

## 第2ページ

変わらないために

変わり続ける

### Introduction

久々に心地よい春の風を感じていらっしゃる方も多いかもかもしれません。

しかしまた同時に世界の情勢や経済の状況に不安を抱えていらっしゃる方もおられることでしょう。JAAでは、世界のどこからでも参加いただけるオンラインセミナーで会員さまの学びをサポートし、オンラインショップをより充実させるなど、新しい時代の風を取り入れながら、皆さまにとってお役に立てますようさらなる工夫とたゆまぬ努力を続けます。

現代は、視覚や聴覚が日々たくさんの情報に晒されています。そんな時代であるからこそアロマの存在する嗅覚という領域は、ヒトが自らの本能を保ち続けられる最後の砦と言えるかもしれません。JAA発足から四半世紀以上を迎え、これまで協会を支えて下さった皆さまへ感謝するとともにアロマのさらなる可能性に大きな意味を持った新時代へ今一歩進んでまいりましょう。

変わらず大切にしたいことを守るためにJAAは変わり続けます。

## 第3ページ

Contents

No.98 香羅夢

2023年 Spring

Feature 変わらないために変わり続ける

004

JAANEWS

会員特典クーポン配布について

ONLINESHOP スーパーセール

JAA 認定アドバイザー就任

006

癒しの祭典オンラインフェス 2023

トレーナーズ制度第三弾予告

Future

008

WellAging ウェルエイジングな生き方

～上手に歳を重ねる～JAA

010

WellAging ウェルエイジングな生き方～情けは人のためならず～星子尚美

012

もうひとつの—精油物語— vol.3 ベルガモットミント小林ケイ

会員活動レポート

014

エッセンシャルオイル製品の設計における  
価値創造についての研究等青山早苗

016

アロマの資格で子育て支援今井由芽

誌上レッスン

018

備えあれば患いなし浅井隆彦

020

未来予想図パート X 高橋佳璃奈

022

今の社会に生きる人々にできること中島ゆきえ

024

カルシウムとアロマトリートメント檜林佳津美

ATTENTION

038

魅力的なキャッチコピーの作り方

040

「なぜ？」から始めよう~嗅覚と世界の境目とは~

041

AI とアロマとロボの耳~手触りと欲望の世界~

048

発酵食とアロマテラピー伏木暢頭

JAA INFORMATION

027

JAA 事務局からのお知らせ

031

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

加盟校主催インストラクター講習会一覧

045

認定トレーナー一覧

046

全国加盟校オプション講座のご案内

050

JAA online shop

第4ページ

JOIN US ONLINE.

会員特典リニューアル

オンラインセミナー&オンデマンド配信

JAA 会員特典クーポン(13,200円相当)順次配布中

2023年よりJAA会員さま日頃のご愛顧を感謝し、会員特典を追加いたしました。

JAA 会員継続&新規特典としてオンラインセミナーやオンデマンド配信にご利用いただける無料クーポン(※)3枚(13,200円相当)を順次配布中です。

この機会にぜひオンラインでの学びやスキルアップにご参加ください。

クーポン配布イメージ

2023年2月から、年会費の振替に合わせて順次配布します。

年会費の振替時期によりクーポン付与日や有効期限が異なります。

2月振替完了→発行日:本年3月。有効期限:発行日~翌年2月末

6月振替完了→発行日:本年7月。有効期限:発行日~翌年6月末

10月振替完了→発行日:本年11月。有効期限:発行日~翌年10月末

#### クーポンご利用条件

JAA メールマガジンの登録を済ませられた個人会員が対象になります。

今回のメールマガジンが届いている皆様は既にメールアドレスの登録が完了しております。

メールアドレスの変更をご希望の際は下記フォームもしくは上の QR コードから送信を宜しくお願い致します。

<https://www.jaa-shop.jp/view/category/ct540>

#### クーポン対象セミナー

2023年4月以降に開催の JAA 主催オンラインセミナーとオンデマンド配信(一部除外)が対象です。

下記 URL もしくは右の QR コードでご覧いただけます。

<https://www.jaa-shop.jp/view/category/ct540>

※一部クーポン利用ができない講座がございます

※譲渡や他サービスの割引等、オンラインセミナー以外にはご使用いただけません

※有効期限の延長や会費への充当、換金は一切行っておりません

#### 第5ページ

##### 「JAA 認定アドバイザー」就任のお知らせ

新しい生活様式の開始によりオンラインレッスンが定着する中で、JAA オンラインレッスンも、LIVE 配信月3~4回+録画配信月2~3本と、これまでの数倍ものラインナップを提供できるようになりました。今後さらにオンラインレッスンの開催数やテーマを拡大していくにあたり、実績ある JAA 加盟校講師の方から2名を「JAA 認定アドバイザー」と選抜し、JAA 会員の皆さまへ、より密接に、より具体的な指導を行うセミナー講師としてご活躍いただく運びとなりました。選抜された講師お二人について、本誌ではスペースの都合上簡単なご紹介のみとなりますが、素敵なお人柄やご活動予定については今後さらにご紹介をしていきます。

##### JAA 認定アドバイザー就任

荻野こずえ KozueOgino

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、

一般社団法人オンラインビジネス促進機構代表理事。

コロナ禍でオンライン化が進む中、どの職業にも PC スキル、ネットワークスキルが必須になった。仕事や活動の常識も大きく変化していく中、「『やりたい』が自信を持って『やれる』に変わる」をモットーに、オンラインスキルをつなげる新しいコミュニティの可能性に向けて積極的に活動中。

##### 菅野千津子 ChizukoKanno

JAA 認定加盟校校「ラヴァーレ」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

メディカルアロマアンチエイジング研究所主宰、NARDJAPAN 認定アロマ・トレーナー

NARDJAPAN 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。

## SALE

4月28日(金)~5月7日(日)

JAA オンラインショップ SUPERSALE

2023年4月28日(金)~2023年5月7日(日)の10日間

大型連休恒例の「JAA オンラインショップ/SUPER☆SALE」を開催

開催日が近づきましたら、毎週金曜日発行のメールマガジンで更に詳細をお知らせいたしますので、メールマガジンの登録がお済でない方は、ぜひお早めにご登録をお願いいたします。

### 【SUPER☆SALE 見どころ①】 SUPER☆SALE だけの限定アイテム!

JAA オンラインショップの中で人気の高い精油やキャリアオイル、天然素材の美容アイテムなどを pickup して SUPER☆SALE 限定アイテムとしてラインナップ!

### 【SUPER☆SALE 見どころ②】 全品ポイント5倍!

SUPERSALE の限定アイテムはもちろん、JAA オンラインショップ内のポイント対象商品は全品ポイント5倍!この機会にぜひお得にご利用ください。

## 第6、7ページ

「癒しの祭典」が帰ってきたよ! 「癒しの祭典オンラインフェス2023」~2年ぶりに「癒しの祭典」が帰ってきました!~

「癒しの祭典オンラインフェス2023」は、日本アロマコーディネーター協会が主催するJAA会員さまとアロマの愛好家を始めとする自然療法や癒しに関わる専門家やセラピストの方々に向けたイベントです。2011年~2019年にかけて日本各地で実施してきた「癒しの祭典」を、全世界から参加可能なオンラインにて開催いたします!

DAY.1 2023年2月28日

DAY.2 2023年7月29日

各日 10:00-17:00

JAA 会員さま参加無料

## Introduction

## 【keyword】 Smile/スマイル

JAA がアロマセラピーを提案する際に必要なスキルとして大切にしているもの、それは「笑顔」。セラピーに携わる私たちが一番初めにプレゼントできるものが笑顔、そして私たちがアロマセラピーを勉強する目的も自分や大切な人たちの笑顔のためであるはず。

急激な変化から新時代が訪れ、ソーシャルディスタンスの必要性からセラピーの考え方も大きく変わりました。まだまだ迷い、悩むことも多い毎日ですが、マスクからも解放された今、「笑「顔」からまた始めてみよう、そんな思いを会員の皆さまやご縁のある皆さまと共有したいと思い、今回のイベントキーワードを「Smile」にいたしました。「癒しの祭典オンラインフェス 2023」をきっかけに、全国・全世界の皆さまの笑顔と触れ合える当日を楽しみにしております。ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております！

## Event 参加方法

「癒しの祭典オンラインフェス 2023」は、JAA 会員の皆さまは全員無料(一般チケット販売:2,200 円)でご参加いただけます。イベント詳細のお知らせや無料チケットの配布は、毎週金曜日発行の JAA メールマガジン内で行いますので、ご登録がまだお済出ない方は、お早めに下記 URL からご登録をお願いいたします。

メールマガジン登録フォーム

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

## Event コンテンツ

JAA 講師の参加無料セミナーを 2 日間で 8 本 LIVE 配信いたします。

その他、「癒しの祭典×SUPERSALE」「提携団体とのコラボ企画」などなど多彩なコンテンツを予定しておりますので、メールマガジンの登録&check をよろしくお願いいたします。

## JAANEWS

「ショルダーライン(耳・首・肩)リラックス検定講座」(仮)今秋スタート!

この数年のパンデミックを機に、やはり人の温もりやタッチケアの必要性が、様々な面で改めて見直されています。待望のトレーナーズ制度第 3 弾では、ボディケア 3 では一番ご要望の高かった、

『ショルダーライン(耳・首・肩)』をテーマにしています。洋服を着たまま椅子に座った状態でケアが

可能なので、お教室やカルチャーでの指導、ボランティアなどにも活用が出来ます。学んだことがすぐに活かせる実践的な体系の講座です。「人の役に立てる技術の習得がしたい」「講師活動をしていきたい」そんな一人一人の思いを強力にサポートします。

## ≪トレーナーズ制度とは≫

社会的にニーズがある分野のスキルを短期で身に付け、実践実務の現場で活かしていただけるものです。学んだことはトレーナーとしてお教室の開校も可能です。2015 年よりスタートした第一弾「ハンドトリートメント検定」第二弾「認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント検定」は、すでに全国で多くの方に活用いただいております。

《安水先生からのメッセージ》

突然ですが皆さま、肩こり首こりにお困りではないでしょうか？

ご家族やお友達の中にも湿布薬を使われる方、マッサージに通われている方はいませんか？製薬メーカー大手の第一三共ヘルスケアが、30~40代の肩こり、腰痛経験者5,000人を対象に調査をしたところ、肩こりは73.5%、腰痛は67.0%が「国民病だ」と答えています肩こりや首こりがなかったらきっと生活クオリティが上がるだろうと想像がつかますね。そこで満を持して『ショルダーライン(耳・首・肩)リラックス検定講座』(仮)がスタートします。

解剖学に基づいた筋肉のほぐし方を学び、セラピストとして実践できるようになります。乞うご期待下さい！

## 第8、9ページ

WellAging ウェルエイジングな生き方～上手に歳を重ねる～

### 1.年齢に抗うのではなく、年齢と共にある美しさへ

アンチエイジングとウェルエイジング

アンチエイジングは、「老化防止」や「抗老化」という意味です。シミやしわを隠す化粧品や美容法、無理なダイエットや高額なサロン、サプリメントやノウハウ本に至るまで、このワード自体が、世の女性たち、そしてビジネスにおいても席卷した時代がありました。人は誰でも年齢を重ねますが、アンチエイジングのアンチは、老化がまるで怖さや失望の対象の様にも捉えられます。

ウェルエイジングというのは、「上手に(健康に)歳を重ねる」という意味です。無理に老化に抗うのではなく、上手くそれを受け入れて、魅力的に、健康的に歳を重ねていこうという考え方です。

それは言い換えれば、そのままの自分を好きでいられる、笑顔で健康に過ごせる日々ということにも繋がっています。

### 平均寿命と健康寿命の差

厚生省の情報によれば、2019(令和元)年の平均寿命は男性81.41歳女性87.45歳。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、男性72.68歳、女性75.38歳となっています。男性の方が女性より健康寿命は延伸しており、男性は8.73年、女性は12.06年と、健康寿命と平均寿命との差を縮小することは、ウェルエイジングな生き方には大変重要な課題です。

### 「人生100年時代」に何ができるか

健康寿命の延伸というテーマは、「病気にならないからだづくり」とつながります。

数年前からJAAでは「予防医学とセルフメディケーション」を通し、アロマセラピーが社会に対してなにができるのかを提案してきました。それと併行して現在も、メディカルアロマの講演を多数配信しています。現在のアロマコーディネーターは、予防医学のためのアロマコーディネートを学び、それを社会に還元し、自身の健康にも責任を持てるようなウェルエイジングな生き方に貢献いただけることを願っています。

## 参考文献

厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト  
アリナミン製薬健康サイト

ウェルエイジングな名言「わたしの年齢はわたしが獲得したもの。もっていかないで」(ベルギー出身の小説家、詩人メイ・サートン)

## 2. 女性も生きやすい社会へ

### フェムケアとは

みなさんは、フェムテックやフェムケアという言葉をご存知でしょうか。「フェムケア(FemCare)」は、英語の女性'Female'とケア'Care'を組み合わせた造語です。フェムテックがテクノロジーを用いている製品やサービスに限定されるのに対して、フェムケアはそれに限らず、さまざまなサービス全般を指します。女性の健康課題、例えば生理や性行為の悩みなどは、これまで人と語ることがタブー視されていましたが、近年はSNSなどの通信環境が整い、女性が声を上げやすくなり、実際に製品やサービスもさまざまな方法で利用できるようになりました。今年の3月に開催された国際女性デーのプロジェクトでも「フェムテックを、もっと!家庭や職場でココロとカラダを学ぶ2DAYS-」で注目を集めています。

経済産業省の試算によると、女性特有の健康課題により職場で困っている女性は52%と半数以上おり、何かをあきらめなければならないと感じた経験をした人も43%を占めるという調査結果があります。加えて、女性特有の健康課題が解決された場合、仕事のパフォーマンスは41%上がるというデータもあります。世界の「女性の働きやすさランキング」では、日本女性は、29ヶ国中28位で、他国評価として「未だに出産かキャリアかの選択を強いられる」とありました。

このような社会的な認識の高まりを背景に、内閣府が2021年に策定した「女性活躍・男女共同参画の重点方針」には、「フェムテック製品・サービスの利活用を促す仕組み作りを支援する」と明記されています。女性の健康上の悩みを社会全体で解決しようという機運が、一気に高まりつつあるようです。

### 女性のライフステージと不調に対するセルフケアを知る

女性の一生は、思春期、成熟期、更年期、老年期と年齢によってホルモン分泌量が増減し、結婚や妊娠・育児などのライフステージの変化が健康に影響を与えるケースが多いです。思春期から閉経期まで、貧血や生理痛、頭痛、便秘や肩こり、睡眠、メンタル面の変化など、様々な身体の変化を受けやすくなりますが、性別問わず、正しい知識と対処方法を知っておく事は、ウェルエイジングな生き方には大切なことです。これらの事は、女性だけの問題ではありません。企業や行政が、ライフステージに応じた社会的な活躍をバックアップする、少子化対策や社会問題も、十分に女性のライフイベントにも配慮し、安心な環境を整えることが必要です。

## PLAN

オンライン講座を開催します!!

