

Yukiko's Aroma News



先日開催されました JCAA の総会で Nature's Gift Aromatherapy の代表である Marge Clark さんのご講演がありました。その中で、ヘリクリサム精油について、ご自身がその効果を実感したという話があり、「やっぱり効果があるよね」と思いながら、そのお話を聞いていました。すでにこの精油のファンの方も多いかもしれませんが、Marge さんが Nature's Gift のHPにヘリクリサム精油について書いていますので、それを中心に、この精油について、ご紹介したいと思います。

Nature's Gift社では、現在コルシカ産のHelichrysum italicum var. serotinumとサルデーニャ産のHelichrysum italicum subsp. microphyllumを取り扱っています。一般的なヘリクリサム精油の成分組成をしているのが、コルシカ産のもので、Kobe Aroma Companyではこちらの方を取り扱っています。コルシカ島とサルデーニャ島は地図で見ると、とても近くにある島なので、同じようなヘリクリサムが採れるものですが、microphyllumはサルデーニャ島の固有種であるということ、そしてもちろん蒸留をしている人が違うこともあるでしょうが、成分表を見比べると、ずいぶん組成が違っているので、おもしろいなあと感じています。

ヘリクリサムは、暑く乾燥した土地で太陽をしっかりと浴びて育ちます。この植物の名前は、ギリシャ語の「Helios(太陽)」「chrysos(金色)」が語源と言われていることからわかるように、とても美しい黄色の花を咲かせます。ヘリクリサムが一面に咲く様子は、それはそれは素晴らしい光景だと聞いたことがあります。乾燥させても色や形状が変わらないので、「不死」の意味である、フランス語のイモテル、英語ではエバーラスティングとも呼ばれる植物です。

Margeさんは、ホームページで次のようにヘリクリサム精油について書いています。

「ヘリクリサムの精油は私が知っている最強の抗炎症作用を持つ精油の一つと断言していいでしょう。その香りは、ウッディーで、スパイシーでもあり、またハーブのようなグリーンな香りも感じられます。そして、温かみがあって、かすかにハチミツのような、豊かで、バターのような感じもします。何層にも重なりあったその香りがとても魅力的です。」

傷・傷跡とその痛み、関節炎や打撲の痛みやあざを癒すことで有名なヘリクリサム精油。

Nature's Gift社にはお客様から、ヘリクリサム精油を使った体験談が多く寄せられているということで、その体験談を見ると、ヘリクリサムのみをキャリアオイルにブレンドして使用している人も多くありますが、真正ラベンダー、ジャーマンカモミール、ローマンカモミール、その他、ブラックペッパーやペチパーなどと合わせたという方もいます。キャリアオイルを工夫して、やはりローズヒップオイルやセントジョーンズワートオイルと一緒に使っている方も多く、みなさんよいブレンドで使用されているなあと思いました。

傷や痛みを癒す他、動悸や脈を安定させ、血管系の疾患の予防に役立つということ。

イランイランと一緒にブレンドして高血圧の方に血圧を安定させる効果があったという症例報告も届いているようです。そのほか、免疫が弱っているときに回復させてくれるということも魅力的な作用です。心理面でも助けてくれるこの精油は、解決できていない感情、否定して埋もれた感情に触れて、それを解放していくために役立つということで、そういう点でもセラピーに使っている専門家の先生がおられるとのこと。

なお、以前は局所に短期間であれば原液で使用できると言われていたこともあったヘリクリサム精油ですが、現在では、希釈して使用することが推奨されています。MargeさんはHPでその点についても触れていて、そのほうがより安全に使用できること、そして、何よりも希少なこの精油を大切に使用するためにも希釈して使いたいと書いています。

ヘリクリサム精油を作ることは、その地域に仕事を生み出し、若者が地域にとどまってくれることにもつながっていると聞きました。とくにサルデーニャ島のヘリクリサム精油生産はそれを目的に生み出された産業であるとのこと。ほんとうに小さな会社が植物を育て、精油を抽出し、商品にするまで行っているとのこと。大きな組織が行うような大量生産はできませんが、小さな組織だからこそできる、品質にこだわりたいのに製造をするということが出来るのだそうです。生産者の様子を知って意識しているアロマセラピストは多くはないと思うけれども、いつまでも、素晴らしい精油を作り続けていけるように、生産者の方々に目を向けることも大切なことであると常々Margeさんは書いて、まったくそのとおりだと感じています。

