

P001-----

香羅夢 NO.104

column

香りをカタチにする「日常アロマ」

P003-----

CONTENTS

香羅夢 NO.104

FEATURE 香りをカタチにする「日常アロマ」

006 香りをカタチにする「日常アロマ」

星子尚美

007 3本の精油とアロマライフ

浅井隆彦

008 転ばぬ先の杖・アロマトリートメント

檜林佳津美

009 日常生活に残るアロマ

高橋佳璃奈

010 自然の力を自覚する ～アロマのある暮らし～

中島ゆきえ

会員活動レポート

011 ～香りをカタチにする「日常アロマ」の提案～

アロマ×ものづくり 島川莉子

012 日常生活の中でどのようにアロマを取り入れているか 今泉毅

014 香りをカタチにする私の講師活動 駒田尚美

SERIAL1 旅するアロマ

018 オーストラリア・ゴールドコーストで見た、

自然療法とアロマセラピーの現在 柝内恵子

022 フランスで見つけた、暮らしに溶け込む「ふつう」の植物療法

中村姿乃

SERIAL2 アロマクラフトの世界

028 発酵と黒文字の spring edit 菊池ユキ

030 春にしか出会えない桜の香りを楽しむ

～桜の芳香蒸留水を使いつくそう～ 川西加恵

ATTENTION

032 クラフトコンテスト結果

034 あたらしい学び場

038 春季特別セミナー

048 JAAHPがリニューアル！

JAA INFORMATION

043 JAA各種ライセンス認定試験実施のお知らせ

044 インストラクター講習会

046 JAAトレーナーズ制度

047 全国加盟校オプション講座のご案内

P004-----

香りをカタチにする

「日常アロマ」

アロマ

気づけばいつの間にか

遠のいていた

始めた頃は

トイレやキッチン、お風呂場まで

家のいたるところに

好きな香りを置いてワクワクしていた

香りはココロとカラダによいことも

季節や暮らしに役立つことも

学んでわかっているから

目的に合わせて精油を選べる自分が

誇らしくもあり楽しかった

今年の春は乾燥がひどい

肌荒れ 花粉症も最悪だ

久しぶりに何か

クリームやルームスプレーでも作ってみようか

P006-----

香りをカタチにする

「日常アロマ」

JAA医療顧問 星子クリニック院長 星子 尚美

私のクリニックでは、お薬の代わりに様々なサプリメントを処方していますが、アロマオイルを用いた治療は、他に替えが効かないくらいに有効なことがあります。香りを嗅ぐということにおいても、特に、自律神経を整えることにおいては、身の回りの合成の香料を全てアロマに置き換えるだけで改善していく方もいらっしゃいます。

アロマは、普段の私たちの食事、それを活用して体を健康にする為に行う食事療法と少し似ているところがあると思います。

食べ物を美味しいと思って食べること、香りを心地よいと感じて嗅ぐことは、大事なことです。手軽なジャンクフードや添加物の多いものばかりを食べていたり、合成香料を使用した日用品ばかりに困

まれていると、私たちの身体はどんどんバランスを失っていきます。

食事療法の考えの基本は、「私たちの身体は普段、私たちが食べているもので作られている」ということです。食べたものは胃や腸、肝臓で分解、吸収、栄養の合成を行い、体の各箇所の構成要素となります。身体を作る材料(栄養)が十分でなければ、身体は不完全な形で作られていくし、自然でないもの、自然には存在しないものは、肝臓や腎臓でも解毒がしきれず、体内のあちこちで炎症を引き起こす原因となります。

それらの積み重ねが、深刻な病を招きます。多くの疾患は、これらの原因となってきたものを取り除き、生活習慣を改めることをしなければ治りません。そして、原因に気付くには、何が原因だったかの知識が必要ですし、その原因となっているものを何に置き換えられるかも考える必要があります。普段、日常的に音、騒音は気になる人が多いと思いますが、軽い香りはあまり気にならないという方も多いと思います。嗅覚は、他の器官に比べて、特に慣れやすい、順応しやすいと言われているので、生活の中で色々な種類の匂いが入り混じっていても気に留めない方も多いと思います。洗濯洗剤、食器洗い、お風呂の入浴剤、化粧品、石鹸、シャンプー、リンス、トイレットペーパー、トイレの芳香剤など、日常的に合成の香りが蔓延しているにもかかわらず、よしとしている方が大半ではないでしょうか。

これらは、毎日の積み重ねで脳の細胞に影響を与え、自律神経系を少しずつ乱していくのですが、単なる芳香剤として放置されています。脳が育つ段階にある子供たちには、なおさら影響が及ぶことが考えられるので注意が必要です。

アロマを勉強してきた私たちは、日常的に使用されている香りを本物の香りに置き換えていくことで、病気のリスクを遠ざけることができると思います。

私が行っている具体的な例としては、お風呂のバスオイルとして、ラベンダーやマンダリンオイルを天然の塩と混ぜたり、赤ちゃんや子供の安眠の為に、プチグレン、マンダリンをマカデミアオイルと混ぜ、おなかに塗布し優しく撫でたり、シトロネラやペパーミントで虫よけスプレーを作ったりしています。トイレにも自分の好きな香りのアロマを置いたり、洗濯洗剤にもアロマオイルをプラスしたり、シャンプー、リンスにも好きなアロマの香りをプラスすることもいいですね。

こんな感じで私は普段から日常にたくさんのアロマを取り入れています。自然界の香りはそよ風が吹いて香る、すがすがしい気分させてくれるからというのがありますが、必要だからやる部分もあります。食事療法を続けられる人は、身体にいいことを続けていると心身が共に元気になることを実感し、それをやめられなくなります。アロマにおいても同様の体感を知ること、生活の中で手放せないものになると思います。

星子尚美 Naomi Hoshiko

JAA医療顧問 星子クリニック院長

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

2007年にはJAA認定アロマコーディネーター取得。

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

P007-----

3本の精油とアロマライフ

JAA常任理事 浅井 隆彦

南洋の離れ島に3冊、本を持って行けたとしたら、あなたはどんな本を持って行きますか？という質問があった。

これを精油に置き換えれば、あなたはどんな精油を3本持って離島に行きますか？私は日常的に使う精油をユーカリ、ティーツリー、ラベンダーと3つ選んだ。このいずれも私にとっては貴重な精油で日頃から持ち歩き、たびたびお世話になっている。

それ以来、我が家の救急箱は精油にとって代わり富山の置きクスリさえ消えてしまった。

元々幼少時から喘息持ちで呼吸器が弱いので冬場に限らずユーカリは常に持ち歩き、いつでもどこでも一滴ティッシュにマスクに垂らして愛用している。製薬会社に10年勤めた経験があるので薬害の恐さは人一倍熟知している。だから風邪薬の代わりに、ユーカリは私にとっては、なくてはならない精油である。しかも喉を使う仕事柄、コロナ以降は日常的に使うことで予防に普段から努めている。若い頃と違って一度風邪を引くとなかなか回復できないことを痛感しているからこそ精油の風邪予防効果は計り知れない。

もちろん春先の花粉症対策にもユーカリは欠かせない。

次にティーツリーの精油も私にとってはユーカリと同等に欠かせない貴重な一本だ。本来、虚弱体質だった私には生涯、免疫カアップが健康維持の課題だった。その課題をクリアするにティーツリー精油はうってつけである。特に免疫力が下がる冬場、長野県の雪国に移住している3カ月を無事に過ごす為にはティーツリーの芳香浴、特に蒸気浴は毎日のルーティンにしている。やり方は洗面器にお湯を入れティーツリー精油を数滴落とし、上からバスタオルをかぶって数分間ゆっくり呼吸をするだけだ。おかげで何年も風邪を引いた記憶がない。もう一つティーツリー精油は口腔ケアにも使う。今、歯周病対策をすることが、あらゆる生活習慣病を防ぐ最大の予防と言われ、口腔ケアの重要性をしきりに訴えている。私の洗面所にはティーツリーをアルコールで割ったカクテルを常に常備して朝一番、起床直後に就寝直前に1日2回ティーツリーブレンドのうがいを実践している。食事後の歯磨き以上に私にとっては欠かすことができないティーツリーうがいで、口の中は万全だ。

そして最後の一本はアロマセラピーの精油の万能薬と言ってもいいラベンダー精油だ。この精油の日常的な使い方は睡眠薬の如き枕元に精油をティッシュに垂らし脳に刺激を与えるだけだ。朝までしっかり寝られることが最大の休養であり、栄養でもある。この熟眠こそ健康の秘訣と思っている。とかく高齢者になると眠りが浅くなり夜間も何回も起きてしまい、時間の割には充分睡眠が取れない方が圧倒的に多いのが現状だと思う。それを睡眠薬で済まそうとすれば習慣性の地獄から逃れられない。私にとってラベンダーはまさに魔法をかけられた深い眠りに誘う自然の恵みなのだ。この3本ともオーストラリア産の精油なので2年前の冬にタスマニアに行った折に買って来た。オーストラリア人もきつと、この3本を日常的に活かしながらアロマセラピーをエンジョイしていることを想像しながら私も一生アロマライフとの付き合いを続けていく事になると思う。

そんな生活に潤いをもたらす三つの精油を見つけて豊かな日常生活を、会員の皆さんにもしていただきたく思う。せっかくアロマセラピーに出会ったのだから生涯の宝物を、もっともっと無駄にしないで日常的に健康に美容にストレスに活用してみしてほしい。

浅井隆彦 Takahiko Asai

JAA常任理事

一般社団法人日本アロマレクレ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
ン、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。

P008-----

転ばぬ先の杖・

アロマトリートメント

JAA主任講師 檜林 佳津美

自分の行いや考えで、自分は作られていると感じています。現在、実母と同居し、義理母も道を挟ん
だ向かいの家に居ます。そろそろ二人とも90歳ですので、元気ピンピンというわけにはいきません。
同世代の高齢者と同じように痛いところもあれば、認知力が落ちていたりもします(でもね、アロマで
緩和してあげていますよ)。

二人の母に限らず、ネガティブなことの多くは、今までの生活の中でちょっと気をつければ、今の状
態にはなっていないだろうなと思うことがしばしばです。

●膝が痛い.....日本人の女性は80歳になると80%の方が、変形性膝関節症です。80歳にはまだ遠
いから大丈夫と思わないでください。何もしないでいたら、この割合であなたの膝も痛くなります。で
も、これもアロマトリートメントで予防できますし、既にO脚になっている膝でも自分で毎日アロマトリ
ートメントして治した人もいます。

●アルツハイマー.....遺伝的素因もありますが、半分は生活習慣によるものです。リスクを高めるこ
とは控えるに越したことはありません。また、最近では、就寝時にアミロイドβが脳から、深部頸部リン
パ管に排泄されていることがわかりました。このリンパ管の上に覆いかぶさる胸鎖乳突筋とその下の
斜角筋がべったり貼りついている首凝りはよくないことがわかります。この改善もアロマのオイルト
リートメントならセルフで可能ですね。

