったり、フェイスラインがスッキリしたり、額のシワの予防・改善といった美容にもつながります。セルフで行うので、効果と簡便性を追求して、今回はブラシを使っています。さらに、寝転がって行う方法も初めて公開します（YouTube で検索してもこの方法は見つかりませんでした）。楽しみにしてください。

## Zoom 講座 秋季特別セミナー

『史上初！免疫をスコア化～アロマでナチュラルキラー細胞の活性化とは～』

「健康には免疫」と言われてはいますが、実際に免疫とは何か？と問われると一言で表せないほど精密で繊細な働きをして、私たちの体を守ってくれている大切なシステムです。菅野先生が主宰するメディカルアロマアンチエイジング研究所では、免疫とメディカルアロマの関係を徹底的に研究されてきました。そして史上初の「免疫スコア」という独自基準を考え、効果の見える化に成功されています。この度、その貴重な内容のお話をいただきます。

当日だけの貴重なライブ配信です。この機会をどうぞお見逃しなく！！

### ■テーマ

『史上初！免疫をスコア化  
～アロマでナチュラルキラー細胞の活性化とは～』

### ■日時

2022年10月15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）

JAS 受講生・加盟校生 4,400 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

### ■定員 30 名

### ■申込方法

JAA ショップよりお申し込みください。

開催 1 週間前になりましたら「ご招待メール」をお送り致します。

## ■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》

ラヴァーレでは 2015 年よりメディカルアロマアンチエイジング研究所をスタートして以来、毎年新しい研究を重ねて学会で発表しています。今回の研究ではズバリ「免疫」をテーマに研究を重ねてまいりました。

免疫は感染、癌、アレルギー、自己免疫疾患などさまざまな病気と深く関係しています。長引くパンデミックで心や体も疲弊している方も多くいます。ストレスを解消したい気持ちとは裏腹に、行動の制限や心理的な制限がバランスを崩しています。感染症の予防はもちろん、感染後の後遺症に悩む方や感染症以外でも心や体の不安を抱えている方、また今後のお仕事や生活にも是非参考にさせていただきたいテーマです。

2021 年から 2022 年にかけてのメディカルアロマアンチエイジング研究所では、免疫とメディカルアロマの関係を徹底的に研究してまいりました。そして自身の免疫力と聞かれてもなんとなくふんわりしてしまう部分を私たちは「免疫スコア」という独自基準を考え、効果の見える化に成功しました。

非常に興味深い効果が出ましたので、そのお話をさせていただきたいと思います。みなさまのご参加を楽しみにお待ちしております。

コラム 38 ページ

オンデマンド配信

アーユルヴェーディックアロマセラピー考案者：高橋佳璃奈先生の新シリーズ  
『ミドルエイジからの生き方と仕事～素・適に暮らしすと～』

～アンチエイジングからグッドエイジングへ～

JAA 主任講師：高橋佳璃奈先生の新講座をリクエストにより再配信！

2022年6月15日（水）～6月30日（木）の期間にオンデマンド配信をおこなった本講座を、お申し込みが間に合わなかった皆さまからのリクエストにより再配信いたします。高橋先生は、1995年のJAA開設当初から、JAA主任講師として多くの受講生を美容や癒しの現場へ導きました。また、ご自身の研究分野であるアーユルヴェーダにアロマセラピーを融合した「アーユルヴェーディックアロマセラピー」というオリジナル体系を考案し、美容と健康アドバイスの個別化を図る体質別アロマセラピーとして指導・監修をされました。JAA開設当時の受講生が40代～60代となり、資格取得当時と仕事に対するモチベーションや目的が成長と経験から変化していること、時代の転機で変化する心、体、仕事、家族について多くの悩みを抱えておられること、そしてコロナの発生から働き方や生き方自体が変化してきたことなど、高橋先生がここ数年の間でクライアントから相談を受けた内容や、現在活動中の介護現場の問題などから指導者として、また人生の経験者として、今の時代に沿った活動のアドバイスと自身の人生の在り方を、特にミドルエイジからアクティブシニア世代の女性に向けて改めて行いたいとの目的から本講座を収録いたしました。本講座は、20代・30代をがむしゃらに駆け抜け、ふと一段落がついたこれからの自分の生き方や仕事について、何かヒントを得たいとお考えの方に向けて高橋先生の活動アドバイスをまとめた動画です。ご自身の暮らしや人生はもちろん、ミドルからシニアエイジのご家族をお持ちのクライアントへの健康サポート、生き方アドバイスにも活用くださると幸いです。

