

## Yukiko's Aroma News

新型コロナウイルスのパンデミックによって、私たちの生活は大きく変化し、私たちの活動に影響を受けなかったものはありません。

精油産業はどうなのか？

ロバートディランド氏は、さまざまな国の精油生産者、販売者、また Facebook で消費者へ、このパンデミックによる精油の消費と流通に関するアンケートを実施し、その結果をブログの中で報告しています。気になる部分を抜粋し、まとめてみました。

精油の需要と供給について、それに影響を及ぼす力は、もともと、とても微妙で繊細なもので、さまざまな要素で変動をします。今回の調査によると、新型コロナウイルスのパンデミック下で、出荷の遅れは報告されたようですが、ほとんどの消費者は大きな問題なく精油を入手することができたようです。精油の需要は高まっており、とくにティートリーやユーカリなど、やはり抗菌作用、抗ウイルス作用、また呼吸器系の感染症対策に効果が見込める精油が当初は多く購入されたようで、徐々に、緊張の緩和、不安の軽減、睡眠をサポートするために、リラクゼーション効果のある精油の購入が増えていることがわかりました。

現時点では、一般消費者レベルでは、とくに大きな変化や問題はおこっていないようですが、掘り下げてみると、業界がさまざまな課題に直面していることがわかります。精油の材料となる植物の生産者として精油の蒸留所は、数ヶ月または数年先の計画をする必要がありますが、基本的に彼らの直接の顧客、メーカー、卸売業者、輸出業者が確実に長期的な購入に関する確約を行わないかぎり、需要がどのようなものになるか、賭けのようなものです。生産者と顧客との間には、確かな信頼関係は存在しているものの、ほとんどのバイヤーはよりよい取引条件を探したいものです。フランキンセンス、ジャスミン、イラン・イラン、ゼラニウム、ペチバーなど、いくつかの植物はそうなのですが、多くの小規模農家によって栽培され、蒸留と輸出は大企業が、まとめて行っています。

植物は天候、病気、さらには政治に対して脆弱（影響を受けやすい）であるだけでなく、一部の作物は、摘み取りや収穫のための季節労働者に依存しています。価格を下げようとする圧力は、フェアトレード環境にとって理想的ではありません。

精油を抽出する植物ごとに収穫に適したタイミングがありますし、今回、外出自粛が続く、その時期に収穫ができないことで、良い材料が採れず、蒸留が中止されることがあったり、また蒸留しても採油率が低くなってしまふことがあります。いくつかの植物を育てている生産者はすべての収穫のスケジュールがずれてしまい、栽培と収穫の計画に苦しんでいます。生産者も生活がかかっているため、たいへん困難な状況であると想像できます。そして、合成香料で作られる香水が多くなっているとはいえ、ローズ、ジャスミンなどのような精油については、まだまだ天然香料として重要なものです。とくに高級な香水など、デパートやショッピングモール、空港、ブティックなどで多く販売されている高級品の材料として使われているが、そのような製品は外出自粛の影響で世界的に約 80% 売上が減少しているとのことです。結果、それに使うような精油の需要が減り、供給過多となり、栽培する畑を減反したり廃業したりする生産者が出てきています。そうすると、今後生産、供給に影響が出てきて、アロマセラピー業界ではそれらの精油の需要は高いので、それはプラス要素ではあるものの、価格は下がることはあまりなく、逆に手に入りにくくなるものが出てくる可能性も考えられます。

また、精油を空輸するための航空貨物についても減便、遅れ、コストの引き上げがあったとアンケート調査の回答から、輸送の問題も明らかになっています。資源の利用率が低下すると、生産がされなくなり（廃業する生産者が出ます）、精油の価格が上昇し、粗悪品が発生し、品質が損なわれる可能性という悪循環を招きかねません。とはいえ「トイレットペーパー危機」のような物資の買ひだめ、極端な需要の急増は、たいへん問題を悪化させます。そもそも、トイレットペーパーや手指消毒剤とは異なり、成長期未満（多くの場合 12 ヶ月）で精油生産量を大幅に増やすのは困難です。

私自身、精油の使用と流通・販売に携わっていて、今のところ特に変化を感じませんが、ブログに書かれているように影響が出るのは来年 2021 年であるかもしれません。なかなか複雑な問題ではありますが、精油を扱う専門家として、状況や問題に目を知っておくことは必要で、その上で、よいものを手に入れ続けるために、できることとすれば、適正価格を理解し、品質のよいものを選び、適切に継続的に使用していくことが、精油の生産者、サプライチェーン、この業界を守りサポートすることになるのだろうと思っています。

「Supply and demand challenges for essential oils in the coronavirus era」より  
https://tisserandinstitute.org/supply-demand-coronavirus/

※冒頭の画像もこのページよりお借りしています。

また、精油の原液使用をすすめるネットワークマーケティングの精油販売会社がありますが、使用方法が危険であることは当然ですが、精油生産や流通にさまざまな問題を生み出すことが想像できます。この販売や使用についての問題提起が米国のドキュメンタリー番組「Unwell」（シーズン 1 第 1 話「精油」です）の中で見られます。この番組は Netflix で見ることができるものではありますが、米国のアロマセラピーの状況が良い面も悪い面もぎっしりとまとめた内容で、米国のクリニカルアロマセラピストさんの様子や自閉症の子どもへの香りの使用についても併せて紹介されていますので、よかったらご覧になってください。

## Kobe Aroma Company からのお知らせ

みなさんこんにちは、Kobe Aroma Company です。  
販売開始以降、大・大・大人気！！会員の皆様からも大好評を頂いております。  
Grace of Japan シリーズの新商品、「九州柑橘精油（熊本不知火・熊本甘夏・福岡柚子・大分カボス）」  
今号では、その魅力をご紹介します！  
尚、九州柑橘精油は数量限定、今季の追加入荷はございませんので、ぜひお早めにご検討下さいませ。＜m(\_ \_)m＞