●帯状疱疹.....小さいころに水疱瘡をした人は誰もが、発症する恐れがあります。帯状疱疹ウイルス
は神経節に潜伏しています。具体的には、脊椎・仙骨にある神経節とこめかみ付近の三叉神経節で
す。そこにアロマトリートメントオイルを塗るだけで、予防が可能です。精油2%のアロマトリートメント
オイルで十分です。帯状疱疹ウイルスは脂質の被膜で覆われています。ウイルスに近い位置に精
油を浸透させて、精油とウイルスが接触すれば、被膜が壊れ、ウイルスは存在できなくなります。ア
ロマトリートメントをしているとリンパ球の数が増え、特にNK細胞は活性度も上がるので、免疫力も
上がります。

これもまた、帯状疱疹の発症を抑える大きな力になります。

●大腸がん.....日本人女性において、罹患率は乳がんに次ぐ2位(年間6.8万人、12人にひとり)、死
亡率は1位(年間2.5万人死亡)です。生活習慣や加齢によるものは75%くらいで、完全な遺伝性
によるものは5%です。また、国立がん研究センターは、大腸がんの31%は生活習慣の改善で、予防
が可能だったと報告しています。20代~50代の女性の約4割が日常的に便秘に悩み、65歳以上
になるとその割合は7割です。便秘は腸に良い影響を与えません。腸内細菌やネバネバのムコ多糖
類を積極的に摂って、腸内環境を整えらるとともにお腹をアロマトリートメントしましょう。物理的な刺激
で便通も良くなります。

香りだけを楽しむだけのアロマでは、もったいないな。植物の心地よい香りと植物油で、こんなにも体のケアができるのだから。備えあれば憂いなし。アロマトリートメントは私の日常に欠かせません。

追記:アロマトリートメントオイルの基材は植物油がお勧め(私は、マカデミアナッツオイルを好んで使用)。ナッツアレルギーがある方は、オリーブオイルやセサミオイルの良質なものを使用してください。植物油は表皮で脂肪酸とグリセリンに分解されます。これらは、真皮まで浸透し、細胞膜の中に入り込み、細胞1つ1つを柔らかくします。するとアロマトリートメントによるドレナージュ効果が高まります。(ホホバオイルのワックスエステルは、表皮をしなやかにしますが、真皮層にまでは浸透しません。)

榎林佳津美 Katsumi Narabayashi

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R」等

著書多数。

雑誌や日本各地の講演活動で活躍中。

P009-----

日常生活に残るアロマ

ビューティーライフ研究所 高橋 佳璃奈

アロマセラピーが日本に初めて上陸した1980年代は、IT革命の最中。事務仕事の大きな刷新の中、疲労困憊した女性たちへの「癒し」の革命でもありました。同時に、「セラピスト」という魅力的なネーミングの職業に惹かれて、自分の人生を賭けてみようという女性たちも多くいました。

私もその一人...

幸いに、日本初のアロマセラピー・レッスンをを行う場所に出会い、少人数で毎月一つずつの精油を学ぶ機会に恵まれ、凝り性の私は精油のコレクションを始め、数年かけて数十種類の精油を集めてはいろいろ試したのです。アロマバス、スプレー、キャンドル、クリーム、リップなどを作り、仕事で活用するようになってから、さまざまな精油をブレンドしているうちに生理周期がめちゃくちゃになったり、体調不調や睡眠障害が出始め、完全に精油による自律神経刺激への干渉が過多になっている事に気づき、仕事以外では「香りを楽しむ」的なアロマは行わないようにし、怪我や火傷、筋肉痛などの日常のトラブルのみの活用にしました。

私が最終的にチョイスし、20年前からいつも持ち歩いているのは、「ラベンダー」「ティートリー」「ペパーミント」です。この3つの精油で、びっくりするような体験をたくさんしました。火傷や骨折、様々な傷、筋肉痛、咳、扁桃腺炎、食中毒や蕁麻疹、そして膀胱炎や水虫などで、これらの精油は今も日常で活用しています。(一例:転んだりぶついたりした時、すぐにペパーミントとラベンダーを患部に原液で塗布すると、止血、アザ、傷を防いでくれて、何度もピンチを逃れました。)原液塗布は特別の場合だけですが、市販の二〇アやメン〇〇ータムを基剤にしてこれらの精油を混ぜて軟膏を作っておくと、介護や日常のアクシデントに活用できる場面がたくさんあります。

これらの精油の利用法は、イギリス式の精油を希釈して使う「アロマセラピー」のほか、精油を薬として使うドイツ式の「メディカル・アロマセラピー」、そしてアーユルヴェーダの体質論に基づいて学び研究し、自己責任に基づいて自分でいろいろ試してみた結果です。

これらの方法は、日本の医師法や旧薬事法等に叶うものではないので、医師以外の者が他者に推

奨したり、施術したりすることは出来ませんが、精油が「癒しアロマ」だけにとどまらないのは確かです。

アロマセラピーを学び、技術を磨いてサロンを開いても、「癒し」というカテゴリーは曖昧で、「美容」や「健康」「心理」などに没入していくと、どうしても専門の資格が必要になってくるため、多くの方が鍼灸や整体、心理学、などの資格をとり、開業したりしますが、本来のアロマセラピーの領域にいる日本のクライアントはもっと別な所において、ニーズと技術と満足度がマッチしないことが多いと観じたのが、2000年のことでした。

90年代は多くあった個人サロンが、2000年を過ぎると商業施設内のチェーン展開しているサロンのみになり、個人カウンセリングに基づいてアロマを独自ブレンドしてオイルマッサージを行うというサロンは、どんどん減っていきました。

その原因は、オフィス革命が終わり、女性が残業せずともよくなり(→疲れも減るが、収入も減る)、さらに9.11、リーマンショック、東日本大震災などの大きな社会現象が追い打ちをかけ、世界の社会全体のムードが変化し、一人一人の価値観が大きく変わっていった時代性もあるのです。

JAAの皆様はしっかりアロマを学ばれたので、これからは多角的に精油の価値を見直し、生活に役立つアロマを見極めて暮らしのパートナーにさせていただけたら、講師として幸いです。

高橋佳璃奈 Karina Takahashi

健康心理カウンセラー、介護福祉士、美容家

ビューティーライフ研究所 主宰

10代の頃から伝統医学やハーブにひかれ、1980年代にアロマセラピー、アーユルヴェーダに出会いインドやイランを数度訪れ、伝統医学医師から学ぶ。著書に『目指せ！健・香・美！アーユルヴェーディック・アロマセラピー(パート◆T・◆U)』『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。

P010-----

自然の力を自覚する

～アロマのある暮らし～

JAAカウンセリング講師 中島 ゆきえ

新緑が生き生きと輝く、春の行楽の時季を迎えました。爽やかな風がとても心地よく、身も心も軽やかに感じますね。鉢植えの植物からも、何だか元気をもらえている気がします。

以前、知人から素敵な話を聞きました。植物たちは、“自然の力”で互いに守り合っていて、周囲の生き物にも全力で守ろうとしていると言うのです。例えば、深く落ち込んだり、体がとても疲れている時、気づけば植物も枯れているそうで、それは、心や体から発する不調の霧(もや)を吸い取ってくれているという話です。まさかとは思いますが、私はこの話を聞いてから、植物に対して感謝と敬意を感じるようになりました。植物の“自然の力”は、アロマの精油にも宿っているはずと(勝手に)思っています。きっと、香りは“自然の力”を部屋全体に降り注いでくれているのでしょう。

自然の力

植物と同じように、私たちにも“自然の力”が備わっていると考えます。例えば、目の前の人が、よろつと転倒しそうになった瞬間、驚き、助けようとして思わず体が動きます。そもそも、なぜその場面を見

て驚くのでしょうか。なぜいつものように(私はいつもです...)「よいしょ」と言わず、反射的にサッと動けるのでしょうか。当たり前のことのように思えますが、この疑問は自分を理解するのに役立ちます。このような場面では「良いことだから」「おもいやりが大切」など、正義感や愛情を考えてから行動する隙はありません。

おそらく同種の生命を維持し、また、増やし、絶滅を回避するための種族保存の本能に突き動かされた情動が、自他を守るという行動を促したと考えられます。これは“自然の力”であり正常な心の活動と言えるでしょう。ユング心理学をヒントにさせていただくと、「ヒーロー(HERO)」という英雄のような存在を誰もが持ち合わせていて、いざという時にはその存在が無意識に働く、と考えられます。

サッと素早く行動に移せる時もあれば、あれこれ考えているうちに行動までには至らない時もあります。日ごろから、些細なことにも感動し、笑い、楽しむことで心は豊かになり、“自然の力”が向上します。しかし最近では、街中どこでもスマホに集中している人で溢れています。常にスマホなどインターネットが中心の生活が長期間(3週間以上)続きますと、脳は知的な活動ばかりを優先するようになり、過剰な思考がほんの小さな行動も抑制し、自分自身から湧きあがる本能的な“自然の力”が損なわれていく気がします。今は、学ばなくても、頼まなくても、クリックすれば誰かが知りたいことを教えてくれる。知りたいと思わなくても、次々に情報だけが流れ込んでくる。簡単便利な商品や代行業、自分の代わりにやってくれる。つまり、自分の中にある“自然の力”そのものは変わらず存在していても、その自覚が弱まってきているように感じます。“自然の力”が弱まると、感情や表情の豊かさも薄らいでいくことでしょう。

植物には、正義も愛情もありません。ただ自然のままに、ありのままに生きていますが、正義や愛情を超えた正常と言う“自然の力”で、しかも全力で守ってくれていると私は感じます。ちなみに、体の中の細胞たちも同じことが言えそうですね。

これからも、春のように心と体を軽くするために“自然の力”を取り入れ、アロマのある暮らしをさらに楽しめられますように祈っております。

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。

P011-----

JAA MEMBER'S REPORT

～香りをカタチにする「日常アロマ」の提案～

アロマ×ものづくり

Rieko Shimakawa 島川 莉子

Angelica Baby Academic 主宰
セラピスト&デザイナー
JAA日本アロマコーディネーター協会認定検定トレーナー

スクール運営(キャンドル・ハーバリウム・カラーサンドアート・アロマ・石鹸等)／ハンドメイド販売／ノベルティ・オーダー制作／講師派遣／マルシェ主催(5か所)／ワークショップ開催

【講師活動エリア等】

九州(福岡県・佐賀県・熊本県・長崎県)・東京都・神奈川県(横浜市)・兵庫県(神戸)

- (株)九州電力運営「おけいこタウン」認定講師
- じゃらんnet『じゃらんnet遊び体験』認定講師
- 企業・県・市・図書館・科学館・イベント等で講師
- 「子育て支援プロジェクト」として子供向け講座等講師(商標登録)

