

コラム表紙
コラム 95 号
2022 年 3 月 10 日発行
テーマ 春暁

コラム 2 ページから 3 ページ

目次

FEATURE

- 004 春暁
星子尚美
- 006 「手と手」「手と輪」を大切に
高山純子
- 008 アロマコーディネーターオンライン講座開講報告
丸田佳代
- 009 アロマコーディネーターオンライン講座開講報告
朝日千鶴子
- 010 医療教育におけるアロマセラピーの役割
植田美沙子

会員活動レポート

- 012 紫蘇の香りで芸術・文化の発信
安藤きこ
- 013 十和田石と秋田杉のアロマディフューザー開発秘話
～コロナ禍でのピンチをチャンスに変える～
畠山久美

JAA YOUTH PROJECT

- 014 若者のための教育支援プロジェクト

SERIES 誌上レッスン

In a magazine lesson 1st

- 018 希望をもって原点回帰
浅井隆彦
- 020 春は曙 そして新たな意識覚醒へ
高橋佳璃奈
- 022 いつもの自分で春を迎えましょう
中島ゆきえ

In a magazine lesson 7th

- 024 スキンケアに向く精油あれこれ
榎林佳津美
- 048 美容薬膳のススメ
松本誉子

GW スペシャル企画

- 026 JAA GW 特別企画
- 028 達人シリーズセミナー

JAA INFORMATION

- 030 会員専用ページ活用のご案内
- 033 「JAA 認定加盟校開設時特典」についての重要なお知らせ
- 034 JAA 各種ライセンス認定試験実施要項ほか
- 038 JAA 各種セミナー&講座のご案内
- 045 JAA 認定加盟校主催のインストラクター講習会
- 046 全国加盟校オプション講座のご案内
- 050 JAA online shop

コラム 4 ページから 5 ページ

「春暁」

星子クリニック 院長 星子 尚美

日本には、季節の節目に必ず節句となる日が行事としてあります。2月3日は日本古来の風習の節分の豆まきや、恵方巻など春に向けて新しい風を吹かせるには大切な節目の時

だと実感させてくれます。

節分とは中国から伝わった年越しの儀式だったといわれています。立春の前日に行われるようになりましたが、この時期はまだまだ寒く季節の変わり目は体調を崩しやすいです。ちょっとした風邪から大病につながり深刻な病をもたらすこともあります。そんな病魔を、人は鬼、あるいは疫鬼として恐れてきました。室町時代には形を変えて豆をまくようになりましたが、これは魔滅（まめ）に由来します。鬼の目である魔目を滅ぼす力を持つ魔滅（まめ）すなわち豆なのです。

日本人は古来言霊の存在を信じ、言葉に霊力と意味を与えてきました。言霊についてはかなり深い内容になるのでまた別の機会で書きたいと思います。

豆は五穀（米、麦、ひえ、あわ、豆）の一つであり、農耕民族である日本人の生活に欠かせないもので、力が宿るとされてきました。これら五穀は神事にも使われ、中でも豆と米は神聖な存在として鬼を払う力を持っていると信じられてきました。日本は見えない世界に支えられてきた文化であると言えるでしょう。

立春の日が何なのかというと、この日から八十八夜（今年は5月2日）のお茶を飲むと長生きするという習わしもあります。八十八という字は米の字にもつながります。米はエネルギーを四方八方に発していることが漢字からも読み取れます。

日本には古来、お正月から一年間四季を楽しむ様々な風習が地域でたくさんありましたが、だんだんその習わしも受け継がれなくなり、口伝えに受け継がれてきた大切なことも薄れてきているように思えます。代々、親から子供、孫へと受け継がれてきたことも、核家族化したことにより、廃れてきています。お正月を家族でお祝いするという習わしもだんだんなくなり、テレビやゲームや出前で済ませるという味気ないお正月を過ごしている方が増えているのではないのでしょうか？四季を味わうという風情が欠けてきています。それに伴い、日本人としての五感や感性が、損なわれてきているように思われて仕方ありません。

2022年は2月4日から新しい年、五黄土星の寅年です。

寅年は（春の陽気を孕み、新しい生命が胎動する）とされています。冬枯れていた大地に春が到来して芽が吹き始める時期だそうです。世の中の新しい分野で、新しいスタートが始まるとされています。寅は虎にもつながり非常に強い運気の年であるといわれています。

。

2月4日からすでに新しい年に入りました。コロナ禍からそろそろ卒業し、新しい良い年を築き上げる時が来ました。「春眠暁を覚えず」なんて言うてはいられません。これからはもっと個人個人がきちんとした情報を集め、しっかりとした行動しないといけません

。「みんなが言うからそうしよう」とか「みんながするから正しい」とは限りません。しっかりとした情報をもって、責任ある行動をしないと、子供や孫にまで禍根を残すことになりかねません。

これまでの日本は、世界遺産にもなった日本食を大事に家族の中で传承してきましたが、現代の日本人は全くそれを無視した新しい食文化を築いています。

日本は世界の中でもトップクラスになるぐらい食べ物に対する有害物質の規制がとても緩慢です。例えば、ネオニコチノイド農薬の危険性はたくさんありますが、諸外国でも相次いで禁止や規制強化されているにもかかわらず、日本政府は規制緩和の道に進んでいます。これは企業利益を優先した考えからで、国民の生命や健康を守るためにはなっていません。今まではこのやり方が通用したかもしれませんが、これからは国民が目覚めて自分の命は自分で守っていかなければ、どんどん病気が増加し、特に若い方のがんが増加していくことになるかもしれません。

例えば、1992年に農薬登録された殺虫剤は生物の神経に作用する神経毒で、昆虫の脳や中枢神経内にある神経伝達物質（アセチルコリン）の正常な働きを阻害し、また異常興奮を引き起こして死に至らしめます。この殺虫剤の用途は多く、米、野菜、果物の栽培、シロアリ駆除、ゴキブリ・コバエの退治、ペットの蚤取りなどに使用されています。各国で使用禁止が議論されたのはミツバチの大量失踪が相次ぎ、原因として農薬が強く疑われたのがきっかけです。その後第三者による研究で昆虫だけでなく、魚介類、野鳥、野生の大型動物、そして人間の胎児や乳幼児の健康や生存にも深刻な影響を与えている可能性などが次々と判明してきました。女性の子宮がんや卵巣がんなどの原因物質ともいわれ始めました。

以前書いた文章にも、ハゲタカが餌として食べた死んだ牛の死骸の中に、生前食べていた農薬の入った餌が原因となりハゲタカが減少し、その結果、動物の死骸が増え、人間の狂牛病などの病気が増加した話を書きましたが、自然界の出来事はすべて繋がっていて巡り巡ってくるといえます。日本に住んでいる方は特に食べ物に注意を払わないと、毎日少量の毒を少しずつ体内に入れていくことになり、その結果身体がどんな反応を示すのかお分かりになると思います。一人でも多くの方が、農薬を使用しない食べ物が体にどれだけいいのか早く気が付いて、それをみんなが欲し、農薬を使用している食べ物は買わないようにして、農薬を使わない野菜が売ればみんな無農薬野菜を作るようになっていくと思います。

これからの新しい時代は自分だけの個人主義的な考えではなく、地球規模でのすべての生き物の幸せを考えた行動をし、言霊を発して生きていかないと、地球に住めなくなってし

もう世の中になると思います。すべてが繋がっているということを常に念頭に、自然や生き物すべてが良くなる行動を今すぐこの時点からしていくことを各々が決断し、実行しないと本当に「後悔先に立たず」になります。地震や災害も人間のエゴから生まれてきた産物です。エゴを捨てて生かされていることに感謝の気持ちをいつも持って、一緒に素晴らしい地球に住まわせてもらっていると思ひましょう。一刻も早くこの世の春を迎えたいですね。

星子尚美／Naomi Hoshiko

JAA 医療顧問 星子クリニック院長

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

2007年にはJAA認定アロマコーディネーター取得。

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

コラム6ページから7ページ

「手と手」「手と輪」を大切に

高山純子

コロナ禍が3年目に入り、今までにない様々な環境におかれつつも、アロマで何か自分にできることはないだろうか？できれば、香りを通して人を喜ばせることがしたい。コロナ禍だからこそ、人と人とのふれあいを大切にしたい。そう願う方が増えてきたように感じます。

そこで私がオススメするのが、ハンドトリートメントです。ハンド＝「手」トリートメント＝「お手当て」を意味します。手は体の道具であり、心の道具でもあると思ひます。ハンドトリートメントは、皮膚を介しての感覚が心身に働きかけ、身体が温まることで自律神経バランスや免疫力を高め、心地良いタッチングがお互いの信頼関係を深めることができます。洋服を着たまま、いつでもどこでも、気軽にできるメリットがあります。

この最強の「手」という道具を使った私のハンドトリートメント活動報告をさせていただきます。

-地域活性化のために-

2014年地元のハーブ園から「アロマで地域活性化のために一緒に観光地を盛り上げていきませんか？」とのお誘いを受け、私はハンドトリートメントを企画しました。

もともとボディトリートメントを仕事にしていたので、ハンドトリートメントに抵抗はなかったのですが、対面での手技は思った以上に細やかな気配りが必要であることを痛感し、オープン前の数日間、ハーブ園の女性スタッフをモデルに準備した結果、率先して「ハンドトリートメント気持ちイイですよ♪」と、強くPRしてもらえました。地元の市民広報にも紹介され客足も好調となり、「良い景色を眺めてのハンドトリートメントなんて最高です！心身共に癒されました。」という言葉がたくさんいただき、企画をして良かったと思いました。

それから私の出張ハンドトリートメントは年4回の開催となり、「今回もまた来ました♪」というリピーターさんが随分と増えました。親子連れのお客様だと、お子さんが手作り石けんを体験している間、お母さんがハンドトリートメントでゆっくりと過ごしていただく時間になります。

現在はコロナ感染症対策でお休みしていますが「いつ再開しますか？」との問合せもあり、OPENに向けて準備中です。

【JAA トレーナーズ制度対応ハンドトリートメント検定講座をきっかけに】

ハンドトリートメントのお仕事も順調に進んでいた私ですが、今後も技術を進化させていかないとお客様の満足度UPに繋がらないと悩みはじめた頃、検定講座が新たに始まり早速受講しました。JAA 本部講師の亀井先生監修の講座テキスト、DVDはボリューム満載で、手技の数が多い分メニューが豊富に作れるのと、実務をする上での疑問点Q&Aなど、どれをとってもお仕事やプライベートでも活かせる内容で、今までの悩み事が一気に解決しました。楽しく学習しているうちに、セラピストとしてはもちろん、指導者としての活動も決意し、検定合格後にトレーナー登録をしました。亀井先生の教えを守り、スクールメニューにも加え、生徒さんの進捗度に合わせたレッスンプランで、ハンドトリートメントセラピストを誕生させております。

コロナ禍でもあり、途中で通学できなくなった生徒や修了後も補習を希望される方には、オンライン講座を開講中です。また、田沢湖マラソン、秋田市内の介護施設ケアカフェに

て、ハンドトリートメント企画を実行しました。

-カルチャースクール講師活動-

2017年より隣県のカルチャースクール講師をスタート。医療・介護・美容関係者、大学生、ご家族の介護をされている方など、多数の方が受講されています。ほとんどの方が初心者でしたが、熱心にハンドトリートメントで人を癒すことの大切さを学んでいただいています。

昨年から修了生の要望で「ブラッシュアップ講座」も新設し、手技の確認や実践した中でのQ&A、手作りクリームを使っての実技など、スキルを低下させぬようアフター指導を行っています。

修了生から、「ボランティア活動で、私の手が役に立って嬉しいです。次はイベント出展に挑戦してみます！」「入院中の不安や心配事をハンドトリートメントで取り除くことができ、人気者になりました。」など、状況を伺うことも楽しみになっています。

-きっと役に立つ日がくるはず-

ハンドトリートメントを通して、お客様や生徒との出会いは、私の宝物です。今日のお客様の手は嬉しそうだったり、元気がなかったり、何かに迷っていたり、手は心の鏡のようで、それにお応えするようにトリートメントができれば素敵ですね。

昨年、肺がん末期の父に「手のお手入れ」と称して爪を切り、その後ハンドトリートメントをしました。最初のうちは恥ずかしがっていましたが、気に入ったようで介護アロマと併用して定期的に行いました。父は痛みを耐えながらも、その時だけは呼吸が楽になるのがわかりました。最期は会話ができなくなり、直接肌に触れることも難しくなりましたが、手のぬくもりで気持ちを伝え「手と手」のコミュニケーションで過ごす時、父は「ありがとう」という言葉を手に残し、天国へと旅立ちました。悲しみもありましたが、苦しみや孤独感に「お手当」で寄り添い、自分が父に精一杯できたという達成感の方が大きかったです。

このようにハンドトリートメントは、様々なシーンで役立てることができます。

誰かを助けたいと思った時、瞬時に自分の手を差し伸べるような感覚で、最初のうちは上手くできなくても、心を込めてお手当すれば相手に心地良さが伝わり、喜んでいただけるはずです。

草木が芽吹く季節を迎え、新たに何かを目指したいとお考えの皆さん、一緒にハンドトリートメントを始めてみませんか。

高山純子 / Junko Takayama

JAA 認定加盟校「アロマセラピースクール&サロン草花木香」主宰

BTT・AFR・介護アロマセラピスト

ハンドトリートメント検定トレーナー

1 級造園施工管理技士、1 級エクステリアプランナーとして 25 年間、ハーブを取り入れたガーデン作りをしているうちにアロマにも興味を持つ。現在、山と湖に囲まれたポツンと一軒家にてサロン・スクールを開業し、生徒と共に四季折々の自然と触れ合いながら香りを愉しんでいる。

<https://aroma-sokamocka.jimdofree.com/>

コラム 8 ページ

アロマコーディネーターオンライン講座開講報告

丸田佳代

精油専門店『香りのお店 maruta』は 2008 年に開業以来、年間 1 千人以上のお客様に香りをお伝えし、昨年は地元の百貨店で二度に渡り POPUP を開催させていただき、驚くほどの大盛況となり、改めて香りの魅力を実感いたしました。その様な中、新型コロナウイルスの脅威により、お店や授業をクローズしたのは初めてのことでした。

世界中で人と人が会うことを制限され、一気にオンライン化が進んで行くのを目の当たりにした時、自分も柔軟にポジティブに対応していこう！と、すぐに Web 会議システムを取り入れました。

私を含め多くの方が、新たな取り組みや変化に不安を感じるとは思いますが、小さな一歩でも実際にやってみなければ分からないことがあるので、失敗を恐れるより、まずは行動してみよう！と。

講座開催に向けて、県外の妹弟や友人とオンライン交流を何度も実践してみました。仕事柄、人の表情や声のトーンなどに気を付けているつもりですが、リアル以上に自分自身も声の大きさや表情などに気をつけなければならないと感じました。

実際のオンライン授業では、当日利用する資料やクラフト材料の送付など事前準備を丁寧

に行うことで、当日の授業をスムーズに進めることができます。もちろん、対面授業と同じように進まないこともあります。新しいチャレンジとして、講師自身が体験し、どんどん改良していけば良いのではないのでしょうか。

オンライン講座の講師にとっての魅力は、エリアや時間、天候に左右されず、どこからでも講座に参加いただけることです。

受講生の方々からも『移動時間がなくて楽』『緊張感が少ない』『体調が不安でも参加しやすい』など、嬉しい声をいただいています。ただ、現在は対面とオンラインを別々に行っており、同じ講義を2回行っておりますので、今後は同時開催する方法を模索中です。

オンライン講座に関する集客は特に行なっていませんが、ブログとインスタグラムに日々の情報と併せて講座情報もアップしています。

最近のお客様はSNSから情報を得る方が多く、宣伝効果を実感しています。また、少しでもお役に立てる情報は直接お伝えしたい！という想いで、日々目の前のお客様に全力投球させていただくことが私のやり方です。そうすることで、お客様から自然にお店を宣伝していただけます。

閉塞感のあるコロナ禍に少しでも夢を持って香りの世界に触れてほしいという思いから、現在は地元企業様とのコラボ商品制作にも取り組んでいます。『香りは人を幸せにする』という当社のキャッチコピーを実現していけるよう、withコロナであっても、俯くことなく春の夜明けに煌めく草木の美しさのように、日々を彩る香りを添えた商品を皆様にお届けできる日を楽しみにしております。

