

Yukiko's Aroma News

日差しが強く、暑くなってきましたね。精油を肌へ使用するときには光毒性について十分注意しなければいけない季節です。年間を通して紫外線は存在しますが、日本国内では4月から9月がピーク、年間紫外線照射量の7割～8割を占めていると言われます。復習ですが、みなさんがよく使う精油の中で光毒性があるものは、ベルガモット、レモン、グレープフルーツ。オレンジスイート、マンダリンには光毒性はないとされています。フロクマリン類の成分が原因物質ですが、中でも最も強い光毒性作用をもつ「ベルガプテン」の量が大きく影響しています。抽出法によってベルガプテンがどれくらい含まれるかは違ってくることはご存知のとおり、そして、同じ種類の植物でも、生育地や収穫時期によってもちろん異なりますが、いずれにしても光毒性を持つすべての柑橘精油にはベルガプテンが100～3000ppm(0.01%～0.3%)含まれていると言われていて、もしも光毒性のある精油を肌に使いたい場合、光毒性のリスクを避けるためには、水蒸気蒸留などのフロクマリンフリーのものを使う、着衣などで紫外線を遮断する、ということが必要になります。肌につけてからどれくらいたてば大丈夫かということについてはある研究者のデータでは1%濃度のベルガモットを塗布した場合、6時間では反応がある人もいたが8時間経過後の日光曝露では安全であったというものがあります。消費者向け製品を製造するときの香料に関するガイドラインIFRA(国際化粧品香料協会)の基準では、肌への最大使用濃度がベルガモット精油は0.4%、レモンは2%、グレープフルーツは4%とし、もしもそれ以上で使うなら12～18時間は日光など紫外線をあびる状況避ける必要があるとされています。これは皮膚刺激性のことも含めた%でしょうしレモンやグレープフルーツは多いなあという印象ですが、それらは通常わたしたちがアロマセラピーで使うレベルであれば、光毒性について一晩超えれば大丈夫だろうと考えられます。でもベルガモット精油はフロクマリンフリーでなければ濃度も十分注意しなければ、かなり長時間紫外線にたいして注意が必要であるといえます。

ところで、この光毒性を現す成分、植物は巧妙な害虫駆除のしくみのために、このような成分を作っています。昆虫が植物を食べて、そのときに光毒性のある成分がその体内に浸み込みます。そこに紫外線があたることで光毒性が発現し、その成分は活性し、昆虫のからだの細胞に影響し、昆虫は死んでしまうということです。日差しがサンサンと照るところで育つ柑橘系の植物ならではの、日光と芳香成分と合わせて害虫を駆除するシステムにすごいなあと驚かされましたが、みなさんはいかがですか？では、今年の夏も、どうぞ上手に安全に香りを使って快適にお過ごしください。

臨床アロマセラピスト®養成コース

(クリニカル10期生:11月スタート)

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方におススメです。患者さまの安楽、安寧のために、どのように関わっていくかがよりよいか考え、実践し、講師とともに振り返りをしています。臨床アロマセラピスト®のカリキュラム、実践から学ぶことを大切にしています。

チャイルドハビリテーションアロマセラピスト養成コース

新規開講予定

障がいをもった子どもへの専門性を高める実践的なカリキュラムです。

場所	神戸本校
日程	①7月7日(日) 13:30～15:30 ②8月31日(土) 11:30～13:30 (13:00～13:30までクリニカルの授業見学可能です) (11:00～11:30までクリニカル授業見学可能です)

進級説明会のお申し込みは、神戸本校へご連絡ください。

臨床で役立つフェイシャルトリートメント講座

西田ルミ子先生のフェイシャル技術はもちろん、臨床で患者さまへ施術してこられた経験からのさまざまな知識を伝授してまいります！残席わずかなので、受講希望者はお早めに！