#### ■講義テーマ

ミドルエイジからの生き方と仕事  
「素・適に暮らしすと」

#### ■動画配信期間

2022年9月1日（木）～2022年9月15日（木）

※スマホ・タブレットからでも快適視聴！

### ■動画再生時間

75分（約1時間15分）

### ■視聴料金

JAA 会員 3,300円（税込）

JAA 提携団体会員 3,300円（税込）

一般 5,500円（税込）

### ■お申込方法

このページのQRコード、またはJAA ショップ「JAA オンライン講座」からお申し込みください。配信開始日にご登録のEmail アドレスへ視聴 URL を送信いたします。

### ■コンテンツ

#### 1. インフォメーション

①講師プロフィール ②何故この講座を作ったか？ ③生徒さんたちの現状から知る問題点 ④8050 問題、2025 問題、その問題点

#### 2. まず自分を知ろう！

①まず自分を知ろう！ ②それぞれ異なるミライ でもやがて一つに ③自分を生きるには、大切な気づき力と土台作り

#### 3. ミドルからシニアにかけての生き方・考え方

①体や体力、能力の変化 ②時代の変化 ③仕事内容をシフトチェンジしていく大切さ ④風の時代を感じて

#### 4. グルーピング 仲間を作ろう！

①同業者よりも、協力者を探せ！（同じジャンルや技術で固まらない） ②広い視点を持つ同士で、まず3人から。三位一体、それぞれ独立 ③互いの状況を共感できること、理解できること、助け合えること ④遠い距離でもいいじゃない？会える楽しみ、語る楽しみ。協力できる楽しみ ⑤仲間づくりの意義、ミドルエイジからの人生のエッセンス

#### 5. ミドルエイジからのセルフケア

①ボディ ②食事 ③運動 ④毎年チェックの大切さ ⑤体のリズムを整える朝と夜の発

生呼吸法

## 6. 最後のまとめ

- ①介護の本質
- ②60 過ぎたら、明日は我が身と思え
- ③よりよく生きる日々の大切さ
- ④ミドルエイジで学ぶなら技術や知識よりも、人間というものと、生きるということの哲学と自分のカスタマイズ
- ⑤素・適はシンプル&アジャスト

### ■講師

高橋佳璃奈 / Karina Takahashi

健康心理カウンセラー、介護福祉士、美容家ビューティーライフ研究所主宰

10代の頃から伝統医学やハーブにひかれ、1980年代にアロマセラピー、アーユルヴェーダに出会い、インドやイランを数度訪れ、伝統医学医師から学ぶ。著書に『目指せ！健・香・美！アーユルヴェーディック・アロマセラピー（パートI・II）』『香りは名ヘルパー/アロマ・ケア』『アーユルヴェーダのコスメ・クッキング』がある。

《高橋佳璃奈先生からのメッセージ》

ミドルからシニアエイジへの生き方の提案。

私から生徒さんたちへのエネルギー・メッセージ。

「今生生まれて、与えられた自分の人生のレッスンがわかれば、どんな自分も「良し・好し、吉」にできるはず。自分らしさを大切にし、そうして素・適な暮らしすとであれ。」

## コラム 39 ページ

達人シリーズ No.1 Online プランニングの達人

『観ている方の心をつかむ オンライン資料の作り方と画面共有方法』

荻野こずえ講師による達人シリーズ第2弾！！

第1弾でライブ開催しました『Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー』は皆様からたくさんの方の反響をいただき、この度、達人シリーズに生まれ変わり、Zoom 講座を開催する際の基本ポイントをシリーズ化でお届けしていく予定です。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。会社・学校・講座・イベント・飲み会・お見合いなど、様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、自分で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」そんな方も多いようです。