丸田佳代／Kayo Maruta

JAA 認定加盟校主宰

養護教諭を退職後、子育てに追われる中、

2008年 精油専門店「香りのお店 maruta」オープン

2019年 店舗拡大移転

2021年 株式会社 MARUTA 設立

<http://kaorinomaruta.com/>

コラム 9 ページ

アロマコーディネーターオンライン講座開講報告

朝日千鶴子

私は、アロマコーディネーターのインストラクターとして、10 数年に渡ってアロマに興味を持つ多くの方に、その魅力を伝えて参りました。

2019 年、新型コロナウイルスにより、対面での授業が困難になったことが、オンライン授業へ私を大きく前進させました。補助金等の申請により、比較的簡単に必要機材（パソコン・イヤホンマイク・Wi-Fi 環境等）は整えられましたが、問題は集客方法でした。そこで、ホームページや SNS を活用して、無料でのオンライン（ファースト）セミナーを開催しました。次に、その参加者を対象にした有料でのクラフト製作（セカンド）セミナーを行い、アロマの魅力をある程度理解した上での正規申込という手順を取りました。参加者は、地元の 30 代から 60 代の女性、青森県の口腔ケアをされている 50 代女性、神奈川県 50 代男性、沖縄県の 40 代主婦と 40 代男性整体師など、意外にも中高年の方が多く、3 回のファーストセミナーに 13 名、2 回のセカンドセミナーには 7 名、この中から認定コースに沖縄と地元の方の 2 名が受講、募集セミナーとは別に受講希望の方も含め、6 名での開講となりました。

使用アプリは、数あるアプリの中、画面共有や録画機能などの使いやすさから Zoom を選択、料金プランは 90~120 分の授業を円滑に行うため、小規模開催用（¥1,600/月）にし、連絡用として LINE を活用しました。

地元の方には対面と組み合わせて行いましたが、遠方の方は全過程オンライン授業です。内容は対面式と大きな違いはないのですが、受講者の集中力が途切れないように補足説明用の資料を独自に作成、画面共有しながら、質問したり感想を聞いたりなど、対話を多くとるよう心がけました。クラフト製作は時間の問題から説明のみで宿題とし、その香りや実際にクラフトを使用した際の感想をレポートにしてもらいました。

【反省点・感想】

クラフトの製作を宿題にした結果、少し複雑なクラフトは敬遠されることがありました。また、受講者側の精油の種類が少ないため、どのクラフトでも自分が好む同じような精油を選ぶ傾向もありました。クラフト製作もオンラインで実施すると、アドバイスやフォローができたと思いますが、講義との時間配分を含め今後の課題です。

Zoom と併用して LINE を活用することで、Zoom の使用説明や Wi-Fi 環境の悪化で途切れた

時でも、慌てることなく講義を進められたのは良かったです。

集客目的で行なった無料セミナーでしたが、補足資料の必要性に気づくことができ、本コースの円滑な進行に大きく役立つ経験になったと思います。

次回に向けて、クラフト製作の工程を事前に収録し、その動画を受講者がいつでも見られるようにしようと考えています。また、精油やブレンド時の注意点についての資料作成も検討しています。

アロマセラピーは、誰でも簡単に取り入れられる自然療法で、その可能性はとても大きいです。新型コロナウイルスの感染拡大は、私たちに大きな変化をもたらしました。

これまでの私は「アナログ人間だし…」とか「パソコンは苦手だから…」などと考え、できない理由を見つけては動かずにいました。今回の社会現象によって、動かざるを得ない状況に直面し、思い切って変化の流れに飛び込んだことで、オンライン受講者を始め、多くの方とご縁を結べたことは大きな喜びでした。このチャレンジを通して、私自身がひとつ成長できたと思っています。今後も、自分自身の知識と経験を深めながら、より多くの方に楽しくアロマの魅力を伝えて参りたいと思います。

朝日千鶴子／Chizuko Asahi

JAA 認定加盟校「OHANA アロマスクール&サロン」主宰

Relaxation Salon OHANA 代表

音楽大学卒業後、ヤマハ音楽教室にピアノ講師として勤務。

2003年石川県金沢市に移住、自然栽培果樹園業の傍ら

毎年マウイ島でハワイアンロミロミ研修を実施。

<http://ohana-salon.com/>

コラム 10 ページから 11 ページ

医療教育におけるアロマセラピーの役割

植田美沙子

関西医科専門学校は、理学療法士を養成する専門学校で、学校法人大阪学院大学のグループ専門学校である「AST College」の一員です。アロマの授業が本校に開設されたのは2020年度からで、今年度で2年目です。私は非常勤講師として、精油の仕組みや使用方法などの座学中心の講義と、オイルトリートメントの施術を中心とした実技中心の講義を

担当しています。対象の学生はⅠ部（昼間部）1年生80人とⅡ部（夜間部）1・2年生各40人で、座学・実技の授業とも、1講義あたり3回の授業を行っています。座学中心の講義はアロマコーディネーター資格の指導要領に準拠しており、既定の講義時間を修了した学生はアロマコーディネーター資格の受験資格を得られます。授業では1年間を通して、解剖学や生理学、精油やキャリアオイルの仕組み・成分・生理作用・使用方法・使用上の注意や、法令・歴史・免疫・予防医学等について伝えています。また、ハンドクリームや石鹸などのクラフト作成も行なっています。特にクラフト作成は学生から好評で、学生はクラフトしたものを理学療法士の教員にプレゼントしたりと、ちょっとした学校のイベントになったりもしています。

実技中心の講義では対象者に対する触り方から始め、オイルトリートメントやリフレクソロジーの実技を行ったり、スポーツアロマやリンパ浮腫ケアといった理学療法士がセカンドキャリアとして活用できる技術を伝達したりしています。

私はこれまで、リラクゼーションサロンを経営する傍ら、アロマに特化した専門学校で17年間教員をしていました。そこでの学生は、もともとアロマセラピーに興味があったり、すでに知識や技術があったりする学生がほとんどであったため、アロマセラピーに対して興味を喚起させることにはそれほど苦労はしませんでした。しかし、本校の学生は全員、理学療法士を目指す学生で、半数以上は男子学生であるため、アロマセラピーに対して全く興味を持っていない学生が多く、授業に興味を持ってもらえるだろうかという不安を抱えてのスタートでした。実際に授業が始まってみると、初めて見る精油やトリートメントの気持ち良さに、学生たちは興味を持ち、真剣に授業を聞いてくれる学生が多く、安心しました。アロマコーディネーターの受験は任意でしたが、学生の9割以上が受験をしており、医療従事者としてアロマを勉強する意味を理解してくれていることに喜びを感じました（2020年度の合格率は97.7%）。また、実習先の病院でアロマセラピーを取り入れているところもあり、「アロマセラピーの話題でコミュニケーションが取れ、更にオイルトリートメントも行いました！」と実践で役立った話や「将来、理学療法士として働きながら、アロマセラピーを活用していきたい。追加でどのような資格や技術を身につけたらよいですか。」といった質問をする男子学生が思いのほか多く、将来、アロマセラピーが医療と融合できるきっかけを作れたのではないかと思います、嬉しくなりました。

講義内容は、理学療法士を目指す学生さんに教えることを念頭に構成しています。理学療法士は高齢者やスポーツ選手に対してのリハビリテーションを行うことが仕事なので、よりその分野に近い予防医学や緩和ケア、リンパ浮腫ケア、スポーツアロマの実技の時間を多く作っています。また、専任教員の先生たちと相談し、筋肉系の解剖学や自律神経・ホ

ルモンに関する生理学を1年生に対して専任教員よりも先行して概論として教えています。理学療法士にとっては解剖学・生理学が重要な学問ですので、事前に概論を知っていると、より専門的な授業の話も理解しやすいと聞いています。

昨年度・今年度と授業をしてみて、一番困ったことは新型コロナウイルス感染拡大により、4月の初回講義からオンラインに切り替わったことです。さすがにトリートメントなどの実技授業はオンラインではできないため、座学でできることだけを先行してオンラインで行いました。事前に動画を収録し、YouTubeの限定公開で配信し、事前に配布した課題を行なってもらうという形式でした。しかし、アロマセラピーを全く知らない学生に対し、動画で精油の小瓶を見せ「これはティーツリーの精油です。さっぱりした香りが特徴で…」と言っても、全く伝わりません（笑）。食レポならぬ、香りレポです（笑）。結局、アロマの歴史や精油の抽出方法・禁忌と適応など、香りが分からなくても理解できる部分を中心にオンライン授業の期間を乗り切りましたが、やはり、ちょっと無理がありますね。のちに対面授業が再開され、改めて精油を紹介しつつ、実技授業も開始しました。もちろん、対面授業が始まって、感染対策をしなければならないことには変わりありません。実技授業を行う際は、フェイスシールド・マスクを着用し、毎回アルコール消毒を行うなどの対策を行いました。学生はマイアルコールを小瓶で持っており、そこに好みの精油を入れて楽しむ学生もいました。コロナ禍で大変な思いをしている中ではありますが、日常生活の中に精油を取り入れて、心身をケアする学生の工夫を見て、嬉しく頼もしく思いました。

本校はⅠ部（昼間部）が3年制、Ⅱ部（夜間部）が4年制なので、アロマコーディネーターの資格を持った卒業生はまだおりません。現在の2年生が来年度に卒業すれば、本校からアロマコーディネーターと理学療法士のダブルライセンスをもった卒業生が誕生します。資格を持っているからといって、すぐに現場でアロマを活用した施術ができるわけではないですが、患者さんを治療するときには何か一つ異なった視点で考えられるきっかけになればと思います。そして何より、アロマについて知っている医療従事者が一人でも多く増えることで、アロマと医療が協力し合える世の中になれば良いなと思っています。

植田美沙子／Misako Ueda

学校法人大阪学院大学 関西医科専門学校 非常勤講師

JAA認定加盟校「Body Mall」主宰

1990年 サロンで勤務、専門学校講師

1996年 独立し、兵庫県尼崎市に整体院を開業

1997年 アロマセラピストスクールを開講

2003年 Body Mall 現店舗の大阪市北区へ移転、学校法人大阪学院大学 関西健康製菓専門学校で勤務

2020年 学校法人大阪学院大学 関西医科専門学校 非常勤講師として現在に至る

コラム 12 ページ

会員活動レポート

紫蘇の香りで芸術・文化の発信

安藤きこ

HERBAL8 のはじまり

私は姉と共に 2021 年 5 月に株式会社 HERBAL8 を立ち上げました。

個人サロンを約 8 年間経営するなかで、目に見えない香りの効果をお客様からそして私個人としても、確かに感じることでできる瞬間がありました。施術中にお客様の身体がリラックス状態であると、とてもスムーズにコリの施術を行うことができます。香り空間の導入や施術で使用するエッセンシャルオイルの素材をこだわりはじめてから、良い変化をより感じることができました。

エッセンシャルオイルは生き物と同じように日々変化していきます。この変化と、生命力を感じながらより香りの魅力を発信できる方法が「調合」という手法でした。

素材を香ることの大切さ

仕事におけるチームワークや、家族とのコミュニケーションにおいて、一番大事なことはスキルの前にまずは自分自身が健康でないと成り立たないことが多いと考えています。体調よく、フットワークが軽いと、とても前向きな流れに乗りやすくなります。健康管理は口から入る素材から考え、そこには嗅覚と味覚から“とても美味しい”をしっかりと感じる事が重要です。

香り文化の構築

嗅覚は鍛えることができると考えています。私たち人間は普段の生活のなかで香りを素材から感じることを、無意識にしているはずですが、しかしながら私たちの身の回りの環境は、デジタル社会であったり、加工品摂取量の多さであったりと、嗅覚を研ぎ澄ます機会が

失われていると感じることがあります。そこで私は姉と「素材を香る」ことをテーマとし、普段感じることのできない香りから見えてくる世界観や好きな香りが発見できるような場所として、「香展」という香りの展示会を開催しています。五感体験を記憶として持ち帰ることができる、実体験としての人の嗅覚メカニズムを探求し、毎年香展の内容をグレードアップさせています。

香りは目には見えない芸術

香りは音楽ととてもよく似ています。香りや音楽は目には見えないけれども、確実に私たち人間の心や頭の中、感情にまで入ってくる、とても繊細な芸術として捉えています。私は学生時代から香りも音楽も大好きでしたので、姉と二人でよく話題にしていたのは懐かしい思い出です。

HERBAL8 紫蘇ブランドの未来

2021年夏に富山県富山市八尾町の黒瀬谷地区という美味しい野菜や作物が育つ場所で1アールの畑で約2,000本の紫蘇を3種類栽培し、エッセンシャルオイルを抽出しました。無農薬かつ化学肥料を一切使わないということを条件として育てた香りは、富山県内に流れる澄んだ空気のようにみずみずしく、紫蘇の主要香気成分であるペリルアルデヒドの数値も期待以上でした。今後、紫蘇をHERBAL8のブランドとしてプロジェクトを進めていく予定です。まずは、4月発売開始の「シソフレグランス2022」がスタートします。新鮮かつダイナミックでカミナぎる香りに仕上げています。ご期待ください。

安藤きこ

JAA 認定アロマコーディネーター

2021年5月、姉の安藤まりえ氏と天然香料のエッセンシャルオイルの開発・調合、香り空間提案などに取り組む「株式会社 HERBAL8（ハーバルエイト）」を設立

コラム 13 ページ

会員活動レポート

十和田石と秋田杉のアロマディフューザー開発秘話

～コロナ禍でのピンチをチャンスに変える～

畠山久美

私は13年前に移住した秋田でアロマと出逢いました。それまでは東京で夫婦共働きの育児で忙しい毎日を過ごしていました。ある日主人が突然家で倒れ、重度のパニック障害の診断を受け、ドクターストップがかかりました。今まで風邪すら引かない元気な主人がみるみる弱っていく。そんな姿を見て不安な気持ちでいっぱいでしたが、当時の主治医の勧めもあり、ゆっくりと治療に専念できる、主人の生まれ育った故郷、秋田に帰る事を決心しました。主人は時間がかかったものの症状がよくなり、発症当時とは見違えるほど元気になりました。また、小学校高学年で突然転校しなくてはならなかった息子も、転校先の同級生や保護者や先生方がとてもよくして下さり、だんだんと秋田の生活に慣れていきました。

秋田生活4年目、日頃の疲れがたまり、何か癒される事はないかと探していたところ、アロマトリートメントを受ける機会が訪れました。当時大館市でアロマサロンを主宰されていたアトリエジャスミン（現在は東京）で施術を受けました。その気持ちよさや先生の人柄に惹かれ、お話を聞くうちに資格を取りたくなり、アロマコーディネーター資格を取得。その後アロマトリートメントの手技を取得し、2013年には自宅サロンをスタートさせました。今は近隣の市町村でアロマ講座の講師としても活動しております。

起業まで色々と指導して下さった先生のサポートがあったからこそ、今の私がいます。私も今、生徒さんを抱える立場になり、あの時のサポートを今度は生徒さんに返して行こうと取り組んでいます。

その活動の一環として、アロマコーディネーター資格取得の生徒さん、ハンドトリートメント検定の資格取得の生徒さんとイベントに参加し、アロマクラフト、ハンドトリートメントを地域の方々に体験いただいています。資格取得で終わらず、学んだ内容を実践する機会としてとても喜んでいただいています。

そして、このコロナ禍で対面の施術が難しくなった事もあり、その代わりに商品企画を進めてきたのが「十和田石と秋田杉のアロマディフューザー」です。

秋田に移住して秋田の人と自然が大好きになった私が、地元の素材を活かした商品を作りたいという思いから誕生しました。十和田石も秋田杉も私が住んでいる秋田県大館市の特産品です。十和田石は濡れると石の色が十和田湖の湖を彷彿とされる美しいブルーになる緑色凝灰岩からできています。十和田石を収める秋田杉は大館まげわっぱで有名なまげわっぱ工場で100年杉を利用して職人さんが一つ一つ丁寧に作って下さっています。

手に取った方々が木の温もりと十和田石の優しい色合いに癒されるようにと願いながら作製し、実際に精油を垂らした時に濡れた石を眺めているととても癒されるというお声をい

ただき、嬉しい限りです。

商品を形にするまで、地元の企業様と何度も打ち合わせを重ね、課題をクリアしながら、出来上がりました。本来なら、大企業様としか取引しないであろう地元の有名な企業様が私の熱意を組んで下さり商品化できたのも私にとっては奇跡のようでした。

2021年10月には大館市のふるさと納税の返礼品に登録していただきました。2022年3月には新しいデザインのアロマディフューザーの発売も控えています。これからも私自身も楽しみ、皆さんに愛される商品作りをしていきたいと思っています。

畠山久美

アロマスクールサロン月ノ雫主宰 アロマ工房月ノ雫主宰

JAA アロマコーディネータートップインストラクター

10年前に移住先の秋田でアロマコーディネーターの資格を取得。

アロマコーディネーター資格講座、ハンドトリートメント検定講座、オリジナルアロマ講座の講師として活動。現在、地元の素材を生かしたオリジナルアロマ商品の企画販売を手掛ける。

