

Yukiko's Aroma News

COVID-19の流行で、たいへん状況が続いていますが、お変わりなくお過ごしでしょうか？この感染症について「サイトカインストーム」という言葉がよく聞かれます。これが、この感染症の厄介な特徴のようですね。

サイトカインとは、細胞から放出されて、他の細胞の働きに影響をおよぼすタンパク質、特定の物質の名前ではなくて、総称です。免疫や炎症、生体防御に関して重要な役割を担っていますね。下の文章の中にも出てくるIL-1 β 、IL-6、IL-8、IL-10、TNF α などは、その種類です。サイトカインには「炎症性サイトカイン」と「抗炎症性サイトカイン」があって、アクセルとブレーキのように、炎症を起こすものと抑制するものがあり、バランスを保たれていることが必要なのですが、そのバランスが崩れて炎症をひどくしてしまうのがサイトカインストーム。あらためて、免疫のしくみを考えてみると、とても複雑かつ絶妙に、通常は「ストーム」が起こらず、それぞれの免疫細胞がバランスよく働いているので、からだの不思議と神秘を感じます。前回は、ウィルスと精油について書かれた記事をご紹介しましたが、今回は免疫に対する精油の作用に関する研究について、AIA(Alliance of International Aromatherapists) ニュースレターより抜粋して、ご紹介します。

炎症性サイトカインやIL-10のような抗炎症性サイトカインの産生に対する精油の影響について調べたある研究では、パルマローザ精油や、その主成分であるグラニオールが、ヒト単球細胞の免疫調節と抗炎症効果を発揮した (Murbach Teles Andrade BF et al., 2014) ということが示されました。レモングラス抽出物 (精油ではありませんでした) も、濃度によりますが、マクロファージによるIL-1 β およびIL-6産生を調整した (Bachiega TF et al., 2012) という研究があります。IL-6は炎症性サイトカインであり、研究では西インドレモングラスを使っており、それがIL-6の産生を阻害し、炎症が軽減されるのに役立つことを示しています。

また、その成分である、シト랄は、そのレモングラス抽出物よりIL1 β およびIL-6産生の阻害において、効果が高かったということです。そのほか、ティートリー精油の免疫調節効果が研究された (Hart PHら、2000) もがあります。ティートリー精油は、0.01%の濃度でIL-10分泌を2倍増加させたということです。ティートリー精油の成分が個別にも分析されましたが、その場合、テルピネン4オールだけが、TNF α 、IL-1 β 、IL-8、IL-10およびPGE2の産生を抑制したということが示されました。ユーカリ精油を使った研究では、インビトロ※1とインビボ研究の両方で、免疫刺激作用があることが示され、それはユーカリオイルに60～90%入っている主成分であるユーカリプトール (1.8シネオール) による作用のようですが、他の成分が相乗的に関係しているかもしれないということです。 (Serafino A et al., 2008)。

その研究には、ユーカリの学名が記載されていないのですが、1.8シネオールが多いことからグロブルスであったと考えられます。そのほかの研究としては、グラニオールに関して、細菌が関与する炎症への効果がマウスで測定されたものがあります。グラニオールはインビトロとインビボ研究の両方で炎症マーカーのレベルを減少させるという結果が見られました (Maruzzi A et al., 2011)。

先にご紹介したパルマローザ精油の研究の中ではパルマローザ精油とその主成分であるグラニオールは、ヒト単球によるTNF- α 産生については影響を及ぼさなかったようですが、レモングラス、ゼラニウム、ミントの精油やそれらの成分 (シト랄、シトロネロール、グラニオール、カルボン) については0.0125%の濃度で明らかにTNF- α を抑制するという結果が出ました。これは、それらが炎症を軽減するということを示しています。 (Hayama K, 2004)