『女性のライフステージで生じる不調に対するセルフケア・フェムケア』7/22(土)14時~15時

講師:正木初美/HatsumiMasaki

※詳細は p35 をご覧ください。

ウェルエイジングな名言「自分をだんだん壊して行って、相当な歳になってから無邪気になってまいりました」(日本画家であり旅人堀文子)

## 第10、11ページ

WellAging ウェルエイジングな生き方～情けは人のためならず～

ウェルエイジングとは、上手に歳を重ねることであると書いてある。一方、アンチエイジングは、抗老化(若返り)である。ウェルエイジング医学とは、バランスの良い老化を目指し、健康な人の、さらなる健康を指導する、プラスの医療で、究極の予防医学と言われている。また、元気に長寿を享受することを目指す理論的、実践的の科学とも言われる。まさによく世間で言うピンピンコロリに近いと思う。最近では、ハーバード大学医学部の世界的権威であるデビッド・A.シンクレア遺伝学教授が「老化は病気だ」と言っている。老化を病気であると認めることにより、老化の要素の80%を自分自身が担っていて、残りの20%が遺伝子の決めるところにある。まさにいろいろな要素に気を付けることにより老化を予防することができるのである。私はこれがウェルエイジングにつながると思っている一人である。

アンチエイジングというと一般的には、まず見た目を若返らせるために、外見を整形する人が多く、身体の中からのアンチエイジングを希望する人はかなり少ないと思う。

一般的には老化は病気だとは思われていない。老化は自然なことであると大半の方は頭に植え付けられている。そのため老化の根本原因を取り除こうとは考えない。癌や、心疾患、アルツハイマーなどの研究が進んでいるが、その最大の原因が老化であるという事は無視されている。

日本は世界一の長寿国と言われているが、ピンピンコロリには程遠い不健康な長生きになっており、寝たきり状態が長いのである。つまり、平均寿命は長い、健康寿命は短いのである。健康ではなく、自分の名前も忘れて、食事も口で食べることもできずチューブを入れられ、動くことも一人でできないで暴れないようにベッドに紐で縛られ、寝がえりもできずトイレにもひとりで行けない自分を想像してみたい。本当に幸せな人生といえるだろうか。

最近ではCOVID-19で、死ぬまで面会もできず、灰になってから家に戻るまで家族にも会えない方がたくさんおられる。なんて悲しい現状なのだろうか。「人がこの世を去る時は霊体が自分の体から離れ、自分の亡骸を上から見て、家族が泣いて話している様子が見えると自分は亡くなったのだと分かる」一度亡くなりかけて奇跡的に助かった患者さんからお聞きしたことがある。日本は名ばかりの長寿国になってしまった。その上、なぜ今まで長寿になれたのか。日本の独特な発酵文化で世界遺産にも認定された日本食を無視し、添加物がたくさん入った食事を食べて満足し、添加物は世界一を誇る多さ、農薬三昧、環境汚染も進んで、若いうちから癌になるというような事も珍しくない。今年の統計では死亡率が出生率をとうとう追い越してしまった。これから日本の人口はどんどん加速度的に減少していくことが予想できる。これでいいのだろうか?国が一人一人を守ってくれるのだろうか?減じる国でいいのだろうか?もっと一人一人が自覚しないといけないと私は思う。現状を人任せでは何も変わらない。誰も人生をウェルエイジングにしたいと願っているはずである。日本は健康保険で薬が安く手に入りやすいために超早期の予防医学がかなり遅れている。一次予防とは病気になる前に予防することなのだ。日本は健康診断が全国どこでも保険でできるため病気が見つからないと予防しない人が多い。保険がきくからすぐに安く手に入れることができる薬を飲めばどうにか治せるのではと錯覚している人がどれだけ多いのだろうか。薬は根本治療ではなく、対処療法である。病気を治すのではなく、症状を和らげているだけなのだ。これは予防には決してつながらない。むしろ薬で病気を増やして

いる場合が多いのだ。どんどん薬の量が増え、ますます病院に通う回数が増え、薬の副作用で入院し、亡くなっている方もたくさんおられることも事実である。

ウェルエイジングな名言「時分の花をまことの花と知る心が真実の花になお遠ざかる心なり」(能楽師世阿弥)

ウェルエイジングな名言「時間と人生の熟成を待ちましょう」(陶芸家フランセス・パルマー)

本当に健康で長生きしたいのなら、自分の自然治癒力を信じ、体に優しい生活をし、食事も添加物もなるべく減らし、体が喜ぶ食べ物を取り、自然と触れ合い、周りの人に優しく親切にし、いつも笑って過ごせるよう、何事にも感謝をし、太陽を浴び、よく寝て、良く笑い、すべてに感謝をし、其の日を終わらせる日々を積み重ねれば、老化を防ぎ、いつまでも若々しい人生を送れることは間違いないだろう。

誰もが幸せな人生を過ごしたいと願っているにも関わらず、誰でもやろうと思えばやれるこんな些細なことができない人がいるのではないだろうか。

100歳以上で、無病息災で長生きする方をセンチネリアンと呼ぶが、その方たちの遺伝子を調べてみると、その遺伝子の中に人を思いやることのできる遺伝子があるそうだ。人を思いやることが自分につながっているとは誰も知らないだろう。ことわざとはすごいもので「情けは人のためならず」というが、人に思いやりのある行動を施すことにより、結局自分に戻ってくるということの意味を説いている。なんと素晴らしいことだろうか。ぜひ実践したい。

また遺伝子の話に戻るが、寿命を延ばす遺伝子としてサーチェイン遺伝子(STR2)という遺伝子がある。別名「長寿「遺伝子」とも呼ばれている。長寿遺伝子を活性化することが細胞そのものの若返りにつながる。長寿遺伝子の活性化により活性酸素の除去や細胞の修復、脂肪燃焼、シミしわの予防、動脈硬化や糖尿病の予防などの効果があると思われる。

寿命には、食生活やストレス、運動習慣、衛生環境などの環境因子も大きく関与しているが、早期老化症という病気があるように、この病気はDNAの安定化に関するたんぱく質が関与していることが分かってきた。また細胞の癌化を誘発するものはDNAの安定化機構の破綻によるとも言われている。癌と老化の間に何らかの関係があることが分かってきた。病気にならないで長く元気に幸せに生きたいという夢は皆さんの一番の願望ではないだろうか?その夢を実現するには、超早期予防をすること、本当の意味でのセルフメディケーションをすることにつながると思う。みんながウェルエイジングを目指せば、社会は、とても住みやすい環境につながり、みんなが親切でお互いに助け合いの精神で笑って過ごせるようになれると思う。そんな世界になればいいなといつも考えている。

最後まで読んでいただきありがとうございます。感謝。

星子尚美/NaomiHoshiko

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。

第12、13ページ

精油物語続編 vol.3 ベルガモットミント

その瞬間にベストマッチする精油を選ぶのがアロマセラピーの醍醐味  
最後の寄稿となりました。

掲載時期の気候や世の中の流れなどを予想して、どの精油について書こうかと思いを巡らせる時間は  
幸せそのものでした。私はセラピーにおいて、クライアントに必要な精油は心身の状態だけでなく、  
そのときの季節や時間帯、天気など取り巻く全ても含めて最適なものを選び出すように心掛けていま  
す。生きていて全く同じ日は二度と来ないように、セラピーも一人のクライアントに全く同じレシピ  
を提案することは二回としてありません。その時、その瞬間にベストマッチする精油を選ぶ、という  
意識は大切にしたいですし、それがアロマセラピーの醍醐味だと感じています。だから何年続けてい  
ても、常に新鮮な気持ちで香りと向き合えるのでしょうか。

今回、季節に合わせた精油の記事を書くという機会をいただけたことで、その幸せを別の形で味わう  
ことができました。ありがとうございます。さて、精油物語の締めくくりは「春」がテーマ。春に合  
う精油がたくさんあるなかで、ぜひたくさんの方にその魅力を知っていただきたい「ベルガモットミ  
ント」をご紹介します！

小林ケイ KeiKobayashi

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英国 ITEC 認定アロマセラピスト  
セラピスト英国 ITEC 認定アナトミーフィジオロジー&ボディマッサージ

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

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「AwakeningAromatherapy®」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.KAromaStudio(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/>

春の過ごし方 「木」のステージ

春は、太陽の位置が高くなって土の中に熱が入り暖まることで、地中の動物は冬眠から目覚め、植物  
は芽吹き、一斉に活動を開始します。その自然界の影響を受けて、私たちも春になると活動開始モー  
ドに入ります。五行説では「木」のステージ。植物が太陽に向かってぐんぐん伸びていくエネルギーを  
象徴しているように、私たちも目標に向かって突き進む「成」「長」がテーマの時期です。

ただ、自然界は冬に一旦活動を停止して春に向けてエネルギーを蓄えるように、私たちも冬はできるだ  
け活動を控え、心身に栄養を注いでのんびり過ごすのが本来なのですが、冬の間、仕事や人間関係

に氣を使ったり、忙しく動き回ったりしてエネルギー(氣)を蓄えられないと、春になって陽氣の高まりに心身がついていかず調子を崩してしまいます。

具体的には、木に繋がる臓の「肝」に不調が表れやすくなります。肝臓が、眠っている間に一日活動して汚れた血液をクリーニングしてくれるのですが、春先は冬に蓄積した脂肪が血中に溶け出すため肝臓に負担がかかるうえに、寝不足が重なると機能が低下します。すると氣血の巡りが悪くなって、氣持ちが落ち込んだり、わけもなく焦ったりイライラしたりと精神的に不安定になったり、自律神経が乱れたり、血液が汚れたままになりさまざまな不調を引き起こしてしまうのです。(肝は肝臓だけではなく、精神や自律神経系にも関連します)

春に元氣に活動するためには、肝を労わりましょう。ポイントは睡眠です。日中思い切り活動した分、夜は十分な睡眠を取って、肝臓が血液をクリーニングする時間を確保してあげるのです。また、冬の間、に氣を蓄えられなかったとしても、春の間にしっかり睡眠を取ることで活動エネルギーを取り戻せます。睡眠の質を高めるためにも、精油を積極的に活用したいですね。

春は新しいチャレンジ、新しい出会いを楽しみながら、自分を成長させられる時期。ONとOFFの切り替えを上手にして、どんどん高みを目指していきましょう!

### 「精油のプロフィール」

Bergamotmint (ベルガモットミント/水蒸気蒸留法)

学術名:Menthacitrata

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

陰陽:中庸

五行:木火(土)

チャクラ:第7(クラウン)

### 「陰陽」

バランスとして優れているベルガモットミントは、中庸の性質と考えるのが自然かもしれません。氣持ちが沈んでいるときは前向きな明るさを、焦っているときは穏やかさを感じます。自分を中庸に保ちたい、と思うときに手に取りたい香りです。

### 「特徴」

ペパーミントやスペアミントなど、ミントの精油は数種ありますが、ベルガモットミントは比較的新しい精油といえます。アロマセラピーの世界ではまだポピュラーな存在ではありませんが、別名「オーデコロンミント」と呼ばれ、香水の原料にも使われるだけに、フルーティーさとやわらかなフローラルを含んだ香りは一度嗅いだらファンになる方がとても多い注目の精油です。春の陽光のような輝きを放つ香りは、一瞬でウキウキする春の世界に連れて行ってくれますよ。

ミントの一種ではありますが、香りからは特有のスーツとした清涼感や刺激性は感じません。実は、ミントといってもメントールは含まれておらず、主成分はリナロールと酢酸リナリル。ラベンダーの精油とよく似た成分構成なのです。そのため、ラベンダーの代わりに用いることができますし、肌への刺激性が穏やかなことから少量であれば原液使用可とされています。(ただし、肌に使用する際は念のためスキントテストを行うようにしてください。)

### 「抽出部位からみる特徴」

全草から抽出される精油は、花、葉、莖、根・・・などいろいろな部位の香りが混ざり合って調和しているので、1本で使っても奥行きのある香りが楽しめます。また、香り薬理成分なので、全草の精油にはさまざまな薬理作用があるのが嬉しいところ。家庭に1本、最初を買う精油に迷ったら万能な全草の精油を、とお伝えしています。ベルガモットミントは、特に神経系の調整が得意。春は自律神経が乱れやすいので、日々の生活に上手に取り入れて毎日を元気に過ごしたいですね。

### 「使い方」

ディフューズやアロマバス、スキンケアなど、どんな方法でも使いやすい精油です。ラベンダーとよく似た成分構成なので、少量であれば原液使用可。私はよく、手のひらに精油を1滴落として両手を擦り合わせ、その香りで深呼吸します。香りがあると自然と呼吸が深くなるのでスムーズに体内の気を巡らせてリフレッシュできるのです。他には、精油を1滴指先につけて、手首や耳の後ろ、頭皮に塗布して香りを楽しむ方法もお勧めです。(事前にスキントテストをしてくださいね。)集中力を高めたり、リラックスできたり、素早く気分を切り替えることができますよ。

アロマセラピストとしてセラピーで使う精油としても、ベルガモットミントは頼れる存在。ラベンダー同様、クエンチング効果(精油成分の中の、毒性や刺激性などを和らげる働き)が期待できるので、個性の強い精油とのブレンドに重宝します。

### <小林ケイ先生の書籍紹介>

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)

### 第14、15ページ

#### JAA MEMBER'S REPORT

エッセンシャルオイル製品の設計における価値創造についての研究等

これからご紹介する私の研究において、最もお伝えしたいのは、専門家であるからこそ見落とす可能性があるということ、サプライチェーン\*1について情報収集・整理することの大切さです。今回のご報告が、皆さんの価値創造のきっかけになれば幸いです。

『エッセンシャル・オイルは、諸外国の人々は消毒や抗鬱を始め医療に活用してきました。しかし、エッセンシャル・オイルの研究は、自由な生成や化合が容易にできる化学香料や化学薬品に対比すると前進していません。また、日本のエッセンシャル・オイルは低価格の女性用の芳香雑貨として普及されているため、本来の効能はあまり周知されていません。

本研究は、エッセンシャルオイル製品の収益と顧客満足度の持続的向上のために、女性用の芳香雑貨を超える対価を得る新たな製品価値の設計を目的としました。本研究の価値とは製品の利用により得られる良い体験であり、価値設計とは利用者に価値を供給する媒体としての製品やその供給方法の構想を文書化することです。製品の設計図とその商品化などは、本研究の対象外とします。そこで、エッセンシャルオイルの日本の生産者、供給者、利用者などを対象とし、アンケートとインタビューを実施し、言説データを生成しました。このデータを入力としエッセンシャル・オイルの生産から利用までのサプライ

チェーンを,SD法\*2に基づく感性分析,多変量解析に基づく共起ネットワーク分析,カテゴリー別の相関に基づくコレスポンデンス分析,政治・経済・環境・技術の視点から構造を捉えるPEST分析を用いて調査しました。

分析の結果,刺激・強壮成分が少ないエッセンシャル・オイルの方が感性の男女差が比較的顕著であること,香りに対する関心の男女差は若者層の方が比較的大きく歳を経る毎に男女差が減ること,香りに対する要求の特徴は若年層の方が美容と趣味への要求が強く歳を経る毎に心身の整調への要求が増加し細分化すること,生産・供給・利用の間に大きな分断があること,そのサプライチェーンの分断は医薬法と地方創生助成金等の日本特有の制約が原因であることを解明しました。

これらの調査結果を踏まえ,年齢や性別により異なる感性や要求に応じ「利用者自身によるエッセンシャルオイルの選択,主体的・長期的な利用」という新たな価値を導出しました。

そして,「日本の医療と雑貨の狭間に“セルフヘルスケア”という新たな市場構想」という価値の供給方法を設計しました.さらに,本成果に対し,各関連分野の専門家から妥当性の評価を得ました。

本研究は,超高齢化に起因する健康保険財政の圧迫,長期的な通院から生じる患者の経済的・時間的負担,薄利多売により成長が見込めない生産者と供給者等の問題の軽減に対する貢献が期待できます.』

\*1 商品の企画・開発から,原材料の調達,生産管理,物流,販売までの製品供給の流れ。

\*2 Semantic differential method. 香りに対する人間の感性の測定方法の一つ。

参考文献

1. Schiebinger L. 小川真理子(訳)(2017)自然科学,医学,工学におけるジェンダード・イノベーション,学術の動向 Vol.22.

No.11.pp.12-17

2. グルンルース C.,近藤宏一(訳)(2013)北欧型サービス志向のマネジメント:競争を勝ち抜くマーケティングの新潮流,pp.1-408,ミネルヴァ書房

## 第1章 研究の背景と解くべき課題

日本の製造業の競争力の低下

超高齢化社会における健康の維持

## 第2章 先行研究の調査

エッセンシャルオイルにおける心身の整調に関する効用

技術経営学やサービス学における価値創造の思考や理論

## 第3章 研究の目的

ユーザーの特徴の解明

サプライヤーの特徴の解明

価値とその提供方法の設計

## 第4章 研究方法

## 第5章 分析結果

ユーザー分析

## サプライヤー分析

### 第6章 考察

価値とその提供方法の設計

本研究の評価

### 第7章 結論

- ・年代や性別により異なる感性
- ・年齢と共に細分化される心身の不調
- ・従来の雑貨と医療の狭間の新市場の開拓
- ・化学香料とは差別化したセルフヘルスケアを目的とする価値の提供

### 図1 本論文の構成

青山早苗博士(学術) SanaeAoyama

芝浦工業大学大学院理工学研究科博士(後期)課程地域環境システム専攻修了

富士通株式会社に入社後、システムエンジニア、コンピュータ関連の営業として30年以上勤務(現職) 出産を期に、勤務しながらアロマコーディネーターの資格を取得し、東洋医学を学ぶ。その後大学院で価値創造についての研究に従事。

