



アロマ体験講座

～アロマで快適な暮らしを～

英国IFA認定アロマセラピスト
楠居 万里

講座の内容

- ① アロマセラピーとは？
- ② 香りが働くしくみ
- ③ 精油とは？
- ④ 精油を嗅いでみよう♪
- ⑤ 精油の基本的な楽しみ方
- ⑥ クラフト（アロマスプレー）作成



アロマセラピーとは？



アロマセラピーとは、ハーブや様々な植物の香りを楽しみながら、その香りの成分、エッセンシャルオイル（精油）を使って、体や心のバランスを整える生活の知恵です。

私たち人間は、古来自分たちの身の回りある自然を巧みに利用することで、豊かな生活を築いてきました。最も身近な自然にある植物は、衣食住のあらゆる場面で利用され、そのなかで、薬用効果を生かす知恵も培われてきました。ハーブや漢方、日本で昔から親しまれているユズ湯、しょうぶ湯といった植物湯などもそうです。

Aromatherapy=
aroma（芳香） + therapy（療法）

私たち人間には、本来、自己治癒力（自分で直そうとする力）が備わっています。ストレスなどの影響でこの力が発揮できなくなると病気になることがあります。

心や体がうけつけない嫌いな香りを嗅いでも良い効果は期待できません。まずは、嗅いだ時に心地良いと感じる、好きな香りを見つけることが大事です。

アロマセラピーは難しいものではありません。ライフスタイルを楽しくする、もしくは健康的に過ごすための一つの方法として取り入れてみてはいかがでしょうか？



香りが働くしくみ

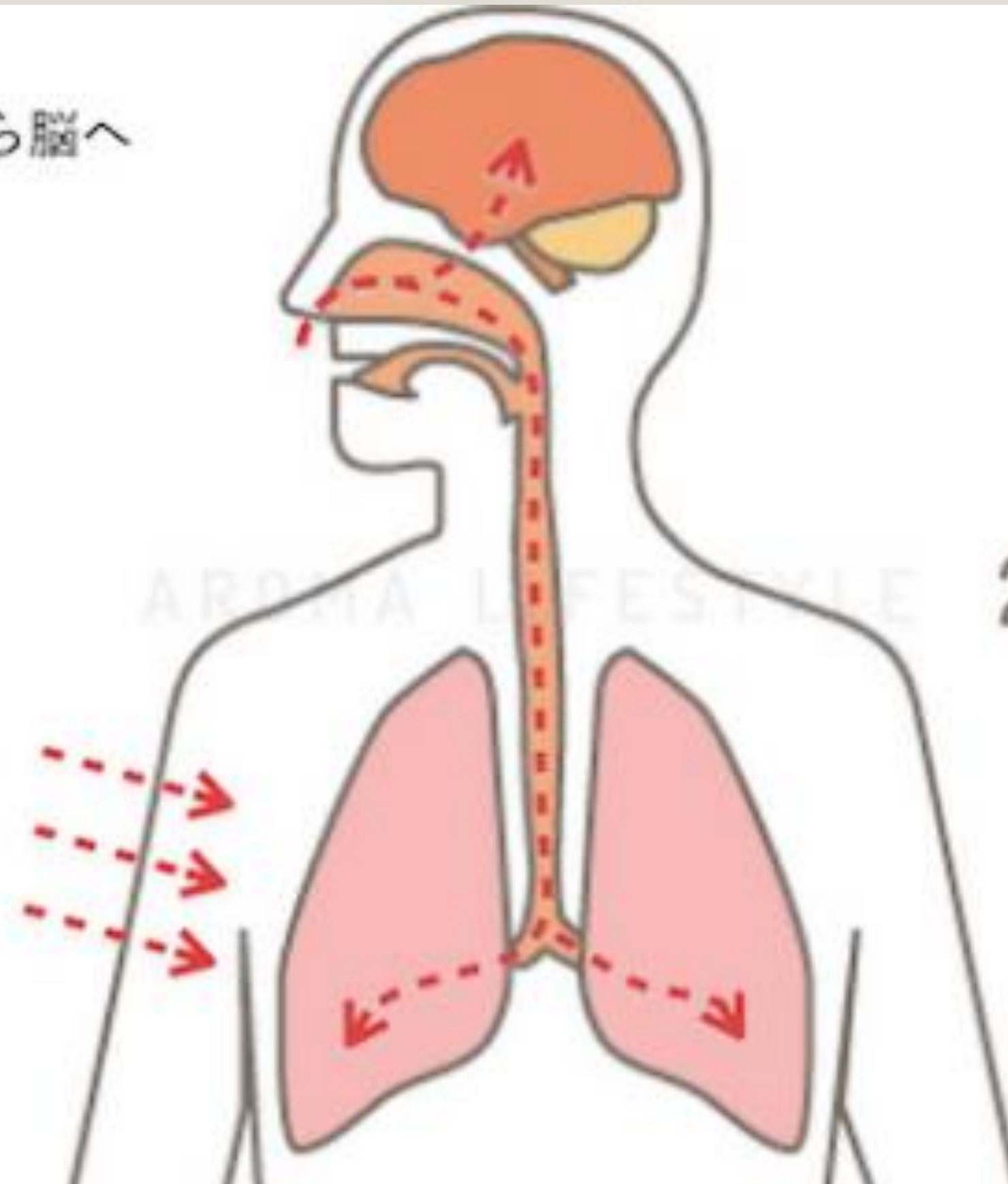
0. 2秒で香りは脳を刺激する

香りが心身に働きかけるルート

1. 鼻から脳へ