AIA Newsletter ISSUE 6 - WINTER 2019/2020 Linda Ann Kahn "AROMATHERAPY & IMMUNITY" より
培養器の中で研究をするインビトロ研究や動物を使ったインビボ研究ではありますが、精油が免疫機能を調整する働きや炎症を抑え免疫を正常に働かせる作用にあらためて期待を感じました。また、前回のアロマピオでは、精油の抗ウイルス作用の研究についてご紹介しましたが、その中にも名を連ねていた精油が今回の記事にも出ていますね。ご存知のとおり、ひとつの精油がいろいろな作用を持ちますので、直接的に菌やウィルスに作用するとともに、免疫系に作用するという側面もあり、そういう点で感染予防が期待できるのが精油のおもしろいところ

です。みなさま、ご自身のためにそしてまわりの大切な人たちのために精油の力をぜひ使っていただきながら、おからだに気を付けて、どうか健康にお過ごしくださいますように。
※1 インビトロ研究とインビボ研究とは・・・インビトロは、試験管や培養器などの中でヒトや動物の組織を用いて、体内と同様の環境を人工的に作り、薬物の反応を検出する試験のこと。インビボはマウスなどの実験動物を用い、生体内に直接被験物質を投与し、生体内や細胞内での薬物の反応を検出する試験のこと。

2020 年度進級説明会

日程 第2回目：8/10 (月・祝) 14:00～
進級説明会のお申し込みは、神戸本校へご連絡ください。

I. 臨床アロマセラピスト® 養成コース (クリニカル 11期生：11月スタート)

▶進級試験：9/12(土) 予定
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たケアを行う質の高い臨床アロマセラピスト®を目指すコースです。患者様の安楽や安寧のために、どのように関わっていくことがより良いかを考え実践し、講師と共に振り返りをしています。本コースのカリキュラムは、臨床での実践から学ぶことを大切にしています。志願者の人数によって予定や時間が変更する可能性がありますので予めご了承ください。「臨床アロマセラピスト®になりたい!」と進級を希望されている方は、まずは各校講師にご相談 & 説明会にエントリーくださいね♪

II. 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 (2期生：2021年1月スタート)

先天的な障がいをもつ子どもの専門性を高めるアロマセラピストを養成する専門コースです。

III. エルダーケアアロマセラピスト® コース (ECPA) (3期生：11月スタート)

臨床での実践を通して、高齢者の身体・心理状態を理解し、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です。

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 <https://www.hcpro.jp/>

次号のお知らせ

次号のaromapio第17号は2020年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16号の記事の締切日は、2020年9月20日

aromapio アロマピオ 第16号

日本臨床アロマセラピスト協会

ご挨拶

昨年末中国武漢から始まった新型コロナウイルス感染症COVID-19は、今や世界中に広がりパンデミック状態となっています。精油が持つ抗菌、抗ウイルス作用は古くから知られていますが、今回の新しいコロナウィルスSARS-CoV-2に効果がある精油の検証はこれからであり、現時点ではエビデンスはありません。しかし、これまでの経験から推測し、効果が期待できるということでの実践は必要です。ほとんどの医療行為の臨床効果についてのエビデンスは、実際に行った後から検証されています。臨床アロマセラピーの感染症に対する効果については、精油の薬理効果だけでなく、不安・恐怖など免疫防御機能を低下させる心理的要因に対するの研究も今後必要となるでしょう。

近代西洋医学が心身二元論と要素還元主義に基づいたbiomedical model (生物医学モデル) が中心となっているのに対して、臨床アロマセラピーは人を心理社会的要因も含めたbiopsychosocial model (生物・心理・社会モデル) という視点から、全人的 (ホリスティック) なアプローチを実践していきます。セラピストによる全身のオイルマッサージを中心とした施術を行う場合は、このbiopsychosocial modelとしての視点が重視される一方で、精油を薬物として使用するbiomedical modelの側面も同時に持ち合わせています。そのため、臨床アロマセラピストはセラピストであると同時に、精油についての薬理学的知識を持つ科学者であり、心の状態を理解する心理学者、カウンセラーでもあるわけです。会員の皆様にとって、臨床現場で役に立つ情報をできるだけ多く提供することができますよう、JCAAはこれからも皆様と共に活動していきます。