現会社制度が副業可能になったため、データに基づく価値創造の支援活動を企画中。

### 第16、17ページ

JAA MEMBER'S REPORT

アロマの資格で子育て支援

今井由芽 Yumelmai

大人になることにワクワクできるような環境を作ることも、次に繋げる子育て支援

兵庫県神戸市垂水区

◎JAA 日本アロマコーディネーター協会認定加盟校『アロマスクール Ruhe~ルーエ~』主宰

◎子育て支援団体『一般社団法人あろ MaMa けあ』代表理事

◎兵庫大学アロマセラピーと子育て支援非常勤講師

◎兵庫県立総合衛生学院アロマセラピー非常勤講師

◎森本産婦人科クリニック専属アロマ担当

【神戸市】アロマスクール Ruhe~ルーエ~(aroma-ruhe.com)

アロマの資格は子育て世代の居場所作りをするツール

2007年にアロマコーディネーターの資格を取得。私の住む街は、新興住宅街で、子育て中にママ達が集まる場所がありませんでした。そこで、近くの集会所を借りて、アロマ教室や親子のふれあい(ベビーマッサージ)の教室をすることになりました。

参加してくれたママ達をどんどん巻き込み、みんなで作る教室を目指していると、参加者の数がどんどん増え、開催日や場所も増やし、更に地域の保育園からも呼んでいただけるようになり、年間のべ2500組の親子の居場所を作る活動になっていました。

活動の規模に合わせて、2014年には任意の子育て支援団体『Ruhe』を設立し、2017年には、『一般社団法人あろ MaMa けあ』と名称を変えて法人化しました。

子育て支援とは、悩みの種を拾う活動

子育ては、『孤育て』とも表現されることがありますが、日々の赤ちゃんの育児に追われていると、ふと社会から取り残されたような気持ちになることがあります。

そんなときは、なかなか良い感情になる事ができません。

『今日1日笑ってないな』『今日誰ともしゃべってないな』そんな繰り返しの日々が続くといつの間にか、心がポロポロになってしまいます。

ポロポロになってからでは、修復するのは、とてもエネルギーが必要です。子育て支援とは、『悩みの種を見つけ、種を拾う活動です』

アロマの知識や資格を生かし、子育て世代の居場所作りを行うことにより、地域が元気になり、そこで育つ子どもたちにも笑顔が溢れます。大人になることにワクワクできるような環境を作ることも、次に繋げる子育て支援だと思っています。

現在、子育て支援団体『一般社団法人あろ MaMa けあ』の活動は、地域団体・企業・行政・産院・助産院近隣大学と繋がり、アロマやタッチケアを通した子育て支援活動を行っています。活動メンバーは30名になりました。

今後更に、活動の幅を広げ、地域に根差した活動を行っていくことはもちろん、受講生には、アロマの資格取得を目指すだけでなく、子育て支援を行うために必要なマインドや団体設立のおサポートも行っています。

これからも、アロマを通してたくさんの人の笑顔が溢れるよう、活動を続けていきます。

げつようび

提携先の助産院で産後ケア事業のオプションとしてのアロマトリートメント

アロマで子育て支援

かようび

子育て支援活動の一貫ベビーマッサージ教室

すいようび

子育て支援活動「あろ MaMa けあ」のメンバーでつくるママ達の癒しの場『あろまマルシェ』

にちようび

産婦人科にて、助産師と看護師向けの施術講習会の様子

第18, 19ページ

IN A MAGAZINE LESSON

人生は邂逅なり~介護アロマとスキーから~

浅井隆彦 TakahikoAsai

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

家庭に薬箱が備え付けてあるように、家庭に一人「ケアのできる手」を備えあれば悪いなし

「人生は邂逅なり」という言葉があるが、私も古希を過ぎて旧知の仲間と邂逅することが多くなってきた。一期一会と思っていたところの邂逅<再び巡り合う>である。

若い頃、培った道楽のひとつ、スキーを70過ぎになってやろうとは思ひもしなかった。スキー人口が激減した今日、スノボーの若者に混じって滑ることに恥じらいを感じる。しかしリフトで乗り合わせた孫世代の若者と会話を楽しむことが今では親しみさえ覚えるようになってきた。

今シーズンも雪解けが早くも始まり、スキーヤーにとって惜まれる桜便りの季節がやってきた。その矢先に50年ぶりに泊った宿で私のスキーの師匠に再会した。旅先での宿での邂逅は偶然とはいえ、感激したものである。

宿のご主人に聞くと、今でも師匠は現役のスキー指導者として毎日ゲレンデでレッスンに励んでいるという。今年、齢80歳という。そして私のスキー復活を彼は喜んでくれた。復活スキーの私の目標が彼の出現によってまた一つ明確になった。老化防止には人生、死ぬまで目標を据えることだと、ある本で読んだ。

日本地図を初めて正確に測量して完成したあの伊能忠敬はお勤めを終えて後、全国行脚して地図を完成させたという。いわば晩年の第二の人生と思われる余生に花開いた。余生はおまけの人生、余った人生などでは決してない。目の前のことにただただ集中し自由自在に生きられるチャンスと捉え偉業を達成したのだった。小生も伊能忠敬に見習って、残された人生今日1日を全力投球で生ききる人生でありたい。

閑話休題。

今、「介護アロマ」という分野を切り開いて10年以上が経過した。私の仕事の上での最終目標がコロナによってその灯が消えかけた。その目標は是が非でも達成しなければ人生を幸せに終わることができないと思っていただけに、この度、当協会が介護アロマ講座をオンライン化していただけることになったことは素直に喜んだ。途絶えかけた介護アロマが再び復活ののろしを上げ、これからの時代にこそ必要な社会的なシステムの構築が今、こうして継続していくことになったことを大変うれしく思う。

生涯現役の人生を歩むことを誓った私にとって介護アロマ講座のオンライン化は救いの手となって、私に仕事の上でも再度目標を見失うことなく仕切り直しに至った。コロナで県外移動を自粛せざるを得ないことを恨んだものだ。地方での窓口の介護アロマの集客活動も苦戦し停滞し、いつの間にか生活環境までもが変わってしまい衰微してしまった。しかし、介護アロマだけは世の中のために広めなければならないと、ここ3年間模索し続けた。その強い気持ちが私に一般社団法人日本アロマレクリエーション協会を昨年5月に立ち上げさせた。これまでの私が対面で地元川崎や地方で開催してきた介護アロマ講座の修了者に対してフォローアップをオンラインで開催しようという新たな取り組みのために社団を立ち上げた。社団の会員は講座修了者だけでなく、幅広く修了者以外にも現在募集中である。

そもそも介護アロマの講座活動を始めたのは、近い将来、欧米のように在宅での終末を迎えるのが本来の姿であろうと介護保険制度の落とし穴に注目したのだった。保険制度は国民の収入のいかんを問わず公平に医療や介護のサービスを受けられるという、世界中どこを探しても見つからない素晴らしい制度であったはずだ。しかし、年を追うごとに制度が徐々に人口構成によってまた、財源の確保の難しさによって崩壊の兆しを見せてきた。それによってあらゆる弊害が高齢者への負担となってき

ている。

思えば2000年に介護保険制度は産声を上げた。あれから20年以上が経過した。福祉サービスから介護保険ができた時、医療保険ではカバーできない領域にまで国民公平にサービスが提供されるのだから誰もが喜んだ。これで人生100年をスローガンに介護サービスを誰もが受けられ安心して余生を送ることができるかと確信したものだ。しかし、介護保険制度のひずみは財政面だけでなくサービスそのものの在り方などにおいて徐々に露出してきた。そのひとつが介護保険制度のメインであるサービスにケア(名前だけがケアサービスと言う言葉に代表されるようにあるが)という本来のケアという言葉の意味が実践されていない。医療でも現在予防ケアという言葉が流行っているが転ばぬ先の杖として備えあれば憂いなしというように、病気にならぬように日頃から手を入れる事だと思う。介護も同様、介護予防とは介護に出来るだけ助助や支援を受けずに自立して生活を続けることができるように支援することである。自立支援という活動は、本来はケアとは一線画した概念であるが、そもそも支援を受けるようになっていくことは自然なことである。しかし、少しでも支援を受ける事態を遅らし、平均寿命に健康寿命を近づけることを目標に据えたい。

結論を言えば、介護予防は日頃から手を入れるケアが決め手である。植物の世話と同じで日々の手入れが大事だということ。具体的に私の掲げる介護のケアを私の過去の講座からひも解くと、介護予防には4つのケアが必要だ。むくみケア褥瘡ケア・口腔ケア・ターミナルケアの4つである。いずれも介護保険サービスにはない。あってもケアプランに組み込まれることは少ない。それにも理由がある。ここでは省略するがこの4つのケアは保険サービスが期待できなければ、家庭で備えればよい。専門家に委ねることなく出来るかどうか?私は安全で安心できるをモットーに過去10年以上、講座に参加される方々は介護や医療の専門職の方々以外に多くの素人の方も熱心に将来の備えのために参加された。その素人の方々にもそのケアの仕方の実技指導を安全で安心なケアを念頭にして教えてきた。しかもその実技は素人の方でも習得できる内容で簡単にしてきたつもりだ。家庭に薬箱が備え付けてあるように、家庭に一人「ケアのできる手」を作っておけば、いざという時に慌てなくても済むという寸法だ。おかげさまで修了した参加者の中から神奈川県下に展開している介護施設「太陽の家」では、大いに介護アロマセラピストとして活躍されている方も出てきた。しかもその施設では介護アロマセラピストを募集中とのこと。10年前までは介護施設に介護アロマを売り込んでも門前払いだったのとまるで状況が違ってきた。介護アロマのニーズは確実に多くなってきたと感じる。但しケアの技術は日頃から磨いていないといざという時に錆びて使えない刃物と同様だ。

その実技に関しては紙面の都合で、介護アロマの続編として次号にも引き続き執筆予定ですのでどうぞ期待を。

浅井隆彦

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。

PLAN:

浅井先生考案「介護アロマ」ご紹介セミナー

5/16(土)にZoom オンラインセミナーで行います詳細は本誌P38に掲載

第 20、21 ページ

IN A MAGAZINE LESSON

今を大切に生きる

グッドエイジングの視点

高橋佳璃奈 KarinaTakahash

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。

未来予想図パートX

「ずっと心に描く未来予想図は、ほら、思った通りに叶えられてく・・・」。誰もが知る、ドリカムの名曲「未来予「想図ⅡⅠ」」は、多くの方のカラオケの定番ではないでしょうか?

この曲は、1989年発売というものですが、原曲はもっとずっと前からあったそうで、高度成長期時代後のバブル時代かもしれません。

残念ながら40代をすぎてくると、肉体の衰えや社会的立場、家族の変化などがあり、若いころには気づけなかったことに少しずつ感じる機会が増え、自分の事や身近な環境で精一杯だったのが、色々な体験や感情を経験するほど視野が広がり始め、社会的、世界的な視点が出来てくる人も多くなってきます。

私は戦後の高度成長期やオイルショック、その後のバブル時代、そしてバブルがはじけて経済低成長期、ゼロ金利政策時代を体験し、人生的にも環境が一気に変わる機会が多かったため、真剣に自分の未来や本当にやりたいことを見つめる機会があり、当時斬新だったアロマセラピーやアーユルヴェーダを「発見」して、情報と知識を集めるために奔走した中年期を過ごし、起業するまで時代の流れに乗っていたのだと観じます。

では、これからの未来X-YEARを予想できる人はどれだけいるのでしょうか?今までのように、自分の思ったことがスムーズに叶えられていく社会でしょうか?時代は驚くほど速く変容しており、これからの日本社会における未来予想図は、10年後には高齢者があふれながらも労働人口が減少し、介護難民が多くなって社会が思うように立ち行かなくなる、という予測が現実にあります。

確かに、今40代の方の親たちが10年後には70代以上になり、介護生活を余儀なくされる事態が少なくありません。しかも、両親ともに揃っている場合二人同時に介護生活という課題もある訳です。これは、今現在40代の方の未来が、20年後にはそのまま子孫に反映されるということでもあるのです。だから、問いたいのは、皆さんの60代以降の人生を、現実としてどうイメージできていますか?ということ。

私の当初のアーユルヴェーダはアンチエイジングが目的でしたが、その後人生に大切なのは「今を大切に生きる=グッドエイジング」だと気づき、40代で介護予防という目的でアーユルヴェーダの啓蒙のために得た介護福祉士という資格が、今はデイサービスで生かされ、人生や生きていく人生の最終章としてのコアな時間として、大切なことを学んでいます。

アーユルヴェーダを含めたこれまでのことをまとめて昨年「暮らしすと」としての生き方の提案をこのJAAのズームレッスンで提供させていますが、このコラムが皆さんの手元に届く頃は、3年間の「コロナの縛り」が解けて、全く新しい社会状況が始まっているでしょう。

そこで、よく目を凝らしてみてください。3年前までの景色や人々の意識は同じか?それとも、全く違う社会が始まっているか?それを観じるのは、みなさんの「意識」と「気づきの感性」の周波数が変化しているかどうかにかかっています。今までとは違った視点で観じているか、具体的な変化や人々のニーズを的確に理解できているかは、皆さんが日々どのように「暮らして「いるか」によるのです。わかりやすいところでは、物価が上がり、光熱費等の生活費の大幅な値上げがあり、多くの人は生活が大変になってきて、「お金が足りない」という感覚に陥るでしょう。

## 生活と暮らしは、違う

生活と暮らしは似ているようで、少し違う。生活は少し事務的で、暮らしはそこに情緒という自分感覚が入っている。自分感覚とは自分の中にある楽しさや工夫、満足や意識という領域の中にある食事や自分時間を愉しむ、生きる時間に真摯に向き合うという感覚があるのだと思うのです。わかりやすくいえば、忙しいからと空腹を満たすべくコンビニのお弁当や外食にするのか、節約も兼ね冷蔵庫の在庫を考えて、健康維持のために自分が今何を食べたいかを観じながら食事を作るのかは、自分存在の意識への違いもあるでしょう。調理に関して工夫や短縮できる時間は今はいくらでもあるのです。

これまでの人生を振り返って感じるのは、自分のアイデアがいつも10年以上早い、ということ。今セラピー業界で最も注目されているのが、「悟空の〜」というヘッドマッサージ専用スパ。予約は宣伝等が高じて半年以上待つようですが、私が21年前に起業していた時、アーユルヴェーダの魅力を伝えるために、その窓口として頭と肩という一番疲れがしやすい場所へのアプローチとして「ストレスケア30分¥3,000(消費税なし)」を作り、カフェの中に個室スペースを作って実践していました。

確かに数時間もかけて1万円以上するコースは初心者にはハードルが高く、特に地元の下町の人たちにはアーユルヴェーダを訴求しづらかったのですが、ストレスケアが一番人気となり、紹介としても役立ちました。前述のスパは、ビジネス展開もとてもよく工夫されていて運営上にも効率がいいことが分かります。

起業した当時の私は、ビジネス戦略という観点と実力が不足していて、結果的に自分だけが大変になり、移転という結果になってしまいましたが、これからの時代はビジネスとして広げられる人は広げ、そうではなくセラピストとして活動したい人は、生活に支障をきたさない週末セラピストもあり、という視点も必要と思うのです。

皆さんに知ってほしいのは、自分の意識と顧客のニーズは必ずしも一致しないことを念頭に置いて、自分がいくつまでこの仕事を続けられるか、と明確なビジョンを持ってほしいということ。そして今は一般企業が、その専門分野において、セラピー的な領域に特殊商品も含めて店舗展開も始めていること。時代は確実に、ターゲットを絞り始めています。

私がストレスケアを始めてすぐ頭専用の画期的なアーユルヴェーダ商品と出会い、その販売も含めて「ヘッドヒーリング」という技術を開発しました。不眠の人たちに驚くほど好評でスタートは好調を経たのですが、商品の供給がうまくいかず、また移転もあって技術継承の場が失われてしまいました。技術的なものは残念ながらズームという場だけでは完全に伝えきれないものがあり、その中できちんと知りたいという人たちのために、マンツーマンでの伝承のステージも示唆しながら、今年の後期に形としてお届けできるように頑張ります。

人生の中で経験してきたことは何一つ無駄になることがない

デイサービスでの今年のひな祭りイベントで、「私のひな「祭り」」を企画担当し、利用者さんにシン

プルなメイクを施し、衣装を着けて写真撮影を行いました。大好評で、皆さんにとっても喜んでいただけました。衣装もオーナメントも手作りですが、人生の中で経験してきたことは、何一つ無駄になることがない、ということをしみじみ感じています。