是非この機会にご視聴ください♪

#### ■動画配信期間

8月10日（水）～8月30日（火）オンデマンド配信

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

#### ■企画概要

夏休みスペシャル企画 達人シリーズ第2弾

スキルUPに役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

★No.1 Online プランニングの達人

No.2 精油化学の達人

No.3 タッチングケアの達人

#### ■テーマ

『観ている方の心をつかむ

オンライン資料のつくり方と画面共有方法』

#### ■コンテンツ

1. 自分のスキルをオンライン化しよう
2. Google を使いこなそう  
Google Chrome ブラウザを使った  
Google アカウントの作成方法
3. Google スライドの作成方法  
自分の自己紹介や資料を  
Google スライドで作成してみよう。
4. Google スライドを使って画面共有してみよう。

#### ■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

## ■申込〆切

8月10日（水）23:59まで

## ■申込・視聴方法

QRコードまたはJAAショップよりお申し込みください。オンデマンド配信期間内であれば、同じURLから何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

## ■講師

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

### 《荻野先生からのメッセージ》

コロナ禍からオンライン化が急速に普及して当たり前のようにオンラインを使うようになりました。

今では、誰でも簡単にオンライン講座を開けるようになりましたが、また受講したいと思っていただけのような講座を開催するには、ちょっとした見せ方とコツがあります。

【また受講したいと思う講座】とはどんな講座でしょうか？

前回、第1弾として、『Zoom de ホストの講座』を開催し、たくさんの反響とご要望をいただき、ありがとうございました。

第2弾として、「意外と知らないちょっとした見せ方ポイント！！」を具体的にシリーズ化してお届けします。知っているのと知らないとは、今後もオンライン講座を開催していく中で大きな差となります。

ご自分のスキルをブランディングして人気のあるオンライン講座にしてみませんか？

## 達人シリーズ No.2 精油化学の達人

『いまさら聞けない精油の化学（前編まとめ+後編）』

須田さか江講師による達人シリーズ第2弾！！

化学というと耳を塞ぎたくなる方も多いと思いますが、講師自身は文系出身アロマセラピストという安心感。

第1弾でライブ開催しました『いまさら聞けない精油の化学（基礎編）』は、基礎的な精油の化学式の読み取りが出来るように、わかりやすく解説していただき大変好評でした！この度、達人シリーズに生まれ変わり、新たにご参加頂いた方にも基礎編から入って頂ける様に、又既に参加された方には復習となる様に、基礎編のポイントと後編をお届けいたします。

### ■動画配信期間

8月10日（水）～8月30日（火）オンデマンド配信

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

### ■企画概要

夏休みスペシャル企画 達人シリーズ第2弾

スキルUPに役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

No.1 Online プランニングの達人

★No.2 精油化学の達人

No.3 タッチングケアの達人

### ■テーマ

『いまさら聞けない精油の化学（前編まとめ+後編）』

### ■コンテンツ

- このカクカクした図形はなに？〈構造式〉
- ゆうき？むき？〈化学の世界〉
- さみしいからくっつきたい！〈原子と分子〉
- 以外に少ない!?〈アロマで出てくる3つの原子〉
- 手をつなぐって素敵！〈単結合と二重結合〉

- お馬さんみたい！〈イソプレン〉
- 聞いたことあるかも！モノ・セスキ・ジ〈グループの名前〉
- モノテルペン類 官能基ってなに？
- アルコール類 ベンゼン環ってなに？
- フェノール類 アルデヒド類 ケトン類 エステル類 オキサイド類
- まとめ アロマセラピストはアーティスト！精油の化学でカウンセリングを独創的に！

#### ■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

#### ■申込〆切

8 月 10 日（水） 17:00 まで

#### ■申込・視聴方法

QR コードまたは JAA ショップよりお申し込みください。オンデマンド配信期間内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

#### ■講師

須田さか江／ Sakae Suda

伊豆アロマトリートメント代表

アロマセラピースクール運営

リラクゼーションサロン運営受託（リゾートホテル、旅館など）

リラクゼーションメニューの企画提案（エステサロン他への提案）

オーガニックコスメブランドの監修

芸術家と香りのコラボレーション多数（絵本作家、画家の個展等）

アートギャラリーにて香りの展覧会「香りの実験室」開催

文系出身アロマセラピスト。アロマインストラクターとしてネックになっていた精油成分に対する苦手知識を克服することを決意し、2 か月間で精油の化学関連書籍 20 冊を読破する目標を立て、達成する。2021 年 8 月化学の広い世界から「アロマセラピストに本当

