

# Yukiko's Aroma News

9月16日～19日に AIA (Alliance of international Aromatherapists) の第9回カンファレンスが米国イリノイ州シカゴで開催されました。2年に1回開催されるAIAのカンファレンス、前回はミネアポリスにて参加させていただきましたが、今回は新型コロナウイルス感染症の影響により、ハイブリッド形式での開催となり、オンラインで参加いたしました。

今回の基調講演は相原学院長の恩師であるRhiannon Lewis先生でした。「Two Steps Forward, One Step Back (2歩前に進み、1歩後ろに戻る)」というタイトルでアロマセラピー業界の「進化」(成長させていく)のために、そこに携わるものとして大切だと思うこと、先生のお考えをお話いただきました。実践者であり研究者であり教育者である先生ですので、さまざまな観点から印象深いお話をしてくださりました。少しだけですがご紹介させていただきます。

アロマセラピーを学ぶということについて、学びの4段階の理論 1. 無意識的無能 (知らないしできない) 2. 意識的無能 (知っているけどできない) 3. 意識的有能 (考えとできる) 4. 無意識的有能 (考えなくてもできる) に、先生がひとつ加えて5段階としてお話くださいました。

**第一段階** アロマセラピーを初めて知った段階です。学んでいないので難しさも自分が何を学ぶべきかわからない段階なので、理解せずに実践し、できていると自己意識過剰になり、危険な実践につながる可能性もあるので正しく学び始めることが必要ですが、初めて精油に出会ったときの感動、新しいことの発見、驚き、それを学んでみたいというワクワクした気持ちに満ちている段階。このような気持ちは、どの学びの段階においても先に進む力になるので、決してその気持ちを忘れないように。

**第二段階** 学ぶ必要を理解し、学びを始める。目標を達成するために自分の能力(知識)が足りない(まだ足りない)ことを理解し、基礎的なことをたくさん学ぶ段階。たいへんな段階ではあるが、適切な教育・指導とモチベーションの維持によって、がんばって次の段階に進んでほしい。

**第三段階** 自分が目標を達成するために必要なことが理解できているし、学びも進み、なんとか実践もできる段階。認定を取得したばかりのアロマセラピストさんはこのあたり。とにかく経験を積み、たくさんのクライアントと出会い、とにかく実践を繰り返す、繰り返す、繰り返す！学んだ知識と技術に実践経験を合わせて、より深めていくこと。

**第四段階** これまで培ってきた学びを十分に生かしていける段階。ただし、「自己満足」とならないように、常に自身の持っているものを見直し更新していくこと。学びをストップしてしまわないように。

**第五段階** 常に更新し、学び続けることで、専門的技術 熟練の技、プロのアロマセラピストとしての自己を「維持できている」段階になります。そうすることで「第五段階」本当のプロと言えるレベルになります。

これらの段階をひとつひとつに進むことはできないのですが、学ぶことをやめると、あつという間に逆戻りする可能性はあります。そして「最終到達地点にあるもの」そのものと同じくらい 学ぶ過程が大切だと考えています。そして、今回の発表のタイトルにもなっていた「2歩前へ進んで1歩後ろに戻る」ということですが、決してネガティブな意味ではありません。そういう時もあるし、そう感じる時もあると思います。でも、もっと考え、もっと計画をして、もっと時間をかける必要があることあるのだということを理解しましょう。より意図を持ってよく考え、より意味のあるものにするために。それがよりよい前進につながるために。

先生はダンスがお好きなので(恥ずかしがりやなので人前では踊りません、ということでしたが)、さまざまな有名なダンサーの名言を引き合いに出し、ダンスの世界になぞらえてお話を進めてくださっていました。そして、今回の発表を準備するにあたりインスパイアされた言葉の一つとして、発表の終盤に伝えてくださったのは「私はまだそこに到達していないかもしれないが、昨日よりは近づいている」 Misty Copelandさんというアフリカ系アメリカ人バレエダンサーの言葉でした。ご発表全体を通して、先生の誠実で謙虚なお人柄がにじみ出ていて、愛らしい笑顔と優しい語り口調のリannon先生でしたが、私たちに力強いメッセージをくださったと感じました。