日程	全3日間(2019年7/13-14、8/18)	講師	西田ルミ子先生 (HCPS認定プロフェッショナルアロマセラピスト)
時間	13時～17時 4時間×3日間(計12時間)	受講料	JCAA会員 ¥43,200(20%OFF) ※教材費含む、税込
場所	HCPS 神戸本校	人数	6名(最少催行人数4名)

※この講座にはHCPS受講修了証が発行されます。

Kobe Aroma Company からのお知らせ

Nature's gift より大人気『ベルガモットミント精油』再入荷！
Grace of Japan『あびの島レモン FCF』今年も入荷！
Grace of Japan『ハーブクリーム』大きなサイズの取扱いスタート！

みなさんこんにちは。Kobe Aroma Companyです。いつも当店をご利用くださって誠にありがとうございます！

『ベルガモットミント精油』再入荷

前回は入荷時にあっという間に完売してしまっただけでなく、『ベルガモットミント精油』が再入荷しました。ミントですがベルガモットに含まれる成分であるリモネン、リナリルアセテート、リナロールが豊富に含まれているので、まるでミントとベルガモットを絶妙にブレンドしたかのような香ります。さわやかな香りがたいへんごちよく、暑くなるこれからの季節におすすです。

『あびの島レモン』精油

無人島で育った野生のレモン『あびの島レモン』の精油が今年も入荷しました。酸味と甘さのバランスがよく、今年もたいへんよい香りに仕上がっています。産地が限られ採取量も多くないので、たいへん貴重な精油です。水蒸気蒸留で抽出し、光毒性の原因物質、フロクマリンが含まれません。

大容量ハーブクリーム

7.5gの小さなサイズでご利用していただきました「ハーブクリーム」ポティ、ハンド、お顔・いろいろなどところへ使えるのであつた言間になくなってしまふ、という方へ、66gの大きなサイズをご用意しました！ホホバオイル、シアバター、ミツロウに、肌荒れや乾燥によいとされるハーブエキスを加えたクリーム。クーラーによる乾燥、強い日差しによるダメージなどからお肌をしっかり守ってくださいね。夏のお肌のお手入れにぜひお試しください。

活動のお知らせ

東海支部恒例のクラフトイベント、今年も懇親会も兼ねての開催です。同日の午前は症例検討会も行います！ぜひご参加ください！

東海支部より

●●●ラベンダーバンドル作り&懇親会●●●

中世のヨーロッパでは抗菌作用やその香りを楽しむために使われたという「ラベンダーバンドルズ」。今回、北海道から届くラベンダーを使ってフレッシュな色や香りを楽しみながら、ラベンダーバンドルズを作りましょう！セラピストとして、活動を展開している方もそうでない方も近況を語り合いながら、普段の疲れを洗い流しましょう！
 ◆日程：7月13日(土)13:00～15:00(12:30開場)
 ◆場所：HCPS名古屋校
 ◆定員：10名(先着順)
 ◆最少催行人数：3名
 ◆会費(材料費+お茶代)：2500円程度(税込/当日支払)
 ※ラベンダーの価値により、材料費が多少変動する場合がございます。ご了承下さい。
 ◆申込締切：6月30日(日)18時まで

症例検討会

よりよいケアの視点、方法、計画など他のセラピストと意見を交換しながら、様々な角度から検討していきます。様々なセラピストの考え、感性を知ることができ意見を共有できる機会です。
 ◆日程：7月13日(土)10:00～12:00(9:45開場)
 ◆場所：HCPS名古屋校
 ◆発表者：1名募集
 ◆参加定員：15名(先着順)
 ◆最少催行人数：3名
 ◆会費：500円(税込/当日支払)
 ◆申込締切：6月30日(日)18時まで
 (注)6/30(日)18時までに発表候補者がいない場合は、開催を見送らせて頂きます、ご了承下さい。

次号のお知らせ

次号のaromapio第14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、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14号の記事の締切日は、2019年9月20日