HP : <https://tukinosizuku358.jimdofree.com/>

コラム 14 ページから 17 ページ

JAA YOUTH PROJECT

若者のための教育支援プロジェクト

JAA YOUTH PROJECT

チームだからできること

Educational Support Project for Youth「若者のための教育支援プロジェクト」は、次世代を繋ぐJAAの人材育成の取り組みのひとつとして、小学校、中学校、高校、大学などの学生主体で行うアロマセラピーに関わる課外授業、自由研究、プロジェクトやリサーチをサポートします。検索だけでは得られない確かな知識と情報、さらには「学習の場」をアロマセラピーの専門家と共に提供します。

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

Educational Support

Project for Youth

若者のための教育支援

プロジェクト

organized by

Japan Aroma coordinator Association

2022年3月、日本アロマコーディネーター協会は未来に向けた協会のアカデミックな取り組みのひとつとして「Educational Support Project for Youth／若者のための教育支援プロジェクト」をスタートしました。

JAAでは、より良き未来を構築するため、地球社会における課題に対し《アロマセラピー》という自然療法を介した総合的な取り組みを行っています。

その活動のひとつがYOUTHに向けた「Educational Support Project for Youth／若者のための教育支援プロジェクト」です。

このプロジェクトは、子どもたちの自然や地球環境への興味、そして知的好奇心を育み促すきっかけを創ること、更には自然療法の専門家であるアロマコーディネーターの皆さんとの世代を超えた交流と学びの場を提供することを目的としています。

「アロマセラピーとアーユルヴェーダの考え方を、教育を通して普及し、社会に役立つアロマコーディネーターを育成する」というビジョンから1995年に設立されたJAAも今年で27年目を迎えます。「アロマセラピー」という呼称は、「イギリスの自然派の美容法」として1980年代に日本に初めて入ってきたといわれていますから、日本のアロマセラピーそのものの歴史は、半世紀近くにもなるのでしょうか。

今ではアロマという言葉は日本の市場に当然のように存在し、日常を彩る香りとして、また癒しやセラピーのツールとして幅広い分野で活用されるようになっています。

現在のアロマセラピーの社会的認知は、企業やメーカーによるPRと商品の流通だけでなく、長い年月をかけてアロマセラピーを学び、一般的にまだ周知されていなかった自然療法であるアロマセラピーを「香りの働きとは」「精油とは、アロマとは何か」という根本的なところから丁寧に伝え続けたアロマコーディネーターの皆さんの地道な活動の結果だといえます。

専門性のある知識や情報を得るのが大変だった当時とは異なり、今はインターネットの検索機能を活用することで、あらゆる情報にアクセスすることが容易になりました。

実際には、誰もが専門家になれる可能性を持った時代を迎えた反面、誤った情報、不完全な情報によるトラブルが増えているのも事実です。

アロマセラピーに限らず、オンラインの世界に氾濫する情報の中から自分が本当に必要とする解答を得るには、情報を選択するための基礎的な知識、もしくは得た解答が正しいかどうかを確認する術が必要です。

こういった時代的な背景もあり、JAA にはアロマセラピーや香り全般についての様々な問合せや相談が入ってきます。企業の商品開発、テレビ制作会社が番組で使用する植物や精油についての禁忌や使用方法の確認、中学生や高校生のグループ研究、香りに関わるSDGs の取り組み、大学のプロジェクトや卒論など、内容は幅広く多種多様です。アロマセラピーが日本の社会と日常に根付き始めていることを感じるのと同時に、正確な情報と知識を提供する専門家の必然性に気づかされます。

JAA はアロマセラピーの教育と資格者の育成に傾注し歩んできた協会です。

この JAA の道のりとあわせ、私たちに何ができるのか、地球や社会の未来のために取り組むべきことを今一度見つめ直してみた時、特に香りの世界やアロマセラピーに何らかの関心と興味を持つ若い世代に対して、これまで以上に丁寧に関わり、正面から向き合っていくことを協会のアカデミックな取り組みのひとつとして用意できないものかを考えました。

インターネット上には、ポータルサイトの Q&A コーナーのような疑問や質問をあげることで回答を得られるシステムがあります。そこを更に踏み込んで、彼らが抱えている疑問や問題に、専門家であるアロマコーディネーターが直接的に関わり、サポートをしていくシステムを協会主導で構築できれば、それは新たな「学びの場」の提供になります。

日本のアロマ業界における「JAA らしさ」は、「人々の暮らしに寄り添った自然療法としてのアロマセラピー」へのこだわりと想いの中に存在しています。

アロマセラピーの知識や技術の習得だけで終わらない JAA が考える普遍的なミッションでもある「人を育てる」、「智慧の継承」を具体的に体現できる取り組みのひとつ、それが「Educational Support Project for Youth / 若者のための教育支援プロジェクト」です。

Starting with NEW ERA

世界は今、新しい価値観による新たな変化を必要としています。

地球温暖化に始まる異常気象、国家間の紛争、Covid-19によるパンデミック、エネルギーやジェンダー、社会の格差拡大など、世界で起こっているこれらのグローバルイシューの解決にはわたしたち一人ひとりが、こういった問題に目を向け、また自分事として受け止めた上での継続性のある行動と取り組みが重要な鍵となります。

この激動する地球時代の真ただ中で、未来への選択を迫られているのが、現代の若者たち「Z世代／ジェネレーションZ」と呼ばれる、インターネットが当たり前存在する1990年代後半から2010年代にかけて生まれたデジタルネイティブ世代です。

このZ世代は人生のあらゆる面でスマートフォンの影響を受け、その活用法も特徴があります。Business Insiderの調査によると、Z世代が毎日チェックするプラットフォームはInstagramやYouTubeで、Facebookのように知らない相手に自分の情報を開示することを避け、より身近な人、親しい友人と共有することを好みます。

彼らは「情報源の信頼性」や「リアルタイム性」を重視し、検索エンジンよりもSNS上のハッシュタグを活用し情報を収集します。スマホをスクロールすればリソースが無限に存在し、性別や人種を超えて価値観を共有できる環境を持つ彼らは、多様な価値観と自身の個性を重要視しています。また、社会問題に対しても関心が高く、偽物の情報やPRを嫌い、よりリアルで普遍的なものを受け入れる傾向が強くなります。

嘘や偽りを嫌い、本物志向である彼らにとってアロマコーディネーターのような専門家との出会い、共同作業という経験は貴重です。

それと同時に、わたしたちキャリア世代にとっても年齢という壁を超えて、新たな価値観と多様性を持つ世代と意見、知識、スキルを交換し合い最終的なゴールを目指すことは、想像以上に大きなメリットがあります。プロジェクトとしての取り組みは、教える側、教わる側という一歩通行では終わりません。お互いのエネルギーが循環するような環境が、アロマセラピーを次世代に継承する智慧を持った人材の育成に繋がります。

これを1つの機会として、新たな世代、新たな時代に向けてのJAAの「Educational Support Project for Youth／若者のための教育支援プロジェクト」にご協力いただけたら嬉しく思います。

E-Mail: jaainfo@jaa-aroma.jp

JAA YOUTH PROJECT SITE

Youth Projectの専用サイトは小学校から大学まで現役の学生に向けた問合せ窓口です。

ここでは、学びという発展途上にある子どもたち、若者たちが取り組んでいる、またこれ

から取り組もうとしているアロマセラピーに関わるプロジェクトや課外授業、自由研究などについての相談や質問を Youth 専用の総合窓口として受け付けていきます。

問合せは専用の「コンタクトフォーム」より個人情報を含めた必要事項を記載し送信いただきます。問合せ内容については、JAA の協会員と協会スタッフで構成されたプロジェクトチームが確認。どういったサポート＆ヘルプが必要なのかを審議した上で適任者が実際のサポートを行っていきます。※ご相談や質問は個人、グループに関わらずお問合せ可能です。

OUR PROJECTS

「Educational Support Project for Youth / 若者のための教育支援プロジェクト」は、2021 年から準備を始め、すでにいくつかのプロジェクトを JAA のクラウドソーシングに登録されているアロマコーディネーターの皆さんにご協力いただきながら進めています。これまでのプロジェクト案件としては、個人から相談のあった大学卒論のためのアロマセラピー専門家へのインタビューの実施。立命館宇治高校の「香りの廃棄ゼロプロジェクト “廃棄物に灯を”」という SDGs の取り組みへの専門知識と技術指導を行いました。今後、プロジェクトによっては長期間に渡り、かたちを変えながら関わっていくケースも考えられ、アロマに限らず、アロマコーディネーターの皆さんが持たれている様々な専門分野の知識を活かす場としても提案していく予定です。

VOLUNTEER PROGRAM

JAA では、すべての子どもたちにアロマセラピーという世界を通し、可能な限りの学問的、文化的、道徳的価値観を促進することを目指し、能力や性別、生活環境に関係なく支援していきたいと考えています。

若者のための教育支援プロジェクト《Educational Support Project for Youth》の支援者としてボランティアスタッフ&講師などの活動支援を希望されるアロマコーディネーターの方は、Youth Project のホームページよりお問合せフォームにてご連絡ください。

※お問合せいただく前に「アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング」への事前登録が必要です。未登録の方は上記の専用フォームよりご登録ください。

OUR SDGs

SDGs とは Sustainable Development Goals の略称で「持続可能な開発目標」を意味します。SDGs は、2000 年に国連のサミットで採択された「MDGs / ミレニアム開発目標」が

2015年に達成期限を迎えたことを受け、MDGsに代わる新たな世界の目標として2015年9月に国連加盟国により採択された国際社会共通の目標です。新たに策定されたSDGsは「2030年までに持続可能なより良い世界の達成」を目指し、17のゴール、169の達成基準、232の指標をベースに「地球上の生命生物、誰一人取り残さない（leave no one behind）」を掲げた先進国と途上国が一丸となったユニバーサル（普遍的）な取り組みです。日本では学生たちを中心に認知が広がり、行政や企業とも連携しながら2030年の目標達成に向けた様々な活動の報告がされています。

コラム 18 ページから 19 ページ

誌上レッスン 1

希望をもって原点回帰

JAA 常任理事 浅井 隆彦

今年は壬寅（みずのえとら）で陽と陽の陽気盛んな相性の良い年だそうだ。

それにしても念頭からオミクロン株騒ぎに始まって、その対策も思うようにいかず2月に突入してしまった。今しばらくの間、コロナが去って大きく花開くためには時間がかかるということか。こういう時こそ地道な自分磨きに力を注いで、春爛漫の時に至り、磨いた力を発揮して花を開くよう我慢の時と心得る。

外出自粛でテレワークとなって時間だけは十分ある身分となった。私はもう一度、健康に関しての学問を究めたいと常々思っていた。タイミングよく知り合いのドクターの紹介で厚労省の資格が取得できるという特定健康デザイン指導士というオンライン講座を受講することにした。そのきっかけは南杏子先生のNHKでの対談であった。いつまでも生涯学習を他分野に対しても挑戦されていらっしゃる南先生の積極的な生き方に共感を覚え、自分も70の手習いと思い、受講するに至った。

一流の医学系の教授陣から家に居ながらにして直接学べるオンライン講座は、私にとっては時間を有効にこれからのキャリア形成に活かすことができ、人生に希望が持てる生きがいともなってきた。

学びだけでなく、コロナ下でライフスタイルも従来とは違って大自然に身を任せるスタイルになってきた。当初、戸惑いのあった自然派志向も身についてくると、昔のコンクリー

トジャングルの生活が懐かしくさえ思える。健康の基本は運動・休養・栄養の三要素とされるが、室内で行っていたエアロバイクは戸外でのサイクリングに変わり、仕事が減り今まで仕事の反動で寝るばかりの休養とは違って積極的休養（アウトドアのアクティビティの活動）となってきた。

外出する機会が激減したので外食がすっかり影を潜め、今や自炊が当たり前の日常。

フランスの思想家ルソーの至言「自然に帰れ！」と提唱したように、コロナがあたかも現代社会に警鐘を鳴らしたのだとすると、コロナ旋風にはすべて合点がいく。

アフターコロナは、自分自身への投資だけにとどまらず、私に社会貢献することへの願望を、実現に向かっての行動力へと向かわせた。そもそも自分にとって社会貢献できることは何かと考えた。コロナのワクチンにヒントを得た。ワクチンという人工免疫が果たす役割は政治的には大きかったかもしれない。しかし人工でなく自然免疫を高める保健活動つまり啓蒙普及活動が徹底されず、目先の感染対策しか現実には提唱されていない。自然治癒力という尊い生命力を養うためには、どんなことをして、どんな生活をしたらいいかを具体的に教えていくことが必要であろう。ワクチンほどの多大な予算も必要なく、大掛かりな準備も必要ないであろうに。

磯田道史氏が江戸末期の時代に遡って、疫病流行の記録を紹介している。

現代の医療は何かと敵であるウイルスを分析し、強制的に封じ込めようとする。

この古文書の記録によると、世にいう感冒の流行とあるが、いまのオミクロン株と同じような現象が見られる。この経過は10人中10人が感染を免れるものがなかったが、軽いのは4、5日で服薬もせず回復、重いのは傷寒（高熱疾患）のようで病臥15、16日で平癒とある。最後にこの感冒で死んだ者はいないと断言している。現在のように薬も検査もなかった江戸時代においても平癒に導かれ、大騒ぎしなかったことが想像される。

何が平癒に導いてくれたことであろうかと考えてみた。加持祈祷であろうか？ただただ温かくして安静にしていただけであろうか？現代のように診断治療もなく、何が感冒を終息に向かわせたのか。貝原益軒先生の養生訓に見られる如く、養生という現代の生活習慣を正すということに庶民が活路を見出したのではないだろうか。これこそ人が本来持つ自然治癒力である自然免疫であろう。ワクチンにもまして江戸時代の庶民は感冒を克服したのではないだろうか。

養生に関連して「ケア」という言葉に思い当たった。コロナ下で不安が世の中の人々の心の奥底に蔓延する中、ケアこそ今一度見直さなければいけないことを痛感した。セルフメ

ディケーション（自己治療）が本来の健康回復あるいは修復能力の最も大事なアプローチなのに、医療はそれを阻み、むしろ自然治癒力を薬や外科的侵襲などによりセルフメディケーションを損ねてしまっている。

トータルペインという 4 つの痛みモデルというのがある。

身体的・精神的・社会的・霊的痛みの 4 つは浅い痛みから深い痛みとも解釈できる。不安は精神的痛みの範疇に含まれるが、コロナへの不安は個人的な不安という事よりも全世界的な共通な不安として蔓延しているわけであるから、社会的・霊的痛みにも通じる。

一人では背負いきれない心の闇である不安であろう。この不安という感情を解消しない限り、その 4 つの痛みも根本的解決とならない。では薬で不安をなくすことができるだろうか。古代ギリシャのヒポクラテスは医療で最も大切なのは「クリニコス」と弟子に語ったという。つまり「病人の枕もとで話を聞くこと」の意味である。コロナ下ではクリニコスの実践はできなくなってしまった。しかも緊急を要する感染症対策や治療が最優先で、慢性疾患を抱える病人への医療は「不要不急」として縮小してしまった。

だから今こそ心の闇に一条の光をもたらすアロマセラピーの出番である。クリニコスにアロマセラピーがあれば、心の闇を消し去ることができよう。医療の及ばない慢性疾患である心の病の不安うつ状態では、アロマセラピストの独壇場であろう。

不安蔓延の世の中、コロナ感染で見失った健康観、ライフスタイルの見直しに共通するのは原点回帰ではないのか？初心に戻って原始時代に戻ることができたら、最新の科学を持ち出すことなく、すべてが解決に導くことと信じる。

この原点回帰ができるかどうか、まずは自分自身の健康は他に委ねるのでなく自分自身で考える習慣を身につけることだ。行動を起こすのはメディア報道だけでなく、そこに自分の考えが反映されているかどうか。命を守るのは自分でしかないのだから、もっともっと自分自身の尺度をもって行動の一步を踏み出してほしいものである。

そのためにはまずは「脳が喜ぶ」ことを最優先するライフスタイルを確立することである。

アロマセラピーの芳香療法手段はまさに「脳が喜ぶ」ことを最優先する自然療法である。この切り札を持つアロマコーディネーターの皆さんは、アフターコロナの時代の要請に応じて活躍の場が用意されていることは間違いありません。そのためにも今しばらく自粛待機の中で心身ともに充電し、満を持して光り輝く世の中のためにその力を存分に発揮でき

ることでしょう。

〈介護アロマ講座開催日程〉

一部地方開催を除いて現在、講座開催は川崎の自宅での少人数開催で行っていますが、地方からの受講希望も多く、この4月からオンラインで修了コースを学べるシステムを現在、構築中です。4月以降、受講を希望される方はお問い合わせください。