Rhiannon Lewis先生

## Kobe Aroma Companyからのお知らせ

### 幻の屋久杉精油

神の宿る森林の恵み  
樹齢1000年から2000年を生きるパワーを宿して

ホリスティックケアプロフェッショナルスクールの講師の方に屋久杉精油の香りを嗅いでもらった時、皆が「わー」と声をあげました。ただの木の香りというわけではない、屋久島の土、苔、など森に宿るさまざまな生命体が絶妙なバランスで調和され、時空を超えた神秘的な香りに感動したからです。嗅いでいると何か大きなものに守ってもらえているような不思議な気持ちになりました。

屋久島の森では、共生の未来へと森林生態系保護地域が設定され、伐採しない中核部と生態系を保全しつつ利用する地区に分けられるようになり、屋久杉の売買も2019年3月で終了しています。

1000年以上の時を刻んだ屋久杉の精油、ゆっくりと深呼吸をして、その深みと奥行きを感じてください。一人でも多くの方(セラピスト)に屋久杉精油の香りを感じていただきたいと思っています。



### JCAA協会員 aromapio読者向け企画

#### 支部員オススメ! 第1弾 ご当地グルメプレゼント

**応募対象** 日本臨床アロマセラピスト協会の方で、フォームにて「aromapio第20号の感想」を回答くださった方の中から抽選となります。

**応募期間** 2021年10月20日(水)～11月14日(日) 23:59まで

**応募規約** 抽選対象は1人につき1回の応募のみとなります。

評議員会議にて「aromapio内で何か面白い会員様参加企画はできないかな?」とはじまったこの企画。支部員が選ぶ各地のおすすめぐれを通して、繋がりを感じていただけたら嬉しいです!今回は『京都』編!応募方法は、以下URLのフォームより「aromapioをお読みいただいたご感想」を回答いただいた方の中から、抽選で3名に「宇治 丸久小山園 お茶と抹茶菓子の話合せ」をプレゼントします!



https://forms.gle/LYqjwjkawN1C1gwFE9

≪ 新商品 ≫

**アロマストーン 鏡餅**

【限定20個】  
11月1日発売!

3種類のアロマストーンを積み上げ、鏡餅になるアロマストーン。お正月を過ぎても普段使いとして使える優れものです。

---

≪ 11月初旬 再入荷予定 ≫

**エッセンシャルウォーター/宮古島月桃**

【限定30個】

沖縄県宮古島で無農薬栽培された月桃の葉のみを使用。宮古島の温暖な気候で成長した月桃、華やかな香りを含む爽やかな甘さのあるフローラルな香りの中にジンジャーの香りがほんのりと感じられます。

#### 次号のお知らせ

2022年2月発行予定  
記事締切: 2022/1/15

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、イベントの告知等を募集しています。

情報はこちらまで

info@jaa.net

※件名を「aromapio記事」とご記載ください。

# aromapio 第20号

アロマピオ 日本臨床アロマセラピスト協会 2021年10月発行

## 第6回JCAA総会 The essence of aromatherapy～見つめ直そうタッチと精油の力～

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、2020年度は開催延期となってしまった本テーマでのJCAA総会。2021年度は、例年とは異なり初のWEB開催にて行いました!新たなかたちで無事に開催ができましたこと、そして、多数の協会員様にご参加を頂きましたこと、心より御礼申し上げます。

日時: 2021年5月30日(日)  
会場: WEB開催

### 開会のご挨拶

この1年の経験を通して、臨床アロマセラピストとして活躍するために、よりホリスティックな視点が必要となる時代です。物質中心の時代から情報の時代へと変わっています。皆さんが実践しているアロマセラピーは、五感を活かした感覚が非常に大切になります。この情報の時代には、自分自身で正しい情報を選択していくために、見つめ直す時間や五感を再起動させ、今ココに目をむける時間をもち、多くの人が自然とつながり、人とながら、自分で考え、新しい時代を自らの意思で選択していただきたいと思います。皆さんはアロマセラピーを通じてホリスティックな視点から時代をリードしていく存在です。より多くの人がセルフケアや全体的な生活を見直す機会を確保する存在となるよう、今回の総会を通して感じてください。



JCAA代表理事 竹林直紀先生

### 特別講演II

『いい油とは』 山桂産業株式会社 山口敬三先生

日本人は、明治以降のガス灯や電気の普及とともに油を食べるようになりました。天ぷらやとんかつなどの広がりによって油物を沢山食べるようになり、戦後の体格向上に寄与してきました。油屋では段々と食用がメインの取扱いになっていきましたが、リーマンショック後、マッサージオイルの進出に力を入れたことが、私が「良い油」を考えるきっかけとなりました。一つの油で使えばいいです。燃料・食用・化粧品(マッサージオイルも含む)・薬・工業用(潤滑)と用途が違うのに同一の名称で取り扱われているのはなぜなのでしょう?本日は「化粧品用の○○油」「食用の○○油」など分けるべきですが、一般市場ではわかれていないのが現状です。