に必要な化学の知識」を集約させることに成功。独学の無駄を省く手伝いがしたいと思い、自分と同じく化学基礎を一から学ぼうとするアロマ関係者に向けた講座を開発。「難しい事を簡単に」「簡単な事を楽しく」伝えられる講座作りを研究中。2021年11月「いまさら聞けない 精油の化学基礎」をJAAオンライン講座企画にて初リリース。

#### 《須田先生からのメッセージ》

とかく敬遠されがちな「精油の化学」。化学、私も苦手でした。得意ではないのに、アロマインストラクターとしては知らないままでは済まされなくて困ったなあ、と思い、化学苦手コンプレックスが払拭できるまで独学で学びました。

化学の専門家ではありませんが、だからこそ「基礎もわかっていないし、今さら聞けないことだらけ。」とお困りの方のお気持ちがよくわかります。

原子ってなんだっけ？というところから丁寧に学び、レッスンが終わった時には化学構造式の見方がわかるようになる基礎講座です。化学構造式の見方がわかると「リモネン」という精油成分はこんな形で表現されるのね、という事が理解できます。

化学のドアをちょっとだけ開くと、わかることが増えるんだ、という事を感じていただけるレッスンです。

#### コラム 41 ページ

#### 達人シリーズ No.3 タッチケアの達人

#### 『免疫力・生命力を高めるタッチングケア』

コロナ禍において、テレワークが浸透し、視覚や聴覚だけでの交流が増える中、オンラインでの業務は作業効率アップをもたらす一方で、一人での作業に孤独を感じメンタルに不調を覚える方も少なくありません、本来、控えなければいけない肌や、匂いの感覚を伴うコミュニケーションが非常に重要になります。ではこの時代、どうやってタッチングを生活に取り入れていくかの実践方法や、なぜそれが免疫力や生命力を高めるかなどを具体的に指導いただけます。この時代のアロマコーディネーターとしての役割やヒントも頂けそうですね。

#### ■動画配信期間

8月10日（水）～8月30日（火）オンデマンド配信

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

## ■企画概要

夏休みスペシャル企画 達人シリーズ第2弾

スキルUPに役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

No.1 Online プランニングの達人

No.2 精油化学の達人

★No.3 タッチングケアの達人

## ■テーマ

『免疫力・生命力を高めるタッチングケア』

## ■コンテンツ

1. 肌に触れるタッチングで癒しホルモンがでるワケ
2. タッチングケアで大切な3つの事
3. 人にやってもらうタッチングが必要な時
4. タッチングケアはこんな時におすすめです
5. 触れ合うことは生きる力を高め合う事

## ■参加費用

JAA 会員 3,300 円 (税込)

一般 5,500 円 (税込)

## ■申込〆切

8月10日(水) 17:00 まで

## ■申込・視聴方法

QRコードまたはJAA ショップよりお申し込みください。オンデマンド配信期間内であれば、同じURLから何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

## ■講師

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

ピアチャーレ・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。品川エトワール女子高等学校「アロマケア」科の講師を勤める。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 ピアチャーレ・ユキエ <http://www.hokao.jp/piacere>

#### 《外尾先生からのメッセージ》

「タッチングケア」という言葉を聞いたことがありますか？

これは、手で肌を優しく、リズムをとって触れることで不調を緩和し、ストレスを和らげ、毎日を笑顔で暮らせるための健康法です。

リズムカルで優しいタッチングは幸せホルモン「オキシトシン」や癒しホルモン「セロトニン」の分泌を促し、それにより、私達を悩ませる様々な不調を改善していきます。何となく不調を感じている時やその予防に、いつでもどこでも気軽にできる方法として、ご自身や大切な方にご活用いただけたら嬉しいです。

オンデマンド配信とは：オンデマンド（on demand）は「要求があれば」「要求があり次第」といった意味を持ち、オンデマンド配信は、あらかじめ制作した動画を視聴者の好きなタイミングで見られるように配信することを指します。これまで JAA がおこなってきた生放送のセミナー（ライブ配信）とは異なり、配信前に動画を完成させておくため、皆さまのご都合の良い時間に視聴することや、視聴中に一時停止や巻き戻しをおこなうなど、配信期間内はお好きな形で何度でもご覧いただけます。

コラム 42 ページから 43 ページ

JAA 各種ライセンス認定試験実施要項

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 79 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 10 月 9 日（日）

