

Yukiko's Aroma News



最近、香りやブレンドそのものについて、意識をする機会がありました。ケアの現場では、クライアントさまの心身の状態と香りの嗜好性を総合的に考えて、おひとりおひとりに合ったブレンドを決定していきます。そのため「香り」そのものだけに集中していろいろ感じたり考えることは、「アロマ」を扱う仕事につきながら、案外新鮮に感じています。

2014年5月 Science 誌に“Humans Can Discriminate More than 1 Trillion Olfactory Stimuli” (ヒトは1兆種類以上の嗅覚刺激を区別可能である) という論文が投稿されました。驚くべき数字ですが、人の嗅覚も潜在的にはそれくらい繊細であるということです。アロマセラピストは自然と嗅覚は敏感になってくるものですし、私たちは調香師ではありませんが、ブレンド力を高めるためにも、あらためて意識をして嗅覚を高める練習することもよいかもしれません。世界的に活躍されている香りのスペシャリスト Victoria Frolova 氏のブログ (Bois de Jasmin) から一部抜粋、ご紹介します。

「Workout for the Nose : How to Improve Your Sense of Smell (嗅覚を高める方法)」

はじめに・・・もし、香りについて学びたいと思ったら、まわりにあるいろいろなものの香りを嗅ぎなさい。たとえば、ハーブ、コーヒー、お茶、チョコレート・・・とてもシンプルなことです。香ることを意識して鼻と脳をたくさん働かせるとのことです。もしもよくわからない香りがあったりもがっかりしなくても大丈夫です。この段階ではただ香りを意識する、ということだけでOKです。

中級・・・異なるタイプの香りをいろいろ嗅ぎましょう。これは調香師の訓練だけでなく、香りを感じられない人の治療としても行われていることです。3つの異なる種類の香り、たとえば、木の香り、花の香り、フルーツの香り、を一日に2〜3回嗅ぎます。重症の嗅盲の方この方法を使って治療をする、ある神経生物学者によると香りの違いを嗅ぎわかるように脳を訓練することで、嗅覚受容体を刺激し神経の接続が“オン”になるとのことです。

上級・・・プロになっても朝起きてすぐに3〜5種類の香りを嗅ぐべきです。朝は嗅覚がより研ぎ澄まされています。何かスパイスの香りを使ってもいいですし、もし精油を使う場合はアルコールに1〜5%に希釈して、試香紙を浸して嗅ぐようにしましょう。そしてその香りがどのような感じか考えてみましょう。温かい感じ? 冷たい感じ? 甘い感じ?・・・心の中に香りをまるで登録するように、急がないでこの練習をゆくりおこなってください。1日に1回、これをする習慣をつけて、いろいろな香りを嗅いでいきますが、同じ香りを2〜3日は継続して嗅ぐようにします。その香りを覚えようとする必要はありません。香りを嗅ぎながら何か関係のあることや記憶、想起するようなことを書き留めてみましょう。より心に響く香りをブレンドできるように、腕を磨いていきたいものです。

NEW!! お悩み・アドバイスどちらも大募集!!

お悩み相談コーナー

「こんな時どうしたらいいんだろう・・・」「こんなこと聞かれて困った・・・」といった、活動している中で困ったり悩んだりしたことについて、協会員の皆さまに相談し、アドバイスをもらうコーナーです。

- ・三人寄れば文殊の知恵、どころか、数百人の会員様が集まれば、とても参考になるアドバイスをたくさんもらえるのではないのでしょうか。
- ・自分が困ったこと、つまづいたことは、他の方も同じような経験をしているかもしれません。些細なことでもなんでも、相談したいことを、気軽に投稿してください!
- ・そして、お題に対する「私はこうやって対応しました」「こうすればいいんじゃないでしょうか」といったアドバイスやエピソード、たくさんお待ちしています! アドバイスを投稿いただいた方は、お名前・顔写真付きで、次号にて、その内容を掲載させていただきます。(恥ずかしい・・・という方は写真なし・匿名でもOKです!)