しっかりと生きていく中に、丁寧に自分の腕や能力を磨いていくと、お金をかけずともたくさんの応用ができるようになります。そんな「暮らしすと」を応援していきたいです。

第22、23ページ

IN A MAGAZINE LESSON

今ここにいる自分に立ち返る瞬間に目を向ける

中島ゆきえ YukieNakajima

JAA カウンセリング講師

JAS いやしのカウンセラー講師

JAA 加盟校「PADMA」 主宰

勝部北夙川医院リラクセーションチーム担当、大阪国際福祉専門学校アロマクラス非常勤講師、日本プロカウンセリング協会全課程修了、サクセスイメージインストラクター取得。

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

今の社会に生きる人々にできること

心の目で見る景色

今年も華やかな花や桜が列島を春色に染め、山々が緑豊かに変化する時季を迎えました。緊迫した頃から比べると、やはり景色の見え方にも変化を感じます。

春になると「きれいね」「爽やか♪」といった歌声のような言葉が行き交いますね。窓を開けると、自然に心が躍り出すあなたはきっと絶好調!しかし、大きく変わりゆく今の社会で、不安や緊張、疲れが取れない日もありますよね。気分を軽くしたい方へ、簡単な心のストレッチはいかがでしょう。まず、心の中に清々しい春の風を吹き込むように心地良いと感じるくらいの呼吸を繰り返します。次に、空を仰いでそのままニコリ顔いっぱい微笑みます。微笑んだまま爽やかな言葉を発し続けると、きっと心が共鳴してくれることでしょう。1日1回、3日以上は楽しんで行いましょう。(都会の中でできる場所は限られていますので、おうちの窓に向かってかとも良いかと思えます)今年は麗らかな春の景色が、皆さんの目に、心に、映りますように祈っております。

自分らしさと社会の変化

現在、AIの技術開発や社会的なシステムが日々変化する中、多くの方が自分の人生を見直し、今の社会での生き方を模索していることと思います。情報を収集し社会を観察しても自分の行く場所がわからなくなってくるものですね。そんな時は、自分を観察することに専念すると、社会の中に自分の行く(自分を活かせる、成長できる)場所が見えてくるかもしれません。今は、体調を整え、自分軸を備え、自分(人)について知り、自他への理解を深めておきたい時。また、日常に感じる「あ、そうだ」「何とな

く・・・]という、一瞬で消えてしまう"無意識からの信号"をキャッチするための感覚を研ぎ澄まし、小さな行動(棚の上を片付ける、お礼の手紙を書く、散歩をする、など)を惜しみなく起こす習慣をつけておきたい時と言えるでしょう。

大きく変化する社会の中に生きるからこそ「今ここ」にいる自分に立ち返る瞬間に目を向けることが大切と考えます。

### 心の変化と癒しのかたち

私たちは、アロマセラピーをはじめ、いやしのカウンセリングなどのケアを学び実践し、心身、精神の健康を考え、その人らしく生きるためのお手伝いを行うことを目的に活動しています。今の社会に生きる人々を迎え、「今ここ」にいる自分を感じていただき、再び送り出すことが、今私たちのできることだと考えます。そのほとんどが対面を想定したケアであるため、残念ながらこれまでは思うように活動ができなかったとお聞きします。しかし、少しずつ感染症予防対策の強化が緩和され、ようやく活動がしやすくなってきました。

「いやしのカウンセラー」の活動としては、リモートでのシステムを構築すれば、今まで以上の活動の可能性を発揮できることでしょう。リモートに限らず、メールやお手紙という方法もあります。トレーニングプログラムで実習したワークやCDワーク。また、「あなたなら大丈夫」といったほんの一言の声掛け(プラスのストローク)でも勇気や希望につながったりします。私たちは、専門家の方々が行うカウンセリングではなく、気軽に訪れる心の憩いの場で、楽しむことを目的にすることが大切です。趣味や地域の特色などを活かし、それに"いやしのカウンセリングプラン"を組み込むことが理想的。体験した人は、きっと心の変化に気づき喜んでいただけることと思います。個性が輝く多様化が進む今。今後は、全国の『いやしのステーション』のネットワークを充実させ、今を生きる人々が一息つける拠りどころとして、共に社会に築いていければと願っております。

### 環境と共に変化する心

2021年 column 記事やリモートセミナーにて、心の流れと欲求についてお伝えし、ご記憶にあるかもしれません。あくまでも理論を参考にした推測になりますが、環境や状況を受け入れるまでの心の流れ(その時々気になることや欲求など)を参考すると、今後の活動をはじめ、自分や他者への理解のヒントになると思います。

(いやしのカウンセラーを学んだ方は〈例/lesson11 理論 A.マズロー, lesson12:心の成長のまとめ〉を参考にしながら、実際の状況や自分の心の変化と右記を比較してみてくださいね)

1.生命維持;パンデミックが起きた当初。重傷者が多数出る中、感染症予防対策が強化され"命"を守ることが重要な時期でした。そのため、暮らしや仕事、将来を今まで通り持続させたり考えたりすることが難しくなっていました。

2.所属;その後、感染拡大や大きな災害が続き、不透明な状況の中、リモートワークや地域支援、おうち時間の紹介などが盛んになり"繋がり"を大切にしながらさまざまな活動が始まりました。リモートでのイベントやインスタ映えすると言われる素敵な写真や動画の投稿は、多くの人との繋がりを持つ大切なツールになりました。それらは、個人の表現として次の段階"自我承認"にもつながっていったと考えます。

3.自我・承認;現在、命の儚さ、尊さを深く考え、限りある人生に対し、悔いのない生き方を見直し"自

己の確立”に目を向ける時期。他者からの賞賛も大切ですが、今は、存在そのものの価値を社会に見出すことに、意識が向く傾向にあると考えます。

4.自己実現;個を確立した人々が今後目指していくのは...。おそらく、既存の社会のフォーマットを塗り替え、AI導入などにより効率的で、多様性をさらに広く許容する社会活動(共有ビジョン)を構築することに集中していくのではないかと思います。当たり前だと感じていた社会共通の価値観が変わりつつある今、多様な価値観を持つことで、今後は意識や技術などを高めあうグループのシステム思考の構築が、あらゆる分野で見られると考えます。そこから求められるのは、支配性のあるリーダーではなく、それぞれの個性や能力などを見抜き活かしつつ、全体をまとめるファシリテーター的な存在だと考えます。(『いやしのカウンセラー』トレーニングプログラム/テキスト:3-B参考)

上記で考察したのは、社会全体の傾向ですが、個人によっては喜びや価値観が異なります。歴史に残るような想定外の出来事が重なり、不安や恐怖、悲しみ、困難を共に乗り越えてきた人々が築く社会に、今後私たちは何ができるのかを共に考えていきたいですね。

PLAN:

200m 講座第2弾開催予定!

『いやしのカウンセラー 課外授業』

2月に開催した『課外授業~心のプチ修行~』では大変ご好評をいただきありがとうございました!第2弾は9月16日土曜日13:00~を予定しております。皆様にお会いできる日を楽しみにしております♪  
※詳細が決まり次第 JAASHOP にて、ご案内いたします。

第24、25 ページ

IN A MAGAZINE LESSON

カルシウムとアロマトリートメント

~カルシウムの重要性~

梶林佳津美 KatsumiNarabayashi

日本アロマコーディネーター協会主任講師

一般社団法人日本アロマ膝ケア協会理事、日本プレスト協会理事、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。

Caとアロマトリートメント?意外な組み合わせかもしれませんが、実は、この2つの組み合わせは体にとっても良い働きをしています。

(1)血管を柔らかくする一酸化窒素(NO)

太い血管は外皮・中膜(平滑筋)内皮の三層構造ですね。内皮を構成するのは内皮細胞です。太い血管は血管全体の1%で、その他99%は毛細血管です。毛細血管は太い血管の内皮が伸びて、管が作られています。

内皮細胞は、血流が速くなると、血管拡張物質である一酸化窒素(NO)を産生して、放出します。すると、NOは中膜にある平滑筋の緊張が緩むように働き、血管が広がります。血管を広げる働きは、放出されるNOの量に左右され、NOが不足すると血管は硬くなり、逆に十分に出ていると血管を柔らかい状態に保てます。動脈硬化は、血管の一番内側にある内皮細胞の機能低下によって始まります。アロマトリートメントは血流の促進を叶うので、NO産生に役立ちます。

では、どうして、血流を促すと内皮細胞はNOを産生するのでしょうか。

血管の中を血液が流れるところを想像してください。血管内皮は血液の流れの方向にしごかれます。これをずり応力が働いている状態と言います。(図1)。図2は1つの内皮細胞を取り出して、描いています。

ずり応力が働くと表面にあるカペオラというヒダからATP(アデノシン三リン酸)が放出され、そのATPはCa<sup>2+</sup>イオンを取り込むチャネル(P2X<sub>4</sub>チャネル)に働きかけて、Ca<sup>2+</sup>イオンが取り込まれます。すると、内皮細胞内で、一酸化窒素生成酵素(eNOS)が産生され、NOも産生されます。

NOは血管の中膜を柔らかくさせるので、血圧を降下させますし、血流増加に合わせて、血管を拡張させます。また、血流量に合わせて、血管を再構築(毛細血管のゴースト化の予防、緩和)します。Ca<sup>2+</sup>イオンを内皮細胞に取り込めなくしたマウス(P2X<sub>4</sub>欠損マウス)での実験では、血流を増やして、ずり応力を上げても、NOは産生されません。健全な血管でいるためにはCa<sup>2+</sup>イオンは不可欠な存在と言えます(血栓止血誌 24(6):569-575,2013)。

アロマトリートメントって、素晴らしいですね。血管を柔らかくして、毛細血管をなくならないように働きかけています(70-90代の毛細血管は30代に比べて40%も減少)。定期的にアロマトリートメントを受けている90歳の女性が血管年齢を医療機関で測定したら、58歳(同様に、88歳女性の血管年齢は54歳)でした。一般には考えられない値です。(ちなみに、私の血管年齢はマイナス30歳くらいですよ。)

## (2)日本人は生まれたときからCa摂取不足

筋肉の収縮にもCa<sup>2+</sup>イオンは欠かせません。心臓は筋肉からできているので、心臓の拍動にもCa<sup>2+</sup>イオンは不可欠です。つまり、生きていくためにCa<sup>2+</sup>イオンは無くてはならないものです。

しかし、国民栄養調査が始まった昭和22年から現在まで、1度もCaは摂取推奨量を上回ったことがありません。実は、筋肉を動かすだけでなく、Ca<sup>2+</sup>イオンは脳での神経伝達物質の受け渡しにも関わっています。また、脳では、アルツハイマーの原因物質とされるアミロイドβを分解する酵素はCa<sup>2+</sup>イオンがなければ、産生されないことが分かっています。また、DNAが変化を起こし、異細胞になったとき、組織から、異細胞を排除したり、異細胞そのもののアポトーシス(細胞死)を促進させたりすることにもCa<sup>2+</sup>イオンは関わっています。また、細胞分裂で2つの細胞が形成されるとき染色体の凝集と均等に2つに分かれるステップにもCa<sup>2+</sup>イオンは関わっています。人の代謝の様々なことにCa<sup>2+</sup>イオンなのに、摂取量が足りていないのが現状です。

骨はCaの貯蔵庫で、血中にCa<sup>2+</sup>イオンが足りなければ、骨から血液に放出され、骨がどんどん痩せて、弱くなり(骨粗しょう症)、骨折もしやすくなります。早い人では、50代でも身長が昔に比べて5cm低くなったということも聞きます。身長が低くなる話はよく聞くので、あまり響かないかもしれませんが、頭蓋骨の骨量低減は著しく、40代で650gあった頭蓋骨の重さは70代になるとなんと280gになってしまうという報告もあります。皮の量が同じで、中の具の量が少ない肉まんは皮がたるみますよね。人の顔でも同じことが言えます(恐ろしい)。ですから、健康にも美容にも大きく影響を与えるCaの摂取を意識して、心掛ける必要があります。

(3)どんなCaを摂ってもいいのか?

Caの摂取不足なら、まずは、食事でCaを多く含んでいるものを摂りたいですね。真っ先に頭に浮かぶのは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品でしょうか。でも、乳製品はお勧めできません。乳製品の摂取で、大腿骨近位部の骨折のリスクが2~4倍になります(「わが国の大規模調査による大腿骨頸部骨折の症例対照研究」『Osteoporosis Japan』Vol.4, No.2,1996)。乳製品に含まれるCaは、多くがリン酸カルシウムで、リンとCaの結合が強いので、Ca<sup>2+</sup>イオンとならず、腸で吸収されにくいのです。魚の骨もリン酸カルシウムですので、魚の骨もお勧めしません(鱗は炭酸カルシウムなので、胃酸で分解されて、Ca<sup>2+</sup>イオンになります)。野菜や海藻に含まれているシュウ酸カルシウムやアルギン酸カルシウムは胃酸により分解されて、Ca<sup>2+</sup>イオンを得ることができ、腸でゆっくりと吸収されるので、血中のCa<sup>2+</sup>イオン濃度を上げすぎることがありません。血中のCa<sup>2+</sup>イオン濃度が十分であれば、骨からCaを溶かす必要はなくなります。

図5.骨がこんなに軽くなる!

既に、骨粗しょう症であったり、閉経以降は意識してCaの摂取を心掛ける必要があります。そうなる食事からだけではなく、Caのサプリメントを摂ることになります。しかし、Caを摂り過ぎると体の中が、石灰化するって聞いたことありませんか。Caのサプリメントは腸からの吸収を良くするための加工がされています。急激に血中Ca<sup>2+</sup>イオン濃度が上昇するということです。そうすると、体は血液の中の余分なCa<sup>2+</sup>イオンを組織に置き去りにします(例えば、肩関節の石灰化、骨棘、腎結石、血管の内側の石灰化など)。この異所性石灰化はCa製剤でも同じことが言えるので、医師は骨粗しょう症の方にCa製剤をあまり、処方していないようです(その代わりに腸でのCaの吸収を促すビタミンDと破骨細胞の働きを抑制する薬がよく処方されています)。

では、骨粗しょう症で骨がもろくなっていたり、閉経後に骨量が減ることが分かっていたりするのに何もできないのかという私の知っているものの中で、1つだけこれらを解決してくれるものがあります。それは、2000万年前の地層に堆積している貝の化石のCaです。野菜や海藻と同じように腸でゆっくりと吸収されるので、異所性石灰化も起こさず、骨量を上げたり、関節の不具合を緩和します。アロマの施術では治すことが出来ない脊柱管狭窄症の方もこの回の化石のCaで治りました。それも、たった1週間で。

どうしてこんなに早く治ったかは、6月や9月に開催されるCaの講座でお話しします。今回の原稿でも書ききれないことをこれらの講座でお話しします。高齢になると起こりやすい難聴やめまいとCaの関係や造血幹細胞の機能を若く保ち、全身の免疫力を活性化する働きがある骨から出るオステオポンチンなどご自身やご家族にもそして、セラピストとして、クライアントに役立つ情報をお話しします。ご期待ください。

## PLAN

檜林先生のカルシウム研究セミナー

6/10(土)と9/9(土)に開催!