介護アロマオンライン講座の連絡先は

090-6197-4794 浅井まで

現在、地方開催は下記のとおりです。

希望者は直接、下記窓口にお問い合わせください。

2022年9月18日・19日 名古屋（三原）090-2906-7917

2022年9月24日・25日 徳島（金森）090-3786-8457

JAA 常任理事 浅井 隆彦

JAA 常任理事、トレーナーズ・プロジェクト代表、浅井鍼灸治療院主宰、東洋医学、美容関連、スポーツコンディショニング、カウンセリングにアロマセラピーを導入。介護アロマセラピーの発展に力を注ぐ。

主な著書に「世界のマッサージ」、「介護アロマセラピー入門」ほか。

<http://www.asai-takahiko.com/>

コラム 20 ページから 21 ページ

誌上レッスン 1

春は曙 そして新たな意識覚醒へ

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

2022年というゾロ目の年は、2月22日になると「2022222」という世紀の並びとなる奇跡の一年です。さらに200年後には、「2222222」というマジックナンバーが並びますが、その未来はいかに…。

今年はその土台として、思いもよらない出来事が多く起こりうる年。コロナの新種があっ

という間に蔓延しながらも、3年目に突入してようやく国産薬も開発されました。この3年間は、世界の状況も経済も人々の意識も大きく変えることとなり、実際に行動を起こした人も多くなりました。

年の暮れ、25年ぶりくらいに当時のアーユルヴェーダの仲間から連絡が来てびっくりしたのですが、人生の大きな岐路に立っている方たちでした。一人は難病にかかり人生の分岐点を迎えていました。実は、難病や癌などに罹患しているアーユル仲間が結構おり旅立った人もいて、何のための学びだったのか、実践だったのか、正直「なぜ？」と考えさせられました。

コロナも含め大震災など、おそらく私たちは地球の次元上昇に伴い、大きく人類の新旧の入れ替えが行われているのだらうと思うのです。感染症もその一環で、1820年のコレラ、1920年のスペイン風邪、そして2020年のコロナと、100年毎に世界で大流行する疫病は、人間の整理だけでなく、地球を進化すべく新しい時代へと意識を変えるための宇宙の壮大な仕組みとも感じられます。

日本では大きな社会問題として、2025年問題（団塊の世代がすべて75歳以上になる）、8050問題（50代の子供たちが80代の親の介護にあたる）とともに、昨今は、高齢者だけでなく、働き盛りのうつ病やパニック障害などの精神を病む人も増え、また脳血管障害も若年化していたり、晩婚化や親の離婚、女性の30代後半での出産などによることからヤングケアラーも増え、中学生の17人に1人が家族の介護（親や祖父母）にあたっているそうです。

こうやって見ると、社会には潜在的な問題がたくさんあり、私がサロンをやっていた時の顧客は、かなり大変な症状や状況、環境にいた人が多くいました。年齢もいろいろでしたが、アーユルヴェーダがそういう人を呼び寄せるのか、それとも私が呼ぶのかわかりませんが、その20年間は女性たちが抱える様々な問題を私の想像を超えるほど目の当たりにしました。中には、アドバイスの一つもできないほど、運命にがんじがらめになっている人もおり、現代は人生も悩みもより複雑になっているのを痛感しました。介護の問題も、まさにその一つだったりします。

私は親が晩婚で一人っ子だった為、将来両親の面倒を見るだろうという意識が小さいころからあり、父が倒れたのを機に20代で美容師の資格をとり、アーユルヴェーダを学んだ後、介護予防にこの知識を活かそうと42歳の時に介護福祉士の資格を取りました。すると、1週間後に父が脳梗塞で倒れ、すぐにさまざまな実践を行い、麻痺も痴呆もなく1

か月で退院となった経験があります。今考えると、本当に宇宙の導きだったなと思えるのです。

その時に自分の人生を考え、ラストチャンスとして会社を興し、アーユルヴェーダの実践・普及を始めました。今思うと、アロマを学んだのも、アーユルヴェーダを学びにインドに赴いたのも、全てにタイミングと年代と時期が絶妙でした。おかげで、大変ではありましたが、人生の中で「達成感」のある仕事を最後に収めることができたと感じています。その後、のべ20年間の経営のあと、「潮時」を感じて会社を清算し、アーユルヴェーダの実践から離れました。会社の清算や引っ越しなどは、相当のエネルギーが必要です。60代を過ぎたら、これもラストチャンスなのです。そしてちゃんと「もうその時ですよ」というサインがちゃんと来るんです。人生において、宇宙の采配が的確な時に来て、若いときは意識なしに動いていましたが、30歳を過ぎて大きな人生の分岐点になったとき、そのサインをきちんと受け取れる人になっていました。

若いときから神社が好きで、30代から本格的に全国の神社に赴くようになってから、さらにいろいろな「導き」があり、さまざまな「気づき」が促進されました。その結果が数々の神秘体験に繋がり、人生の意味がわかりました。今介護の現場にいますが、人生のさらなる意味を問いかけてられている気がしています。多くの方が「長生き」を望みますが、実際に長生きで介護が必要な親を世話している家族の精神的・物理的な苦悩は、図り知れません。決してきれいごとではなく、「こんなはずではなかった」という家族の時間が流れることが多くあるでしょう。渋谷でのノビリス時代やJAAの添削通信をやっていた時代の生徒さんたちの中で、実際にサロンに施術を受けに来てくださったり、連絡をくれる方たちがいるのですが、その生徒さんたちには30代後半から60代の方が多いのです。しかも、離婚やシングルマザー、あるいは独身という方も多くて、その方たちがアロマに携わることを目指すものの、日々の生活に追われていたり、介護の問題を抱えていたりして、人生の後半が「自らの人生」を思うように歩けない、と悩んでいる方も多くいます。

私は自分が通過してきた時間と経験を鑑みて、「思い通りの人生」ではなく、「自分を知る人生」を生きなさい、と言いたい。自分を知る、ということは思い込んだイメージの自分ではなく、客観的に見た自分であり、そのガイドにアーユルヴェーダの体質論が大いに役立ったのです。「いい人になんかなるな！」と言いたい。「自分の欠点を知り尽くし

、足りないところは、足りている人に助けをもらい、自分のエネルギーが余りあるなら、足りない人に分けてあげよう！」と叫びたい。多分、コロナ以前は「自分の成功」を考えてあれこれ学んだり実践したりしていたと思うのです。でも時代は変わりました。これからは、成功ではなく循環なのです。成就であり、共力なのです。なぜなら、あなたたちは誰かの協力や助けがとても必要になる時代を生きているからです。

以前、2020年からは「風の時代」とこのコラムでお伝えしましたが、風は「動き」の象徴。安定ではなく、変化のみです。一人で変化の中を生きると疲弊しますが、「三人集まれば文殊の知恵」の如く、三人いれば（トリドーシック）エネルギーが湧いてきます。つまり、大きな回転力が生じる。回転は、開天にも通じ、気の合う人（周波数の合う人）たちであれば、同時に大きな力を感じることで、つまり夢のような状況も、作り出すことができるのです。

シニア世代に到達して、私も様々な職場や職種を経験してきましたが、何一つ無駄になる時間はなく、一生懸命いろいろやってきたので、応用力はかなりあると思います。コロナ禍の中では、介護の施設でもレクリエーションは感染対策しながらで大変なのですが、昨日も担当している「美容レク」で、夏ミカンの皮を使ってネイル&甘皮ケアを実践し、ナチュラル・アロマセラピーになりました。変化している時代の中、今悩まれているアロマコーディネーターやセラピストを目指す方たちに、知識や技術だけではなくこれからの生き方を、JAAさんがオンデマンド配信を通じて伝える場を設けてくださることになりました。おうち介護にも役立つレクや自分の人生の方向性も含めて、伝えることができたと思っています。私の遺産として、ぜひ参加してください。

JAA 主任講師 高橋 佳璃奈

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

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

コラム 22 ページから 23 ページ

誌上レッスン 1

いつもの自分で春を迎えましょう

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

「春暁」に思うこと

今年の冬は例年より寒く都市部にも降雪が続きましたが、ようやく春の訪れを感じる頃になりました。この度の本誌テーマは「春暁」（唐の詩人・孟浩然）。「夜が明けるのも気づかないほど春の眠りは心地良く、鳥のさえずりがあちらこちらから聞こえてくる。そう言えば、昨夜の風雨に吹かれて花はどれほど散っただろう（解釈）」聞いているだけで、ほのぼのとした気持ちになります。春の夜明け、一人の時間をゆったりと過ごし、外の様子をただ眺めるように聞いているという文章ですが、「心と身体を休めることを忘れてはいないか」「自分を大切に生きているか」と、大切なことを問われている気がします。

環境と心

今年に入ってすぐ、コロナウィルスの新たな株が発生し、一気に感染者が拡大。収束は近いという声も聞きますが、繰り返し続く不安や緊張がきっかけとなり、再び心身の不調を感じる人は少なくありません。こうした環境の中で長く暮らしていると、いつもの自分とは異なる選択をしがちです。まだ気持ちが前に向いていない場合は、そこで考えることや行動することは、おそらく自分らしくない結果を招くことでしょう。

できるだけいつもの自分に近い状態になってから考え、行動することが大切ですが、とは言え、心は目に見えないのでよくわからないものですね。そこで、今回は自分の心の状態を知るヒント（手がかり）になるものをいくつか紹介したいと思います。自分と向き合っ「少し疲れているかな？」と感じたら逸る足を止め、「何かやってみたいのかな？」と感じたら具体的にノートに書きだしていくというように、ぜひご活用ください。

心のサインに気づく

春と言えば “桜”。去年は、コロナウィルス感染や暗いニュースで気疲れしたのか、近くの桜の名所を何度も通過していながら、葉桜に変わる頃まで気づかなかった自分に驚いていました。「春暁」と全く異なる心情ですが、知人も同じような話をしていたので、皆さんの中にも同じ体験をした方がいらっしゃるかもしれないですね。

豪快に咲く桜や花吹雪を見ているだけで、笑顔になれて、力が湧いてくるのがわかってい

るのに…。その頃は “何となく” 面倒な感じで、“何とな〜く” 興味が湧かない気分だったと思います。この “何となく” という取り立てて重要ではなさそうで曖昧な気分は、無意識では “何か” がわかっている、心の声と言われています。他者の “何となく” には、敏感に反応するのに、肝心の自分はと言えば…。こんな時だからこそ、自分の心の声に耳を傾け、無意識からのサイン “何となく” に気づき、やり過ぎず、ケアにつなげていきたいと思います。皆さんもぜひ参考になさってください。但し、考えすぎると “何となく” がわからなくなってしまうことがあります。心の声に気づく方法として、とにかく日常の小さなことから “何となく” 気になった通りに動いてみましょう。

色と心の声

普段、目的やイメージ、好みで色を選びます。加えて、色を選んだ理由は無意識にも関係していると言われています。例えばこのような経験はありませんか？

「夜のうちに選んでおいた服を着て出掛けるつもりだったけれど、朝になると何となく気が変わった」イメージやデザインだけではなく、色が心境に関係して、気が変わることもあります。自分では気づかない心の声に気づく手がかりになるということですね。また、エネルギー補給のように、その時、その人にフィットするであろう色が目につくようになり、さり気なく “差し色” にしたり、カバンなど小物に使って役立てることが出来ます。

メディアや医療、介護、スポーツ、企業などさまざまな場面で、色彩の効果を考え取り入れられています。それを意識しながら見てみると、今までとは違った角度で心遣いなどを汲み取ることができそうですね。

先に述べた桜と無意識のサインについて振り返ってみましょう。とても幻想的で美しい桜ですが、華々しい情景に加えてピンク色（幸福感・安らか・ときめき・気配り・可憐など）は、その時の心情には合わなかったのでしょうか。その頃の心情を色で表してみると、おそらく「深い青」だと思います。色の解釈はさまざまですが言葉にしてみると「お願い、静かにして」だからです。（ホテルサロンのカウンセリングで、気になる色を選んでいただく場面では、小さなお子様のママさんがよく選ぶ色でした）

深い青（日没後の空・深海・鎮静・冷静・規律・感情の抑制）から、小物や文字の色などをさり気なく使い、徐々に青を明るくしていくと気持ちも上向きになり、色をケアのひと

つとして使うことができます。

◆参考までに：オレンジ（コミュニケーションカラー・元気・勇気・解放など）、ブラウン（自然界・生命力・安堵・保守・衝動を抑制など）、黄色（やる気・知識欲・希望・自由・不安解消など）、赤（喜び・活力・アイデア・目標・積極性など）

心を調整する

心は目に見えないですが、代わりに色や声、文字、音、表情、感覚など、何かの対象を介して心の状態を教えてください。

例えば、自分がイライラ、モヤモヤ、落ち着かない、などを自覚している場合は、心の状態を調整するために“静と動”を交互に繰り返すという方法があります。その時は、調整という意味で色は「緑」をおすすめします。緑は、赤外線と紫外線のちょうど中間（中間色）にあり、心のバランスを調整したい時に使います。忙しくて疲れた時、対人関係で悩んでいる時、緑豊かな山などに行くとホッと落ち着きます。とめどなく先のことを考えてしまう時や終わった過去についていつまでも考えてしまう時。また、脳はたくさん使っているのに、運動が足りていない場合、心の問題ではなく、身体の不調が心（脳のはたらき）に影響している状態が考えられます。その場合は、ヨガやストレッチのように静かに動き深呼吸、その後歩くなどして筋肉を温めます。その後、入浴などで心身を鎮め、静と動と緑色でバランスを調整します。

もうすぐ、心地良い風が吹き自然に足が外に向くことでしょう。心の状態に気づき、いつもの自分に戻りやすい時期ですね。桜咲く麗らかな春の陽気があなたを癒し勇気づけ、あなた自身が誰かを照らす一条の光明となられますように心から祈っております。

JAA カウンセリング講師 中島 ゆきえ

JAA カウンセリング講師、JAS いやしのカウンセラー講師、JAA 加盟校「PADMA」主宰、勝部北夙川医院リラクゼーションチーム担当、大阪国際福祉専門学校アロマクラス非常勤講師。日本プロカウンセリング協会全課程修了、サクセスイメージインストラクター取得。病院内でのリラクゼーションチームや大手アロマサロン等の総合プロデューサーとして、癒し業界の第一線でこれまで幅広く活躍。多くの「いやしのカウンセラー」を養成し、心の時代に貢献すべく力を入れている。現在、大阪市内の複数の子育て支援施設や障がい者デイサービス施設において「ふれあいアロマケア」を月に数回おこなっている。

コラム 24 ページから 25 ページ

誌上レッスン 7

スキンケアに向く精油あれこれ

JAA 主任講師 檜林 佳津美

私がアロマケアをする上で、最も難解だと思っているのが皮膚疾患です（怪我などの外傷は別。元気な組織がダメージを受けたときは、皮膚も速やかに修復しやすい）。それは、皮膚疾患の原因が皮膚の上になことが多いからです。特にアトピー肌は炎症と痒み、それらにメンタルまで絡み、その原因が腸や重金属など 1 回のアロマケアで太刀打ちできないことが多いので、悩まされます。こういった場合は、原因の解消を目的としたアロマ以外のケアや治療とあわせて、皮膚の構造や皮膚を強くする精油を用いてケアしていきます。どのような精油を選択するかは、企業や大学の研究を参考にして、より良い皮膚の状態にできたらなと考えています。

1. 運動と皮膚の中のコラーゲン（FANCL）

運動すると筋肉からマイオカインというホルモンが分泌されます。分泌されるホルモンは複数の種類があり、マイオカインはそれらの総称です。それぞれのホルモンは、脳細胞に働きかけたり、メタボ予防に役立ったり、ガン細胞増殖抑制に働きかけたりもします。お肌に役立つものとしては、マイオネクチンというメラニン生成を抑制するホルモンがあります（図 1 参照）。FANCL はマイオカインの中で、肥満や糖尿病を抑える効用、抗炎症作用のある IL-6 に皮膚のコラーゲンを増やす働きがあることを、人工的な培養真皮モデル（皮膚の線維芽細胞とコラーゲンから作成されるコラーゲングル）と一緒に培養する実験で、マイオカイン（IL-6）の量依存で、コラーゲンが多く生成されることを示しました（図 2 参照）。更に、運動すると乳酸も生成されますが、乳酸の量が増えるにつれて、マイオカインの分泌量が減るところをローズマリー、カモミール（特許範囲にはローマン・カモミールも記載されていますが、文面からするとジャーマンが好ましいようです）、フランキンセンスの精油が 0.01 % で培養液の中にあると、マイオカインの分泌が飛躍的に増えることも示されています（図 3 参照）。運動するときは、これらの精油を塗布するとコラーゲンが増えるかなと期待しますね。