一般社団法人 日本臨床アロマセラピスト協会
代表理事 竹林直紀

みなさん、ご無事ででしょうか。COVID-19(新型コロナウイルス感染症)が日本に拡散し、多くの人たちが不安と恐怖にさらされています。見えない敵に怯え、たった数ヶ月の社会活動の停滞で、生活が一変することに驚くとともに、竹林先生の授業の中でもあったように、地球は私たち人間だけのものではないこと、すべて分かち合い共生していかなければならないこと、世界各国の今までにない青空を見ると、どれだけ地球に負担をかけてきたかにも気づかれます。そして何より、人の命がどれほど大切なものなのかを痛感するこの数か月ではなかったでしょうか。

その命を最前線を守っている、医療従事者、看護助手、クラーク、介護士、病院や施設の掃除担当の皆さん、あるいは生活資源の提供をしてくれている皆さんには、感謝してもしきれません。私も微力ながらなんとか皆さんの力になれないかと考えて、#ナースにエールプロジェクトというものを発足させました。それは、ものすごい重圧と忙しさの中で自分を保つことができなくなる看護師がいると聞いたことがきっかけでした。加えて、家族が見舞いにこれられなくて寂しく過ごしている患者さんがいることも聞きました。

『そっだ、香りを届けよう。』
感染症対応のブレンドではなく、安らく香り、少し気分が明るくなる香りを選びました。一瞬でもプレッシャーから解放してあげたいと思ったのです。ブレンドオイルとアロマシールのセットを1000個作りました。マスクにつけたり、衣服につけたりして気持ちを安らげてもらったり、気になる患者さんにお渡ししてほしいと思ったからです。まずは神戸の感染指定病院から配布を始めました。看護部長さんから「私たちのことを気に留めてくださって本当に嬉しい。看護師たちも癒されると喜んでます。泣いている子もいました。本当にありがとうございます。」とお言葉をいただきました。同時にそれほど緊迫した状態の中で仕事をしていることもわかりました。ただ、そのような状態で仕事をしている方は看護師以外にもたくさんいらっしゃると思います。

そこで、医療従事者に限らず、JCAAの会員の皆さんの周りにいる大変な思いをされている方々に、皆さんの手で香りを届けてはどうだろうと考えました。理事・評議員会でも承認を得られましたので、JCAA会員の皆さんの会費で香りのセット (約200～300円/個) を作り、皆さんに4つずつお渡ししますので、それを必要な方にお渡しする#みんなにエールを試みようと思います。

たとえこの感染が終息しても、人の体も、心も、社会も深く傷を負い、その修復にはかなりの時間を要することが予測されます。傷つき、癒され、また成長する、その過程でアロマセラピストが担う役割はものすごく大きいと思っています。まずはできることから始めていきたいと思います。皆さんも健やかに生活してください。早く会えることを祈りながら。

JCAA 理事 相原由花

JCAA project #みんなにエール

医療者に限らず、大変な思いをされている方々・大切な方々に、皆さんの手で「香り」をお届けしたい♪もちろん、会員様ご自身も香りで癒されたいだけなら嬉しいですよ♪

提供対象	JCAA 会員の皆様自身、皆様の周りにおられる大切な方々
提供物品	ブレンドオイル+アロマパッチのセット お一人4セット

使用方法 この費用は皆様からの年会費から充当させていただきます。新たな集金はございません。

マスクに直接つけるときは、瓶の先をマスクの外側にこすりつけるだけで十分香ります。シールを使うときは、1/2または1/4に切って少しつけて貼ってください。

柑橘の精油は着色しますのでご注意ください。シールに1滴落として、好きなところに貼ってください。襟元・首元の衣類の裏側に香りやすいです。

ティッシュやハンカチにつけてカバンやロッカー内に入れておくのと良く香ります。※上記の方法は比較的に狭い空間でのご使用の参考にしてください。

プロジェクトの様子については、随時メールやFacebookにて最新情報をお伝えしていきます。ぜひ、本活動のお声もお寄せくださいね♪



手紙用か下も添えてありますので、大切な方へぜひ温かな「想い」も一緒に届けましょう!