※ 子育て支援プロジェクト「kidsプロR」子供のプロを育成する活動(令和2年8月3日特許庁に商標登録 登録第6275729号)

Angelica Baby Academic」では、「香りをカタチにする」をコンセプトに、アロマを非日常の特別なものではなく、生活に欠かせない、凝縮された良いものとして「日々のエッセンス」として提案しています。アロマの香りは脳へダイレクトに働きかけ、自律神経を整える力を持っています。私自身、生活の中で朝の活力を高める芳香浴や、夜の深い「眠り」へと誘うリラックス作用を活かしたケアを実践しています。この植物の恩恵を、「小さなお子様から大人の方まで」家族みんなで安心して享受できるライフスタイルを広めることが、私の活動の核にある「想い」です。

現在は、主に以下の三つの柱で活動を展開しています。

1. 『見た瞬間にわくわくドキドキ心がときめく』

「Only One」の特別感を大切にしたものづくり

環境と身体への優しさを追求し、お米(ライスワックス)や蜜蝋(ミツバチの巣)を使用したキャンドル、植物の恵みを凝縮した石けん等を制作。

お客様一人ひとり「Only One」が製作できる体験講座や資格講座も開講しております。

「世界に一つだけ」の特別感を大切に、視覚と嗅覚の両面から日常を彩るプロダクトを提案しています。いろいろなものがすぐ買える世の中なかで『自分でモノを作る』大切さと楽しさももっと多くの方に伝えていきたい!と思っております。

2. 次世代を育む子育て支援「kidsプロR」

「子供のプロ」を育成するプロジェクトに注力しています。

アロマを通じて子供たちの豊かな感性や自立心を養い、親子で心温まる時間を共有できる環境づくりをサポートもしています。

3. 香りの調合体験とライフスタイル提案

季節の不調に合わせたセルフケア術を伝えるとともに、ご自身の香りを自由に作る「香りの調合」を体験していただいています。

個々のバイオリズムに寄り添い、今最も必要な香りを導き出すオーダーメイドのプロセスを通じて、心からリラックスできる癒しの時間を提供しています。

〈今後の展望〉

今後は「衣・食・住」のあらゆるシーンにアロマを融合させ、より体系的なライフスタイルプログラムを展開していきたいと思っています。

ハンドメイド手作りの温もりと科学的な根拠を大切にしながら、香りをもたらす「自分らしく輝く毎日」と、心に余裕を持つ上質な暮らしをより多くの方へ届けてまいります。

P012-----

JAA MEMBER'S REPORT

日常生活の中でどのように
アロマを取り入れているか

今泉 毅 Kiyoshi Imaizumi

温楽漢方鍼灸堂 代表

アーティスト鍼灸 -ONRAKU- <https://onrakushinkyu.com/> 薬剤師・鍼灸師

現代医学に基づいた視点を大切にしながら、不定愁訴に対しては東洋医学を活用した鍼灸治療を行っている。北里大学研究所病院漢方鍼灸治療センターにて研修生として研鑽中。漢方薬・生薬認定薬剤師、薬膳関連資格を有し、西洋医学と東洋医学の両面からのアプローチを臨床に活かしている。

JAA認定アロマコーディネーター

JAA認定ボディリートメントセラピスト

JAA認定アロマフェイシャルリラックス

JAAとの出会いは、2021年に社会人入学した鍼灸学校「お茶の水はりきゅう専門学校」の附帯教育がきっかけでした。アロマコーディネーター、ボディリートメントセラピスト(BTT)、アロマフェイシャルリラックス(AFR)を、安齋孝子先生のご指導のもとで学び、身につけることができました。

当時は新型コロナウイルスの流行により社会全体が不安に包まれていた時期でした。その中でアロマに触れる時間は、私にとって心がほっと緩む癒しの時間だったと記憶しています。

思い返せば、薬学部時代の卒業研究は「漢方・生薬の芳香作用に関する研究(当帰芍薬散と香蘇散の比較)」というテーマでした。無意識ではありましたが、20代の頃から自然由来の香りに強い関心を抱いていたのだと思います。

今回のテーマである「日常生活の中でどのようにアロマを取り入れているか」についてですが、私は自分自身の生活だけでなく、仕事でのアドバイスや施術の中でもアロマを活用しています。

現在は、調剤薬局で薬剤師として勤務する一方、鍼灸師としても活動しています。

皆さんは「薬局＝薬の説明をする場所」というイメージをお持ちかもしれませんが、実際には心身の不調について相談できる場でもあります。私たち薬剤師は、一人ひとりに合わせた食生活や運動など、日常生活の改善を含めた健康サポートにも取り組んでいます。

「最近いかがですか？」と声をかけると、

「冬になると気分が落ち込みやすくて...」

「薬がないと眠れなくて...」

といったご相談を受けることも少なくありません。

P013-----

そのようなとき私は、
「朝にはスイートオレンジやベルガモットの、爽やかで元気の出る香りが合いそうですね」
「眠れないときは、ラベンダーの精油を垂らしたティッシュやアロマストーンを寝室に置いてみてはいかがですか」
といった提案をしています。

アロマ精油は身近で取り入れやすい選択肢でもあるため「試してみます」と言ってくれる方も多く、次に来局された際に「なんだか以前よりいいみたいです」とお話を聞くと、日常生活のQOL向上のお手伝いができていると感じます。
鍼灸師としては、過去のバンド活動の経験を活かし、アーティストや歌劇団、舞台に立つ方々への施術も行っています。
不規則な生活による不眠や自律神経の乱れ、出番前の緊張といった悩みを抱える方が多く、症状に合わせたアロマの提案に加え、BTTやAFRを施術に取り入れています。
特にAFRの耳周囲や頭部への指圧は、実際の臨床で非常に役立っており、学んでいて本当によかったと感じています。

今後取り組みたいことのひとつが、「アロマ×薬膳・漢方薬」です。
漢方薬の効果の一つに「芳香性」があります。本来、煎じ薬は煎じる過程で部屋中に広がる香りも作用の一部と考えられています。
しかし近年は、手軽なエキス顆粒(粉末タイプ)が主流となり、その芳香性が失われがちです。本来であれば、少なくともぬるま湯に溶かして香りを感じながら服用することが望ましいとされています。
また、薬膳や漢方薬・生薬はアロマと共通点も多くあります。
例えば柑橘系精油が気分働きかけるように、陳皮(みかんの皮)には「気を巡らせる」作用があります。
また、うなぎにかけたり、便秘で用いられる大建中湯に含まれる山椒には、胃腸を温め、ガスの停滞や消化不良を改善します。部位こそ異なるものの、ブラックペッパー精油にも通じるものを感じます。
本記事をお読みいただき、ご興味ございましたらお気軽にお声がけください。

P014-----

JAA MEMBER'S REPORT

香りをカタチにする

私の講師活動

駒田 尚美 Naomi Komada

1999年よりアロマハウスRosemaryをスタート。

アロマサロン、レッスン、ボランティアで活動中。

JAA認定加盟校(アロマコーディネーター、BTT、AFR)アロマハウス Rosemary 主宰

JAA検定トレーナー(ハンドトリートメント、認知症予防のためのアロマヘッドトリートメント、ショルダーラインリラックス)

檜林式アロマ膝ケアインストラクター、NARD JAPAN認

定アロマ・トレーナー

私は三重県津市でアロマハウスRosemaryとして、サロンと教室をしています。

JAAのアロマコーディネーター、BTT(ボディトリートメントセラピスト)、AFR(アロマフェイシャルリラックス)の加盟校と、ハンドトリートメント、認知症予防のためのアロマヘッド、ショルダーラインリラックス検定講座もさせていただいており、今年で27年目になります。

その間には、リーマンショックやコロナ禍や、色んな出来事もありましたが、今まで続けてこられたのも皆様に長年支えていただけたおかげ。本当に感謝です。

私は毎日のようにお仕事で精油に触れ、自然と取り込まれていったアロマ生活で、風邪知らず、花粉症知らずで自然のパワーを常日頃体感しております。

そんな中で今回は、教室側の視点から、最近の受講生さんが何を求め、日常にアロマを活かしたいと思っただけかについてお話ししたいと思います。

以前から時代の流れに伴って、講座を希望される方のご要望にも少し変化を感じていました。もちろん今までのように資格取得講座の方もおられますが、コロナ禍以降においては、「資格まではちょっと、本格的にお仕事としてもまだ考えていないけど、家族や周りの人たちに何かしてあげたい。できればマルシェやボランティアも参加してみたい」

そのためのスキルを学びたいという方々が増えてきました。

それまでは資格取得を受講された方が、継続して検定講座もスキルアップのために受講されていて今もその流れは続いています。ハンドトリートメント検定をスタートしてからは、それプラス、ご新規の方々が増え、ハンド受講後はほぼ全員の方がショルダーラインリラックスも続けて受講されるという新しい流れがきています。

そんな皆様からマルシェやボランティアでのお話を沢山聞かせてもらうことも増え、それが最近の私の楽しみ。

習ったものを即実践していただけて嬉しい限りです。

JAAの講座の素晴らしいところは、本格的に学びたい、サロンをしたいと思っている方にも理論、ボディ、フェイシャルとトータルで学んでいただけること。また検定講座が加わったことによって、新しい層の受講生様も増えていったこと。30年前にアロマを学び、最初は1人でしていたアロマが、今はたくさんの方の卒業生様によって笑顔の輪が広がっている。

ずっとやっていて本当に良かったです。

今後はトレーナーズ第4弾も開講準備をしていきます。

サロンでも、マルシェでもボランティアでも、する側もされる側もアロマのパワーで元気に健康に。

今後も素敵なご縁と癒しが広がっていきますように！

P015-----

— 私の日常アロマ —

週1日のお休み以外はサロンでお客様の施術やレッスンで精油を使い続けていますので、自然に精油が体や心に取り込まれています。そのおかげで健康で続けていられるのも自負しています。正に“アロマまみれ”の日常です。逆にあまりにも毎日お客様とレッスンが続いて取り込みすぎたなと感じ

るときは、自然とお休みの日に“休精油日”を設けたりしています。

また、檜林先生の認知症予防のためのセルフヘッドケアや安水先生のショルダーラインリラックスのカッサを使用して、リンパの流れをよくするセルフケアをするなど、毎日ほんとは簡単なことを続けています。

以下卒業生様方々からのお声を掲載させていただきます。

BTT

Aさん:私が勉強した時はAHRでしたが、資格を取らせて頂いて16年半程経ちます。自宅サロンでずっと施術させて頂いていますが、一度も腰を痛めたことがないのは、基本姿勢を維持するストロークを教えて頂いたお陰だと感謝しております。

