

aromapio アロマピオ

第6号

アロママッサージブラッシュアップセミナー

2017年2月25日(土)名古屋にて開催

名古屋でもブラッシュアップマッサージが開催されました！
講師は、吉田一江先生、土屋千景先生です。

名古屋でも参加者の方々に「本日の目標」を伺いスタート！！
皆さん、各々の課題を克服し目標が達成できたようでした。
スタート当初と比較すると、手の使い方、体の使い方が変わってきました。

このような機会を名古屋でも定期的で開催できたらとおもっています。
卒業後になかなか練習できていないという方、ご参加お待ちしております！！

(名古屋支部：吉田一江<CL1期卒>)



Yukiko's Aroma News



今年の1月にうつ症状を改善するアロマセラピーの効果に関する臨床研究のシステマティックレビュー (The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review, Evidence Based Complement Alternative Medicine 2017 Jan 4) が出て、アロマセラピーがうつの改善に対して有効であるという十分なエビデンスが示されました。これまでは、そうではなかったの...?と思われるかもしれません。

システマティックレビューとは、文献をくまなく調査して、質の高い研究のデータを分析することです。臨床研究であっても、かたよりの偶然の影響がないわけではないので、多くの研究を集めて再分析することでそういう影響をできるだけ減らすために行われるもので、「本当に効果があるのか？」を証明する根拠としては、信頼できるものとされています。

私たちはうつ症状を持つ方へアロマセラピーを実践して、その効果は実感していますし、経験的にも効果があることは知っています。また、たくさん臨床研究も出ているのですが、実は2009年に前回のシステマティックレビューが出て、それまでの文献を再分析した結果、その有効性はエビデンスレベルでは十分ではないということになっていました。

しかしながら、今回のレビューでは最新のエビデンスが分析された結果、それはくつがえされ、有効性が実証されたので、とても興味深いなあと思っています。

今回のレビューの結論では、「アロマセラピーマッサージも香りも嗅ぐだけでも効果がある」が、「アロマセラピーマッサージのほうがより効果的である」と述べられています。そのうえで、「アロマセラピーマッサージの Modality (様式、やりかた、使い方) の決定的なエビデンスはさらに研究が必要である」としています。しかしながら「多種多様な対象者のうつ症状の緩和に対して使えるという可能性が示された」ともあり、うつ症状についてもさまざまな面で、それぞれに合わせて適応できる療法としての可能性が示されています。

なお、Clinical Recommendation(臨床的推奨あるいは勧告)には次のようなことが書かれていましたので、最後にご紹介しておきます。

うつ症状の改善に対して (エビデンスレベルの) 十分な効果を期待するためには...

香りの吸引によるセラピーの場合は、まずは十分な嗅覚機能を対象者が持っていることを確認すること。短時間ではなく長時間香りに曝露する環境を作ること、そして、回数を多く重ねることにより効果が期待できる。

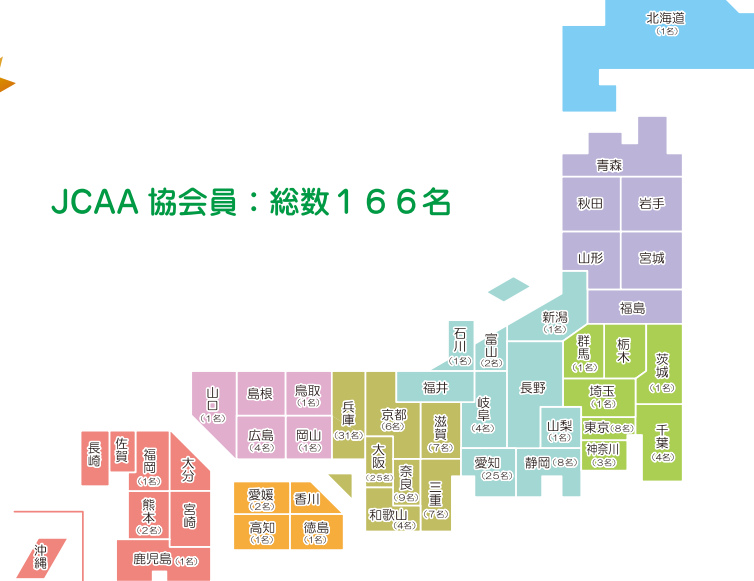
アロマセラピーマッサージの場合は少なくとも8回はセッションが必要で、1週間に1~2回実施することが推奨される。