2. アトピー性皮膚炎に役立つような精油（東洋大学）

試験管の中に HaCaT 細胞（ヒト皮膚角化細胞）と INF- γ や TNF- α などの炎症を促す物質を培養すると炎症性物質 TARC が産生されることを利用して、同時に抗炎症物質として、精油も一緒に培養するとこの TARC の量がどうなるかをみる実験をしました（図 4 参照）。すると、表 1 の通り、精油 0.00003%濃度で、TARC 生成を 50 %以上阻害する精油がありました。皮膚の炎症を抑えるのに使えそうですね。中でも、パチュリーは、更に濃度の低い 0.00001 %で、TARC 生成を殆ど抑えている結果も出ています。しかも、コラーゲンやエラスチンを分解する酵素（MMP2）の発現が強く抑制される結果も出ているので、パチュリーは表皮の炎症抑制だけではなく、真皮の皮膚弾力にも貢献することが期待できます（図 5 参照）。

3. タイトジャンクションの主要たんぱく質産生を促進させる精油（ロート製薬）

ヒトの皮膚では表皮上層の顆粒層で形成されるタイトジャンクション（密接結合）は、細胞と細胞を強固に結合させ、物質が細胞間を透過するのを阻害し、皮膚内からの水分の蒸散や外部からの異物の侵入を防ぎます。ですから、接触性のアレルギーを起こしやすい人は、このタイトジャンクションを強固にする必要があります。ロート製薬の実験では、0.00001 %のユーカリの精油がタイトジャンクションを構成する主要なたんぱく質クロロディン 1 の生成を約 4.5 倍にする結果が出て、ユーカリの精油が皮膚バリア機能を向上させることが示されています。また、ロート製薬の実験では、天然保湿因子のフィラグリンもユーカリの精油 0.001 %の添加で約 1.6 倍になる結果が出て、角層の保湿力が向上することが示されています。

4. 健全な皮膚とカルシウム

カルシウムの 99 %は骨や歯に貯蔵されています。残りの 1 %は筋肉の収縮に関与したり、脳では神経伝達物質の受け渡しやインシュリンの分泌にも関与しています。実は、カルシウムは皮膚にも大きな影響を与えています。表皮でカルシウム（カルシウムイオンとして生存）は、次のような働きをしています。

- ①表皮のターンオーバーの促進
- ②表皮最外層に特有な天然保湿因子のフィラグリンや細胞間脂質構造を支えるインボルクリンなどのタンパク質の合成を促進
- ③バリア機能の保持（表皮内のカルシウムイオンが少ないアトピー性皮膚炎や乾癬、接触性皮膚炎では、バリア機能の低下）

表皮内カルシウムは、加齢と共に減少するので、骨粗鬆症の予防目的ばかりではなく、肌の健全化を図るためにも積極的に食事で取り入れたいものです。

表皮において、角質細胞と角質細胞の隙間は細胞間脂質で満たされていますが、実は、角質細胞と角質細胞を留めている杭のような構造（ディスモグレインやディスモコリン）をカルシウムが繋ぎとめています（図6参照）。ですから、表皮のカルシウムが少ないと脆弱なもろい表皮になってしまいます。

順天堂大学では、アトピー肌の皮膚の痒みを感じる神経（C線維）の角質層への伸長をセマフォリン3Aが抑制していることを突き止めています（図7参照）。更に、セマフォリン3Aの発現にはカルシウムが必要であることを実験で示しています。日本の水は、軟水です。これは、日本の土壌は火山灰で覆われているので、ミネラル分が少ないことを示しています。また、現代の農業では、肥料として、人糞を撒くことはなくなったので、畑⇄人のカルシウムの循環がなくなり、野菜や果物にも思ったほどカルシウムは含まれていません（もし、含まれているとしたら、骨粗鬆症でお困りの方は少ないはずで、2015年で1,300万人）。

※JAA オンラインショップで小松菜やひじきの中に入っているカルシウムと同じ結晶構造の善玉カルシウムのサプリメントが販売されています。骨密度やお肌のトラブルが気になる方は、参照してください。

5. 最後に

皮膚に関する実験を複数挙げながら、皮膚に対する精油のはたらきの見識を深めました。私が最も初めに見た皮膚に関する実験は、株式会社ノエビアの実験（特願平9-209696）です。

これは、ヒト由来線維芽細胞にゲラニオールを0.03%や0.06%を添加して、7日間培養するとコラーゲンの量が1.24~1.52倍に増えるというものでした。特許出願の文章の中にはゲラニオールを含むローズやゼラニウム、パルマローザやシトロネラも列挙されていました。皆さんもこれらの精油は、スキンケアで使用したことがありますよね（数字でどのくらい増えると言われると更にありがたく感じますね）。また、私がよく使うのは、キャロットシードの精油です。この精油は角質細胞の基底膜に成長ホルモンが働くように促し、ターンオーバーを整え、健全な表皮を作ります。

炎症が起きて痒みがあるときは、皮膚を作ることばかり考えた精油のブレンドでは結果が出ないときもあります。そういう時は水を基材として、殺菌・消毒目的の精油ブレンドをスプレーすることで炎症や痒みが軽減することもあります。雑菌が多すぎると皮膚炎は治

りづらいですね。

Zoom での講座では、今回の紙面に掲載できなかった内容と、アトピーで荒れていた肌が Ca 摂取によって健全化した事例などをお話しします。

コラム 26 ページから 27 ページ

GW スペシャル企画

JAA GW 特別企画

イベント予告

～JAA Online Shop 送料無料キャンペーン～ SUPER SALE 開催！

前回大好評をいただきました「JAA 年末年始大感謝祭 SUPER SALE」の第二弾企画、GW 期間中（4/29 金～5/8 日）「JAA GW 特別企画 SUPER SALE」を開催します。

2022 年の GW は、飛び石 3 連休の設定ですが、調整すると最大 10 連休も可能とのことで、
家族との団らん時間、友人との笑顔時間、そして自分だけの贅沢時間と、さまざまな時間を楽しむことができそうです。

「JAA GW 特別企画 SUPER SALE」では、自分だけの贅沢時間をお過ごしの際に、大好きなアロマでたっぷり癒されていただきたいと、使い勝手のよい精油セットを特別価格でご用意いたします。

その他にも自分だけの贅沢時間にお楽しみいただけるアイテムをご用意して、ピックアップ商品は全て「送料無料」でご提供いたします。

詳細は 4 月中旬頃に JAA メールマガジン（毎週金曜日）や JAA 公式 HP にてご案内いたしますので、お楽しみに！

Pick Up 商品

Pick Up 商品は全て送料無料!!

JAA おすすめ精油セット

通常、JAA 加盟校主宰者様限定で購入いただける精油 12 本セットから、
使い勝手の良い 3 本ずつをセットにして、SUPER SALE にて特別販売いたします。

- セット A ラベンダー・ユーカリ・ティートリー／3,300 円（税込）
- セット B レモングラス・サイプレス・ラベンダー／3,300 円（税込）
- セット C グレープフルーツ・ベルガモット・サイプレス／3,300 円（税込）
- セット D ラベンダー・フランキンセンス・ゼラニウム／4,400 円（税込）
- セット E イランイラン・フランキンセンス・ベルガモット／4,400 円（税込）

コラム 28 ページから 29 ページ

GW スペシャル企画

達人シリーズセミナー

オンデマンド配信！

第一弾は、

No.1 教室運営の達人

No.2 マーケティングの達人

No.3 調香の達人

お申込みされた各セミナーを、GW の期間中（4/29～5/8）オンデマンド配信します。

自分のタイミングでお好きな時間に楽しめますよ♪

今年の GW は、スキル UP を兼ねておうち時間を充実させよう！

※QR コード又はショップからお申込みいただくと、オンデマンド配信開始日に Email にて視聴 URL が届きます。視聴期間内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できます。

※詳細、お申込み方法は P.42～P.44 をご覧ください。

教室運営の達人

『～オフラインからオンラインへ～時代と進むスクール運営』

菅野千津子／Chizuko Kanno

JAA RECOMMENDATION

上司にしたい有名人は？という質問をよく耳にすることがある。

ふと菅野先生を思い浮かべた。ずっと懐に入り包み込まれるような安心感と包容力。

何よりいつも自然体で穏やかなのである。そしてさりげなく無駄も無い。

時代が変わろうがパンデミックになろうが、なぜ変わらず全国 No.1 の受講生を輩出し続ける事ができるのだろう。その謎を、直接触れて聞いて、紐解いてみたい。

今回のセミナーからたくさんのヒントをいただけるかもしれない。

様々な変化に柔軟に対応しつつも、一貫して、ご自身の経験や研究データを、惜しげもなく指導に繋げるその姿と実績は、まさしく教室運営の達人なのである。

INTRODUCTION

アロマスクール ラヴァーレ主宰

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

JAA 認定トップインストラクター

JAA 認定介護アロマコーディネーター

NARD JAPAN 認定アロマ・トレーナー

NARD JAPAN 認定アロマ・セラピスト

yuica 認定日本産精油スペシャリスト（認定番号 日本第1号）

エステティシャンとして15年活動した後、アロマの素晴らしさに触れ、一人でも多くの人にアロマを広めるべくアロマスクール「ラヴァーレ」を開校。女性の自立を支援するため、視覚障がいの人向けに点字テキストやデイ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。アロマセラピストの養成に力を入れる一方、自らもアロマセラピストとして活躍。

現在は銀座、横浜、船橋の3拠点で講座を開き、JAA および NARD JAPAN の認定校として、日本全国 No.1 の資格取得者数を輩出。また、2014 年末より開講した和のアロマの専門講座「yuica」認定資格取得者数も、圧倒的に日本全国 No.1。3 団体の資格取得者輩出数で日本全国 No.1 の実績を誇る。さらに、2015 年には、久保明医学博士を最高顧問に招聘しメディカルアロマアンチエイジング研究所を設立。治験を重ねアロマセラピーの効果の数値化に取り組む。2017 年には第17回日本抗加齢医学会総会において「アロマボディトリートメントによるアンチエイジング効果の検討」、2019 年には、「精油塗布における

各種ホルモンへの影響」を公表、2021年6月にも同学会にて「アロマセラピーによる腸内環境改善の検証」を公表。今も新たな研究に！
詳しくはラヴァーレHPをご覧ください。

マーケティングの達人

『フォロワーが少なくても 価格を下げなくても 集客できるマーケティング法』
伊藤彩子／Saiko Ito

JAA RECOMMENDATION

時は2015いやしの祭典金沢。当日の朝は大雨だった。

それでも開場前には100名を超える来場者が傘をさして並んだ。

金沢の市街地から遠く離れた片田舎の温泉地に、とてつもない集客を成し遂げた。

当時のプロジェクトリーダーがまさしく伊藤彩子という人物。

どんな仕掛けをしたのか。

はたまた違う年のいやしの祭典では、全国初の「挙式」の募集をかけ、見事イベントと結婚式をコラボ。親戚縁者も集客してしまうなど、誰にも出来ない異色の経験を持つ。

又会場となった女将さんから「ここはゆずの名産なんですよ」という言葉から地元の魅力を広げる活動「国造ゆずアロマプロジェクト」を立ち上げ、地域活性化や地元の教育に多大な貢献をされてきた。

JAAのクラフトコンテストでも2度入賞し、その多彩な能力と、ずば抜けたマーケティング力から生まれるキャリアは、現在に至るまで留まることがない。

現在は、企業の一事業部を担いながら、アロマを趣味ではなく、ビジネスとして稼げる人を養成する講座を運営。

INTRODUCTION

芳香植物調香師

JAA 認定アロマトップインストラクター

JAA いやしの祭典プロジェクトリーダー in 金沢

JAA クラフトコンテスト入賞2回

国造ゆずプロジェクト代表を経て、企業へのアロマ空間デザインにあわせた香りのマーケ

ティンクの提案、プロダクト開発、プランニングを北陸中心に活動。

株式会社 オリーブインスペクション SCENT CREATION 事業部

化粧品雑貨の調香や商品企画に携わる。

また、企業へ集客イベント出張アロマ講師。アロマを趣味ではなく、ビジネスとして稼げる人を養成する講座を運営。

調香の達人

『仕事広がる パーソナルブレンド』

森 祥子 / Syoko Mori

JAA RECOMMENDATION

アロマブレンダーという肩書は、ブレンドに自信がないと書けるものでもない。森先生の印象的な言葉がある。「JAAの基礎を学んでいる方なら誰でも、ブレンダーになることができるんですよ。」普段私たちは「目的」に応じて香りを作成する事が多いが、それが仕事となると、実際ニーズがあるのは「個々」に応じた、しかも「安心安全な」ブレンドが出来る事だ。その判断をするための基準やベースになる考え方があって初めて、自分のブレンドに自信を持つことが出来る。森先生が、選ばれるブレンダーなのは、様々な空間デザインの実績はもとより、調香師（アロマブレンダー）の育成経験が長く、最近ではモデルの押切もえさんへのアロマコーディネーター指導でも話題を集めている。今回のセミナーで、基本的なパーソナルブレンドが出来るようになり、JAAの基礎があればブレンダーになれるという答えも自ずと見えてくるかもしれない。

INTRODUCTION

約20年前に、留学先のイギリスでアロマセラピーと出会う。

帰国後、平成12年にアロマコーディネーターの資格を取得し、各種病院や介護施設などでセラピストそして活動。その後、講師としてセラピストやカウンセラー、インストラクターの育成を行う。また、調香師（アロマブレンダー）として様々な企業や店舗、ホテルなどに香りを提供している。

JAA認定アロマトップインストラクター/アロマコーディネーター/AEAJアロマセラピーインストラクター/AEAJアロマアドバイザー/介護アロマセラピスト/心理アロマセラピスト/スポーツアロマセラピスト

株式会社リーモトロージェン（AUSCENT CLAN 専属ブレンダー）

<https://auscent-clan.jp>

〔調香実績〕

太宰府市 藤村医院耳鼻科 「受付空間デザイン」

HOTEL GERATMORNING 「エントランス空間デザイン」

Abies 「Sleeping Mist4 種類」 安眠スプレーブレンド監修

湯布院空想の森アルテジオ

山荘無量塔

九州国立博物館

その他、様々な企業や店舗様に香りを提供

コラム 30 ページから 33 ページ

JAA INFORMATION

JAA 事務局からのお知らせ

新型コロナウイルスの感染予防対策の一環として、引き続き JAA スタッフは時差出勤ならびにテレワークにてオフィス業務にあたっております。そのため暫くの間、事務局へのお電話でのお問合せは平日の午後 12 時～17 時までとさせていただきます。事務局へのご連絡につきましては、できる限りメールにてお問合せください。

また協会への来訪につきましても現在ご遠慮いただいております。その旨ご理解をいただけますようお願い申し上げます。

FD; 0120-080-879（平日 12:00～17:00）

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

会報誌 Column 発行月の変更について

年 3 回の Column 発行月が変わります。

より魅力的な誌面にしていく所存ですので、これからもよろしくようお願い申し上げます。

●4 月 20 日発行 ⇨ 3 月 10 日発行予定

●8 月 20 日発行 ⇨ 7 月 10 日発行予定

●12 月 20 日発行 ⇨ 11 月 10 日発行予定

JAA 公式サイト《会員専用ページ》ご活用のご案内

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

※会員専用ページにはログインが必要です。

《会員専用ページ》

ログイン ID: seikaiin

PW: JAAaroma

■各種テキストの訂正・改定について

会員専用ページにて、最新の情報をご確認いただけます。

■年会費の振替日について

JAA 年会費は毎年、アロマコーディネーターライセンスの認定日の翌月にご指定の預金口座より振替されます。

ライセンスの認定日は受験月によって確定しております。

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

(表組)

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

※振替予定日が土日祝の場合、翌営業日が振替日となります。

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

■振替口座の変更について

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

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

■JAA ロゴの使用について

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

※JAA ロゴ使用ガイドラインは会員専用ページよりご確認ください。

■JAA 正会員用 Q&A のご利用について

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

■JAA 加盟校 NEWS LETTER について

JAA 加盟校 NEWS LETTER の最新版は、会員専用ページの「JAA 加盟スクール専用ページ」よりご確認ください。加盟校主宰者の方は必ず最新号をご確認の上、スクールの運営にあたられてください。

■アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング

JAA よりお仕事や取材などのオファーを受けていただくための登録システムです。アロマコーディネーターライセンスをお持ちの方であれば登録が可能です。アロマに限らず、ご自身のキャリア（経歴）や資格を活かして、活躍の場を広げていきましょう。