4 種類とも蒸留は、福岡県八丈市の最高峰、箱形山の地下水を使用し水蒸気蒸留で抽出しています。水蒸気蒸留で抽出していますので光毒性を気にすることなくご使用いただけます！柑橘の精油は、蒸留時間が短いほど、よい香りを放ちます。九州柑橘精油は全て、最短時間・30 分で抽出された最高品質のものだけを瓶詰めしています。

## ★九州柑橘精油の魅力★

熊本不知火 (L-SIZE) 5ml



不知火（デコボン種）は、酸度が高く甘酸っぱいのが特徴です。

熊本甘夏 5ml



甘すぎないフレッシュで爽やかな香りです。

福岡柚子 5ml



香り立ちがよく思わず「いい香り！」と叫んでしまいたくなる香りです。

大分カボス 5ml



柑橘精油の中でカボスの精油率は非常に低く 4割程度です。あまり手に入れることが出来ない、とても希少な精油です。

米国看護師 / 臨床アロマセラピスト®  
Kathy 先生の「クリニカルアロマセラピー～アメリカの臨床現場における実践アロマセラピー～」

| 日程   | 2020 年 11 月 23 日 (月・祝) 10 時～17 時 30 分 (間 1 時間休憩)                                                  |                          |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 会場   | 米国と中継して実施した講座のビデオを使ったオンライン勉強会                                                                     | 受講料 ￥16,500 (税込) 日本語訳資料付 |
| 内容   | 臨床現場における精油の適用について、欧米での様々な具体例を多数交えながら、実践的に学びます。米国と中継して実施した講座の録画ビデオを使った勉強会です。                       |                          |
| 受講資格 | 臨床アロマセラピストコースの在生、HCPS1 年目の認定を取得した医療従事者の方                                                          |                          |
| 申込   | hope@hcpro.jp へ下記内容をお送りください。件名「Kathy 先生のクリニカルアロマセラピー講座希望」<br>①名前 ②ZOOM の招待を受け取れるアドレス ③資料を受け取れるご住所 |                          |

## 次号のお知らせ

次号の aromapio 第 18 号は 2021 年 2 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 18 号の記事の締切日は、2021 年 1 月 31 日

告知

今秋、樹木精油が仲間入りの予定です！  
11 月中旬、日本産の樹木精油が Grace of Japan シリーズに仲間入りの予定です。  
詳細につきましては会員様へのメール、Kobe Aroma Company の SNS (Facebook, Instagram) でお知らせいたします。

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 (第 2 期生)

心と身体の発達に特徴のある子どもの状態を理解し、適切なサポートを考え、家庭でのケアも含め提案できるアロマセラピストを養成するコースです。

| 日程   | 2021 年 1 月～2021 年 5 月 |
|------|-----------------------|
| 募集定員 | 5 名                   |
| 開講場所 | HCPS 神戸校              |

※施設実習を含む

アロマピオ

第 17 号

日本臨床アロマセラピスト協会



JCAA Schedule 2020 - autumn ~ winter -

社会情勢を鑑み、開催延期・中止となる場合もございます。詳細につきましては、ホームページ・ご案内メール等でご確認ください。

|               |                                      |
|---------------|--------------------------------------|
| 10 月 10 日 (土) | 精油の安全性勉強会 & AIA カンファレンス 2019 報告会     |
| 10 月 11 日 (日) | AMG ブラッシュアップセミナー@HCPS 名古屋校           |
| 10 月 17 日 (土) | JCAA オンライン親睦会②                       |
| 11 月 1 日 (日)  | 精油復習会～ローズマリー～@関西支部                   |
| 11 月 13 日 (金) | JCAA オンライン親睦会③                       |
| 11 月 22 日 (日) | 講演会「災害時のボランティア活動の心構え」@HCPS 東京校・オンライン |
| 11 月 28 日 (土) | 日本臨床アロマセラピスト部会発足記念&事例検討会             |
| 12 月 4 日 (金)  | 症例検討会@HCPS 神戸校・オンライン                 |
| 12 月 20 日 (日) | JCAA オンライン親睦会④                       |

## 臨床アロマセラピスト®部会

日本臨床アロマセラピスト協会が 2015 年に設立され、これまで各地方会の役員の皆さまのおかげで、さまざまなレベルアップを図るための講座の開催や課外活動を行うことができました。心から感謝申し上げます。私が臨床アロマセラピストになった頃には、アロマセラピストの数は今ほどたくさんおらず、スクールを卒業しても孤独な活動を続けなければなりませんでした。そのために志半ばで諦めてしまう仲間も少なくありませんでした。あれから 20 年が過ぎ、こうしてアロマセラピスト同士でつながりを持ち、組織的に行動できることは本当にうれしく、これからももっと積極的にみんなで活動していきたいと思います。近年、感染症の広がりと災害といった未曾有の事態に人間の力が試される機会が増え、人々は体や心に痛みをかかえています。こうした時代だからこそ、臨床アロマセラピーの必要性はさらに高まり、社会からの期待も大きくなっていくことと思われます。そこで、次に必要になることは、私たちが行っているアロマセラピーは、患者さんやクライアントに、あるいは医療経済にどのような効果をもたらされるか、臨床アロマセラピストはどのように社会の役に立つのかを研究ベースで広く示していくことだと考えます。私も個人的に緩和ケアを受ける患者に対するアロマセラピーの効果、がん非がんの患者に対する効果の比較、看護アロマセラピーマッサージ介入プログラムの開発などの研究を行ってきましたが、まだまだ十分ではありません。そこで、JCAA 内に臨床アロマセラピスト部会を立ちあげ、研究や事例検討等をしていきたいと思っています。尚、この部会の入会メンバーは、臨床アロマセラピーの習得、研究の基礎的理解が必要なため、臨床アロマセラピスト会員とさせていただきます。さらに何か講義を聞くという受け身ではなく、事実を明らかにしていこう、レベルアップしていこうという積極的気持ちを持って参加していただけることを願っています。

