

コラム表紙

コラム 97 号

2022 年 11 月 10 日発行

テーマ appreciate

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

FEATURE Appreciate

004 Appreciate

星子尚美

006 もうひとつの - 精油物語 - vol.2 ジンジャー

小林ケイ

大学の研究現場から

008 医療系教育機関における

「予防医学とセルフメディケーション」の学びと活用

志倉敬章

会員活動レポート

010 障害者福祉とアロマ

桂 里衣

012 香りの実験室

須田さか江

SPECIAL PLAN

014 HAPPY HOLIDAY 感謝祭

016 達人シリーズセミナー

SERIES 誌上レッスン

In a magazine lesson 3rd

018 感謝一筋に生きる意味を問う

浅井隆彦

020 人生の総まとめは、本当の Appreciate に出会うこと

高橋佳璃奈

022 ありがとう、さようなら！ 今日の私、今日のみんな

中島ゆきえ

In a magazine lesson 9th

024 婦人科疾患を予防する体づくり

檜林佳津美

048 美容薬膳のススメ

松本誉子

JAA INFORMATION

027 JAA 事務局からのお知らせ

031 JAA 各種セミナーご案内

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

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 全国加盟校オプション講座のご案内

050 JAA onlineshop

コラム 4 ページから 5 ページ

Appreciate

星子クリニック 院長 星子 尚美

感謝という言葉は、有難き幸せから感謝する気持ちを持つ、と書いてあります。

「有難き」とは、存在することが難しいこと、めったにないことが存在するというこ
す。

皆さんはその様に思いながら感謝の言葉を日常で使用されていますでしょうか。

生きているだけでも有難き幸せと思って生きておられますか？

生かされているという事実が有難き幸せと思っておられますか？

空気、水、雨、風、太陽、海、川、土、山、森、木、植物、動物、鳥、魚等、数え上げたらきりがなほどの自然の恵みが存在しているからこそ、生きられることを日々忘れて生活していませんか。

日常生活の中で他の方から親切にさせていただいた何気ない小さな親切に、心から有難うと伝えておられますか？

そして、おいしい空気おいしい水など、有難いと思って生活していますでしょうか。

食べ物も農家の方が種付けして何か月も手入れをして、自然界の雨が植物の栄養や水分になり、太陽光線によって光合成が成り立つ。すべて自然の恵みと、農家の方のご苦勞があつて食べ物は作られています。合成された人工の肉や野菜、おかしだけが食べ物ではありません。すべて化学物質では体が喜ぶものではありません。そのようなものを食べていると、自然に感謝する気持ちも養われなくなるかもしれません。そうなると気持ちが荒んでいき、暴言を吐いたり、暴力を行つたりする傾向にもなりかねません。

「感謝とは」と質問して、どう答えるかでその人の価値観や生き様が推測できます。私が思う有難きことは、今この瞬間に地球に人間として存在していることが、有難きことだと考えています。

人間だけが自分の自由意志を持って考え、自分のやりたいと思うことを実現できる思考と自由を持ちます。そして動物や自然を守ることもできますが反対に、破壊することもできます。人間は私利私欲のために、作ることのできない自然を平気で破壊し、破棄した後の惨事も考えずに、ダム、原子力発電、ソーラーパネル、農薬、工場用水の汚染水、生活の汚染物、油田の汚染、海の汚染、川の破壊、山の破壊、森林の伐採と長年にわたる破壊と汚染が重なり、地球を苦しめた結果が己に戻ってきます。地震や噴火なども地球が苦しめられている証拠とも考えられます。

一人一人が地球に対して少しずつでも感謝の気持ちでゴミを海や川、山に捨てない、自然を痛めつけないなどの、自然に対して感謝を忘れずに過ごせたら、地球の環境はよりよくなるでしょう。今の地球環境は最悪の状態になりつつあります。自分の体が汚染されたら、そこから病気が蔓延するかもしれません。そんな汚染された環境で住んでいると、動物や昆虫、植物も行動がおかしくなる可能性があります。

近年では、集団でなくなる動物も出てきています。人間もおかしくなつて自殺率が若い人からお年寄りまで年々増加傾向にあります。自分の命をおろそかにする行為ほど間違つた生き方はありません。

体は借り物です。その借りた体を粗末にすることは絶対にしてはいけません。きれいにし

て返すことが大事です。魂だけは永遠の命としてあり、体が無くなっても何も変わりません。むしろかえってつらい思いのままの状態が続くだけという考え方も有ります。

感情に流されることなく、理性で物事を考え行動することが宇宙全体と共鳴した生き方に繋がります。宇宙は因果応報です。必ずブーメランのように自分がしたことは自分に返ってきます。

ですので、思いやりと感謝ですべての行動を心がけると、同じようにあたたかな感謝の気持ちに戻ってきます。

感謝の輪が広がると、だれでも気持ちがすがすがしくなり、人に対して優しくなり思いやりをもって接することが普通になってくるのではないのでしょうか。近所の方に挨拶から始めて、今日もお元気かしら？と思いやることも感謝につながると思います。自然や万物は、人間の便利道具、楽しみの為にあるのではないのです。私たちは宇宙の一部であり全てにつながっています。

そういう私も小さい時、大怪我で命をкаろうじて救われました。どれほど健康で動けるといことが幸せか、身にしみてわかっているはずなのにまた同じ間違いをして健康を害してしまう。人間とは心から反省して学習しないと同じ過ちを何度も犯して、その都度簡単に反省しますが、時とともにまた忘れてしまい、同じ過ちを犯してしまう事も多くあります。心の底から反省し自己改革を行い、生かされていることに真から感謝を持つ気持ちを常に忘れないように努力しないと、成長は遠のいてしまいます。そういう私自身もおっちょこちょいで、そのたびにこの次はと反省していますが、意識しているのを忘れたころにまた繰り返してしまいます。

自己改革の難しさをいつも考えさせられ、これは一生続くものだと思われます。うまくいかない相手がいるとき、相手が変わればうまくいくのにとよく話を聞きますが、自分自身を変えることさえ難しいのに相手を変えることなど一層難しいことであり、時間がどれほどかかるかわかりません。己を知ることによって相手を知ることになります。自分の性格ほど他人が思っているのと違う評価をしている人がほとんどだと言われています。一番わかっている自分自身をわかる方は、悟っている人だとしか思えません。病気の時は健康であればどれほど幸せかと感謝しながら日々生きていても、人間は我欲がなかなか捨てられないため、健康になると欲が出てデコレーションや物欲・食欲が出てきます。人間は最後の時までなかなか悟れないと思います。死んでも魂は永遠なので思考や思いは変わらず、現世に欲が強い魂の念はエネルギー体としてとどまり、いわゆる霊体として念の強いところに浮遊していると聞いた事があります。良いエネルギーをいつも持つことが己をいやすことにつながります。

良いエネルギーとはどのようなエネルギーでしょうか。それはいつも無恨心、無憎心、無悲心、無苦心の状態を保ち、思い込みをなくし、永遠の本当の幸せに気づき、自然と調和した生き方ができるように努力することで、思いやりの心が培われ手に入れられるエネルギーではないでしょうか。そしてそれが、人間本来の幸せな生き方ができるようになる事につながると思います。私自身もいつもすべての存在に日々感謝して、生かしていただいていることに感謝でいっぱいです。

読んでいただき、ありがとうございました。

星子尚美／Naomi Hoshiko

JAA 医療顧問 星子クリニック院長

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

2007年にはJAA認定アロマコーディネーター取得。

音振療法であるサイマトイクセラピー、オゾン療法、アーユルヴェーダ療法、メディカルアロマセラピー療法など東洋医学で不定愁訴はもちろん、がん患者や難病に苦しむ患者の治療と予防医学などを行い、全人的医学を目指している。2014年、東久邇宮国際文化褒賞授与。

コラム6ページから7ページ

もうひとつの「精油物語」 vol. II

小林ケイ

ジンジャー

Ginger

今シリーズの精油物語コンセプトは、“季節に合わせた精油のご紹介”ですが、原稿を書いている今は10月に入っているのに気温が30度近くまで上がったり、その数日後には一気に12度くらいまで下がったりと、秋らしさどころか、季節そのものがどこかへ行ってしまったかのようです。

気温の変化が激しいと、身体がついていかなくて体調を崩してしまう方が増えますね。中医学では、外界の影響から身を守ってくれるのは「氣」だと考えます。生きるための生命エネルギー＝氣は、身体の中だけに働くわけではなく、身体を包み込んで、暑さ寒さ、菌やウィルス、他人の感情や場のエネルギーなど、自分以外のあらゆるもの（外邪と呼びます）に対してのバリア機能としても働きます。つまり、気温の変化に対応できないのは、“氣が足りていませんよ” のサイン。

氣をしっかり補充して上手に巡らせることができれば、外の影響に振り回されることはなくなるでしょう。

氣は、呼吸と食事からつくられます。また、睡眠も氣の補充時間といえます。精油の香りを嗅ぐと、自然と呼吸は深くなり、自律神経のバランスが整って消化機能がアップし、さらに睡眠の質も上がります。毎日の暮らしの中で好きな香りを楽しむだけでも、氣をつくり出す力を高めることができ、さらにはバリア機能も強化することができます。アロマセラピーというと、ディフューザーを使ったり、トリートメントなど特別なことを行うイメージをお持ちの方がいらっしゃるのですが、難しく考えずに、好きな精油の香りをボトルから直接嗅ぐだけでもアロマセラピー効果が得られることを知っていただきたいですね。そして、香りを嗅ぐ際は、“深呼吸しながら” が大切です。香りを身体全体に巡らせるように、深く吸い込んで、深く吐き出す。マスク生活にすっかり慣れてしまって、日常の呼吸が浅くなっていますから、香りを嗅ぐときだけでも深呼吸を意識すると、氣の巡りを高めることができますよ。

さて。Column が皆様のお手元に届く 11 月は、暦の上では冬。実際にはあと 1 か月で本格的な冬の陽気にはならないかもしれませんが、今回は冬をテーマにしたいと思います。

【冬の過ごし方】

冬は、太陽が出ている時間が少なくなる分、天から降り注ぐ氣の量が減りますから（氣の元は太陽エネルギーと考えられています）、それに合わせて虫や動物たちは冬眠し、植物は葉を落とし、できるだけ活動を抑えて過ごします。そのため自然界は一見すべての動きが止まっているかのようなのですが、春からの活動期に備えて、生きものたちは栄養や氣をしっかり蓄えているのです。

中医学には『天人合一』という思想があり、人と天（自然界や自然の法則）はつながって

いて、人が天に順応し、調和して生きることが理想的と考えます。つまり、人も冬の間は自然界の冬のように暮らしましょう、ということです。

具体的には、できるだけ早く寝て、遅く起きる。活動を抑えて家のなかで静かに過ごす時間を増やす。何か新しいことを始めるより、やりたいことの計画をしながら、基盤となる身体を整える。というように、行動を抑えて氣をたくさん溜めながら、活動のシーズン、春に備えるのです。

そうすると、暖くなるにつれ自分の中で高まった氣が膨らんできて、自然界の春の訪れとともに、計画していたことをパッと行動に移せるようになりますよ。そんな冬の暮らし方をサポートする精油はいくつかありますが、代表的なジンジャーをご紹介します。

【特徴】

ジンジャー（生姜）は、とても馴染みがあるスパイスですが、薬として用いられてきた歴史も古く、優れた薬効から万病の薬と称されました。現代でも医療用漢方薬のうち約 70% に生姜(漢方薬ではショウキョウと呼ばれます)が使われていると聞いたことがあります。

精油になると、生姜そのものとは違った香りがしますが、それは水蒸気蒸留では特有の辛味成分が蒸留されないから。その分、フルーティーで甘い香りになります。そんなジンジャー精油のファンは多く、寒くなってくるとさらに人気が高まります。香りを嗅ぐだけで元氣になったり、目の前がパッと明るくなったり。その変化に驚かれる方も少なくありません。それだけ氣が強く、瞬時に氣の補充ができるのです。

【抽出部位からみる性質】

ジンジャー精油を抽出する根茎は、どっしりした塊状なのが特徴的です。その見た目通り、香りからも“安定”のエネルギーを感じますね。神経バランスを調整し、心身を落ち着かせてくれます。実は、これも氣のはたらきによるもので、氣が不足すると漠然とした不安が立ち上がってきて、心配性になったり、焦ったりして余計に氣を消耗してしまいます。

また、根茎の精油にはグラウンディングを促す作用がありますから、頭でいろいろ考え過ぎて、不安から仕事を頑張り過ぎたり、予定を詰め込んでしまうとき、ジンジャーの香りを嗅ぐことで、頭に上がった氣を足元に降ろし、地に足をつけた現実的思考のもとに行動の計画を立てられます。

冬はできるだけ休む時期。頭では分かっているけど、ついつい忙しくしてしまう…という方は、毎日1分でもいいので、ジンジャーの香りを嗅いで深呼吸する時間をもってみてください。自分を気で満たすことで、休むことへの不安や焦りを落ち着かせてくれると思います。

【陰陽】

温かい氣に満ちたジンジャーは、陽の代表ともいえる香り。陽氣の元は太陽エネルギーと考え、軽さや暖かさや、明るさが特徴です。氣が足りなくなってくると、物事を深刻に考えてしまったり、身体が冷えたり、心が暗くなったりします。そんなときは、ジンジャーをアロマバスやトリートメントに用いて、元氣をチャージすることができます。

【精油のプロフィール】

Ginger（ジンジャー／水蒸気蒸留法）

学術名：Zingiber officinale

陰陽：陽

五行：水

チャクラ：第1（ベース）

【注意事項】

安全な濃度に希釈して用いれば特に禁忌事項はありません。

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://kobayashikey.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

大学の研究現場から

医療系教育機関における

「予防医学とセルフメディケーション」の学びと活用

志倉 敬章

私が講師をつとめる「明治東洋医学院専門学校」は大阪府吹田市に在り、創立から 95 年以上が経過した今も患者やクライアントにとって何が最善の施術であるのかを追求し続ける医療系教育機関です。

明治東洋医学院専門学校では例年スキルアップセミナーとして JAA アロマコーディネーターカリキュラムが実施されており、日々生徒たちは刻苦研鑽しています。

さて、皆さまは 2020 (令和 2) 年 3 月 26 日におこなわれた厚生労働省保険局「第 127 回 社会保障審議会医療保険部会」の討議において、直近の目標として “2040 年を展望し、誰

もがより長く元気に活躍できる社会の実現” が掲げられていることをご存知でしょうか。

1) 具体的には、予防・健康づくりの健康増進効果等のエビデンスを確認・蓄積するための実証事業を検証したうえで、今後の活用をおこなうことです。

そこで活躍できる手段として、東洋医学における【未病】とアロマセラピーによる【健康の底上げ（病気にならないための体づくり）】の相乗効果が期待できるのではないかと私は思います。