お知らせ

次号の aromapio 第7号は6月発行の予定です。

事務局では aromapio に掲載する記事を募集しています。ケアルーム情報、ご自身の活動報告、イベントの告知...等も募集しています。お送り頂く記事は、メール info@jcaa.net にて件名を「aromapio 記事」としてお送りください。第7号の記事の締切日は、2017年6月10日(土)です。

JCAA 協会員：総数166名



HCPS 情報

■スクールパンフレットが新しくなりました！！

昨年作り始めたスクールのパンフレットがリニューアルし新しくなりました。想いが詰まった、とても素敵なパンフレットに仕上がりました。お友達や職場でご興味のある方がおられましたら、ぜひお配りしていただきたいです。ご希望の方は、Mailにて受け付けています。Mail: hope@hcpro.jp 写真:表紙です

■東京1期生祝卒業！！

HCPS 東京1期生が2017年1月に卒業されました。おめでとうございます。現在は認定に向けて30症例に取り組んでおられます。

■名古屋にHCPS新校舎

これまで使わせていただいていた貸教室から、1本西側の道沿いにホリスティックケアアプロフェッショナルスクール名古屋校の新しい教室ができました！最寄り駅はこれまでと同じ「久屋大通」です。今度は1番出口を出て市役所方面に徒歩4分の右側にある「チサン丸の内第2ビル4階」です。

ご挨拶

春陽の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。来年度、JCAAは3年目を迎えます、これもひとえに皆様のおかげによるものと感謝いたしております。3年目も会員の皆様にとってよりよい協会でありまように、今後とどうぞ宜しくお願いいたします。

評議員会議より

評議員会議は、2ヶ月に一度開催しています。2月の会議では、来年度の活動について話し合いを行いました。また、新しく評議員のメンバーも増え、2017年度は以下のメンバーにて評議員を努めます。どうぞ宜しくお願いいたします。

- | 評議員 | |
|---------------------------|---------------------------|
| 生魚かおり (AHCP4) | 澤井世津子 (大7, CL5) |
| 稲田寿美子 (AHCP11) | 竹内淳子 (AHCP13) |
| 大村美智代 (名1) | 藤原広美 (AHCP13) |
| 奥野准子 (大7, CL5) NEW | 松野英美 (AHCP13) |
| 奥家ゆかり (大7, CL4) | 吉田一江 (名1, CL1) NEW |
| 《五十音順・敬称略》 | |

学会のお知らせ

- 第5回「エビデンスに基づく統合医療 (eBIM) 研究会」
会期：2017年9月2日(土)・3日(日)
会場：兵庫県
- 第20回日本アロマセラピー学会学術総会
会期：2017年10月28日(土)・29日(日)
テーマ：クリニカルアロマセラピーの新時代
会場：大阪国際交流センター
☆Jane Buckle 先生が来日されますよ！！
- 第21回日本統合医療学会
会期：2017年11月25日(土)・26日(日)
会場：東京有明医療大学
大会長：川嶋 朗 (東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授)
名誉大会長：櫻井 康司 (学校法人花田学園&東京有明医療大学理事長)
テーマ：患者中心の医療 Patient-Based Medicine (PBM)
学会 URL: <http://jointconference2017.net/>

第3回総会

開催場所：「神戸研究学園都市大学利用施設UNITY(ユニティ)」
日時：2017年7月30日 10:00~17:00
参加費：5,000円
予定：特別講演1：椿オイル 特別講演2：ニオイと行動分析
※詳細は決定次第、HP・Facebook・メールにて発表していきます！！