アロマピオ aromapio

第13号

日本臨床アロマセラピスト協会

第5回

JCAA 総会 ～生をみつめる魂のケア～

年に一度のJCAA最大のイベントであり令和初回の総会は、横浜での開催です！本総会で催される、各分野で活動されている協会員の活動報告や、様々な研究や活動をされている先生方の特別講演、協会員同士の交流等が、皆様にとって更にセラピストとしての質を向上させるものとなるよう願っています。また、Kobe aroma companyで取り扱っている希少な精油・精油関連商品の販売もあります！こちらの販売もお楽しみに。たくさんの方のご参加お待ちしております！！

PROGRAM

09:15	開場
10:00	開会の挨拶 兵庫県赤十字血液センター所長 神戸大学名誉教授 平井みどり先生
10:05-10:15	理事各位の挨拶
10:15-11:30	各分野での活動発表 統合医療 安宅亜衣さん(東京1期) 独立開業 岩元麻丈さん(神戸9期) 高齢者 岩井植子さん(東京2期) 障がい者 瀬戸脇久子さん(東京1期) 病院内 杉山美紀さん(名古屋6期・クリニカル7期)
11:30-12:30	休憩
12:30-13:50	境界を超えるスピリチュアルケア わたしとあなたをつつむもの 佐々木 慈隆先生 音羽山観音寺副住職 奈良県総合医療センターがんサポートチーム心理士 西奈良中央病院緩和ケア病棟臨床教師
14:05-15:35	がん患者へのスピリチュアルケア ～精神腫瘍医の立場から～ 保坂 隆先生 保坂サイコオンコロジー・クリニック院長 精神腫瘍科
15:55-16:55	ワークショップ「もしバナゲーム」 司会 松野英美 (臨床アロマセラピスト®名古屋医療センター緩和ケアチーム看護師)
16:55-17:15	閉会の挨拶 JCAA 代表理事 ナチュラル心療内科クリニック院長 竹林直紀先生
17:20	閉会

※スケジュールは予定です。変更する場合があります。

書籍、精油、アロマ関連商品販売！

書籍	精油	アロマ関連商品
『臨床アロマセラピー 実践例から学ぶプロの技』 JCAA 理事 相原由花先生の最新号です！ もれなく直筆サイン付き！限定販売！	人気商品 あびの島レモン精油、 クロモジ精油、 ベルガモットミント精油等	今回の目玉商品！ カレンデュラドライハーブ、 クロモジティ、 ハーブソープ等

Webshopの掲載商品を色々持っていますので、ぜひ直接お手にとって試してみてくださいね！

特別企画 もしバナゲーム

“自分の人生の最期にどう在りたいか”
大切なことだとわかっていても、考えることをなんとなく避けてはいないでしょうか。このような少し難しい話題を今回の総会で、皆様と考えたり話し合ったりはできないだろうか？そんな想いの中で挙げたのが、カードを用いた「もしバナゲーム」(製作元:iACP)です。このゲームを通して、自分自身が大切にしていることを考えて伝えるということ、相手の価値観を聞き理解をすること、そんな生をみつめる“きっかけ”となればと思っています！また、初めて出会った会員様同士がお話をする機会となれば嬉しいですね。お楽しみに！

症例勉強会

「グリーンケア・在宅ケアの関わりより」

2019年2月11日(月・祝)開催
HCPS 神戸本校 & 天福銘茶(神戸元町)にて

終末期の患者さんのケアはもちろん、支える家族がケアに参加されたことの様子を共有し、終末期における家族を含めたアロマセラピーケアの必要性・可能性を改めて感じました。また、職場で患者さんにアロマを提供する機会ができた等の嬉しい報告もありました。今後それぞれの活動場所でも広げていくために何が必要か、どんな行動をとっていくか、日頃から疑問に感じている事などを話合いました。他、マッサージの際、手が冷えている時の対策など、「セラピストあるある」話で盛り上がり、終始楽しい雰囲気でした！



