

スクール情報発信!

J E A W A Y

Japan École de Aromatherapie

Vol.35
2020.1



Start of a
new year

アロマテラピー&自然療法スクール

ジャパン・エコール・デ・アロマテラピー ☎0120-872-700

[営業時間] 平日 10:00~19:00、土日祝 10:00~18:00 [E-mail] jea@aromaschool.jp [HP] <http://www.aromaschool.jp>

- 京都校 京都市下京区烏丸通四条下ル水銀屋町 620 COCON KARASUMA 3F TEL:075-354-3377 FAX:075-354-3378
- 大阪校 大阪市北区梅田 2-5-25 ハービスプラザ 3F TEL:06-6451-6000 FAX:06-6451-6005
- セラピストサービス ソレイユ® 京都市下京区東塩小路町 607 辰巳ビル 5F TEL:075-746-6848 FAX:075-354-7626





ギル佳津江 ジャパン・エコール・デ・アロマセラピー校長

Dr. ボッダー式 MLD やスポーツマッサージなど様々なボディワークを融合させた独自のアプローチを行う。長年続けているインド舞踊やボディワークを通じてマインドフルネスを日々実践。緩和ケアを専門分野とし、緩和ケア病棟でのアロマケア、スパ・サロンセラピストの研修、自宅サロン「安息香の木」などでマルチに活動。

- 英国 IFPA 理事及び認定講師 ●Dr.Vodder Academy International 認定セラピー1講師
- Dr.Vodder Academy International 認定リンパ浮腫 CDT 療法士 ●英国 RSA 認定スポーツマッサージセラピスト
- 米国ラ・ストーンセラピスト ●AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター ●AEAJ 認定アロマセラピスト
- 日本ホリスティック医学協会認定ホリスティックヘルス塾インストラクター

皆様、新年あけましておめでとうございます。



2019 年は皆様にとってどのような年となったでしょうか？人生には色々なことが起きます。とてもうれしいことが続いた方もいる一方で、つらい経験をされた方もおられたことと思います。年齢を重ねることにおめでたい出来事ばかりではなくなるのも避けることができません。そのような時にこそ、本当に真剣に生きるということについて考えることが出来るのかもかもしれません。

私は改めて今の自分や世の中のあり方を考える年となりました。今の世の中、優しさよりも、競争に勝つこと、正直であることよりも、いかに得をするかが大事になり、目立ってなんぼ的な風潮になり、人間らしく生きようとしても生きにくい、なんだか殺伐とした社会になってきました。

それを覆い隠すかのように、常に新しいもの、カッコいいもの、かわいいもの、自分の欲を掻き立てるもの、便利なものが次々と目の前にぶら下げられて、それを追いかけることで心の中の渇きにすら気が付かなくなってしまうように思います。また、情報ばかりが増殖して（その多くは真実ではないです）、私たちは頭でっかちになり、情報だけで何かを理解出来た錯覚を持ってしまうのですが、それは経験することとは全く別の事です。観光ガイドブックを見て、きれいな景色や美味しいレストランの情報をどれだけ見たところで、そこに行くことの代わりにならないのと同じです。私たちの鼻、耳、目、触覚を通じて何かを体験する事で本当に本質を知ることが出来ると思います。

そういう意味で、身体感覚や双方向のコミュニケーションを必要とし、また他者を元気にすることが喜びであるセラピストの仕事についている人々は幸いと言うほかありません。セラピストは誰かが困っている時、また、つらい状態にあるときの気遣いやフォローがとても優しく、細やかです。

私たちセラピストは直接相手の身体に優しく触れ、精油の香りを使うことで、相手の方に自分の愛をダイレクトに伝えることも出来ますし、その場だけの癒しではなく、私たちの施術を通じて、相手も自分も大きなものとなつがっている、孤独ではないということに気付くきっかけを提供することが出来るのです。

今、医療現場でも、心のケア、スピリチュアルケアを真剣に行っているセラピストの方々がおられます。その方々が大事にしている事、それが、苦しんでいる人たちに寄り添う、という事です。

昔、禅宗の僧侶の方が書かれたある本に『一番難しい修業は「ただそのまま聴く」ことである』と書いてありました。瞑想をしたことがある方は理解できると思いますが、何も考えるな、と言われても、ものすごい勢いで頭の中でおしゃべりをする私たちの脳を静かにさせ、入ってくるものをそのまま受け止め、観察する、ということはとてもとても難しいということなのです。でも、それができて初めてスピリチュアルケアが出来るのだと思います。私たちセラピストはどのようにしたら、相手に寄り添う事が出来るのでしょうか？