親睦会

10月以降に各地にて開催予定です。
(関東、東海、名古屋、関西、中国・四国、九州)
*北陸での開催も検討中

アロママッサージブラッシュアップセミナー

- 東京 10月開催予定
- 名古屋 10月頃開催予定
- 神戸 12月までに開催予定



4月	19日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 26日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」
5月	14日(日) 着物ジャズ(奈良県:今井町) 17日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」
6月	2日(金) 症例検討会 (@神戸本校:18時半~) 21日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 28日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」
7月	19日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 29日(土) 淡路島蒸留体験ツアー 30日(日) 第3回JCAA総会 場所:「神戸研究学園都市 大学利用施設 UNITY(ユニティ)」
8月	16日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 23日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」 25日(金) 症例検討会 (@神戸本校:18時半~)
9月	20日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」
10月	18日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 25日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」
11月	15日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」
12月	1日(金) 症例検討会 (@神戸本校) 20日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 27日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」 (※年末のため、開催日が3週に変更する可能性もあり)
1月	17日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」
2月	21日(水) ボランティア活動「はっぴーの家」 28日(水) ボランティア活動「ジョイフル千種」
3月	2日(金) 症例検討会 (@神戸本校:18時半~)

※2017年度の活動予定ですが、会員の皆様の地区にてJCAA活動として参加したい内容の催しがありましたら、事務局(北出) info@jcaa.net 迄ご連絡下さい。

活動報告

第21回日本心療内科学会総会 アロマハンドマッサージブースを出展!!

奈良・春日野国際会館にて開催

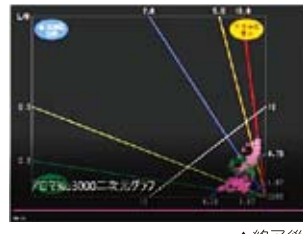
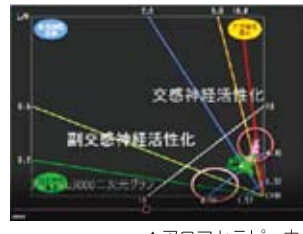
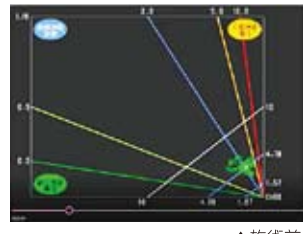
2016年12月3日・4日 開催



2日間で7名の会員様がお手伝い下さいました。皆様が臨床アロマセラピーの可能性、効果などをお伝えしながらご参加の医療関係者の皆様を癒して下さいました。<参加者：生田雅子、奥野准子、川筋愛子、坂田ひとみ、田中かおり、西岡由佳、山田菜美（五十音順・敬称略）>

また、ハンドマッサージを受けて下さった方の中に、瞬時心拍変動解析にこだわり開発・販売をされている方が、ハンドマッサージ中の自律神経反射を測定されました。

測定された方からのご報告です・・・
きちんとした形でのデータ取とは異なりますが、測定中に自律神経反射を計測いたしました。心拍の安定、施術により交感神経の低下等が現れています。ご参考までに。



アロママッサージブラッシュアップ セミナー

2016年12月18日 HCPS 神戸本校にて開催

今回は昼からの4時間、それぞれに学びたいポイントを掲げて頂きスタート！
講師は奥家ゆかり先生、長谷川真希先生、稲田寿美子先生にご指導いただきました。
今年度、神戸では2回開催いたしました。参加者の方々からもまた参加したい!!との声を多くいただきましたので、また定期的に開催していきたいと考えています。



Q 今回の講座で自身の悩みは改善されましたか?