親睦会

場所を春節祭でぎわう神戸元町中華街「天福銘茶」に移動！中国茶の種類や効能についてのお話や、今回は特別に春節祭という事でお正月に飲まれているという「八宝茶」のお話まで。「八宝茶」は地方や風土、目的、症状に合わせてブレンドして楽しめるお茶なんです。その時の自分に合わせて作るということで、精油と同じく奥深い。まさに「マッサージオイルをブレンドする感じ」！各々特徴のあるお茶が作れました。様々な種類のお茶と美味しいドーナツをいただきながら、「台湾茶と中国茶の違い」「お茶を入れる茶器の違い」「高級茶葉を見分けるポイント」等も教えていただき、楽しい1日となりました。



☆ご参加いただいた会員様、ありがとうございました！
生魚 かり、生田 雅子、池上 淑子、井上 菜々、太田 玲子、奥家 ゆかり、藤原 広美
<五十音順・敬称略>

二ホンミツバチの蜜蝋スキンケア作り

2019年3月21日(木・祝)開催
駒ヶ谷 もりの蜂蜜にて

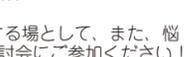
会員10名で、世界遺産登録で話題になった百舌鳥・古市古墳群がある大阪府羽曳野市の「駒ヶ谷 もりの蜂蜜」へ行ってきました！ここでは、育てるのが難しいと言われていた二ホンミツバチが養蜂されています。市場に出回っているのは、ほとんどが西洋ミツバチの蜂蜜です。今回のワークショップでは二ホンミツバチと西洋ミツバチとの違いや、安心・安全な蜂蜜について、本物とはどう違うのか...などなど生の百舌鳥をいただきながら、沢山の貴重なお話を聞くことができました。「品質の良さ」や「本物とは」といった点からも精油と通ずるものを感じました。二ホンミツバチの蜜蝋や蜂蜜が入ったクリームには、各自持参したお好みの精油を入れました。実際に使用してみると、クリームを愛用するリピーターが多い理由が分かります。無農薬野菜のサラダや、暖炉で焼いたピザ、自家製の菜譜カレーはすべてヤマツキになるくらい美味しかったです。心もお腹も満たされたワークショップ、今回参加できなかった皆様にも次の機会があればぜひ体験してほしいです！



☆ご参加いただいた会員様、ありがとうございました！
井川 智恵、生魚 かり、生田 雅子、井上 菜々、太田 玲子、川崎 有紗、谷口 愛季子、中村 淳代
<五十音順・敬称略>

第26回症例検討会

今回は総合病院の一般病棟に勤める卒業生が症例を提示してくれました。「悪性リンパ腫化学療法後の再発で、緩和医療のみとなった60代男性」の事例です。呼吸苦や倦怠感を強く訴える患者と、大きな不安を抱えながらも患者に付き添う家族に対し展開したアロマセラピーは、本当に苦痛緩和や安心感につながったのか？ケアをする側の自己満足ではなかったか？患者・家族やスタッフの反応をもとにディスカッションしました。病院内でアロマセラピーを提供していく上での課題や、信念をもち啓蒙活動・ケア提供を継続することの大切さもみえてきました。みなさまも客観的にケアの内容を振り返り、検討する場として、また、悩みを共有し打開策を見つける場として、ぜひ症例検討会にご参加ください！次回開催をお楽しみに！



災害時のボランティア講演会 ~活動の心構え~

2019年3月17日(日)開催
HCPS 神戸本校にて

講師：有坂めぐみ先生(兵庫県立大学大学院、NPO法人Both-AI等)



大きな災害が起きた時、被災地に行って支援をしたいという思いに駆られることがあっても、実際にはいつ行けばいいのか？どんな支援をすればいいのか？被災された方にどのように声をかけたらいいのか？よくわからないために一歩を踏み出せない人が多いのではないだろうか。講演ではご自身も阪神淡路大震災を経験された有坂めぐみ先生が、災害時のボランティア活動の心構えとその準備について、わかりやすくお話し下さいました。「被災者のためにアロマセラピーを届けたい」という想いやニーズはあるものの、きちんとその心構えができていなければ、よい活動になるとは限りません。