まず東洋医学における【未病】とは “未だ病に至らず” という『黄帝内経素問』に登場する病の捉えかたです。一般的に急性外傷や器質的変化が顕著であれば、健康・病と二分化しやすいですが「なんとなく身体が重だるい。気持ちが沈む。しんどい。」といった不定愁訴（MUS：Medically Unexplained Symptoms）に関しては、明確な器質的変化が見当たらず多岐にわたる自覚症状を訴える状態であり、検査による評価も反映されにくい現状があると思います。未病では、そういったものを含めて “病を経時的に観察して、択一した捉えかたをおこなわない” ことを指します。2) すなわち「健康 ←（この段階であれば相互に往来する）→ 未病→ 病」といった捉えかたです。

ここで今一度、「予防」についても確認しておく必要があります。予防とは「病が発生することを前もって防止すること」と考えられており、第一次（健康増進・特異的予防）、第二次（早期の発見・治療）、第三次予防（機能低下防止・リハビリテーションなど）と分類されています。3) 2020（令和2）年6月より開始された JAA 新カリキュラム「予防医学とセルフメディケーション」では第一次予防との関連が深いと思いました。

次にアロマセラピーによる【健康の底上げ】とは、時時刻刻と変化する個人の体質にあった精油を選択し、トリートメントなど多様な方法でセルフケアや生活の質（QOL：Quality of life）向上を目的におこなうことを指します。

それぞれの精油には1つとして同じ成分比率はありません。これらを組み合わせることによって、個人の需要にあったアロマセラピーを模索することができます。

前置きが長くなりましたが、前述のように東洋医学とアロマセラピーの相乗効果が期待できる理由としては、“「予防」を発展させた【未病】と捉えて、病が発生することを前もって防止するのではなく【今ある健康の維持や増進を目的とした個人の需要にプラスとなる方法】を提案・提供することができる” からです。

更に医療系国家資格という一定の水準を超えた医療の知識や関係法規を適切に学んだ者であれば、根拠に基づく医療（EBM：Evidence-based Medicine）によって患者やクライアントの安心安全を守ることも可能です。

自身の健康を主観的に評価することは非常に難しく、未病を超えた病となって初めて気づくことが多いです。だからこそ私はこれからも医療系教育機関を通じて、多様化するニーズやハンドケア事業に求められる知識と技術を生徒たちとともに検討して、多くの人々に貢献していきたいです。

■参考資料・文献■

- 1) 厚生労働省保険局. 予防・健康づくりについて. 第127回 社会保障審議会医療保険部会. 2020 ; 資料4 : 3-4, 28.
- 2) 厚生労働省. 未病指標について. 第8回 一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会. 2019 ; 資料2 : 1-9.
- 3) 武藤孝司. 公衆衛生学における予防医学の位置づけと予防活動. Dokkyo Journal of Medical Sciences. 2010 ; 37 (3) : 207-216.

志倉 敬章 / Takaaki Shikura

明治東洋医学院専門学校 鍼灸学科 非常勤講師

JAA 日本アロマコーディネーター協会認定加盟校主宰

寛心株式会社 代表取締役

2019年5月 全日本鍼灸学会 高木賞奨励賞 受賞

コラム 10 ページから 11 ページ

会員活動レポート

障害者福祉とアロマ

桂 里衣

私たち、ライフゴーズオンが目指す障害者福祉の目標は「利用者様・ご家族様が、事業所選択のできる社会の一助となること」「安心して預けることができる施設を増やすこと」で

す。障害者・高齢者福祉事業が、措置制度から契約制度に移行され、放課後等デイサービス等、新しい事業も開始され、利用者様・ご家族様が事業所を選んで通うことができる時代になりました。しかし、制度上は選択できる仕組みになりましたが、まだまだ障害者福祉は、高齢者福祉に比べて認知度の低い事業であり、選択肢も少なく限られているのが現状です。

障害をお持ちの方に、アロマを通して少しでも安楽に過ごして頂きたい想いはもちろんですが、私たち障害者福祉事業に携わる者がアロマの活動をすることによって、障害者福祉のことを、よりたくさんの方に知って頂く機会を得ることができるのではないかと考えています。

また、この度の法人設立と事業開設に伴い、クラウドファンディングでプロジェクトを行いました。クラウドファンディングの目的として、もちろん資金調達という面もあります。しかし、たくさんの方に私たちの活動を見て頂くことができる機会となり、目標金額を大幅に超えたご支援を頂き、8月末にプロジェクトを終えることができました。JAA 日本アロマコーディネーター協会からのサポートもあり、プロジェクトにご支援頂いた方、ご覧になられた方もいらっしゃるかと思存します。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

当法人は設立したばかりの新しい法人です。今後の事業展開として「生活介護事業」（障害者：18歳以上の通所施設）など、障害者福祉分野で事業展開していくことを目標としています。今後も障害者福祉事業の発展を目指し、いろんな活動に取り組んで参ります。

現在行っている事業

【放課後等デイサービスブランコ】

2022年9月1日に開設しました。ブランコでは、主として重症心身障害児（医療的ケア児を含む）を受け入れています。

毎日のアロマ活動（トリートメント・芳香浴・フットケアやハンドケア等）と、療育活動（製作・本読み・お散歩・遊び・音楽等）を組み合わせ提供しています。

まだ開所して間もないですが、「アロマをしてもらった」「バスソルトをまぜまぜした」とご自宅で家族様に笑顔で話してくれたり、家族様も持ち帰ったクラフトと一緒に楽しんで下さっていると、嬉しいお声を頂いています。

【アロマスクールぶらんこ】

●イベント開催

アロマセラピーの魅力について、障害児（者）の家族様や、施設近隣の方などを対象としたアロマイベントを開催しています。9月のイベントでは、障害をお持ちの方と家族様が6組、参加して下さいました。10月は、ご家族様向けのイベント（ハンドトリートメント体験やクラフトづくり）を開催予定です。

●スクール

2022年10月よりアロマスクールぶらんこを開校しました。開校したばかりですが、現在、放課後等デイサービスブランコの全職員と、近隣在住の高齢者施設に勤務されている看護師さんが、ハンドトリートメント講座を受講中です。

障害児（者）をもつお母様の就労

現在、ほとんどのご家庭で母親も働くことが一般的な時代となりました。そんな中で、やはり障害児（者）をもつお母様は、働きにくい現状にあります。どうしても、体調を崩しやすい、保育園や放課後児童クラブのように毎日預けられる先がない（放課後等デイサービスは利用日数の制限があります）、学校に送迎しないといけない等、色々な理由があります。そういった中でも就労を希望されている方や、実際に働いている方もおられます。そんなお母様方のお役に、少しでも立つことができれば…との思いで、アロマスクールぶらんこを開校しました。アロマのお仕事は、自由な時間に、場所を選ばず、お好きな形（スクールやサロン、訪問など）で行なうことが出来ます。アロマの知識をお伝えするだけでなく、地域の障害者福祉の情報提供など、地域障害者福祉の拠点となれるようなスクールづくりを目指しています。

桂 里衣／Rie Katsura

兵庫県姫路市在住

保育園児から中学生、3児の子育て中です。

JAA 法人会員加盟校「アロマスクールぶらんこ」主宰

特定非営利活動法人ライフゴーズオン 副代表理事

放課後等デイサービスブランコ 管理者・児童発達支援管理責任者

保育士、介護福祉士

JAA) アロマコーディネーター、インストラクター、

ハンドトリートメント検定トレーナー

<https://lifegoeson-h.jp/>

コラム 12 ページから 13 ページ
会員活動レポート

香りの実験室
須田 さか江

2022 年 5 月伊豆高原、2022 年 9 月京都で展覧会「香りの実験室」を行い、おかげさまで来場者から「面白い」という声をたくさんいただきました。私は複数の香りをブレンドして楽しんでいます。それを「香り遊び」と呼んでいます。

香りの持つ精神作用や香りの成分による特徴、化学的な作用などを知識として会得はしていますが、感覚的な組み合わせや偶然によってできた香りに出会うことが楽しくて、あえて「遊び」と呼んでいます。

昨年秋に知り合いのギャラリーから香りの展覧会のお話を頂いて、この「香り遊び」を発表できる機会を得ました。

今まで絵本作家さんや画家さんとのコラボレーションで作品イメージの香りを創ることはありましたが、今回はテーマを自由に決めることからのスタートです。表現するジャンルは神話の世界や色の世界、音楽、ファッション、国や地域で行くか…。どれも興味深いのですが、ジャンルを決めてしまうと香りがその設定される世界の添え物になってしまいます。そもそも香りという見えないものが展覧会として成立するのか？アートとして抽象？具象？これはコンセプトアートとかいうもの？コンセプトアートなんだったらそのメッセージは？依頼者のギャラリーオーナーと色々考えましたが、何が何だかわからなくなっていました。

行き詰まった中でなんとなく自宅本棚にあった森洋子作「人間カルテ」という本を手にとっていました。癖や感情がヒトのような形に閉じ込められた、ユーモアあふれるシュールなモノクロ画集で、開く度にクスリと笑える好きな本です。

例えば “ロウバシン” なら、頭はキノコで垂れた乳房、老木の樹皮のような枯れた皮膚を持ち、それでも不気味さはなく、親切そうな佇まいの老婆が描かれています。心模様を絵にするとこうなるのなら、私ならその心模様を香りで…

そうか、自分が常々楽しんでいる「香り遊び」を素直に表現すれば良いんだ！その香りに名前をつけることで良いんだ！ということに気がつきました。

展示のテーマは「心模様の香り」です。

「照れくさい」「アホくさい」「面倒くさい」など、～くさいという形容詞にすることで「～みたいな感じ」という言い方があります。アホや面倒に匂いがあるわけではありませんが、ある種の心模様にはぴったりの匂い（香り）があるのかもしれない。

心模様のサンプルは愛読書「人間カルテ」からピックアップしました。例えば「ロウバシン」から連想した香りはミルラ。それに少しのウッディ調を追加して「老婆の英知」と名付けました。やり始めるとこれが面白くどんどん出来上がって「妄想は生命活動を開始する」「巨大な見栄」といったタイトルが付いた9種類の香りを発表することになりました。今回の展覧会は、ブリコラージュアーティストTomochin（トモチン）氏（以下T氏）のお力を借りて開催しました。

ブリコラージュ、という言葉は“手近な物を組み合わせて何でも作る”という意味で、T氏はシフォンケーキの型、キーボード掃除用のブロワー、金魚水槽用の逆止弁など100円ショップで手に入るものを使って香り装置を考案してくださいました。

この展覧会の視覚的な展示物は香りを嗅ぐための装置です。しかしその装置を体験する人（匂いを嗅ぐ人の行為）も展示物としてT氏は捉えていました。

段ボール素材の筒が宙に浮いていて、内部は管やラッパ型の部品などが植物の一部のようで、花の中心から伸びるめしべの柱頭のような紺色のポンプが下がっています。

円筒が照明器具のように床に丸い光を放っていて、香りのタイトルが書かれた円形のステージを照らしています。体験者は香りのタイトルのステージに立ち、めしべの柱頭のポンプを握ります。するとラッパ部分からほのかな香りが降りてくるのです。まるで香りの言葉に吸い寄せられ、筒の下でそれを嗅ごうとしている人々は“花に吸い寄せられた虫”のように見えます。

先の「人間カルテ」作者の森洋子氏が試作段階のこの装置を見て、「ある種の香りにはある種の羽根模様の虫が吸い寄せられます。ある種の香りにはある種の心模様の人吸い寄せられます。」というコピーをつくってくださいました。

T氏はポンプ式で「香りを必要量取り出せる」装置を考案したことから、数種類のシングル精油をそれぞれの瓶に入れ、放出部を一か所に集めて香りをブレンドする装置も開発しました。精神作用別に「幸福感」「調整」などの解説グラフィック（心的作用の説明的部分はJAAに使用許可を頂いてテキストの一部を紹介させて頂きました）でコーナー分けされ、ブレンド装置が置かれています。ポンプのついた装置を実際にプッシュして「へえ、これが催淫ね」と精油の効能を確認しながら好きな香りづくりにトライできます。こうした体験者の様子から、香りのアート活動は「新たな香り体験」の機会をつくることだと実感し

ました。

2023 年も「香りの実験室」第二弾を目指して更に頑張ります。

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）

JAA オンデマンド講座「いまさら聞けない精油の化学」リリース

アートギャラリーにて香りの展覧会「香りの実験室」開催

コラム 14 ページから 15 ページ

SPECIAL PLAN

HAPPY HOLIDAYS 感謝祭

◆Xmas & NewYear セミナー◆

◆SUPER SALE◆

期間中はその他さまざまなイベントをご用意しておりますので、JAA メールマガジンや SNS、
または JAA 公式 HP で追加情報をご確認ください♪

◆SUPER SALE◆

今年 1 年の感謝を込めて JAA 年末年始 SUPER SALE!