①改善された	13
②改善されなかった	0
③改善されたこともあるが、改善されなかったこともある	3
※記入無し	2

Q 次回も参加したいと思いましたか?

a.是非参加したい	16
b.参加したい	2
c.どちらでもない	0
d.参加したくない	0

～参加者の声～

- ◎自己流になったり、自分では気がつかないところを教えてもらえて良かった。
- ◎体が覚えるまで何度も参加したいと思いました。
- ◎ペアの人と確認し、先生からも多くのアドバイスを受けることができとても贅沢な時間でした。
- ◎定期的に自分のやり方を見直したい、指導を受けて直したい。

Q 本日のセミナー時間は適切でしたか?

a.満足	13
b.やや満足	3
c.普通	2
d.やや不満	0
e.不満	0

Q 講師の指導は如何でしたか?

a.満足	14
b.やや満足	3
c.普通	1
d.やや不満	0
e.不満	0



第23回 死の臨床近畿地方会 近畿支部大会 「これからのグリーフケアのあり方を巡って」

2017年1月29日開催

JCAA 理事の四宮敏章先生が大会長を務められた大会で、アロマセラピーの依頼があり参加いたしました。
来場者数も目標の200名を超え!!
様々な分野でのグリーフケアについて知る機会になりました。
JCAA 会員様も参加されました。
今後このような様々な臨床の分野でアロマセラピーを知っていただけたら、皆さんの活躍の場が増えるのではと思いました。
少しずつですがひろげていきましょう!!



ボランティア活動

播磨 はっぴーの家 毎月第3水曜日開催

施設のご利用者様は、月1回のアロマの日をととても楽しみに待ってくださっています。
なかには・・・「マッサージよりも話するほうがええな」と仰る方も。
マッサージした後の手を見て「若返ったわ、また来てよ! 待ってるで～」と嬉しい言葉を下さいます。



施設の方からは、アロマの日は皆さん明るくて朗らかであると教えて頂きました。
未だ参加されたことのない方と一緒に活動しませんか?
毎月引率担当者も一緒にいますので、初めて参加する方もご安心ください。
■参加申込は HP にて受付中です。
(参加者：生田雅子、大橋久美、近藤夕紀子、中井美貴、橋本信代、長谷川真希<引率>五十音順・敬称略)

名古屋 ジョイフル千種 偶数月・第4水曜日開催

偶数月に開催されています、ジョイフル千種様での活動も2月の活動が今年度ラストでした!



【参加者の声】
マッサージをしていると自然と手があたたかくなり、表情が和らいているのを感じました。男性の方は少し遠慮されている方も多く、コミュニケーションの難しさを感じました。



【施設の方の声】
皆さん気持ちよさそうに、自然と笑顔になられていました。セラピストの方々が優しくお声掛けて下さり、皆さんも安心されている様子でした。
また来年度も活動していきます!
■参加申込は、HP にて受付中です。
(参加者：杉山美紀、島津真季愛、白澤彩子、竹内淳子<引率>、森恭子<引率>五十音順・敬称略)

各地での親睦会

関東地区（東京） 2016年12月11日開催

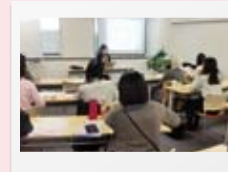


第2回 JCAA 関東地区の親睦会を開きました。幹事の独断で・・・ワールドカフェ in 神楽坂のスタイル HCPS 東京校にて講義を終えられた柴田先生もサプライズで参加頂きました。お題に沿って皆で語り合いました。協会のごこと、それぞれご自身の3年後・・・などなど様々な話が聴けましたが、2時間はあっという間でした。

東京1期生も卒業され、夏前にはセラピストが続々誕生されると思います! 今後も親睦を深め、関東地区での活動を皆さまで盛り上げていけたらと思います。(関東支部：澤井世津子<CL5期卒>)

