



CONTENTS

香羅夢 NO.102

FEATURE プロに聞きたいお悩み体験・解消法

- 006 私がおこなっているセルフケア
星子尚美
- 008 震災多発の日本にこそ、必要なレメディ
浅井隆彦
- 010 あなたの膝は大丈夫？ ～アロマでケアできるよ～
櫛林佳津美
- 012 背中を整えると全身が整う
亀井久乃
- 014 美肌の秘訣お教えします
安水裕子
- 016 JAA30周年と、私の集大成 美容レク
高橋佳璃奈
- 018 “生きやすさ”を考える ～希望とストレス解消～
中島ゆきえ

会員活動レポート

- 022 能登地震から1年を振り返る 石川県七尾市
米田智恵子
- 023 能登地震から1年を振り返る 富山県氷見市
鈴木広美
- 024 癒しの時間を求めて
沖縄の渡嘉敷島で一棟貸し別荘「MIUFUYA」を開業
安里伴美

SERIAL アロマのある暮らし

- 028 湘南と南阿蘇。心地よさを真ん中に置いた生き方とは
菊池ユキ
- 030 巡る季節と植物の叡智 ～自然の営みから授かる知恵～
栃内恵子

ATTENTION

- 020 あたらしい学び場
- 032 本場の幸せの香り、国内唯一のローズオイル産地
山形薔薇蒸留所
- 034 JAA PREMIUM セミナー
- 036 春季特別セミナー
- 037 秋季特別セミナー

JAA INFORMATION

- 039 クーポンチケット利用について
- 040 検定トレーナー手続きについて
- 041 JAA事務局からのお知らせ
- 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 検定トレーナー一覧
- 047 全国加盟校オプション講座のご案内
- 048 JAAオンラインショップリニューアル！



プロに聞きたい お悩み体験・解消法

肌荒れやちょっとした身体の痛みや疲れ、メンタル不調など、誰にでもそんな悩みは尽きないのではないのでしょうか。

今回のテーマは、そんなお悩みの解消法やセルフケア、体験談などを交えて、それぞれの分野でプロフェッショナルなJAAの先生方にお聞きます。

普段の暮らしの中でのケアや予防、ルーティンなども非常に興味深いですね。





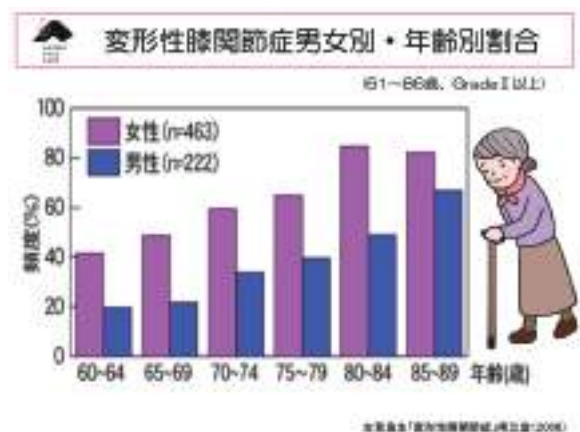
あなたの膝は大丈夫？ ～アロマでケアできるよ～

JAA主任講師 榎林 佳津美

歩くだけで、体重の3倍の負荷が膝にかかる瞬間があります。下り坂だと8倍です。長く生きていたら、膝もダメージを受けますね。日本人60代女性の約4割、80代女性の約8割が変形性膝関節症（グレードⅡ：軟骨がすり減っていることが確認できる状態）に悩まされています。

いきなり軟骨が減って、痛みが出るわけではありません。「あ～、今日は寒かったからかな、膝が痛い。」とか、「今日はジムで走り過ぎたからかな、膝が痛い。」など、時々でも痛みや違和感が出てきたら要注意です。膝に痛みを感じ始めるのは、40代や50代が多いです。それを放っておくと、慢性的な痛みになっていきます。脅しではないですが、統計で示される確率で、あなたの膝も痛み始めますよ。