今年3月21日に東京で開催される「IFPA カンファレンス2020」では、そのようなスピリチュアルケアとしてのアロマセラピーを病院で実践されているアロマセラピストや、心に問題を抱えた青少年たちのケアをアロマセラピーで行っているセラピストなど、国内外からお招きし、その実践から学んだことを私たちに共有して頂きます。今年一番のギリイチ押しの IFPA イベント、ぜひご参加ください。

IFPA 国際カンファレンス in TOKYO

新時代のアロマセラピー

IFPAroma

2020

テーマ:多分野で発揮される香りの可能性



小田 晴美 ジャパン・エコール・デ・アロマセラピー講師

ハーブ・アロマ販売会社、直営サロン モンサンミッシェルにてアロマセラピストとして勤務。その後 JEA にて講師を務める。サロン勤務経験で得たリフレクソロジーの真髄を伝授します。

- 英国 IFPA 認定アロマセラピストおよび同協会認定講師
- AEAJ 認定アロマセラピーインストラクター
- AEAJ 認定アロマセラピスト
- Dr. ボッダーアカデミー認定ベーシック・リンパドレナージュ (MLD) セラピスト

JEAのリフレクソロジー講座「7つの魅力」

リフレクソロジー講座は様々な目的で受講される方が多い講座です。例えば、医療・福祉系の仕事の中に取り入れたい、セラピストとしてスキルアップしたい、サロンメニューを増やしたい、ご家族や周りの方にケアをしてあげたい、リフレクソロジーを受ける事が好きなのでその技術を学びたい、自分自身のセルフケアに取り入れたいと・・・。

そして「リフレクソロジーってそもそも何?どういった効果があるの?と以前から知りたと思っていたので」というお話を聞く事も少なくありませんので、今回 JEA でのリフレクソロジーの効果や講座などの魅力をお伝えしたいと思います。まずは、【リフレクソロジーとは?】

reflex(反射区)+ology(学問)=反射学・反射療法と日本では訳されています。体全体の臓器や器官などがある一部分(足・手・耳・顔など体の先端)に縮小され、反射投影されているという考えから、その投影されている特定の部分(足・手・耳・顔など体の先端)に刺激を与える方法です。この反射投影されているところをリフレクソロジーでは「反射区」と呼ばれています。

そしてお伝えしたい【7つの魅力】

①足裏だけで全身へのアプローチ

リフレクソロジーは主に足裏を中心に行いますが、講座では足裏だけでなく、膝下から足裏までの技術を学んでいただけます。足裏の反射区を刺激することによって、全身に働きかける事が出来ます。また血行促進や足の疲れ、冷え、むくみの改善にもつながります。

②自然治癒力の向上に役立つ

全身へのアプローチで、機能の活性化や心身のバランスを整え維持し、自身の本来持っている自然治癒力の向上の助けとなります。

③足裏で身体の状態を知ることが出来る

足裏を刺激すると、コリコリ、プチプチした感じが指に伝わってくる場合があります。そのコリコリ、プチプチとした異物感、老廃物が蓄積した結晶といわれ、その異物感がある反射区に対応する身体の不調を示しているといわれますので、足裏で身体の状態を知ることが出来ます。

(あくまでも、リフレクソロジーの観点から見た一つの推察ではありません。)



④痛くない心地よい刺激

リフレクソロジーはいろいろな施術方法がありますが、学んでいただくのは英国式です。

英国式は、痛みを感じにくい適度な強さ(痛みが苦痛になる手前までの心地よい強さ加減)で、親指の腹で刺激する方法で行います。

⑤リラクゼーション効果

英国式リフレクソロジーは、心地よい刺激によって過度なストレスや緊張の緩和に役立ち、リラクゼーション効果も高まり施術中にウトウトされる方も・・・。

⑥素手で行うことでスキんシップ効果

足を触られると、施術者の手の温もりを感じ安心感や幸福感が得られ、心を込めたリフレクソロジーは信頼関係のアップにつながります。

⑦直営サロン「モンサンミッシェル」の技術が学べる

JEA ならではのリフレクソロジー講座は、直営サロン「モンサンミッシェル」で使われている技術を学べます。

いかがでしたか?リフレクソロジーの効果やまた講座での魅力をお伝えしましたが、まだまだお伝えしたい内容はたくさんあります!!身体と心に働きかけるリフレクソロジーの事をもっと知りたい、技術を習得してみたいと思われた方は、受講していただき活用していただけたら嬉しいです。