今回のお題

ハンドマッサージを受けてくださった医療関係者の方から、「病院にアロマを芳香させたいと思って、院内で提案したことがあるが、香りを嫌がる人もいるからと反対を受け、実行できなかった」というお声をいただきました。そういった反対の声もある中、院内でアロマの芳香を実現できたエピソードがあったら、知りたいです。

同じような経験をされた方もたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。「私はこうやって導入にこぎつけました!」などのアドバイスがありましたら、是非投稿ください! たくさんの方の投稿、お待ちしております!

投稿先はこちら→JCAA事務局 (info@jcaa.net)

お知らせ

次号の aromapio 第8号は10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8号の記事の締切日は、2017年9月30日(土)です。

HCPS 情報

Kathy Duffy 先生の

「アメリカ臨床現場でのアロマセラピーの実践」

スカイプ講座開催決定!



Kathy Duffy 先生

日程: 2017年11月25日(土) 26日(日)
両日とも9時~12時

開催場所: HCPS 神戸本校

※アメリカとライブでスカイプをつなぎ、講義をしていただきます。時差があるため、開始時間が早いです。ご了承ください。詳細はあらかじめご案内させていただきます。

それぞれのコース内容について詳しくは、ホリスティックケアプロフェッショナルスクールのホームページをご確認ください。◆ホームページ <http://www.hcpro.jp/>

HCPS 認定 リフレクソジスト養成コース

- ☆名古屋で開催決定!!
- ◇日程: 全4日 (7/8、7/9、7/12、7/13)
※認定試験日: 8/27
- ◇時間: 10時~19時
- ◇場所: HCPS 名古屋校
- ◇受講料: 外都生 ¥108,000
JCAA 会員様 ¥86,400 (20%OFF)
※材料費、税込
※認定試験料は ¥16,200 別途必要

エルダーケア アロマセラピストコース (ECPA)

- ☆高齢者施設、在宅など様々な介護現場をフィールドに活躍できるアロマセラピストを養成する専門コースができました。
- ◇日程: 全18回 × 3時間
(内、施設実習4回 × 3時間)
(9/2、9/3、9/23、9/24、10/28、10/29、11/25、11/26、12/16)
※認定筆記試験: 12/17
- ◇時間: 10時~17時
- ◇場所: HCPS 神戸本校
- ◇受講料: ¥250,000 (受講料)、¥20,000 (教材費)
合計 ¥270,000 (税込合計 ¥291,600)

フェイシャルトリートメント講座

- ☆病院内のベッドサイドで患者様にフェイシャルトリートメントを提供するための知識と技術を習得してみませんか?
- ◇日程: 全3日 (8/11、8/12、9/30)
- ◇時間: 13時~17時
- ◇場所: 4時間 × 3日間 (計12時間)
HCPS 神戸本校
- ◇受講料: 43,200円 (JCAA 会員)
※材料費、税込

臨床アロマセラピスト®養成コース (クリニカルコース)

- 患者様の症状緩和、生活の質の向上、安楽の維持のためにアロマセラピーを用いてケアできる、質の高い臨床アロマセラピストを目指すコースです。
- 臨床でのより実践的な学びを深めたいという方に、相原学院長はじめクリニカル担当講師から直接指導をいたします。
- ※2017年度は、11月に神戸本校での開講を予定しております。

aromapio アロマピオ

日本臨床アロマセラピスト協会

第7号

ご挨拶

盛夏の候、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。JCAA も3年目がスタートいたしました。東京校からも続々とセラピストが誕生し関東地区の会員様も増えております。今後も皆様の活動・活躍の場がひろがっていきますよう、よりよい協会でありますように、今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。

第3回

JCAA 総会

～アイデンティティを高める～

年に一度の JCAA 最大イベント、総会が7月30日(日)に神戸で開催されます!