#### 《今回講演いただいたテーマ》

- 油をどうやってつくるか
- 油そのものの名称
- 保存・使い方
- 売り手買い手の認識の違い

知っているようで知らなかったオリーブ油の話

**エキストラバージン** 熟れた実をつまんで搾った油

**バージンオイル** 完熟で落ちた実を搾った油

**ピュアオリーブ** 古くなったバージンオイルに精製したオリーブオイルを混ぜた油

ピュアオリーブはよいイメージですが、プロからすると全然違うのですね!..!

### 会員交流会

オンライン開催ならではの会員交流会として、画面上で仲間と繋がる「会員交流会～私とアロマセラピー」のプログラム。画面上で参加者をランダム分けし、5～6人のグループをつくり、初対面で「私とアロマセラピー」について語る、自己紹介を兼ねたちょっぴりドキドキの交流会を行いました!

#### 参加者の声

皆さんの経験談を聞くことで、今の辛さが爽やかなものへと変化していくことを祈りつつ、自分に向き合い、少しでもクライアントに役に立てるようになりたいと思えました。

オンラインでスムーズに交流が図れてよかったです。実際に会って話せる機会が早く来てほしいと改めて感じました。

私たちがしていることが誰かの人生をかけるというお話を聞き、私もアロマセラピーを通して誰かの人生を良い方向に変えることができたいと思いました。

### 参加後アンケート

貴重なお話が聞けてよかったと思いました。悩み出すと自分の狭い考えの中で悶々としてしまいがちですが、情熱あふれる皆様のお話が聞けて、また新たな視点に切り替わることができました。

初めて参加させて頂きました。資格を取ったら各自で活動を!と言う協会が殆どで、卒業後も交流の場や、勉強会等、とても有り難く思います。先輩方のように、自分も発表出来る位の活動が出来ていたらと思います。

### 特別講演I

『米国ホリスティックナースとしての視点からのアロマセラピー』

安井豊子先生 ホリスティックナース/White Plains Hospital (NY)

ホリスティック看護とは、人を全人的にボディ・マインド・スピリットの視点からとらえます。人の癒しを目的とするすべての看護行為をいいますが、施行するケア (doing) から共にあるケア (being) は、痛みとともに接するという行為にもなります。自分自身も強く重要といけなく、そのためにセルフケアもとても重要になります。



『ケアギバー看護師は、患者の「癒し」の課程の道具であり自分自身が癒しの道具である』



#### ポイント

- ・私たち自身でないと幸せを渡すことはできないということ
- ・幸せとは心の平穏であり、今ここに患者様の為にいるということ
- ・私たちが患者様の環境の一部であるということ
- ・私たちの精神や肉体に不調があると良いケアはできないということ

#### White Plains Hospitalでのアロマセラピー

院内には、エビデンスと看護理論に基づいた看護ポリシーとマニュアルがあり、安全性について「精油が目に入ったら?」「誤って飲んだら?」等の注意点や対処法が載っています。精油は、主にラベンダー・ベルガモット・マンダリン・ペパーミント・ジンジャー・フランキンセンスを常備しており、オイルはホホバとアブリコットを使用しています。精油を扱えるスタッフは、認定ホリスティックナース、ナースからトレーニングを受けた看護師およびスタッフで、吸入や局所マッサージが主な方法となります。

### 活動報告/研究報告

様々なフィールドで活躍する協会員の皆様の活動・研究内容を報告いただきました!

活動報告

ケアルーム開業から4年を振り返って

クリニカル8期 茂原代子さん

活動報告

産後ケア Mama's room (174-4-4) でのアロマセラピー

クリニカル8期 井口恵さん

活動報告

ケアルーム開業から4年を振り返って

クリニカル7期 植田景子さん

活動報告

産後ケア mama's room でのアロマセラピー

クリニカル10期 村田千恵さん

研究報告

女子学生の集中して学習する際のリラクゼーション効果

クリニカル9期 鈴木由美さん

研究報告

女子学生の集中に及ぼすレモンの香りの影響

クリニカル9期 三井知子さん

普段使っているNature's giftや植物油の作り手のかたからお話を伺って、安心感につながりました。

先生、同期のお名前やお顔が拝見できて大変うれしく思いました。それだけでまた頑張ろうと思えました。

相原先生の最後のメッセージに当時の思いが蘇り、また頑張ろうと力をいただきました。楽しい一日でした。

コロナ禍でもリモートで総会を開催していただき、アロマから少し遠のいていたので刺激になりました。

## 多様な性・性を考える LGBTQについて学ぶ

2021年6月13日 関東支部  
講師：中島潤先生 (NPO職員)