一般的にリフレクソロジーは、パウダーやクリームを使う施術もありますが、授業では、ベース・キャリアオイル(植物油)を使用します。そこでアロマセラピーを学んだ方は、精油を取り入れお好きな香りや不調に合わせてブレンドすることで、相乗効果が期待できます。(リフレクソロジー講座では、アロマセラピーについての内容は含まれていません。)



by ソレイユスタッフ
宮畑 純子



サロントリートメントが受けられない方にアロマセラピーをお届けしようと始まった、JEA 独自のセラピスト派遣活動「ソレイユ」。2004年のスタート以来、約500名近くのJEA 在校生・卒業生が活動し、知識・経験・実践力を身につけながら、同じ志を持つセラピスト同士の交流を深めています。

TEL : 075-746-6848 メール : jeasoleil@montsaintmichel.co.jp
ホームページ : soleil-therapist.com
ソレイユサロン : 京都市下京区東塩小路町 607 辰巳ビル 5F(旧京都校) JR 京都駅徒歩 8 分 下京区役所北隣

ソレイユメンバー : 563名
活動施設数 : 37 件



ソレイユに関わって下さった方への愛と感謝を込めて!

昨年 11 月、梅小路公園、緑の館でソレイユ 15 周年大感謝祭、開催しました。JEA のボランティア部門としてスタートしたのは 1997 年でしたが、正式に「派遣事業部セラピストサービスソレイユ」となったのは 2004 年。



ソレイユでコツコツと地道に活動を積み重ねてきてくださった方に、いつか大々的に感謝を伝えねば!と企画しました。10 年以上、そして今も続けて下さっている方々だけでも 21 名も。ご出席いただいた方にギル先生より感謝状の贈呈をさせていただきました。記念冊子をこの機会に作りました。15 年の歩みを振り返るとたくさんの定期訪問先だけでなく、

書ききれないほどの団体がソレイユに講座、イベントを依頼していただき、皆様を支えられての 15 年だったことを改めて深く知りました。



お陰様で当日は大盛況。皆さまへの感謝を表すはずだったのに、またまた皆さまのお力をいっぱい借りて、暖かく笑顔がいっぱいのイベントを無事終了することが出来ました。またまた感謝が何倍にも膨らんでしまいました。この感謝を胸にこれからも「必要とされているところにアロマセラピーを」お届けしていきます。

訪問先紹介

京都市小川特別 養護老人ホーム



京都市上京区小川通今出川下る西入東今町 375 番地

2003 年 7 月から訪問している「小川ホーム」。毎月第 2 月曜日に 2 階、第 3 火曜日に 3 階に訪問しています。今は毎月 40 名以上の方からご予約をいただき、計 10 名のセラピストで施術させていただいています。今でこそこの規模ですが、初めの頃セラピストは 1 人か 2 人。スタッフさんにもあまり認識されておらず、「今日アロマだけ?」と言われる始末。でも受けて下さった方は喜んで下さるので、ろうじて続けていた状態でした。そのうち一部費用負担をお願いすると「ではアロマは結構です」となるところを「スタッフサロン」を開くことを提案し、違う形での継続になりました。デイの脱衣場にベッドを 3 台並べてお疲れのスタッフを次々に施術すること 2 年半。これはこれで楽しく有意義だったのですが。新しい生活相談員の方の尽力で、家族様にご協力いただいて費用を負担していただき、本来の入居の方へのボランティアが復活しました。今では大人数で訪問するので「アロマさんが来る日は館内が活気づく」「いい匂いがして癒される」とスタッフの方にも喜んでいただいています。一緒に泣き笑いしながら進んできた 16 年間。セラピストの成長の場にもなっています。

活動先が増えました! /

悠然堂上牧駅前鍼灸整骨院

ソレイユでは医療、福祉施設にセラピスト派遣をしているだけでなく、最近では「整体、整骨院」にもアロマセラピストを派遣しています。機械とアロマとセラピストの手のコラボが高い効果を生み出します。お顔のリフトアップ効果も女性に嬉しい。芦屋、上牧と続き、他も準備中。これから伸びていきそうな部門です。



※写真はあしやはま整骨院内、アロマルーム「オハナトゥリー」

登録しているのにソレイユからのメールが届かなくなった方へ

メールアドレスを変更された方はソレイユまでお知らせください。また、パソコンからの一斉送信ですので、迷惑メールに入っていることがあります。お確かめください。また受信指定をお願いします。(hotmail はエラーで返ってきます。) まずはソレイユ (075-746-6848) までご連絡ください。

持ち歩くほど愛する

エッセンシャルオイル

私の推し精油

アロマを学んでいくと、大好きな精油（エッセンシャルオイル）がどんどん増えていきますね。使うシーンによってその用途は幅広く、万能です。60種類以上ある精油の中から、「私はこの精油を持ち歩いている!」という推しの1本とセラピストのポーチの中を見せてもらいました。



JEA講師・スタッフ 安藤さん おすすめ

クスノキ科 ラヴィンサラ



推薦コメント

少し寒くなってきて乾燥してきたこの季節に、ラヴィンサラはとても有用なパートナーです。抗ウイルス効果も期待できるし、なによりシネオールの香りがスッキリさせてくれます。冬の定番アイテムですね。

NICE BIRD ITEM!