今年のテーマは、「**アイデンティティを高める**」。

本総会では、皆様に、セラピストとして活躍されるにあたって“その人らしさ”、“自分なりの価値観”を一つでも多く見つけていただけたらと思っております。

特別講演(二本立て!)や各分野で活躍されている方々の活動発表、協会員同士の交流の場など、楽しんでいただける企画をご用意しておりますので、たくさんの方のご参加、お待ちしております!

日時	2017年7月30日(日) 10時~16時45分
場所	兵庫県・神戸研究学園都市 大学利用施設 UNITY (ユニティ)
参加費	4,000円(昼食代、お茶代含む)
申込方法	JCAA のホームページにて受付中

目玉企画① 特別講演 二本立て!

午前 「献上品クオリティーの精油の誕生秘話」



志賀厚雄 先生

(椿セラピー協会代表 / 日本統合医療学会会員)

19歳の時にイギリスに渡り、環境デザインと古代都市生成史を学び、アメリカに渡る。帰国後、伊豆大島にて障害者自立施設の授産事業として椿の6次産業事業モデルを提案。現在、島根県大社町鷺浦で椿の森づくりと6次産業化に取り組み中。

午後 「ニオイとパフォーマンスの関係、行動には規則があった!」



北條理恵子 先生

(独立行政法人 労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所)

産業毒性・生体影響研究グループ 主任研究員
専門分野: 行動毒性学、脳の病理組織学
看護師、助産師

7月29日(土) 蒸留体験ツアー in 淡路島

蒸留体験に加え、花と自然、美味しいものに溢れた魅力いっぱいの淡路島に触れていただけるツアーです!

(神戸本校よりバスで移動)
残席わずか! 興味がある方は、詳細を JCAA のホームページにてご確認ください。

- ◆日時: 7月29日(土) 10時15分~17時半
- ◆参加費: 6,000円(バス代・昼食代込、税込)
- ※参加を希望される方は、JCAA のホームページよりお申し込みください。

～今号のトピックス～

- ◆7月30日(日) 第3回 JCAA 総会のご案内 ...P.1
- ◆2017年2月~6月活動のご報告 ...P.2~P.3
- ◆会員様からの情報 ...P.3
- ◆アロマの最新情報 (Yukiko's Aroma News) ...P.4

目玉企画② 活動報告

- 今年は「9分野」からの活動報告発表!!
- 第3回では、希望の分野に分かれての交流会を企画! 同じ分野で活動されている方々と、また興味がある、今後活動したいと思っている分野の皆様と意見交換しアイデンティティを高めましょう。
- ① 児童デイサービス: 星野祥子さん
 - ② 地域: 佃菜穂さん
 - ③ 独立型ケアルーム: 武本明子さん
 - ④ クリニック: 伊藤真理さん
 - ⑤ 患者会: 川本由記子さん
 - ⑥ 症例報告: 田中由紀江さん
 - ⑦ 院内・福利厚生: 西村清美さん
 - ⑧ 訪問看護: 西岡かんなんさん
 - ⑨ 緩和ケア: 小野さおりさん

目玉企画③ 椿オイル限定販売

出雲市の北山山系に群生しているツバキの種から採取された「プレミアムコールドプレス緑椿オイル」を、当日限定で販売!

※写真については参考であり、当日販売する商品とは異なる可能性があります。

学会のお知らせ

◆第6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)
@神戸学院大学ポートアイランドキャンパス

◆第20回日本アロマセラピー学会学術総会
☆Jane Buckle 先生が来日!!
会期: 2017年10月28日(土)・29日(日) @大阪国際交流センター
テーマ: クリニカルアロマセラピーの新時代

◆第21回日本統合医療学会
会期: 2017年11月25日(土)・26日(日) @東京有明医療大学
テーマ: 患者中心の医療 Patient-Based Medicine (PBM)

活動報告

ボランティア活動

播磨 はっぴーの家

施設の方から「夜間はいつも手が痛くて眠れないご利用者の方が、アロマをしてもらった日は何もせずに眠れているんです！」というご利用者様の変化を教えてくださいました。月に一回の訪問ですがご利用者様はじめスタッフの方々もとても楽しみにしてくださっています。