2. 呼吸器から全身へ

3. 皮膚から全身へ



1. 鼻から脳へ（0.2秒で脳を刺激する）

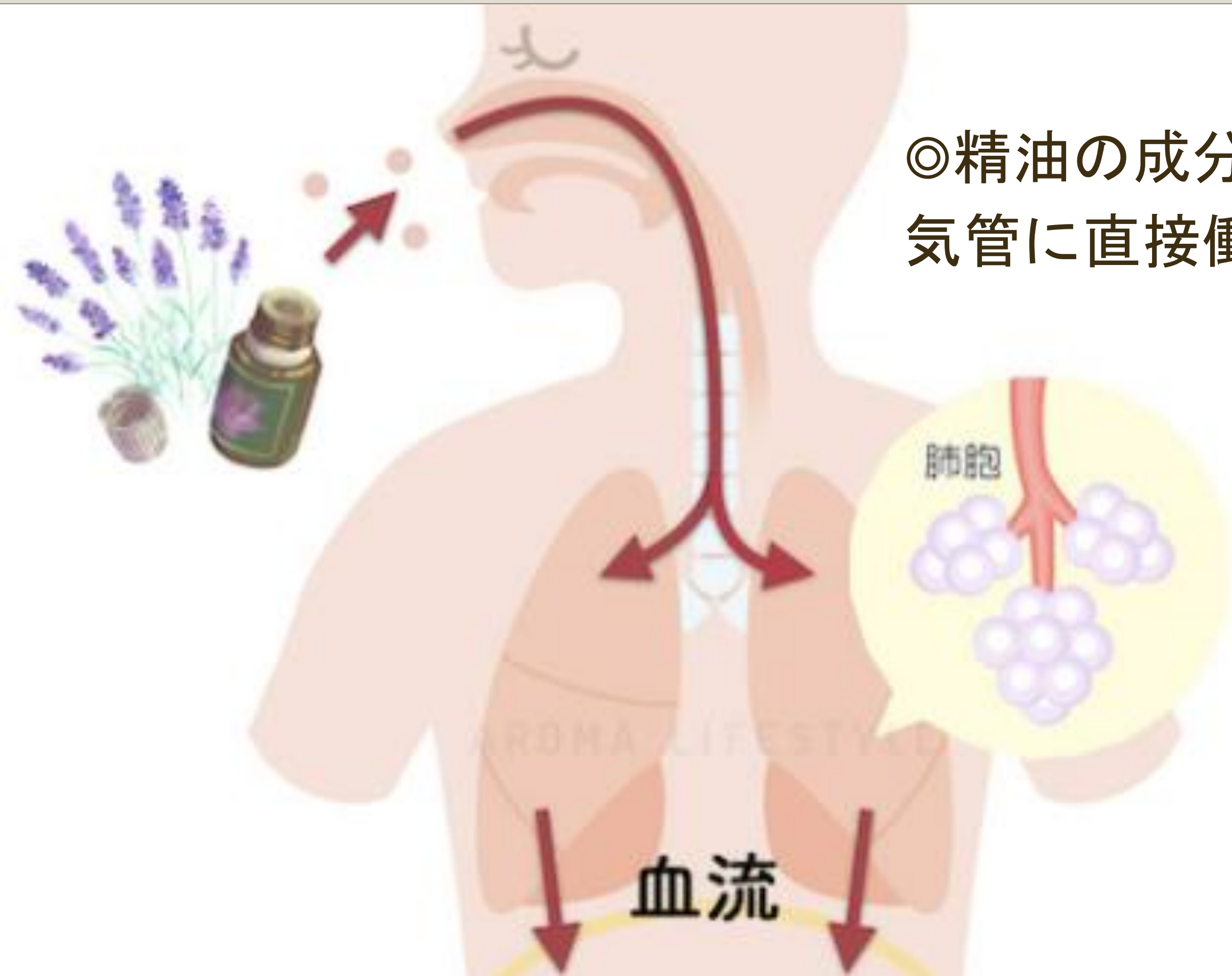


◎ラベンダーと認識して感情がわく



◎いい香りという感情があって、ラベンダーと認識する

2. 呼吸器から全身へ



◎精油の成分は、鼻やのど、
気管に直接働きかけます。

3. 皮膚から全身へ

◎香り成分は、肌に
浸透して体内へ



◎柑橘系 (オレンジ・スイート)

★心

気分をリラックスし、明るい気持ちにさせてくれます。緊張やストレスを和らげる他、安眠効果も期待できます。

★体

消化器系の調子を整えます。消化不良や胸やけ、食欲不振を改善。血行を促進して、冷え性や肩こりに効果があります。

★肌

収れん作用があるので、オイリーでくすんだ張りのない肌を元気にしてくれます。



◎柑橘系 (レモン)



★心

頭をスッキリさせ、気分を爽やかにリフレッシュさせてくれます。興奮した時や気分転換したいときにぴったりです。集中力や記憶力を高めたい時にも有効です。

★体

血行を促進し、高血圧を低下させます。殺菌、消毒作用がある、風邪やインフルエンザの予防に効果的です。

★肌

古くなった角質を取り去って、くすんだ肌色を生き生きとさせてくれます。

◎柑橘系 (レモングラス)



★心

爽やかな香りは気持ちをシャキッとさせ、精神的疲労やストレスを和らげてくれます。

★体

身体を温める作用で、血行を促し、筋肉痛や肩こり、浮腫みの解消に役立ちます。

★肌

殺菌効果が高く体臭予防に効果があります。肌にハリを与えてくれ、開いた毛穴を引き締め、皮脂の分泌バランスを整えます。