あっという間に年末の風が近づいてきました。

今年もお世話になった JAA 会員の皆さまに向けて【JAA オンラインショップ今年最大の大会
イベント！大感謝祭】といたしまして 2022 年 12 月 23 日（金）～2023 年 1 月 8 日（日）
の期間【SUPER SALE!】を開催いたします。

今年の SUPER SALE の見どころは？

【見どころ①】今年もやります！【中身の見える福袋】

昨年大好評をいただいた【中身の見える福袋】を今年もご用意いたします☆
数量限定福袋もラインナップ予定ですので、お早めにご確認くださいね。

【見どころ②】 良い物安く！【人気アイテムだからこそ特価提供】
JAA ショップで今年人気の高かった売上げ TOP10 アイテムを選出して、SUPER SALE ディスカウント価格でご提供します。

◆Xmas & New Year セミナー◆

オンデマンド配信：2022年12月15日（木）～2023年1月15日（日）

お申込み・詳細

QRコードまたはJAA ショップよりお申込みください。詳細は本紙 P.36～37でも確認できます。

オンデマンド配信期間であれば、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♪

FLOWER

Xmasとお正月に向けたSDGs フラワークラフト

～廃材を出さずに、1つの作品から、もう1つの作品へ生まれ変わる～

Part1. 『日常使いのグラスフラワーから、Xmas フラワーアロマキャンドルへ

～ Contents ～

1. SDGs について

2. 無駄なく最後まで楽しもう♪

- ・日常使いの“グラスフラワー”の作り方
- ・Xmas 用に楽しくリメイク
- ・フラワーアロマキャンドルの作り方

3. 楽しみ方いろいろご紹介（花と香りのコラボレーション）

お申込先着 50 名様

トドマツ精油（モミ）プレゼント♪

Part2. 『お正月 Wall Decoration（しめ飾り）から、日常使いのフローティングプレートへ

～ Contents ～

1. SDGs について
2. 無駄なく最後まで楽しもう♪
 - ・ 新年を華やかに“しめ飾り”の作り方
 - ・ お正月が終わったら楽しくリメイク
 - ・ フローティングプレートの作り方
3. 楽しみ方いろいろご紹介（花と香りのコラボレーション）

お申込先着 50 名様

ゆず精油プレゼント♪

Message 講師：中山 純

よく耳にする SDGs という言葉。それって、いったい何？ そんなお話もちよっぴり交えながら、1人1人が暮らしの中で、楽しくできる SDGs を提案させていただきます。

今回は、日常使いのインテリアフラワー雑貨からクリスマスキャンドルへ、しめ飾りから日常使いのインテリアフラワー雑貨へと、これからやって来るクリスマスとお正月を彩る飾りを、身近なもので手軽に素敵にリメイクします。

難しいテクニックはありません。お花が初めての方でも楽しみながら作っていただけます。そこに皆さまならではの香りを取り入れていただけたら、きっと幸せな時が広がることと思います。ぜひ、素敵な時間を増やしてください。

Hand made COSME

『アロマ手作りコスメの基礎を学ぶ』

～葛粉生まれのオイルシャドウ／リップ&チーク～

～ Contents ～

1. コスメの選び方でお肌の一生が変わる！
2. 石油系の合成成分（ケミカルコスメ）の害について
3. オーガニックコスメとケミカルコスメの違い
4. 「植物生まれ」オーガニックコスメの魅力とは
5. 手作りを楽しもう
6. 材料について

お申込先着 50 名様

人気のカラーマイカプレゼント♪

Message 講師：比嘉小百合

お顔に彩りを与えるアイシャドウやチークなどのカラーコスメ。スキンケアアイテムだけでなく、実はカラーコスメも手作りできるってご存じですか？今回は、お肌に優しい天然素材を使ってリップ&チークをお作りいただきます。自分の手で自分の為だけに作るカラーコスメだからこそ、素材にこだわることで質の良いものが作れます。手順はとっても簡単。材料もシンプル。本格的なコスメが作れる驚きと楽しさを感じていただければ幸いです。毎日何気なく使っているメイクアイテムが、どんな素材で作られているか意識した事がありますか？今回お伝えするのは、天然の葛粉やマイカを使ったシンプルで肌にも地球にも優しいレシピです。余計なものが含まれず、石鹸で落とせるので、ファーストコスメにもおすすめです。お子さんがいらっしゃる方は、一緒に作られるのも楽しいですよ。

コラム 16 ページから 17 ページ

達人シリーズセミナー

オンデマンド配信！

第3弾は、

No.1 Online プランニングの達人

No.2 女性ホルモンの達人

No.3 アロマ空間デザインの達人

お申込みされたセミナーを（2月15日～2月28日）の期間中、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お好きな時間に楽しめますよ♪

新たな年のご自身のスキルUPにお役立てください！

各 QR コードまたは JAA ショップからお申し込みください。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

『Zoom de ホスト オンラインの基本』

荻野こずえ／Kozue Ogino

JAA RECOMMENDATION

荻野こずえ講師による達人シリーズ待望の第3弾。

皆様からセミナーテーマで一番ご要望のあった Zoom ホストの基本操作について、第1弾は『Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー』、第2弾では『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』を開催し、皆様からたくさんの反響をいただき、すでにシリーズ化が決定。

初めてご視聴をいただく方でもオンライン講座を開催する基本ポイントを理解でき、毎回ご視聴いただく方にも新たな発見と習得ができるような構成になっている。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っている。3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、様々な所でも使われるようになった。「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だ。

対面講座とオンライン講座の見せ方は、全く違う。講座前に入室トラブルや Zoom の使い方に時間をとられてしまったら、素敵な講座やイベントが台無しになりかねない。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くる。オンライン講座は「慣れ」であり、実践することで上手になっていくのだ。

今回は、昨年の 1Day セミナーで好評をいただいた内容をさらにバージョンアップしてオンラインの基本が学べる。全ての操作は、基本の上に成り立っている。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。内容だけでなく、指導スタイルそのものも画面から学べるだろう。荻野先生のモットー、『“やりたい”が自信を持って“やれる”に変わる』。意外と知らないオンライン講座を開催する際の基本ポイントを、第3弾で徹底的にマスターしよう。

INTRODUCTION

JAA 認定加盟校「癒し・ケア・カンパニーFamille&SlowLife」主宰・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（オンライン講師）
一般社団法人 オンラインビジネス促進機構 代表理事

女性ホルモンの達人

『揺らぎ世代のトリセツ』 ～ホルモンバランスの整え方～

岡下真弓／Mayumi Okashita

JAA RECOMMENDATION

年齢とともに、気力、体力が少しずつ衰えていく。最近、あちこちが辛い、だるい、疲れやすい。頑張ろうと思うが、自分で自分をコントロールできない。病院に行くにも何科に行けばよいのか、行っても特に悪いところは見当たらない。気が付けば、若い時よりお薬やサプリの量が増えている。このストーリーに、今うなずいている方はどれくらいいるだろうか。そう思いながら、五十肩の右腕が痛む。

実はこの年代が一番欲しいものは、健康と気力、笑顔でいられる方法ではないだろうか。更年期といわれる年代に、なぜ体調が変化するかは誰もが一度は検索し、認知している事だ。でも、そういう時期に私達は、なるべく楽に軽やかに過ごしたいのだ。

岡下先生の説得力は、お薬の必要性和逆に怖さも熟知してらっしゃる薬剤師でもあり、その経験と知識を踏まえたうえで、様々な情報や策をいただける事だ。

「歳を重ねる事をネガティブに捉えずセクシーに健康に楽しみましょう。私は人の美しさとは、その人の生き方次第で変えることができると多くの患者様から教わりました。加齢に伴う身体の機能的な衰えは抗うことはできません。しかし、アロマや中医学に基づいた自然と共に生きる養生法を日々取り入れ、心身のバランスを整えれば、誰しものが元気や美しさを叶えることができます。」

それぞれの悩みやつらさは違っても、「女性ホルモン」という岡下先生の専門的な見解から、少しでもヒントがいただければありがたい。自分の身体やこころの取扱説明書があれば、今はそれが一番欲しい。

INTRODUCTION

薬剤師／JAA 認定加盟校講師／日本抗加齢医学会会員

日本性科学会会員／アクティブシニア研究会会員

化粧品会社の研究開発員を経て国立・大学病院前薬局薬剤師として20年以上勤務。アロマセラピーと中医学の養生法を用いて女性ホルモンの啓発活動を行い、累計9万人に心身ケアの指導をする。最近では女性ホルモンの専門家としての情報発信のニーズが高まり、コ

メンテーターやライターとしても活動。また自身のラジオ番組でフェムテック DJ としても活動中。

アロマ空間デザインの達人

『アロマ空間デザインの可能性』

橋本裕子／Yuko Hashimoto

JAA RECOMMENDATION

アロマコーディネーターの活用先や方法をよく聞かれる事がある。

一般的には、現在の職業（医療、福祉、美容など）を補う形だったり、お教室主宰やサロン運営などが主だが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、もともとの精油の機能性から、目に見えない空間を様々な目的で浄化したり演出したりと、ここ数年でアロマは、「空間デザイン」という分野でも「社会」との接点で広がりを見せている。橋本先生も、アロマの講演を主なお仕事にされてきたが、現在は「アロマ空間デザイン」「アロマ空間コーディネート」として約6年間、現在もアットアロマ株式会社の業務委託パートナーとして、都内近郊約60か所を担当し、現場をコーディネートするなど多忙の日々を送られている。生活空間や業務空間の活用だけでなく、SDGs や地方創生、第6次産業の分野でも、香りは役立っている。仕事のやりがい、高まるニーズの理由、取り組み方など、実体験に基づいたお話をいただける。約60か所の現場を担当する実績と経験は素晴らしい。多忙を極める一方で、月末は福島市で果樹、ハーブ栽培にも取り組んでおり、将来的にはご自身で精油を抽出し、アロマ空間デザインすることが目標だそうだ。

年齢を重ねて、環境や価値観も変わり、昔の熱い思いが風化しそうになる中、一生をかけて自分のやりがいのある時間の使い方を見つけられた方を羨ましいと思う。アロマコーディネーターの活用は、まず様々な業界での可能性を知るところから始まる。視野が広がる事で、人生の大きなヒントに繋がるかもしれない。

INTRODUCTION

アロマテラピー K's Aroma 代表 JAA 認定加盟校

英国 IFA 認定アロマセラピスト／JAA 認定インストラクター

アットアロマ株式会社 認定 アロマ空間デザイナー

アットアロマ株式会社業務委託パートナー

All About アロマセラピーガイド

2007年より個人事業主として活動中。約6年間、現在もアットアロマ株式会社の業務委託パートナーとして、都内近郊約60か所を担当し現場をコーディネートしながら、出張アロマ講座、記事監修などを行っている。月末を利用して、福島市で果樹、ハーブ栽培にも取り組んでおり、将来的には精油を抽出し、アロマ空間デザインすることが目標。

コラム 18 ページから 19 ページ

誌上レッスン 3

感謝一筋に生きる意味を問う

JAA 常任理事 浅井 隆彦

「感謝」と言う題目をいただいた。まずは自分を生んで育ててくれた「両親」特に「母親」そして肉体を生んでくれた親よりもこの地球を誕生させた創造主である大自然の「親神」に感謝。次に浮かぶ言葉は「命」。この二つのキーワードが思い当たった。

もう両親はとっくにあの世に召された。特に父親は早死にで昭和35年に亡くなった。その思い出は70年前にさかのぼる。父親が亡くなった年から既に30年以上も私が生きていられることは想像できなかった。小学校に上がる前まで喘息で入院生活を長くしている私が。まずはこの年になるまで丈夫に生んでくれた両親に感謝せざるを得ない。

末期の死に直面する親との対面できないコロナ状況下の悔しい現在の思いは、幼少時に父親と永久に対面できない死別した悔しさにも通じる。

お彼岸過ぎた国葬の日に伊豆七島の八丈島に渡った。生涯一度だけ両親との思い出の地に足を運んでみたかった。言ってみれば自分探しの旅であった。実家に寄って古いアルバムを探していると、セピア色に褪せた一枚の写真に目が留まった。昭和28年3月八丈島測候所と記録されていた。もう一枚の写真には背景に八丈富士と思われる山並みが学校の校門らしきところに家族が写っていた。母親に抱かれた幼子が私であったと思われる。双子の弟達が昭和29年4月生まれであったから、両親に連れられて八丈島に渡ったのはその一年前のことであったから私は2歳前である。もちろん八丈島の記憶は私にはない。

まだ戦後、間もない頃に観光も今のように盛んとは思われなかった時に、愛知県の家族がなぜ八丈島に渡ったのかは今では知り由もない。

漁業以外目立った産業がなく、その昔は罪人の流刑島としての象徴に、岡山の藩主で 34 歳時に流人として 83 歳没するまで島にいた宇喜多秀家の石碑が立っていた。そこに住む島人はただただ大自然の中で細々と営々として命をつなぐだけの生活を続けているのが想像に難くない。そんな大自然の中での生活は、文明の利器よりも何よりも自然に逆らえないことを島人は身体にしみている。自然災害である天災もすべてを受け入れ、ある意味で人間の無力さをさらけ出し、ただただそこにあるのは毎日の朝晩の祈りで感謝の気持ちを忘れない日常であった。原始社会の人たちは自然の猛威を恐れ自分たちのなしている行為に神様が怒って災害が襲ったと考えた。それを救うのは祈りでしかないとい災いをもたらした人々に祈りの行為の中で感謝の気持ちさえ抱かせた。

とかく現代人は便利優先でモノや人との慈しみを忘れ感謝の気持ちさえすっかり忘れてしまっている。少しは現代人もコロナという大自然の脅威の苦境の中で、如何にこれまでの環境が恵まれていたかを感謝の念をもって反省した方がいいのではないだろうか。アフターコロナ時代は我々がコロナで晒されたことを遺恨の感情を抱くか感謝の念を抱くかによって大きくその後の歩みが違ってくるような気がする。果たしてコロナは自然災害であろうか。ひょっとしたら人間が為したこれまでの便利社会がもたらした人災ではないであろうか。私たちはこれを機会に出直しのスタートとして反省すべきであり、これからのライフスタイルの在り方を再考する余地があると思う。

ドナー提供者が日本は他国に比べて極端に少ない（アメリカやスペインの約 60 分の 1、韓国と比べても 15 分の 1）と言われる。臓器移植を望む日本人は多いために、臓器を移植するのに順番待ちである。海外に行って臓器移植手術をする富裕層はいいとしても、一般の庶民は待っているうちにそのほとんどがその恩恵にあずからず、移植の順番を待たずして他界してしまうという現実がある。ここには欧米諸国と違って「脳死」をめぐる解釈や法律的規定が日本における臓器移植にブレーキをかけている。理不尽な難病にかかり順風満帆の人生を歩んでいた一人の青年がある日突然、補助人工心臓装置を据えないと生き続けることができない危機に瀕した。しかしたとえ人工心臓をつけても本当に助かる見込みはただ一つ「心臓移植しかない」とドクターに告げられた。移植を待っている人はおおよそ 900 人。そのうち移植を受けられる人は年に 60 人。何年かかるか見通しが見つからない。日本では今もドナーを待つ患者が約 1 万 5 千人もいて、一週間に 8 人のペースで移植することなく亡くなっているという。

この臓器移植には、される人、する人そしてその家族や周辺の人たちに感謝の気持ちが渦

巻いている。理不尽な痛み苦しみを霊的痛み（スピリチュアル・ペイン）と、癌の痛みの四分類にはある。その霊的苦悩ともいえる叫びが「毎日、ご飯を食べられるってすごいことなんだよ。それから家族の存在のありがたみを感じました。一人じゃないんだと」との本人の発言は家族への感謝を胸いっぱい抱いている。そしてドナー提供者の家族に対しても提供してくれる人の死がある。その死があってこそ臓器移植で命をつないで生き続ける人の思いがある。

その一方で毎日のように新聞報道で命を軽んじる事件が紙面を賑わしている。バスで置き去りにされた幼児や折檻を越えた親の育児を放棄して死に至らしめた幼子などなど枚挙にいとまがない。命の軽重が今、両極端に現代社会には蔓延している。

私たちがこれからアフターコロナの中で生きる方向意味とは感謝の気持ちをもって毎日を過ごし、命の大切さを心に育て常に生かされていることにこそ課題を見出すことではないかと自問自答する。

さて、皆さんにとってこれからの人生が仕切り直しするチャンスとするかしないか自分に挑戦してみようではありませんか。

* * *

（追伸）

わたくしもアフターコロナの活動のひとつとして2022年5月2日に一般社団法人「日本アロマレクリエーション協会」(<https://aroma-recreation.jp/>)を立ち上げ、仕切り直ししてこれからの人生に挑戦し続けようと思いました。ぜひホームページをのぞいてみてご興味ある方は会員登録ください。

