

* Yukiko's Aroma News *

南アフリカにあるRed Cross War Memorial Children's Hospital (RCWMCH) ではアロマセラピストによる子どもたちのケアが導入されていて、その効果について継続的に研究もされています。一番新しい研究論文を一部抜粋してご紹介します。

「重症状態にある小児に対するアロマセラピーマッサージの有効性：観察的前後比較研究」より



HCPS精油学主任講師
柴田由紀子

小児集中治療室 (PICU) で治療を受ける際、苦痛や痛みを経験する可能性があり、鎮静や鎮痛が必要となります。PICUの環境は子どもにとって馴染みがなく、機械音やアラーム音、その他の雑音などに常にさらされています。痛みと苦痛は密接に関連しており、適切に管理できないと、将来の痛みの感じ方に悪影響を及ぼす可能性があります。痛みと苦痛の管理には、治療不足と治療過剰という両面のリスクが存在します。治療不足は行動面・生化学的な悪影響をもたらし、ストレスの原因となり、治療を遅らせる可能性があります。一方、治療過剰は回復を遅らせ、耐性を生じる恐れがあります。

本研究では、アロマセラピーマッサージ (AM) が子どもの苦痛を軽減し、快適さを改善できるかどうかを調査しました。本研究は、RCWMCHのPICUで実施されました。

AMは、「Mテクニック」という手技を用い、ラベンダー (Lavandula angustifolia)、ジャーマンカモミール (Matricaria recutita)、ネロリ (Citrus aurantium) の精油をグレープシードオイルで1%希釈したものを使用しました。(生後6ヶ月未満の乳児には精油は使用せずグレープシードオイルのみ)。

主要評価項目は、COMFORT-Bスケールによる「苦痛」の評価。副次評価は、心拍数、酸素飽和度、数値評価尺度 (NRS) による不安と痛みです。AM介入の2分前に、それらの評価を行いました。介入中には、AMの介入特性 (保護者の同席の有無、介入時の児童の姿勢、介入中断の有無および中断理由) を記録しました。介入終了後には、再度2分間観察を行い、主要評価項目および副次評価項目を評価しました。

RCWMCHのPICUでは、午後に「quiet time (静かな時間)」を設けています。医療スタッフと調整のうえ、本研究は主に14:00~16:00の比較的静かな時間帯に実施されました。

介入は111名の子どもに実施され、そのうち51名 (45.9%) は3歳未満でした。介入前のCOMFORT-Bスコアの中央値は15で、一方介入後は10でした。心拍数とNRS-不安スコアは、介入後に有意に低下しました。保護者の同席は結果に影響を与えませんでした。NRS-痛みスケールや酸素飽和度には有意な変化は認められませんでした。

本研究では、AMが、COMFORT-Bスケール、心拍数、NRS-不安スケールで評価される苦痛の軽減に有益であることが示唆されました。

AMの介入手順

- ・セラピストが手を洗い、使い捨てエプロンを装着
- ・子どもを快適な姿勢に整える。ベッドで横になる、椅子に座る、保護者に抱かれるなど (点滴、ドレーン、挿管、カテーテルなどで姿勢が決まることもある)
- ・手を置いて身体に触れる (ファーストタッチ)
- ・足、脚、腕、手、背中、肩、腹部、頭部など可能な部位を順にマッサージ (決まった手順に従いながらも、子どもの状態や反応に合わせて調整)
- ・子どもや保護者は、いつでも中断・中止を希望できる
- ・マッサージしてほしい部位のリクエストも可能 (言葉で伝えられる年長児は口頭で、乳幼児はセラピストの観察と経験で判断)
- ・施術の時間は通常約20分だが、年齢や状態により短くなることもある