有坂先生は講演の中で、「被災された方や地元の支援者を傷つけないことが大切であり、そのためには時間の経過による被災者の心理の変化を知っておくのが支援者の大原則」とおっしゃっていました。また「支援者自身の安全を確保すること」もとても大切なこと。支援者は興奮状態にあるため危険を冒しがちであるということを自覚して、決して無理をしてはいけないということでした。また災害現場で活動中に支援者が経験する惨事ストレスについて事前に理解をしておくことが支援者のことを守るためには重要であるということなど、たくさんの気づきを得ることができ、支援活動の一歩につながるとても有意義な講演となりました。

参加者さまの感想(一部抜粋)

印象に残った内容

- 外国と日本の支援の違い。
- 災害サイクルやした方がよいことなど。
- ボランティアとしての立ち位置。
- 支援者自身の心構えや、どのような影響が起こるのかを前もって知っておくことの大切さ。
- 被災者の心理の変化、言っていること、言っていないこと。
- ボランティア活動で被災者を傷つけない。

参加する前と参加した後での変化

- 具体的に経時的な心境の変化などを学べたので、次にボランティアに行くときの心の支えとなった。
- 支援する側のセルフケアも大事だと気付いた。
- 講義を聞いて更にボランティアの難しさを感じた。いつ災害が起こるかかわからず、被災者になるかもしれない。備えや心構えが必要であると改めて思った。
- 支援が必ずしも受け入れられるとは限らず、無力感に陥って帰ってくるかもしれないことを知った。



トラウマについての理解とケア 講演会

2019年4月13日(土)開催
HCPS 東京校にて

講師：唐津尚子先生

唐津先生は、HCPS 臨床アロマセラピストコースの発達障がい講義をご担当くださっています。今回は唐津先生の臨床症例を交えながら、病態の理解とケアのポイントについてより深くお話しいただきました。2時間/ストップ！笑いのエッセンスあり！の熱い講義にぐんぐん引き込まれ、関東近県、静岡、大阪、九州の各地から参加した12名の多くが前のめりになって、大きく頷きながら熱心に聞いていたことが印象的です！



参加者さまの感想(一部抜粋)

印象に残った内容

- 解離もトラウマの症状の一つであるということ。
- 症状によっては、ADHD や他の精神疾患と誤診されることもあるということ。
- 安易に判断せず、なぜその行動をしたのかを聞くことが大切であるということ。
- トラウマ体験がある人は、相手の言葉の意味以上に雰囲気を察知する。安心感の保障が最も重要。

参加する前と参加した後での変化

- 少し自信を持って精神の患者さんの訪問看護に行けるようになった。
- トラウマについての知識を得て、自分にも身近な人たちにもあるのではないかと感じた。
- 改めてそれぞれの考え方や価値があるのだと理解することができ、広い気持ちで対応するようになったと感じる。

HCPS 卒業生が新聞掲載されました！ 名古屋 4期卒業生・野島理恵さん



看護師/アロマセラピスト
野島 理恵さん
「自分たちの活動が、地域に貢献できていると感じています。これからも、アロマセラピーを通して、多くの方々に癒しと笑顔を提供していきたいです。」

第10回 ふれあいまつり

おかげさまで10周年
~健康つなぐふれあいまつり~

彦根市民病院で毎年恒例のふれあいまつりが今年も開催されました。

たくさんの方々がアロマセラピーを受けに来てくださいました。お客様の中には、昨年ハンドマッサージを受けられた際に、「翌日まで気持ちよく過ごせたから」と今年もアロマを楽しみにして来られた方や、今年初めてマッサージを受けられた方、お母さんと一緒に来られたご子、入院中のように車椅子で来られた方などたくさんの方々がいらっしゃいました。多くのお客様にアロママッサージを届けることができました！終了後は、スタッフみんなでお茶を飲みながら感想、意見を交換し貴重な時間を過ごしました。大盛況に終わり、楽しい一日となりました！