日本臨床アロマセラピスト協会 相原由花

## 臨床アロマセラピスト®研修会

2020 年 7 月 23 日 (木・祝) オンライン

JCAA 臨床アロマセラピスト会員も約 70 名となり、各々の現場での活動や活躍が聞かれます。今年度は、JCAA 第 6 回総会前日に本研修会を対面で行う予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により開催を断念せざるを得ない状況となりました。しかし、このような状況であるからこそ「仲間と意見や情報の共有をしたい」というお声から、オンラインで開催する運びとなりました。相原先生によるセミナー「臨床アロマセラピストのこれから」では、新型コロナウイルスの影響により、すさまじい速さで移りゆく社会や時代とアロマセラピーの今を照らし合わせ、「変化してもよいもの（変化していくもの）、変化してはいけないもの（変化できないもの）」の視点から、アロマセラピーの本質について改めて考える機会となりました。その後の情報・意見交換会では、グループに分かれて活動の現状や課題について話し合いをし、それぞれの議題を全体場で共有しました。



参加前までは「アロマセラピストの活動」ということに対して、大きく捉えて考えていたところがあった。しかし、日頃のちょっとした精油の使用を工夫することによって、効果や活動の幅が広がることに気が付いた。

参加者さんの意見から、コロナの影響もあり自粛傾向にあったアロマの活動も、少しずつ緩和されている状況にあることがわかった。皆さんの様々な活動を聞くことで、自分自身も「何かできないものか」と感じることができた。只、思うだけでなく、行動におこすこと、それには自分自身を変化させることが必要だと考えることができた。自分だけで悩んでいても解決することは難しい場合もあるため、『誰から何かを受け取る』といった意見交換の場に身を置くことの必要性を感じた。

アロマセラピストとして他機に渡って活動をしている方達の話や聞くなかで、私なりに出来ることもあることを確信することができた。アロマを必要とする方への活動はもちろんだが、新たにアロマを知ってもらう活動を通して、必要と感じてくださった方達にも提供していくことができるように活動をしていきたいと思った。

情報意見交換会に参加をして

## JCAA project #みんなにエール

新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、自粛や制限が続く中、“アロマセラピストとして今できること”をコンセプトにJCAAプロジェクト「みんなにエール」を第1弾・第2弾と行ってきました。このような状況が長期的に続くことで、医療従事者の方はもちろんのこと、医療者に限らず大変な思いをされている方々がたくさんおられます。

“大切な方々・自分自身に癒しの香りを届けよう”

「みんなにエール」の活動を通して、協会員様のそれぞれ大切な想いを聞かせていただきました。



### #ナースにエール -YELL FOR NURSE project-

前号でもご紹介をいたしました「ナースにエール」プロジェクト。引き続き活動を継続しております。これまで、感染指定病院（東京・愛知・岐阜・大阪・兵庫・奈良）や保健所等で、頑張ってくださいている医療従事者の方々に、香りをギフトを通してエールを贈っています。

#### 現在の主な活動内容

|                                            |        |
|--------------------------------------------|--------|
| ・ブレンドオイル（協賛：Kobe aroma company、神戸佐々木法律事務所） | 1200 個 |
| ・アロママスキスプレー（協賛：ホリスティックケアジャパン）              | 300 個  |
| ・花（協賛：花キュービット協会 兵庫支部）                      | 300 本  |
| ・ナッツ（協賛：吉田ビーナツ食品）                          | 800 個  |
| ・ハンドクリーム（協賛：AYURA）                         | 250 個  |

1 弾

#### アロマパッチ&ブレンドオイル (ラベンダー、オレンジスイート)

こんな声が聞きました！



現在、出産を期に退職し、医療とは離れた生活をしている中で、コロナウイルスによる医療現場、さまざまな医療現場の様子をテレビで見たり話を聞いたりし、現場に携わる方々はどれだけ心身ともに疲弊していることか、何かできることはないかと思う日々でした。自分自身も日々の生活の中で、精油のもつ力を改めて感じました。アロマの香りで沈んでいた気持ちが前向きになり、気分の切り替えができるだけでなく、また頑張ろうという気持ちになりました。

職場ステーションのナース、リハビリスタッフ、事務職員、ケアマネージャー、ヘルパーさん、そして利用者さんのご家族の方に配り、マスクの中で吸入していただきました。とても喜んでいただき、みんなが笑顔になり一瞬にして職場の雰囲気がとても明るくなりました。香りの力で、周囲の人を笑顔にすることができて私自身も嬉しい気持ちになりました。



2 弾

#### マスクケース+アロママスキスプレー (ペパーミント、オレンジスイート)

こんな声が聞きました！



気を緩めることができない状況が続き、ストレスがたまえる頃です。誰かが自分のことを気に掛けてくれるというのはうれしいものです。

かわいいホルダーとさわやかなスプレーの香りに癒されています。早速、引き続き頑張っている障がい者施設の仲間にプレゼントしたいと思います。



第2弾の香りは、私自身とてもリラックスできる香り、このところ気分が落ちていたので、送って頂き手元に届いたこと自体とても嬉しく、大事にされているなという感覚を持つこともでき、気分も少し上がりました。



## アロママッサージブラッシュアップセミナー@HCSP 神戸校

2020 年 8 月 24 日（月）HCPS 神戸校

神戸校にて AMG ブラッシュアップセミナーを開催しました。今回は、アロママッサージのブラッシュアップ部位を後面の脚部・背部に絞り、手技の確認と見直しを行いました。HCPS の稲田寿美子先生に指導をいただきました。

参加目的は「自己流になったマッサージを見直ししたい」「圧や体重移動を確認したい」「細かい手技のタッチを磨きたい」など、それぞれに目標と課題を持ちながら行いました。実際にマッサージを行ってみると、自分自身が思っているよりもずっと、圧が弱かったり、密着が弱かったり、手技が自己流に変化してしまっていたり...。「私のマッサージってどんな心地がするのだろうか？」という視点を持ち、クライアントに合わせた最適なマッサージができるよう、定期的な手技の見直しとブラッシュアップの重要性を改めて感じる時間となりました。