詳細は本誌P.37に掲載しております。

第26、27ページ

JAA事務局からのお知らせ

JAAスタッフは地球環境への負荷をできる限り減らす新しい働き方を模索し時差出勤ならびにテレ

ワークにて様々な地域か

ら業務にあたっております。そのため協会への来訪は辞退させていただいております。

事務局へはメールにてご連絡いただけますと、担当のスタッフからより早く適切な対応が可能なのでおすすめしております。

今後とも地球の様々な地域に暮らす JAA 会員さまやスタッフとともにオンラインを活用しながら、活動を広げてまいります。

E-Mail:info@jaa-aroma.or.jp(おすすめ)

FD:0120-080-879(12:00~17:00)

### 【休業日のご案内】

ゴールデンウィークに伴い、下記の期間中を休業とさせていただきます。JAA ショップでは期間中も通常どおりお買い求めいただけますので、ご安心ください。商品の多くは特別な受注発注品となっております。そのため休業期間前後の商品発送には通常よりお時間を頂くことになります。

お客様にはご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、心を込めて発送準備をいたしますので何卒ご理解いただけますようお願いいたします。

<ゴールデンウィーク休業期間:4月29日(土)~5月7日(日)>

この期間直前から期間中にご注文を頂いた商品は、次営業日の5月8日(月)以降より、製品をご準備いたしまして順次発送させていただきます。

JAAonlineshop での WEB ご注文は 24 時間受け付けています。

※夏季休業日は 8 月 11 日(金)~8 月 16 日(水)の予定です。

### 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》

ログイン ID;seikaiin

PWJAAaroma

### ■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。

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月受検)→2月6日→12月1日~  
5月1日(2月受検)→6月6日→4月1日~  
9月1日(6月受検)→10月6日→8月1日~

※振替予定日が土日祝の場合、翌営業日が振替日となります。

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

#### ■振替口座の変更について

金融機関の振替口座の変更を希望される場合は「預金口座振替依頼書」の再提出が必要となりますので、事務局までメール、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。

#### IJAA 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 NEWSLETTER について

JAA 加盟校 NEWSLETTER 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。

#### 第 28、29 ページ

JAA INFORMATION

リモートで OK

アロマコーディネーターのクラウドソーシング

#### アロマの資格とスキルを活かしてみませんか

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を開始しました。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 からお願いするお仕事例

- 会報誌を含む各種媒体への原稿執筆、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

会員情報

再登録フォームはこちら

会員情報の再登録がお済みでない方

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、上のアロマコーディネーターのためのクラウドソーシング専用フォームよりご登録ください。

JAA メールマガジン毎週金曜配信中!

メールマガジンでしか得られないお得な情報・企画をお届けしています。column 掲載前の最新情報をいち早くゲットできます。また、新会員サービス『オンラインセミナー&オンデマンド配信の無料クーポン』のご利用には、メールマガジン登録が必須条件となります。未だ登録されていない方はお早めにご登録ください。

クラウドソーシング

テキスト改訂箇所のお知らせ

AromacoordinatorLessonTEXTBOOK 第 17 版改定箇所一覧(第 17 版第 18 版)

【ご案内特記事項】

第 17 版(2022 年 4 月 28 日発行)より、第 18 版(2023 年 4 月 28 日発行)において変更した内容です。

P.	修正前	分類	訂正後
26	15 小麦胚芽オイル	訂正	14 小麦胚芽オイル
40 枠内	こんなケースもあるよ。ブレンドファクターの小さいものばかりでブレンドしようとしたときはブレンドする精油の総量を少なくしたほうが良い例さ。	修正 精油はあいうえお順に	こんなケースもあるよ。ブレンドファクター(B・F)の小さいものばかりでブレンドしようとしたときはブレンドする精油の総滴数を少なくしたほうが良い

	<p>例えば、フェイスクアのトリートメントでオイルを塗る面積は小さいので50ccで最大2.5%(25滴)オイルを作ってもかまわないけれど、ブレンドする精油がローズ(1:ブレンドファクター)、カモミール・ローマン(1)ネロリ(2)ジャスミン(2)をブレンドしたときの25滴とラベンダー(7)、サンダルウッド(6)サイプレス(5)オレンジ(3)をブレンドしたときの25滴は同じようには扱えないよね。だから次のように使う精油によって精油の総量の調節をすればいいよ。</p> <p>①ブレンドファクターの平均が2以下のとき(例えば上記のローズなどのブレンド例では平均は1.5)は初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その60%の15滴に抑えて計算を始めると適当な濃さになるよ。②ブレンドファクターの平均が2より大きく3より小さいとき(例えば、グレープフルーツ(4)ローズ(1)オレンジ(3)のブレンドだと平均は2.67)初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その80%の20滴に抑えて計算を始めると</p>		<p>例さ。例えば、フェイスクアのトリートメントでオイルを塗る面積は小さいので50ccで2.5%(25滴)オイルを作ってもかまわないけれど、ブレンドする精油がカモミール・ローマン(BF1)、ジャスミン(2)、ネロリ(2)、ローズ(1)をブレンドしたときの25滴と、オレンジ(3)サイプレス(5)サンダルウッド(6)、ラベンダー(7)をブレンドしたときの25滴は同じようには扱えないよね。だから次のように使う精油によって精油の総滴数の調節をすればいいよ。</p> <p>①ブレンドファクターの平均が2以下のとき(例えば上記のローズなどのブレンド例では平均は1.5)は初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その60%の15滴に抑えて計算を始めると適当な濃度になるよ。</p> <p>②ブレンドファクターの平均が2より大きく3より小さいとき(例えば、オレンジ(3)グレープフルーツ(4)ローズ(1)のブレンドだと平均は2.67)初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その80%の20滴に抑えて計算を始めると</p>
--	---	--	--

	<p>適当な濃さになるよ。</p> <p>③ ブレンドファクターの平均が3以上のとき(例えば上記のラベンダーなどのブレンド例では平均は5.5)は初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その100%(そのままということ)の25滴にすると適当な濃さになるよ。</p>		<p>適当な濃度になるよ。</p> <p>③ ブレンドファクターの平均が3以上のとき(例えば上記のラベンダーなどのブレンド例では平均は5.25)は初め25滴ブレンドしようと思っていたら、その100%の25滴のまま計算するといいいよ。</p>
40	<p>枠下に追加</p>	<p>追加</p>	<p>①②③の計算方法をみていきましょう。 ①②③のBF計算方法の表を追加</p>
41~43	<p>表を追加したことにより、ページの移動</p>	<p>移動</p>	<p>41~44 ページ</p>

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

#### ▼予防医学とセルフメディケーション編テキスト初版訂正箇所一覧

##### 【ご案内特記事項】

初版(2020年5月1日発行)より第2版(2023年1月13日発行)において変更した内容です。

P.	修正前	分類	修正後
40	<p>3.活性酸素</p>		<p>4.活性酸素</p>
51	<p>②呼吸法(鼻呼吸・深呼吸) 下から6行目「~自律神経が優位になり~」</p>	<p>訂正</p>	<p>「~副交感神経が優位になり~」</p>
58	<p>①腸は第二の脳「腸は眼に次いで2番目に多い1億本以上もの神経ネットワーク(腸管神経系)を持っています」</p>	<p>訂正</p>	<p>①腸は第二の脳「腸は脳に次いで2番目に多い1億本以上もの神経ネットワーク(腸管神経系)を「持っています」</p>

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

第 30、31 ページ  
JAA INFORMATION

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

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>

旧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(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)

030columnno.98 香羅夢/<https://www.jaa-aroma.or.jp>

E-Mail:[info@jaa-aroma.or.jp](mailto:info@jaa-aroma.or.jp)

オンライン講座のご案内

藤原綾子先生のオンラインライブ講座「心に聴くアロマセラピー~アロマアナリーゼ~」

5月20日(土) 1300~14:00

藤原先生は大学で心理学を専攻され、カウンセラーとして従事されていたご経験から、アロマセラピーと心理学を合わせた「アロマアナリーゼ」という心理分析法を考案されました。誰にでも「明

「るい未来」はあります。現在の課題を知り、自分の望む明るい未来とは何なのか?更にそのためにどのように行動を変えたら良いのかがわかる手法は、セミナーを通して多くの方に知っていただきたいです。きっと明日から見える世界が変わるかもしれません。

■セミナー形式:Zoom ライブ配信

■参加費用:JAA 会員 4,400 円(税込)

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円(税込)・一般 5,500 円(税込)

■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。

■藤原先生からのメッセージ

「香りが「心」に影響することは誰もが経験していることです。アロマセラピーに惹かれた理由の一つにも「心に作用する」というところにあるのではないのでしょうか。

実際に香りが心にどのように作用するのか?その時に私たちに何が起きているのでしょうか?心に聴いてみましょう。それがアロマアナリーゼです。

アロマアナリーゼはアロマセラピーの一つのツールです。アロマアナリーゼを通して、アロマセラピーの素晴らしい可能性についてお話しします。

■講師プロフィール

藤原綾子/AyakoFujiwara

早稲田大学人間科学部人間健康科学科行動療法専攻卒業。

株式会社ソルシェール代表取締役。アロマセラピーサロン VertMe 代表。

魔女ラボ所長。精油を用いて深層心理、潜在意識を導き出す独自メソッド「アロマアナリーゼ」考案。今までに全国で延べ 3,000 人以上が受講。理系アロマセラピストとして、雑誌連載も行う。集客やプロモーション法にも定評があり、全国のセラピストから慕われている。http://www.vertmer.com

第 32、33 ページ

ONLINE seminar

ZOOM オンライン講座のご案内

太田奈月先生のオンラインライブ講座『植物のストーリーから精油の理解を深める』~姿・形・環境から学ぶ~

6 月 17 日(土) 1300~14:00

植物の姿形から、その個性やストーリーが具体的に理解できる事に、感動してしまいます。

精油の性質は、様々な書籍でも学習は可能ですが、鎮静や殺菌作用など、非常に似ているものが多いので、この内容を知っているだけで、相手に、植物や精油の事をわかりやすく伝える事が可能になりそうです。プレゼンテーションやカウンセリングの幅がぐっと広がりますよ♪

■セミナー形式:Zoom ライブ配信

■参加費用:JAA 会員 4,400 円(税込)、JAS 受講生・加盟校生 4,950 円(税込)・一般 5,500 円(税込)

■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。

#### ■太田先生からのメッセージ

植物の生きた姿・形・育つ環境から香りのストーリーを学ぶアロマパルファンメソッド。

例えばユーカリ。ユーカリといえば殺菌作用や呼吸の調子を整えるなどが有名ですが、オーストラリアの大地でのびのびと育ち、あっという間に天を仰ぐ大木に成長するユーカリの生き方は、いつも他人に気を使って本当の自分を出せない方に背中を押し、一步を踏み出す勇気を与えてくれるメッセージとなります。トリートメントや調香セッションにおいて、選んだ精油を説明する際、お客様の心に響かせてお伝えする方法を、植物の生き方のストーリーに絡めてお話し致します。

オーストラリアの広大な大地で育つ植物や、中東アラブの恋の媚薬に使われた香りなど。

植物の生き方を知り伝えることで、カウンセリングやプレゼンテーションは劇的に変わるはずですよ。

#### ■講師プロフィール

太田奈月/NatukiOota

IFA 国際アロマセラピスト/調香師

アクトインターナショナルスクール校長/(一社)日本アロマパルファンヌ協会代表理事

植物の生きた姿・形・育つ環境から香りのストーリーを学ぶアロマパルファンメソッド

肌の匂いから似合う香りやフェロモン度数を伝えるフェロモンジャッジ創設者中東ドバイ日本国領事館総領事公邸にて香水レッスン開催。福岡市博物館/久能山東照宮刀剣香調香師

香水ブランド NatsukiOhtaJapan2022 チュベローズ香水ランキング 14 位にランクイン。

香りを人物像に例えたストーリーが人気「香りの精油事典」著者。

#### オンライン講座のご案内

長島司先生のオンラインライブ講座『精油の化学と香りのタイプ』

9月30日(土) 1300~14:00

「精油をもっと深く理解したい」あなたへ

「私達は「香り」を、漠然と好きな香り、嫌いな香りや位置付けることや、それぞれの精油の性質を、様々な情報から得ることは出来ますが、実は、それぞれの化合物によって香りの性質は異なります。どの成分が多く含まれるかによって精油の香りの傾向が変わることをご存知ですか。このセミナーでは、精油と香り成分の関係をわかりやすく解説いただけるので、より精油を深く理解できるようになりたい方にはオススメです。

#### ■セミナー形式:Zoom ライブ配信

■参加費用:JAA 会員 4,400 円(税込)

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円(税込)・一般 5,500 円(税込)

■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。

#### ■長島先生からのメッセージ

精油にはたくさんの種類の香り成分が含まれていて、最も分布の多い成分がテルペン化合物で、身近にある精油のほとんどの香りを構成しています。その他にも芳香族化合物や脂肪族化合物など多種類の香り成分があり、それぞれの化合物によって香りの性質が異なり、どの成分が多く含まれるかに

よって精油の香りのタイプが変わります。

この講座では、精油の香りを化学的に読み解きながら、化学成分と香りのタイプの関連について、そして数種の精油をピックアップして、精油の香りや化学成分の関係を解説します。

#### ■講師プロフィール

長島司

明治大学大学院農学研究科修士課程修了。高砂香料工業株式会社にて精油の分析と生産技術、合成香料や天然物などの研究を行う。また海外での技術指導やプロモーション活動など、海外事業にも関わる。

定年退職後は香りとハーブ成分の講演・執筆活動、国内精油生産の技術支援を展開。

著書「ビジュアルガイド精油の化学」、「ビジュアルガイド植物成分と抽出の化学」、「ビジュアルガイド精油の化学2」、共にフレグランスジャーナル社

#### 第 34、35 ページ

##### ZOOM オンライン講座のご案内

長谷川美智子先生のオンラインライブ講座『身体の中のチームワーク』～リンパを流すと人生が変わる～

6月3日(土) 1300~14:00

一身体は一つに繋がっているー

このWordが、実働部隊であるリンパ系の働きを知ることで、すっきりと腑に落ちます。

未知の内容が一つに繋がり新しい発見ができる、なるほど納得の60分です。

魅力的な講座展開とお話にどんどん引き込まれていきますが、1つ1つが大変わかりやすく、楽しく、具体性を持って教えてくださいます♪

#### ■セミナー形式:Zoom ライブ配信

■参加費用:JAA 会員 4,400 円(税込)

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円(税込)・一般 5,500 円(税込)

■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。

#### ■長谷川先生からのメッセージ

私たちの身体は、環境が変化しても体内の状態を一定に維持することのできる「恒常性」という性質、そして最近科学的にも証明され始めた「脳腸微生物相関」という絶妙なバランスなど、様々な物質がチームワークで支えています。それらの仕組みと共に、その第一線に立って環境を整え働く“実働部隊”であるリンパ系の働きを知ることで、今までの皆さまのご経験や知識が一つに繋がり“腑に落ちる体験”をすることができると思います。そんなセミナーになっていますので、一つのストーリーとして是非楽しんで頂けたらと思います。

#### ■講師プロフィール

長谷川美智子/MichikoHasegawa

訪問介護の責任者時代に自身の不具合をリンパデトックスで改善した経験から、リンパデトックス協会を設立し、資格認定やセラピストの育成を行う傍ら、「リンパデトックスセラピーサロン」を運営。現在は医療機関とも連携し、ガン治療や予防医療に携わり、食とデトックスの関連性から、ファステ

イング講習会や、ミネラル関連事業等も行っている。

一般社団法人未病治療コーディネーター協会理事(<https://mibyou-tiryoubu.org>)

リンパデトックスサロンラ・パーム目黒(<http://morphing.tokyo/salon/>)

介護福祉士米国 NLP 協会認定マスタープラクティショナー

一般社団法人リンパデトックス協会代表理事(<http://lymph-detox.com>)

株式会社モルフィング代表取締役(<http://morphing.tokyo>)

オンライン講座のご案内

正木初美先生のオンラインライブ講座

『女性のライフステージで生じる不調に対するセルフケア・フェムケア』

7月22日(土) 1400~15:00

女性はライフステージごとに悩みが大きく変化します。

年代ごとの心身の変化やリスク、予防法・対策(セルフケア)医療機関との付き合い方を学ぶことで、女性自身が、長期的な視点で自分の心と体のバランスを保てるよう、備えることができます。それを知ることは、well-being や well-aging な生き方にも関係します。

今年「国際女性デー」のプロジェクトテーマにもなった「フェムケア」も、婦人科医療の域を超え、女性がもっと生きやすい社会的課題として見直されています。

■セミナー形式:Zoom ライブ配信

■参加費用:JAA 会員 4,400 円(税込)

JAS 受講生・加盟校生 4,950 円(税込)・一般 5,500 円(税込)

■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。

■正木先生からのメッセージ

女性のライフステージは、『乳幼児期、思春期、性成熟期、更年期、老年期』の 5 つのステージに区分されます。それぞれのステージは、卵巣機能(エストロゲンレベル)と密接な関係がありますが、生活スタイルや環境などによっても変わります。

各ステージで生じる体やこころの変化、特徴的な病気などをお話し、それに対して食べ物や運動、メンテナンスの仕方、気持ちの持ち方など、どのようなことに気を付けて次のステージにいけば良いのかを話したいと思います。