オンライン講演会が開催され、西は広島、東は埼玉の10名の協会様にご参加いただきました。多様性が尊重される社会の中で「LGBTQ」ということばをよく聞くようになりましたが、身近にカミングアウトしている存在がないと、よくわからないまま…。現実には、いじめや登校の一因となったり、表には出さずに生きづらさを抱えていたりする方もいるため、アロマセラピストとしてだけでなく社会の一員として知っておきたいトピックスです。講演者の中島先生は、現在NPO職員で、性的少数者であることを理由に悩んでいる人や、これから生まれてくる子どもが自分らしく生きられる社会を実現するために活動をされている方です。教職員、医療従事者、企業への研修も行っています。

講演は、LGBTQの定義の確認から始まり、これに括られないありかたも存在すること、そしてこれまで中島先生が歩んできた道で直面した困りごと、ショックを感じたこと、嬉しかったことなど、さまざまなライフイベントを通して揺れ動いてきた「気持ち」と今の日本の社会の現状を分かりやすく解説していただきました。後半では、症例を通して考察することも行いました。

・同性愛をカミングアウトしていないため、病院・ホスピスで最愛の人との別れをともに過ごせず、嘆き悲しむ姿も誰にも見せることができないという事例  
・性転換術を受けた方に生じたからだの悩み つらい症状があっても気軽に補完代替療法の施術を受けに行きにくいと感じてしまう現実 そこからどのような配慮がなされていけば一歩踏み出すきっかけになるだろうかという事例  
多様性への理解が進みつつあるなかでも、お手洗い・就職活動・健康診断などの日常的な場面から、マッサージなどの施術を受けるとき、そして相続を含めた命に直面する場面に至るまで、まだまだ悩ましい現実が残されています。「LGBTQの方に安心して話してもらうにはどう接したらよいか、どう配慮したらよいか」についても具体的なサジェスションをいただきましたね。さりげなく伝えるサインの出し方もいろいろとあるものだなと感じました。「カミングアウトは、「卵が孵る」ときと同じイメージ。外から「あなたそうなんじゃないの?」と先につくのではなく、中にある雛から『コンコン』と合図があったときに、あたたかく迎えるだけでよいです。」とアドバイスをいただき、LGBTQのカミングアウトに関わらず、多くのことに共通して大切な姿勢であると感じました。

## 医療現場におけるヨーガ療法

2021年6月20日 関西支部  
講師：坂本淑子先生

引き続きのコロナ禍ということもあり、オンラインでのご参加が多く、関西・関東・東海など幅広いエリアからのご参加ありがとうございました！今回は関西支部で評議員をつとめてくださっている太田さん・藤原さんを中心に企画準備をしました。参加者さんからは「コロナ禍で勤務をしていて、ストレスフルな日常が続いている。そんな中ヨーガや瞑想のすばらしさを実感したので、この研修に参加してみようと思いました」という声も聞かれました。セルフケアのひとつとしても取り入れられている「ヨガ」をやったことのある方は多いのではないのでしょうか。



坂本淑子先生

講演者の坂本淑子先生は社団法人 日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士でいらっしゃいます。立ち姿、表情、お声の出し方、すべてから「清々しく、しなやかで、輝いている！」と感じさせる、美とパワーたっぷりの坂本先生。「ヨガ」と聞くとポーズをとることをイメージしがちですが、坂本先生は「人生を振り返るライフレビューとしてヨーガが活用できるのではないかと」ということで、ホスピスなど統合医療的アプローチとしての【ヨーガ療法】を実践されています。

スピリチュアルペインの緩和、過去の自分の意味づけ(ライフレビュー)にもヨーガが活用されているのです。アロマセラピーの意義とも重なるお話も沢山あり、ヨーガのワークを通してエネルギーを充電する時間となりました。坂本先生、素晴らしいご講演をありがとうございました！



自分自身が、こころからだるさを整える手段としてヨーガを始め、ヨーガを行った後の心身共にすっきりした気分を感じています。イライラしたり、しんどかったり呼吸が浅くなっていることを自覚し、深呼吸をして気持ちのリセットを行っています。