講演会

### 「ウイルス世界との共存のために」

講師：竹林直紀先生（JCAA 代表理事）

JCAA 講演会「ウイルス世界との共存のために」開催をいたしました。新型コロナウイルス感染拡大の影響が続き、制限のある生活が強いられる毎日。今回の講演は、医師である竹林直紀先生が、HCPS の 1 年目コースの講義内でウイルスについての情報をお伝えくださっており、「ぜひ JCAA でも会員の皆様にお伝えいただきたい！」という想いから講演をいただく運びとなりました。オンライン開催ということもあり、全国から多くの協会員様がご参加くださいました。2 時間半にわたって「ウイルス」や「感染」「免疫防御機能」など、今必要な知識と情報をお話くださいました。大切なことは「ウイルスに暴露しても免疫がしっかりしていれば感染や発症のリスクは格段に低くなる」ということ！免疫力をアップさせる生活を心がけることの大切さを改めて感じました。また、メディアからの情報のみで不安や恐怖を抱くのではなく、自分の目でデータを確認して考えるということの重要性を感じる貴重なお時間となりました。講演会にご参加をいただきました協会員様、ありがとうございました！



2020 年 8 月 10 日（月・祝）10:00 ~ 12:30

## みんなにエール 三重

私達は総合病院のイベントに毎年ハンドマッサージブースを出店したり、デイサービスの職員の皆さんには、リフレッシュ研修としてマッサージの訪問に何わせていただいていたのですが、今年はコロナの影響でイベントは中止、訪問はストップとなりました。そんな時、自身のクリニックのスタッフから「マスクは暑く、数日使い回すと匂う」「アロマで何か気分が変わるような物を作れないか」といった声を受け、アロママスキスプレーをお贈りする「みんなにエール三重」として活動を始めました。

初めは、以前訪問したデイサービスの職員さんや知り合いを通じて、訪問看護ステーション、児童養護施設や乳児院などのスタッフさんにスプレーをお贈りしました。「エールの気持ちがいい」「アロマでほっとする時間が持てる」など喜びの声を沢山いただき、この活動には意味があるのだと確信や自信に繋がりました、また更なるモチベーションにも繋がりました。

8 月初旬には、感染症指定病院である総合病院の全スタッフ 770 名にお贈りすることができ、看護部長さんからは「現場のスタッフもギリギリのところまで働いています。こうした地域の方々の励ましの声、手作りの心のこもった贈り物はとても力になります。」とお声とともに感謝状もいただきました。

活動資金は、元々のハンドマッサージでの収益に加え、SNS を通じて協賛してくださった個人の方からのご寄付から始まりました。協賛をしてくださった施設や企業へのスプレーの販売、スプレーをお贈りした店舗の中には、ご厚意で私たちの活動に協賛をしてくださる方への募金箱を設置してくださる等のご協力をいただきました。

現在、延べ 1000 名以上にエールとしてスプレーをお贈りました。今後も、感染予防に努めながら冬頃まで少しずつ活動を続けていきたいと思っています。この活動を通じて、多くの方々に臨床アロマセラピーについて関心を持っていただき、今後の活動に繋がればと考えています。



## 第 29 回・第 30 回 症例検討会

2020 年 6 月 5 日（金）

オンライン

第 29 回症例検討会は、新型コロナウイルスの感染対策のため、初のオンライン開催で行いました！関西支部・関東支部の協会員様を中心に計 8 名の方がご参加くださいました。通常は HCPS 神戸校で開催していることもあり、「関東支部ですが、オンラインということもあり始めて参加します！」と嬉しいご参加もありました。発表症例のテーマは「クライアントの説明モデルとセラピストの価値観」本勉強会では、症例を通して、患者様の状態や状況だけでなく、自分自身の価値観や考え方、課題を今一度見直すことの重要性を考える時間となりました。

2020 年 7 月 31 日（金）

HCPS 神戸校・オンライン

前回に続いてオンライン・HCPS 神戸校を繋いでの開催となりました！発表症例のテーマは、「患者様が最期を迎えるまでの寂しさや不安や恐怖と向き合う」



臨床アロマセラピストとしてできる最善のケアとは？また、臨床アロマセラピストとしてのアロマの限界とは？“患者様の生死と向き合う”ということを精一杯行った症例を通して、参加者側も「私だったらどんなケアが行えるだろうか？」という視点を大切に、理解を深めました。

ご参加いただいた皆様ありがとうございました！今後も本校・オンラインでの開催を実施いたします。次回の開催は 2020 年 12 月 4 日（金）18:30~20:30 です。発表者並びに参加者様をお待ちしております♪



## 01 チャイルドハビリテーションアロマセラピスト® 谷口愛季子さん(クリニカル6期生)

放課後児童デイサービス「はうる」(西宮市)で入所する子ども達にアロマセラピートリートメントを行っている谷口さん。以前より、重心や発達障害について学んではおられたものの、実際の現場では、学んだことが目の前にいる子ども達に当てはまらないこともあったようです。

### チャイルドハビリテーションアロマセラピスト®になられた活動は いかがですか？

当日の天候や様子を見てブレンドオイルを作成しています。重症心身障害の子ども達には、主に手や足、腹部のアロママッサージを行っています。自分で動くことや言葉を伝えることが難しい子が多く、常に様子を伺いながら行います。発達障害のある子ども達には、主に手の施術をしています。時には悩み相談や女子トークをしながら行うこともあります。施術は一人あたり10～15分、一日平均で10～15人の施術を行っています。施術後には、保護者の方へ報告メモをお渡ししています。

### アロママッサージを行う際に気をつけていること、 注意していることは何ですか？

精油選択の際には、てんかん発作を誘発しやすいとされる精油は使わないようにしています。また、柑橘系の香りは子ども達に人気ですが、光毒性があるので、夏場はフロクマリンフリーの精油を使用しています。日によって子ども達の様子が違うので、それぞれのタイミングに合わせてアロママッサージを行うようにしています。受けたくない時は無理に誘わないようにし、「受けたくなかったら来てね」と伝えます。意思表示がうまく出来ない子どもも多く、興味はあるけれどやらないという子もいるのですが、そんな時はスタッフさんの協力を頂いたり、お友達がしているところを見てもらったりしています。お互いの信頼関係を築くことがまず大切だと思っています。また、施術前には必ず香りを嗅いでもらい、この香りを使って身体に触れても良いかを確認しています。重心の子には、今身体のごとく触っているかを伝えながら行っています。