#ナースにエール -YELL FOR NURSE project-

“強い使命感を持ち、ギリギリの身体的精神的状態で闘っている看護師たちを支えたい” そんな気持ちからプロジェクトは発足しました。仲間のナースたちは命を守ろうと必死で前線に立っています。少しでも役立てよう後方支援をしていきます!

〈現在の主な活動内容〉
感染指定病院へのブレンドオイル・アロマパッチセットの提供
感染指定病院へのハンドクリームの提供 (協賛: AYURA)
感染指定病院へのお菓子の提供 (協賛: 吉田ビーナツ食品)

届きました! 看護師も頑張ったあげく感染をすることもあり、仲間も心を痛めています。医師としては、患者のケアも大切ですが、看護師のケアも必要であると感じていたところです。みんなとても喜んで感謝していました。こうしてサポートしていただけることで勇気づけられました。

Facebook「ナースにエール～看護師を応援する～」ではナースをサポートする情報や医療現場の最新情報をシェアしています。プロジェクトの様子も随時アップしておりますので、ぜひチェックしてみてください!



Kobe Aroma Company からのお知らせ

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り誠にありがとうございます。
今春の販売開始時から人気が高く、ご愛用いただいている方も多い商品をご紹介します!

精油バック

今年は、白地にベースにブルー系とピンク系の2種類作成しました。精油瓶の持ち運び・保管に大変便利なアロマセラピスト専用の精油バックです。表地にはLIBERTY/リパティのラミネート生地を使用し、裏地は落ち着いたグリーン系のストライプ柄の帆布生地を使用しています。内側にポケットも付いておりティッシュなどを入れることが出来ます。

ホワイト・ブルー/ブルーベル柄

ブルー系は、今までにない落ち着いた柄になっていて、洗練的なブルーをベースにした花柄をデザインしています。シンプルなものもいい、華やかすぎるもの、苦手の声をもとに選んでいます。



ホワイト・ピンク/小花柄

ピンク系は、見た目には華やかで明るい気分にしてくれる柄になっていて、カフサバッグ、ワッペン、カフスリップ、ライラックなどの花をモチーフにした美しく大胆な構図の風景画を水墨画的にデザインしています。



台湾茶

世界で有数の台湾茶専門店「天仁茗茶」とKobe Aroma Companyが、すべての女性の美と健康に磨きをかけるためのオリジナルブレンドを開発しました。

台湾茶 / 温芯美茶

東洋の神秘の茶として西国貴族社会に紹介され、ビクトリア女王のお気に入りの茶としても有名。華やかな風味が口いっぱいに広がり、身体の内から温めます。



台湾茶 / 深眠豊茶

黒茶の中でも、程よい焙煎が味を引き立て、水仙茶を使用。ほんのりとベリーを感じ、繊細な甘みと香りを楽しめます。良質な睡眠へと導いてくれます。



共にティーバッグ仕様で3P入りと1OP入りをご用意しました。飲みやすいお茶ですので、ハーティーが苦手な方や初めての方にもおすすめです。お湯を注いだ瞬間に立ち上る、心地よい香りをお楽しみください。発売直後から大変人気を集めており、まだ試したことのない方にも是非飲んでいただきたい商品です。

5月末には、Nature's Giftから新しい精油の販売を予定しています。皆さまへのご紹介できるように準備をすすめていますので、楽しみにお待ちくださいませ。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします!

JCAA 会員様にインタビュー

JCAA には多くの医療従事者の方が在籍しています。今回は「看護師」として、院内・訪問・高齢者施設で勤務をされている 5 名に、現場の声をお寄せいただきました。スタッフや患者様、利用者様の緊迫した状況をお伝えするとともに、アロマセラピストとして今後どのようなサポートができるのか考えていきましょう。

訪問看護ステーション 関西支部

三井知子さん (神戸 16 期 クリニカル 9 期)

「人が家に来るとコロナの感染が怖いから訪問はええわ」と 3 月から何件か訪問のお断りがあり、新型コロナウイルスの影響から年度が始まりました。独居や高齢者夫婦での暮らしの方が多く、訪問をするとメディアの影響もあってか新型コロナウイルスの不安を口にされる方がほとんどです。