名古屋 ジョイフル千種

はじめて参加の方も多く、コミュニケーションの取り方、最初の声掛けに緊張されている方もおられました。ご利用者さんの笑顔、体が緩んだ状態を確認し安心され、終わる頃には積極的に声をかけておられました。



今年の活動より、HCPS ジェネラルコース生のボランティア実習参加が認定必須条件となり、このボランティア活動の場が交流の機会にもなっております。同期だけでなく、他の期との皆様と多々交流して繋がりをもっと持っていたらと思います。
【参加申込方法】
 ・はっぴーの家：毎月第3水曜日（13時半～16時頃）です。 ・ジョイフル千種：偶数月の最終水曜日（13時半～15時頃）です。
 申込は、ホームページ <http://jcaa.net/volunteer.html> より受付けております、皆様のご参加お待ちしております。

第17回 症例検討会

2017年3月3日開催

今回は約2年間ケアしている患者様が認知症を発症したというケースでした。関わっていたのに気付かなかった後悔の念、気付いてあげたかったという思い。症例発表を振り返り患者様を思う気持ちがこみあげていました。症例検討会後、意見、アドバイスをもとに患者様を支える家族様への関わりも持てるようになりまし。患者様の症状は少しずつ進行していますが、アロマセラピーを受けられる時間は今も変わらず受けてくださっています。この検討会で発表したことを期にケアはするだけではなく、このように振り返る事の大切さを改めて感じ、皆さんと共有したことでケアの選択肢が増えました。



症例の患者様を想像し、参加者ひとりひとりが自分なりのケアを考えてみる。考えたことを参加者みんなで共有しあう。症例検討会に参加することで、自分のケアを見直す機会にもなり、色々な人の意見や視点から、たくさんの気づきを得ることができます。次回開催は、8/25(金)です。ご自身のパワーアップのためにも、ぜひぜひたくさんの方に参加いただけたらと思います！

第19回 症例検討会

2017年6月2日開催

今回は、パニック障害を持っておられる患者様に対し、どのようにアロマセラピーを活用していけばよいか、という相談でした。患者様が何に苦しんでいるのか、何を求めているのかは、患者様の言葉や行動の一つ一つに表れていることを、参加者全員が改めて実感する症例だったと思います。アロマセラピーを、患者様にリラックスしてもらう時間にとどめず、患者様の治療力を高める手助けとしていくために、目の前の患者様にしっかりと向き合い、患者様が求めているものを感じ取るセラピストになっていきたい、と改めて感じる大事な時間でした！



KIMONO jazzgl 2017

(奈良医大、健康医療相談とのコラボ企画)

2017年5月13日(日)開催
 JCAAはこのイベントに参加するのは4回目になります。アロマハンドマッサージを受けられる事を楽しみにしてらっしゃるとの声をお客様から伺い、これまで参加してこられたJCAA会員さんが繋げてくれたご縁だと感じました。受けられた方々から、「気持ち良かった」「普段はこんなことしてもらえない、良い香りとお手ぬぐいも癒された」と喜んでいただけて、こちらも元気をいただきました。昼からほとんど休みなく、多くのお客様に対応いただきましたご参加者頂いた会員の皆様ありがとうございます。



各地での親睦会

中国・四国地区 2017年3月12日開催



親睦会…といっても集まったのは福山市で開業している「ホリスティックケアルームてころ」の田中さんと広島市で開業している船津の2名でした。まだまだメンバーも少なくこれから賑やかにしていこう！という思いで話しをしてきました。いくつかのイベントに参加すること、1月に入って行なったMテクニックの復習会を行うことなどを決めました。卒業後のモチベーションを保つためにも何らかの機会を設けて集まりたいと思います。写真は懇親会の次の週に参加した日本アロマセラピー学会の中国地方会の写真です。久しぶりの相原先生に会えてパワーをしっかりと受け取りました！地方の卒業生さん、頑張りましょうね～！！