また、エフルラージュ、フリクション、ニーディングの基本手技の勉強は、他の検定コースを受講する際にもとても役立っています。

お客様を施術して感じるのは、タッチセラピーの効果。アロマの香りや手の温もりでお客様はとてもリラックスされます。施術後に「気持ち良かったです」とか「癒されました」と言って頂けると、このお仕事をしていた良かったなあと感じます。

アロマのお仕事に携わらせて頂いてから、あまり風邪もひかず、新型コロナにも罹患していないので、免疫力向上という面でも有難いです。

Bさん:最初に習ったボディトリートメントがBTTでした。まず脚の使い方からでしたので超初心者の私にはとてもハードルが高くて何度も挫折しそうになりました。

でもおかげで今まで腰を痛めることが一度もなく今に至っています。セラピストの身体を守る手技にとっても感謝しています。

AFR

お化粧品に頼らず、植物オイルと精油だけで施術できること。お顔だけじゃなくて、デコルテやヘッドの技術も学べる事が、学びたいと思った魅力の一つかなと思います。

ハンドトリートメント

父が緩和ケアで受けたアロマトリートメントに心を動かされハンドを受講しました。父にしてあげられなかったことを、この手で届けられるようになり、今は緩和ケア病棟でボランティアができていることに心から感謝しています。受講して本当によかったです。

ショルダーラインリラックス

ショルダーラインリラックスは凝りを感じて苦しい場所だけでなく、首、肩、腕、背部と解剖学的に根拠のある筋肉をまんべんなく緩めるため、身体全体が軽くなったという声を沢山頂けます。

P016-----

旅するアロマ

旅に出よう

できれば遠く

見知らぬ街へまだ見ぬ世界へ

香りをテーマに
旅してみよう

フランス、オーストラリア・イギリス・ニュージーランド・・・
海外でのアロマ事情やここでは出来ない体験を

植物や香りに
習慣や思想の違いはあるのか
どこでどのように学んでいるのか
生活に根づいた暮らし方とは

この世界は、まだ知らない事であふれている
さあ一緒にアロマの旅へ出かけましょう

P018-----

オーストラリア・ゴールドコーストで見た、
自然療法とアロマセラピーの現在
IN AUSTRALIA

栃内恵子 keiko tochinai
(株)ソルド・(一社)アロマケアラー協会 創業者。
自然療法・香り・タッチケアを福祉の現場に導入。
「ソルドの風」で植物を活かしたケアと学びの場を展開。
現在は講師・アドバイザーとして人材育成と地域貢献に尽力。

P019-----

旅先で、その土地の香りに出会うことがあります。植物の匂い、空気の湿り気、太陽の強さ。
オーストラリア・ゴールドコーストで過ごした10月から12月の時間は、私にとって「アロマセラピーがど
のように暮らしの中に存在しているのか」を、実際に見て、体験する旅でした。
滞在中、自然療法やアロマセラピーが使われている現場を、合計で8回訪ねました。視察というより
も、現地の自然療法文化に触れてみたい、ただそれだけの気持ちで足を運んだ先々です。

国内最大規模の自然療法カレッジを訪ねて
訪れたのは、Endeavour College of Natural Health。ゴールドコーストのほか、シドニー、ブリスベン
など国内6か所にキャンパスを持つ、オーストラリア最大規模の自然療法教育機関です。
ここでは、ナチュロパシー、アロマセラピー、ハーブ療法、栄養学などが、ヘルスケア専門職教育とし
て体系的に教えられていました。印象的だったのは、アロマセラピーが「補足的な学び」ではなく、自
然療法全体の中にきちんと位置づけられていたことです。

教育と連動する学生クリニック

このカレッジと連動しているのが、Endeavour Wellness Clinic。学生クリニックでありながら、一般の
人が利用する臨床の場として運営されています。

問診では症状だけでなく、生活背景や日常の過ごし方についても丁寧に確認が行われていました。自然療法が学びの中だけで完結するものではなく、実際の暮らしと結びついていることを感じる現場でした。

P020-----

一般の自然療法クリニックにも足を運ぶ

教育機関併設のクリニックとは別に、一般の自然療法クリニックも訪ねました。ゴールドコースト・マーメイドビーチにあるNatural PathAustraliaです。

ここでは、学生教育とは切り離された形で、ナチュロパスによる自然療法が地域の人々に日常的に提供されていました。自然療法が特別なものではなく、生活の中の選択肢として存在していることが伝わってきました。

チンキ(ティンクチャー)が処方として使われていたこと

学生クリニック、一般のクリニックのどちらでも共通して見られたのが、ハーブのチンキ(ティンクチャー)が処方として使われていたことです。

種類、摂取量、使用方法、期間が明確に示され、管理された形で提供されていました。自然療法が、自己流のセルフケアではなく、臨床の一部として扱われていることを実感しました。

P021-----

アロマセラピーは単独で完結していなかった

複数の現場を訪ねて、強く印象に残った点があります。それは、アロマセラピーが単独の分野として完結していなかったことです。

アロマセラピーは、ナチュロパシー、ハーブ療法、栄養指導、ライフスタイル指導と同じ文脈の中で扱われ、香りだけで完結するケアとして提供されている場面は見られませんでした。香りは全体的なケア設計の一部として位置づけられ、必要に応じて使う、あるいは使わないという判断がなされていました。

この在り方は、教育機関併設の学生クリニックでも、一般の自然療法クリニックでも共通して確認できたことです。

旅するアロマとして、今伝えたいこと

今回の旅で訪れたのは、自然療法を学ぶカレッジ、教育と連動した学生クリニック、地域に根ざした一般の自然療法クリニック。

そのすべてに共通していたのは、アロマセラピーが「主役」でも「付け足し」でもなく、人を全体として捉える自然療法の一要素として、淡々と使われていたという事実でした。

これが、私がゴールドコーストで体験した「旅するアロマ」の一場面です。

P022-----

フランスで見つけた、

暮らしに溶け込む「ふつう」の植物療法

IN FRANCE

中村姿乃 shino nakamura

アロマセラピースクールとサロン「野枝アロマ」代表。アロマセラピスト。

幼い頃より植物に触れ、香りを楽しむ。一般企業にて、世界中の鉱石見本市での取材や買い付け、webメディア編集長などを経て、自身のアレルギーをきっかけに植物療法の道へ。

精油やハーブの源泉をたどり、フランスの農場や精油メーカー、バイオ製品の見本市などで取材を重ねる。リヨン植物療法専門学校(Ecole Lyonnaise de Plantes Medicinales)にて、アロマセラピーや植物学の知識も習得。2025年秋より、同校にて講義も担当。

NARD JAPAN認定アロマトレーナー／アロマセラピスト、yuica認定日本産精油スペシャリスト、JAA、AEAJなどの資格を有し、サロンや鍼灸院、医療系施設など、アロマセラピーの幅広い実践経験を持つ。

2024年、著書『歴史や物語から楽しむ あたらしい植物療法の教科書』を出版。今までにない視点で書かれた画期的な植物療法の本として、大きな反響を呼んでいる。

P023-----

伝統あるバイオ製品の見本市「マジョレーヌ」を訪ねて

11月上旬のフランス。少し冷たい空気の中、パリ花公園の木々を抜けた先に広がるのが、バイオ製品の見本市「Marjolaine(マジョレーヌ)」です。会場には、フランスを中心にEU諸国から集まったオーガニック製品や環境に配慮した品々が並び、生産者と直接言葉を交わしながら手に取ることができます。

1976年から続くこの催しには、食品や日用品、衣類、そして精油やハーブなど、植物療法に関わる製品も数多く揃っています。大規模な展示会でありながら、足を踏み入れた瞬間に感じるのは、華やかさよりも、どこか安らぐような落ち着いた空気です。

多くのブースでは、生産者自身が来場者を迎えています。原料の産地や栽培方法、蒸留の工程、土壌への配慮——。質問をすれば、彼らは誇りを持って丁寧に説明してくれます。売ることよりも、まずは自分たちの哲学を知ってもらうことを大切にしているような姿勢が印象的です。来場者もまた、香り確かめ、試飲や試食をし、納得がいくまで対話を重ねてから製品を選びます。

ハーブティーをほんの少量だけ量り売りで求める年配の女性。子どもと一緒に精油の香りを比べている若い父親。体調について相談しながらハーブウォーターを選ぶ人。どの姿も、特別なイベントに参加しているというよりは、日々の暮らしの続きにある買い物のように見えます。まとめ買いをするのではなく、今の自分や家族に必要な分だけを選ぶ。そして小さな紙袋を大切に抱えて帰っていく。その姿は、慎重というよりも、どこか自然で軽やかです。そこには過度な期待も、難しい理論もありません。ただ、人々にも自然界にも優しいものたちと、静かに向き合う時間があるだけなのです。

P024-----

私が初めてマジョレーヌを訪れたのは2014年でした。そのときに感じた「地に足のついた植物療法」の印象は、何度足を運んでも変わることがありません。会場では、花粉症や免疫、さらには農業や環境問題などをテーマにした講座も行われ、参加者は真剣に耳を傾けながらも、どこか肩の力が抜けています。学ぶことと、それを暮らしに取り入れることが、無理なく一本の線につながっているように感じられました。

精油やハーブは、特別な知識を持つ人だけのものではなく、暮らしの中で必要なときに、ごく自然に手に取られていく存在。マジョレーヌでの光景を目にするたびに、植物療法は暮らしの延長線上にあ

る選択肢なのだと感じます。

薬局とAroma-Zoneに見る、
選択肢のある植物療法

フランスでは、精油やハーブを街のあちこちで見かけます。

薬局、オーガニック食材が並ぶバイオショップ、そして近年人気の「Aroma-Zone(アロマゾーン)」のような大型アロマ専門店にも、棚いっぱいに並んでいます。売り場の規模や価格帯は違っても、共通して感じるのは、選ぶための情報がきちんと開示されていること。用途や注意事項、産地などがわかりやすく提示され、手に取る側が置き去りにされにくい安心感があります。

薬局では、症状や体調について相談しながら製品を選ぶこともできます。医療と地続きの場所で、植物療法が選択肢のひとつとして置かれていることに最初は少し驚きましたが、同時に大きな心強さも覚えました。さらに、薬局とは別に「エルボリステリ」と呼ばれる薬草専門店もあります。ハーブや精油、チンキなどを扱い、肩こりや不眠といった日常の小さな不調を相談できる場所です。病気になる前に心身を整えるという考え方が、理想論ではなく、確かな日常の選択肢として根づいていることが伝わってきます。

一方で、Aroma-Zoneの店内には、若い世代の姿も多く見られます。精油や植物油、基材から化粧品まで幅広い製品が揃い、小容量で手頃な価格のものも豊富です。専門性の高さと、「まずは少し試してみる」という気軽さが、同じ空間に無理なく共存しているのです。