東海地区（名古屋） 2017年2月26日開催

新名古屋校お披露目セミナー & 懇親会（東海地区）& 症例検討会



名古屋に HCPS 名古屋校舎ができました!! 今回の東海地区（名古屋）の親睦会は、新名古屋校舎のお披露目も兼ねまして HCPS 相原学院長の特別講演&親睦会&症例検討会と豪華3本立てで!!! 開催しました。

まずは、相原由花 HCPS 学院長の講演「これからの社会にアロマセラピストは必要か」少子高齢化社会、医療介護の体制の変化から AI まで、発展していく世の中、起こりうる変化を踏まえ、どのようにアロマセラピストが活躍していくのかということ・・・参加者の皆さんからも質問や発言が飛び交っていました。



ランチ会を兼ねた懇親会では、皆さんに近況を報告してもらい和気藹々とした雰囲気でお腹いっぱい!



お腹いっぱいになったところで・・・名古屋では2回目になります症例検討会、がんの患者様の2症例でしたが、まったく違う状況でしたので、アロマケアに関してそれぞれ異なるポイントがありました。このように皆様と様々な角度から症例をみていくこと、卒業後も勉強続けることはとても大切なことと感じました。

頭も心もお腹も満たされた、豪華3本立ての充実した名古屋校のお披露目となりました! 定期的に名古屋でも症例検討会や勉強会を開催し名古屋を盛り立てて行きたいと思ひます、皆さんご参加ください!!

会員さまからのお知らせコーナー

ウイメンズセンター大阪が事務局を務める性暴力救援センター全国連絡会の第4回全国研修会 「性暴力救援センターにおけるリプロダクティブ・ヘルス&ライツの実践」 ～性的自己決定権を確立するための総合的支援を目指して～

特に午後のレイプドラッグについては今後大きなトピックになるものと考えられ、いち早くその情報を共有するチャンス! ぜひこの機会を逃さず、ご参加をご検討ください! 様々な領域の方々にもご参加いただけたらと思います。

- 日時：4月29日（土・祝） 10時30分～16時30分
- 会場：大阪市中央公会堂（大阪市北区中之島1丁目1番27号）
- 参加費：事前申込3,000円（当日参加費4,000円）
- 必要事項（お名前・年代・ご連絡先・所属等）を記載しFAX、またはメールにて送信の上、郵便振替口座に参加費をお振込みください。入金確認後に参加チケットをお送りします。事前申込みは3,000円。振込期限は4月22日（土）です。郵便振替口座 00970-9-166160
- 座名義 性暴力救援センター全国連絡会

午前	講演Ⅰ「性暴力救援センターにおけるリプロダクティブ・ヘルス&ライツの実践とは」 加藤 治子さん（産婦人科医）
午前	講演Ⅱ「Drug Facilitated Sexual Assault (DFSA) について～レイプドラッグとして医薬品を不法使用する性的人権侵害～」 清水恵子さん（国立大学法人旭川医科大学医学部教授）
	対談 「レイプドラッグ使用の可能性が疑われる事例を通して」 清水恵子さん&加藤治子さん

認知症カフェでアロマハンドマッサージ

みなさんこんにちは、今井真由美（名2期卒）です。
1月28日に職場のイベント!
認知症カフェでアロマハンドマッサージをしました。

認知症カフェは毎月開催されています。当日は10名の方がいらっしゃいました。時間は約1時間! スタッフが各テーブルに行き、お話しを伺いながら、順番にハンドマッサージをしました。受けて下さった方々から・・・
「こんなの初めて、あったかい」
「いい匂い、優しい香りだね」
「こんなふうに触ってもらうのは初めて」
「気持ちいいね～眠りそう」
等々、多くの感想を頂きました。

マッサージと香りの心地良さを感じていただけました。マッサージ中は会話も弾み皆さん嬉しい表情、素敵な笑顔が見られました。また男性の方も喜ばれていました（写真を出せないのが残念です。）。今回、初めて認知症カフェでハンドマッサージをしました。良い体験が出来ました。また機会があれば是非参加させていただきたいと思ひます。
(今井真由美：名2期卒)