関西地区（第18回 症例検討会 & 親睦会） 2017年3月11日開催



今回の症例は入院患者様への症例が2例でした。本当は1症例の発表でしたが…もう1例は急遽、今やっている症例を皆で検討することに、皆さん自分だったらどうケアしていたか？色々な意見が飛び交っていました。このようにケアを振り返る場は、自分自身のケアを見直す場でもあると思います。こういう機会をどんどん増やしていきたい！という意見を皆さんから頂きました。親睦会では、それぞれの活動を発表し、これからJCAAとしてやっていきたい事、お一人でも多くの方にJCAAの存在をアピールするためにできること等を語り合いました。心も身体（お腹）も満たされた、あつという間の5時間！年に1回ではなく、このような交流の場を定期的に開催することができたらと思えた時間でした。

会員様からの情報

谷口里江（クリニカル5期卒：滋賀県）
 3月6日 彦根市立病院内 自治会様よりご依頼があり、臨床アロマセラピーについて、アロマハンドマッサージをお伝えして来ました。当日は看護師40名の皆様にご参加くださいました。1時間という短い時間の中で、私がHCPSで学んだ知識、技術を盛り込んでお話しすることは難しかったのですが、実際にお互いをマッサージしていただく時間になると、香りに包まれお話しが弾み、身体もじんわり温かくなってこられたようで「こんなに気持ちも身体も穏やかになるのですね」と感想もいただきました。講演の中では、私が訪問看護の中でアロママッサージをケアとして提供していることについてもお話させて頂きました。患者さんの苦痛表情がみるみる変化し、その方のナラティブに出逢ったとき、臨床アロマセラピストの醍醐味を味わうこととなります。私達は患者さんだけでなくその家族、そしてケア人も包み込める活動をしていかなければならないことを改めて感じ、JCAA会員としてその役割をしっかりと担っていこうと思えます。

長坂富美子（名古屋7期卒：静岡県）
 勤務先の「NPO法人和合 デイサービス和合（静岡県磐田市）」でアロママッサージをしています。当施設はお一人お一人との関わり、コミュニケーションを大切にしている小規模デイサービスです。ご利用者の皆様がデイでの時間を安心して過ごしていただけるよう 関係性を大切に、午後の時間を頂いて開所直前からアロママッサージを行っています。5月15日に同法人「訪問看護ステーション和合」を立ち上げました。在宅でもアロマセラピーができるように準備進行中です！！アロマセラピーを通してご利用者様や、ご家族様の生活が向上できるように、支えていきたいと思います。私達は患者さんだけでなくその家族、そしてケア人も包み込める活動をしていかなければならないことを改めて感じ、JCAA会員としてその役割をしっかりと担っていこうと思えます。

サロン活動を再スタートしました！

【わたしに還るサロン 近藤佳奈（神9期卒）
 私はHCPS認定プロフェッショナルアロマセラピスト取得後、派遣社員をしながらセラピストとして活動を継続していましたが、結婚を機に一旦セラピストを休息していました。再開しようと思えばすぐにでもできる環境は整っていたものの、お客さまは来て下さるのか、収益を得られるだろうか、クレームが出たらどうしよう等、考える事はマイナスなことばかり。今、思い起こすと、お客さまがこなければ「自分自身の価値ささえも無くなってしまおう」という図式まで展開し、そんな価値のない自分を見るくらいなら開業しなくても良いのではないかと考えていました。そんな、まだ見ぬ未来に不安を探す日々が飽きた頃、「いったい自分はどうしたいのか？本当は何をしたいのか？」を問うようになり、出てきた答えは「施術している時間」「人に触れている時間」がとても好きだ！ということでした。私の場合、自分が好きな時間にご褒美でついでに、お客さまの安らいだ表情や緩んだお身体でした。とにかく自分の好きを満ちる為に、自分を幸せにする為にやってみよう！と動きだし、本当の意味でサロン再開への路が開かれました。今まで、親の価値観や期待、世間一般的にはどうだろうなど、自分以外の指標が私の中に沢山ありました。でも心を緩めた時に、「本当のわたし」が顔を出し始めました。体が緩めば心も緩んで、その逆もあって、本当の「わたしに還る」路が開かれます。そんな瞬間をお客さまと共有できることが今の私の喜びとなりました。自宅サロンは紹介制、新規のお客さまはレンタルサロンで迎えています。私のように踏み出すことができず悩んでいるHCPSの在卒生の方がいらっしゃれば、私に会いに来てください、お話ししましょう。