### アロマセラピーを通して子どもたちの 変化はいかがですか？

施術を行った日の夜はよく寝てくれると保護者の方から聞きました。じっと座る事が難しかったお子さんが回数を重ねることによってきちんと座れるようになったり、拘縮が強かった手がだんだん緩んできて手の平が開くようになりました。私のアロママッサージの手技の真似をして、「気持ちいい?」と感情の表現をしてくれます。また、小さな重心の子の靴下を履かせてくれるというような子ども同士の協力も増えました。施術前後の挨拶の練習や、偏ったこだわりを外す練習にもつながっていると感じます。施術時間にお話するのを楽しみに来てくれる子は、話した後スッキリした様子で明るく笑顔で帰って行きます。



## 02 チャイルドハビリテーションアロマセラピスト® 加藤浩美さん(名古屋校9期生)

現在、盲学校で勤務されており、以前には、肢体不自由の学校で働かれていた加藤さん。肢体不自由の子どもたちが、筋緊張により手足がこわばり、苦しそうなお姿をみて、「学校の授業で行っている動作法や静的弛緩法以外に、もっと楽になれる方法はないのだろうか」と模索している中でアロマセラピーと出会ったそうです。癒しと元気をくれる天使のような子ども達に「アロママッサージで少しでも身体を楽にしてあげたい、癒してあげたい」という想いを持たれています。

### チャイルドハビリテーションアロマセラピスト®にな られた活動はいかがですか？

特別支援学校でアロママッサージをすることは厳しい現状であり、活動は特に何もできずにいました。そんな中、チャイルドハビリテーション講義内で学んだ、「アロマを使った遊び」であれば、学校でも取り入れられるのではないかと思います。今年はじめて学校で実践してみました。主に図工の授業で、弱視の子ども達に取り入れました。取り入れた遊びは、「ジュース作り」「粘土遊び」「絵の具」「香りあてクイズ」「トレーを溶かす実験」「御守りづくり」等で、精油を使用しました。子どもによって反応は異なりますが、大好きな遊びであるため、楽しく取り組む姿がみられました。なかには、感覚過敏で、精油の香りを受け入れられない子どももいましたが、香りが「臭い、嫌い。」と拒んでいた子どもに、精油を使った「遊び」を取り入れると、楽しい気持ちで沸き、香りにふれながら楽しむことができていました。子ども達への「遊び」の効果はすごいとあらためて実感できました。また、以前に実習で障がい児にアロママッサージをする機会がありました。子どもによって反応が違い、予想外の反応を示して面白いそれが障がい児へアロマを取り入れる醍醐味であると感じました。

### アロママッサージを行う際に気をつけているこ と、注意していることは何ですか？

それぞれの障害の特性に合わせた配慮ができるように心がけています。例えば、発語がない子どもには、表情をみて圧の強さを確認したり、気持ちを代弁していったり等、心と心のコミュニケーションを大切にしています。障害の特性に合わせた支援をするともに、その子の存在を認めて受け入れ、よいところを誉め、自信や喜びがもてようになるようケアをしています。また、子どもがアロマの香りを嫌がったり触れられることを嫌がったりした時は、無理強いしないように気を付けています。嫌がる子どもに対しては、アロママッサージに限定せず、個々の実態に応じて工夫していく必要があると思います。他にも注意すべき点はたくさんありますが、障がい児へアロママッサージをする際には、まずは子ども達の気持ちに寄り添い、少しずつ信頼関係を築いていくこと、そして子ども達の実態を知っていくことが大切であると私は考えています。

### アロマセラピーを通し て子どもたちの変化は いかがですか？

アロマを使った「遊び」の実践後、自宅に精油がある子どもは、「家でも精油を使用してみたよ」と報告してくれました。もともとアロマを少し知っていた子どもは、更に興味をもってくれました。障がい児へのアロマについては、事例が少ないため、まだまだわからないことが多いといえますが、今後も様々な知識を吸収していきたいです。障害がある子ども達に、アロマで「癒し」と「楽しさ」を届けられる、そんな存在になればいいなと考えています。

## エルダーケアアロマセラピスト®

### 井川智恵さん(HCPS神戸16期生)

薬剤師として調剤薬局に勤務をされている井川さん。

薬局では高齢者の利用が多く、認知症の方やその家族の方との関わり方が難しいと感じることが多くあったそうです。また、入浴拒否、他人と関わりたくない、病院にも行きたくないなど、あらゆることに反抗する母親にどう向き合えばいいのかも悩んでいたようです。

### エルダーケアアロマセラピスト® になってどうですか？

高齢者がどのような生活を送っているかゴーグルをつけ、目のみえにくさ、視野の狭さを感じたり、耳を塞ぎおもりつけて歩行するなど、実際に体験することでどれだけ不自由で孤独を感じて過ごしているか理解することができました。そして、そのような高齢者をケアする際に、「笑顔で、目をあわせる、共感する、ボジティブな言葉で」ということが大事だと学びました。サービス付き高齢者向け住宅入居の女性で、癌の方にケアをしたことがあるのですが、ずっと「痛い、痛い」と言われていて、「そうですよ。痛いですよ」と言いながら触ってあげると、いつの間におい寄り添うということも本当に大事なことでと学ぶことができました。

### アロママッサージを行う際に気をつけていること、 注意していることは何ですか？

コロナ禍ですので現在は母のケアのみですが、気をつけていることは、とにかく母に合わせることに嫌がることはしない。待つ。目をあわせ、声をかけながら様子を見て体に触れ、何を言っているかわからない不思議な話も真剣に聞くようにしています。今では「足がビリビリする」「足が膨れている」などと言って足を出してくるので、その時に触るようになっています。足に触れ指を動かしてあげますが、いつの間にか写真のように変化しました。ずっと状態が変わることはないかと思っていたのでとても不思議ですが、この状態を保てるよう日々気をつけてみています。