外出自粛が続く中、話し相手や社会との繋がりが少なくなり活動性が低下している利用者様や疲弊している家族が多く見受けられます。高齢者は筋力が低下すると回復するのに時間がかかり、基礎疾患が悪化する可能性もあります。今後このような方や家族へのケアをどのようにするのが課題であり、安心して暮らしているように支援する必要があると感じています。

訪問看護ステーション 関西支部

谷口里江さん (神戸 9 期、クリニカル 5 期)

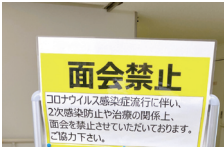
covid-19 の感染拡大により医療者はそれぞれの立場で報道とは異なるリアルな現場を目の当たりにします。訪問看護の領域でも早期にその対策の必要に迫られました。今まで経験したことのない不安・苛立ち・怯えの渦に飲み込まれそうになる利用者さんとそのご家族に、訪問看護師はいつもの日常を「ケア」という形で提供します。基礎疾患のある利用者さんですと、ひとりひとりと丁寧に向き合い、感染から守らねばなりません。また、緊迫した救急外来ナースは「看護師だから当たり前」の事。だけどモチベーションが続かない」と話します。

私は、普段訪問看護でアロママッサージを提供していますが、今こそ過緊張の中で勤務している疲弊した医療者に、アロマの力で心と身体をほぐしてあげられたらと強く思います。当たり前に生活出来ることに感謝して「今私にできること」を考えていきましょう。

一般病院 東海支部

小野さおりさん (名古屋校 6 期、クリニカル 6 期生)

感染指定病院ではない小さな総合病院で働いています。



面会禁止措置を取ってから 2 ヶ月以上経ちました。患者さまの外出や外泊も原則禁止されています。そのような状況の中、私たちは感染対策のためにいつも以上の緊張感を持ちながら、患者さまやご家族さまの不安を和らげるよう一生懸命ケアを続けています。

マスクの使用制限もあり、N95 マスクは供給自体が止まったままになっているようです。一般病院でも軽症者の対応が求められている状況で、この先十分な感染対策ができるのかとても不安です。「でも、頑張るしかない。頑張ろう。」そう言って、私達は今日も働いています。

ボランティア活動

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。アロママッサージに必要なブレンドオイルは予めご用意しております。ご参加が初めてという方や久々という方、卒業したての方、ブランクのある方も引率者がサポートいたしますので、安心してご参加ください。



※新型コロナウイルスの影響による社会情勢を鑑み、ボランティア活動が中止となる場合もございます。実施の詳細については、HP・Facebook・メールにてお知らせいたします。

はっぴーの家	老人保健施設 千束	ジョイフル千種	ごきその杜
活動日 第 3 水曜日	活動日 第 4 金曜日	活動日 偶数月 第 3 水曜日	活動日 第 4 土曜日
スケジュール	スケジュール	スケジュール	スケジュール
6 月 17 日 7 月 15 日 8 月 19 日 9 月 16 日	6 月 26 日 7 月 17 日 もしくは 31 日 8 月 28 日 9 月 25 日	6 月 17 日 8 月 19 日 活動日変更 偶数月 第 4 水曜日 → 第 3 水曜日	6 月 27 日 7 月 25 日 8 月 22 日 9 月 26 日

大学病院 東海支部

S さん

大学病院の小児科外来で勤務しています。病院では、新型コロナウイルス感染患者の受け入れを行っています。現在、当院では全てのスタッフに対し、「体調チェック表」(検温・症状)「行動チェック表」(院内での行動記録、退院後の行動記録)の記入・提出が義務付けられました。また、来院される方に対して、入り口での問診 (看護師対応)、サーモグラフィーによる検温確認など日増しに病院内の警戒態勢も高まっている状況です。

患者さんが外来に来るときのスタイルにも変化がみられ、マスクはもちろんですが、レインコート、手袋などを装備され受診される方もいらっしゃいます。その行動は自分自身を守るため、付き添いの方 (親御さん) は子どもに感染させてはいけないという思いからの行動です。