それぞれのステージをきちんと見極めて対処していくことが、心身ともに健やかに美しく生きる術であり、悔いのない女性の一生を過ごす秘訣ではないかと思っています。

■講師プロフィール

正木初美/HatsumiMasaki

正木クリニック院長

日本臨床内科医会常任理事

日本臨床内科医会専門医

日本内科学会専門医

日本医師会認定スポーツ医

日本医師会認定産業医  
大阪府内科医会理事  
大阪府医師会指定学校医  
報道 RUNNER(関西テレビ)あさイチ(NHK 総合)等メディア出演多数

第 36、37 ページ

ZOOM オンライン講座のご案内 浅井隆彦先生のライブ講座&オンデマンド配信  
『なぜ今、介護アロマか?』~介護アロマコーディネーター web 講座開講記念~  
5月13日(土) 13:00~14:30 (90分)

※当日参加者特典として下記オンデマンド配信を無料サービスいたします。

JAA 常任理事浅井隆彦先生が構築された「介護アロマ」が JAA 認定介護アロマコーディネーターライセンス認定 web 講座として、完全オンライン授業にて再出発いたします!講座製作監修の浅井先生から浅井式介護アロマの魅力と可能性、そして皆さまにお伝えしたいメッセージを、実技紹介と併せてお届けいたします。本セミナーを録画した講演動画を、後日オンデマンド配信もいたします。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。

■オンデマンド配信期間(上記セミナーの録画映像)

2023年6月1日(木)~2023年6月15日(木)

■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(税込)/JAS 受講生加盟校生 4,950 円(税込)

一般 5,500 円(税込)

■申込方法

このページの QR コード、または JAA ショップ内の「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】を選択の上お申込ください。

セミナー参加をお申込の方

開催 1 週間前に Zoom 招待状をご登録の Email へ送信いたします。当日はセミナー開始の 30 分前からご入室できます。

オンデマンド配信をお申込の方

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。(参観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)

浅井先生からのメッセージ

浅井式介護アロマは、誰にとってもいつかは必要となる講座です。というのも、人はいつか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。介護アロマ講座は高齢者向けむくみ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。技術ノウハウの中には対面でしか伝えられないものもありますが、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。

#### ■コンテンツ

- ・なぜ、今介護アロマか
- ・浅井式介護アロマ4つの柱
- ・長生きしてよかったと思える人生に
- ・高齢者へのケアの注意点
- ・高齢者ケアだけではない介護アロマの技術
- ・介護アロマコーディネーターの社会性と可能性
- ・実技紹介

#### ■講師プロフィール

浅井隆彦/TakahikoAsai

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。

オンデマンドあり オンライン講座のご案内 ZOOM

榎林佳津美先生の columnvol.98 誌上深掘りレッスン

『カルシウム(Ca)のことを知れば、もっと健康になれる!~vol.4&Vol.5~』

本誌 P.24~P.25 に掲載の「榎林先生の誌上レッスン」をもとに、さらに深掘りしたオンラインレッスンを開催いたします!アロマコーディネーター養成講座のテキストを執筆された榎林先生が「アロマでは届かない病気になる」をこれまでの施術経験と研究結果から考える大人気シリーズ第4弾、そして第5弾のLIVEセミナーを下記日程にて開催いたします。

Caはセカンドメッセンジャーとして研究者レベルでは知られており、脳の神経伝達物質やインシュリン・消化酵素などの放出には無くてならないものです。また、組織の中で異細胞ができたときにその細胞のアポトーシス(細胞の自滅)を促進させたり、正常な組織から異細胞を取り除いたりすることにもCaは関わっています。出血時、Caがなくては止血もできません。角質細胞を繋ぎとめているのもCaです。頭蓋骨が小さく痩せてしまったりは、たるみやしわができるので、美容にもCaは関わります。骨密度だけではなく、体がきちんと動くためにCaは欠かせないものです。本講座では、骨に付着する以外のCaの働きも説明します。Caのことを知って、更に健康になりましょう。

#### ■セミナーテーマ

~Vol.4~骨粗鬆症とアロマトリートメント、血管縮張筋肉収縮とCa、止血、体内時計

~Vol.5~骨芽細胞の分泌するオステオポンチン(若返りホルモン)、糖尿病・血糖値、聴力・めまい、骨粗鬆症の薬

#### ■セミナー開催日時(ZOOM ライブ配信)

~Vol.4~6月10日(土)13:00~14:30(90分)

~Vol.5~9月9日(土)13:00~14:30(90分)

※当日参加者特典として下記オンデマンド配信を無料サービスいたします。

■オンデマンド配信期間(上記セミナーの録画映像)

~Vol.4~2023年7月1日(土)~2023年7月15日(土)

~Vol.5~2023年9月15日(金)~2023年9月30日(土)

■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(税込)/JAS 受講生加盟校生 4,950 円(税込)

一般 5,500 円(税込)

■申込方法

このページの QR コード、または JAA ショップ内の「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】を選択の上お申込ください。

セミナー参加をお申込の方

開催 1 週間前に Zoom 招待状をご登録の Email へ送信いたします。当日はセミナー開始の 30 分前からご入室できます。

オンデマンド配信をお申込の方

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。(参観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)

榎林先生からのメッセージ

骨に豊と書いて體(からだ)です。十分なカルシウムが健康の礎になっていることを表しています。

皆さんは、十分カルシウム足りてますか?Yes と答えられる人、そう多くはないと思います。国民栄養調査が行われ始めた昭和 22 年から 1 度もカルシウムは推奨量を上回って摂取されたことがありません。日本人は生まれたときからカルシウム不足です。

晩年になって、骨折や関節の不具合で悩まないためにも是非、一緒にカルシウムについて学びましょう。骨は 80 歳になっても 90 歳になっても良いカルシウムを摂れば治ります。今骨や関節でお悩みのご家族をお持ちの方もこの講座の内容はきっと吉報になります。

■講師

榎林佳津美/KatsumiNarabayashi

日本アロマコーディネーター協会主任講師、一般社団法人日本アロマ膝ケア協会理事、日本プレスト協会理事、鍼灸あんまマッサージ師

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

第 38、39 ページ

魅力的なキャッチコピーの作り方

~集客できる名刺や Web サイトへ~

3STEP

- 1.「なぜ?」から始めよう
- 2.ブランディングを考える
- 3.独自性をアピールする

名刺やWebサイトはお客様と最初にコンタクトをとるきっかけの場です。どんなに素晴らしいサービスを提供していても、その魅力が伝わらなければ最初のコンタクトへつながりません。名刺やwebサイトをもっとお客様とつながりやすくすることで、よりサービスやスキルの向上に集中できます。あなた自身や提供するサービスの魅力をわかりやすい言葉でキャッチコピーにしてみましょう。

### 1.「なぜ?」から始めよう

キャッチコピーを作る前に一番大切なことがあります。なぜ、そのサービスを行なっているのかということです。例えば、売上を上げるというのは最終的な目的にはなりません。お金を稼いだら、それを使ってどうしたいのか。さらにはどんな人生になると自分は嬉しいのかということを考えてみましょう。

この部分を考えるのには今号P.40の「なぜ?からはじめよう」という記事が役に立つかもしれません。みなさんの目的はなんですか?それを考えることからぜひ始めてみてください。

### 2.ブランディングを考える

ブランディングとは、他の人とは違う自分の居場所を見つけることです。

小さな頃から、得意なことやうまくできること、他の人に褒めてもらえることってありませんか?

例えば、工作がものすごく上手だったとか物語を作るのがうまかった、他の人が話すのを聞くのが好きだったなど。特別な努力をしていなくてももうまくできることというのは、あなたの得意分野です。

得意分野を因数分解してみましょう。工作が得意だとしたら、どんな要因があるのでしょうか

- ・手先が器用だから(手の器用さが強み)
- ・自分の思い描いた形を設計図に起こすのがうまかったから(設計力が強み)
- ・人に声をかけて材料を集めるのがうまかったから(コミュニケーション能力が強み)
- ・誰にも思いつかない独創的なアイデアを考えるのが好きだから(アイデア出しが強み)

得意分野を因数分解して細かくみていくとあなたの本当に得意とすることが見えてきます。

あなたが好きなこと、得意なことそしてお客様が求めていること、この3つが交わるものが一番成果が出やすくなるものだと言われています。

最終的にはここを目指していくと個人のキャリアや人生がより輝くという考え方で今回はキャッチコピーを作っていきます。

キャッチコピーは相手の心をつかむためのものです。自分が提供するサービスがどのような人に向けてのものなのかを考え、その人たちがどのような価値観を持っているのかを考えることが大切です。また自分が提供するサービスがどのような課題を解決するのかを考えましょう。例えば、「肩こりや不眠に悩む人」に対して、「忙しい現代人の健康管理をサポートするアロマテラピーサービス」といったキャッチコピーが考えられます。

### 3 独自性をアピールする

自分の提供するサービスが他とどこが違うのかをアピールしましょう。例えば、「オーガニック素材を使用したアロマブレンドの提供」や、「専門の知識を持ったアロマセラピストが提供する個別相談サービス」といった独自性をアピールするキャッチコピーが考えられます。

#### ポイント

アロマだけではない強みを掛け算することでより独自性の高いキャッチコピーが生まれます。アロマサロンやセラピストに関するキャッチコピーはなんだかいつも似通っていて、独自性を出すのが難しいなと考えている場合にはこの視点を加えてみてください。

#### 強みの掛け算をしてみよう

一つ一つは、ごく普通の得意分野でも、3つ掛け合わせることであなただけのポジションが得られます。

#### 例えば

アロマ×教える×自然なライフスタイル＝自分自身と自然を調和させるアロマの世界へようこそ

#### 旅×アロマ×荷物のパッキング

旅先アロマの道先案内人、旅気分に入れるアロマサロン

アロマ×マッサージ×カウンセリング＝心からほぐれるアロママッサージで日々をリセット

いきなりキャッチコピーをつくるのではなく、

- 1.自分の大切にしていること
  - 2.得意なこと
  - 3.どんなお客様に喜んでいただけそうか
- 3つの視点で考えると良いキャッチコピーができると思います。ぜひトライしてみてください。

#### 第40、41ページ

「なぜ？」から始めよう～嗅覚と世界の境目とは～

TEDをご存知だろうか。世界中で行われているプレゼンテーションイベントであり、人々が世界に広めたいアイデアを発表する非営利のイベントである。真っ黒な背景に赤くて丸いじゅうたんが浮かび上がり、その上で人々が魅力的なプレゼンテーションを繰り広げる。そんな光景を見たことがある人も多いだろう。

今回はTEDの中でサイモン・シネック(SimonSinek)氏が行なった「ゴールデン・サークル」というアイデアを紹介したい。このアイデアはアロマに関する活動のヒントとなるばかりか、人生にとってより良い指針となり得るからだ。

参考:How Great Leaders Inspire Action

#### なぜ?で人は動く

わずか17分ほどのプレゼンテーションだが、その中でサイモン氏はとてもシンプルな一つのアイデアを提案する。要約すると「なぜ？」から始めよう、ということだ。偉大なリーダーが人々に行動をしたいと思わせるとき、そこには何があるのか。それについて語っている。彼によるとApple社や、キン

グ牧師そしてライト兄弟がなぜ他の人にはできなかったことをなしえたのかということについて、シンプルに「なぜ?」から考え、そしてそこから人々に伝えたからだというのである。もう少し詳しく考えていきたい。物事を「WHY(なぜ)」「HOW(どのように)」「WHAT(何を)」という3つに分解し、この3つが円状の層のようになっていると考えてみる。

企業であれば、製品やサービスがWHAT(何を)にあたる。全ての企業はこのWHAT(何を)という部分については知っているHOW(どのようにと彼はいう。)についても多くの企業が共有しているとしかしWHY(なぜ)を共有している企業やリーダーは、どのくらいいるだろうか。

多くの人々はWHAT(何を)ということから人に伝え、WHY(なぜ?)ということに関しては話題にしないばかりか自分でそれを知らないことすらある。

優れたリーダーは、物事を人々に伝える時に「なぜ?」から始める。それによって人々がその「なぜ?」という部分に共感し自主的に動くきっかけとなるのだ。

### 「なんとなく嫌だ」の正体

さらには驚くべきことに生物学的な根拠もあるということにサイモン氏は気づいた。

人間の脳には最も本能的な部分を司る「大脳辺「縁系」という部分がある。そこは一番最初に育つ部分でもあり人々の感覚に大きな影響を及ぼす、いわば太古の脳だ。感情を動かすのはこの部分である。ここでは言語は取り扱わない。

そして、その外側には「大脳新皮質」がある。この部分は大脳辺縁系の後に育ち脳の中では新しい部分と言える。ここは知識や知性それに言語を司っている「ゴールデン・サークル」でいえば「WHY(なぜ?)」の部分に共鳴するのがゴールデン・サークルと同じくより内部に位置する大脳辺縁系であるという。

ある物事に会ったとき「正しいとは思うけど、なんとなく嫌だ」と思うのは感情を司る本能の部分が拒絶しているが、ここでは言語を扱えないためだ。

### 肩書きで自己紹介していないか

ここでみなさんの場合を考えてみよう。

ある異業種交流会へ参加した時に、みなさんは自分をどのように紹介しているだろうか。

「アロマコーディネーターの〇〇です」や「アロマサロンを経営しています」などと肩書きから話していないだろうか。それが「WHAT(何を)」から話を始めている状態である。

そうではなく「WHY(なぜ?)」から話を始めてみよう。

### 誰にでもある「なぜ?」

誰にでもあるはずだ。なぜ、あなたはアロマを広める活動を行いたいと思い、それによってどういふ未来が叶うと嬉しいのかということが例えば「介護をしていて少しでもリラックスしてもらいたいと思った」というのがきっかけなら、「介護をする人もされる人も人間らしくいられるような在り方について考えたことがあります。その一つの方法として現在アロマコーディネーターを行なっています」と伝えることができるかもしれない。

その根本の「なぜ?」という部分に共鳴してくれた人とは、あなたが今後アロマ以外のことに関わった時にも持続的な関係が築ける。なぜならあなたがどんな想いで行動をしているのかを知っていて、そこに共感しているからだ。WHY(なぜ?)から話し始めることで、あなたが嬉しいと思う未来や行動の根

底にある想いに共鳴する人が集まりその関係性は肩書きのみでつながった場合よりも深く長いものになるだろう。

アロマは本能を動かす

さて、五感の中で嗅覚は特別な感覚である。嗅覚だけが本能を司る「大脳辺縁系」にダイレクトな作用を及ぼすと言われている。つまり、アロマという分野自体がWHY(なぜ?)を扱う本能と、非常に近い部分を扱っているのだ。ある香りで昔の記憶が蘇ったり、食べ物の香りを嗅ぐとお腹が空いたりといったとき、考える間もなく人々は共感をしている。アロマには本能を動かし人々にモチベーションを呼び起こす力があるのである。

嗅覚がヒトの本能「最後の砦」

嗅覚と世界の境目はどこにあるのか。インドカレーの香りがどこまでも漂い一体どこからどこまでがカレーの香りなのかもわからなくなった雑踏でふと考える。

現代は巨大な企業が我先にと人々の視覚と聴覚を奪い合っている時代である。かつては本や雑誌とTVやラジオが分け合うように存在していた。しかし今ではインターネット時代の到来によって瞬く間にスマホやパソコンが大きな存在感を示すようになった。嗅覚は本能に直結し、ヒトがヒトらしく生きる最後の砦かもしれない。

AIとアロマとロボの耳～手触りと欲望の世界～

全世界的に対話型AIのChatGPTが話題である。

AIというものが手の届く範囲にきたといえるかもしれない昨今。でも皆様の中には、これまでのイメージからAIは手触りが感じられない無機質な機械と見る向きもあるかもしれない。そのため、自然を愛する人々の中には、できるだけ関わりを持ちたくないあるいは自分とは全く対極にあるものと考えている人もいるだろう。

AIは欲望を知っている

しかし今回私がChatGPTを利用して感じたのは機械というよりもむしろ人間の欲望に非常に近い生々しい手触りを持ったものであった。ChatGPTに何かを入力したとき、膨大なインターネット上の情報から答えを組み立てて提示している。インターネット上の情報というのは非常に人間の欲望に近い。そのため、AIからは「身も蓋もない答え」つまりは「忖度のない答「え」が生々しく提示されるのだ。

