

今回の「Healthy Expert プロの人・匠の人」は、社団法人日本アロマ環境協会理事資格制度委員会委員長であり、有限会社マザーズオフィス 取締役の、中安一成先生を訪ねた。

「アロマというのは香り、テラピーというのはフランス語読みで、英語ではセラピー、療法という意味になりますので、アロマテラピーは芳香療法ということになります。ただ、香りだったら何でも良いのか？ というかそうではなくて、日本アロマ環境協会では植物から抽出した精油、エッセンシャルオイルを使うことと定義しています。植物から取り出した自然の香りによって、健康や美、私たちの暮らしの質を高めていこうというのがアロマテラピーです。

セラピーというと難しく敷居の高いイメージを持つ方が多いと思いますが、私がアロマテラピーの好きなのところは、わかりやすい喜びがあることにあります。好きな香り、好きなポディトリートメントなど、心地よさと、今何をしたか？ ということだけあれば良いんです。例えば、部屋を片付けようと思っても、何かやる気がしないときがありますよね。でも掃除をしたくなるような、後押し

をしてくれる何か。そのきっかけが香りの場合もあるんです。ペパーミントやレモンなどスッキリした香りがしてくると、片付けようという気持ちを後押しする手助け、気持ちよく掃除ができる効果に期待できるんです。リラックスしたいとか、スッキリしたいとか、人それぞれの気持ちやシチュエーションで香りを効果的に使うことで生活を豊かにしていこうということですよ」と語る、中安先生。

精油の種類は協会では一般の方を対象に紹介しているのは30種類ですが、もっとたくさん種類があるという。自分のコンディションに合わせて香り選びもできて楽しそう。また、植物から抽出するので、収穫した年によって、同じ種類でも印象が違うというのも興味深い。しかし、アロマテラピーと聞くと、精油を器具に入れて…、とやっぱりとっつきにくい印象もある。と考えていると、「実際に精油を使ってみた方がわかりやすいですね。ハンドバスを体験してみましよう。どの香りにしましょうか？」と中安先生。いくつかの精油を嗅がせて頂き、なんとなくリラックスできそうな印象を受けた「ズイートマー

自然の香りによって、健康や美、暮らしの質を高める

アロマテラピー

気持ちやシチュエーションに合わせて
香りを効果的に使うことで、
生活を豊かにしていく



中安 一成 (なかやす・かずなり)

社団法人日本アロマ環境協会理事・資格制度委員会委員長、有限会社マザーズオフィス取締役。主な資格として、エサレン® マッサージ認定プラクティショナー、トレガー® アプローチ認定プラクティショナー、社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト・インストラクター、鍼灸指圧マッサージ師。著書、監修に、「アロマテラピー学習帖」(技術評論社)、「アロマテラピー入門—こころも体もリフレッシュできる香りのパワー」(主婦と生活社)、「アロマテラピーでいきいき美人になる」(主婦と生活社)など。



「ジヨラム」という精油を選ぶ。

ハンドバスのやり方はとても簡単。洗面器にお湯をはり、そこにマージヨラムの精油を2・3滴たらし、洗面器に手首まで入れるだけ。するとマージヨラムの香りがふわっと上がってくる。

「何も考えずにぼかんとしていただく。この状態でトリートメントをしてもらうともっと心地良いですよ」と中安先生。

洗面器に手首を入れているだけでも、香りがあがってくるとも、手も温まり自然と目を閉じてしまうくらい心地良いのに、トリートメントをされるとより心地良いというのは容易に想像できる。同じ要領でフットバスも心地良いとのこと。アロマテラピーには沢山器具が必要なイメージがあったのだが、洗面器とお湯と精油があれば自宅でも簡単にできるのだ。

「アロマテラピーはリラククス効果が期待できると言いますが、ローズとペパーミントだったら香りはもちろん人によってリラククスの仕方が違うと思います。人それぞれが持っているリラククスの仕方があると思いますので、自分のことをもっと知っていくきっかけになると思います。カタチや

今の気分、自分の身体のコンディションに向き合って、生活を良い方向にもっていく手助けのひとつとして提案しています



スタイル、何かの効果も期待できるといふことではなく、香りを嗅いだときの自分の感覚を信じて、心地よい、心地悪いなど、感じたことをそのまま受け取ること。そういうことをアロマテラピーというのはわかりやすく表現してくれると思うんです。好きな香りで気分が良くなるということかもしれないし、香りトリートメントで心地良くなるということ

とかもありませんし。今の気分、自分の身体のコンディションに向き合って、生活を良い方向にもっていき手助けのひとつとしてアロマテラピーを提案しています」とも語る中安先生。
アロマテラピーは香りを通じて、日常生活を楽しくする、生活を豊かにするきっかけと出会うことなのかもしれない。そう考えた訪問となった。