※JAA からのお仕事依頼は原則リモートワークが中心となりますので、お住まいの地域に関係なくご登録が可能です。

【JAA から依頼するお仕事例】

●会報誌を含む各種雑誌媒体への原稿執筆、記事校正

- JAA 主催セミナー・ワークショップ講師
- JAA 主催セミナー・ワークショップ講師アシスタント
- 添削指導 ●新講座制作
- イベント企画 ●オリジナルプロダクト制作
- WEB 制作 ●広告デザイン
- その他

なお、ご自身の会員情報の再登録がお済みでない方は、JAA 会員情報再登録フォームよりメールアドレスを含む個人情報の再登録をお願いいたします。すでに再登録済みの方は、アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング専用フォームよりご登録ください。

会員様情報再登録フォーム

アロマコーディネーターのためのクラウドソーシング

■JAA メールマガジン配信サービスについて

JAA のメールマガジンは、アロマ関連の最新情報を始め、イベントやセミナー、研修会開催のお知らせ、アロマ関連の新製品や各種キャンペーン&お買い得情報などを事務局からのお知らせと併せて週 1 回の定期便にて配信しています。このメールマガジンはメールアドレスの登録が完了されている会員様のみへのサービス配信となっておりますので、受信ができていない会員様は、再登録フォーム（上記 QR）より、メールアドレスのご登録をお願いいたします。

なお、ご自身の登録情報についてご不明な点があれば、お気軽に事務局までお問合せください。

JAA メールマガ購読希望

JAA ONLINE SHOP のポイント対象アイテムに Zoom オンラインセミナーが加わりました！
JAA ONLINE SHOP のポイント対象アイテムに、Zoom オンラインセミナーが加わりました。
ぜひポイントをご利用の上、お気軽にご利用ください。

【ポイント進呈ルール】

- SHOP ポイントは、無期限の永久不滅ポイント！
- 税抜き利用価格 100 円につき 1 ポイントを進呈いたします。
- ポイントの使用上限はありません。
- 送料はポイント対象外です。
- 年会費、登録料、受験関連など、一部サービスはポイント対象外です。

日本アロマコーディネータースクールにて「トップインストラクター講座」をお申し込みされた方へ

「JAA 認定加盟校開設時特典」についての重要なお知らせ

これまで無期限で申請が可能だった「JAA 認定加盟校開設時特典」ですが、2021 年 4 月より申請期間が「トップインストラクター講座の申込日から 2 年」となりました。

つきましては、無期限の「JAA 認定加盟校開設時特典」をお持ちで、まだ加盟校登録をされていない方は、2023 年の年末までに加盟校申請と手続きを完了させてください。

2024 年以降は通常の申請費用がかかりますので、その旨ご了承ください。

〈受講についてのご相談はこちら〉

■日本アロマコーディネータースクール指導部

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-25-9 今井ビル 5F

TEL; 03-5928-2901 (平日 9:30~18:00) E-Mail; ac@aroma-school.com

〈加盟校申請についてのご相談はこちら〉

■日本アロマコーディネーター協会

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

コラム 34 ページから 35 ページ

JAA 各種ライセンス認定試験実施要項

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、各種ライセンスの日程を含む試験の実施方法、ならびに講習会の開催等、変更されています。また、開催は決定していますが、日程とその詳

細については、現在調整中のものもあります。詳細確定後は、JAA 公式サイトやメールマガジンにて、随時お知らせいたしますので、サイト等の定期的な確認をお願いいたします。

なお、今後も加盟校主宰者様、受験される生徒様の健康と安全を第一に、社会情勢にあわせて柔軟に対応して参ります。引き続きましてどうぞよろしくお願いいたします。

第 78 回アロマコーディネーターライセンス認定試験（JAA 認定加盟校）

■試験日

2022 年 6 月 12 日（日）

■受験資格

2022 年 6 月 9 日時点で、JAA が指定する各認定加盟スクールの所定のカリキュラムを修了している者。

※所属スクールの修了証のコピーが必要です。

■試験内容

理論試験（記述・択一）90 分／小論文 60 分

※小論文の選択課題に「予防医学とセルフメディケーション編」が入ります。

■受験料

11,000 円（税込）

■受験手続

2022 年 4 月 4 日（月）～2022 年 5 月 13 日（金）《必着》

■合格発表

2022 年 6 月下旬

※JAA 正会員登録手続きの期限は 7 月末、登録者へのライセンス証発送は 8 月下旬予定です。

※次回第 79 回アロマコーディネーターライセンス認定試験 10 月 9 日（日）の実施要項は 8 月上旬に告知予定となります。

JAA 直轄校日本アロマコーディネータースクール

第 78 回アロマコーディネーターライセンス認定試験（在宅試験）

■試験問題到着日

2022年6月9日（木）《配達日指定郵便》

■提出期限

2022年6月13日（月）《当日消印有効》

■受験資格

日本アロマコーディネータースクールの修了生

2022年4月8日（金）《必着》で最終レポートを提出し、修了証書を有している者。

■試験内容

理論試験（記述・択一）90分／小論文60分

※小論文の選択課題に「予防医学とセルフメディケーション編」が入ります。

■受験料

11,000円（税込）

■受験手続

2022年4月4日（月）～2022年5月13日（金）《必着》

■手続き方法

最終レポートに「受験願書」を同封の上、返却します。

※修了生でお手元に6月受験の願書をお持ちでない方は願書の請求をしてください。

配布・提出期間内にJAS指導部まで定型封筒で【願書請求】と記入し、「返信用封筒（返送先住所を記入し84円切手貼付）」を同封の上、ご郵送ください。

◇「受験願書」を記入し「受験料の振込みの控え（コピー可）」「修了証書のコピー」「返信用封筒（返送先住所を記入し84円切手貼付）」と併せてJAS指導部までご郵送ください。受験手続完了後、指導部より受験票が届きます。

■受験願書の配布・提出先

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-25-9 今井ビル5F

日本アロマコーディネータースクール（JAS）指導部

※ご不明な点はお問い合わせください（03-5928-2901）。

インストラクター講習会

オンラインにて講習会を開催します。

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

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

〈インストラクター制度〉

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

〈ライセンスの発行〉

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

〈年間 3 回開催予定〉

- ①インストラクター講習会 1月・5月・9月第4土曜日予定
- ②インストラクターライセンス試験 2月・6月・10月第4土曜日予定

■日時

2022年5月21日（土）13:00～18:00 〔※暦の関係で1週間繰り上がります。〕
2022年9月24日（土）13:00～18:00 開催予定。

※申込状況により追加開催もございます。詳しくは JAA ホームページ・メールマガジン等で告知します。

■受講資格

アロマコーディネーターライセンス取得者

■内容

- ①インストラクターの役割
- ②アロマセミナーにおけるレッスンの進め方とポイント
- ③クラフト作りのバリエーションとその方法

■用意するもの

アロマコーディネーターテキスト、筆記用具

■費用

6,600円（税込） ※JAS 講習会チケット使用可能です。

■講師

檜林佳津美先生（JAA 主任講師）

■インストラクター講習会申込サイト

※JAA ショップにログインしてからお申込みください。

第 47 回インストラクター認定試験

オンラインにて試験を実施します。

■日程

2022 年 6 月 25 日（土） 11:00～16:00

※受験者人数により開始・終了時間は前後する可能性があります。

※第 48 回インストラクター認定試験 2022 年 10 月 22 日（土）実施予定。

■受験資格

JAA 正会員で、インストラクター講習会を受講した者。

■試験内容

筆記試験（100 分）／面接試験（3 分）

■受験料

22,000 円（税込） ※JAS 講習会チケットの併用はできません。

■合格発表

受験日より 10 日以内

■受験手続

インストラクター講習会の会場、および JAA 公式サイト、メルマガ等にてお知らせします。

すでにインストラクター講習会にご参加されてまだ受験されていない方、および再受験をご希望される方へ

原則、講習会の参加義務はございません。試験日 1 カ月前になりましたら、JAA オンラインショップより受験手続きください。詳細につきましては、JAA 公式サイト、ならびにメルマガにて皆さまにお知らせします。

お手数ではありますが、各自にて確認をいただけますようお願いいたします。

JAA 認定インストラクター

受験申込サイト

※JAA ショップにログインしてからお申込みください。

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

FD; 0120-080-879 (平日 12:00~17:00)

※COVID-19の影響により、協会オフィスにて電話対応ができるスタッフ数が限られています。事務局へのご連絡は極力、お問合せフォーム、またはメールにていただけますようお願い申し上げます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

コラム 36 ページから 37 ページ

インストラクターを目指しませんか!?

アロマコーディネーターの皆さんが、学習しながら感じられたアロマセラピーの楽しさや魅力を「人に伝えていきたい!」という想いを形にできるよう、JAA ではインストラクター制度を設けています。

インストラクターは、アロマコーディネーターの上位資格であり、認定試験の合格者は、JAA 認定インストラクターとして登録可能となり、下記の特典が付帯します。

講師経験がない方でも協会のサポートを得て、安心してインストラクターを目指していただける制度です。

JAA 認定インストラクター特典

- JAA 認定インストラクターとして、セミナーやスクーリングの講師を務めることができます。
- 全国各地の企業、公共団体、教育施設、福祉関連施設などより、アロマセラピーセミナー開催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。
- 所定の手続きにより JAA 認定加盟校として登録が可能となり、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。

JAA 認定インストラクターライセンス取得までの流れ

①インストラクター講習会の受講

(毎年 1 月・ 5 月・ 9 月の第 4 土曜日 : Zoom 開催 ※ 5 月は暦の関係で 1 週間繰り上がります。)

前項にて紹介しました JAA 主任講師である榎林佳津美先生による「教える」ことに特化したインストラクター講習会です。

これから講師活動を目指される方を対象に、心構えや姿勢、どの様な講義内容で、何を準備したらよいのか等、講師として気をつけることを知り、講習の進め方など、実践スキルを身につけていただきます。受講者は、JAA 認定インストラクター試験の受験資格が得られます。お申込は P. 35 を参照の上、お手続きください。

※ JAA 主催の開催日以外にもトップインストラクター認定者による、上記講習会内容と同様のインストラクター講習会が全国各地で開催されます。P. 45 を参照いただき、開催認定校にお問合せの上、お申込みください。

② JAA 認定インストラクターライセンス受験

(毎年 2 月・ 6 月・ 10 月の第 4 土曜日 : オンライン試験)

インストラクター講習会に参加済みの方は、いつでも何度でも受験可能です。ライセンス試験の合格者は、JAA 認定インストラクターとして登録が可能となり、ライセンス認定証が発行されます。※登録料は無料です。新たな会費も発生致しません。

インストラクターはアロマセラピーのワークショップやセミナーで講師を務めることができます。また希望者は「JAA 登録講師」として JAA 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もできます。

登録講師ご紹介はこちらより

ステップアップ 1

各地域でのアロマセラピー講師活動の可能性として、全国各市区町村や教育委員会などには、無料で登録ができる講師登録制度があります。また、インストラクター講習会でご理解いただいた「単日セミナー・講習会内容の組み立てスキル」を活かし、カルチャースクールで趣味教室を開講する事も可能です。市区町村、カルチャースクールによって窓口や登録手順などが異なります。お住いの市区町村に問い合わせの上、まずは講師登録されることをお勧めします。

ステップアップ 2

認定加盟校として登録されると、ご自宅やオンラインにて、JAA アロマコーディネーターライセンスコースの開講が可能となります。協会認定スクールとして資格が取れるライセンスコースの開講には、受講希望者からの信頼度が高まるなど、生徒募集や教室運営に効果的だと言えます。

加盟校登録から教室運営までの流れ

①認定加盟校説明会に参加

(毎年 3 月・ 7 月・ 11 月の第 4 土曜日 : Zoom 開催)

AC 受験対策講座の開講にあたり、基本となる授業カリキュラム・使用テキスト・授業スタイル・受験手続きなど、教室運営の基準となるところの詳細をお伝えします。加盟校規定・登録に関する諸経費などをご理解の上、加盟校契約をご検討いただきます。

②JAA 指導者養成講習会の受講

(毎年 4 月・ 8 月・ 12 月の第 4 土曜日 : Zoom 開催)

認定加盟校登録をされ、指導者としてのキャリアをスタートされる方々を対象に、JAA 主任講師の檜林佳津美先生より、実際のカリキュラムに沿った授業の進め方やポイント・説明や表現の仕方・注意点など総合的に講習いただけます。ご自身の教室での授業イメージを明確に立てられる講習会となります。

講習会参加後には、新規登録された主宰者さんのスクール情報を、JAA ホームページにて都道府県毎に無料でご紹介しております。

JAA 認定加盟校一覧はこちらより

地域での講師活動は、社会状況・キャリア思考などへの社会の変化もあり、近年ではダブルワークとして選ばれる傾向も高まっています。60代70代になっても続けられる、好きなことを仕事にするライフスタイルがここにあります。JAAはそのような認定インストラクターを応援しています。

コラム 38 ページ

JAA 各種セミナー&講座のご案内

Zoom 講座 春季特別セミナー

『メディカルアロマと腸内環境への可能性』

JAA、NARD JAPAN、和アロマの専門講座「yuica」含む 3 団体の資格取得者全国 No.1 の実績を誇る菅野千津子講師が、2015 年に久保明医学博士を最高顧問に招聘し設立したメディカルアロマアンチエイジング研究所にて、アロマセラピー効果の数値化に取り組んでこられました。「アロマで腸内環境をなんとかできないか？」という疑問から、何度も治験を重ね、精油の経皮吸収から確信を得られた貴重な結果を、特別にご講演いただきます。アロマコーディネーター必見です。どうぞお見逃しなく。

■テーマ

『メディカルアロマと腸内環境への可能性』

■講師

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

アロマスクール ラヴァーレ主宰

菅野千津子 / Chizuko Kanno

■日時

2022 年 4 月 9 日（土） 13:00～14:30

■セミナー形式

Zoom オンラインセミナー

■セミナー内容

講義＋質疑応答

■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

■定員 50 名

■申込方法

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

菅野千津子 / Chizuko Kanno

アロマスクール ラヴァーレ主宰

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

JAA 認定トップインストラクター、

JAA 認定介護アロマコーディネーター、NARD JAPAN 認定アロマ・トレーナー、NARD JAPAN 認定アロマ・セラピスト、yuica 認定 日本産精油スペシャリスト（認定番号 日本第1号）

エステティシャンとして15年活動した後、アロマの素晴らしさに触れ、一人でも多くの人にアロマを広めるべくアロマスクール「ラヴァーレ」を開校。女性の自立を支援するため、視覚障がいの人向けに点字テキストやデージー図書を作成するなど、誰でもアロマに触れ、勉強できる環境を整えるため精力的に活動する。

《菅野先生からのメッセージ》

「腸活」という言葉が一般の知るところとなり数年が経ちますが、麴、乳酸菌、サプリメントなどあらゆる関連商品が使われる方もたくさんいらっしゃると思います。それはそれで、とても有効な手段だと思います。その反面、食生活が変えられない、アレルギーがあって摂取できない食物がある、必要といわれる量が摂取できない、などのお話も耳にしていました。そんな、生徒様たちの声から「アロマで腸内環境はなんとかできないのか？」と思ったことが今回の研究をスタートしたきっかけです。

アロマセラピーには、私たちがまだまだ知らない深い作用を秘めていると感じます。

まだ小さな一歩にすぎませんが、今後もさらに研究を重ねてみなさまに発信してまいりたいと思います。

コラム 39 ページ

アロマフェイシャルリラックス（AFR）ライセンス対応

オンライン講座 『アロマフェイシャルリラックス講座（2日間集中）』

JAA 認定アロマフェイシャルリラックス（AFR）ライセンスに対応した 2 日間の集中講座を 6 月に開催します！お肌のケアとメンテナンスはもちろん、心と身体のバランスを整えるためのフェイシャルトリートメントを 2 日間で習得します。JAA のアロマフェイシャルリラックスは、お顔の反射区を刺激することで内分泌系を活性させ、身体を内側から整えていきます。フェイシャルのみのトリートメントであるのにもかかわらず、フルボディのトリートメントを受けたかのような深いリラックスと体調の変化は、従来のフェイスケアにはない新しいタイプのトリートメントスキルだといえます。受講定員が 4 名限定という、ほぼマンツーマンに近い少人数制での開催となりますので、お早めにお申し込みください。