※虫よけ効果もあります。

◎フローラル系 (ラベンダー)



★心

中枢神経のバランスをとる働きから、ストレスからくる緊張をほぐし、怒りを和らげて疲労回復させます。

★体

高い血圧を下げ、呼吸を整え、不眠症を改善します。

★肌

ヤケドに有効だというのは有名な話です。新しい細胞の成長を促し、皮脂の分泌のバランスをとる作用から、さまざまな肌に効果を発揮します。

◎フローラル系 (ゼラニウム)



★心

緊張を和らげて、心を明るく高揚させます。
不安やストレスを緩和させます。

★体

ホルモンの働きを調整する作用があるので、
生理不順や更年期のさまざまな症状の改善
に役立ちます。利尿作用があり、神経痛やむ
くみ改善にも役立ちます。

★肌

皮脂のバランスを整えるので、どんなタイ
プの肌にも適しています。

◎ハーブ系 (ペパーミント)



★心

集中力が低下したり、気持ちを切り替えたい時に気分をリフレッシュさせてくれます。

★体

呼吸器系に働きかけ、吐き気や乗り物酔いなどの症状を和らげてくれます。
頭の回転を良くし、頭痛を和らげます。

★肌

清涼感と浄化作用があり、かゆみ、炎症、日焼けを和らげます。
抗菌作用があるので、汗をかく夏にはデオドラント効果もあります。

◎ハーブ系 (ローズマリー)



★心

沈んだ気持ちを元気づけ、頭脳の働きを活発にしてくれます。記憶力の増進する役目もあります。

★体

血液の循環を促し体内を活性化させる作用があります。低血圧や貧血、冷え性などに効果があります。頭痛の治療にも使われます。

★肌

収れん作用があり、たるんだ皮膚や腫れにも効果を発揮します。髪や頭皮のトラブルを改善します。

◎樹木系 (ジュニパーベリー)