#### ■受験資格

2022 年 10 月 6 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

2022 年 8 月 1 日（月）～2022 年 9 月 9 日（金）《必着》

#### ■合格発表

2022 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。

※次回第 80 回アロマコーディネーターライセンス認定試験 2023 年 2 月 12 日（日）の実施要項は 12 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 79 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10月6日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

2022年10月11日（火）《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

2022年8月8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

2022年8月1日（月）～2022年9月9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9月24日（土）13:00～18:00

2023年1月28日（土）13:00～18:00 ※開催予定。

※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48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10月22日（土） 11:00～16:00

※受験者人数により開始・終了時間は前後する可能性があります。

※第49回インストラクター認定試験 2023年2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。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 44 ページ

JAA 認定加盟校主催のインストラクター講習会

所定の研修を受けたトップインストラクター認定者（JAA 認定加盟校）によるインストラクター講習会が、全国各地で開催されます。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. 43 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 9月28日(水)

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。Zoom オンラインまたは教室での対面講習。

アロマルームここち

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

※9月9日(金)までにE-mailにてお申し込みください。

青森県青森市内 9月15日(木)

10:30~15:30

対面形式、もしくはオンライン開催

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

ン Fiore (フィオーレ)

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

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

桜新町駅徒歩5分 9月1日(木)~10月8日(土)

対面講習、オンライン講習どちらも可能。

※日時応相談 ホリスティックアロマスクール

Plage

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

※E-mail またはHPのお問合せフォームにて

お申し込みください。

神奈川県横浜市

①磯子駅徒歩3分

②上大岡駅徒歩4分

(①・②どちらの会場でも可能です。) [対面講習]

9月25日(日)～10月1日(土)

※希望日をご相談ください。

※10:00～15:30

(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

※上記の携帯番号に着歴をお残し下さい。こちらから確認のお電話を差しあげます。

メールでのお申込みもお受けします。

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

神奈川県厚木市 [オンライン講習]

9月12日(月)～10月12日(水)

13:00～18:00

※日時応相談、時間変更可 あろまライフ幸華

主宰 遠藤みおこ E-mail : sak1mi2619@gmail.com

TEL : 090-1814-3363

※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いたします。

愛知県豊橋市 [オンライン講習]

9月30日(金)

10:00～16:00

10月1日(土)

13:00～18:00 アロマケアスクール Mommy

主宰 前田智巳

※申込フォームにてお申込みください。

鳥取県鳥取市 [対面講習]

9月27日(火)～10月7日(金)

※日時時間応相談 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下さい。

鳥根県松江市 9月25日(日)～10月15日(土)

10:30～16:30

対面、オンライン講習（Zoom）どちらでも可能です。

アロマルーム&スクール

アンリバージュ

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

TEL : 090-7992-8158

※E-mail または電話にてお申し込みください。

島根県益田市 [対面講習]

10月1日（土）

10:00～16:00

※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

（ご希望日を連絡ください）

※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]

Zoom 開催

※日時応相談 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 45 ページ

JAA トレーナーズ制度

トレーナー制度・検定講座の詳細はこちらより

JAA トレーナーズ制度とは、社会的にニーズのある分野のスキルを短期間で身に付け、実践・実務の現場で活かしていただくものです。

対象講座には、「ハンドトリートメント検定講座」「認知症予防のためのヘッドトリートメント検定講座」があり、学んだことがすぐに活かせる実践的な体系として人気です。ご自身のヘルスケアはもちろん、触れること、触れられることの喜びを共有し、人と社会をつなげるスキルを学んでみませんか？

#### JAA 検定トレーナー 一覧

検定講座の学習には、自身のペースで学べるホームスタディコースもありますが、手軽に短期間で学びたい方には、最寄りの検定トレーナーより直接学ばれるのもおすすめです。施術中の姿勢やタッチの加減なども体感いただけます。北海道から沖縄まで全国 178 名の検定トレーナーを JAA HP にて紹介しております。開講状況など詳細は各トレーナーにお尋ねください。

※各トレーナーの対応講座「ハンド／ヘッド」をクリックすることで各トレーナーの HP ・ SNS も確認いただけます。Email でのお問い合わせも可能です。

#### JAAHP トレーナー 一覧

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 お問い合わせください。

■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（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 お問い合わせください。

■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よりご確認ください。

<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](mailto: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～