アロマセラピストである Linda-Anne O' Flaherty 氏は、2004 年よりこの病院でアロマセラピーの実践を続けておられます。その効果についての研究も継続的に行われており、実践に根ざした研究内容を、これまでも興味深く読ませていただきました。長年にわたり現場でのケアと研究の両方を大切にしながら、地道な活動を続けておられるその姿勢に、アロマセラピストの一人として深い敬意を感じます。



※Mテクニックはタッチケアで「マッサージ」とは異なりますが、論文中の表現をそのまま使用しています。

紹介論文

Aromatherapy massage seems effective in critically ill children: an observational before-after study
Paediatric & Neonatal Pain Volume 4, Issue 2, June 2022
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/pne2.12073>
<https://ijpha.wordpress.com/2013/08/27/aromatherapy-at-red-cross-war-memorial-childrens-hospital-cape-town-south-africa/>

次号のお知らせ

JCAA会報誌「aromapiο」第34号は2026年6月発行予定です。事務局では掲載記事を募集しています。ケアルームの紹介、日々の活動、イベントのお知らせ・告知など、ちょっとした話題でも構いません。ぜひお気軽にご投稿ください。件名を「aromapiο記事」とし、JCAA事務局 info@jcaa.net 宛てにお送りください。

◆ ご挨拶 ◆

皆様におかれましては、当協会の運営にご支援とご協力をいただき、誠にありがとうございます。2026年度も会員様の活動がより充実したものになるよう努めてまいります。引き続き、JCAA会員としてご参加いただけますことを心よりお待ちしております。今後も、一人でも多くの方の「生きること」を支えるために、アロマセラピーの普及と実践の推進、アロマセラピーの研究の活性化を目指していきましょう。今後ともよろしく願いいたします。

2026年度 JCAA会員更新のお知らせ

2026年度 (2026年4月1日~2027年3月31日) のJCAA協会員・アロマセラピスト保険の更新時期となりました。JCAAホームページから更新手続きをお願い致します。

お手続き方法

1. 更新案内を確認 (12月郵送済)
2. JCAAホームページにアクセス
(A) JCAAアロマセラピスト保険に加入の会員様
(B) JCAAアロマセラピスト保険以外 (その他の保険) にご加入済/予定の会員様
3. アロマセラピスト保険票を2026年3月20日までに事務局に郵送
4. 年会費等を2026年3月20日までに入金

特典1 JCAAセミナー割引クーポン (500円off×2枚) 付き

特典2 JCAA更新プレゼント♪

ご不明な点は事務局 (070-5663-6445/info@jcaa.net) までお問い合わせください。

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

東京都台東区 老人保健施設 千束 活動日: 第1水曜日



「ずっとこのまちで暮らし続けたい」という想いを大切に、病院と連携しながら自宅への復帰を目指した個別ケアを行う施設です。アロマの時間は入居者様、スタッフの方双方に好評で、列を作って待ってくださいます。フロアに広がる香りと、東京スカイツリーの景色に癒されるひとときです。

愛知県名古屋市 「#栄でチルする？」 活動日: 不定期 主に火曜日



ココカラウイメンズクリニック院長、JCAA理事の伊藤加奈子先生よりご依頼をいただき、主に若者を対象にハンドマッサージを行っています。「この場所で癒されたい」という若者の気持ちを大切に、温かい交流の場となっており、セラピストに会いに来てくれる方も多くいます。

第11回JCAA総会のご案内

テーマ	「現代の病を見つめ、ケアの未来を拓く」
日程	2026年5月31日(日)
時間	10時~17時
会場	ウイック愛知 (愛知県産業労働センター)
特別講演	芦原睦先生 (日本心療内科学会理事・中日本支局長、芦原内科・心療内科院長) 伊藤加奈子先生 (本協会理事、ココカラウイメンズクリニック院長)

プログラム内容等の詳細については、決まり次第ホームページ、メール、SNS等でご案内いたします。

JCAAイベントスケジュール Spring

3/6 FRI	第48回症例検討会	オンライン 神戸
3/15 SUN	バラの香りの交流会 ~ 仲間とつながろう! ~	関東支部
開催予定	Hayafragranceラボにて 蒸留体験&クラフト作り♪	東海支部

詳細は各種公式メディア (公式ホームページ・SNS・メルマガ等) にてご案内しております。ご確認ください。

東京・名古屋・兵庫 (播磨) の高齢者施設、名古屋栄のフリースペースでボランティア活動を行っています。

次のページの
特集コーナーも
必見♪
PICK UP!