目的を持って相談する人もいれば、香りを楽しみながら少量だけ買って帰る人もいます。そこにあるのは、正解を探して身構える姿勢ではなく、今の自分に合うものを探すという穏やかな探求心です。専門性と手軽さが無理なくつながっていること。それが、植物療法を特別なものにせず、忙しい日々の中でも取り入れやすくしている理由のひとつなのかもしれません。

P025-----

暮らしの中に溶け込む、植物療法のかたち

アロマテラピーを学び、知識を深めたものの、忙しさの中で少しずつ遠ざかってしまった——そんな声を耳にすることがあります。仕事や育児、介護などに追われ、自分の時間が後回しになる日々。「本当は好きなのに、今はそんな余裕がない」と、香りの瓶を棚の奥にしまっている方もいらっしゃるかもしれません。

知識に基づき、安全に精油やハーブを活用することはもちろん大切です。けれど、日々の暮らしの中では、それを「正しく行わなければ」と背負いすぎなくてもいいのだと思います。

一本の精油を丁寧に使い切ることからでも、植物療法は十分に日常へと溶け込んでいきます。季節の変わり目にハーブティーを淹れること。眠る前に、好きな香りを一滴だけティッシュに垂らすこと。そんな小さな余白が、めまぐるしく過ぎる毎日をそっと整えてくれるはずです。

フランスで目にしたのは、植物療法に完璧さを求める姿ではなく、できる範囲で自分らしく続けるあり方でした。専門家に相談したり、気になるものを少量から試したり。スーパーには手頃なバイオ製品が

並び、特別な誰かのためではなく、あらゆる人々の日常の延長線上に植物があります。選択肢の多い環境の中で、それぞれが自分なりの距離感で、心地よく植物と向き合っていました。

日本とフランス、どちらが優れているということではありません。ただ、植物療法が「きちんと実践できる人」だけのものではなく、暮らしの中に自然に置かれた選択肢のひとつになっていくとしたら。心に余裕を持たないときほど、その存在に支えられる場面がきっと増えるのではないのでしょうか。

仕事中心の生活でも、介護や育児の合間でも。植物の力は、背伸びをしなくてもすぐそばで寄り添ってくれる存在です。

フランスの事例は、新しい正解を示すものというより、「続け方はひとつではない」と静かに教えてくれます。それぞれの暮らしの中で、それぞれのかたちで。日本でも、植物療法が「ふつう」の選択肢として根づいていく。そのしなやかな流れは、もうすぐそこまで来ているように感じています。

P026-----

アロマクラフトの世界

-アロマは嗅覚だけで楽しむものではない-

植物をぎゅっと凝縮しビンに詰められた香りのオイルは
石けんや入浴剤、消臭スプレーやコスメに至るまで
ありとあらゆる生活の場面で生まれ変わります

香りは目に見えないけれど
カタチにすることで
植物の恩恵をそのまま
暮らしに取り入れやすくなるのです

気分や体調に合わせて香りを選び
配合を変えられる「オリジナル性」も
学んだ方にとっては
アロマクラフトの最大の魅力です

人生をちょっとご機嫌にする
香りのある暮らし
貴方も
ハンドメイドを楽しんでみませんか

P028-----

COLUMN 104

アロマクラフトの世界

Aroma craft

アロマクラフト

菊池ユキ yuki kikuchi
botanical perfumer 植物調香師
scenting stylist 香りスタイリスト
芳香植物蒸留家

発酵と黒文字のspring edit
「BOTANICAL VEIL ~ KUROMOJI EDITION」

肌にヴェールを。
体に、発酵の水を。
白シャツ、リネン、素肌。
そこに重ねる、ほのかな木のニュアンス。
南阿蘇で採れた、春の黒文字を使った2つのレシピをご紹介します。

上昇しがちな気分を落ち着けてくれる、黒文字の香りを
肌に纏い、飲んでたのしむ。
落ち着きを取り戻し、自分の内側に浸るひと時をお過ごしください。
インナーケアとして、米麴を使いました。ほんのり甘い麴water。
内と外を、静かにレイヤリングする提案です。

黒文字
和の柑橘を思わせる透明感と、静かな木の奥行き。
甘すぎず、ジェンダーレスな香り。

P029-----
INNER × OUTER CARE RECIPE
インナーケア編

春の揺らぎを“整える”飲みもの。
麴ウォーターは、発酵の力を穏やかに取り入れる方法です。
腸内環境を支え、春の揺らぎを整える一助となります。

BASE KOJI WATER

材料

- ・乾燥米麴 ... 50g
- ・水 ... 500ml

◆@ 乾燥米麴を使いました

◆A 麴を抽出するための容器に入れます

◆B そこにお水を注ぎ、そのまま冷蔵庫で8~12時間寝かせます

◆C 抽出が終わったら、コーヒーフィルター等で濾してください。これで麴ウォーターの完成
ここから、黒文字トニックにしていきます

黒文字トニック

材料

- ・麴水 ... 200ml
- ・黒文字蒸留水 ... 5~10ml
- ・トニックウォーター/炭酸水
- ◆@ 濾した麴ウォーターをグラスに注ぎます
- ◆A そこに黒文字の蒸留水を注ぎます
- ◆B 最後にトニックウォーター(炭酸水でも可)を注いだら出来上がり
黒文字トニックの完成!
黒文字の葉を浮かべました

memo

麴ウォーターは2~3日以内に使い切ってくださいね。

ほんのり甘く、軽やかな味わいで、ここにレモンを絞ったりしても美味しいです。麴由来のアミノ酸(アルギニンなど)は、エネルギー代謝サポート、疲労感回復補助が期待されます。春の「なんとなく重い」「朝がだるい」といった不調におすすめです。また、麴由来成分には抗酸化作用も期待されるため、春夏の強い紫外線ダメージ後の回復や、活性酸素バランスの維持に効果的です。

アウターケア編

香りを纏い、揺らぐ心を軽やかに整える、黒文字香水をご紹介します。
バランス感覚に優れたベルガモットと、着実な一歩にベチバーをブレンドしました。
上昇のエネルギーはそのままに、甘すぎない香りを肌にまとう
あなたらしい一歩を踏み出せますように。

KUROMOJI EAU DE PARFUM(30ml)

材料

- ・無水エタノール ... 25ml
- ・黒文字蒸留水 ... 5ml
- 精油ブレンド(5~8%)
- ・黒文字 ... 10滴
- ・フランキンセンス ... 4滴
- ・ベルガモット ... 4滴
- ・ベチバー ... 1滴

- ◆@ 精油をビーカーに入れていきます
- ◆A 香りをチェック
- ◆B 無水エタノールを注ぎいれます
- ◆C 黒文字の蒸留水を注ぎます
- ◆D 香水容器に入れます
- ◆E 2週間以上熟成させて完成

南阿蘇は火山の土壤に育まれた植物。

湧き続ける水。

発酵の文化が息づく土地。

今回は、この土地で育まれた貴重な春の黒文字を
ふんだんに使ったレシピをご紹介します。

P030-----

COLUMN 104

アロマクラフトの世界

Aroma craft

アロマクラフト

川西加恵 kae kawanishi

日本ハーブソムリエ協会理事長、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、カラーセラピスト、日本エステティック協会認定エステティシャン、薬膳コーディネーターなど。講師のほかに、医療現場、中学校、高等学校での講演、執筆活動など多岐に活躍。著書に『予約の取れないサロンのとっておき精油とハーブ 秘密のレシピ』『その症状を改善するアロマとハーブの処方箋』『暮らしに役立つハーブチンキ事典』『愛犬のためのアロマとハーブ』『芳香蒸留水の本』(Amazonアロマセラピー部門ベストセラー1位)がある。(いずれもBAB出版)

桜の芳香蒸留水を使いつくそう
春にしか出会えない桜の香りを楽しむ

桜色が美しい季節になりました。今年はおうちにある道具で自家蒸留にチャレンジしてみませんか？蒸留は、精油を抽出する時に一緒に採り出される「芳香蒸留水」が有名ですね。実は、蒸留後の桜や鍋に残った美しい色の液体も自家蒸留をすると楽しむことができます。春にしか会うことができない桜を丸ごと楽しんでみましょう！

今回は芳香蒸留水でミルクローション、残渣液でコーディアルシロップ、残渣物で桜あんを作ってみましょう。まずは、自家蒸留にチャレンジです。

材料・用具

【材料】

(芳香蒸留水:50ml・残渣液:約150ml)

桜の芳香蒸留水

- ・桜の花ドライ ... 6g
- ・水 ... 300ml
- ・氷 ... 適宜

【用具】

- ・ホーローの鍋
- ・ステンレス製の蒸し器の仕切り
- ・耐熱容器
- ・耐熱袋

コラム

桜の花の種類は園芸用を含めると実に600種類以上あるそうです。食用で有名なのは八重桜。最近では、食用の桜やドライの桜を目にすることが増えました。散った桜を集めて蒸留したくなるのですが、毒性がある可能性もあるので蒸留には向きません。食用が手に入らない時は、桜の塩漬けの塩気をしっかり取り除き、レンジ500Wで1分～1分半程度加熱をすると桜のドライを作ることができますよ。

お試しください。

P031-----

芳香蒸留水を採り出す

◆@ 鍋の中に蒸し器の仕切りを置いて中央に耐熱器をセットする

◆A 耐熱器の周りに植物をおく。今回の桜は小さいので蒸し器の下に落ちてしまいますが、後で残渣液は濾すこともできるので気にされなくても大丈夫

◆B 蒸留水を受ける耐熱容器の中に水が入らないように鍋の中に水を注ぐ

◆C 蓋を裏にして鍋に置き、火にかける。裏にした蓋の上に耐熱袋に入れた氷を置く

◆D 中火にかけ、鍋の中では沸騰し、蒸気が冷却され、蓋の取っ手を伝って耐熱容器に集まる。10分～15分で約50mlの芳香蒸留水を採ることができる

※ 左から時計回りに残渣液、芳香蒸留水、残渣物、ドライの八重桜(原料)

RECIPE 1

ミルクローション(50ml分)

材料

- ・桜の蒸留水 ... 40ml
- ・ポリソルベート20 ... 5ml
- ・植物油 ... 5ml

作り方

◆@ ポリソルベートと植物油をしっかり混ぜる

◆A 精油を加える場合は、この時点で◆@に加え乳化させる(全体の1%まで)