でも、皆さんにはアロマトリートメントという強い味方があります。特に私のメソッドだと、たった1回40分くらいのセルフケアでも、9割以上の方の痛みが半分よりも少なくなったという結果が出ています。これは驚異的な数字です。病院に行って、たった1回で痛みが半減する話を聞いたことがありますか？ほとんど聞かないですよ。最近耳にする膝の再生医療は片脚100万円以上かかると聞いています。その金額に驚いて、アロマ膝ケアしていたら、痛みが無くなったケースもあります。



精油には抗炎症作用や組織を再生させる作用を持つものがあります。そういった精油を使って施術するわけですが、キャリアオイルが精油に負けないくらいいい働きをします。私は、鍼灸あんまマッサージ師なので、アロマトリートメント上手ですよ。でも、精油だけでは、グラフに示されたような痛みを減らす結果は導けません。逆に植物油だけなら、痛みを減らす自信があります。そのくらい、植物油が良い働きをします。

どんな良い働きかを一言で言うなら、細胞1つ1つを柔らかくすることです。例えば、硬いせんべい布団にずっと寝ていたら、床ずれが容易にできてしまいそうですが、同じ人が程よく柔らかい布団に寝ていたら、床ずれも起きづらいですよね。軟骨も腱も筋肉も骨も柔らかかったら、圧が分散されて組織は傷みませんし、痛みも軽減します。また、トリートメントによって血行が促進されるので、傷んだ組織の修復も叶います。

例えば、重いものを持った拍子にバランスを崩したことで、半月板損傷と診断され、手術まではしなくても良い状態だったので、電気・湿布などの治療をしていましたが、一向に良くなる気配を感じられない人がいました。怪我から2週間くらい経っていたので、アロマ膝ケアのセルフケアをしてもらった直後に立って、足踏みしてもらったら、「あれ～、痛くない！」です。2週間後に様子を伺うと「段々良くなっている感じが、まだ痛い。前回アロマ膝ケアした日は全く痛くなかったのに。」とのことでした。再度、セルフケアを私のアドバイス通りにもう一度したら、「痛くないです！毎日やっても、圧の入れ方とか、触る場所が微妙に違っていました。」ということでした。

高齢になると下腿のむくみが目立つ人が多いですね。体の中でも重力は働くので、下の方に水分が溜まるからです。運動や歩くことは大事です。それに加えて、アロマトリートメントで体液を上を持ち上げることをしたら、脚はきれいになります。実際、私の脚は浮腫みがちだった20代の時よりもアロマトリートメントしている今の方が綺麗です。アロマトリートメントを続ける限り、80歳になっても90歳になってもきっと綺麗なままだと思います。

5月に行うアロマ・フットケアのプレミアムセミナーでは、私が行っているセルフケアの方法をシェアしようと思っています。

榎林先生のセミナー情報！
榎林先生の PREMIUM セミナーは、本誌 P34 に掲載しています。ぜひ詳細をご確認ください。

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ビ 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。



能登地震から 1年を振り返る

石川県七尾市

ー1年を振り返ってー

石川県の能登七尾でサロン&スクールを経営している私にとって、2024年1月に発生した能登半島地震は、今も続く辛く厳しい現実です。震災から約1年が経過しましたが、復興への道のりは長く、さらなる時間と努力が必要です。多くの人々が心身ともに疲弊し、能登を離れる人も増えている状況が続いています。

そのような状況の中でも、疲れている市民を癒す仕事をしているセラピストたちがいます。彼らは自らが被災者でありながらも、前向きに生きています。気持ちが弱くなる事もある中、日本アロマコーディネーター協会の理事やスタッフからの励ましの言葉と心遣いは、私たちの大きな支えとなり、必死に歩んでこられました。