JAA 常任理事 浅井 隆彦

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。

コラム 20 ページから 21 ページ

誌上レッスン 3

人生の総まとめは、本当の Appreciate に出会うこと

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

今回のコラムのテーマが「Appreciate」ということで、それを聞いた時、私の記憶が大きくよみがえりました。Appreciate と Thanks という感謝に対する言葉に2通りあるということを知り、学生時代に学びましたが、自分的には Thanks のほうがカジュアルで、Appreciate の方がより深いという感覚がありました。

自分の人生をリセットし、最初からやり直すという決意のもと、子供のころからのあこがれの場所であるアメリカに旅立ったのが33歳の時。ずっと英語を使う仕事に就きたくて、10歳の時から英語を学んでいたのですが、一番なりたかった職業のステューワーズ（今でいうキャビンアテンダント）の就職試験はオイルショックのため、すべての関連業種で中止となり、あきらめざるを得ないという青春の幕開けがありました。幸いなことに、自由公募で入ることができた外資系の大手コンピューター会社で、ある企業への英文資料をすべて一人でタイピングして作り上げるということができた達成感を今でも覚えています。

いつか、英語圏に行ってみたい、できればそういうところで働きたい、という淡い願いを描いていたら、次に就職した大手化粧品メーカーで「海外事業部勤務」への打診がありました。心は、「行きたい！ やりたい！」と思うものの、自分は一人っ子であり親の面倒を見るという環境と結婚問題がある年齢だったため、泣く泣くあきらめたのです。

しかし人生は皮肉なもので、自分で良かれと思って進んだ道も、結局は思い通りにならず急な母の死とともに「Single Again」の立場を選び、キャリアも捨てました。

その時に、友人がアメリカに住んでいて「おいで」と言ってくれたので、思い切って1ヶ月間憧れのアメリカに旅立ちました。奇しくも、旅立ちの JAL 便で聞いていたラジオから「次は竹内まりやさんの新曲、“シングル・アゲイン”をお届けします」というのを聞いた時に、目が点になったのを覚えています。

この偶然から始まった初アメリカの旅は、その後の私の人生の大きな布石となりました。そこで出会った人々や体験、何よりお土産を買った時点でそれがスタートしていたのです。アメリカ行きを宣言していたので、友人から頼まれたお土産をまずゲットしようと、滞在先の友人にショップを案内してもらっているうちに、あるショップでとても親切な店員さ

んがいろいろアドバイスをしてくれたので、同業者だった私はその労力に感謝して最後に「I appreciate you so much. I'll never forget your kindness.」と言ったのですが、その店員さんはとても感激してくれて、「just a minutes!」と言った後、奥に入り、山のようにたくさんのサンプルや、宣伝物を持ってきてくれました。

ほかの場所に行っていた友人が戻ってきたとき、そのたくさんのプレゼントを見て「どうしたの？」と聞くので、私が言った言葉を伝えると「きゃあ！そんな大げさなこと言ったの？ Appreciate は人生で何回も言う感謝の言葉じゃないよ。本当に感激したときだけだから、彼女にしてみたらびっくりしたと思うよ」と言われて、啞然としてしまったのを覚えています。

以来、海外の人と接する時（アジア圏の人が多いけど）、Appreciate と Thanks の使い分けには気を付けているのです。

日常的な行動の中で、「ありがとう」と述べるシーンはたくさんありますが、儀礼的なものも多い中で、本当の行動に感謝する機会はどんどん少なくなっているかもしれません。年齢を重ねると、その経験値から人に喜ばれる行動も予測できてしまい、演出的にそういう行動や言動をとる人も多くいます。

日本語には、英語のように同じ意味合いでも使い分ける言葉がそれほどたくさんあるわけではないので、おそらく発声や発音、後に続く言葉によってそのニュアンスを伝えたりしていますが、そういう訓練や意味を知らない人にとっては、いつも同じ言葉、トーン、声量、イントネーション、行動となってしまう、感受性の深い人には伝わらないことも多くなっている現状があるでしょう。これを「バイブレーション」と言います。

以後、アメリカでそんな体験をした私は、人生とは本当の「Appreciate」に出会う旅のだと感じました。なぜなら、この旅を機に、お土産で買っていった物から次の就職先に出会い、そこでアロマセラピーに出会い、アーユルヴェーダにつながるというラインができていたのです。

さらには、その旅でスピリチュアルな出会いが始まり、人生のやり直しという機会に、当時日本ではまだ知られていなかったサイババの信者の方にタロット占いをしてもらい、ずばり未来が予言され、「ここへ来るために、あなたはアメリカに来たのよ」とまで言われました。日本に戻って、半年後に青山先生の「アガスティアの葉」が出版され、サイババブームが起き、その時にアーユルヴェーダ学会で青山先生との出会いもありました。

人生の終盤を迎えている今、皆さんに私が言えるのは「すべての人生の出来事や出逢いは、

生まれたときに決まっている。その駒を、今生どれだけ引き当てるか、そのために多くの体験が用意されている。」と断言できます。

自分を見守りサポートしてくれる存在は、そんな様々な体験を通じて「今生での魂の成長」をちゃんと見極めてくれており、PASS をくれているのでしょう。

だから、この年齢になったからこそ言えます。人生は、どれだけ本当の Thanks な行動と、Appreciate なシーンに出会えるかの旅であると……。

I appreciate to JAA staff, and this article leaders so much.

何より、私を育て、ずっとついてきてくださった生徒さんたちに So Appreciate!

人生がこんな風に一つのラインに沿って描かれていること、そしてその中にポイントとなる人との出会いや別れなどが散りばめられ、経験として魂の成長があるということを伝えましたが、その接点としていろいろな気づきを感じながら暮らしている人たちへのメッセージとして今年、「素・適に暮らしすと」の Zoom を挙げさせていただきました。

暮らしの主なものには、「衣・食・住」がありますが、年代によってその目的や内容は違って来くでしょう。私は、仕事の日「ランチ弁当」を作っているのですが、自分の心と体を調えるために「食」はとても重要であるのと同時に、忙しい時間帯にいかに手軽に美味しく、経済的かつ栄養バランスの取れるものをコンセプトに、「食べたいと感じるもの」を中心に作り Facebook にあげています。

料理は段取りやバランスを考えたり、新しい作り方や冷蔵庫に残っているものを利用したりなど、脳トレになっていることに気づきました。特に麺シリーズは、お子さんや一人暮らしの人でも簡単に作れる美味しく栄養バランスのとれたレシピであるとともに、健康や季節を考えたアレンジを伝えていけたらいいな、と思いながら作っています。

これらのことを通じて、これからたくさんの「暮らしすと」たちと出会い、つながりあえたらいいなと願っています。

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

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』など。

コラム 22 ページから 23 ページ

誌上レッスン 3

ありがとう、さようなら！ 今日の私、今日のみんな

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

調和と流れと思い

秋が深まり山々が彩り豊かになる頃を迎えました。人や社会が突然のように変容する中、いつもと変わらない自然の営みを感じるとホッとします。空気は風になり空に舞い上がり、雨となってまた地に戻って来るように、見た目は昨年と同じ風景ですが、その風景を作り出している木の葉や川に流れる水、鳥や虫たちは、昨年在ったものとは異なっていることに気づけます。百年、千年の目で見てみると、硬い岩や大木さえも、風や水、寿命などによって形を変えています。人類の大元となる地球、自然は時に何らかの影響を受け、また、自ら変容しながら、こうして全体の姿を保っています（調和している）。見渡すと何ら変わらない姿ですが、以前と全く同じものは無い（流れている）と実感します。

次々と影響を受け、細胞が変化し、髪や肌、心の様子も “今日の私” は、もう二度と戻って来ないです。こうして調和と流れの中で生きていることを思い出し、1日を終えて眠りにつくとき、今日やり残したことや心の中にある諸々の執着から潔く離れ、感謝を込めて「ありがとう、さようなら！ 今日の私、今日のみんな」という思いに浸れます。

当たり前のことをこんなふうに表示すると、何だか感傷的に感じるかもしれませんね。しかし、世界中がコロナ禍を経験した今、歴史的な移り変わりを目の当たりにし「今日の日をありがとう、さようなら」という思いを抱きながら、一日一日を過ごされている方は多いことと思います。

感謝の心を育む行事

早いもので、もうすぐ年末年始の時期を迎えますね。クリスマスやお正月が済んだら、二月には豆まきと恵方巻寿司で賑わいます。三月にはひな祭りで街はキュートに様が変わり。四月には人々の心も桜色に染まります。お盆やお彼岸参り、地域ならではの行事も合わせたら、相当の数の行事が年間を通して行われています。コロナ禍で多数の行事が中止になってしまいましたが、ようやく少しずつ感染症対策が緩和され、楽しい行事が次々に再開

されるそうです。楽しみですね。

ところで、なぜこんなに行事が多いのでしょうか。以前、日本の行事について恩師に聞き、行事に対する意識が変わりました。「行事は楽しい催しですが、単なる娯楽ではありません。昔は、人が生きる上で大切な区切りでした。昔の人たちは寿命が今ほど長くなく、病や怪我などで若くしてこの世を去る人も多かったそうです。行事に出向くと、人々は「おかげさまで…」と、行事を迎えるまでこうして生きられたことを鎮守の神様やご先祖様に感謝し、家族や地域の人たちが集まってみんなでお祝いをしました」

こうして幼い頃からお祭りなどの行事を通して、見えないものへの畏敬の念を持ち、そこから敬意や感謝をする心を自然に身につけていったのでしょうか。数百年続く大規模なものから、家族で楽しむ豆まきなど形はさまざまですが、その土地の鎮守の神様もそこに遊びに来られてると思うだけで、なんだかほっこり心が温まります。

「早く来い来いお正月♪」明治時代には、お正月の定番と言われるくらい有名な歌が作られました。その頃の人々は、どのようなお気持ちで季節や行事を迎え、見送られていたのでしょうか。現代は、“早く”が“速く”に意味が変化しているように感じます。行事の本来の目的が、その日限りの娯楽や縁日、収益だけになってしまわないように願うばかりです。

「充実した生き方」は、ただ一瞬に生きること。

そして、いつも“以前”“次回”“明日”は、もうないものだと思うこと。

「ありがとう」は、有る（普通に存在する）ことが、難しい（むずかしい：本来なら無い）の意。当たり前なことなどどこにもない。

いやしのカウンセラー・レッスンテキスト（マナー&コミュニケーションより抜粋）

とらえ方は感情に影響する

誰かに、何かに、感謝することで、心がほっこりと温かくなったり、清々しい気持ちになりますね。「感謝を申し上げます」と、マナーとして感謝の意を相手に伝えたり、「〇〇感謝祭」のようにメッセージとして使われています。人に対する思いのほか、神仏や自然など目に見えない存在に対する畏敬を込めた思いもあれば、出来事そのものを好機ととらえた幸運に対する思いなどさまざまです。いずれにしても、自分だけの手柄ではなく、誰かの、何かの“おかげ”という謙虚さや在り方が、自分を豊かにしてくれます。

人は、いつも心に浮かんでいる言葉が口から出ます。自然に感謝の気持ちや言葉が湧いてくるようになるには、前に述べた行事などを通して身につけること、また、思考や感情の

決め手になる「とらえ方」と向き合うこともひとつの方法です。とらえ方には、育った環境や時代背景、体験、情報、他者からのインパクトのある言動、繰り返される日常などが影響していると言われてています。

ものごとのとらえ方が、思考や感情を経て、言葉（ため息やつぶやきも含む）や文字にすると、それを聴覚や視覚がキャッチし脳に送られます。同じようなことが日々何度も繰り返されていくうちに、ものごとのとらえ方（想念、観念）に合わせて思考や感情に繋がる回路を強固に形成させます。例えば、同じものを見ているのに「物悲しい」「イライラする」「可笑しくなってくる」「特に何も…」と、人によって感情が違うのは、とらえ方が影響しているからと言えます。その人には本当にそう見えていて、それぞれの人が違うというだけで、決して間違っているとは言えません。感情、思考、言葉は、さらに言動（言葉やしぐさ、行動の選択）の動機となり、現実的な経験を起こすことで、自分はこの人というイメージ、つまり、とらえ方や思考、感情の方向を強化（固定）することになります。それは、日常のあらゆる選択に影響します。些細な出来事であっても、自己イメージが作り出す（自分のドラマ）に合ったBGMが流れるように、コメディにも、悲劇にも、また号泣の感動ストーリーにもなります。自己イメージに相応しい（と、思い込んでいる）言葉遣いやしぐさ、ファッション、趣味、友人、仕事など…。それらがライフスタイルに繋がりが、やがてその積み重ねが人生を築いていきます。このような経路を知っておくだけでも、「ありがとう」と感じる心に必要なとらえ方を形成しようと意識を向けていくことでしょう。とらわれや固定観念にも気づきやすくなることでしょう。

* 今回の記事は、いやしのカウンセラー講座の課題やマナー&コミュニケーション、ワークセミナーで使用している「感謝」「ありがとう」の思いや表現に関連する内容を集約しております。まだまだ書ききれないものもたくさんありますが、モヤモヤした現況の中、少しでも活動や日々の暮らしに役立てていただければ幸いです。

JAA ホームページ内、毎月発刊のメールマガジン・note には、いやしのカウンセラーに関連した内容や筆者の言葉などが掲載されています。文末には【お絵描きメッセージ】として、今月のメッセージ（禅語や名言などを参考）と、筆者のこころの絵を添えています。

お時間のある方は、

本誌の記事と併せてぜひご覧くださいませ♪

▼ JAA 公式 note

https://note.com/jaa_aroma

【JAA カウンセリング講師・中島ゆきえ先生の新春 Zoom セミナー決定！】

JAA カウンセリング講師・中島ゆきえ先生の新春セミナー開催が決定いたしました。今回のテーマは「心のプチ修行」です。詳細は本誌 P.31 に掲載しておりますのでぜひご確認ください。皆さまのご参加をお待ちしております。

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。医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 24 ページから 25 ページ

誌上レッスン 9

婦人科疾患を予防する体づくり

JAA 主任講師 檜林 佳津美

今回のお題は、婦人科・子宮についてです。最近の私の感じるところを記します。

(1) ビタミン D

コロナウイルスによる外出の自粛に加えて、元々日光に当たることを良しとはしない昨今、本当に良いのかなと首をかしげます。日光に当たると皮膚のコレステロールと UV-B でプロビタミン D₃ に、更に体温でこの構造が変化して、ビタミン D₃ に変化します。もちろん、食事で摂ること（シラス、いくら、鮭、キノコ類、卵黄など）も可能ですが、実は、ビタミン D は皮膚からできるものと食事からのものとは、十分日光に当たっていれば、8 : 2 の比率で、日光浴で皮膚から生成される方が多いです（十分に日光に当たることについては、地域、季節、日向・日影の条件などあり）。ビタミン D は腸でのカルシウムの吸収を促進させたり、免疫力を上げたり、ガンや糖尿病、自閉症などのリスクを下げるということが分かってきています。更に、妊娠や婦人科系の疾患にも関係していることが分かってきまし