愛知県名古屋市 メディカルいつき 活動日: 毎月変動



介護老人保健施設やサービス付き高齢者向け住宅が併設された施設です。入居者様は「気持ちが良いんだよね!」と、アロマの時間を心待ちにされています。ボランティア終了後には施設よりコーヒーチケットがいただけるので、参加者同士でカフェタイム。世代や期を超えた交流の場となっています。

兵庫県 加古郡播磨町 はっぴーの家はりま 活動日: 第3水曜日



赤ちゃんからお年寄りまで、多世代が集まる介護付き高齢者住宅です。たこ焼きを焼いたり、誕生日をケーキや歌でお祝いしたりと、アットホームな雰囲気の中で、入居者様は自分らしく生活されています。アロマの時間を楽しみにされている方も多く、「またしてほしい!」という声が多く聞かれます。

第3回臨床アロマセラピスト部会 「臨床におけるラベンダーの使い方を検証する」

2025年11月9日(日) オンライン開催

HCPS学院長の相原由花先生により、臨床アロマセラピスト®を対象とした部会が開催されました。臨床においてよく使われているラベンダー。その使い方は果たして適切なのでしょうか。真正ラベンダー、スパイクラベンダー、ラバンジン、フレンチラベンダーの4種がテーマに取り上げられました。それぞれの復習と使い分け、症状に対して他の精油との有効な組合せの考察、不安・痛み・睡眠との関連性、研究論文をもとに安全性についても検証、質疑応答が行われました。参加されたみなさんは、画面越しの相原先生との再会に嬉しさがこみ上げながら講義がスタート。久しぶりに相原先生に質問を差される緊張感に手に汗を握りながら、充実した時間が過ぎました。

参加者の声

1つ1つの知識や情報が繋がり、それが自信や工夫する知恵になると感じました♪

卒業後、自分で勉強を継続していく必要性を感じながらも限界もあり、焦点を絞りながら知識を呼び起こしながら、深めていくいい機会でした♡

改めてラベンダーの使い方や違いを再確認でき、今後も臨床現場で活かしていきたいと思えます♪



現代版マヤカレンダーを生活に活かそう！ ～ダイアリーの見方講座 2025～

2025年11月15日(土) 関西支部

関西支部の人気講座♪今回で4回目の開催！今回は桑田久美子 (KU-KO) 先生より、参加者の「Kin番号」を出していただき、自分の生まれ持った性質や価値観の傾向、今日はどんな日なのか、自分にとってどんな意味があるのかなどマヤカレンダーの見方を教えていただきました。マヤ暦には、毎日それぞれ違うエネルギーが流れ、その日一日に意味があるという考えがあります。時間が単に流れていくものではなく、毎日を意識して過ごすことで、多くのきずき、幸せを引き寄せてくれるのかもしれない。

参加者の声

マヤ暦と自分の変化の時が重なり驚きました！

ダイアリーを活用し、楽しい1年になりたいです！

また講座を受けたいです♪



JCAAでは、東京・愛知・兵庫の各地域でボランティア活動を行っています。今回は、その取り組みのひとつとして、愛知県名古屋市にある介護サービス施設「メディカルいつき」の活動をご紹介します。



活動日	毎月第1週目 (月～土) ※変動あり
開催場所	メディカルいつき
集合時間	13:00
活動時間	13:30～15:00

施設紹介

「医療・透析・介護・住宅・フィットネス」を備えた複合施設としての強みを生かし、総合的なサービス提供をコンセプトとした施設です。活動場所は、3階：老人保健施設、4階：サービス付き高齢者向け住宅、6階：デイケアの各フロアとなっています。当日は、利用者様へアロママッサージを提供していただきます。