感染拡大が広がっている状況の中で、今まで私は患者さんを守るという認識は強いほうだと思っていましたが、今回のように目に見えない相手 (ウイルス) に対して、まず自分を守らなければいけないこと、私自身が感染源にならないようにと感じています。そうしなければ、患者さんを守ることができない、看護師は生命に直接する仕事であるという責任を改めて強く感じています。

そのような警戒態勢が高まっている状況ですが、嬉しい事もあります。それは患者さんからいただく言葉です。「こんな大変な状況だけど頑張ってるね!」「マスク足らないでしょう」とご自宅のマスクを下さる方。また、緩和ケアチームからの依頼でアロマセラピーをさせてもらう事もあるのですが、患者さんから「これ (アロマ) を受けている時は、辛い事も忘れられるのよね」と言ってもらえる言葉です。患者さんからいただく言葉に力をもらい、心を打たれ、また頑張ろう! という気持ちに繋がります。

ナースにエールプロジェクトで、私のように力をもらえるという看護師さんが多くいると思います。一人でも多くの看護師さんにエールが届きますように!

高齢者施設 関西支部

H さん

全国に緊急事態宣言が出され、誰も経験したことのない感染症ですべての人が右往左往している状態です。最前線で治療やケアに当たられている方々は物質にもマンパワーにも限りがある中、本当に大変な中でケアに当たられていることと思います。

当施設でも家族や訪問リハビリ、レクリエーションの先生方、各種業者の方々などの訪問を自粛していただいたり、お断りしている状況です。唯一、往診の医師のみ外部から受け入れています。

また、入居者の方が出かけられるのは通院時のみで、買い物もスタッフが代行しています。入居者は食堂での食事や日々のレクリエーション (外部の先生に頼ることができず、施設のスタッフで色々考えて行っています) は行っています。「外に出られないから、それだけが楽しみ」という声もよく聞きます。

入居者の方に発熱があれば、呼吸器症状がなくてもすぐに隔離しガウンを着用してのケアになります。施設のマスクは何とか確保できているようですが、ガウンは数が足りず、ごみ袋に穴をあけて使用している状況です。手摺りやドアノブなども 3~4 時間には一回は消毒をしています。

入居者の方は認知症の方も多いですが、ご家族に会えず、また状況を理解できないため「娘が来ない」と何度も言われ、発熱を繰り返す方や、認知症が進行する方、入居者同士の言い争いも見られるようになりました。ご家族からも本様に出会えないため、状況確認の電話がよく入ります。ご家族と出会えないので、少しの体調変化や様子の変化があれば、逐一ご家族に連絡をいつも以上に入れるようにしています。スタッフのマンパワーにも限りがあり、入居者も何となくイライラしている現状がありますので、現場でのアロマセラピーの必要性を再認識する機会となっています。

精油の安全性勉強会 & AIA カンファレンス 2019 報告会

2020 年 4 月 12 日 (日) オンラインセミナー

今回のセミナーは、JCAA 初の試みであるオンラインでの開催でした! 17 名の会員様にご参加いただきました! HCPS 精油学講師の柴田由紀子先生に、今まさに必要な知識と情報をお伝えいただきました。2019 年の秋に、米国に本部を置く国際アロマセラピスト連盟 AIA (Alliance of international aromatherapists) のカンファレンスに参加をされ、その場で得た国際基準のアロマセラピー最新情報をシェアしていただきました。また、精油を使用する上での安全性には欠かすことのできない「光毒性」や「吸入」「経皮吸収」などを改めて振り返る機会となりました。また、感染拡大の状況下に合わせて、「感染症予防」に関する情報もお伝えくださいました。



今後も、「精油の安全性勉強会」を開東・関西・東海支部を中心に開催予定です! ぜひ、ご参加いただき、アロマセラピストとしての知識のアップデートをしていきましょう!

私と大切な人を守るアロマセラピー

心身ともに落ち着かない日々が続き、緊張と不安の中で過ごす毎日。自分や家族、友人など大切な人を守るために、これまで学んできた精油の力を生活に活かしていきましょう!