た。

※ビタミンDは複数あり、動物性をビタミンD3、植物性のものをビタミンD2と言います。疫学調査でビタミンD欠乏症が子宮筋腫のリスクを増加させることが明らかにされました（アフリカ系アメリカ人は、白人と比べ、子宮筋腫の頻度が2～3倍と高く、ビタミンD欠乏症が10倍多い）。また、動物実験により、ビタミンD3が子宮筋腫のサイズを縮小させることが確認されました。そのメカニズムとして、ビタミンD3は子宮筋腫の細胞増殖および分化に関与する遺伝子に変化をもたらすことが報告されています（Fertil Steril 2015; 104: 698（アメリカ））。こういった実験を受けて、山口大学では、子宮筋腫全体の70%に関係しているMED12遺伝子の変異や残りの30%にも関係する遺伝子よりも上位の遺伝子（マスターレギュレータ遺伝子、全ての子宮内膜症において変異陽性）を突き止めています（日本エンドメトリオーシス学会会誌 2020; 41: 70）。

子宮筋腫ではないのですが、興味深い実験を紹介しましょう。

日照時間の短いデンマークが、マーガリンにビタミンDを添加させて摂らせるという国策を実施していた時期と、そうでない時期を比較したところ、ビタミンD摂取強化策が実施されていた時の出産率が有意に増加していたことが示されています。国策実施期間以降の出生率1.0としたときに国策実施期間の出生率は1.87でした（Fertil Steril 2020; 113: 383（デンマーク））。

イギリスのメタアナリシス（複数の文献をまとめて解析する; 11論文 2700名の女性）では、血中のビタミンD濃度が高いと体外受精の成功率が1.3～1.4倍になることを示しています（Hum Reprod 2018; 33: 65（英国））。

ヒトには、ビタミンD受容体が子宮内膜、子宮筋層、卵巣、子宮頸部、乳腺に存在します。つまり、これらの臓器は、ビタミンDが必要な臓器ということです。

ビタミンD不足と各種の悪性腫瘍（癌）との関連が報告されています。ビタミンDには細胞増殖抑制効果があるため、抗腫瘍効果（癌の予防効果）もあるのではないかと期待されています（日本のコホート研究で、ビタミンDとカルシウムの摂取が共に多い方が大腸がんのリスクが下がる結果があります）。このような内容を知ると、日光浴と質の良いビタミンDを摂ることを心がけたいものです。

（2）DNA・RNAが変化しない細胞の環境づくり

さて、ビタミンDに増殖抑制効果があることはわかりました。子宮筋腫の場合、筋腫は良性で、筋肉の瘤のようなものと言われますが、元々は、DNAやRNAの変異で、細胞を増殖

させ、細胞外マトリックス（細胞と細胞の間の隙間）の容積を増やしてできたものを瘤と表現しています。では、何故 DNA や RNA の変異が起きてしまうのでしょうか。ここからは私見なのですが、細胞の中の水と細胞の外の水それぞれが、きちんと細胞が代謝可能な水（老廃物がない、pH が7 付近）に、酸素と新しい血液が供給されたら、遺伝子の変異するということは起きづらいのではないかと思います。酸素と新しい血液の供給できる状態に対して、その真逆を東洋医学では “血（おけつ）がある” と言います。特に下腹部にある臓器は、立位や座位の時、他の臓器の下に位置するので、お腹を緩めて、横隔膜が下がった状態だと、胃や小腸・大腸の重みが全て、骨盤腔内の臓器に掛かってしまいます。血管も潰され、細胞 1 つ 1 つに酸素を含んだ新鮮な血液が供給されないばかりか、下腹部にある静脈血が心臓に戻ることも阻みます。血は粘性のある血液で、血流もゆっくりになります。エストロゲンは血液の中に含まれていて、その受容体とエストロゲンがカップリングされるのもゆっくり流れていることも原因ではないかと思っています。実際、漢方治療では活血することで、子宮筋腫を小さくしているケースもあります。この漢方治療の活血のように血流の促進をすることはアロマでもできるので、是非、行いたいことです（足浴や腹部トリートメント）。

(3) アロマでどうする？

また、細胞の中や細胞の外の隙間をきれいにお掃除することはアロマトリートメントの得意とするところですよ。植物油を使うので、細胞の中と外の水の出し入れをしやすくします。更に、ローズマリーやユーカリ、ラビンサラに多く含まれる 1.8 シネオールは更にそれを促進させます。老廃物が排泄されて、酸性の老廃物が体から出ていけば、細胞がきちんと代謝できる pH になります。もちろん、食事でアルカリ性のものを多く摂取することも忘れてはいけません。自分の体液の pH を知るには pH 試薬やリトマス試験紙で唾液を測れば、簡易的に知ることができます（唾液の pH は通常 6.8~7.0）。もし、かなり酸性であれば、それは体の中に酸が溢れていて、唾液にも出ているということですから、対策が必要です。

病気の原因が DNA や RNA の変異であるなら、変異を止める精油や変異が大きいなら自滅（アポトーシス）してもらうように働きかける精油を使いたいところです。精油の成分では、リモネンやβカリオフィレンにそれらの作用があることが分かっています。

d-リモネンはカスパーゼという酵素を活性化して、DNA が不可逆的かつ重い傷を受けたときにその細胞にプログラムされている自滅や断片化を促します（DNA が傷つくと本来ある

べきではない蛋白質が合成されます。この蛋白質が細胞表面に現れるとこの細胞は抗原となります。通常は免疫システムにより破壊されますが、免疫低下が長引いている状態ではこの細胞は生き続け、増殖することもあります。免疫力を上げることも組織のガン化の抑制につながる事が分かります)。βカリオフィレンは正常な細胞が突然全変異を起こした後、更にガン細胞に変化していくプロモーションを抑制することが分かっています（リモネンは柑橘系の果皮の精油に多く含まれ、βカリオフィレンはブラックペッパーやイランイラン、メリッサに含まれます）。

(4) 自分の体は自分で

婦人科で、「様子を見ましょう」と言われたときこそ、自分で自分の体を見直すチャンスです（時間が経って、症状が悪化したら、病院にお世話になるしかないですよ。その前に自分で努力しましょう）。子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜症、多嚢胞性卵巣、月経困難症、PMS も何かが起きるときは、その細胞の DNA と RNA が関係しています。通常では起きえない RNA によるたんぱく質の生成（遺伝子発現）をしない環境作りがアロマで可能です。食事と体操に加えて、1日5分、どこかをアロマトリートメントする習慣を作ることをお勧めします。

コラム 26 ページから 30 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、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

■冬期休業のお知らせ

2022 年 12 月 30 日 (金) ~2023 年 1 月 4 日 (水) まで冬期休業となり、通常業務がお休み

となります。

ご迷惑をお掛け致しますが、よろしくお願いいたします。

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、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》QR コード

ログイン ID; seikaiin

PW; JAAaroma

※すべて半角英数

■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登録日によって確定しております。

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

(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、「1111111」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。

QR コード：会員様情報再登録フォーム

QR コード：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 メールマガジン毎週金曜配信中！

メールマガジンでしか得られないお得な情報・企画が盛り沢山！column 掲載前の情報をいち早くゲットできます。

また、12月16日配信よりメルマガ新企画「プチアロマテスト」がスタートいたします♪ JAA の各種学習教材から抜粋し、選択形式で回答いただくこの企画。正解者には JAA ショップポイントをプレゼント。まだメルマガに登録されていない方はお早めにご登録ください。

QR コード：メルマガ登録

検定講座の DVD 動画がスマホやパソコンでご覧いただけるようになりました！

〈対象講座〉

- ハンドトリートメント検定講座
- 認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント検定講座

上記教材の DVD 動画について、2022年8月からスマホやパソコンでも視聴可能になりました。2022年7月までにご購入の方にも無料で視聴 URL をお渡しいたしますので、ご希望の方は JAA までご連絡ください（視聴方法をメール送信いたします）。

info@jaa-aroma.or.jp

▼対象講座受講希望の方はこちら

QRコード：ハンドトリートメント検定講座

QRコード：認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント検定講座

テキスト訂正箇所のお知らせ

Essential Oil Guide Book 第7版 訂正箇所一覧

【ご案内・特記事項】

第7版（2022年3月31日発行）より、第8版（2022年9月10日発行）において変更した内容です。

QRコード：Essential Oil Guide Book 第8版のご購入はこちら

（表組）

P. 訂正前 分類 訂正後

40 注意事項 追加 ④エストロゲンが原因で症状が悪化する疾患のある方は使用を控えましょう。

64 注意事項②妊娠中の使用は極力控えましょう。 追加 注意事項②妊娠中の使用は極力控えましょう。

※セスキテルペンアルコール類のネロリドールにはホルモン様作用があることから、妊娠中の使用については注意が促されるが、一方で妊娠線の予防に役立つといった事例があります。

67 どんな精油？ ●5 個目

●少女が ～中略～ 花は純血を意味し ～中略～ 訂正 誤)純血 → 正)純潔

88 ベンゾイン（安息香）

・ベンゾインの精油の原料植物には、シャム産（タイ）の学名 *Styrax benzoin* の他に、スマトラ産の *Styrax tonkinensis* があります。 訂正 ベンゾイン（安息香）

・ベンゾインの精油の原料植物には、スマトラ産の学名 *Styrax benzoin* の他に、シャム産（タイ）の *Styrax tonkinensis* があります。

109 精油成分 ●その他 追加 ケトン類・・・微量

<主な成分>ピペリトン

JAA ONLINE SHOP からお知らせ

■年末年始の発送について

誠に勝手ながら下記の期間中、年末年始休業とさせていただきます。

〈年末年始休業期間：2022年12月30日（金）～2023年1月4日（水）〉

ショップでは上記期間中も通常どおりお買い求めいただけますが、商品の多くが受注発注のため、休業期間前後は商品の発送に通常よりお時間をいただくこととなります。お客様にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、ご理解いただけますようお願いいたします。これにともない、12月21日（水）16時以降にご注文頂いた商品は、2023年1月6日（金）以降より順次発送とさせていただきます。上記期間前に納品をご希望されるお客様は、12月21日（水）16時までにご注文いただけますようお願い申し上げます。

注）各メーカーの年末年始休業期間・在庫状況によっては発送日が前後する場合があります。

今後とも JAA Online Shop をご愛顧いただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

QRコード：Shop ご利用ガイド

■JAA ショップの送料について

2022年9月30日（金）～2022年12月20日（火）までの期間、JAA ショップの送料について、以下のキャンペーンを実施中です。

（1）送料

●キャンペーン中の送料 660円（税込）

通常送料 750円（税込）

ただし

●北海道・九州 キャンペーン中の送料 700円（税込）

通常送料 1,050円（税込）

●沖縄・離島 キャンペーン中の送料 1,400円（税込）

通常送料 1,500円（税込）

（2）送料無料条件

●キャンペーン中、商品代金 5,500 円（税込）以上のお買い上げの場合
また、商品コード TXT~のテキスト・教材のみのご購入の場合は送料無料。
※通常は商品代金 14,300 円（税込）以上のお買い上げの場合は送料無料。

開催予告

～ 今年 1 年の感謝を込めて / JAA 年末年始 SUPER SALE ! ～

あっという間に年末の風が近づいてきました。

今年もお世話になった JAA 会員の皆さまに向けて、「JAA オンラインショップ今年最後のイベント！大感謝祭」といたしまして 2022 年 12 月 23 日（金）～2023 年 1 月 8 日（日）の期間「SUPER SALE！」を開催いたします。

～今年の SUPER SALE の見どころは？～

【見どころ①】今年もやります！「中身の見える福袋」

昨年大好評をいただいた「中身の見える福袋」を今年もご用意いたします。数量限定福袋もラインナップ予定ですので、お早めにご確認くださいね。

【見どころ②】いいもの安く！「人気アイテムだからこそ特価提供」

JAA ショップで今年人気の高かった売上げ TOP10 アイテムを選出して、SUPER SALE ディスカウント価格でご提供いたします。

期間中はその他さまざまなイベントをご用意しておりますので、JAA メールマガジンや SNS、または JAA 公式 HP で追加情報をご確認ください。

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

〈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

コラム 31 ページ

JAA 各種セミナーご案内

Zoom 講座 & オンデマンド配信 JAA × JREC 共催 新春セミナー

『仏教からわかりやすく学ぶ～【心のプチ修行】』

JAA カウンセリング講師・中島ゆきえ先生監修の「いやしのカウンセラー講座」から、初の課外授業を開催いたします！ いやしのカウンセラーとは、セラピストとしてお客様やクライアントが何を望んでいるのか、どのように接してコミュニケーションを取れば良いか、傾聴することで相手を理解し、アロマセラピーに関する活動はもちろん、人とのコミュニケーションが大切となる各現場に役立たせることを目的とした、リラクゼーションとしてのカウンセリング資格です。

今回は、カウンセリングや心理学について仏教を例にわかりやすく紐解き、さらにいやしのカウンセラーの要素も絡めた、「心のプチ修行」の2時間をお届けいたします。

カウンセリング・心理学・いやしのカウンセラーの学習経験は不要です。新感覚の課外授業ですので、どなたでもお気軽にご参加ください。

■セミナーテーマ

いやしのカウンセラー養成講座課外授業

～仏教からわかりやすく学ぶ～【心のプチ修行】

■セミナー開催日時（Zoom ライブ配信）

2023 年 2 月 18 日（土）

13:00～15:00（途中 5 分ほど休憩有）

※ライブ参加者の方には、当日参加者特典で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

2023 年 3 月 1 日（水）～3 月 15 日（水）

■コンテンツ

1. 姿勢と呼吸を整える
～自分と向き合うひととき～
2. 仏教から生きるヒントを得る
～あるがままでいい、楽に生きよう～
3. 十の心の育て方 ～心を洗うプチ修行～
4. 質疑応答

※筆記用具をご準備ください。

■セミナー参加費 / オンデマンド配信視聴料金

（同一金額です）

JAA 会員 4,400 円

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円

一般 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 へ視聴 URL を送信いたします。配信期間中（3/1～3/15）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、質疑応答個所はカットさせていただきます）

■講師

中島ゆきえ／Yukie Nakajima

JAA カウンセリング講師、JAS いやしのカウンセラー講師、JAA 加盟校「PADMA」主宰、勝部北夙川医院リラクゼーションチーム担当、大阪国際福祉専門学校アロマクラス非常勤講師。日本プロカウンセリング協会全課程修了、サクセスイメージインストラクター取得。医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》

心の癒しには、ほっこりする癒しや背筋をピンと伸ばして自分と向き合う癒しなどさまざまです。今回は、仏教の学びから気づいた“楽に生きるための戒律と癒し”をわかりやすくお伝えします。毎日手や顔を洗うように、心を洗う方法として今も糧にしている言葉です。聞いたその日から行えるプチ修行。言葉を覚えておくと日常で役立ち、とらえ方が少しずつ変化していくのを体験されることでしょうか。今回は、講座の課外授業としてテキストの課題にはない内容です。いやしのカウンセラーの皆さんや受講生の方々にもおすすめです。