AIは人類の「叫びの壺」か

かつて本棚を見ればその人となりがわかると言われてのように、今ではインターネットの検索履歴を見ればその人となりほとんど丸裸と言えるだろう。本は膨大なページのどの部分をどのような意図で読んでいるかわからないが、人がインターネットで何かを探するとき検索窓に入れる言葉は、かなり直接的で欲望に近いものだからだ。その証拠に「本棚を見せて」と言って快く見せてくれる人は沢山いるだろうが「あなたのインターネット検索履歴を見せて」と言ったら、嫌がる人が多いのではないだろうか。

なぜならそこには心の叫びがあるからだ。AIは人間の叫びを封じ込めた現代の「叫びの壺」といえるかもしれない。

chatGPTとは

OpenAI が 2022 年 11 月に公開した人工知能チャットボット。無料で利用できることと応答の速さから世界的に話題となり、chatGPT を利用した新たなサービスも日々生まれている。2023 年 2 月に chatGPT プラグインとして有料サービスも日本で公開された。情報の精度や安全性については議論も多いサービスである。

### AI が秘密をぶちまける日

王様の耳はロバの耳という物語がある。その中で、床屋は王様の耳がロバの耳という秘密を人に言えないことで病気になってしまいいたたまれなくなり穴の中に真実を叫ぶというものがある。しかし、そのことは床屋の意図しないところで街中に知れ渡ってしまった。王様は最初は怒ったが、ロバの耳を持つ秘密を他人に隠さなくなると良くなったため床屋に褒美を取らせたという話だ。今 AI は床屋が秘密を叫んだ穴のようになりつつある。人々は誰にも相談できないようなことを AI に打ち明けようになり、全ての情報を集積した AI はついに全世界へ向けて全ての秘密をぶちまけるといふ日が近いかもしれない。そうなったとき、人々は秘密から解放されて自由になるのか、それとも自暴自棄になるのだろうか。

### 選択の負担を AI へ傾ける

そんなことを考えながら、私が AI に頼っているのは「晩御飯のメニュー」のことばかりである。今ある材料を入力してそれを使って作ることができるレシピを聞くと、リストが提示される。毎日ご飯を作っていると時に献立を考える気力すらないということがある。何かを決めることというのは非常に気力を消耗するもので、できる限り選択する回数を減らしたいと思っているが、生活をしているとそうもいかない。その負担を AI にほんの少しだけ傾けてみる。AI は集合知なので一風変わった答えは言わない。そこも晩御飯においては絶妙なラインである。

### AI とアロマの新境地

この AI という存在をアロマとのつながりで考えたとき、AI がお客様のリアルな心の声を拾うのには非常に有効かもしれないと考えている。これまでは、個々人のカウンセリング能力によって本当の声を拾うことには限界があった。

例えば、華やかな香りが好きだと「本人が」自覚していたような人が、実際の生活や日々感じている本当のところがあったとき全く違う香りの方がおすすめできる場合がある。その微妙な声にならない声を AI が補完してくれると日々のカウンセリングがまた進化するかもしれない。また昏睡状態など意識レベルが下がってしまった人の本能や感情を受け取って適したアロマを提示できる未来がくるかもしれない。さらにはヒト以外の動物の感情に対して適したアロマを提示してくれる日も来るかもしれない。手触りのない無機質な存在と思っていた AI が実は声にならない声を拾う手助けをしてくれるとしたら、また違った可能性を感じないであろうか。さて、もしその AI が施政者にとって好ましくない人々の声を公にしてしまったとき、その声を「よくやった」とロバの耳を持った王様のように褒美をとらせられるのか、それとも葬り去ろうとしてしまうのか、それについては AI にもまだ読めない未来かもしれない。

### 薄田泰代/YasuyoSusukida

違いを認め合える社会を作りたい。そこから出た答えで視点の違いが多様性を生み出すことに着目。ヘンジン会、写真家、文筆業などの表現活動を同時多発的に行う。枕が変わらないとよく眠ることが出来ない旅人体質。

susutabi/NOMADARTJOURNEY 主宰

インドのことを考えていれば大体幸せな毎日。

#### 第 42、43 ページ

#### JAA 各種ライセンス認定試験実施要項

##### 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)

■第 81 回試験日: 2023 年 6 月 11 日(日)

第 82 回試験日: 2023 年 10 月 8 日(日)

■受験資格 試験日の 3 日間前までに 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。

■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: 第 81 回認定試験 2023 年 4 月 3 日(月)~2023 年 5 月 12 日(金)《必着》

第 82 回認定試験 2023 年 8 月 7 日(月)~2023 年 9 月 8 日(金)《必着》

■合格発表: 受験月の下旬

※JAA 正会員登録手続きの期限は受験月の翌月末、登録者へのライセンス証発送は登録月の翌月下旬の予定です。

※次回第 83 回アロマコーディネーターライセンス認定試験 2024 年 2 月 11 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

##### アロマコーディネーターライセンス認定試験(在宅試験)

■第 81 回試験問題到着日: 2023 年 6 月 8 日(木)《配達日指定郵便》

第 82 回試験問題到着日: 2023 年 10 月 5 日(木)《配達日指定郵便》

■提出期限: 試験日の翌日(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

試験日 2 ヶ月前の第 2 月曜日《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: 第 81 回認定試験 2023 年 4 月 3 日(月)~2023 年 5 月 12 日(金)《必着》

第 82 回認定試験 2023 年 8 月 7 日(月)~2023 年 9 月 8 日(金)《必着》

■手続き方法

最終レポートに「受験願書」を同封の上、返却します。

※修了生でお手元に受験願書をお持ちでない方は願書の請求をしてください。

【郵送の場合】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。

【WEB 手続きの場合】

配布・提出期間内に JAS 指導部までメールにて願書請求を行ってください。件名に【2023 年 6 月受験

## 願書 WEB 申込希望】

と明記し、氏名、会員番号、住所、携帯番号を送信してください。受験番号と手続方法についてご返信いたします

### ■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

E-mail:ac@aroma-school.com

※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。
- 3.JAA 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5月27日(土)13:00~17:30 追加開催予定 5月31日(水)13:00~17:30

2023年9月23日(土)13:00~17:30 追加開催予定 9月27日(水)13:00~17:30

※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)

### 第 50 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

■日時

2023 年 6 月 24 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 51 回インストラクター認定試験 2023 年 10 月 28 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。

E-Mail: [info@jaa-aroma.or.jp](mailto:info@jaa-aroma.or.jp)

FD 0120-080-879(TH12:00-17:00)

### 第 44、45 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。

JAA 認定加盟校主催 インストラクター講習会一覧

開催地	日時	主宰者	お申し込み方法
札幌市西区	①5月21日(日) 10:00~15:00 ②9月18日(月) 10:00~15:00 対面講習 ※日時応相談	アロマルームこち 主宰こばみくり	mikuringood@gmail.com ※E-mailにてお申し込みください。 ①4月23日(日)まで ②8月14日(月)まで
青森県青森市内	①5月22日(月) 10:00~15:00 ②9月21日(木) 10:30~15:30 対面型式 *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 Flore (フィオーレ) 主宰 塩崎美佳	<a href="mailto:fiore0810aroma@gmail.com">fiore0810aroma@gmail.com</a> 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	【対面講習】 ①5月8日(月)~6月10日(土) ②9月11日(月)~10月14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	<a href="mailto:kumiko@plage-&lt;br/&gt;aroma.com">kumiko@plage- aroma.com</a> ※E-mailまたはHP内のお問い合わせ用のLINEよりご希望の日時をお知らせください。
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】 ①5月22日(月) 5月23日(火) ②9月18日(月) 9月19日(火) ※日時相談課 ※10:00~16:00 (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 ※ショートメールでお名前と、インストラクター講習会希望とお送りください。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。 Email: <a href="mailto:elfu-55kprecious@tune.ocn.ne.jp">elfu-55kprecious@tune.ocn.ne.jp</a>
神奈川県厚木市	【オンライン講習】 ①5月14日(日)~6	アロマライフ幸華 主宰 遠藤みおこ	Email: <a href="mailto:sak1mi2619@gmail.com">sak1mi2619@gmail.com</a>

	<p>月 14 日 (水)  ② 9 月 16 日 = 10 月 18 日 (水)  13:00~18:00  ※他日も応相談、時間変更可</p>		<p><a href="#">m</a>  メールやフォームよりご連絡をお願いします。</p>
山梨県甲府市	<p>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。</p>	<p>アロマ+メディカル  ハーバルビューティー  サロン&amp;セラピスト  スクール An・Rose  主宰 組澤さつき</p>	<p>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ください。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。</p>
愛知県豊橋市	<p>【オンライン講習】  ① 5 月 31 日 (水)  10:00~16:00  6 月 3 日 (土)  13:00~17:00  ② 9 月 30 日 (土)  13:00~17:00  10 月 3 日 (火)  10:00~16:00</p>	<p>アロマケアスクール  Mommy  主宰 前田智巳</p>	<p>※申し込みフォームよりお問い合わせ・お申し込みください。</p>
島根県松江市	<p>随時開催  ※日時応相談  対面、オンライン講習 (Zoom) どちらでも可能です。</p>	<p>アロマルーム&amp;スクール  アンリバージュ  主宰 三島志野</p>	<p>Email :  <a href="mailto:aromaroom.unrivage@gmail.com">aromaroom.unrivage@gmail.com</a>  TEL : 090-7992-8158  ※E-mail またはお電話にてお申し込みください。</p>
島根県益田市	<p>【対面講習】  ① 6 月 3 日 (土)  ② 9 月 30 日 (土)  ※日時応相談</p>	<p>アロマ&amp;ハーブ スクール  なだ  主宰 須川明美</p>	<p>E-mail :  <a href="mailto:nada.aroma@gmail.com">nada.aroma@gmail.com</a>  <a href="#">m</a>  ※E-mail にてお申し込みください。</p>

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	TEL：080-1708-2707 ※下記フォームまたは 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】 随時開催（Zoom 講習） ※日時応相談	香りのお店 maruta 代表 丸田佳代	Email： <a href="mailto:kaorinomaruta@gmail.com">kaorinomaruta@gmail.com</a> ※メールにてお申し込 みください。

### 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時間で身に付け、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 もご利用いただけるようになりました。

### 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 181 名の検定トレーナーを JAAHP 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。

### 第 46、47 ページ

#### 加盟校オプション講座

#### 本荘アロマセラピーリフレクソロジースクール PETITGRAIN

##### 1)SAAN 日本スポーツアロマ協会認定セラピスト講座

■日程 随時受付中

■時間 ミーティング後決定/座学 12 レッスン実技 10 レッスン(試験別)

■費用 198,000 円(税込)別途精油

##### 2)SAAN 日本スポーツアロマ協会認定 3 時間レッスン

■日程 随時受付中

■時間 ミーティング後決定/回

■費用 16,500 円(税込)

### 3)SAAN 日本スポーツアロマ協会認定セラピスト講座

■日程 随時受付中

■時間 ミーティング後決定/3 回

■費用 38,500 円(税込)

■お申し込み&お問い合わせ

スクール PETITGRAIN~ぷちぐれん~受付後 3 日以内にご連絡致します。(受付 9:00~18:00)

〒015-0801 秋田県由利本荘市美倉町 57

講師 三浦恵美

TEL080-4516-0123

E-mail [petitgrain18@i.softbank.jp](mailto:petitgrain18@i.softbank.jp)

URL <http://petitgrain.info/>

スポーツアロマスクール・サロン RAKU~らく~

### 1)SAAN 日本スポーツアロマ協会認定セラピスト講座開講無料説明会

■日程 2023/5/12 2023/6/16

■時間 13 時~16 時

■費用 0 円

### 2)自宅でもできる簡単トレーニングアロマと呼吸(オンライン講座)

■日程 2023/6/29 2023/7/13

■時間 9 時~10 時

■費用 16,500 円(税込)ラベンダーのオイル又はオレンジスイートを使用のため持っていない方はご購入ください。

### 3)オーガニックアロマを使ったアロマクラフト作り

■日程 2023/5/13 と 5/27 2023/6/3 と 6/17 2023/7/15 と 7/29

■時間 13 時~16 時

■費用 事前申し込み 500 円・当日参加 600 円

■お申込み&お問い合わせ

アロマスクール・サロン RAKU~らく~までメール、電話申し込み。

受付後 2~3 日後にサロンよりお返事致します。(スポアロ出張などでサロン不在の場合ありの為。)

〒336-0021 埼玉県さいたま市南区别所 7-10-22-101 店舗

(スポーツショップギャラク内サロン RAKU)

武蔵浦和駅より 1 分。クリーニング歯科並び。

受付 12:00~18:00 定休日水曜日。その他ホームページにアップ

TEL080-2262-9239

担当平井

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

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

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)ルーシーダットン/アロマルーシー講座

■日程 随時

■時間 60分

■費用 2,200円(税込)

※ルーシーダットン(タイ式ヨガ)とはタイで生まれた自己整体です。ヨガより簡単と言われています。アロマルーシーは(アロマオイルによる)セルフマッサージとルーシーダットン(タイ式ヨガ)を組み合わせた内容です。

ご希望によりルーシーダットン、アロマルーシーどちらも可能です。(アロマ~はお好きなオイルをご用意ください。)

2)ハーブボールーシー(セルフ温灸とルーシーダットン)講座

■日程 随時

■時間 60分

■費用 4,400円(税込)※ハーブボール代込み

※お送りしたハーブボールを使ってセルフ温灸とルーシーダットンタイ式ヨガ)の体験ができます。

3)HBTA ハーブボールアドバイザー養成講座(オンライン)

1日時 5月10日、17日、24日、6月7日、21日

全て 10:00~13:00(水曜コース)

※上記日時は目安となっております。土日や夕方以降などのご希望の方も是非ご相談ください。

■時間 15時間(3時間×5回)

■費用 71,500円(税込) テキスト・材料費込み

■お申込み&お問合せ

全ての講座がオンライン対面ともに可能です。

HP内の問合せフォームまたはメールに直接、お申込みをお願いいたします。

※JAA 会員様には特典がございますので一言添えてお申込みください。

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

Email: [gardenhidamari@gmail.com](mailto:gardenhidamari@gmail.com)

〒370-0861 群馬県高崎市八千代町/〒203-20032 東京都東久留米市前沢

TEL 050-5375-8422 担当 大崎真弓

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~史上最高の魅力発見!プロが教えるメイク術~

■日程 随時募集中

■時間 2時間半~3時間

■費用 33,000円(税込)

※お肌の弱い方でもメイクを楽しめます。

マンツーマンレッスンなので初心者の方でも即実践できるメイクを取得できます。

2)最適なスキンケアと化粧品の選び方講座~一生使える!肌の正しい知識~

【オンライン講座対応】

■日程 随時募集中

■時間 90分

■費用 5,500円(税込)

■お申込み&お問合せ

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

〒187-0035 東京都小平市小川西町4-12-15 ドミネント202

担当 鴨下徳子

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

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

TEL 090-8514-2604

スポーツアロマサロン&スクール nao 華

RAJ アロマセラピスト資格取得講座

~レストレーションアロマジャパン~

■日程 土日コース・平日コースなど随時

■時間 9:30~17:30(7時間/日)アドバイザーコース/全6回、セラピストコース/全13回

■費用

正会員 JAA アロマコーディネーター資格取得者→授業料より割引制度有り

一般アドバイザー/授業料 210,000円、セラピスト/授業料 409,500円(テキスト・実習費別途)

■会場スポーツアロマサロン&スクール nao 華(RAJ 愛知エリア認定校)

■お申し込み&お問い合わせ

スポーツアロマサロン&スクール nao 華にInstagramのDM、フェイスブックのMessengerまたはメール、お電話にてお問合せ・お申込みお待ちしております。

Instagram

[https://www.instagram.com/aroma\\_naoka/](https://www.instagram.com/aroma_naoka/)

フェイスブック

<https://www.facebook.com/nahoko.miyaki>

〒470-2201 愛知県知多郡阿久比町白沢

講師 宮木奈保子

TEL090-5869-0651

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

アロマセラピーサロン花音 HANANE

1)SAAN 日本スポーツアロマセラピスト講座 ~怪我をしない身体づくりをサポート!!~

■日程 随時

■時間 座学全12回/実技全10回

■費用 198,000円(税込)

2)SAAN クラフトアロマアドバイザー講座

■日程 随時

■時間 3時間×全4回(実技3回テスト1回)

■費用 49,800円(税込)

3)暮らしを楽しむハーブレッスン

■日程 随時

■時間 約2時間×7レッスン

■費用 正会員/受講生 30,000円(税込)一般 33,000円

■お申し込み&お問い合わせ

SAAN スポーツアロマセラピスト講座のHP内のお問い合わせ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。