Kobe Aroma Company からのお知らせ

次号のお知らせ

次号のaromapio 第20号は2021年10月発行の予定です。事務局ではaromapioに最新記事を投稿しています。ケアルーム情報、ご自身の活動報告、イベントの告知等、投稿しています。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20号の記事の締切日は、2021年9月30日まで。

5/30 発売 アロマティフューザー

超音波式 コロン (USB 接続タイプ ピンクゴールド)

余分な装飾を省いたスッキリとしたデザイン。電源は USB に接続して使用するタイプです。パソコンやお車の中で USB に接続して香りをお楽しみいただけます。



超音波式 マカロン

シンプルでどんなインテリアにも馴染み、置き場所を選びません。小型ですが、しっかりと香りが広がります。



アロマが香る信楽焼 マスクチャーム & マグネット

デザインは全部で7種類！全て精油をつけて香りを楽しんで頂けます。プレゼント用にフレンド精油 (2ml) セットのご用意もございます。

- kyun (キユン) イランイラン、レモンなど
- Urra (ウララ) セラニウム、スイートオレンジなど
- Nagomi (ナゴミ) 高麗ひば、(国産) レモングラスなど

新商品 6月下旬発売予定

アロラストーン

色もカラフルなアロラストーンが販売されます！デザインは、(写真左側より) マカロン、団丸、スティック3種類です。(材料:吉野石膏 ハイストーン®)



精油 サンドルウッドについて

Kobe Aroma Company では、インド産のサンダルウッド (Santalum album) を取り扱ってまいりました。インド産のサンダルウッド精油は高品質であり世界的に需要が高いのですが、原料の採掘規制があり、その採油量は限られています。さらに、コロナ禍の影響もあり、インドでの生産と輸出が滞り付いていない状況が続いております。そのため、もっともインド産に近い成分組成と香りを持つニューカレドニア産のサンダルウッド (Santalum austrocaledonicum) に取り扱いを移行し、販売させていただきます。Santalum album と同じようにご利用いただけますので、これらもサンダルウッドの深く心に染み入る香りをどうぞお楽しみください。



「アロラストーン LACE」販売終了

販売元様のご意向により現在の在庫限りで販売を終了させていただきますこととなりました。何卒ご理解の程よろしくお願致します。



JCAA Schedule 2021 - summer - autumn -

社会情勢を鑑み、開催延期・中止となる場合もございます。開催の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。

6月20日(日)	医療現場におけるヨーガ療法@関西支部・オンライン
6月27日(日)	症例検討会@HCPS 名古屋校・オンライン
7月10日(土)	セラピストの休日~牧歌の里ツアー~@東海支部
7月23日(金祝)	精油勉強会「(仮)CO2抽出法を深めよう!」オンライン
7月31日(土)	ブラッシュアップセミナー<後面>@HCPS 神戸校
8月7日(土)	ブラッシュアップセミナー<後面>@HCPS 名古屋校
8月23日(月)	デオドラントパウダー&とろみ化粧水づくり@関東支部
8月28日(土)	第3回臨床アロマセラピスト部会「ケーススタディ」@HCPS 神戸校・オンライン
9月(開催日未定)	薬草園見学ツアー@関西支部 親睦会「九州支部の皆さん、繋がりをしよう!」@九州支部

Pickup 8/23

デオドラントパウダー&とろみ化粧水づくり @関東支部

夏のお肌を爽やかに健やかにケアするアロマクラフトイベントです。普段手に入る機会が少なく、精油教材以外の高級精油チュベローズやイリス(予定)を用意して、リッチな気分を味わいながら自分に合うオリジナルコスメをつくってみよう!ブレンドするためにご自身のお手持ちの精油もお持ちください。参加費:500円 材料費:500円(予定)

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。現在、新型コロナウイルスの影響による社会情勢を鑑み、ボランティア活動の制限・中止をさせていただきます。活動状況の詳細・再開につきましては、HP・Facebook・メールにて随時お知らせいたします。

はっぴーの家 活動日 第3水曜日

~活動の声~

はっぴーの家@播磨では、感染対策をしっかりと行いながらボランティア活動を継続しています。このような状況であるからこそ、直接触れ合うことの温かさを感じる機会となっています。

「毎月してもらうのを楽しみにしている」という言葉が嬉しかったです。

「さみしい」「悲しい」と言われていた入居者様にラベンダーを使用したところ、北海道のラベンダー畑の話を楽しそうにされて、アロママッサージも「気持ちがいい」と言っていただけで嬉しかったです。