コラム 32 ページ

Zoom 講座 春季特別セミナー JAA × 発酵料理士協会

『発酵王子 伏木暢顕による甘酒の魅力』～腸内環境を整える発酵食の魅力について～

不動の人気 “発酵食”

発酵王子こと発酵料理士協会名誉講師の伏木暢顕氏より、発酵でカラダを整える一つの手
段として話題の甘酒の魅力をお話しいただき、ご自宅でも簡単に作れる「フルーツ甘酒」
のデモンストレーションをおこなっていただきます！栄養価が高く、素早く吸収される甘
酒。甘酒の魅力は砂糖にはない自然の甘さ、そして調味料や漬床としても活躍できます。
発酵食の測り知れない深さを、改めて学びましょう♪

■テーマ

『発酵王子 伏木暢顕による甘酒の魅力』
～腸内環境を整える発酵食の魅力について～

■日時

2023年3月18日（土）13:00～14:30（90分）

■セミナー形式

Zoom ライブ配信

講義＋フルーツ甘酒のデモンストレーション

■参加費用

JAA 会員 4,400 円

JAS 生・加盟校生 5,500 円

一般 6,600 円

■定員 100 名

■申込方法

JAA ショップまたは QR コードよりお申込みください。開催 1 週間前になりましたら「ご招
待メール」をお送りいたします。

■講師

伏木暢顕／Nobuaki Fushiki

発酵料理士協会名誉講師

発酵王子

1975年東京生まれ。醸造料理人であり、日本の発酵食文化传承人。

発酵教室の講師としても活躍し、現在の『発酵食』『麴』人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理の道を極めること28年、食材を全く別のものにかえてしまう、不思議な麴の力に惚れ込み、独学で麴について学ぶ。知識が豊富なうえ、面白くてわかりやすい解説が人気で、テレビや雑誌などメディアにも度々登場。各地での講演会などでも活躍。主に「発酵王子」として親しまれている。

最近では、飲食店のメニュー開発のエキスパートとしてフードコンサルティングも手掛け、日本各地にて人と文化と発酵を通じての地域活性化、蔵の存続に力を注いでいる。また、執筆活動にも力を注いでおり、これまでの著書は14冊を数え、累計50万部超え。現在も部数を伸ばしている。イタリア・ミラノ、スペイン・バルセロナ、フランス・パリでのイベント・教室や、アメリカCIA料理大学での講演など2014年からは海外へ日本の発酵文化をアピールすべく活動を開始。雑誌の連載やNHKラジオ第1『すっぴん!』の金曜日レギュラーをつとめた。2016年4月～5月毎週水曜日NHK Eテレ『趣味ドキッ』8週連続出演。

《主な活動》

【沖縄 小浜島 はいむるぶし】

レストランメニューの開発。リトリートメニューを確立し、リゾート地での新たな集客を試みる。通信販売の開発からPR活動。

【鳴子温泉郷】

昔から文化として残っている地元のお料理を掘り起し『鳴子懐石』を確立。「湯治・発酵食・かさ・湯禅・自然にて排出しやすい身体を作る。」をコンセプトに鳴子懐石を組み込んだ『湯治リトリート』を開発中。現在もその他イベントなどを企画、提案中（大音楽フェス・こけしの雛祭りなど）。

【宮城県大崎市】

NPO 未来創造大崎と大崎市役所からの依頼にて『発酵の街 大崎』普及活動として市内（鳴子町・岩出山・松山・古川）の飲食店や生産者、醸造蔵や農家などと一緒に商品開発、および販路開拓を行っている。飲食店に関しては、メニュー作りからコンセプトまでのコンサルタントを現在も行っている。

【長野県塩尻市】

東京渋谷区に塩尻市のPRや地域活性化の目的で、発酵物や醸造物だけをピックアップしたお店『塩尻醸造所（仮）』を2014年1月にオープンさせる。また、街おこしの一環として、発酵をキーワードに観光までを視野に入れたカレッジを開催する予定。

【離乳食・子供の食教室】

2015年～子供達の食を見直すための調味料、日本の醸造を伝えるべく教室を日本全国で開催する。

コラム 33 ページ

Zoom 講座 春季特別セミナー

『皮膚科医から見た メディカルアロマの素晴らしい可能性について』

直接精油を肌に使用する事ってありますよね。基本的な使い方は知っているけれど、アレルギーや皮膚炎などを起こしてしまうかもしれない間違った使い方を皆さんはご存知でしょうか。正しく安全なアロマの使用法を、改めて皮膚科専門医の見解から教えていただきます。

ストレスから皮膚への影響などの目から鱗の、様々な疾患と精油の関連性にも注目です。

■テーマ

『皮膚科医から見た メディカルアロマの素晴らしい可能性について』

■コンテンツ

1. メディカルアロマの心と体を整える効能
2. 精油は嗅覚から0.18秒で大脳辺縁系にアクセス。その驚きのメカニズムについて。
3. 皮膚からトリートメントの効果。
4. 痛み、かゆみに効果的な精油。
自律神経系、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、帯状疱疹後神経痛などの実際のレシピ
5. 今後の課題 メディカルアロマ QOL を高めるために知っておきたいこと 3点

■日時

2023年2月4日（土）13:00～14:00

■セミナー形式

Zoom ライブ配信

■参加費用

JAA 会員 4,400 円

JAS 受講生・加盟校生 5,500 円

一般 6,600 円

■定員 30 名

■申込方法

JAA ショップ又は QR コードよりお申込みください。

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

垣内千恵／Chie Kakiuchi

JAA 認定インストラクター

医学博士、皮膚科医

レイキなどエネルギーワーク、ヒーラー密教霊符招福師

セルフイメージコーチ、ヒプノセラピスト

25 年間の皮膚科医の臨床経験と専門知識をメディカルアロマと統合、独自のメソッドを確立「心と体を健やかに」をテーマにアロマコンサル、セミナー講座をオンラインにて開催。

《垣内先生からのメッセージ》

はじめまして。皮膚科医の垣内千恵です。

東京都内で 25 年以上の 20,000 人以上の患者様を診察して参りました。

最近では、コロナ禍などのストレスの影響で帯状疱疹の方が大変増えています。ストレスが身体に多大な影響を与えることをまさに肌で感じております。

メディカルアロマとの出会い、私は 10 数年前に重症のうつ病を患い苦しんでいました。この時に勧められた真正ラベンダーの香りのおかげでうつ状態から抜け出すことができました

た。長年続けていた抗鬱剤を3か月後に中止してもその後うつ病の再発はありません。この劇的な経験から衝撃を受けメディカルアロマを学び始めました。

持病のリューマチの痛みも軽減し、更年期のあとの倦怠感などの不調も解消。自分の身体で効果を実感したので、周りの方にも承諾の上で試用し、目覚ましい効果を上げています。今までの臨床経験や医学の専門知識を活かしてメディカルアロマの理論だけでなく実践にも応用、さらに独自のメソッドを確立。オンラインで「心と体を健やかに変えるメディカルアロマ」のアロマコンサル、セミナー講座を開催しております。

アロマの持つ無限の可能性を、皆さまのQOLを高めるために上手に活用できるようにと日夜努力研鑽しています。私の経験が皆様のお役に立てれば嬉しく思います。

コラム 34 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18弾～

『みんなが気になる“たるみ” マイナス8歳を目指しませんか？』

★即効性抜群、予防効果【大】のテクニックをお見せします★

JAA オリジナルのフェイシャルトリートメント体系;アロマフェイシャルリラックス (AFR) を構築された、美容のスペシャリスト安水裕子先生による新春セミナーです。

《安水先生からのメッセージ》

スキントラブルで何が気になりますか？という問いに、必ず上位にランクインする「たるみ」。くい止めたい！効果的な方法を教えて～！と、多くのお声を頂戴しています。今回のセミナーでは、お顔の解剖学に基づいたエクササイズを重点的に行い、実年齢マイナス8歳の印象へと巻き戻します。そしてエクササイズ後は、アロマローションパックでクールダウン。是非、引き締まったお顔を鏡でご確認下さい。

以下のチェック項目に当てはまる方は必見のセミナーです。差し支えなければ、ノーメイクでご参加下さい。

- まぶたが被さってきた
- 目の下のたるみが気になる
- 頬がたるんでいる
- ほうれい線が年々深くなっている

- マリオネットラインが消えない
- 気を抜くと唇がへの字になる
- もたつく二重アゴをスッキリさせたい
- たるみに効果的な技術を知りたい

■セミナーテーマ

みんなが気になる“たるみ” マイナス8歳を目指しませんか？

★即効性抜群、予防効果【大】のテクニックをお見せします★

■セミナー開催日時（Zoom ライブ配信）

2023年1月17日（火）10:00～12:00

※ライブ参加者の方には、当日参加者特典で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

2023年2月1日（水）～2月15日（水）

■コンテンツ

- 座学：たるみについて
- クラフト：アロマ引締めローションパック作成
- 実技：たるみ軽減&予防エクササイズ

■セミナー参加費 / オンデマンド配信視聴料金

（同一金額です）

JAA 会員 4,800 円（税込）

JAS 受講生・加盟校生 5,900 円（税込）

一般 7,000 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。上記は送料込みの価格です。

※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。

■資料 2 点

- ローションパック用フェイスシート 2 個

●レジメ

■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。

■当日お手元にご用意いただくもの

●置き鏡、資材 2 点、ティッシュペーパー、筆記用具

●無水エタノール入り精製水

※ビーカーなどに無水エタノール 5ml + 精製水 25ml をご用意ください。

●精油 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。

カモミールローマン／ネロリ／ラベンダー／オレンジスイートなど鎮静効果のある精油 1～2 種類。

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 E-Mail にて送信します。（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のご案内をいたします。

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 E-Mail へ視聴 URL を送信いたします。配信期間中は（2/1～2/15）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。

■講師

安水裕子／Yuko Yasumizu

JAA アロマフェイシャルリラックス（AFR）講師

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

東洋伝承医学研究所にてアーユルヴェーダを学び、南インドにも訪れレクチャーを受ける。また、ニュージーランド滞在中にマオリ族の文化に触れ、心と身体の魂のつながりを再認

識し、エネルギーワークを学び、2000年11月に現サロンを開業。

コラム 35 ページ

アロマフェイシャルリラックス (AFR) ライセンス対応

オフライン講座 『アロマフェイシャルリラックス講座 (2日間集中)』

JAA 認定アロマフェイシャルリラックス (AFR) ライセンスに対応した2日間の集中講座を4月に開催します！お肌のケアとメンテナンスはもちろん、心と身体のバランスを整えるためのフェイシャルトリートメントを2日間で習得します。JAA のアロマフェイシャルリラックスは、お顔の反射区を刺激することで内分泌系を活性させ、身体を内側から整えていきます。フェイシャルのみのトリートメントであるのにもかかわらず、フルボディのトリートメントを受けたかのような深いリラックスと体調の変化は、従来のフェイスクアにはない新しいタイプのトリートメントスキルといえます。受講定員が4名限定という、ほぼマンツーマンに近い少人数制での開催となりますので、お早めにお申し込みください。

■日時

1日目 2023年4月19日(水) 10:00~19:30

2日目 2023年4月20日(木) 9:00~17:30

■会場

今井ビル 6F セミナールーム

東京都豊島区南池袋 1-25-9 (池袋駅徒歩5分)

■学習内容

- ベッドセッティング
- タオルワーク
- カウンセリング
- 基本姿勢について
- デコルテ・ヘッド・フェイスのトリートメント
- 模擬試験

身近な方へのストレスケア、新たなサロンメニュー、介護や医療現場での活用など、セラ

ピストとしての活動の幅をさらに広げるツールとしてご活用いただけます。

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

■定員 4名

■受講料

一般 165,000 円 (税込)

JAA 会員・JAS 生 132,000 円 (税込)

※AFR 教材込み

■締め切り 3月17日 (金)

* * *

★AFR 認定加盟校でも学習可能です。詳細は各スクールにお尋ねください。

★所定の講座を受講のち受験資格が得られます。

QR コード : AFR School 一覧

QR コード : AFR ライセンスについて

■講師

岸 裕子 / Hiroko Kishi

JAA アロマフェイシャルリラックス (AFR) 本部講師

プライベートサロン イル・ヴィアール 代表

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

《岸先生からのメッセージ》

皆さん、アロマフェイシャルリラックスをお受けになられたことはありますか？

一度体験すると絶対に導入したくなる、とてもリラクゼーション効果の高いフェイシャルなんです！どんな手技か気になりませんか？

実はシンプルな指使いや手技の構成で、初心者の方にも取り入れやすくなっています。

『顔』という細かなパーツを扱うので、ボディとは全く違う細かさや難しさがありますが、努力した先には必ずお客様の素敵な笑顔が待っています。

- 首や肩の大きな筋肉をほぐす
- お顔の反射区を刺激して内分泌に働きかける
- 頭全体をほぐす

このような構成で、リラクゼーション効果以外にも、リモートワークが増え眼精疲労でお悩みの方や、マスク生活が続き、たるみを気にされる方のリフトアップにも効果的です。

老若男女問わず、沢山の方の笑顔のために是非ご受講お待ちしております。

限られた人数にはなりますが、お互いに高め合い2日間充実させましょう！！

本講座でお会いできるのを楽しみにしております♪

コラム 36 ページ

HAPPY HOLIDAYS 感謝祭 Vol.1 Xmas & NewYear セミナー

『アロマ手作りコスメの基本を学ぶ』～葛粉生まれのオイルシャドウ/リップ&チーク～
先着 50 名様にカラーマイカプレゼント♪

比嘉先生は、ケミカル化粧品から、オーガニック化粧品へ変えて、肌荒れやシミが劇的に改善され、今ではファンデーションも卒業でき、素肌は、むしろ 20 年前よりきれいになったと実感されているそうです。知らないと怖いケミカルコスメの害と、オーガニックコスメの違いを具体的に学べます。実は安心安全なコスメは自分でも簡単に作れるんです！今回はシャドウ・リップ&チークの作成だけでなく、オーガニックコスメで使用するカラーマイカ、人気の 2 カラーを、先着 50 名様にプレゼント！！ 新たな気分で、年末年始は手作りコスメでお出かけしてみませんか？

■動画配信期間

2022 年 12 月 15 日（木）～2023 年 1 月 15 日（日）

※お申込みの方はこの期間中にご視聴できます。（オンデマンド配信）

■企画概要

HAPPY HOLIDAYS 感謝祭

Vol.1 Xmas&NewYear セミナー

『普段使いの グラスフラワーから、Xmas アロマキャンドルへ』

『お正月 Wall Decoration から、普段使いのフローティングプレートへ』

★『アロマ手作りコスメの基本を学ぶ』

～葛粉生まれのオイルシャドウ/リップ&チーク～

カラーマイカ人気の2色をお申込者全員プレゼント♪

Vol.2 スーパーセール

■テーマ&コンテンツ

『アロマ手作りコスメの基本を学ぶ』

～葛粉生まれのオイルシャドウ/リップ&チーク～

1. コスメの選び方でお肌の一生が変わる!
2. 石油系の合成成分の（ケミカルコスメ）の害について
3. オーガニックコスメとケミカルコスメの違い
4. 「植物生まれ」オーガニックコスメの魅力とは
5. 手作りを楽しもう
6. 材料について