T639-1108 奈良県大和郡山市稗田町13-63

担当 谷陽子

E-mail: aromahanane@gmail.com

URL: <https://aroma-hanane.com/>

HokuLaniAkua®soapmakingstudio / privatesalon&school

基礎から学べる☆石けん作り ライセンス&リクエストレッスン

■日程 随時

■費用

◎soap プライベート1DayLesson 8,500円

(カット後仕上がり8~10個)

◎手づくり石けんの基礎を学ぶ

HokuLaniAkua®オリジナル ALOHABASIC コース 75,500円税込(7回コース+自宅体験1回+修了証含む)

※初心者~経験者対象

BASIC コース修了後、素材・石けん・セルフケアを学ぶ ALOHA MATERIAL コース→石けんづくり専門の第一歩 Kahunasoap インストラクターコース(ライセンス取得)にご参加いただけます(詳細は、BASIC コースにてお伝えしています)

■お申し込み&お問い合わせ

HokuLaniAkua®soapmakingstudio までご連絡下さい。

〒505-0052 岐阜県美濃加茂市 TEL070-5033-8035 担当 chisato

E-mail [hokulaniakua48@gmail.com](mailto:hokulaniakua48@gmail.com)

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

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

URL [https://www.instagram.com/hoku\\_lani\\_akua\\_style/](https://www.instagram.com/hoku_lani_akua_style/)

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](mailto:info@chakura.jp)

TEL&FAX 099-252-1240

第 48、49 ページ

連載企画

発酵食とアロマセラピー I

第 1 回は、飲み物としてはもちろん、調味料としても漬け床としても大活躍の「甘酒」についてご紹介いたします。

連載にあたりー

発酵食は、和食とともに日本が世界に誇る食文化です。

元々は保存食として、日本各地それぞれの気候、風土に応じて各家庭でもつくられていましたが、現代では、各種製法技術の進化により向上した生産性と効率化で、多様化する食生活に対応した様々な発酵食がつくられるようになりました。しかし、昔ながらの伝統的製法でつくられた、微生物の生命活動の恩恵を受けられる発酵食はというと、残念ながらそれほど多くはありません。人々の生活が不安定になりつつある今、カラダにやさしく、そして美味しい、本当の発酵食で『我が家の味』をつくりたいとご希望される方が増えています。さて、発酵食といえば、まずはどのような食品が思い浮かぶ

でしょうか。味噌、醤油、日本酒、甘酒、糠漬け、納豆、味噌、酢が代表的な発酵食ですが、味噌などは、ご自身で作られている方も多いのではないのでしょうか。

発酵料理士協会では、今号から来年にかけて4回にわたり「発酵」について、その魅力やレシピを紹介させていただくことになりました。

#### -注目の発酵食!

腸は脳に次いでたくさんの神経細胞があることから『第二の脳』ともよばれ、心とカラダの健康に深く関わっています。この大事な腸の環境を整えるために必要な腸内細菌の『善玉菌』を増やすには、日本の伝統的な食事がもっとも適しているといわれています。

特に、発酵食における日本の「麹菌」の能力は最も高いとされ、日本の発酵食は、質が高く種類も豊富であるといわれています。2006年には日本醸造学会により「国菌」として認定されました。世界で「国菌」を持っているのは日本だけです。更に、海外の料理家が一番関心を持っているのが、日本の料理の「うま味」です。

「うま味」の正体はアミノ酸といわれますが、このアミノ酸をつくり出すのが麹菌が生成する酵素の分解能力です。今や発酵食は、世界中から注目されています。

#### -アロマセラピーと発酵食はベストマッチー

発酵食を生活に取り入れることで、酵素が消化を助け、カラダへの負担が少なく必要な栄養素を取り入れることができ、また、有用微生物たちの働きが「善玉菌」のエサを増やすなど、腸内細菌のバランスを整えることができます。

腸の環境を整えてあげることで、免疫力の向上や腸内温度を上げることにつながり、アレルギー症状の緩和や感染症予防の他、便秘改善、肌トラブルの改善など様々な健康・美容効果が期待されています。「そして「免疫力」の7割を「腸」や「腸内細菌」が担っていることも周知されてきました。

「腸の働き」は非常に大切ということです。

アロマセラピーの目的には、香りを楽しむ趣味的なアプローチと病気にならないための健康法があります。コロナ禍を経験したわたしたちは、日常の感染対策が如何に大切かということ学びましたが、そのこと以上に「免疫力」を高める重要性を改めて認識することができました。

#### <腸活>

「アロマセラピー業界では、数年前より「腸活」が大きなテーマになっています。

アロマセラピーサロンでは「腸もみ」等をメニューにするとところも増えてきました。具体的には、精油をブレンドしたトリートメントオイルでお腹をやさしくケアするものですが、精油が持つ嗅覚作用とトリートメントによるリラクゼーションが免疫の活性になるといわれています。アロマセラピーからは嗅覚と皮膚からのケア、発酵食からは体内からの免疫力の向上で正にベストマッチと言えます。

#### ー甘酒の魅力ー

##### <ビタミンB群>

甘酒に含まれているビタミンB1、B2、B6、ナイアシンなどのビタミンB群は、糖質、脂質、タンパク質をエネルギーに変え、代謝を促進させる働きがあります。身体への吸収率が高いため、「飲む点滴」とも呼ばれています。

##### <必須アミノ酸>

タンパク質を構成するアミノ酸は20種類。そのうち9種類は体内で合成できないため、食べ物から摂

取る必要があります、これを必須アミノ酸といいます。甘酒の主成分はでんぷんなので必須アミノ酸の量はあまり多くはないですが、すべての必須アミノ酸が含まれています。

#### <コウジ酸>

麴にしか含まれない物質で、抗酸化作用が強いため活性酸素を減らす作用があるといわれています。メラニン色素の生成を抑制する働きがあるため、高い美白効果があります。甘酒が「飲む化粧水」と呼ばれるのはこのコウジ酸の効果のためです。

※熱を加えると効果がなくなるので、加熱していない甘酒からしか取り入れることができません。

#### <オリゴ糖>

乳酸菌の一種ビフィズス菌のエサとなる物質で、その数を増やす効果があります。オリゴ糖が増えると腸内の環境が整い、便通促進のほか、免疫力向上や体内のデトックスに効果が期待できます。

#### <食物繊維(不溶性・水溶性)>

食物繊維には、水に溶けない「不溶性食物繊維」と、水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性と水溶性を2:1のバランスで摂取することが理想的です。不溶性食物繊維は、大腸で水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やし、また、腸壁を刺激し、排便を促す働きがあるため、便秘の解消にも役立ちます。水溶性食物繊維は、不溶性食物繊維よりも発酵分解しやすいため、腸内に存在する「善玉菌」のエサになりやすいという特徴があります。

### Recipe 甘酒の作り方 発酵食の代表格

#### <材料・分量>

米麴 250g

(生のもの若しくは乾燥したもの)

※乾燥麴は水に漬けて戻しておく

水 600ml

#### 一甘酒の原料の米麴とは一

日本の発酵食においてもっとも活躍しているのが麴菌ですが、その能力はとて高く、食材を分解していろいろなものをつくりだします。その中でもお酒や甘酒などの原料となる米麴は、主に「黄麴菌(きこうじきん)」を蒸した米に繁殖させたものです。

#### <炊飯器で作る場合>

甘酒は家庭にある炊飯器で簡単に作ることができます。注意が必要なのは温度管理で、炊飯器のメーカーによって保温の温度などが異なりますので、以下にあるように、60°C以下を保っているかにご注意ください。また、炊飯器全体に甘酒の香りが付いてしまうため、予備の炊飯器があれば、そちらを使用すると良いでしょう。

1. 「炊飯」にしてしまうと材料を炊いてしてしまうので、必ず「保「温」にして50°C~60°Cをキープします。

また、蓋を閉めてしまうと、80°Cまで温度が上がってしまうので、箸などを挟んで蓋が開かないように安定の良い小さな鍋などを乗せます。

2.1時間くらい経過後、60°C以下であれば良いですが、もし60°Cを超えていたら、蓋を全開にして釜を

濡れ布巾などで覆うと良いです。それでも60°C以下にならない場合は、濡れ布巾も取ってください。

3.出来上がりの目安時間は7時間~8時間です。

<ヨーグルトメーカーで作る場合>

1.ヨーグルトメーカーは温度調節ができるものを選びましょう。このタイプであれば温度と時間の設定が可能ですので、55°Cで8時間の設定をおすすめしていますが、お好みに合わせて調整してください。

2.6時間~12時間の間で仕上げます。※加熱するのはMax12時間迄(発酵が急激に進むため)

3.粗熱が取れたら、冷蔵庫に保管します。約1週間を目安で使い切ります。常温で保管すると、発酵が進んでしまい、味にも支障がでてきます。

※すぐ使用しない場合は、小分けにして冷凍保存がおすすめです

※炊飯器やヨーグルトメーカーの機種によっては危険な場合もあるので甘酒作りに対応しているかどうか必ず確認しましょう

フルーツ甘酒ー

できあがった甘酒とお好みのフルーツをミキサーにかければ、フルーツ甘酒ができます。

香り付けにミントを入れてもいいでしょう。

ー発酵料理士協会名誉講師

伏木暢頭 NobuakiFushiki

醸造料理人であり、日本の発酵食文化伝承人。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し、「発酵王子」として親しまれている

また、執筆活動にも力を注いでおり、これまでの著書は4冊を数え、累計50万部超え。現在も部数を伸ばしている。

ー発酵料理士協会についてー

発酵料理士協会は、発酵食を生活に取り入れていただくことが、食事を楽しみながらの病気予防や未病対策につながり、健やかな人生を送っていただくための第一歩になると考え、発酵醸造料理人伏木暢頭氏を迎え、はるか昔から日本に伝わる美味しい発酵食文化を改めて普及していくことを目的として、2022年2月発足いたしました。

第50、51ページ

Femcare~風にのるフェムケア~ 自律神経をケアする秘密。

ストレスの多い現代社会。乱れがちになる女性ホルモンにはアロマの心地よい刺激で自分を取り戻して。好きな香りでホルモン分泌の指令や身体のバランスを整えれば、風のように軽やかな気持ちで毎日が過ごせそう。思い立った時に煩わしい手順なく手に取れるオンラインこそ、フェムケア製品を探すのにおすすめです。

## ■ハーブティ

豊かな香りのするハーブティーを飲むことで、脳の自律神経に働きかけ不安や緊張、イライラなどの状態を抑え、気分をリラックスさせる作用があります。日々の生活にぜひ取り入れて、穏やかな1日をお過ごしください。

左から

[生活の木]私の30日茶高麗人参剛力ブレンドティーバッグ

昔から健康維持に役立つとして珍重されてきた高麗人参や霊芝(レイシ)に加え、ペルーの高山地帯の過酷な環境下で育ったマカ、ゴジベリー(クコの実)といったスーパーフードなど20種類のハーブを配合。ハトムギの香ばしさをベースに、力強さを感じる東洋ハーブの香りが特徴。

[日本くらし薬膳協会]薬膳茶:茉莉花(ジャスミン)

気持ちをいやし気血を巡らし、女性の体を整えます。精油成分を多く含み、その香りからイライラを解消し心を落ち着かせてくれます。薬草入浴剤としても使えるので、リラックスしたい時におすすめです。

[カリス成城]フィーメルサポートハーブティー

毎月変化する『女性のリズム』をサポートするハーブティー。女性の強い味方となってくれるセージ・レッドクローバーをブレンドした、レモンの爽やかな風味のハーブティーです。

極上肌を手に入れる。

## ■ボディケア

女性の敏感な肌に優しいボディケア商品です。季節の変わり目やストレスなどでカサツキがちなお肌にご使用いただき、健やかなお肌へ。

左から

[yuica]黒文字トリートメントクリームリラックス効果の高いクロモジなど日本の樹木のエキスに加えて、佐渡島産のツバキ種子オイルとコメヌカオイルを配合。100%植物性由来成分のクリームが香りと共にお肌に溶け込みます。

[生活の木]トリートメントオイルラベンダーリラックス

オーガニックの植物原料を使用したトリートメントオイルです。ラベンダー畑にいるような安らかな香りに包まれて、心と身体をほどいていきましょう。

ほっとする柔らかな香りはハンドケアにもおすすめです。

[フレーバーライフ]アロママッサージオイルウーマン

うっとり贅沢な気分になれるローズ調の甘くフローラルな香り。さらりとした伸びの良いテクスチャーにこだわりました。トリートメント後は簡単に拭き取ることができ、もっちりとした柔らかな素肌に導きます。

[Dr.エバーハルト]Female Intimate Oil (女性に優しいオイル)

ソマリアで収穫した樹脂をフランスに運び72時間かけ蒸留しました。傷につけても害のないオリバナ

ムと、女性特有の不調、月経痛やPMS、分娩時の痛みや不安に大きな助けとなるクラリセージなどの精油を配合したデリケートゾーン専用オイルです。

JAA Online Shop

2023年4月28日(金)~2023年5月7日(日)の10日間

大型連休恒例の「JAA オンラインショップ/SUPER☆SALE」を開催

最新のフェムケアアイテムをお得に手に入れるチャンスです。

バスタイムこそ贅沢に。

#### ■バスシャワー&オイル

体を温めることで副交感神経の機能を高め、ストレス解消、リラックス効果があります。「最近イライラしやすくなった」「どこことなく気持ちが落ちつかない」など、なんとなく心身の不調を感じている方は、アロマ効果のあるバスオイルを使いご自宅でスパ気分を味わってください。

左から

[ニールズヤード]ウーマンズバランスフォーミングバス

揺らぎがちな女性の心身に寄り添う、甘く華やかな花々の香りのフォーミングバス。

一日の終わりに、不安や緊張を解き放つような甘く華やかな花々のフォーミングバスで、幸福感に包まれるバスタイムをお楽しみください。

[Dr.エバーハルト|バス&シャワー・オイル DETOX

100%天然精油使用のバス&シャワーオイル。冷えを解消したい、老廃物を排出してカラダを引き締めたい方に効果的なブレンドです。免疫力が低下している時、老廃物が溜まっていると感じた時、デトックスしたい時におすすめです。

[アロマキュア]リラクシングバスオイル

就寝前に気持ちを落ち着かせる最適ブレンド。良質なナチュラルオイルで乾燥しがちなお肌にしっとりうるおいを与え、カモミールローマン、ラベンダー、メリッサなどで心地よい眠りを誘います。

[フレーバーライフ]SLEEPSTEP アロマティックバスミルク

LDKのバスオイル部門でA評価獲得!フローラルラベンダーの乳白色のお風呂で、ゆったりと心地よいおやすみのファーストステップに。フローラルラベンダーの香りとハーバルベルガモットの香りから選べます。

日々に寄り添う香りの魔法。

#### ■ブレンドオイル

女性の身体のリズムは日々変化します。女性ホルモンのバランスを整えるアロマオイルを上手に取り入れて、心やカラダの不調を改善しましょう。

[ニールズヤード] ウーマンズバランスブレンドエッセンシャルオイル

ローズやゼラニウムなど、女性のためのエッセンシャルオイルを厳選ブレンド。100%天然の明るくやわらかな香りで、繊細な気持ちを包み込みます。

性らしさを高めたいとき、忙しさが続いているときなど、お部屋に香らせてリラックスタイムをお過ごしください。

[生活の木]ジョーホリズムブレンド精油女性の毎日に寄り添う、甘くさわやかなフローラルの香り。自分らしいリズムで過ごしたい時、晴れやかな気持ちになりたい時、ほっとしたいシーンに。ハンカチやティッシュにつけて内側に折り畳みお守りとしてバッグに忍ばせても。

[フレーバーライフ]ブレンドエッセンシャルオイルウーマン

女性特有の不調を感じた時に、心を落ち着かせてくれる女性のためのアロマブレンド。贅沢にローズ、ゼラニウム、クラリセージをブレンドした上品なフローラルローズこの香りです。女性特有の憂鬱な日に、優しい気持ちにしてくれます。

[Dr.エバーハルト]フェミニンバランス

ベストな自分を実現したい、そんな女性にお送りするパワフルなブレンドオイルです。ホルモンのバランスを整える性質を持つ貴重なローズと、緊張をほぐし自信を与えるイランイランなど、女性特有のトラブルや更年期の方にも使っていただきたいブレンドです。