ー能登復興支援ブレンド精油を制作ー

2024年7月、私は日本アロマレクリエーション協会様からの寄付を受け、「能登復興支援金」として「能登復興支援ブレンド精油」を製作しました。この精油は、サロン活動を続ける私のスクール卒業生を含む被災者セラピストに届けることができ、復興の一助となりました。このブレンド精油は、前向きに生きたい人々のサポートとして、癒しを提供するセラピストから被災者に紡ぐポジティブマインドのために作られました。地に足を着けて生きるこれからの能登の人々に前進する活力を与え、能登が再び豊かなための支えとなることを願っています。

私のサロンも2023年春に移転したばかりで被災しましたが、年内の営業再開を目指して準備を進めています。現在はブレンド精油を使い、障がい者向けの出張ケアのボランティア活動を行なっています。また、ブレンド精油の販売を開始し、その売上の一部を復興支援に役立てる活動も始めました。

ーこれからについてー

復興には時間がかかりますが、地元の人々と共に一歩ずつ前進したいと考えています。セラピストとしてできる全てを尽くし、地元の皆さんが心身ともに健康で豊かな生活を取り戻すために努力していきます。能登復興支援ブレンド精油を通じて、人々に安らぎと希望を届けることができればと思います。この精油と活動が能登の復興に寄与することを心から願っています。

皆さまの温かい支援に対し、心より感謝申し上げます。



Chieko Yoneda
米田 智恵子

JAA加盟校 オリオンアンドアンジェリカ&
サロンド・ボーテ アンジェリカ 主宰
E-mail : chieko0317tv@gmail.com
URL : https://o-angelica.com
石川県七尾市田鶴浜町ハ63-1



能登復興祈念ブレンド3種
前進 [MOVE ON]
安心 [FEEL SAFE]
豊潤 [ABUNDANT]



震災前の穏やかな日を願っています。

富山県氷見市

このたびの震災に際し、ご支援くださった皆様に心より感謝申し上げます。

昨年元旦の能登半島地震。突然の大きな揺れと大津波警報に驚き、急いで避難しました。幸い家は一部損壊で済み、屋根にブルーシートを張ったままですが自宅で生活を続けています。ただ、氷見市の液状化対策や災害公営住宅の建設はこれからで、復興はまだ道半ばです。避難生活で感じたのは、心と体の健康を保つことの大切さ。発災直後から断水し、翌朝の給水には寒空の下3時間半並びました。断水は12日間続き、毎日給水の時間と場所を確認し、水を大切に使い回す日々。清潔を保つのが難しい中、精油が役立ちました。入浴代わりに体を拭くタオルや、枕元に香らせるなど、小さなことですが、気持ちが落ち着きました。



自宅近くの川沿い。
地割れて通行止めに

多くの支援に感動。写真左は大阪の給水車

被災直後は生活するだけで手一杯でしたが、水が出るようになり、少し心に余裕が出た頃、前年から香りのお風呂を提案していた道の駅の入浴施設・総湯様が営業再開すると知りました。避難所生活の方や災害ボランティアさんには無料開放されると聞き、少しでも役立てばと、年末に開催した柚子に続き、みかんのお風呂を無償提供させてもらいました。

この1年、「復興とは何か」を考え続けました。私にとっては、「普通の生活ができること」。今も揺れを感じるとハッとしますが、日々を営み、まちの復興につなげていきたいと考えています。最後に。被災して、改めてアロマの力を実感しました。日頃から香りの良さを伝えることが、いつか誰かの支えになるかもしれません。これからも皆さんと一緒にアロマを広めていければ嬉しいです。