### 自分自身の変化はありましたか？

他人には笑顔、共感といったことができるのに、母にはできていませんでした。食事の母に対しては家事をしながら様子を見るといった感じで、見守るというより見張っている感じだったと思います。そのことに気づいてから食べているときは他のことをせず、側にいるようにしました。そうすると今まで気づかなかったことがわかってきました。嫌いな物ではないのに手をつけずにいる物があつたのは、お腹いっぱいだからではなく、複数あるとどれを食べればいいかわからなかったのだということ。ヨーグルトを食べなかったのは、スプーンをストローのように吸っていたからだということなど…。今は母にもしっかり寄り添い、見守ることができるようになったと思っています。そして以前よりイライラすることも減り、自分が変わったことで母も以前より穏やかになり、笑顔も増えたように思います。

## 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。

### はっぴーの家

活動日：第3水曜日

### スケジュール

10月21日(水)  
11月18日(水)  
12月16日(水)

### ジョイフル千種

活動日：偶数月  
第3水曜日

### スケジュール

10月21日(水)  
12月16日(水)

### ごきその杜

活動日：第4土曜日

### スケジュール

10月24日(土)  
11月28日(土)  
12月26日(土)

### 老人保健施設 千束

活動日：第4金曜日

### スケジュール

10月23日(金)  
11月27日(金)  
12月25日(金)

※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。

## インタビュー

### はっぴーの家 ボランティア活動引率 長谷川真希さん(CL5)

コロナ禍ではありますが、はっぴーの家播磨では、JCAAのアロマボランティアを受け入れて頂いております。行かせて頂く時は健康管理に留意し検温、健康観察、手洗い、消毒、マスク着用をし、感染予防に努めています。施設では入居者の方もマスクを着用されています。こんな時だからこそ、ゲストの皆様は訪問すると、とても喜んで下さいます。「久しぶりやね」「待ってったて」「〇階の〇〇です。部屋来てや」等、入るなり声をかけて下さるゲストの方もおられます。お話しているとご家族様が最近来なくて寂しいといった声をきくこともありました。世界的にこんな時期だからこそ、感染予防に気を付けながら、心のふれあい、タッチの心地よさを感じていただきたいと思います。



## 評議員会議より

### 今年度はメンバーが2名加わりました！

評議員会議では、2か月に1回、JCAAが協会の皆様にとって、より良い協会であり続けるために、意見交換や話し合いを重ねています。今年度は、井口恵さん(関東支部、CL8期)、樋口有紀さん(九州支部、CL8期)が新たに各支部代表として活動くださることが決定しました。会議では、「みんなにエール」プロジェクトや今後の活動・開催予定についてなど、協会員の皆様から頂いたアンケートを参考に検討をしております。今後ともどうぞお気軽にお声をお寄せください。



### 評議員メンバー

生魚かおり(AHCP4)  
井口恵(東1・C8)  
福田寿美子(AHCP11)  
太田玲子(神14・C7)  
奥家ゆかり(HPS4・7・C4)  
川本由記子(名6・C6)  
柴田由紀子(AHCP9)  
竹内淳子(AHCP13)  
樋口有紀(神12・C8)  
藤原広美(AHCP13)  
松野英美(AHCP13)  
吉田一江(名1・C1)

(五十音順・敬称略)

## 活動報告

## 緩和ケア病棟へのアロマセラピーの導入と実際

山口朋美（CL9 期）

## はじめに

通常、終末期患者の苦痛症状に対し、薬剤を使用して症状緩和を図っている。しかし、患者の中には、「薬漬けになりたくない」という思いを抱いている方も少なくない。また、薬剤での症状コントロールが困難となったり、寂しさや心細さなど「誰かが傍にいてほしい」と願う方も多い。そのような患者に対してアロマセラピーを用いた症状緩和や患者に寄り添う看護をする目的で、アロマセラピーの導入および活動をしている。今回これまでの活動を報告する。



## ▶ 主な活動内容

《患者に対して》

- ・ 施術実施期間：2019 年 10 月～ 2020 年 8 月
- ・ 施術件数：59 件
- ・ 患者一人当たりに対する施術回数の平均値：3.87 回
- ・ 施術目的：呼吸苦の緩和、掻痒感の軽減、循環促進（冷感・浮腫）、気分転換、終末期せん妄予防、グリーフケア
- ・ 方法：アロマセラピーマッサージ（ハンド・フット・デコルテ・背部）、芳香浴  
※ 施術目的、精油・施術部位の選択理由、介入による反応等をカルテに記載

《スタッフに対して》

- 2020 年度の病棟での自己目標として、アロマセラピーの勉強会（座学・実技）開催を掲げる
- ・ 5 月：病棟のケースカンファレンスでアロマセラピーを用いた看護の振り返りを発表
  - ・ 9 月：病棟勉強会で「アロマセラピー」をテーマに実施予定
  - ・ 10 月：病棟勉強会でアロマセラピーマッサージの実技練習を実施予定（ハンド又はフット）
- その他、アロマセラピーで症状緩和が可能と思われる患者がいれば、その都度担当看護師に介入の声掛けを行っている。

## ▶ 患者との関わり

苦痛症状のある患者や、触れることやさすることを好まれる患者、家族の面会が多い患者の家族ケアとしてアロマセラピーを行っている。カルテへも目的・方法・精油の選択理由・反応などを入力し、他のスタッフにも共有している。患者から「気持ち良かった」「少し楽になった」と感想があったり、室内の香りからコミュニケーションにも繋がったり、話すことはできなくても穏やかな表情で入眠する様子が見受けられたり等の反応を得られている。

## ▶ 患者の家族との関わり

新型コロナウイルスによる感染拡大に伴い、当病棟も面会の制限を行わざるを得ず、患者も家族も残念に思われている。さらに面会制限により、抑うつや混乱を起こす患者も今までと比較すると増えているように感じられる。そのような患者に対して、家族から伺った身の回りがある香りや思い出のある香りなどの情報をもとに精油のブレンドをし、芳香浴やアロマセラピーマッサージを行ってコミュニケーションを図り、家族に対しても介入するよう努めている。