女性の美と健康を守る性ホルモンを味方につけるために、自分自身でできる事を知ってみませんか？

■日程 随時（オンライン可）

■時間 80分

■費用 3,300円（税込）

■申込み手順

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。

## 2) アロマクラフト・手作りコスメ講座を開こう

～アロマの資格を活かしたい方へ～

アロマの資格を活かす第一歩に、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

■時間 6時間～

■費用 71,500円(税込)～

■申込み手順

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、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。

■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](mailto:info@aroma-angelhands.com)

TEL 080-1021-0104

## ★ホリスティックアロマスクール Plage

### 1) 占星術～生まれる前に自分で作った人生のシナリオを知る～

■日程 随時

■時間 1.5時間/回

■費用 どなたでも5,000円(税込)

### 2) 香を焚く～練香作り～

■日程 随時

■時間 2時間/回

■費用 どなたでも

6,000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 HP 内のお問合せフォーム、メールでお申込みください。

※レッスン中は電話に出られませんので、メッセージをお残してください。後程かけ直させていただきます。

〒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・テューター)

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

E-mail [kumiko@plage-aroma.com](mailto: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

～もっと自分のことが好きになる！！～

■日程 随時

■時間 2.5 時間～3 時間

■費用 33,000 円 (税込)

貴方に似合うメイクとお肌の悩み (シミ・たるみ・シワ等) を改善できるスキンケアを学びます。化学物質不使用のお肌に負担をかけないナチュラルコスメを使用し、お肌の弱い方も安心してレッスンを楽しめます。マンツーマンレッスンのため初心者の方でも即実践できるメイクを習得できます。

#### 2) 最適なスキンケアと化粧品の選び方講座

～健やかな素肌の知識を深める～

■日程 随時 (オンライン講座対応)

■時間 90 分

■費用 5,500 円 (税込) ※肌カウンセリング付き

■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 HP のお問合わせフォーム、お電話でご連絡お待ちしております。

〒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](mailto:sachetschool@gmail.com)

TEL 090-8514-2604

★Hoku Lani ~Natural Health Beauty Style~

1) 基礎から学べる☆手づくり石けん資格&リクエストレッスン

■日程 随時

■費用

◎soap プライベート 1Day Lesson

6,600 円程～（カット後仕上がり 8～10 個）

◎手づくり石けんの基礎を学ぶ

Hoku Lani Akua オリジナル ALOHA BASIC コース

67,100 円（税込）（7 回コース + Aloha soaper 修了証含む）

※初心者～経験者対象

※修了後、素材と石けんを学ぶ ALOHA MATERIAL コース、Kafuna soap インストラクター  
コース講座へ進めます。

（詳細は、BASIC コースにてお伝えしています）

■お申し込み&お問合わせ

Hoku Lani Akua soapmaking studio までご連絡下さい。

〒505-0052 岐阜県美濃加茂市

TEL 070-5033-8035 担当 chisato

E-mail [Hoku18Lani@gmail.com](mailto:Hoku18Lani@gmail.com)

URL [https://peraichi.com/landing\\_pages/view/hokulaniakua](https://peraichi.com/landing_pages/view/hokulaniakua)

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

★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](mailto:tateyoko50@gmail.com)

TEL 080-6144-3064

★美養懂

サロンでのフェムテック導入講座

～ホルモン調整にはアロマが最適～

既存のサロンをフェムテックサロンとアプローチできる方法をお伝えします。健康博覧会や百貨店よりコーディネーターとして依頼され、蓄積されたノウハウをお伝えします。

■日程 随時

■時間 90 分/回

■費用 正会員 6,000 円、受講生 8,000 円、一般 10,000 円

■会場 オンライン

■お申込み&お問合せ

メールにておねがいします。お申し込みいただく際、JAA 講座申し込みとご記載の上、以下 3 点をご記入ください。

- 1) 受講ご希望の日時を 3 つ以上記載ください。
- 2) お名前、メールアドレス、電話番号
- 3) JAA 正会員、受講生、一般のいずれかお知らせ下さい。

こちらから、日程詳細をお知らせいたします。

〒530-0011 大阪市北区大深町 3-1

グランフロント大阪ナレッジキャピタル 8F コラボオフィス NX 09

担当 岡下真弓

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

E-mail [info@biyou-do.com](mailto:info@biyou-do.com)