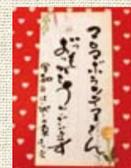
参加者
岡部和枝、谷口愛季子、野村房子、藤本里子、真紫祥代
<五十音順・敬称略>

卒業後も「自分らしく生きる」ことを支えるために

神戸(播磨)・名古屋・東京で毎月行っている高齢者施設でのボランティア活動。ご利用者さまから温かいお言葉と穏やかな笑顔をいただき、毎月楽しみながら活動をしています！これからも、ご利用者様が「自分らしく生きる」ことを、アロマを通してサポートしていきたいと思っています。引き続き皆様の活動へのご参加をお待ちしております！

はっぴーの家

毎月第3水曜日 播磨町にあるはっぴーの家にボランティア活動で参っています！和やかな雰囲気、毎月「久しぶりやね」と声をかけて下さる方、「あんたらにもらったから、夜痛くなく眠れるねん」と言ってくださる方、「待ってたんや」とお部屋に連れられて、たくさんお話をしてくださる方、「アロマしてもらったら、すべすべ綺麗になるの」と笑顔になられる方々、そしてスタッフの方々も「お待ちしております」と満面の笑顔で迎えてくださいます！月1回の訪問ではありますが、待っていてくださる方々がたくさんおられます！少しアロマから遠のいておられる方、誰かのお役に立ちたいと思われている方、ぜひ一緒に活動しましょう！



2019年度のボランティア活動予定 (下半期：6月～12月)

6月

19日(水) はっぴーの家
22日(土) ごきその社
26日(水) ジョイフル千種
28日(金) 千束

7月

17日(水) はっぴーの家
26日(金) 千束
27日(土) ごきその社

8月

21日(水) はっぴーの家
23日(金) 千束
24日(土) ごきその社
28日(水) ジョイフル千種

9月

18日(水) はっぴーの家
27日(金) 千束
28日(土) ごきその社

10月

16日(水) はっぴーの家
25日(金) 千束
26日(土) ごきその社
30日(水) ジョイフル千種

11月

20日(水) はっぴーの家
22日(金) 千束
23日(土) ごきその社

12月

18日(水) はっぴーの家
25日(水) ジョイフル千種
27日(金) 千束
28日(土) ごきその社



関東支部では毎月第4金曜日の午後台東区にある区立の老人保健施設にアロマボランティアに伺っています。建物6階～8階が老人保健施設です。それ以外のフロアは病棟やリハビリ・リハビリテーションのスペースとなっています。毎回職員の方から「今月は7階へ」などと対象となる階を1フロア決めて案内していただいています。順番に手や足のマッサージの提供を行っています。だいたい20～30名の利用者様にアロママッサージを楽しんでいただいています。先月は、新たに工夫をして実施しましたところ好評でした！これまで、共有フロアで過ごしている利用者様のところへアロマセラピストが出向き施術をするスタイルを取っていたのですが、先月は、少し離れた静かなところにアロマのスペースをつくり、そちらに職員さんと一緒に伺うという形で実施したのです。するとどうでしょう！これまで不穏でイライラと大きな声を出していた男性が急に「よせ行き」のご様子になり、「これはいつもの場所とは違うぞ」ということを察知したのが丁寧に挨拶をされ、落ち着いた雰囲気を受け、「自分の不調が解消された！」ととてもご機嫌がよくなった様子！「場」の変化がよい影響をもたらしたようです。セラピストへの労いの言葉もたくさんかけていただきました。そのような変化が数々あり、職員の方が「これはスゴイ！」と驚き、利用者様、施設のスタッフさんにとって「アロマの日が最高！」と感じていただけることを喜びに毎月訪問しています。東京校・関東圏内の卒業生のみならず、ぜひお集まりください！

2019年5月25日開催
彦根市立病院にて