「今ここに在る」患者様、ご家族様に寄り添うことに、違いはないということがよく理解できました。

### 受講を終えて

考えすぎることが多かったが、無になりリセットすることが少なくなりました！

## リッチな精油を使って作る

### フレグランスパウダーと とろみ化粧水

2021年8月23日 関東支部

関東支部でクラフトイベントを開催しました！まずは、今まであまり馴染みの無い「フラゴニア」や「イリス」の精油について、各自事前に調べてきたことを共有し、実際に使用していくことにしました。さっそく香りを嗅いでみると、フラゴニアは、成分のバランスが非常に良いといわれるだけあって全員「良い香り〜！」とため息が。華やかな香りの中にフトモ科らしいスーッとしたい印象もありました。イリスは、調べた情報の中に「石けんの香り」というものがありました。みんなでじっくり嗅いでみると昔ながらのやさしい石けんの香りが思い起こされました！普段よく使う精油にブレンドしてみると、いつもの香りの少し後にやさしくイリスが香ってきて、みんなうっとりしていました。



クラフトでは、クレイとコーンスターチを混ぜ、フラゴニアと柑橘系やペパーミントなどの精油をブレンドし、夏に合う爽やかな「フレグランスパウダー」や、精製水や芳香蒸留水にキサンタンガムを混ぜてとろみを付け、グリセリンや植物油で保湿効果を高めたものにイリスの精油を加えた「とろみ化粧水」を作りました。

また、パウダーの材料であるクレイを使って「美白パック」も作り、実際にその場で試してみました。手の甲に塗って少しおくと肌色がワントーン明るくなってびっくり！パックを塗って待つ間も、フラゴニアとイリスの華やかで深い香りに癒やされました。クラフト作りにおしゃべりにあっとい間の一と時となりました！

### 参加者のきっかけ

精油を無駄なく活用する方法を知ったので参加しました。

アロマトリートメントを提供しづらい状況であるため、何か別のヒントを得たくて参加しました。



## 集まろう・繋がろう！ 九州支部オンライン親睦会

2021年8月29日  
九州支部発信 オンライン開催

この夏、HCPS福岡校第1期生卒の方々が新たに協会員に加わりました！《九州支部員同士が繋がる場》を目的に、情報共有や今後のアロマセラピストとしての夢や目標、今現在の悩み等を語り合う機会として開催しました。参加者さんは、評議員を含む8名で福岡校1期生が中心となりました。まずはそれぞれ自己紹介を行い自由に語りました。開業に向けて準備を始めた人、開業したばかりの人、病院で提供したいが壁にぶつかっている人、地域に広げていく夢を持っている人など、アロマの活動に意欲的に取り組もうとされているそれぞれの想いを共有しました。福岡校の卒業生は「同窓会みたい」と久しぶりに同期に会えたことを喜んでいる様子もありました。一方で、「もっともっと多くの協会員同士で繋がって、いろんな体験談を聞いてみたい」というお声もありました。コロナ禍で、人と会うことや自由に行き来することに制限がありますが、オンラインという形で話す機会を設けた中で、「同窓会」という言葉が聞かれたことや、タテヨコの繋がりで「いつか一緒にやりましょう」といった未来への言葉から、開催できてよかったと繋がりを嬉しく思いました。これから九州支部の活動が盛り上がりつつあることが今から楽しみです！



### 参加者の声

交流が出来て良かったです。それぞれの現状や意見も聞けて楽しい時間を過ごせました。参加者がもう少し多いと良かったかなと思いました。

九州支部は、今から発展する支部だと感じました。九州支部でフレッシュアップセミナーが開けると良いなと思いました！

同期生のその後の活動や先輩方のお話も聞けてとても良かったです。

## ボランティア活動 「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いております。活動の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。

### 参加者の声

エルダーケアコース修了後、ボランティアとして通いました。コースの中でも幾度となく実習、症例を重ねてきたとはいえ現場では戸惑うことも多く、利用者さんを目の前にして頭が真っ白になったことも！セラピストの緊張は即相手に伝わってしまうことは、私にとって貴重な学びとなりました。そばで励まし、アドバイスをくださる引率の先生の存在が何よりも心強かったです。「このような場合はどう対応していますか?」「こんな症状がある場合のアロママッサージは?」など気軽に質問や相談ができる環境がありがたかったです。コロナ禍にも関わらず、受け入れをしてくださるはっぴーの家さんに心より感謝です。(安田須美美さん/神戸校19期・エルダー3期)