活動後には、施設より謝礼として1階カフェで利用できるコーヒーチケットをいただけます。お茶を飲みながら、その日の活動を振り返ったり、実践の相談や情報交換をしたりと、参加者同士の交流の場としても活用されています。

参加くださった皆様のおかげで、利用者様にアロママッサージが定着し、楽しみにして下さる方も増えてきました。これからも、皆様の温かな手と想いで、一緒にアロママッサージをお届けしていきたいと思えます。初めて参加される方も大歓迎ですので、どうぞお気軽にご参加ください。皆様にお会いできることを心より楽しみにしております。

引率担当：中根逸美さん



第47回症例検討会

2025年12月5日(金)
HCPS神戸校・オンライン

今回の検討会では、糖尿病を発症し、上腕の痛みと抑うつ症状を呈したクライアントについて検討を行いました。

当初は身体症状に意識が向きやすく、精油の選択やケアプランも身体症状を中心に組み立てていたため、クライアント自身が「本当はどうしたかったのか」という心の動きが見えにくい状況でした。検討会では、糖尿病発症時から現在までの経過を時系列で丁寧に振り返ることで、クライアントの内面や背景が徐々に浮かび上がってきました。コンサルテーションでは、得られた情報の中からケアの焦点をどこに置くのか、そしてアロマセラピー・マッサージにおける「香り」「タッチ」「寄り添うこと」の意味を改めて考える貴重な機会となりました。

症例検討会では、アロマケアの中で生じる悩みや疑問を参加者同士で率直に話し合い、さまざまな視点から学びを深めていきます。皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

参加者の声

クライアントのナラティブを理解するうえで、時系列を明確に整理することの重要性を改めて実感しました。今後はより意識的に話を伺っていききたいと思えます。

得られた情報をただ集めるのではなく、目的を持って「何が問題なのか」「どのようなニーズがあるのか」を見極め、その人の背景や人生、その人自身に目を向けながらコミュニケーションを取ることの重要性を再認識しました。

症状ばかりに目を向けがちでしたが、クライアントの背景を丁寧に捉え、寄り添う姿勢の大切さを学びました。



色で心と体を癒すひととき ～カラーセラピーセミナー第2弾～

2025年12月21日(日) 関西支部

前回大好評だったカラーセラピーセミナー第2弾を、今回も講師にアダチヒロ先生をお迎えして開催しました。はじめに「今、心の中にある怒りや不満を塗ってみましょう」という言葉をきっかけに、用紙へ自由に色で感情を表現。完成後は思い切って破り捨て、気持ちをリセットしました。続いて4種類の絵から好きなものを選び彩色し、色や塗り始めた位置から今の心の状態を先生と一緒に振り返りました。講座後はお茶を囲み、色について語り合う和やかな交流の時間となりました。



参加者の声

色を通して今の自分を知ることが出来ました♡

職場でも色を取り入れたいと思います♪

クレヨンを使って童心に帰りました♪



のんびりまったり♪ マッサージ交流会2025 ～セラピストの休日～

2025年11月28日(日) 関東支部

3回目の開催となったマッサージ交流会。気負うことなくリラックスした雰囲気の中、それぞれの経験から手技を工夫している様子が伺えました。施術を受ける側もゆったり身を委ね、「セラピストも癒されたい！」を叶えるのんびりまったりした時間が流れました。身も心もほぐれたあとは茶話会と精油のお買い物。介護現場でのアロマ導入や、レンタルサロンでアロマトリートメントを行っていること、地域の子育てサロンでのアロマケアの需要についてなど、話に花が咲きました。参加者からJCAAの活動への要望や、今後のイベントの企画案も出され、とても有意義な半日となりました。