Hiromi Suzuki
鈴木 広美

薬剤師 de R代表
アロマスクール 一滴の力 (JAA認定加盟校) 主宰
富山県氷見市で香りを主軸に地域の未活用資源を生かした商品開発を行っています。氷見産の精油や芳香蒸留水、ヘア&スキンオイルの他、ボン酢、飲料も取扱中
de R公式HP : https://der-jp.com/



de Rの商品。販売を続けられることに感謝



みかん風呂の案内には有用成分の紹介も

アロマのある暮らし

大自然の中、植物と共に生きている方々が居ます

四季の巡りを感じ、当たり前のように植物と向き合い寄り添い生きる

その暮らしぶりを、春と秋の2回に渡りご紹介いただきます

植物の持つ力に気づかされ、自然の営みの中でそっと授かる知恵を感じる瞬間

心が平穏でどんなときも幸せになる

そうした「植物との共生」のエッセンスが満載です



Kosodate

冒険のような日々



以前は虫も触れなかった6歳の息子が、毎日学校帰りに虫を捕まえたり、石と木の实などの自然物で遊んでいる姿。5月には田植えが始まり、合鴨農法の田んぼに鴨さんたちを覗きに行ったり、私も一緒になって自然を楽しむ暮らしがこんなに心を豊かにするとは、想像はしていましたが、確実に想像を超えていました。毎日が新しい発見だらけ。毎日が冒険、まさにセンスオブワンダーな世界です。



季節の香りを堪能する会

Scent workshop

目の前に広がる阿蘇五岳は、1日たりとも同じ表情はなく、光も色も匂いも風も日々違います。グラデーションのように移り変わる様子をダイナミックに感じながら、森に植物を探しに出かけます。カルデラに抱かれた水資源の豊かさ、肥沃な大地は、植物を扱う私にとってとても大切な要素です。この地で最初に出会った樫木の力強い香りに魅了されました。写真右上は月桃、ゼラニウム、ローズマリー、お茶の木、アオモジ、柚子の葉。芳香の強い時期に採取して蒸留、抽出を行い、そこで採れた香料を使用した季節の香りの会を開催しています。芳香素材だけでなく、クラフトに使用する水やクレイなど、地域性を活かした素材選びで、この大地の豊かさを五感で味わってほしいと思います。様々なクリエイターさんと共に企画しています。



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

2拠点での活動

それぞれの良さを体感する、そんな日々です。湘南での活動も、南阿蘇での活動も、どちらもなくてはならないもの。今は、南阿蘇の素晴らしさを日本全国に伝えていきたいという気持ちです。ローカルな植物を使った体験には、海外のお客様にも好評で、先日はスペインから体験に来られました。5月から6月にかけては晴れの日も多く、田園風景が広がる初夏の南阿蘇は、本当に美しいです。



Genze of Wonder

Spring-Summer

春から初夏。
季節の移ろいに
耳を澄ます

湘南と南阿蘇の2拠点生活を始めて1年目の春がやってきた。2024年4月に南阿蘇へ拠点を作り活動をスタートしました。少し肌寒さを感じながらも、古民家を彩る草花たちの変化を身近に感じていた。これからどんな初夏を迎え、夏になり、秋や冬はどんな風景が広がるのだろう。小学1年生になる息子と、日々移り変わる季節に耳を傾け、視界に入る雄大な景色と、足元に広がる草木、生き物たち、全身で感じ抜く日々が始まった。以前のオーナーが大切に作ってきた庭の木々や草花だ。敷地いっぱい植えられた植物の種類は豊富で、季節の移り変わりとともに、庭のあちこちに開花を見せる。左写真は水仙、柚子の花、アザミ、クレマチス。



巡る季節と植物の叡智 ～自然の営みから授かる知恵～

枡内恵子 keiko tochinai
(株)ソルド代表取締役
(一社)地域福祉アロマケアラー協会代表理事
アロマセラピースクールsold主宰



八幡平の春、大地の目覚め

岩手県八幡平市は、東北地方の北部、秋田県との県境に広がる高原地帯。標高が高く、冬の寒さは厳しく、長い雪の季節を経て、春の訪れが特別な意味を持つ場所です。この地は八幡平温泉郷の一角にあり、温泉の湯気が立ち上る静かな里山の中に広がっています。火山の恵みが大地を温めながら、雪解けを促し、この土地に根づく植物たちの芽吹きを支えています。