◆B 芳香蒸留水を加え、遮光ビンに移して出来上がり

※ 冷暗所で保存の上、2週間程度で使い切ります。桜のチンキを全体の10%程度加えると保存期間を1カ月程度にできる

RECIPE 2

コーディアルシロップ

材料

- ・桜の芳香蒸留水の残渣液... 約150ml
- ・砂糖 ... 残渣液の約半分
- ・レモン汁 ... 大さじ1

作り方

※要冷蔵でお早目にお召し上がりください

◆@ 残渣液と砂糖を鍋に入れ、中火で砂糖を溶かす

◆A 砂糖が溶けたらレモン汁を加え、粗熱が取れたら消毒済みの瓶に移して出来上がり

RECIPE 3

桜餡

材料

- ・桜の芳香蒸留水の残渣物... 大さじ1からお好みで
- ・白あんまたは黒あん... 100g

作り方

桜の残渣物とあんを鍋に入れ、弱火で温めながら混ぜる

アレンジ

お汁粉の場合は、お好みの固さにお水で伸ばし温める。そのまま餡を使う場合は、ホットケーキの素でどら焼きの生地を作り、挟んで召し上がるのも美味

P032-----

JAA30th特別企画

アロマクラフトコンテスト

JAA 30周年の記念すべき年に、特別企画として、第3回JAA アロマクラフトコンテストを開催いたしました。テーマは“アロマのある暮らし” 会員限定ではありましたが、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました！

1つ1つの作品が、創造とアイデアが詰った素晴らしい作品ばかりで、審査が難航いたしました。最終審査17点より入賞3作品が決定いたしました。

作品をご紹介させていただく事で、皆様の今後のクラフト作りの参考にしていただければ幸いです。ご参加ご協力いただきました皆様へ、心より感謝申し上げます。

1位

空間芳香 ～香り玉で香りころがす～

齋藤 美由紀

材料

- 香り玉...綿素材の糸(タコ糸、リサイクルコットンなど)とじ針、小さな鈴、両面テープ、はさみ、ガラス瓶、コットン
- ボード...コルクボードか、ファブリック、ひのきチップ、木工用ボンド
- 精油...お好みの精油2、3種類またはブレンドオイル

制作手順

◆@ 香り玉を作ります。

- 小さな鈴に両面テープを貼ります。
- 鈴にタコ糸やリサイクルコットンを巻きつけて玉状にします。
- 好みの大きさになったらとじ針で糸を絡めながら玉状に仕上げます。
- コットンにお好み精油を10滴程染み込ませます。瓶の中にコットンと丸めた玉と一緒にに入れて香りをつけて香り玉にします。

◆A ボードを作ります。

- コルクボードにひのきチップで香り玉が転がるように角度をつけてコースを決めます。コースが決まったらマスキングテープで仮止めをします。
- 仮止めのコースで香り玉が止まらずに転がったら木工用ボンドでひのきチップをしっかりと止めます。

制作意図

ボードに貼り付けている「ひのきチップ」は、富山県内の建具店の障子や欄間障子の棧や組子の端材です。その端材を使って富山県内の精油メーカーでひのきの精油を蒸留した後のものを使用しています。ひのきチップは、木のぬくもりを感じられ木目も美しく形や長さも様々です。それらを組み合わせるのがとても楽しいです。

香り玉は、最初の頃ビー玉を普通に転がしていましたが...どうにかして香りをつけられないか悩みました。そんなときに、手元にあったタコ糸を丸めてみると固さもあり、転がりもスムーズにできました。その後、リサイクルコットンで色を楽しんだり、鈴を中に入れて音を楽しんだりして工夫を施しました。皆さんにも香り玉を転がして香りを楽しんで欲しいです。

P033-----

2位

希望の花束新潟薬科大学 香粧品サークル

材料

ジェルワックス、クレヨン、ミネラルオイル、ドライフラワー(ローズなど)、ビーズ、カラーサンド(ピンク)、わりばし、キャンドル芯、ガラスカップ(オーロラ調のグラス)、ビーカー、おろし器、鍋、精油(3種:ローズ、ラベンダー、ベルガモット)

制作手順

◆@ クレオンを短くカットし、おろし器を使って細かく粉砕しておく。

◆A ジェルワックスを鍋に入れ、ゆっくり溶かし、十分に溶けた後、操作1で粉砕したクレオンで着色する。着色は、濃いピンク、薄いピンク、非常に薄いピンクの3色で行い、3色のジェルワックスを準備する。着色作業を行うタイミングで精油を混合する。(精油を混合するときには、精油の構造変化、品質を保持することを考慮しながら温度に注意して混合する。)

◆B ガラスカップが外側、ビーカーが内側になるようにセットするため、両者の大きさ選択に注意する。(外側のガラスコップとビーカーの高さが同じになるように両者を選択する。)

◆C ビーカー(キャンドル部分)の下層に濃いピンク、中層に薄いピンク、上層に一番薄いピンクのグラデーションになるようにジェルキャンドルを流しこみ、キャンドル芯が中央に収まるように割りばしで固定しながら、キャンドル部分を作成する。

◆D キャンドル部分のグラデーションに合うように、ピンク、白を基調とするドライフラワー(ローズなど)、ビーズ、カラーサンド(ピンク)などのデコレーション素材を外側のガラス容器に飾り付け、ミネラルオイルを注ぎながら、ドライフラワーの浮遊感を演出する。

◆E ビーカー(キャンドル部分)内のジェルワックスが十分に固まったことを確認の上、キャンドル芯を固定した割りばしを取り除き完成。

制作意図

本作品では、愛情、優しさ、幸福感の象徴と言われるピンクをベースとした小さい花を沢山使用しています。それらのデコレーションは、太陽の光やキャンドルの炎により美しい花束のようになり、1つ1つの花は小さく、形や種類が異なり多様であっても、それらが集まって束ねられることで大きく、さらに美しさが増すように作成しています。これは、今後薬学生が向き合う医療の現場の中では、チームワークや患者さんとの信頼関係が重要であり、一人では乗り越えられない困難なこともチームとなって集結することで患者さんに最適な医療を提供したいという未来への意欲と希望を表現しています。目標達成の過程では、時に困難なことにも立ち向かう力が必要になります。そこでアロマクラフトの中でも、キャンドルの炎のゆらぎが視覚を、アロマの香りが嗅覚を刺激する、炎と香りが融合する「アロマキャンドル」の制作を試みました。本作品では、光と香りの両方が心地よい空間演出となると同時に、ビーズの粒がきらめく未来をさらに強調し、散らばらせた花との相乗効果により将来の夢と希望を表現しました。

3位

月巡りのバスソルト

藤本 晴美

材料

岩塩 400g程度

瓶 300ml~400mlくらいのもの

ハーブティー 8種類

()内はハーブ岩塩に合わせた精油

新月

- バタフライピー(ラベンダー3滴)
- ヤロウ(ゼラニウム2滴・レモングラス3滴)

上弦

- エルダーフラワー(ローズマリー3滴)
- エキナセア(セージ3滴・ジンジャー2滴)

満月

- カモミール(フランキンセンス4滴)
- カレンデュラ(イランイラン3滴)

下弦

- セントジョンズワート(クラリセージ3滴)
- ローゼル(ジュニパー3滴・シダーウッド

2滴)

【道具】

紙皿、割り箸、包装用リボン等

制作手順

- ◆@ 岩塩を用意し、45gに計量し紙皿に入れたものを8個作る。
- ◆A ハーブティーを8種類作り、岩塩に少量染み込ませよく混ぜる。
- ◆B 時々割り箸で混ぜながら、風通しの良い場所で約3日間乾燥させる。
- ◆C 完全に乾いたら、それぞれのイメージに合う精油を加え香りを定着させる。

※お好みで着色したハーブと同じハーブを少量加えるとより華やかになる。

◆D 下弦 →満月→上弦→新月の順に、それぞれの色と香りを瓶に重ねて詰める。

※ 配色は月相を、新月でフレッシュな青色から徐々に満月になるにつれ黄色になり、赤みを帯びた下弦になっていくイメージです。

◆E 最後に瓶の包装をして完成です。

制作意図

月の満ち欠けは、占星術においても人の心や体のリズムを映し出す鏡とされています。

このバスソルトは、月相を意識しながら色と香りの変化を楽しんで使うことにより、1ヶ月の月のリズムを五感で感じながら過ごすことを目的としています。新月の新しい始まりから上弦の成長と行動、満月でそれが成熟し解放されて、下弦の手放しと整理という月の巡りをバスソルトに閉じ込めることで、日常のバスタイムが小さな儀式となり、自分自身を自然のリズムに重ね合わせられるようになるのです。

また、ハーブの優しい色彩のグラデーションは夜空や宇宙、月のリズムの優しい動きを連想させ、精油の香りが深みを増してくれます。

見た目と香りの両方で楽しみながら、月と共に心身を調律できるよう意識して作りました。

P034-----

あたらしい学び場

※画像処理のため、文字取れず

P035-----

あたらしい学び場

※画像処理のため、文字取れず

P036-----

香羅夢No.104

JAA Information

P037-----

会員サービス【あたらしい学び場】について

JAA会員の皆様は無料をご利用いただけます！

動画セミナー見放題サービス【あたらしい学び場】の会員ページでは「人生の質を向上するオンラインセミナー」のアーカイブ動画を見放題で配信しています。

毎月、新作も追加していきますので皆様の「知識欲を満たす情報の宝庫」としてご活用いただけます。

動画セミナー見放題サービス「あたらしい学び場」の利用条件

年会費の決済が完了している、JAAメールマガジンの登録を済ませられたJAA会員様が対象になります。

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。

メールアドレスが未登録、もしくはメールアドレスの変更をご希望の際は右記のフォームから送信ください。

P038-----

Spring Special Seminar !

春季特別セミナー

薰衣草と薄荷で楽しむ初夏の薰り合わせ

～柔軟剤と消臭スプレー～

■動画配信期間 & 視聴時間

2026年5月15日(金)～6月15日(月)

90分

※配信期間中も申込可

■コンテンツ

〈薰衣草と薄荷〉

- 柔軟剤と消臭スプレーにピッタリのハーブと香りについて学ぶ

〈薰衣草と薄荷のブレンドを自家蒸留してみよう〉

- 自家蒸留した場合と市販の蒸留水を使用した場合のブレンド方法を学ぶ

〈柔軟剤の仕組み〉

- 柔軟剤とは
- どんなものが生地痛みを防いでくれるかを知る

〈実際に柔軟剤を作ってみよう〉

- 柔軟剤のレシピの紹介

〈消臭スプレーを作ってみる〉

- 消臭スプレーのレシピの紹介
- 芳香蒸留水で作ったものを長持ちさせる方法を紹介

■参加費用

JAA会員 無料

提携団体会員 2,200円

JAA認定スクール受講生 2,200円

一般 3,300円

※クラフト用材料はJAAショップサイトにて
キットで販売中！（限定30名）

■講師

川西加恵 / Kae Kawanishi

日本ハーブソムリエ協会理事長、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、カラーセラピスト、日本エステティック協会認定エステティシャン、薬膳コーディネーターなど。講師のほかに、医療現場、中学校、高等学校での講演、執筆活動など多岐に活躍。

著書に『予約の取れないサロンのとっておき精油とハーブ 秘密のレシピ』『その症状を改善するアロマとハーブの処方箋』『暮らしに役立つハーブチンキ事典』『愛犬のためのアロマとハーブ』『芳香蒸留水の本』(Amazon アロマセラピー部門ベストセラー1位)がある。(いずれもBAB 出版)