■参加費用

講義+実習（資材費込）

JAA 会員 5,500 円

JAS 受講生・加盟校生 6,600 円

一般 7,700 円

■申込〆切

先着 50 名様 2022 年 12 月 5 日迄

※それ以降はお問合せ下さい。

■申込・視聴方法

QR コードまたは JAA ショップよりお申込みください。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

比嘉小百合／Sayuri Higa

relaxing 代表

1998年より産婦人科にアロマセラピーを取り入れる活動に取り組み、JAA アロマインストラクター、国際アロマフィットセラピー協会認定アロマセラピスト、ナードアロマセラピー協会アロマアドバイザーなどの資格を取得。

うるま市のサロンにて各種スクールを開催し、アロマセラピーの普及に努める。

JAA 認定インストラクター、ナードアロマアドバイザー、国際アロマフィットセラピー、NPO 国際セラピスト協会マタニティケアアドバイザー、植物調合士

www.relaxing-okinawa.jp

《比嘉先生からのメッセージ》

お顔に彩りを与えるアイシャドウやチークなどのカラーコスメ。スキンケアアイテムだけでなく、実はカラーコスメも手作りできるってご存知ですか？

今回は、お肌に優しい天然素材を使ってリップ&チークをお作りいただきます。自分の手で自分の為だけに作るカラーコスメだからこそ、素材にこだわって質の良いものが作れます。手順はとっても簡単。材料もシンプル。本格的なコスメが作れる驚きと楽しさを感じて頂いたら幸いです。

毎日、何気なく使っているメイクアイテムがどんな素材で作られているのか、意識したことはありますか？天然の葛粉やマイカを使ったシンプルで肌にも地球にも優しいレシピです。余計なものが含まれず石鹸で落とせるのでファーストコスメにもお勧めです。お子さんがいらっしゃる方は、一緒に作られるのも楽しいですよ。

コラム 37 ページ

HAPPY HOLIDAYS 感謝祭 Vol.1 Xmas & NewYear セミナー

『日常使いのグラスフラワーから、Xmas フラワーアロマキャンドルへ』

『お正月 Wall Decoration (しめ飾り) から、日常使いのフローティングプレートへ』

各セミナーお申込み先着 50 名様に 1500 円相当の和精油プレゼント♪

Xmas とお正月に向けた SDGs フラワークラフト

～廃材を出さずに、1つの作品から、もう1つの作品へ生まれ変わる～

《中山先生からのメッセージ》

よく耳にするSDGsという言葉。それって、いったい何？そんなお話もちよっぴり交えながら、1人1人が暮らしの中で、楽しくできるSDGsを提案させていただきます。今回は、これからやってくるクリスマスとお正月を彩る飾りを、身近なもので、手軽に素敵に作ります。日常使いのインテリアフラワー雑貨からクリスマス・フラワーキャンドルへ、しめ飾りから日常使いのインテリアフラワー雑貨へとリメイクし、Part1、Part2共に、2種類ずつフラワークラフトを作成します。難しいテクニックは、ありません。お花が初めての方でも楽しみながら、作っていただけます。そこに、素敵な香りを取り入れていただけたら、きっと幸せな時間が広がることと思います。

是非、素敵時間を増やしてください。

■動画配信期間

2022年12月15日（木）～2023年1月15日（日）

（オンデマンド配信）

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。

■企画概要

HAPPY HOLIDAY 感謝祭

Vol.1 Xmas&NewYear セミナー

Part1. 『日常使いのグラスフラワーから、Xmas フラワーキャンドルへ』

お申込み先着50名様に「トドマツ（北海道モミ）」精油3mlをプレゼント♪

Part2. 『お正月しめ飾りから、日常使いのゆず香るフローティングプレートへ』

お申込み先着50名様に「ゆず」精油3mlをプレゼント♪

『アロマ手作りコスメの基本を学ぶ』

～葛粉生まれのオイルシャドウ/リップ&チーク～

Vol.2 スーパーセール

■テーマ&コンテンツ

Part1. 『日常使いのグラスフラワーから、

Xmas フラワーアロマキャンドルへ』

①SDGs について

②無駄なく最後まで楽しもう

●プリザーブドフラワーで作る日常使いの可愛いガラスフラワーの作り方

●日常使いのガラスフラワーを楽しくリメイク♪Xmas・フラワーキャンドルの作り方

③楽しみ方色々ご紹介（花と香りのコラボレーション）

Part2. 『お正月のしめ飾りから、日常使い

フローティングプレートへ』

①③同上

②無駄なく最後まで楽しもう

●新年を華やかに！アーティシシャルフラワーで作るしめ縄飾りの作り方

●お正月が終わったら楽しくリメイク♪フローティングプレートの作り方

■参加費用

講義＋実習＋花資材費

JAA 会員 5,500 円

JAS 受講生・加盟校生 6,600 円

一般 7,700 円

※Part1、Part2 それぞれお申込みください。

■申込詳細

QR コードまたは JAA ショップよりお申込みください（Part1、Part2 それぞれのお申込みとなります）。

お申込み頂いた方には、12月7日（水）より順次花資材をお送りします。

12月7日（水）以降にお申込みをされた場合は、花資材の受け取りに1週間前後の日数を要しますので、予め、ご了承ください。なお、送料は着払いとなります。

※定員になり次第締め切りとなりますので、お早めにお申し込みください。

■ご用意いただくもの

作品を制作するにあたり事前にご用意いただくもの（はさみや木工用ボンドなど）につきましては、改めてオンデマンド URL と合わせてお送りいたします。

■講師

中山 純／Jun Nakayama

フラワーデコレーター協会（FDA）理事

Flowerroom 優遊主宰

フラワーカラーコーディネーター／パーソナルカラーコーディネーター／ディスプレイクリエイター／企業デザイナー／認知機能向上のためのフラワーアレンジメント指導者
ドイツ・オランダ・アメリカのデザインを学び、確かな理論と技術に基づいた独自のクリエイティブな作品には定評があるコンテスト受賞歴多数。花が好き。人が好き。「楽しくなくっちゃお花じゃない！」をモットーに、大阪で教室展開。生徒の夢をかなえるためには、資格が必要とFDAの指導開始。現在、育成した多くのプロが活躍中。同時に、セミナー、大学講師、花育等の教育や普及活動に尽力。ホテル・舞台装飾・ブライダル・花のイベント企画から、カルチャースクール運営と多分野に渡り活動。多くのネットワークを持つ。

コラム 38 ページ

Zoom 講座&オンデマンド配信 榎林先生による column vol.97 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.97 に掲載されている榎林佳津美先生の誌上レッスン（P.24～25 掲載）を Zoom 講座として LIVE で受講できるアロマコーディネーターのためのスキルアップ講座です。

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

■セミナーテーマ

榎林佳津美による「予防のための最新知見」

～婦人科疾患～

■セミナー開催日時（Zoom ライブ配信）

2023 年 1 月 21 日（土）13:00～15:00（120 分）

※ライブ参加者の方には、当日参加者特典で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

2023年2月15日（水）～2023年2月28日（火）

■コンテンツ

- 講義
- 腹部のセルフトリートメント

■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 4,400 円（税込）

JAS 受講生・加盟校生 5,500 円（税込）

一般 7,150 円（税込）

■当日の準備物

- column vol.97
- ティッシュ
- マカダミアナッツオイルなどのトリートメント用オイル
- 筆記用具

■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 E-Mail にて送信します。（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のご案内をいたします。

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 E-Mail へ視聴 URL を送信いたします。配信期間中は (2/15~2/28) 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、質疑応答個所はカットさせていただきます)

■講師

榎津佳津美 / 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。

《榎津先生からのメッセージ》

榎津佳津美の病気を予防するための最新知見を、婦人科の疾患を意識しながら話します。振り返ると私は「病気にならずに元気であるにはどうしたらいいのかな？」とずっと考えていたようです。どこまで行ってもゴールはない命題ですが、最近、色々なことがリンクして、根本的なところで、必ず心がけた方が良くことが分かってきました。

今回の講座では、婦人科系の疾患を中心に column の誌上レッスンに記載した以外の事柄も加えた最新知見にアロマがどう貢献するのかを話ししたいと思います。実技はお腹の緊張を解いて、ゆったり呼吸ができるようになるための腹部のセルフトリートメントを行います。

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

『Zoom de ホスト オンラインの基本』

皆様からセミナーテーマで一番ご要望のあった Zoom ホストの基本操作。

荻野こずえ講師による、達人シリーズ待望の第3弾！！

第1弾は『Zoom de ホスト Zoom 使い方セミナー』、第2弾では『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』を開催。

初めてご視聴くださる方でも、オンライン講座を開催する基本ポイントが理解でき、毎回ご視聴頂く方も新たな発見と習得ができるような構成になっています。

さあ貴方も『“やりたい”が自信を持って“やれる”に変わる』第1歩です。

■動画配信期間

2月15日（水）～2月28日（火）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます（オンデマンド配信）

■企画概要

達人シリーズ第3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 女性ホルモンの達人

No.3 アロマ空間デザインの達人

■テーマ

『Zoom de ホスト オンラインの基本』

■コンテンツ

1. 主催者としての講座開始注意事項（主催者としての目線）
2. Zoomって何？ Zoomで出来ること
3. 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
4. Zoomの落とし穴（重要ポイント）
5. 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
・マイク・カメラ・チャット・左右表示モード・ギャラリービュー・スピーカービュー・
全画面表示終了・リアクション・バーチャル背景・ビデオフィルター・スタジオエフェク
ト・アバター・イマーシブビューなど
6. 講座を開催する前に大切な3つのポイントと注意点
7. Zoom機能カメラの2台使用方法

■参加費用

JAA 会員 3,300 円 (税込)

JAS 生・加盟校生 4,400 円 (税込)

一般 5,500 円 (税込)

■申込〆切

2月15日(水)

■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 認定トップインストラクター

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

オンジョブ(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(オンライン講師)

一般社団法人 オンラインビジネス促進機構 代表理事

《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催出来るようになりましたが、また受講したいと思って貰える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。他では、聞けないポイントを知っているのと知らないのでは、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。

【また受講したいと思う講座】とはどんな講座でしょうか？

昨年、1Day セミナー『Zoom de ホスト講座』を開催し、再度受講したいとお声をいただきましたので、昨年の内容を更にバージョンアップして『オンラインの基本』をお届けします。ご自分の沢山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？

コラム 40 ページ

達人シリーズ No.2 女性ホルモンの達人

『揺らぎ世代のトリセツ』～ホルモンバランスの整え方～

最近疲れやすい、どこも悪くないのにだるい、眠れない。日々の忙しさからつい放っておいたりお薬に手がでたり。でもどうも改善しない、どうしていいかわからない。そんな経験ありませんか？岡下講師は、国立・大学病院前薬局薬剤師として20年以上勤務され、患者様と接する中で、薬が必要になる前に、事前のケアが必要と感じ、薬よりも簡単にアプローチができるアロマセラピーと中医学の養生法を用いて、女性ホルモンの啓発活動を行い、累計9万人に心身ケアの指導をしてこられました。その経験に基づいたお話は、揺らぎ世代の私たちにとっては大変貴重です。是非お見逃しなく♪

■動画配信期間

2月15日（水）～2月28日（火）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます（オンデマンド配信）

■企画概要

達人シリーズ第3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 女性ホルモンの達人

No.3 アロマ空間デザインの達人

■テーマ

『揺らぎ世代のトリセツ』

～ホルモンバランスの整え方～

■コンテンツ

1. 女性は生まれる前からホルモンに支配されている？
2. ストレスとホルモンの関係
～更年期のはじまりはいつ？～

3. あれも、これも、更年期なの？
4. 揺らぎ世代の楽しみ方
5. これからのサロンに求められるのは「SRHR」
～自分を大切にする伝道師～

■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

JAS 生・加盟校生 4,400 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

■申込〆切

2月15日（水）

■申込・ご視聴方法

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

岡下真弓／Mayumi Okashita

薬剤師

JAA 認定加盟校講師

日本抗加齢医学会 会員

日本性科学会 会員

日本アクティブシニア研究会 会員

化粧品会社の研究開発員を経て国立・大学病院前薬局薬剤師として20年以上勤務。

アロマセラピーと中医学の養生法を用いて女性ホルモンの啓発活動を行い、累計9万人に心身ケアの指導をしてきた。最近では女性ホルモンの専門家としての情報発信のニーズが高まり、コメンテーターやライターとしても活動。また自身のラジオ番組でフェムテックDJとしても活動中。

《岡下先生からのメッセージ》

「歳を重ねる事をネガティブに捉えず、セクシーに健康に楽しみましょう」

これが私のモットーです。

歳を重ねるにつれ、衰えや失われていくものはあります。また更年期世代は家庭や仕事で負う責任が大きくなり、後ろ向きな気持ちになりがちです。

私は人の美しさとは、その人の生き方次第で変えることが出来ると多くの患者様から教わりました。加齢に伴う身体の機能的な衰えは抗うことはできません。しかし、アロマや中医学に基づいた自然と共に生きる養生法を日々取り入れ、心身のバランスを整えれば、誰しもが心の奥に秘めている「いつまでも美しくありたい」を叶えることができます。皆さん一緒に学びましょう。

コラム 41 ページ

達人シリーズ No.3 アロマ空間デザインの達人

『アロマ空間デザインの可能性』

香りのお仕事に「アロマ空間デザイン、アロマ空間コーディネーター」という世界がある事は皆さん周知されていると思います。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、デザイン性だけでなく、精油の機能性が着目されるようになり、SDGs や地方創生、第6次産業の分野にも広がっているそうです。アロマコーディネーターライセンスの活用は、先ず様々な業界での可能性を知るところから始まります。そうすると「香り」が、どれだけ私たちの生活や社会、健康に役立ち関わられるのかが、改めてわかるようになります。

視野が広がる事で、今後の大きなヒントに繋がるかもしれませんよ。

■動画配信期間

2月15日（水）～2月28日（火）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます（オンデマンド配信）

■企画概要

達人シリーズ第3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 女性ホルモンの達人

★No. 3 アロマ空間デザインの達人

■テーマ

『アロマ空間デザインの可能性』

■コンテンツ

1. アロマ空間デザインとは？
2. アロマ空間デザインのニーズ
3. 現場事例
4. アロマコーディネーターとして取り組む利点
5. 業務にプラスワンする効果と取り組み方

■参加費用

JAA 会員 3,300 円 (税込)