スケジュール

6月16日(水)
7月21日(水)
8月18日(水)
9月15日(水)



第2回臨床アロマセラピスト®部会 2021年3月27日(日)

『comfort/安楽について深めよう!』@オンライン

臨床アロマセラピスト部会の開催も第2回目となりました!臨床アロマセラピスト®の協会の皆さん、「文献を読んで検討をする」ということも久しぶりの機会となった方もいらっしゃるのではないでしょうか?今回は、「comfort/安楽」について、3点の文献を用いて、「患者様の安楽の状態とはどういうことなのか」や「アロマセラピストがどのように安楽を評価したらよいか」など、テーマに沿って検討を進めました。

検討会のテーマを一部紹介 安楽とComfortを考える

Q.【安楽】とはどんなイメージ?
A.気分がよくなる、リラックス、安らぐといったイメージ。受け身な印象。

Q.【Comfort】はどんなイメージ?
A.ラテン語の語源で元気づける・力付けるような印象。背中を押すことや力を蓄えるようなイメージ・患者様と関わり合うようなイメージ

アロママッサージによってよく寝れた
アロママッサージによって心地よくなった
その後どうなった? その後どう変化があった?

ただ眠れたら・心地よくなったら終わりではなく、患者様がその先のように変わっていくのかがというところをひとつひとつ見ていく必要がある。

最後には、それぞれの現場で活躍する臨床アロマセラピストさん同士で、本会の感想や今現在の活動状況を共有するお時間にもなりました。第3回は臨床コースの講義にもあった「ケーススタディ」の内容開催です!今後も積極的なご参加お待ちしております。

第7回 JCAA 総会

「the essence of aromatherapy ~今こそ見つけ直そうタッチと精油の力~」

2021年5月30日(日)

新型コロナウイルスの影響を受け、2020年度は延期となってしまったJCAA総会でしたが、2021年度は初のWEB開催とし、約100名の協会員様にご参加いただきました!



特別講演の先生方のお話で、アロマセラピー・マッサージや精油、オイルの知識を深めるとともに、協会員の方々による活動報告や研究報告で、これまで学んできたアロマセラピーの活動・実践について、改めて考える機会となりました。第6回総会については次号で特集をいたします!お楽しみに!

特別講演の先生方のお話で、アロマセラピー・マッサージや精油、オイルの知識を深めるとともに、協会員の方々による活動報告や研究報告で、これまで学んできたアロマセラピーの活動・実践について、改めて考える機会となりました。第6回総会については次号で特集をいたします!お楽しみに!

特別講演の先生方のお話で、アロマセラピー・マッサージや精油、オイルの知識を深めるとともに、協会員の方々による活動報告や研究報告で、これまで学んできたアロマセラピーの活動・実践について、改めて考える機会となりました。第6回総会については次号で特集をいたします!お楽しみに!



精油の文献を読んでみよう & 手作りアロマ石鹸を作ろう

2021年2月21日(日) HCPS 神戸校



本会では、ゼラニウムとラベンダー精油に焦点をあて、精油の復習や各精油が関係する文献を読みました。そして、2本の使用したアロマ石鹸作りを行いました!

「日頃なかなか文献を読む機会が少なくて…」という参加者の声もありましたが、「更年期障害や睡眠不足に精油を用いて改善を図る」といった、日常に関する研究テーマの文献を読み進めることによって、より精油を身近に感じながら知識や情報をアップデートしていきましょ! クラフトでは、和気藹々と談笑しながら、思い思いのアロマ石鹸作りをしました。コロナ禍で直接の交流が減ってしまっている分、一時の触れ合いも楽しいお時間となったようです。



アロマ石鹸が簡単に作れることがわかり楽しかったです!

参加者様の声

自分だけでは中々読もうとは思わなかった文献読みですが、クラフト作りとのセットで楽しく学べました!

改めて精油の効果を知ることができ、今回以外の研究も調べてみたいと思いました。

JCAA講演会 「自分のsource(源)と繋がる」 @オンライン

不安な日々が続く中だからこそ、アロマセラピストが明るい未来を想像し、アロマケアを通して患者様にパワーを届ける存在であるために…。パワー溢れる明石先生にぜひ講演をいただきたい! そんな想いから、医師であり、HCPS講師(心身医学各論I・II)、そして女神研究家(!)の明石麻里先生をお招きして、JCAA講演会を開催しました。緊急事態宣言下ということもありオンライン開催となりましたが、約30名の方がご参加くださいました!