第45回日本バイオフィードバック学会学術総会 「心と身体を“見える化”するバイオフィードバック」

2017年6月10日(土)、11日

千里ライフサイエンスセンターにて開催
 総会のテーマ通り“見える化”の技術開発が様々な企業で取り組んでおられることを知り、在宅医療で活用してもらえるような商品開発の提供をされていました。展示ブースでは、マッサージ中の自律神経の“見える化”（クライアント、セラピストの自律神経の測定）体験させて頂きました。



第47回関西ペインクリニック学会学術集会 「痛みの治療 ア・ラ・カルト」

2017年5月13日(土)

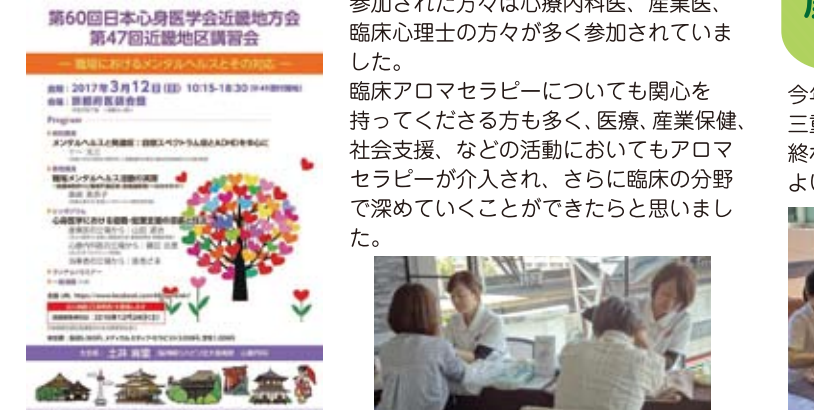
大阪国際交流センターにて開催
 痛みをとる専門医からのご依頼で出展いたしました。ペインクリニック学会では「マッサージを受けたら痛みがなくなるの？患者さんはどう変化するの？」の質問が多かったです。皆さんならどうお返されますか？学会では「腰痛に対するアプローチ：チームケースカンファ」として腰痛の症例提示に対して各分野の先生方によるアプローチ法の提示などもあり大変興味深かったです。またこの学会を通じて少しでも麻酔科医の方々に臨床アロマセラピーの必要性を感じて頂けたのではと思っています。来年になりますが、滋賀県で2018年12月1日、2日に開催の「第11回日本運動器疼痛学会」への出展依頼もありました。滋賀県の会員様、未だ先ですがご協力お願いいたします。



第60回日本心身医学会近畿地方会

2017年3月12日(日)

京都府医師会館にて開催
 本大会のテーマは「職場のメンタルヘルスの向上やその対応」心身のストレスケアについては、今後ますます重要かつ必要となっていることを感じられた内容でもありました。参加された方々は心療内科医、産業医、臨床心理士の方々が多く参加されていました。臨床アロマセラピーについても関心を持ってくださる方も多く、医療、産業保健、社会支援、などの活動においてもアロマセラピーが紹介され、さらに臨床の分野で深めていくことができたらと思えました。



彦根市立病院 第8回ふれあい祭り

2017年5月27日(土)開催

今年も約80名様のお客様がお越しになりました。三重、京都、大阪の会員様にご参加下さり、大盛況でした。終わってからは、少しの時間でしたが施術したお客様の情報の共有し、よい時間を会員様と過ごすことができました。