はっぴーの家には、「待ってたよ」「申し訳ないねえ」と笑顔で迎えてくれる利用者さんもおられ、時には、「今日はやめておくれ、ゴメンね」の声ももらうこともあります。ボランティア活動では、これまで学んだ事を実際に提供できる大切な場所です。また、引率の先生からのアドバイスも本当にありがたい機会です。終の棲みかでの様々な出会い。一期一会の短い時間に心を込めると、人生の先輩達は「気持ち良かったよ」「今度はいつ来てくれるの」の言葉とともに、アロマセラピストにたくさんの経験をお土産に持たせてくれます。その関わり合いに楽しさや喜びを感じています。(香川桂子さん/神戸16期・エルダー3期)

## 精油勉強会

### 『CO2抽出法を深めよう!』

2021年7月23日&9月4日 オンライン  
講師：柴田由紀子先生

最近、たびたび目にするようになった「CO2抽出法」からとれた精油。『CO2抽出法って何?』『どんな特徴があるんだろう?』『どのように使用するのが適切なんだろう?』そんな素朴な疑問に、水蒸気蒸留法とCO2それぞれの精油の成分を比較しながら、特徴の理解を深めました！また、具体的にどのように使われているのかもご紹介いただきましたよ！

### CO2抽出法(液化二酸化炭素抽出法)とは

CO2抽出法は、1970年代に開発された新しい抽出方法です。日本ではまだまだ流通している種類も量も少ないですし、それをセラピーに使用しているアロマセラピストは多くはないと思います。しかし、米国やヨーロッパでは、それを使用しているアロマセラピストも少しずつ増えており、臨床現場でも使用されるようになってきています。

### 柴田先生に質問コーナー

- Q CO2抽出法で抽出された場合の消費期限はあるのでしょうか。カカオのように脂質が多く含まれる状態と、ローズのような粘着度は高くても液体状態の場合など。
- A CO2エクストラクトの消費期限は、どのような成分が含まれるかによって異なりますので、それぞれの成分を見て、精油と比較しながら判断すること、香りの変化を確認しながら使うことが必要だと思います。例に挙げたカカオやローズの場合は、肌に使用する場合は、開封後1年くらいと考えるのが適当だと思います。保存状態や使用の仕方(固まっているので温めて溶かして使った、など)によっても成分の変性するスピードは異なります。CO2は香りがとてもよいので、芳香で使用することも多いですね。芳香で使用の場合は、1年以上使用することも可能です。

- Q ローズの水蒸気蒸留法では、熱によるダメージを少なくするため抽出作業を2時間程で終わらせると聞きますが、CO2抽出法ではどれくらいの時間で抽出できるのでしょうか。
- A 超臨界二酸化炭素抽出法の抽出時間は、「数分」で蒸留できると聞いています。ある論文ではローズゼラニウムを15〜30分かけて抽出したと書いてあります。実際の抽出時間は、どのような装置であるか(大きさなど)、どれくらいの量を抽出するかにもよります。なお、水蒸気蒸留法については、どのような植物であるかということ、それぞれの生産者さんによって温度、時間は異なりますが、例にあげたローズだと、2時間くらい、あるいは3〜4時間くらい、などと言われるので、「数時間」ということになるでしょう。CO2エクストラクトはすいぶん早く抽出できると言えますね。

参考:Nature's Gift ホームページ / Paula B. GomesVera, et al. Production of rose geranium oil using supercritical fluid extraction

2021年7月31日 関西支部  
講師：奥家ゆかり先生 (HCPS実技講師)

今回は、最近協会員になられた方から、長く続けてくださっている協会員の方まで、タテヨコの繋がりを感ぜられる会となりました♪タオルワーク、圧、姿勢、リズムなど、「自己流になってしまっていないかな?」「心地よいタッチができていないかな?」と時には手技の見直しや磨き直しが大切です！最後の振り返りではそれぞれ持っていた課題をクリアされた様子で、「有意義な時間でした!」と笑顔も見られ、学んで繋がって楽しんだお時間となったようです。

これからも自信を持って、クライアントさんに心地の良いアロママッサージをお届けしていきましょう！



### 参加者の声

自己流のマッサージになっていたので修正できました。

細かい部分も指導をいただけてわかりやすかったです。

自信のなかった部分の手技を再確認できてよかったです。

自分のアロママッサージに自信がつけました!