この土地にも、春を知らせる植物たちが顔を出します。福寿草、カタクリソウ、ギョウジャニンニク、コゴミ、ミズシラネアオイ、ミヤコワスレ：それぞれが異なるタイミングで芽吹き、大地を彩っていきます。

植物たちから授かる知恵

植物は、ただそこに生えているのではなく、その時々私たちが必要とするエネルギーを届けてくれる存在です。

黒文字：新しい季節のはじまりに寄り添う浄化の香り
ヨモギ：冬の間に滞った巡りを整える力
カタクリソウ・福寿草：春の目覚めを知らせる希望の花

植物たちは、私たちにそっと語りかけるように、その役割を持って大地から顔を出します。そして、そうした植物とともに、私は春の仕込みを始めます。



仕込むということ — 未来への贈り物

「仕込む」という行為は、ただ植物を保存するためではありません。それは未来の自分に、今この瞬間の恵みを残しておくこと。例えば、春に仕込んだ黒文字の蒸留水は、夏の暑さの中で心を落ち着かせてくれる。ヨモギのチンキは、秋の冷え込みや冬の厳しさに備えるためのエネルギーになる。このように、植物が持つ力は、季節を超えて私たちの暮らしを支え続けてくれます。



黒文字とヨモギ — 春を巡る植物



春になると、黒文字の枝葉にそっと触れると、その香りの奥にかすかに感じる甘さとスパイシーさが心を落ち着かせてくれます。ヨモギの若葉を摘み、その香りを胸いっぱい吸い込むと、まるで冬の滞りが流れ出すような気持ちになります。

黒文字の蒸留水：穏やかさと奥行きを持つ洗練された香り
ヨモギの浸出オイル：時間をかけて抽出し、四季を通じて役立つものに

この仕込みは、植物の力を「ただ使う」のではなく、自然と対話しながら共に生きる知恵を授かる行為でもあります。

孫とともに、 自然の中で学ぶ時間

仕込みを終えた午後、庭で孫と花を摘みます。「シロツメクサで花冠を作ろうか？」小さな手が花を編みながら、笑顔が広がる。シロツメクサ、レッドクローバー、タンポポ——指先でそっと編んでいく花の輪は、ただの遊びではなく、自然と触れ合いながら、四季のリズムを身体で感じる学びでもあります。ときには、花ではなく土をいじったり、虫を追いかけたり。足元にはモグラの穴がぽっかりと空き、木の枝ではリスが跳ねまわる。この場所は、私たちだけのものではなく、ここに住むたくさんの生きものたちと共にあるのだと、ふと思うのです。



ダマスクローズとは

数万もの種類のある薔薇。その中でも“薔薇の女王”と呼ばれるのが、ひときわ香りを放つダマスクローズです。香水の原料にもなるダマスクローズの甘美な香りは、人の心を優しく包み、日常から解放された幸せのひとときをもたらします。私たち山形薔薇蒸留所は、ブルガリアから取り寄せたダマスクローズを育て、ローズオイルやローズウォーター、ローズティーなどを手作りしています。

本場の幸せの香り、 国内唯一の ローズオイル産地 ～山形薔薇蒸留所～

蒸留

収穫した薔薇から水蒸気蒸留器で香りを取りだします。熱い水蒸気で花を温め、香り成分を蒸気に移して抽出する仕組みです。蒸留器は、苗と同じくブルガリアから取り寄せた薔薇専用のものを使っています。本場の技術が詰まった蒸留器は、溶剤や薬品を使うことなく、水だけで薔薇の香りを取りだすことができます。薔薇の香りは熱に弱く、一気に加熱してしまうと壊れてしまうと言われ、水蒸気の当て方や時間管理に細心の注意を払って作業を進めます。この蒸留技術の習得のためにブルガリアを訪問し、蒸留器を作った先生から直接指導を受けました。本場・本物の技術にこだわって丁寧に手づくりしています。