## ▶ スタッフのアロマセラピーへの理解

活動継続することによって、少しずつアロマセラピーマッサージの患者の様子や感想をスタッフから聞く機会が増えた。また、訪室時に残っている香りで、スタッフも癒されるということもよく耳にするようになった。5 月に症例発表を行い、具体的な介入方法や得られた効果を伝えたとこ、精油やセラピストとしての関わり方など様々な質問を受けた。その際には「もっと知りたい」とスタッフの興味関心を引くことができた。発表後は、スタッフからも介入を依頼されるようになり、スタッフの意識に変化が見られている。さらに、公認心理士からも「この患者さんへの介入はどうか」と声がかかるようになった。患者を中心に多方向からの情報交換・アプローチがかけられることは、とても嬉しいことである。この発表を機にスタッフのアロマセラピーに対する認識が変化した。こうした継続的な併発活動が重要であることが分かった。今後は、精油を安全に患者に使用できるよう勉強会の実施を予定している。

## ▶ 今後の課題・展望

患者の多くは、心細さ・寂しさ・様々な辛さを抱えていたり、傍にいてほしい・擦ってほしい、と希望している。急性期病棟と比較すると、緩和ケア病棟では患者数に対して看護師の人数が多く配置されており、1 人の看護師が担当する患者の人数は少ない。そのため、ベッドサイドでケアを充足することが可能であると考えられる。しかしながら、業務に対して看護師の人数は十分とは言えず多忙であり、もう少し傍にいたいと思っても、離れざるを得ないのが現状である。だからこそ、ベッドサイドにいるという日常の中にアロマセラピーを取り入れると、短い時間であってもその時の症状や気分にあった香りを感じながらマッサージを受けられ、その後も包まれるように香りが残っていることで、実際にマッサージをしていた時間以上の効果を患者は得られるのではないかと思う。また、薬を好まない患者に対しても、精油の心身への効果によって、症状緩和の手助けができるのではないかと思う。

今後、アロマセラピーをまずは緩和ケア病棟で定着していけるよう、私自身が患者のもとへ足を運び、心地よい時間を提供できるよう努力していきたい。また、スタッフの「私もアロマケアがしたい」と思える環境を整えていきたいと思う。

## 研究報告

## 看護分野におけるアロマセラピー研究の動向と課題

-2015 年～ 2019 年までの文献検討-

羽馬由恵 壽系徳子（CL9 期）

## 研究背景

アロマセラピーは、看護分野でも幅広く利用されるようになり、リラックスや緊張緩和、睡眠障害、倦怠感の軽減、疼痛緩和など様々な目的で利用されるようになり、高柳ら 1）の研究で「看護もアロマセラピーも、対象を人間全体としてホリスティックに捉えており、対象の QOL を高めるという視点をもってアプローチしているといった共通性がある。」と述べている。看護分野におけるアロマセラピーの研究は、高柳 1）らや鈴木 2）らの研究が報告されており、鈴木ら 2）は、1983 年から 2008 年までの 150 の研究論文から文献検討を行い、根拠に基づく論文が少ないことや精油選択や手技にあいまいさがあり、疾患を持つ人を対象にする看護分野では精油選択の知識と手技習得が重要であることを述べ、さらに根拠の蓄積に結びつけるような研究の必要性を示している。高柳ら 1）は、2009 年から 2014 年の 81 の研究論文から、エビデンスレベルの高い研究が少ないこと、その背景には臨床家のみで研究を遂行している動向と課題を認め、臨床家と教育・研究者とが連携して共同研究を行うことで科学的根拠を構築していくことが必要であるとしている。以上のことからアロマセラピーを扱う研究の問題を、エビデンスの高い研究が少ない、精油使用の根拠が明確な文献が少ないと考えた。

## 研究目的

2015 年～ 2019 年の看護分野におけるアロマセラピーの現状に焦点をあて、過去の文献と比較し、看護ケアとしての動向と課題を明らかにする。

## 倫理的配慮

対象文献に偏りがないように、文献を抽出する際には、Web ソフト版を使用し、キーワードを入力、検索を行い、論文作成の際に使用した文献は、本文中に引用したことを明記するとともに引用文献リストとして記載するとした。

## 研究方法

文献検索には、文献データベース医学中央雑誌 Web 版を使用した。対象は、高柳 1）らの先行研究以降にあたる 2015 年から 2019 年とし、「アロマ OR アロマセラピー OR アロマテラピー」のキーワードで検索し、抽出された文献は 1165 件だった。さらに a) 論文の種類が原著論文、b) 論文の分類が看護分類に関するもの、c) 対象がヒトであること、d) アロマセラピーを具体的に使用し、その有効性を検証することを目的にしている研究であることを条件に抽出を行い、42 文献を抽出し、対象とした。分析方法は、1) 論文における研究目的、2) 研究デザイン、3) 研究でのアロマセラピーの具体的な使用方法、4) 使用精油、5) 研究対象者について件数と割合を算出し、過去の文献と比較した。また、本研究では、さらに 6) 精油使用の根拠を抽出し、単純集計した。

## 結果及び考察

(表 1) 過去の研究との比較

|            | 鈴木ら (1983～2008)                                                                            | 高柳ら (2009～2014)                                                                        | 本研究 (2015～2019)                                                                |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 研究目的 a)    | 1. リラックス・緊張緩和 (30.9%)<br>2. 睡眠障害・睡眠改善 (13.1%)<br>3. 疼痛緩和 (12%)<br>4. 疲労・倦怠感軽減 (10.9%)      | 1. リラックス・緊張緩和 (26.1%)<br>2. ストレス軽減 (13.4%)<br>3. 睡眠障害・睡眠改善 (13.4%)<br>4. 疲労の軽減 (9.7%)  | 1. リラックス・緊張緩和 (21%)<br>2. 睡眠障害・睡眠改善 (19%)<br>3. ストレス軽減 (12%)<br>4. 疲労の軽減 (10%) |
| 研究デザイン b)  | 1. 調査研究 (40.9%)<br>2. 準実験研究 (31%)<br>3. 事例研究 (25%)<br>4. 実験研究 (4%)<br>調査研究では質問紙によるものが最も多い。 | 1. 調査研究 (58%)<br>2. 事例研究 (25.9%)<br>3. 準実験研究 (13.6%)<br>4. 実験研究 (2.5%)                 | 1. 準実験研究 (76%)<br>2. 事例研究 (12%)<br>3. 実験研究 (5%)<br>4. 調査研究 (5%)                |
| 具体的使用方法 c) | 1. 芳香浴 (37.8%)<br>2. マッサージ (19.8%)<br>3. 足浴 (11%)<br>4. 詳細不明 (5.2%)                        | 1. 芳香浴 (43.2%)<br>2. マッサージ (21%)<br>3. 塗布 (6.2%)<br>4. マッサージ＋足浴 (6.2%)<br>5. 足浴 (6.2%) | 1. 芳香浴 (41%)<br>2. マッサージ (18%)<br>3. ハンドマッサージ (16%)<br>4. 吸入法 (8%)             |