★心

疲労した精神をリフレッシュして、新しいことにチャレンジして行く強い精神を状態を保ちます。

★体

利尿作用は有名で、お酒を飲みすぎたり、食べすぎたりした時の老廃物を排出するのに役立ちます。リュウマチや風痛の痛みの緩和にも役立ちます。

★肌

収れんと解毒作用で、脂性肌でむくみのある肌に最適です。

◎樹木系 (サイプレス)



★心

鎮静作用があり、おしゃべりで興奮しがちな人、イライラしがちな人に気持ちを落ち着かせてくれます。

★体

体液のバランスを整え、出血や発汗の抑制、とりわけ足の発汗過多に有効です。

★肌

多すぎる皮脂の分泌を抑え皮膚を引き締めてくれます。たるみや脂性肌のケアに有効です。

アロマセラピーの
基本的な楽しみ方

芳香浴

①ハンカチ・ティッシュを使う

好きな香り、目的に合う精油を選び、ハンカチやティッシュに1～2滴落とします。

②アロマポットを使う

精油を加えた水をろうそくの炎で温め、ゆっくりと香りを拡散させます。



③ディフューザー、加湿器を使う

電動式のエアポンプの空気圧力で、精油の香りの微粒子を空気中に拡散させます。



④スプレーをシュッとひと噴き

スプレーを数プッシュして、空間をリフレッシュ。全身にふわりと香りをまとう

手浴・足浴・入浴・シャワー浴

①手浴・足浴・・・立ち上がる湯気とともに香りを楽しむ

洗面器などを用意し、手首が浸かるくらいまで熱めのお湯を入れ、精油を3～5滴垂らして混ぜます。足湯の場合には、バケツなどを用意し、ふくらはぎが浸かるくらいまで熱めのお湯を入れ、精油を3～5滴垂らして混ぜます。

手や足が暖かくなることで心身の循環のサポートを行い、簡単にリラックスできます。



②入浴

入浴の際に、湯船にお湯をはってから精油を5～10滴垂らしてゆっくりかき混ぜ、深呼吸します。

※精油は水に溶けないので、バスソルトに混ぜて使用する

③シャワー浴・・・湯船につかれないときに

シャワーが当たる床部分に数滴精油を垂らしてからシャワーをスタートします。

吸入

① マグカップを使う

マグカップにお湯を入れ、1～2滴精油を落とし、立ち上る香りを吸い込んで深呼吸します。

② マスクに数滴たらして

マスクをつけたときに、下の角になる部分に精油を2～4滴垂らします。

または、アロマスプレーをひと噴きします。風邪や空気感染、花粉症の予防対策にも最適です。

湿布

① 体にタオルをあてる

お湯または冷水を洗面器に入れて精油を2～3滴垂らします。てぬぐいやフェイスタオルにも1～2滴精油を垂らし、お湯や水にくぐらせてよく絞り、それを気になる部分に当てます。体のコリや疲れなどに局部的に役立ちます。



マッサージ（トリートメント）

植物油（キャリアオイル）に精油を混ぜたマッサージオイルを体に塗布し、さすったり揉んだりする方法です。心身の緊張がほぐれ、ストレスの緩和にも有効です。セルフマッサージで自分をいたわる時間を持ちましょう。

さらに触れ合うマッサージはする側とされる側ともにリラクゼーション効果を得られます。

植物油（30mL）に対して精油6～12滴（1%～2%希釈）を加えてよく混ぜます。適量を手に取り、ゆっくりと手のひらの暖かさを使いながら全身のマッサージケアを行います。香りや皮膚刺激が気になる場合には、植物油のみで行っても構いません。



用途別	精油名	作用
リラックス	ラベンダー オレンジ ゼラニウム	心身の鎮静作用、不眠症改善 リラックスと高揚効果、バランス調整 緊張を和らげ、不安やストレス緩和
リフレッシュ	ペパーミント レモン ローズマリー	冷却、リフレッシュ、加温、活性作用 リフレッシュ、殺菌、消毒、浄化作用 脳の活性化、血液循環を促す
クールダウン (肩こり解消、筋肉痛、運動後のクールダウン)	ペパーミント ラベンダー ジュニパーベリー	ほてりや炎症を鎮める 痛みのある筋肉をリラックスさせる 局所の筋肉を刺激しコリをほぐす
虫除け	レモングラス ゼラニウム	殺虫作用、消毒作用 防虫作用がありかゆみを抑える
夏風邪・咳・喉の痛み (胸がすっきりする)	サイプレス ローズマリー ラベンダー	咳を鎮める 殺菌と消毒作用、血液循環を促す 炎症を鎮めて呼吸を楽にする