■日時

1 日目 2022 年 6 月 28 日（火） 10:00～19:30

2 日目 2022 年 6 月 29 日（水） 9:00～17:30

■会場

オガタビル 4F セミナールーム

東京都豊島区東池袋 3-9-1（池袋駅徒歩 10 分）

■学習内容

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

身近な方へのストレスケア、新たなサロンメニュー、介護や医療現場での活用など、セラピストとしての活動の幅をさらに広げるツールとしてご活用いただけます。

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

■定員 4 名

■受講料

132,000 円（税込）

※AFR 教材込み

※一般の方は別途お申込金 33,000 円（税込）

■締め切り 5月27日（金）

* * *

★AFR 認定加盟校でも学習可能です。詳細は各スクールにお尋ねください。

★所定の講座を受講した後、受験資格が得られます。

AFR School 一覧

AFR ライセンスについて

■講師

岸 裕子 / Hiroko Kishi

JAA アロマフェイシャルリラックス（AFR）本部講師

プライベートサロン イル・ヴィアール 代表

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

《岸先生からのメッセージ》

皆さん、AFR をお受けになられたことはありますか？

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

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

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

●首や肩の大きな筋肉をほぐす

●お顔の反射区を刺激して内分泌に働きかける

●頭全体をほぐす

このような構成で、リラクゼーション効果以外にも、リモートワークが増え眼精疲労でお悩みの方や、マスク生活が続き、たるみを気にされる方のリフトアップにも効果的です。男女問わず、年齢も問わずたくさんの方の笑顔のために是非ご受講お待ちしております。

限られた人数にはなりますが、お互いに高め合い、充実した2日間にしましょう！！
本講座でお会いできるのを楽しみにしております♪

コラム 40 ページ

榎林先生による columnVol.95 誌上レッスン

Zoom 講座 『セラピストのためのスキルアップ講座』

榎林佳津美先生の会報誌 column vol.95 掲載の誌上レッスン（P.24～25 掲載）を Zoom 講座として LIVE で受講できるアロマコーディネーターのためのスキルアップ講座です。会報誌の誌上レッスンとして提供した最も旬なアロマセラピーの知識とスキルを、榎林先生に LIVE で解説、ガイドが受けられる「Zoom 版 誌上レッスン」です。

ご自身はもちろん、家族や生徒、クライアントの方々の健康維持のためにぜひご参加されてください。

■テーマ

肌のコラーゲン↑・シミ↓にどんな精油がいい？

アトピー肌、口唇ヘルペスには？

■日時

2022年6月11日（土）13:30～15:30

■定員 50名限定

■費用

JAA 会員 6,820 円（税込）

受講生（JAS & JAA 加盟校生） 7,920 円（税込）

一般 9,570 円（税込）

※別途資材送料 520 円（レターパックプラス）

※加盟校生徒様のお申し込みは加盟校主宰者様の方でお取りまとめいただき、JAA ショップよりオプションにて選択の上、お申込みください。

〔費用には、以下のクラフト資材が含まれます。〕

●檜林式／ブレンド精油 5ml

今回のセミナー用に、檜林先生が考えたスペシャルブレンドです。

※パチュリー、G カモミール、キャロットシードの他に 3 種の精油をブレンド。ブレンドされた精油は講座で紹介します。

●マカダミアナッツオイル 50cc

■当日の準備物

●column vol. 95

●ティッシュ

●筆記用具

●クラフト資材

■お申し込み

JAA ショップよりお申し込みください。

■講師

檜林佳津美／Katsumi Narabayashi

JAA 主任講師

一般社団法人日本アロマ膝ケア協会理事、日本ブレスト協会理事、
鍼灸あんまマッサージ師

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

《檜林先生からのメッセージ》

精油を上手く利用して、いつまでもお肌をきれいに保てたら嬉しいですね。複数の大学・企業の研究結果で、皮膚のコラーゲンの生成を促したり、シミ生成を軽減させたりする精油が示され、それらの精油は活用の価値があります。Zoom 講座では、column の誌上レッスン 7th に掲載できなかったものも加えて、更に多く皮膚に役立つ精油についてお話しします。

また、なかなか改善できないアトピー肌についても、アロマの範疇ではなくなりますが、お薬を使わないで治った事例も紹介したいと思います。

更に、多くの方が罹患する可能性のある帯状疱疹について、どの精油で予防し、水疱→かさぶた→神経痛と病態が変化する都度のケア方法を皮膚や神経の仕組みもあわせてお話しします。

◎参加費用の入金をもって申込完了となります。

申込後のキャンセルによる返金はありませんのでご了承ください。

◎本 Zoom セミナーは画面を ON にして参加してください。

◎当日の動画の配信、データの配布はございません。

使用テキストは column vol.95 (P.24~25) となります。

◎お支払いはカード決済のみとさせていただきます。

Zoom 講座について：Zoom は、パソコンやスマートフォンを使って、セミナーやミーティングをオンラインで開催するために開発されたアプリです。受講したいセミナーに申し込みをすると、セミナーの主催者から招待 URL または、ミーティング ID がメールで送られてきます。その指定の時間に、その招待 URL をそのままクリックするか、もしくはミーティング ID を入力するだけで、セミナーに参加することができます。

JAA で企画している Zoom 講座は、カメラとマイクが装備されているデバイスであれば、スマートフォンや iPad、パソコンでも受講が可能です。

どうぞお気軽にご参加ください。操作に不安があるなど、Zoom 講座についてのご質問は JAA 事務局あてにご連絡ください。

E-Mail: info@jaa-aroma.or.jp FD: 0120-080-879

コラム 41 ページ

4 月配信開始！

『JAA オンラインセミナーのオンデマンド配信を START します！』

オンデマンド（on demand）とは「要求があれば」「要求があり次第」といった意味を持ち、オンデマンド配信とは、あらかじめ制作した動画を、視聴者の好きなタイミングで見られるように配信することを意味します。これまで JAA が行ってきた生放送のセミナー（ライブ配信）とは異なり、皆さまのご都合の良い時間にご視聴いただけます。ご視聴中に一時停止や巻き戻しを行うなど、配信期間内はお好きな形で何度でもご視聴いただけます。

これまでの JAA オンラインセミナーでは、オンラインならではの「一体感」「コミュニケーション」を重視したライブ配信形式でご提供しておりましたが、「ライブ配信に参加したいけれど時間が合わない」「インターネット操作が不得意のため不安」などのお声をいただいたため、今後は、それぞれのセミナーの特性に合わせて、ライブ配信・オンデマンド配信の両輪で、皆さまへ JAA オンラインセミナーを広くお届けしていきたいと思います。

ぜひ、学びたいテーマや情報のリクエストを JAA までお寄せください。アロマセラピーを深める学習はもちろん、リフレクソロジーやクレイセラピーなどの周辺知識、フリーランスの動き方や集客・マーケティングなどのビジネスセミナーなど、実現可能な範囲で企画していきますので、皆さまのご参加・ご視聴を楽しみにお待ちしております！

近日公開！ JAA オンデマンド配信予定

「ステキに暮らしすと」～シニアライフコーディネート～

■講師 JAA 主任講師 高橋佳璃奈

・・・ 50 代のセルフケア、60 代のトータルケア・・・

年齢や転機で変化する心、体、仕事、家族、環境など、人生全体のバランスを調和する思考と技の高橋佳璃奈先生メソッドをご紹介します！

GW スペシャル企画 ～達人シリーズ～

JAA 加盟校を主宰されている講師陣の「光る技」をご紹介します！

■No.1 教室運営の達人 菅野千津子先生

■No.2 マーケティングの達人 伊藤彩子先生

■No. 3 調香の達人 森祥子先生

【オンデマンド配信のご視聴方法】

ご希望のセミナーを JAA オンラインショップで購入後、オンデマンド配信開始日に Email にて視聴 URL が届きます。視聴期間内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

コラム 42 ページ

達人シリーズ No.1 教室運営の達人

『～オフラインからオンラインへ～ 時代と進むスクール運営』

アロマコーディネーター輩出全国 No.1 の菅野先生から、失敗談含め、時代に合わせた教室運営のコツや、時代が変わっても変わらない大切な事など、ここでしか聞けない GW スペシャル企画限定での内容です。

全国加盟校講師は、参考になること必見です！

■動画配信期間

2022 年 4 月 29 日（金）～5 月 8 日（日）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

■企画概要

GW スペシャル企画 達人シリーズ第 1 弾

スキル UP に役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

★No.1 教室運営の達人

No.2 マーケティングの達人

No.3 ブレンドの達人

■テーマ

『～オフラインからオンラインへ～ 時代と進むスクール運営』

■講演概要

- 0からの出発と原点
- 失敗から見たヒント
- 広告の変化と時代に合わせた指導スタイル
- 経験から伝える教室運営成功のコツ
- 今も昔も変わらないもの変えていないもの

■参加費用

JAA 会員 3,300 円 (税込)

一般 5,500 円 (税込)

■申込締切

4月28日(金) 16:00

■申込・視聴方法

QRコード又はショップよりお申し込みください。

オンデマンド配信開始日にEmailにて視聴URLが届きます。視聴期間内であれば、同じURLから何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

■講師

菅野千津子 / Chizuko Kanno

アロマスクール ラヴァーレ主宰

メディカルアロマ アンチエイジング研究所主宰

JAA 認定トップインストラクター、

JAA 認定介護アロマコーディネーター、NARD JAPAN 認定アロマ・トレーナー、NARD JAPAN

認定アロマ・セラピスト、yuica 認定 日本産精油スペシャリスト (認定番号 日本第1号)

エステティシャンとして15年活動した後、アロマの素晴らしさに触れ、一人でも多くの人にアロマを広めるべくアロマスクール「ラヴァーレ」を開校。女性の自立を支援するため、視覚障がいの人向けに点字テキストやデイジー図書を作成するなど、誰でもアロマに触れ、勉強できる環境を整えるため精力的に活動する。

《菅野先生からのメッセージ》

平成から令和と時代の変化はスクールの運営も様変わりしてきました。

特にこの2年間はパンデミックの影響から、オンラインで講座を開催することが増えていきました。広告も紙媒体からインターネット、SNSなど私自身もついて行くのに必死ですが、これから先もいろいろなことが起きる中で、私たちはその時に合わせたスクール運営をしていくために、どんなことが必要かを考えて行きたいと思います。

もちろん私もたくさん失敗があり、また失敗したから見えてきたヒントもあります。

この度の出会いが、少しでも皆様のお役に立てれば嬉しいと思います。

コラム 43 ページ

達人シリーズ No.2 マーケティングの達人

『フォロワーが少なくても価格を下げなくても集客できるマーケティング法』

SNS をビジネス集客のツールとして利用する方が多い昨今。

フォロワーを増やそう！いいね！を増やそう。ペルソナがアルゴリズムがといったことばかり気にしていませんか？それよりも、まずはアロマをお仕事として確立運営する【ビジネスの基本のき】が大切です。SNS 集客、教室運営などにおいて、マネタイズする思考の基礎固めについてお話しします。今から、資格ジプシー、SNS 迷子そして価格に囚われることから卒業しましょう！

■動画配信期間

2022年4月29日（金）～5月8日（日）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

■企画概要

GW スペシャル企画 達人シリーズ第1弾

スキルUPに役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

No.1 教室運営の達人

★No.2 マーケティングの達人

No.3 ブレンドの達人

■テーマ

『フォロワーが少なくても価格を下げなくても集客できるマーケティング法』

■講演概要

- 自分の魅力がもっと輝くフレーズを見つけよう！
- そもそもビジネスって？
- フォロワー＝ファンではない
- 発信は便利帳ではなくラブレター
- 伝えるから伝わるへ。そしてお願いされる仕組みについて

■参加費用

JAA 会員 3,300 円（税込）

一般 5,500 円（税込）

■申込締切

4 月 28 日（金） 16:00

■申込・視聴方法

QR コード又はショップよりお申し込みください。

オンデマンド配信開始日に Email にて視聴 URL が届きます。視聴期間内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

■講師

伊藤彩子 / Saiko Ito

芳香植物調香師

JAA トップインストラクター

株式会社 オリーブインスペクション SCENT CREATION 事業部

化粧品雑貨の調香や商品企画に携わる。

また、企業へ集客イベント出張アロマ講師・アロマを趣味ではなく、ビジネスとして稼げる人を養成する講座を運営。

《伊藤先生からのメッセージ》

不器用だった私が、趣味からお仕事として昇華させていった経験の中には、誰に何を伝えたい？そして依頼主の期待をいい意味で大きく裏切り喜ばせたいという想いの軸が常にありました。

アロマを知って16年。

大きな失敗や嬉しい経験を重ね、現在は企業の一事業として採用いただき活動しています。

想いを強くそしてあきらめずに持ち続ければ、きっと夢に近づけると思います。

優等生ではない私ですが、みなさまの活動に僅かながらもお役に立てれば、本望です。

コラム 44 ページ

達人シリーズ No.3 調香の達人

『仕事が広がる！パーソナルブレンドの方法』

「受付空間デザイン」「エントランス空間デザイン」「安眠スプレーブレンド監修」など、ホテルや病院、博物館まで、ありとあらゆる空間演出を手掛けたプロのブレンダーから、GW スペシャル企画限定で「パーソナルブレンド」の基礎を学べます。

ブレンドが出来るようになると世界が広がります。このチャンスをお見逃しなく！

■動画配信期間

2022年4月29日（金）～5月8日（日）

※お申込みの方はこの期間中ご視聴できます。

■企画概要

GW スペシャル企画 達人シリーズ第1弾

スキルUPに役立つセミナーを期間限定で動画配信します。

No.1 教室運営の達人

No.2 マーケティングの達人

★No.3 ブレンドの達人

■テーマ

『仕事が広がる！パーソナルブレンドの方法』

■講演概要

- ブレンダーになるまで
- イギリスでのアロマセラピーとの出会い
- ホリスティックアロマセラピーについて
- 東洋医学や西洋占星術に基づいたブレンドの方法について
- ブレンダーとしての実際の活動内容

■参加費用

JAA 会員 3,300 円 (税込)

一般 5,500 円 (税込)

■申込締切

4 月 28 日 (金) 16:00

■申込・視聴方法

QR コード又はショップよりお申し込みください。

オンデマンド配信開始日に Email にて視聴 URL が届きます。視聴期間内であれば、同じ URL から何度でもご視聴できますので、お好きな時間にお好きなスタイルでお楽しみください。

■講師

森 祥子 / Syoko Mori

約 20 年前に、留学先のイギリスでアロマセラピーと出会う。

帰国後、平成 12 年にアロマコーディネーターの資格を取得し、各種病院や介護施設などでセラピストそして活動。その後、講師としてセラピストやカウンセラー、インストラクターの育成を行う。また、調香師 (アロマブレンダー) として様々な企業や店舗、ホテルなどに香りを提供している。

株式会社 リーモトローゼン (AUSCENT CLAN 専属ブレンダー)

<https://auscent-clan.jp>

《森先生からのメッセージ》

ブレンダーになるにはどんな資格が必要ですか？とよく聞かれますが、実は JAA の基礎を学んでいる方なら誰でも、ブレンダーになることができます。既にご自分でクラフトを作っておられる方がほとんどだと思いますが、そこに、その時の体調や気分にあった香りの選び方をプラスするだけで、素敵なパーソナルブレンドが出来上がります。今回のセミナーでは、私がブレンダーとして実際に行っているブレンド法についてお伝えします。

コラム 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、お問合せ・お申込みください。

※インストラクター試験の実施要項は P. 35 をご確認ください。

※JAS トップインストラクター受講者用の講習会チケットは、JAA 主催の講習会でのみ適用されます。加盟校主催の講習会には使用できませんので、予めご了承ください。

■お申込み方法

下記の表のスクール宛に【インストラクター講習会申込み】として、【正会員番号・氏名・住所・電話番号・E-mail】をそえてお申し込みください。

（表組）

開催地 日 時 主催者 お申込み先

札幌市西区 5月24日（火）

10:00～15:00

※日時ご相談可能

参加人数により時間帯など調整します。Zoom オンライン又は教室での対面講習。

アロマルームここに

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

5月9日（月）までにE-mailでお申し込みください。

青森県青森市内 [対面講習]

5月18日(水)

10:30~15:30

※オンライン希望の際はZoomにて対応します。 アロマレッスン&プライベートサロン Fiore (フィオーレ)

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

TEL : 070-6950-8723

1週間前までにお申し込みください。

東京都世田谷区

※田園都市線 or

半蔵門線桜新町駅

徒歩5分 5月10日(火)~6月10日(金)

対面講習、オンライン講習どちらも可能。

※日時応相談 ホリスティックアロマスクール

Plage

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

E-mail または右記HPのお問合せフォームから

お申し込みください。

神奈川県横浜市

磯子区

※JR磯子駅 徒歩3分 [対面講習]

5月28日(土)

5月29日(日)

5月30日(月)

※10:00~15:30

(簡単なお昼をご用意下さい) レッツ・アロマセラピー

主宰 田中京子 TEL : 090-9956-2892

最初に、上記の携帯番号へ番号通知の上お電話ください。

折り返し確認のお電話を差しあげます。

下記のメールアドレスへのお申込みもお受けします。

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

神奈川県厚木市 [オンライン講習]

5月16日(月)～6月17日(金)