アロマスプレー

用途に応じて精油を選び、お部屋の芳香や除菌スプレーを作ることができます。

材料	無水エタノール : 5ml 精製水 : 20ml 精油 : 10 滴 (0.5ml) スプレー容器 : 容量 30ml
----	--

1 スプレー容器に無水エタノールを入れる



2 精油を加え希釈する



3 精製水を加え、よく振って混ぜる



ATTENTION

使用する時もよく振ってから使しましょう!

セルフケア

自宅で過ごすことが多い毎日、どんどんなるストレス。クライアントに寄り添うアロマセラピストにとって、セルフケアや心と体調の自己管理がととても大切です。セルフケアって具体的にどんなこと? 気分が落ち込みがちな日常を少し変えるのに役立つ情報をお届けします!

セルフケア・ストレス対処のために推奨している「3 つの R」をご紹介します。ぜひご自身の生活を振り返ってみてくださいね。

e ラーニングでわかるセルフケア 厚生労働省

イラストつきで分かりやすく解説しています。ご自身やまわりにいる方と情報を重ねながらチェックしてみてください!



<https://kokoro.mhlw.go.jp/e-learning/selfcare/>

レスト (Rest): 休息、休養、睡眠
オンとオフを切り替え、休息をしっかり取ることが重要です。また、仕事中でも席を立て歩く、コーヒーを飲むなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ること効果があります。

休息・休養には「オンとオフの切り替え」が重要な気にかけています。切り替えのオアシスは、就寝前にマインドフルネスのコンテンツアプリを使用して「今ココに向き合う」ことです!



レクリエーション (Recreation): 運動やガーデニングのような趣味・娯楽や気晴らし
ストレスを発散させる趣味を持つことは大事です。1 週間に 1 時間程度でもレクリエーションの時間を取り入れ、好きなことに打ち込むことで日々のストレスから意識をそらせるように心掛けましょう。

忙しい毎日の中で充実した趣味を持つことは難しいです。まずは身近な楽しみを増やしましょう。一駅歩いて新しいお店を発見してみる。次の日がお休みの日の夜は、映画を見て別世界に浸ってみる。「これをしてる時の自分が好き」と思えることをとんとん見つけていきましょう!



リラクセス (Relax): ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション
呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい友人との団らんなど、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

まわりの大切な方々へアロマセラピーをお届けするのと同じくらいに、大切な自分へアロマを用いたセルフケアを届けましょう。精油の力をお守りのように、大好きな香りにただただ癒される時間を作ってみると、きっと心身により良い変化があるはずです!



アロマハンドジェル

外出先での手指の消毒や、風邪・感染症予防、帰宅後の除菌、家事による手荒れなどの用途において活用することができます。

材料と器具	精油 : 4 滴 水 : 20ml 無水エタノール : 10ml グリセリン : 2g キサンタンガム : 1g (小さじスプーン 1/4 杯)	紙コップ (もしくはピーカー) 割りばし ジェル容器 (容量 50ml) ラベルシール
-------	---	---

1 ジェル容器にエタノールとエッセンシャルオイルを 4 滴入れる



2 紙コップもしくはピーカーに水・グリセリン・キサンタンガムを入れてよく混ぜる



3 ①のジェル容器に②を注ぎ、キャップをしてよく振る



キサンタンガムを少量ずつ加え、紙コップのヘリでダマをつぶしながら溶かします。ダマになりやすいですが、自然と溶けて混ざりますので少し残っていても OK です。

容器に作成日を記入したラベルシールを貼って完成



ATTENTION

・冷暗所に保管し、1 週間を目安にできるだけ早目に使用
・高温多湿、直射日光のあたる場所は避けて保管
・使用中に肌に合わないと感じた場合やトラブルを感じた場合は、すぐに使用を中止し洗い流す
・傷、湿疹など、肌にトラブルのある場合は使用しない
・3 歳未満の小さなお子様には使用しない

「3 つの R」参考 HP メンタルヘルスケア「個人での対応 (セルフケア)」/公益社団法人 日本看護協会 <https://www.nurse.or.jp/nursing/shuozanzen/safety/mental/kojin/index.html>