TEL 050-7123-2021

コラム 48 ページから 49 ページ

美容薬膳のススメ

松本誉子

### 中医学的な秋の特徴

暦の上での秋は、立秋（8月上旬）から立冬（11月上旬）とされていて、中医学的には「燥邪」が主気となるとされています。しかし近年は温暖化の影響から秋の長雨の雨量が多くなり、10月でも8月並みの高湿度となっています。そのため、秋の前半は梅雨の時期の様に渋濁粘滞「重く、濁り、粘り、停滞する」特徴が表れて、体が重だるく、やる気が起きない等の症状が出やすく気持ちも沈み込みやすくなります。またこの時期は夏の暑さからの疲れの影響もあり症状が重く出ることがあります。湿の影響を受けやすい人は、梅雨の時期よりも体のケアを心がけるようにしましょう。そして、秋の長雨が過ぎる10月中旬からは一気に気温も湿度も下がり、空気が徐々に乾燥してきます。自然界の木々の葉が乾燥して落ちる様に、私達人間の体も乾燥の影響を受けて特に乾燥に弱い「肺」の機能の不調をおこしやすくなります。気管支系が弱い人はこの時期に不調を起こしやすくなるので注意するようにしましょう。

### 秋に多い不調

秋の主気は「燥」ですが、前項でもお伝えしたように、8月中旬から9月中旬は「湿熱」の不調、9月中旬から10月中旬が「温燥」その後「涼燥」の不調が現れます。また季節が目まぐるしく変化する、厳しいシーズンになるため虚弱体質の人やお年寄りは、バランスを崩しやすく、様々な不調を起こすことがあります。まず、湿熱期は湿熱に弱い「脾胃」のバランスが乱れやすいために、食欲不振や下痢、浮腫み等の症状が出やすくなります。また夏の暑さからの疲労の影響で食中毒も起こしやすくなるので、体の中の余分な水や籠った熱のバランスを整え疲労を溜めないようにしましょう。そして、いよいよ空気が乾燥してくると乾燥に弱い「肺」の不調が現れ始めます。「肺」は潤いを好み乾燥を嫌う、乾燥に敏感な臓器です。そのため空咳、喘息などの症状が起きやすくなります。また肺は大腸、肌とも関係が深いので、肺の機能が低下すると大腸の動きも悪くなり、便秘になりやすく、さらに、便秘をすると大腸の濁った気のエネルギーが肺に影響して、肺と関係

の深い皮膚にまでトラブルが広がります。乾燥を感じ始めたら、肺と大腸のケアをして肌を体の中から整えましょう。

## 秋の薬膳

秋の薬膳は、「湿熱」「温燥」「涼燥」に分けて考える必要があります。湿熱期は「脾」を労わりながら体の余分な「湿」を取り除く「健脾・利湿」の食品を摂る様に心がけます。暑い日には冷たい食事が欲しくなりますが、冷たい食事は「脾」の働きを乱れさせる原因になるため、食欲不振の悪循環になります。赤米、うるち米、玄米等は脾を整える働きがあります。食欲不振や胃が冷える時の朝食は朝粥がおススメです。また「温燥」のシーズンは涼性や清熱の体の余分な熱を取る食品と、肺を潤す食品を組み合わせるようによいでしょう。鮭、山芋、白木耳、蓮根はこの時期におすすめの食材です。後半の涼燥の頃になると、気温と湿度の低下が進み、肺の乱れに加えて秋便秘になる人が増えてきます。この時期に便秘になりやすい人は「温性」「潤肺」「通便」の食材を組み合わせるとよいでしょう。アーモンド、くるみ、松の実等の木の実類はこの時期におススメの食材で、ナッツのハチミツ漬などを作っておくとよいでしょう。

松本誉子／Takako Matsumoto

国立北京中医薬大学 薬膳科 卒業

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

中国の古い文献の中に『母親調薬膳、恩情篤蜜』という記述があります。これは“母親の作る薬膳は、慈しみに溢れ心の籠ったものである”という意味だそう。それだけ、食事は人を癒す力がある物です。リラックスして楽しく食べられる「おうちごはん」。疲れて帰って来た家族や、自分の体の為に、簡単に作れるお料理を！をコンセプトに活動中。