(表 2) 過去の研究との比較

|                 | 鈴木ら (1983～2008)                                                                                  | 高柳ら (2009～2014)                                                                                  | 本研究 (2015～2019)                                                                       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 使用精油 d)         | 1 種類のみ (76.9%)<br>ラベンダーが最も多い。<br>グレープフルーツ・ペルガモット・オレンジスイート・ローズマリー<br>※ 2 種類以上では、ラベンダーとブレンドしたものが多い | 1 種類のみ (78.2%)<br>2 種類 (12.6%)<br>1 種類のみでは、ラベンダー・オレンジスイート・ペルガモットの順<br>2 種類以上では、ラベンダーとブレンドしたものが多い | 1 種類のみ (40%)<br>好みの精油 (33%)<br>1 種類のみでは、オレンジスイート・ラベンダーの順<br>2 種類のみではラベンダーとブレンドしたものが多い |
| 研究対象者 e)        | 1. 一般 (23.5%)<br>2. がん患者 (12.0%)<br>3. 脳疾患患者 (11.5%)<br>4. 妊産婦 (10.9%)                           | 1. 一般 (38.2%)<br>2. 周術期患者 (10.1%)<br>3. 妊産婦 (10.1%)<br>4. 精神疾患患者 (10.1%)                         | 1. 一般 (38%)<br>2. がん患者 (14%)<br>3. 手術・検査を受ける患者 (14%)<br>4. 認知症 (12%)                  |
| 精油の使用根拠・成分表示 f) |                                                                                                  |                                                                                                  | 使用根拠あり (43%) なし (57%)<br>成分表示あり (19%) なし (81%)                                        |

過去の研究と本研究を比較すると（表 1、2）、論文における研究目的 a)、研究でのアロマセラピーの具体的な使用方法 c) は、鈴木ら、高柳らの研究と同様の結果だった。研究デザイン b) では、「準実験研究」が全体の 76% だった。今回の研究デザインでは、実験研究について「研究対象を実験群と対象群に無作為に振り分けられたもの」とし、準実験研究を「研究対象の無作為化が認められないもの」として振り分けた。看護分野でのアロマセラピー研究は、臨床での研究が多く、研究対象に操作できない変数があり、実験研究よりも準実験研究が多くなる傾向があると考えられる。しかし、過去 2 つの研究では調査研究が上位を占めていた。本研究では、「準実験研究」や「事例研究」が上位にあり、今後、アロマセラピーを看護実践につなげるためには、臨床家と教育・研究者との連携した共同研究を増やし、アロマセラピーがより信頼性のあるものへとレベルアップしていく必要がある。研究に使用した精油 d) はそれぞれ 1 種類の使用が最も多く、とくに本研究では、対象者の好みによる精油を選択した研究が増えている。精油の種類はオレンジやラベンダーが多かった。精油の選択は、より対象者の嗜好に合わせることで、リラックスや鎮静を促していると考えられる。「精油のリラックス効果に影響するのは、個人的要因である嗅いだ精油の嗜好と精油成分の両方が関係している」3) とする秋吉の報告もあることから、アロマセラピーにおいてリラックス効果を求めるための精油には、対象者自身の嗜好を考えたものを選択することや、精油の成分を理解した上で選択する必要がある。また、今回の研究の特徴として、研究対象者 e) では認知症患者の上位であることから、病院や福祉施設に入院、入所する対象者の増加に伴い、その対応を検討しなければならない状況が生まれていことが考えられる。「中核症状および周辺症状に対して、アロマセラピーが一定の改善傾向を示す」4) とした神保らの報告もあることから、今後、確実に増えるであろう認知症高齢者に対して、アロマセラピーは非薬物療法として用いられることを目指し、さらなる検討が必要である。

今回の研究では、精油使用の根拠や精油成分 f) の記載がされているか検証した。その結果、42 文献中、精油使用の根拠が記載されている文献は 18 件（43%）、精油成分を表示していた文献は、8 件（19%）だった。精油は、人に適応した場合、生理学的、精神的、薬理的に効果を示す。それ故、治療や看護を目的としたアロマセラピーの場合には、使用する精油は慎重に取り扱う必要がある。また、精油は、手軽で使いやすいというメリットもある一方、病院内での使用については、希釈濃度に配慮する等安全性の知識も必要になり、正しい知識を持った上での使用が必要になる。そのため、看護の場では、精油の特徴を理解した上で実践する必要がある、ただ単に、「鎮静効果がある」「リラックス効果がある」といった精油の特徴だけを捉えて安易に選択できない。よって、精油選択の際には様々な情報を網羅した上で科学的根拠を持った研究を積み重ねる必要があり、また実施する者は、精油の成分を十分理解した上で精油選択ができる能力を持つ必要がある。今後、アロマセラピーを看護ケアとして位置づけるためにも、実施する者は精油の特徴を十分理解する必要がある。

## 引用・参考文献

- 1) 高柳元気 他. 看護分野におけるアロマセラピー研究の動向と課題. 聖路加国際大学紀要 Vol.2 2016.3.
- 2) 鈴木彩加 他. 看護分野におけるアロマセラピー研究の現状と課題. 聖路加看護大学紀要 No.35 2009.3.
- 3) 秋吉久美代. リラックス効果に影響する精油成分と嗜好の関係. 奈良看護紀要 Vol11 2015 83.
- 4) 神保太樹 他. 高齢者医療におけるアロマセラピーの役割. Aromatopia No.106. 2011.5