JAS 生・加盟校生 4,400 円 (税込)

一般 5,500 円 (税込)

■申込〆切

2月15日(水)

■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

橋本裕子／Yuko Hashimoto

アロマセラピー K's Aroma 代表 JAA 認定加盟校

英国 IFA 認定アロマセラピスト

JAA 認定インストラクター

アットアロマ株式会社 認定 アロマ空間デザイナー

アットアロマ株式会社 業務委託パートナー

All About アロマセラピーガイド

2007年より個人事業主として活動中。約6年前から現在までアットアロマ株式会社の業務委託パートナーとして、都内近郊約60か所を担当し現場をコーディネートしながら、出張アロマ講座、記事監修などを行っている。月末を利用して、福島市で果樹、ハーブ栽培にも取り組んでおり、将来的には精油を抽出し、アロマ空間デザインすることが目標。

《橋本先生からのメッセージ》

出先でふわっと「精油の香り」を感じると気になるものですね。最近はアパレルショップ、ロビー各所など、多機能な場所において、精油だけの香りでコーディネートされた空間が増えています。これらを作り維持するのが「アロマ空間デザイン、アロマ空間コーディネート」の仕事です。新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、お客様はデザイン性だけでなく、精油の機能性に着目するようになり、SDGsや地方創生、第6次産業の分野にも広がっています。主な活動が、アロマ講座の実施だった私には、この分野の広がり大きなアップデートとなりました。生活空間や業務空間の活用にも役立ちます。仕事のやりがい、高まるニーズの理由、取り組み方など、実体験に基づきお話をさせていただきます。

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 80 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

2023 年 2 月 12 日（日）

■受験資格

2023 年 2 月 9 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 12 月 5 日（月）～2023 年 1 月 13 日（金）《必着》

■合格発表

2023 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 81 回アロマコーディネーターライセンス認定試験 2023 年 6 月 11 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 80 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

2023 年 2 月 9 日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

2023 年 2 月 13 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

2022年12月12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12月5日（月）～2023年1月13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 檜林佳津美先生による、アロマセラピーと自然の素晴らしさを伝えるJAA認定インストラクターになるための「教える」ことに特化した講習会です。

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

〈インストラクター制度〉

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

〈ライセンスの発行〉

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

〈ライセンス取得の特典〉

- ①所定の手続きにより JAA 認定加盟校として登録し、アロマコーディネーターライセンス対応講座を開講することができます。※通学、オンライン講座共に開講可
- ②全国各地の一般企業、公共団体、教育施設、福祉関連施設より、アロマセラピーのワークショップやセミナーの要請があった際に、優先的にセミナー講師を務めることができます。
- 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

2023年1月28日(土) 13:00~18:00

追加開催予定 2月1日(水) 13:00~18:00

2023年5月27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

QRコード：※JAA ショップにログインしてからお申込みください。

第 49 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

2023 年 2 月 25 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 50 回インストラクター認定試験 2023 年 6 月 24 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。

QRコード：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、お問い合わせ・お申込みください。

※インストラクター試験の実施要項は P. 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】を添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20日(金) 10:00~15:00

※日時応相談

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 しば みくり E-mail: mikuringood@gmail.com

※1月5日(木)までにE-mailにてお申し込み
ください。

青森県青森市内 1月17日(火) 10:30~15:30

対面形式

※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

※東急田園都市線

桜新町駅

西口徒歩5分 1月10日(火)~2月10日(金)

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]

1月29日(日)、1月30日(月)、

2月1日(水)

※日時ご相談可

※10:00~15:30 (お昼休憩40分) 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信履歴をお残し下さい。

こちらから確認のお電話を差し上げます。

メールでのお申込みもお受けします。

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

神奈川県厚木市 [オンライン講習]

1月16日(月)~2月14日(火)

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

※メールにてご連絡をお願いします。

山梨県甲府市 随時開催

13:00~18:00

※対面・オンライン講習を選択可能です。ご希望の日程をご相談ください。 アロマ+

メディカルハーバル

ビューティサロン&セラピスト

スクール An・Rose

主宰 組澤さつき TEL : 090-2522-1187

HPからも申込可能です。件名に「インストラクター講習会申し込み」と明記の上、ご希望の日程、正会員番号、住所、氏名、連絡のつく携帯電話番号を明記して下さい。改めてこちらからご連絡させていただきます。

※ご希望日の3週間前までにお申し込みください。

愛知県豊橋市 [オンライン講習]

1月29日(日) 13:00~18:00

1月31日(火) 10:30~16:30 アロマケアスクール Mommy

主宰 前田智巳 ※申込フォームよりお問い合わせ・お申込みください。

鳥取県鳥取市 [対面講習]

1月24日(火)~2月14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下さい。

島根県松江市 1月25日(水)~2月20日(月)

※日時応相談

対面、オンライン講習 (Zoom) どちらでも可能です。

アロマルーム&スクール

アンリバージュ

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

TEL : 090-7992-8158

※E-mail またはお電話にてお申し込みください。

島根県益田市 [対面講習]

1月21日(土)

※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

※メールにてお申し込みください。

コラム 45 ページ

JAA トレーナーズ制度

JAA トレーナーズ制度とは、社会的にニーズのある分野のスキルを短期間で身に付け、実践・実務の現場で活かしていただくものです。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アロマ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？
2022年8月よりDVDテキストに加え動画URLもご利用頂けるようになりました。(P.28参照)

QRコード：トレーナー制度・検定講座の詳細はこちらより

JAA 検定トレーナー 一覧

検定講座の学習には、自身のペースで学べるホームスタディコースもありますが、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180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。

QRコード：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。

★陽だまり Garden～アロマセラピー，ハーブボール&ルーシーダットン～

1) アロマ to ルーシーダットン (タイ式ヨガ) 講座

■日程 随時 (オンライン可)

■時間 60 分

■費用 2,200 円 (税込)

※お好きなアロマオイルでセルフマッサージとルーシーダットン (タイ式ヨガ) の体験ができます。

2) ハーブボール入門講座

■日程 随時（オンライン可）

■時間 90分

■費用 5,500円（税込）※材料費込み

3) HBTA ハーブボールアドバイザー養成講座

■日程 随時（オンライン可）

■時間 15時間（3時間×5回）

■費用 66,000円（税込）※テキスト・材料費込み

※2) 3) とともにハーブボールにご興味がある方対象です。

■お申込み&お問合せ

HP内のお申込みフォームかメールにて、お申込みまたはお問合せください。

URL <https://hidamarigarden.wixsite.com/gardenhidamari>

E-mail gardenhidamari@gmail.com

〒370-0861 群馬県高崎市八千代町

〒203-0032 東京都東久留米市前沢

TEL 050-5375-8422

担当 大崎真弓

★アロマ・カラーセラピースクール ACACIA（アケイチャー）

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 60分程度（ユニットによる）

■費用 正会員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

HP にその他の単発講座もございます。

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

■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 認定加盟校アケイチャー

講師 安齋 孝子

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

E-mail info@aromaacacia.com

TEL 090-9828-5996

★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) 天然原料のみでお線香を手作りします

■日程 随時

■時間 2 時間 30 分/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、または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。

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 2 丁目 26-10 1F-104

[東急田園都市線・桜新町駅西口徒歩 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

～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)

あなた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～【オンライン講座対応】

■日程 随時

■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のお問い合わせフォーム、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

TEL 090-8514-2604

★Hoku Lani Akua soapmaking studio / private salon & school

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

7,700 円（税込）（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

URL https://peraichi.com/landing_pages/view/hokulaniakua

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

URL <https://lin.ee/APrQmxs>

★自然の恵み Aroma Lumiere

☆「アロマセラピーのための 84 の精油」読書会とクラフト作り

◎ローズマリー精油（ローズマリーハーブの石けん水）

◎パチュリ精油（パチュリハーブのサシェ）

■日程 随時

■時間 1 時間

■費用 各回 1,000 円（税込）

■お申込み&お問合わせ

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

美容薬膳のススメ

松本誉子

中医学的な冬の特徴

今年の日本は、夏から秋にかけて特別に雨が多く、スッキリしないお天気の日が続く年でした。日本の夏は元々気温も湿度も高いため「脾」が弱りやすく胃がもたれる、食欲が無い、体が重たいといった症状に悩まされる人が多くなりますが、今年はその様な症状に加えて、気持ちの落ち込みから抜け出せないというメンタルの不調に悩まされた人も多かつ

たようです。これらの症状は「脾の乱れ」から来るものですが、脾の乱れが残ったまま寒い冬を迎えた人は、栄養の吸収まで乱れてしまい、気や血の乱れの症状まで進行することがあります。特に「血の滞り」を起こしやすい人は冬の寒さの影響で、体の内側まで冷えてしまい、血の巡りが悪くなりやすくなり、悪化すると「血」の状態になってしまうことがあります。血には全身に栄養と潤いを与える働きや、精神状態を安定させる働きがあるため、血が滞り血になると、様々なトラブルに悩むようになります。

冬に多い不調

冬の主気は「寒」で、人間の体は寒冷の影響を受けて、新陳代謝が遅くなり、活動する力も弱くなります。そのため血の巡りも悪くなりやすく、特に冷えの影響を受けやすい人は、血がドロドロになりやすく血になることが多いとされています。血になると、目の下のくまやアザ、シミ、ニキビ、肩こりや関節痛、頭痛などのトラブルが起きやすくなります。また、これらの症状は運動不足が重なると悪化しやすく、デスクワークが多い人や筋肉量が少ない人は特に注意が必要です。暖かい時間を見つけてウォーキングをしたり、部屋でストレッチをしたりして体を積極的に動かすようにしましょう。また、ストレスも血の原因になりやすいため、年末年始の多忙な時期はストレスを貯めない様に心がけ、睡眠もたっぷり取るようにするのが良いでしょう。お風呂には、お気に入りの精油を入れてリラックスタイムを大切にすることも効果的です。中医学では「不通則痛」（通らなければ痛む）の原則があります。冬になると月経痛や痛みを伴う肩こりが悪化するタイプの人には、全身の通りを良くすることを意識することで痛みの改善にも繋がります。

冬の血の薬膳

冬の血の症状には、からだを温める「温性」の食材と、血の巡りを整える「活血」の食材を組み合わせる積極的に摂取するのがおすすめです。赤や黒の食材は血行を改善して血を整えるとされ、クランベリー、ブルーベリー等のベリー類を紅茶の中に浮かべて一緒に飲んだり、マイカイカ茶、黒豆茶もおすすめです。また、それらのお茶を飲む時には少し蜂蜜を入れるとリラックス効果がプラスされて効果が上がります。青魚のサバ、イワシ、アジ等には活血の効能を持つものが多いとされ、積極的に摂っていただきたい食品です。魚の調理が難しいという場合は、サバ缶やイワシ缶などの缶詰を使ってみましょう。忙しい時には便利な食材を活用し、無理をせずに続けられる方法を見つけるのが良いでしょう。そして、冬の食事で気を付けたいのが「辛い」味の料理です。辛い料理は、体を温め、汗が出て血行も改善されそうですが、汗が出過ぎると汗と一緒に「気」のエネルギーも発散

し、体を冷やしてしまうことがあります。冬は極端に辛い食事は控えて、心も体もほんのり温まることを意識すると良いでしょう。

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

～おすすめ商品のご紹介～

暑い夏が終わり、今年もあとわずかになりました。風が冷たくなり、乾燥が気になる季節ですね。

また、寒暖差のある日が多くあり、その疲れが残っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

1年の終わりに、ご自身やご家族のカラダを、労わっていただけるような商品をピックアップしましたので

ぜひお試しください。ギフト商品としてもオススメです。

摂りやすい！しっかり骨になる！ カルシウムタブレット&パウダー

八雲貝カルシウム Ca パウダー

風化した貝の微粉末です。小さじ 1/2 杯で、きちんと骨に届くカルシウムが約 700mg 摂取できます。風味が変わらないのでお料理に使ったり、ペットの骨粗しょう症対策にも！

八雲貝カルシウム Ca タブレット

きちんと骨に届くカルシウムを、摂取しやすいサイズ（直径 8mm）のタブレットの中にぎゅっと詰め込みました。小さなお子さんからご高齢者まで摂取しやすい大きさです。

安眠系アロマリペアヘアオイル

アロマリペアヘアオイル goodnight zzz…

安眠効果を企図したアロマオイルをブレンドしたアロマリペアヘアオイル。ヒートテクノロジー成分やオイル PPT が髪の外側と内側に作用し、サラッとした艶髪を、性別や髪質を問わず具現化させます。ラベンダーとベルガモットの香り。

手荒れと感染症をツインでガード

泡タイプハンドクリーム ツインガード

「手荒れ防止」と「感染症対策」をワンストップで実現する新感覚の泡タイプハンドクリーム。アルコールフリーそしてヒアルロン酸と4つのアミノ酸配合で、爽やかなシトラスミントの香りと共にしっとり感が続きます。

こころも身体もポカポカセット

■ブレンドオイル：ウィンター・ドリーム 10ml

■バス&シャワーオイル/マッスルリリーフ 100ml

クリスマス・シーズンにヨーロッパの家庭を訪ねると、漂ってくるような香り。バス・オイルには、身体をしっかりと温める精油のシナモンとタイムと一緒に配合されています。寒い季節にはスパイシーな香りで心も身体も温まりましょう。

風邪予防対策セット

■ブレンドオイル：ブリーズ・イージー10ml

■バス&シャワーオイル/ナチュラルディフェンス 100ml

呼吸器系が何となく心配な方、風邪の引き始めに、クリーンで気持ちをリフレッシュさせてくれるブリーズ・イージーの香りは大活躍です。ナチュラルディフェンスのバス&シャワーオイルと併せて使って、スッキリ快適にお過ごしください。

しっとり肌を保湿する英国製の美容クリーム+ジェル

肌がしっとり潤うナチュラルスキンケア

①ラベンダー&カモミール アロマバリアクリーム 60g

ラベンダーとカモミールの穏やかな性質のクリーム。肌の潤い効果に優れながら穏やかな性質です。小さなお子様から高齢者まで幅広く使えます。

②ジャスミン・ミモザ&ローズヒップ アロマクリーム 60g

エキゾチックで魅惑的な香りのジャスミン&ミモザと、美肌効果の高いローズヒップ。肌をしっとり保湿する美肌のための美容クリームです。

③ティートリー&マヌカ クリーム 60g

ガサガサ肌やアウトドア後のダメージ肌のお手入れに最適です。ハンド用または全身用にご使用ください。

④カレンデュラ クリーム 60g

保湿効果の高いカレンデュラエキス、アロエベラエキス、スイートアーモンドオイルが水分が失われた肌に浸透しながらしっとり潤いを与えます。

⑤ラベンダー アロマジェル 60g

紫外線を浴びた後の肌ケア、スポーツ後や日焼け後のクーリング、就寝時のリラックスにオススメです。心身がリラックスできるラベンダーのやさしいフローラルな香り。

以上