本講演会にて、アロマセラピストが明るい未来を想像し、アロマケアを通して患者様にパワーを届ける存在となるキーワードは「全ての基盤となるのは、あなたの在りよう、その存在そのもの」として、心を成長させ、明るい未来へシフトアップするための「ソース(源)」とその気づきについてお話していただきました! 「大きな呼吸をして思考を外在化する」「一呼吸置いてただ見る」という感覚がとても大切なものとしてお伝えいただきました。

最後には明石先生が巡ったパワースポットのご紹介も、コロナが落ち着いたら是非訪れてみたいくなるようなスポットばかりでした!

参加者様の声

source(源)は頭で考えるものではなく、感じるもの。自分の中で「あ〜気持ちいいな〜」と感じる瞬間を大切にしていこうと思いました。

湧いてきた感情そのものはむしろ自然な事として認める、生きているから当然。ただそれは「感情」であり私ではない、感情にとらわれないこと。「考えるな、感じる」思考する事と感情のバランス感覚の大切さを学びました。

関東編

アロママッサージブラッシュアップセミナー

2021年2月14日(日) HCPS 東京校

まだまだ新型コロナウイルスの影響が心配な部分もありましたが、予定通り7名全員参加でセミナーを実施しました! 講師は、HCPS 東京校実技講師の岩元麻夕先生と宋鐘姫先生にご担当いただきました!

今回のセミナーテーマは「基本にかえる」自己流になっているマッサージの改善や立ち位置の確認、圧のかけ方等、それぞれに課題を持たれていました。足を使って身体全体でマッサージを行うことが大切ですが、手に力が入っている方も多かったです。今回のセミナーでは、「どこに何のためにアプローチするのか」を意識することがとても重要であることを、改めて再認識する機会となったのではないのでしょうか。また、皆さん自身がマッサージを受けることは少ないようで、モデルになることも喜んでおられた様子でした!



先生よりヒトコト

基本的にはできているようには見えましたが、細かいところで間違った手技やくせ、曖昧に思いながらやっていた部分もあったので、今回どうまく修正できていたように思います。もしも、現在セラピストの活動をされていないとしても、ブラッシュアップセミナーは、過去の自分と未来の自分に「振り返りときっかけ」を与えてくれる大切な場であると思いますので、今後もより多くの方がこのセミナーを活用していただけたらと感じました!

2021年3月27日(土) HCPS 東京校

ブラッシュアップセミナー神戸校を開催しました!

講師はHCPS講師神戸校 実技講師の奥家ゆかり先生にご担当くださいました!

今回は2名のご参加となりましたが、少人数である分、先生から前面・後面しっかりと細部まで指導をいただきました。圧や姿勢、リズム、手技、改めてしっかりと見直しをすることで、自信を持ってクライアントさんに心地の良いアロママッサージを届けることができますよ。今後も定期開催をいたしますので、お気軽にご参加ください!



参加者様の声

何度も参加していますが、忘れてしまっている部分や改善点があることに毎回気づくことができます。

定期的に自分のマッサージをチェックしたいのと、丁寧に指導いただけるので、今後も参加していきたいです。

関西編

JCAA 会員様にインタビュー

全国で活躍するJCAA会員様に
きっかけや今後について伺いました!!

01 今城仁美さん

クリニカル11期生

訪問看護でのアロマセラピー

私は、訪問看護の中で出会った末期がんの利用者さんをきっかけにHCPSを知り、アロマセラピストの資格を取得し、訪問看護の中でアロマセラピーを取り入れています。訪問看護で出会う利用者さんはどんなにつらくてもそれでも生きていかなければならないという現実の中にいます。アロママッサージを通して寄り添い、力になる。アロマセラピーにはその可能性があると感じています。30代の末期がんの女性は浮腫や吐き気、下痢などのつらい症状があり睡眠もままならない状況でした。真っ青な顔をしていることが多かったのですが、アロママッサージの時間はとうとうとお休みされ、「天国にいるような時間だった」と喜び顔もよくなっていました。末期と知らされていたら天国にいるという表現はなかなかできませんが、それほど心地よい時間になったのだと想像します。また、娘を自死で亡くし不安発作がある60代の女性は、朝起きるとどうにもならない不安に襲われ過呼吸になります。つらさから逃れるために過剰内服をしたり、緊急電話を頻回にかけていましたがアロママッサージで気持ちが楽になることを体験し、朝起きるとご自身でアロマオイルを塗布し気持ちが落ち着くようになりました。これからもアロマのいい香りと優しいタッチが在宅療養されている利用者さんの生活にもっと届き、アロマの時間が少しでもつらさや苦痛を忘れる時間になったらと心を込めてアロママッサージをお届けしていきたいです。



