

# アロマセラピーの癒し効果って？

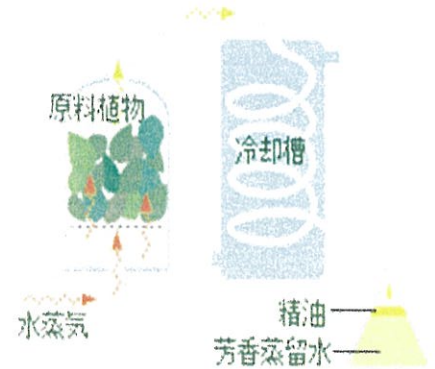
～香りあるライフスタイルのご提案～

## アロマセラピーとは・・・

アロマ（芳香）セラピー（療法）という意味があります。  
精油（エッセンシャルオイル）とは、植物の葉、花、果皮、樹脂、樹皮などから抽出した液体のことをいいます。  
それぞれの精油には、心身をととのえる作用が期待できます。

## 効果的な使い方として・・・

- ・ディフューザーを使って、お部屋で芳香浴（アロマを焚く）  
（使う精油によって、様々な効果があります。）
- ・植物油に精油を混ぜて、ブレンドオイルとしてトリートメント
- ・沐浴、手浴、足浴
- ・スキンケア
- ・ハウスキューピングに・・・洗濯、お掃除など



## アロマセラピーを実践すると、どんないいことがあるの・・・？

心と身体のバランスを整え、人間本来の自然治癒力や抵抗力を高めます。嗅覚は直接脳を刺激し、ホルモンバランスや免疫力に良い影響を与えます。

### 心のストレス

- ・眠気を覚ましたい
  - ・落ち込んでいる
  - ・ストレスが溜まっている
  - ・無気力でやる気が起きない
- など

### 身体のストレス

- ・咳、のどの痛み
  - ・頭痛
  - ・足のむくみ
  - ・花粉症
- など

## アロマセラピーの歴史って？

古代から、香りは「神様からの授かりもの」として考えられており、宗教的な儀式や病気の治療に植物の香りが利用されていました。

古代エジプトの神官たちは神に祈りを捧げるために良い香りのする植物を燻す「薫香」を行いました。  
<Perfume は、「煙を通して」>

絶世の美女クレオパトラは、香りの力で周囲を魅了したことで有名です

日本では、仏教伝来と共に香り文化が始まり、アロマセラピーという言葉が登場したのは20世紀初頭のフランスでした。



# 本日ご紹介した精油一覧

## お疲れママのアロマ

- ・オレンジ・・・親しみやすい香りは、心を慰め明るい気分に通いてくれます
- ・ゼラニウム・・・神経が過敏になって緊張した時や、疲れ切つてエネルギーダウンの時にバランスをとつてくれる精油です
- ・ラベンダー・・・活用度はとても高く、ストレスによる心身のトラブル緩和に役立ちます。ほんのり香らせましょう

## 集中力アップのアロマ

- ・ローズマリー・・・脳を刺激して、記憶力を高めてくれる効果が期待できます。心と身体を活性化してエネルギーを高めてくれます。
- ・ユーカリ・・・意識をクリアにして集中力を高める作用が期待できます

## 子供の心に寄り添うアロマ

- ・オレンジ・・・温かみのあるホツとさせてくれる甘い香りは、心の緊張やささくれを癒してくれることでしょう
- ・ペパーミント・・・子供が落ち着かないときや、訳もなく怒つた時の気分を穏やかにしてくれます

## プチ更年期？

- ・クラリセージ・・・女性ホルモン様の作用があり、ホルモンバランスをととのえてくれます
- ・ゼラニウム・・・女性特有の不調やむくみ解消に効果的。ストレスが原因の不調にはとてもおすすめです



平成 29 年 7 月 10 日

芦花中 P T A 会員の皆様

世田谷区立芦花中学校  
P T A 会長 大倉 功  
文化委員長 岡野奈緒美

## 第 1 回家庭教育学級報告書

平成 29 年 6 月 24 日(土) 「アロマセラピーの癒しの効果って? ~香りある生活のご提案~」

講師: (公社) 日本アロマ環境協会認定スクール主宰 齋藤 れい子様

今回は「アロマセラピーの癒し効果って? ~香りある生活のご提案~」をテーマに齋藤れい子様をお招きしアロマ(芳香) 自然な香りの効果とメカニズムについてお話をしていただき、精油(エッセンシャルオイル)を使い出席者でバスボム(入浴剤) 製作をしました。

◎参加者 34 名(保護者 32 名・教職員 2 名)



アロマで使用する精油(エッセンシャルオイル)は植物の花・葉・果皮・樹皮・根・種子・樹脂などから抽出した天然の素材であり、各植物特有の香りと機能を持ちアロマの基本となる芳香で嗅覚により自律神経に働き、からだ、気持ちに効果が得られる。個人により好みの香りがあるのは当然ですが、その人の日々の体の調子、心の調子によって求める香り変化することがわかり、香りにより体に対する効果が違うことを知りました。

☆お疲れの時: オレンジ…心を慰め明るい気分へ導く

ラベンダー…安眠効果・優しく癒される

ゼラニウム…神経が過敏になって緊張したとき、疲れ切ったときにバランスをとってくれる

☆集中力アップ: ローズマリー…脳を刺激して記憶力を高めて、心と体を活性化しエネルギーを高めてくれる

ユーカリ…意識をクリアにして集中力を高める作用が期待出来る

☆子供の心に寄り添う: ペパーミント…子供が落ち着かないとき、神経の高ぶりを抑え、気分を穏やかに

出席者の方々はアロマについて詳しい方、そうでない方も香りの効果についてお話をうかがえ、大変有意義な時間を過ごせました。

### ★アンケートより(抜粋)★

- ・アロマに興味があり、精油も数類持っていますが、使い方の幅が広がった。
- ・バスボムは夏休みの自由研究に娘と作りたと思います。
- ・受験生の息子、思春期の娘にこっそり香りを使い操作してみます。
- ・これからジメジメした気候になるので心もジメジメにならないようアロマを使ってみようと思います。
- ・今まであまり興味はなかったのですが、家族のため、自分のためにもアロマをやってみようと思います。



### ★次回家庭教育学級のご案内★

ミュージカル落語 平成 29 年 10 月 26 日(土) 6 時間目予定

~多くの方のご参加をお待ちしております~