中医学情報サイト「COCOKARA」に薬膳レシピ連載中。料理教室 ドードーの空キッチン 主幹。

料理レシピ開発・執筆。出張講師

コラム 50 ページから 51 ページ

JAA Online Shop

～シーズン商品のご紹介～

梅雨が明け、今年も暑い夏がやってきました。外は高温多湿、室内は冷房で冷やされ自律神経も乱れがちに。

そんな季節を、少しでも快適に過ごしていただけるような商品をご紹介しますので、日々の生活に取り入れていただき、快適な空間作りにお役だてください。

## ■YUICA (ゆいか)

### 黒文字薄荷シリーズ

品格高く優雅なクロモジの香りに、ハッカの香りを配合した爽やかな香調です。暑い季節に穏やかな涼しさをどうぞ。

#### ①黒文字薄荷ボディミスト 50ml

ふんわり軽やかに香り、ヘア・ボディなどお好きなところに気軽にお使いいただけます。クールダウン用の化粧水としてもおすすめ。100%植物由来成分の処方なので、体へのやさしさや香りにこだわりたい人にも。

#### ②黒文字薄荷ボディオイル 30ml

浸透の良いさらっとしたテクスチャーで、ベタつきなく爽やかに使用できます。

## ■NEAL' S YARD REMEDIES

### ワイルドローズボディケア

洗う、磨く、保湿まで、ワイルドローズの恵みを肌で感じるトータルケアで触れたい肌へ。

#### ①ワイルドローズ ボディポリッシュ 150ml

ローズヒップ果実とコメ粉配合のボディスクラブ。やさしい肌触りで古い角質を除去し、素肌の透明感を引き出します。

#### ②ワイルドローズ シャワーオイル 200ml

オイルの潤いでトリートメントしながら洗う泡立たない新感覚ボディウォッシュ。サテンのようになめらかな肌に洗い上げます。

#### ③ワイルドローズ ボディローション 200ml

ローズヒップオイルやオリーブ果実油などを配合。軽やかな乳液タイプで肌にするりと伸びてやわらかくなめらかな肌に整えます。

#### ④ワイルドローズ ドライ ボディオイル 100ml

華やかな香りと、さらりとしたテクスチャー。素早く肌になじみ、さらっと軽い使用感です。ヘアオイルやフレグランスオイルとしても。

## ■生活の木

夏季限定商品 Mint & Lemon

ミントとレモンが香り、ひんやり冷感で初夏から活躍する夏の季節限定シリーズ。

### ①フレグランスシート 10枚

メントール（芳香成分）配合で、ほてった肌に清涼感を与えます。外出先で手軽に使用でき、汗のべたつきをさっぱり拭き取ります。

### ②ミストローション 50g, 120g

全身用ミストローション。細やかなミストが全身に使いやすく、お風呂上りやお出かけ前の保湿ケアにおすすめ。

### ③ボディーパウダー 40g

べたつく肌をサラッと快適にしてくれるボディーパウダー。

### ④ボディースプレー 50ml

持ち運びに便利なサイズで、外出先でもシュッと手軽に使用できます。

### ⑤ブレンドエッセンシャルオイル/パステルレモンイエロー 10ml

グレープフルーツやレモンなどの柑橘をメインに、ペパーミントを合わせた清涼感あふれる香り。

### ⑥ブレンドエッセンシャルオイル/パステルグリーンミント 10ml, 30ml

ペパーミントとスペアミントをメインに、レモンをはじめとする柑橘を加えた爽やかなパステル調のシトラスミントブレンド。

## ■Flavor Life

Sleep STEP

～天然アロマの香りでおやすみへのステップを～ ここちよい眠りにつくために、お風呂からおやすみまで、香りでサポートするシリーズです。

アロマティックバスミルク

### ①-1 スイートドリーム 200ml

### ① -2 クリアビューティー 200ml

乳白色のお風呂でゆったりと、心地よいおやすみのファーストステップに。

アロマティックボディオイル

②-1 スイートドリーム 100ml

②-2 クリアビューティー 100ml

全身をいたわるようにほぐして、お風呂上がりのくつろぎの時間に。

アロマティックピローミスト

③-1 スイートドリーム 30ml

③-2 クリアビューティー 30ml

入眠儀式でいつの間にか夢の中。枕やお布団、カーテン等に。

以上