02 中村由美子さん

クリニカル10期生

開業助産師としてのアロマセラピー

私は、自宅に出張してケアを行う開業助産師です。妊娠期、出産、産後、そして育児中の女性のさまざまなケアをおこなっています。妊娠、出産の命がけの体験が、その後の母子の健康状態に大きく影響を及ぼすため、特に注意深く丁寧に寄り添うことが求められます。この時期は、自分のことを気づかう時間さえわが子のためにとさげすまれる、また、自分の妊娠や子育てに自信が持てず一人で悩みをかかえ続ける等から、不眠や抑うつ、胃腸障害、重度の肩こりや腰痛などの症状を持つ方も少なくはありません。こうした状況を少しでも軽くし、安心して安らげるような時間を提供したいと考え、アロマケアを取り入れることにしました。短い時間のアロマケアでも、クライアントから「緊張が取れて身体が軽くなった」「久しぶりに眠れた」「自分の気持ちに気付いた」などの嬉しい声や涙が聞かれました。自分だけの時間が得られ、好みの香りやタッチの効果によって、心身共に解放され、安らぐことができたのではないのでしょうか。また、アロマケアを継続することで、健康や自信を取り戻し、元気に育児に取り組み姿も見受けられます。コロナ禍の閉塞感の中で、こうした女性の力になりたいと強く感じます。誰かの役に立つということは簡単ではありませんが、クライアントとの限られた貴重な時間のなかで、本当に必要なケアが提供できるようこれからも努力していきたいと思っております。



03 小林美由喜さん

東京5期生

アロマケアサロン「香穂」オープンしました!

精神科ソーシャルワーカーとして、病院や福祉施設で働き、たくさんの患者様や利用者様に関わっていく中で、薬の力だけではなく、本来もっている自身の力で改善できることもあるのではないかと、運動や食事、生活パターンの改善などのアドバイスを行ってきました。自分自身も、仕事や家事や子育てに追われる毎日、肩こりや頭痛は頻繁にあり、原因不明の耳鳴りやめまいにも悩まされるようになりました。そんな中、学生時代より気になっていたアロマについて調べ始め、精油という自然の力をかりて、薬の力だけに頼らず、自己治癒力を高めていくという方法があることを知り、強く惹かれるようになりました。精油の持つ力や、アロマセラピーマッサージによる効果、コミュニケーションや人体についての勉強など、学ばば学ぶほどその知識はとて深く、楽しみながら学ぶことができました。今ではアロマセラピストとして開業し、一対一でクライアントに向き合いアロマセラピーを行っています。また、栃木県那須塩原市においても、月に一度程度数名の方に、施術をさせていただいています。最近では、クライアントから、「自宅でも自身でケアをしたい」というお声を頂き、精油やアロマオイルの販売等を開始するとともに、佐野市内で行われているマルシェにて、ワークショップとしてアロマスプレー作り体験や、アロマオイル作り体験なども行わせていただいています。今後も、家事や子育て、仕事や介護など、毎日忙しくされている方や、不調症状に悩みながらもどうにもできずにいる方々、お一人お一人に寄り添いながら、ほんの少しでも生きていく力の支えになることができればと考えています。



2021年度進級説明会

開催日時
8/9(月・祝)10:00~



臨床アロマセラピスト®養成コース、チャイルドハピリテーションアロマセラピスト®養成コース、エルダーケアアロマセラピスト®養成コースの3コースについて担当講師から詳しくお伝えします。

「進級、どうしようかな…」とまだ迷っている段階でももちろんご参加OKです。オンライン参加を希望される場合は、開催に先立ち資料を送付いたしますので余裕をもってご参加お知らせください。この日に予定が合わず個別相談をご希望の場合もHCPSへお知らせください。

東京校フェイシャルトリートメント講座

開催日時
2021年9月11日(土)&12日(日)2日連続講座

担当講師
岩元麻夕先生

出張・臨床で役立つフェイシャルトリートメントを身につける講座です。お顔の施術はリラックス効果が高く、とても喜んでいただける部位である反面、セラピストの「手の状態」も敏感に伝わりやすいので、上手か下手かがハッキリ出てしまいます。岩元先生の体の使い方・タッチを含めた総合的な技術をしっかりと吸収してください! 次回開催日未定・少人数生のためお申込はお早め!