Message

今回は、梅雨時期から夏にかけてピッタリの柔軟剤と消臭スプレーを皆さんと一緒に作ってみたいと思います。一体、何で作るのでしょうか？

「薰衣草ってなに？」

「精油で作るの？」

「シミにならない？」

「ごわごわしないの？」

そんな不思議にもお応えします。一緒に薰衣草と薄荷の薰り合わせを楽しみながら柔軟剤と消臭スプレーを作ってみませんか？

きっと受講後は「柔軟剤と消臭スプレーは手作りでもいいんじゃない？」と思っていただけること間違いなし！皆さんと初夏の薰り合わせをご一緒できるのを楽しみにしています。

P039-----

春季特別セミナー

目立つ毛穴いろいろ なんとかしたい方必見！

タイプ別・毛穴攻略セミナー

■LIVE & オンデマンド配信期間 & 視聴時間

LIVE

2026年6月9日(火) 10:30 ~ 12:00

90分

オンデマンド配信

2026年7月1日(水) ~ 7月31日(金)

※配信期間中も申込可

■コンテンツ

〈座学〉

様々な毛穴タイプ

毛穴を広げてしまう原因

対策方法

毛穴タイプ別スキンケア方法

(順不同)

〈このセミナーで学べること〉

● 毛穴タイプ各々の原因

開き、詰まり、黒ずみ、すり鉢状、たるみ……。それぞれの毛穴が「なぜその形になったのか？」という原因と、見極めなどのポイントを解説します。

● 毛穴・ホルモン・生活環境の深いつながり

肌表面のケアだけでは限界がある理由とは？ 自律神経やホルモンバランス、そして日常の生活習

慣がどのように毛穴へ反映されるのかを学びます。

●「キレイになりたい」を叶えるホームケア指導「良かれと思ってやっているNGケア」をどう修正するか。

無理なく続けられ、かつ効果を感じられる方法を伝授します。

■参加費用

JAA会員 無料

提携団体会員 2,200円

JAA認定スクール受講生 2,200円

一般 3,300円

■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。

Message

お顔の毛穴が目立ってしまう主な原因は、わずか3つ。「皮脂過剰」「乾燥」「加齢」です。

こう言ってしまうと「なあ～んだ」とガッカリしたお声が聞こえてきそうですが、実はここが運命の分かれ道。毛穴のタイプを正しく把握できていなければ、どんなに高価なお化粧品もその効果を最大限に引き出すことはできません。

今回のセミナーでは、多くのセラピストが直面する「毛穴のギモン」をアカデミックに掘り下げ、皮膚科学の視点から毛穴の正体を解き明かします。

単なる理論にとどまらず、お客様の生活習慣に寄り添った「今日からできる実践法」までを網羅した、現場主義の1DAY講座です。もちろん毛穴にお悩みの一般の皆様も大歓迎。是非、毛穴のからくりを知って役立てて下さいね。

P040-----

スマホでもっと見やすく、使いやすく。

JAA公式ホームページが新しくなりました。

いつもJAA(日本アロマコーディネーター協会)の活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

この春、皆様により快適に、より便利にご活用いただくため、公式ホームページを全面リニューアルいたしました。スマートフォンでの操作性を向上させ、会員限定の動画コンテンツやショッピングへのアクセスもスムーズに。「知りたい」にすぐ手が届く新しいJAAのサイトを、ぜひご活用ください。

JAA HPリニューアル3つのポイント

1 スマホ・タブレットに完全対応。

「いつでも・どこでも」快適に。

これまではパソコン向けの画面でしたが、スマートフォンやタブレットでも見やすいデザインに生まれ変わりました。通勤中や家事の合間など、移動先でもストレスなく最新情報やセミナー情報をチェックできます。文字サイズやボタン配置も「見やすさ」にこだわりました。

2「どこに聞けばいい？」を解決。

迷わないお問合せ窓口へ。

「ライセンスのこと」「会員情報のこと」など、知りたい内容に合わせてフォームを選びやすくなりました。画面が見やすくなったことで、資料請求や各種お手続きのご連絡も簡単・確実に。皆様の活動を事務局がしっかりサポートします。

3 お買い物も、スクール検索も

迷わず快適に。

「JAAショップ」へのリンクボタンが分かりやすくなり、会員価格でのお買い物がよりスムーズに。また、全国の加盟校や登録サロンの検索機能も強化。これから学びたい方への案内や、ご自身のサロン情報の確認もしやすくなりました。

P041-----

JAA事務局からのお知らせ

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9:30～17:30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。

FD; 0120-080-879(平日9:30～17:30)

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

■休業日のお知らせ

誠に勝手ながら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が、商品の多くが受注発注のため、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。

〈GWの休業期間:5月2日(土)～5月6日(水)〉

これにともない、ご注文を頂いた商品は、5月7日(木)以降より順次発送とさせていただきます。

JAA online shopでのWEBでご注文は24時間受け付けています。

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。

※夏季休暇の休業期間予定:8月13日(木)～8月17日(月)

JAA公式サイト《会員専用ページ》ご活用のご案内

JAAでは、会員の皆さまがよりスムーズに協会システムやサービスをご利用いただけるよう、JAA公式ページ上に《正会員のための専用ページ》をご用意しています。加盟校やサロン、講師登録制度への申請フォーム、さらには求人募集やクラウドソーシングなど、必要な情報とサービスをご提供しておりますので、いつでもご自由にお使いください。

※会員専用ページにはログインが必要です。

《会員専用ページ》

ログインID; seikaiin

PW; jaa1101

■各種テキストの訂正・改定について

JAA 公式サイト《会員専用ページ》にて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。

資格認定日	振替日の設定	情報確認の可能時期
1月1日(10月受験)	2月6日	12月1日～
5月1日(2月受験)	6月6日	4月1日～
9月1日(6月受験)	10月6日	8月1日～

※振替予定日が土日祝の場合、翌営業日が振替日となります。

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

P042-----

■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いただけます。

■ 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。

■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。

メールマガジンについて

皆さまにより一層充実した情報をお届けするため、JAAでは新たなサービス「あたらしい学び場」のメールマガジンを、毎月2回(10日・25日)発行。

JAAのメールマガジンは毎月2回(第1・第3金曜日)発行しております。

それぞれのメールマガジンでは、JAAならではの視点から最新トレンドや業界動向をお届けするとともに、あたらしい学び場からの貴重な知識やビジネスに役立つ情報も発信してまいります。今後も皆様にとって大切な価値のある情報を提供してまいりますので、どうぞご期待ください。

※ 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。

P043-----

JAA各種ライセンス
認定試験実施要項

JAA認定加盟校
アロマコーディネーターライセンス認定試験

■第90回試験日:2026年6月14日(日)

第91回試験日:2026年10月11日(日)

第92回試験日:2027年2月14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90回認定試験

2026年4月6日(月)～2026年5月8日(金)《必着》

第91回認定試験

2026年8月3日(月)～2026年9月11日(金)《必着》

第92回認定試験

2026年12月7日(月)～2027年1月8日(金)《必着》

※受験手続開始日までに受験要項と願書請求フォームをメールでお送りします。受験要項をご確認のうえ受験手続ください。

■合格発表

受験月の翌月1日

※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。

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90回試験問題到着日

2026年6月11日(木)《配達日指定郵便》

第91回試験問題到着日

2026年10月8日(木)《配達日指定郵便》

第92回試験問題到着日

2027年2月10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ヵ月前の第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90回認定試験

2026年4月6日(月)～2026年5月8日(金)《必着》

第91回認定試験

2026年8月3日(月)～2026年9月11日(金)《必着》

第92回認定試験

2026年12月7日(月)～2027年1月8日(金)《必着》

■手続き方法

最終レポートに同封される「受験案内」に従って手続きください。

※修了生でお手元に受験願書をお持ちでない方は、下記いずれかの方法で願書請求ください。

【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110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【2026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)

P044-----

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〉

◆@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

◆A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。

◆B 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〉

◆@インストラクター講習会

1月・5月・9月第4土曜日予定

◆A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

2026年5月23日(土)10:30～15:30(休憩1時間)

2026年9月26日(土)10:30～15:30(休憩1時間)

※上記日時にご都合が合わない場合は、トップインストラクター認定加盟校開催の講習会に参加可能です。

(P.45 参照)

■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

◆@インストラクターの役割

◆Aアロマセミナーにおけるレッスンの進め方とポイント

◆B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

第59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

2026年6月27日(土)11:00～16:30

※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60回インストラクター認定試験2026年10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。

■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9:30～17:30)

P045-----

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、全国各地で対面講習、オンライン講習にて開催されます。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.44をご確認ください。

■お申し込み方法

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

号・E-mail】を添えてお申し込みください。

※ JAAon-lineshop: インストラクター講習会ページからの申込も可能です。

開催地での日時と主催者、お申込み先

【札幌市西区】

◆@ 5月25日(月)10:00～15:00

◆A 9月28日(月)10:00～15:00

対面講習、若しくはオンライン開催 ※日時ご応相談可能

アロマルームここち

主宰 しばみくり

E-mail:mikuringood@gmail.com

※ E-mail にてお申し込みください。

◆@ 4月10日(金)まで

◆A 8月10日(月)まで

【青森県青森市内】

◆@ 5月18日(月)10:00～14:00

◆A 9月14日(月)10:00～14:00

対面形式

※別日程 応相談 ※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

※1週間前までにお申し込みください。

【東京都世田谷区】

※田園都市線 桜新町駅徒歩5分

◆@ 5月8日(金)～6月5日(金)

10:00～15:00

◆A 9月4日(金)～10月2日(金)

10:00～15:00

対面講習、オンライン講習どちらも可能。※日時応相談

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 内のお問合せ欄のLINEよりご希望の日時をお知らせください。

【神奈川県横浜市磯子区】

※磯子駅徒歩3分

横浜市港南区

※京浜急行上大岡駅徒歩4分

◆@ 5月24日(日)、5月26日(火)

◆A 9月28日(月)、9月29日(火)

[対面講習]

※ 10:30 ~ 16:30(お昼休憩60分)

※別日(日~水)相談可

レッツ・アロマセラピー

主宰 田中京子

TEL:090-9956-2892

◆@直接お電話もしくは着信歴をお残し下さい。

※JAA 会員であることを留守電でお残し下さい。

◆Aショートメールでご連絡をお願いします。

◆Bメールでのお申込みもお受けします。

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

【神奈川県伊勢原市】

◆@ 5月30日(土)~ 6月14日(日)※水曜日を除く

◆A 9月28日(月)~ 10月12日(月)※水曜日を除く

オンライン講習

※他日も応相談、時間変更可

あろまライフ幸華

主宰 遠藤みおこ※ご連絡をお願いします。

【山梨県甲府市】

※甲府市内他 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

セラピースクール&サロン

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】

◆@ 5月26日(日)10:30～15:30

◆A 9月29日(火)10:30～15:30

オンライン講習

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。

【島根県益田市】

◆@ 5月30日(土)