12:50～17:50

※時間変更可(日時応相談) あろまライフ幸華

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

TEL : 090-1814-3363

メールにてお申し込みください。

お電話は繋がらない場合がございます。その際は留守電またはメールにてご連絡をお願いします。

ご希望日の1週間前までにご連絡ください。

愛知県豊橋市 [オンライン講習]

5月27日(金)

10:30～16:30

5月29日(日)

13:00～18:00 アロマケアスクール Mommy

主宰 前田智巳

右記お申込フォームよりお申込みください。

島根県松江市 5月30日(月)～6月13日(月)

13:00～18:00

対面講習、オンライン講習どちらでも可能です。 アロマルーム&スクール

アンリバージュ

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

TEL : 090-7992-8158

E-mail または電話でお申し込みください。

島根県益田市 [対面講習]

5月28日(土)

10:30~16:30

※日時応相談 アロマ&ハーブスクールなだ

主宰 須川明美 E-mail : nada.aroma@gmail.com

メールにてお申し込みください。

大分県大分市 [オンライン講習]

随時開催

(日程はご相談ください)

※Zoom講習 Full Bloom~フルブルーム~

主宰 上屋香 E-mail : fullbloom@oct-net.ne.jp

TEL : 080-1708-2707

メールまたはお電話にてお申し込みください。

鹿児島県鹿児島市 [オンライン講習]

Zoom開催

※日時応相談 香りのお店 maruta

代表 丸田佳代 E-mail : kaorinomaruta@gmail.com

メールにてお問合せください。

コラム 46 ページから 47 ページ

全国加盟校オプション講座のご案内

JAA ホームページの「イベント・セミナー」ページに詳細を紹介しております。

尚、オプション講座については、各加盟校へ直接お問い合わせ下さい。

★Aroma&Herb 天使のて

1) 女性ホルモンバランスを整えるセルフケア

~女性ホルモンを味方につけよう~

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

■日程 随時（オンライン可）

■時間 80分

■費用 3,300円（税込）

■申込み手順

件名に「JAA女性ホルモンバランスを整えるセルフケア」と明記し、

①HPのお申込みフォーム ②メール ③お電話 のいずれかよりお申込みください。

2) アロマクラフト・手作りコスメ講座を開こう

～アロマの資格を活かしたい方へ～

アロマの資格を活かす第一歩に、アロマクラフト講座を開いてみよう。オンラインも対応。

■日程 随時

■時間 6時間～

■費用 71,500円（税込）～

■申込み手順

HP内の講座案内ページをご覧ください。

お問合せ・お申込みは件名に「アロマクラフト講師講座」と明記の上、①HPのお申込みフォーム ②メール ③お電話 のいずれかよりお申込みください。

実習なしのレシピ解説のみの講座あり。実際に講座を開くまでの準備・告知・集客についてのオプション講座もご用意しています。出張開催に関してもお問合せください。

■お申込み&お問合せ

〒271-0075 千葉県松戸市胡録台

Aroma&Herb 天使のて

担当 八木美沙季

URL <http://aroma-angelhands.com>

「天使のて 松戸」で検索

E-mail info@aroma-angelhands.com

TEL 080-1021-0104

★ホリスティックアロマスクール Plage

1) 占星術

～自分を知る！～

■日程 随時

■時間 1.5時間/回

■費用 どなたでも 8,000 円 (税込)

2) サトル・アロマセラピー

～サトルボディに対するエッセンシャルオイルの使い方～

■日程 随時

■時間 2時間/回

■費用 どなたでも 6,000 円 (税込)

■お申込み&お問合せ

ホリスティックアロマスクール Plage HP 内のお問合せフォーム、またはお電話、メールでご予約ください。

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

〒154-0014

東京都世田谷区新町 3-18-15-203

[田園都市線桜新町駅北口徒歩 5 分]

ホリスティックアロマスクール Plage

担当 中山久美子 (英国 IFA 認定アロマセラピスト・プリンシパル・チューター)

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

E-mail kumiko@plage-aroma.com

TEL 03-5450-6828

★アロマハーブスクール&エステサロン サシェ

1) 顔タイプ診断メイクレッスン

～コンプレックスを活かして、輝く笑顔と自信が溢れるメイク法～

■日程 随時募集中

■時間 2.5 時間～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

～老け顔に見えるシミの改善で若返る美白肌に！～

【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合せください。

〒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

TEL 090-8514-2604

★自然の恵み Aroma Lumiere

「アロマセラピーのための 84 の精油」読書会

～パチュリ精油について知識を深める～

■日程 随時（応相談）

■時間 1 時間

■費用 1,000 円（税込）

■お申込み&お問合せ

自然の恵み Aroma Lumiere まで氏名、住所、電話番号、希望時間をメールにてご連絡ください。返信メールをお送りします。

〒573-0057 大阪府枚方市堤町 5-28 ミモザムラタ A101

[京阪電車 枚方公園駅より徒歩1分]

担当 菊永洋子

URL <https://ameblo.jp/aroma-lumiere-bouquet/>

E-mail tateyoko50@gmail.com

TEL 080-6144-3064

★アロマスクール&サロン アロマグラッセ

1) メディカルアロマ「健康管理士」講師資格取得講座

～治療としての精油の活用法がマスターできる～

イギリス式とフランス式の違い、精油の薬理作用や成分を知り、メディカル的に使うたくさんのレシピが学べます。6種の実習付。

■日程 随時

■時間 対面3時間とZoom2時間/2回

■費用 26,800円(材料費込)

2) 究極のコスメ&スキンケアアロマ基礎コース

～自分のお肌にぴったりの成分で作る夢のスキンケア～

お肌に優しく高機能で安全な基材を使い、アトピーの方にも安心。自分のお肌にあわせた成分を学び、美容化粧水・美容液・ファンデーションを作成していきます。スキンケアにオススメの精油も学べます。

■日程 随時

■時間 3.5時間/1回

■費用 どなたでも8,800円(材料費込)

■お申込み&お問合せ

アロマスクール&サロン アロマグラッセまでメールにてお待ちしております。

〒663-8184

兵庫県西宮市鳴尾町5-2-33

担当 家永

E-mail aromagrass@icloud.com

TEL 090-3428-0637

★アーユルヴェーダサロン茶倉（チャクラ） ガヤトリースクール

1) アーユルヴェーダ入門講座（理論編）

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

※通信講座始まりました。

■費用 どなたでも 41,800 円（税込）通信講座同額 ※材料費なし

2) アーユルヴェーディック美顔

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも 66,000 円（税込） ※材料費なし

3) チャクラン（アビヤンガ）全身オイルマッサージ

■日程 随時（応相談）・希望日の集中講座も可能です。

■費用 どなたでも 132,000 円（税込） ※材料費なし

■お申込み&お問合せ

アーユルヴェーダサロン茶倉（チャクラ）まで TEL または E-mail でお申し込み下さい。

〒890-0063 鹿児島市鴨池 1 丁目 31-12 西垂水ビル 1F

担当 六反

URL <http://www.chakura.jp/>

E-mail info@chakura.jp

TEL & FAX 099-252-1240

コラム 48 ページから 49 ページ

美容薬膳のススメ

松本誉子

中医学的な梅雨の特徴

爽やかで楽しい春を過ごした後には、どんよりとした暗い梅雨のシーズンがやってきますね。梅雨は暦の上でのくぎりはなく、雨が多く湿気が多い時期のことです。中医学では「長夏」と言い、立秋前の土用の頃のことを指しますが、日本では梅雨と秋の長雨の 2

回の時期がそれにあたります。中医学では、湿気が運んでくる邪気のことを「湿邪」と言い、湿邪には渋濁粘滞「重く、濁り、粘り、停滞する」特徴があります。そのため、この時期に表れた症状は治りにくいだけでなく、再発しやすいとされ、特に下半身に症状が出やすくなり、元々不調を抱えている人や疲れている人には辛いシーズンとなります。また、ジメジメと蒸し暑い日が続くことでステイホームの日が増えると、ストレスから気分にも影響が出て、クヨクヨしたり、考え事が多くなったり、ため息が増えたりサインが表れることもあります。梅雨の時期は、室内の風通しを良くし、湿気を溜めすぎないように注意することが大切です。また、精神面では心を安らかに思いつめない様に過ごしましょう。

梅雨に多い不調

五行学説によると、梅雨（長夏）の季節は「脾」と関係が深く、この時期には脾の働きが低下しやすくなります。中医学での脾は消化に関わる働き全てと考えられており、脾臓の他、胃・腸・胆のうなどに脾臓の働きを統合したものと捉えます。食物や飲み物を消化し栄養に変える働きをしている為、脾の働きが低下すると、十分なエネルギーを作ることが出来ず倦怠感を感じたり、血虚の症状が出たりします。また、水の運化が上手くいかなると、体に余分な水が溜まり、浮腫みのトラブルが起きたりもします。そのほかにも、皮膚疾患、下痢、水虫などの症状も起こしやすく、特に女性はおりものが増えることでかぶれる等のトラブルも多いので注意が必要です。冷たい食事や飲み物、油っこい食事は脾を傷める原因になるので、この季節に体調を崩しやすい人は特に飲み物にも注意が必要です。

梅雨の薬膳

梅雨の季節の薬膳では、脾胃を労わることと水のバランスが中心になってきます。脾の滋養には黄色い物が良いとされ、かぼちゃ、さつまいも、じゃがいもなどの芋類、とうもろこし、大豆等がおすすめです。浮腫みが出る場合には「利水」の働きを持つ食べ物で溜まった水の排出を促します。冬瓜、きゅうり、西瓜などのウリ科の野菜や昆布やワカメ等の海藻類は水の排出を手伝ってくれるので、浮腫みが出やすい人は積極的に摂取すると良いでしょう。ただし、利水の働きを持つ食材には体を冷やす寒涼性の食べ物が多いため、体に冷えを感じている時には、体を温める食材と一緒に摂るようにします。酢の物や味噌汁、生姜を入れたスープ等で摂取すると、体を冷やさずに利水させることができます。また、陳皮（みかんの皮）、薄荷、ジャスミン等をブレンドしたお茶は香りも良く、体の冷えを予

防しながら水のバランスを整えてくれるので、この時期積極的に使いたい茶材です。

松本誉子／Takako Matsumoto

国立北京中医薬大学 薬膳科 卒業

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

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

料理レシピ開発・執筆。出張講師

コラム 50 ページから 51 ページ

JAA Online Shop

～花粉症対策にオススメのアロマ～

今年も花粉の季節が近づいてきました。鼻づまりや目のかゆみだけでなく、集中力がなくなりイライラしてストレスがたまると1日憂鬱になってしまう事もありますよね。そんな不快な症状には、アロマを取り入れた予防がおすすめです。

アロマを使って香りを楽しみながら、上手に花粉対策しませんか。

■ ユーカリ・グロブルス

痰を切り、鼻水や鼻づまりを解消する作用や鎮咳作用があり、呼吸器系のトラブルに効果を発揮します。また、香りを広げると、お部屋が爽やか空間になります。

左から

- ・ Dr. エバーハルト
- ・ フレーバーライフ
- ・ インラストリーズ
- ・ クルッティ

- ・ KSA

■ ペパーミント

鎮静作用・抗菌・防腐作用があると言われています。花粉による鼻やのどのトラブルに、スッキリとリフレッシュしてくれる効果があります。

左から

- ・ NEAL'S YARD REMEDIES
- ・ La CASTA
- ・ Maggie Tisserand
- ・ Queen Mary
- ・ KSA

■ マスクスプレー&ハンドスプレー

外出時に鼻のムズムズやのどの違和感を感じたら、スプレータイプのアロマをマスクの外側に一吹き。植物由来の“抗菌”・“消臭”効果で長時間のマスク生活を快適に過ごせます。また、ハンドスプレーは、手が洗えないときにシュッとスプレーするだけで、清潔感あふれるクリーンな手肌に整えます。

左から

- ・ BREATHE アロママスクスプレー フレーバーライフ
- ・ ハーバルハンドフレッシュナー NEAL'S YARD REMEDIES
- ・ アロマフォース ハンドスプレー PRANAROM
- ・ 和種はっか油スプレー フレーバーライフ

■ ブレンドオイル

芳香浴やスプレーづくりなど、用途にあわせてご使用ください。

左から

- ・ BREATHE ブレンドエッセンシャルオイル フレーバーライフ

「呼吸のメカニズム」をヒントに、アロマセラピストが成分にこだわって開発しました。

- ・ JAA オリジナルブレンド PROTECT

抗ウィルス&抗菌作用に優れたオリジナルブレンド精油です。

- ・ 浄化 / ブレンドエッセンシャルオイル フレーバーライフ

透明感のあるすっきりした香り。風邪や花粉の季節に。空気をきれいにします。

- ・ Coron EX ブレンドオイル Dr. エバーハルト

24 種類の精油がブレンドされた、抗ウィルス力の高いブレンドオイルです。

■ ティートリー

すっきりとした香りが特徴なオイルです。殺菌消毒作用により免疫・抵抗力を上げると言われていて、粘膜の炎症を和らげ、花粉症予防の効果が期待できます。また、空気の浄化や消臭などいろいろな場面で使うことができる、万能な精油と言われています。

左から

- ・ クルッティ
- ・ La CASTA
- ・ Maggie Tisserand
- ・ インラストリーズ
- ・ Dr. エバーハルト

■ 食品

左から

- ・ ハーブティー さよならマスク スポーツアロマサロン RAKU

ペパーミントやレモングラスが消化器系をケア。老廃物を排出するエルダーフラワーや、粘膜を保護するマローブルーもブレンドしており、花粉症対策におすすめです。

- ・ アロマフォースグミ（レモンハニー・ユーカリミント）

PRANAROM

バッグやポケットに入れて携帯しやすいサイズの精油入りグミキャンディです。精油の力でのどスッキリ。見えない敵をブロックしましょう。

- ・ ブレンドハーブティー ブリーズ フレーバーライフ

ペパーミントベースで甜茶、ネトルを配合し、風邪や花粉の気になる季節におすすめ。メントールのすっきりとした味わいで、喉や鼻を爽やかにしてくれます。

- ・ エルダーフラワーコーディアル タルゴジャポン

呼吸器系の炎症を抑えたり、気管の粘液分泌を促進させる効果があります。また、ビタミンCも豊富で、美肌効果も期待できます。

P50-51 に掲載している商品の詳細、ご購入は左記 QR コードよりお願い致します。

コラム 52 ページ

会員ログイン方法のご案内

JAA ショップは会員の皆さまのスムーズな活動と安心安全な暮らしを提供するアロマコーディネーターのためのオンラインショップです。会員割引にてご購入いただくため、ログインをされてからお買物をお楽しみください。

◆ID と PW（パスワード）について◆

JAA ショップでは、会員の皆さまの会員番号で ID ・ PW 共に既に初期設定がされています。初めてお買物をされる際は ID、PW 共にご自身の会員番号をご入力ください。

ログイン後、PW のみ変更が可能です。PW を忘れてしまった場合には、JAA ショップまでご連絡ください。

スマートフォンでのログイン方法

QR コードよりサイトにアクセスください。

1. ログインをタップ

赤枠で囲まれた「ログイン」をタップして、ログイン画面に移動します。

2. ID と PW を入力

会員 ID と PW の両方に、7 桁もしくは 12 桁の会員番号を入力して、ログインボタンをタップすればログインが完了します。

※2021 年 1 月 1 日以降に会員登録された方は下記になります。

ID : JAA 会員番号（7 桁もしくは 12 桁の数字）

PW : jaa + JAA 会員番号の逆からの数字

例) 会員番号が、900220210001 の場合 → PW : jaa100012022009

7 桁もしくは 12 桁の会員番号を、ID とパスワードの両方に入力

3. ログイン完了

マイページと表示されます。

マイページでは、これまでのお買い物履歴がご覧になれます。PCでは会員情報の修正やポイントの確認も可能です。

PC（一部のタブレット機器）でのログイン方法

jaa-shop.jp 「JAA ショップ」で検索

1. 画面上部にあるいずれかのログインをクリック

赤枠で囲まれた「ログイン」もしくは、「会員様ログイン」をクリックして、ログイン画面に移動します。

2. ID と PW を入力

会員 ID と PW の両方に、7桁もしくは12桁の会員番号を入力して、ログインボタンをクリックすればログインが完了します。

※2021年1月1日以降に会員登録された方は下記になります。

ID：JAA 会員番号（7桁もしくは12桁の数字）

PW：jaa + JAA 会員番号の逆からの数字

例）会員番号が、900220210001 の場合 → PW：jaa100012022009

7桁もしくは12桁の会員番号を、ID とパスワードの両方に入力

3. ログイン完了

マイページと表示されます。

マイページでは、これまでのお買い物履歴や、ご自身のポイントの確認、会員情報の修正を行えます。

以上