商品・体験

こうして製造したローズオイル・ローズウォーターは、豊かな薔薇の香りを放ちます。ローズオイルは花4kgから1mLしかとれず、薔薇の香りがぎゅっと凝縮されています。ごく少量で強く香り、香りが長続きすることが特徴です。国産ローズオイルの販売は村山市産以外にはなく、国内唯一の産地だと思っています。ディフューザーを使ってリビングや寝室に薔薇の香りを満たせば、贅沢な癒しの時間を楽しんでいるだけではありません。お手軽に香りを楽しんでいただくにはローズウォーターのスプレーがオススメ。私たちのローズウォーターの香りは、一般的なブルガリア産のもの4倍も濃いと証明されています（2024年産）。空間や布製品にシュッとスプレーするだけで、生活に薔薇の香りをプラスすることができます。昨年、薔薇の収穫・蒸留の体験プランもご用意しました。畑で花を手摘みし、蒸留器に入れる作業をしていただきます。蒸留器に大量の花を入れる作業は、さながら薔薇風呂に入っているかのよう。オイル・ウォーターやフレッシュなお花をお持ち帰りもできますので、ぜひ花の咲く時期に山形までお越しください。

薔薇を はじめた経緯

私たちの拠点である山形県村山市は、国内屈指の規模の薔薇園「東沢バラ公園」があり、「薔薇のまち」を謳っています。開花シーズンにはたくさんのお客様に來園いただきますが、売店にあるおみやげは市外・県外のものばかり。これまで市内で薔薇は生産されておらず、地元産のものをお持ち帰りいただくことはできませんでした。2016年、村山市が東京オリンピックを目指すブルガリア新体操チームのホストタウンに決定。ブルガリアとの交流の中で、ブルガリアが「香りの薔薇」の本場であることを知ります。実際に香りがかぐと、自然でやさしい甘い香りにすっかり魅了されました。この香りを活かした薔薇製品づくりに挑戦してみようと、ダマスクローズの苗をブルガリアから取り寄せることになりました。

栽培

はたして山形でダマスクローズが育つか。試験栽培をしようと苗を取り寄せたところ、届いた苗は変色して真っ黒。検疫のため根から土を落とさなければならず、輸送に多くの時間もかかったため、生き残った苗はごくわずかでした。

気を取り直して改めて苗を取り寄せ、次はなんとか数百本の苗を確保。冬の豪雪から守りながら大事に育て、開花までこぎつけました。山形でも香り高いダマスクローズが花を咲かせることがわかり、少しずつ栽培を増やしていきました。身の周りで香りを楽しんでいただくための原料になる花なので、農薬や化学肥料を使わず、堆肥などの有機質で土づくりをして栽培しています。5月末～6月中旬に花が咲き、畑全体が香りにつつまれます。日中の陽気で花が開いてしまうと香りが飛んでしまうため、収穫は早朝5時から始めます。多い日には約100キロ・1万輪以上の花を収穫します。香り立ち込める畑で、朝露がついた美しい花を摘む作業は、とても気持ちがよく幸せな気分になります。



＜薔薇の収穫・蒸留体験2025のご案内＞

天気や気候によって開花時期が変わるため、4月頃に開催時期や内容が決まり次第、Instagramで告知をし、予約受付を開始する予定です。

◆参考ページ：薔薇の収穫・蒸留体験2024

<https://rose-yamagata.stores.jp/items/661a05367110b2002d4690b0>



JAA
ショップサイト



ROSE.YMGT
Instagram



山形薔薇蒸留所
公式サイト

むすびに

私たちは、皆さまに薔薇の香りをお届けすることを通じて、薔薇を新しい作物として地域に根付かせ、耕作放棄地の発生を防ぎ、農地を保全することも目指しています。薔薇の産地として、美しい地域づくり・地域活性化にも貢献していきたいと考えています。ぜひ私たちの「人と地域を幸せにする香り」を、暮らしに取り入れていただければ幸いです。