◆A 10月3日(土)

※ 10:00～15:00

対面講習

※日時応相談

アロマ&ハーブスクールなだ

主宰 野村明美

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】

随時開催(希望日時を相談ください)

対面講習、

オンライン講習

Full Bloom～フルブルーム～

主宰 上屋 香

TEL:080-1708-2707

※お電話にてお申し込みください。

【鹿児島県始良市】

随時開催

オンライン講習 ※日時応相談

香りのお店maruta

代表 丸田佳代

TEL:0995-73-3486

E-mail:maruta@kaorinomaruta.co.jp

※お電話またはE-mailにてお申し込みください。

P046-----

JAATレーナーズ制度

JAAT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ためのものです。対象講座は、「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」「ショルダーラインリラクスケア検定講座」「Back & Bodyコンディショニング検定講座」です。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？

※動画はURLからの視聴が可能になりました。

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がありますが、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勧めです。施術中の姿勢やタッチの加減なども体感いただけます。全国の検定トレーナーをJAA 公式サイトにてご紹介しております。開講状況などの詳細は各トレーナーに直接お尋ねください。

全国加盟校オプション講座のご案内

陽だまりGarden ～アロマとハーブ、タイ式ヨガのサロン&スクール～

1) CCAハーブボールセラピー講座

ハーブボール(数種類のハーブを布で包み紐で縛った温熱ケアグッズ)での施術ができる講座となります。

CCA(タイに在るタイ式マッサージスクール)のディプロマ発行可能です。

■日時 随時

(総講座時間数10h 2～3回に分けて実施)

■費用 52,500円(講座料・テキスト・ハーブボール材料費・ディプロマ発行手数料含む)

■場所 群馬県高崎市／東京都練馬区

2) ツボ押しルーシーダットン(ZOOMオンライン)

前半はセルフマッサージ、後半はルーシーダットン(タイ式ヨガ)の内容です。

どなたでも気楽にご受講いただけます。

■日時 随時(約1h)

■費用 1,650円

■お申込み&お問い合わせ

陽だまりGardenまでLINE、またはE-mailなどでご連絡ください。

〒370-0861 群馬県高崎市八千代町3丁目(東京は要相談)

担当 大崎真弓

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

URL <https://www.instagram.com/hidamari.garden/?hl=ja>

E-mail gardenhidamari@gmail.com

TEL 090-8043-0168

P047-----

ホリスティック・アロマセラピースクール Plage

1)生まれる前にあなたが作った人生のシナリオを読む！

あなたのバースチャートは、生まれる前のあなたが作った理想の人生のシナリオです。当日は、あなたのバースチャートと魂のブループリントをお渡しいたします。どうぞ、幸せに向かう道標に役立ててください。

ご予約の際に以下をお知らせください。

◆@西暦の生年月日 ◆A産声を上げた誕生日(○県○市)

◆B誕生時間

■日程 随時

■時間 1時間

■費用 どなたでも8,000円(税込)

■会場 ホリスティック・アロマセラピースクールPlage
またはzoomオンライン

2)英国ロンドン・スクールのハンド・トリートメント

英国創立London School of Aromatherapy で学ぶハンド・トリートメントは、スウェディッシュ・マッサージに、「氣」の流れを使うエサレン・ヒーリングが加わったトリートメントです。

現在、お教えしているスクールは、当校のみになります。

■日程 随時

■時間 2時間

■費用 どなたでも8,000円(税込)

■会場 ホリスティック・アロマセラピースクールPlage

■お申込み&お問合せ

アロマスクールPlageのHPに掲載していますお問い合わせフォームまたはラインでお申込みください。

〒154-0015 東京都世田谷区桜新町 2-26-10 1F-104

ホリスティック・アロマセラピースクールPlage

担当 中山久美子(英国IFA認定アロマセラピスト)

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

E-mail kumiko@plage-aroma.com

TEL 03-5450-6828

Hoku Lani AkuaR soapmaking studio / private salon & school

基礎から学べる石けんづくり&リクエストLesson&ライセンス

取得メニュー

■日程 随時

■費用

◎soap プライベート1Day Lesson

季節の植物・素材を楽しめるサスティナブルな石けんづくり

(厳選素材・オーガニック素材)

Lesson代 9,900 ~ (お得意サイズ/カット後仕上がり8~10個)

Hoku Lani AkuaR認定

◎スタンダード土台づくりとナチュラルコンテンツ構成

石けんセラピストコース

日常にも役立つ石けんセラピストの基礎を身につける、香りブレンド・色・デザインを学びながら、楽しい石けんづくりと素材のクラフトやセルフケアを身につける

※初心者～経験者

14回コース(Lesson代・材料・資料・修了証代)

◎メゾットデザインとプロフェッショナルインストラクターテクニック

石けんセラピスト講師講師養成コース

スタンダードの応用編&高貴な石けんづくりの専門家知識を身につける

自信を持って人に伝えるステージへ

インストラクターとしての実践力を磨き、講師としてのマインドと信頼構築力を育てる

26回コース(Lesson代・材料・資料・修了証代)

※ Hoku Lani AkuaR認定コースについての受講代は、ご希望がある方へお伝えします(分割可)

Hoku Lani AkuaRは、天空・宇宙・満月など意味がある事から

満月Dayに、體の基本をととのえる講座

體とココロや肌をととのえる講座を開催しております

約2weekでつくれちゃう♪パワーチャージ味噌づくり講座、

すぐに食べれちゃう♪パワーアップ酵素玄米講座

次回は、5/2(土)午前の予定 ※変更する場合や追加日程がある為、ご希望の方は、事前に連絡ください

■お申込み&お問い合わせ

Hoku Lani AkuaR soapmaking studio までご連絡ください

〒505-0052岐阜県美濃加茂市

TEL 070-5033-8035 担当 chisato

E-mail hokulaniakua48@gmail.com

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

URL https://www.instagram.com/hoku_lani_akua_style/

Aroma Villa

五感で愉しむ、香りの癒し時間

～ホテルニューオータニ大阪 アロマ&ランチの会～

■日程 7月29日(水)※年4回開催(7月・10月・1月・4月)

■時間 11:45～ 15:00(受付 11:30～)

■費用 正会員と受講生13,000円(講師紹介割引適用)

一般14,000円

※セミナー、お食事、材料費、サービス料共込み

■会場 ホテルニューオータニ大阪

■講師 Aroma Villa校長 JAAトップインストラクター

寺内佳奈子

■お申込み&お問い合わせ

お申し込み順の受付のため、ホテルレストランSAKURAへ直接お電話ください。

SAKURA直通 電話 06-6949-3246

その際、「講師寺内さんからの案内」とお伝えください。

講師紹介割引を適用させていただきます。

〒573-0075 大阪府枚方市東香里3丁目

担当 寺内佳奈子

URL <https://aroma-villa.jimdofree.com/>

E-mail aromavilla@snow.ocn.ne.jp

TEL 090-8656-1895

P048-----

春から秋まで、心地よく美しく。

大人のための「季節のアロマカレンダー」

「なんとなく」で過ごす、秋に差が出る半年間。

季節のゆらぎを味方につける、4月からのセルフケア計画。

4月・5月

紫外線急上昇！

「守りのケア」スタート

TODO

- お出かけ前の新習慣：日焼け止めを塗る時間がない朝も飲むだけ。
内側からのバリアで「うっかり日焼け」を防ぎます。
- 夜のケア：抗酸化作用の高いキャリアオイル（ローズヒップやアルガン）で、
日中の微細なダメージをリセット。

おすすめアイテム

飲む日傘

ラヴァーレトリプルブロック

夜の修復

アルガンオーガニックオイル

6月・7月

梅雨の重だるさ&虫対策

TODO

- 湿気リセット習慣：お部屋はミントの香りで除湿し、バスタイムは頭皮ケアシャンプーで
べたつきをオフ。
- 虫よけ対策：シトロネラやユーカリ・シトリオドラで「アロマスプレー」を手作り。網戸やカーテン、お
出かけ前の服にシュッとひと吹き。

虫よけ・清涼

和種ハッカ油スプレー

頭皮スッキリ
BDNFシャンプー/トリートメント

Staff's Voice Vol.1

忙しい朝の救世主。「飲む」日傘習慣

「春の日差しって気持ちいい！」なんて無防備に洗濯物を干していたら、秋になって新しいシミを発見...なんてこと、ありませんか？(私は毎年やってしまいます...泣)。

実は4月の紫外線量って、真夏と変わらないんですよ。忙しいとこまめな塗り直しも難しいから、今年は「飲むケア」を味方につけることにしました。内側からバリアを張っておけば、ちょっとした外出も怖くありません。「塗る+飲む」のWガード、大人の新常識になりそうです。

P050-----

桜の季節が過ぎると、あっという間に初夏、そして猛暑がやってきます。春から秋にかけての半年間は、紫外線、湿気、気温差といった「外敵」との戦いであると同時に、自律神経やホルモンバランスといった「内側の変化」と向き合う時期でもあります。不調が起きてから慌てるのではなく、季節の流れを先読みして準備をしませんか？ JAAが提案する、半年間のアロマカレンダー。今のあなたに必要な「香り」と「ケア」がここにあります。

8月・9月

猛暑・エアコン

冷えとの戦い

TODO:

- 入浴習慣:バスソルトやクレイを入れたお風呂にゆっくり浸かる。ミネラル補給とデトックスを同時に。
- クールダウン:日焼け後のほてりには、ラベンダーウォーターで優しく鎮静パックを。

おすすめアイテム

発汗・冷え対策

ピンクバスソルト

自律神経ケア

全身用オイル「BEST ONE」

10月

夏の疲れリセット

&乾燥対策へ

TODO:

- 心のリセット:夏の疲れを癒やす、サンダルウッドやフランキンセンスなど「重厚な香り」で深い呼吸を。
- 集中保湿:シアバターやミツロウを使ったバームで、目元や指先をラッピング。

おすすめアイテム

心の深呼吸

フランキンセンスウォーター

集中保湿

精製シアバター

Staff's Voice Vol.2

私の推しアイテムは“ペパーミント”私は毎年4月になると、ペパーミント精油を新調します。

初夏までは仕事のリフレッシュに、梅雨時期は床拭きのバケツに1滴垂らして抗菌・消臭に、夏はバスソルトに混ぜてクールバスにと、半年間ずっと主役級の働きをしてくれるんです。1本持つておくと、このカレンダーの期間中は本当に便利ですよ！

まだまだあります！

JAA厳選・季節のケア

掲載したアイテムはもちろん、合わせて使いたい「おすすめ関連商品」を特設ページにご用意しました。

WEBで

即購入