手作りリップグロス（ミツロウ・スイートアーモンドオイル・アボカドオイル）には大好きなおカメインコのシールを付けて可愛くアレンジ。

金谷先生に頂いた紫根入の真っ赤な軟膏。



JEAスタッフ 北村さん おすすめ

ミカン科 マンダリン



推薦コメント

子供や妊婦さんにも安心して使える精油として知られているマンダリン。元気がないときや、緊張して落ち着かないときに香りを嗅ぐことが多いです。無邪気な子供のような心を思い出させてくれる優しい香りの精油です。

NICE AROMA LIFE!

気分転換に使うアロマスプレー（ラヴィンサラ・レモン・ユーカリ・ゼラニウム）、塗香などの香りアイテムに加えて、リップやヘアケアにも使える手作り万能クリームで日常ケア。



JEA講師 阪田先生 おすすめ

ヒノキ科 ジュニパーブランチ



推薦コメント

旅先でのアロマバス、就寝時の必須アイテムです。爽やかで少し甘さのある森林系の香りで疲労も癒され、心身の浄化力もとても高く、よく眠れて翌日はすっきり充電されています。私自身を整えてくれる大切な精油です。

GOOD! THERAPIST!

アンティークショップで見つけたお気に入りのケースの中には肩こりクリームが。爪磨き、ディエンチャンの道具がポーチに入っているのはセラピストならではのチョイス。



JEAスタッフ 林さん おすすめ

シソ科 パチュリ



推薦コメント

私を癒してくれる、とても落ち着く香りです。ローズやラベンダーとの相性もよく、ブレンドすると、香りがグッとゴージャスに。ちなみにパチュリを香りながら聞きたい音楽は「Sting」です。ぜひお試しください。

GOOD! MUSIC!

「アルプスの少女ハイジ」のポーチには、音楽好きの必須アイテム Westone のイヤホンと iPod が。オリジナルブレンドの贅沢な香水（パチュリ・ローズ・ジャスミン・ベルガモット・ラベンダー etc）も常備。



スタッフ 加藤 安希が
サロンで施術を体験!

卒業生さんを 突撃!



サロン開業
応援!

vol.6



浅野 まみさん

作業療法士として8年間の病院勤務後、ヨガの資格を取得。ヨガインストラクターとして産後ママの骨盤ケア講座やヨガを指導。その後、大阪の大正区にて「For Mommy」を開設。JEAにてIFPAの資格を取得し、現在はすべての女性のボディメンテナンスを身体的・精神的にも行うセラピストとして奮闘中。

作業療法士 / 英国 IFPA 認定アロマセラピスト

サロン情報: For Mommy
大阪市大正区泉尾3-2-2 永楽ハイツ202
TEL 06-4395-5744
<https://maternity-mommy.jimdo.com/>



英会話教室とヨガを行う広間

女性のための「整体」「アロマ」「ヨガ」のサロンをオープン

浅野さんのサロンを一言でいうと、「今まで的人生すべてが、つまった夢の空間」です。アメリカの大学を卒業。帰国後、心理学をベースにできる仕事ということで「作業療法士」となり、8年間大病院等で「急性期医療のリハビリ」に携わりました。その後、ヨガの資格「全米ヨガアライアンス RYT200」を取得。産後ママの「骨盤ケア講座」や「ヨガ」の指導をしています。その間に結婚もされ、2人のお子様もご出産。そんな中、JEAで「IFPA資格」も取得!現在に至ります。この「浅野さんの人生」が、ずばり現在の「サロンメニュー」です(笑)。ワークショップルームでは、キッズから大人までの「英会話レッスン」や「ヨガレッスン」を開催。トリートメントルームでは、「整体」「ヨガ」「アロマ」を融合させたメニューを展開されています。

私が今回受けたメニューは、「整体+アロマ」です。まずはしっかりとカウンセリングしていただき、

きました。「私はバレエを習っているのですが、左脚に故障を起こしやすく、膝の不調や捻挫なども全て左。でも、最近は右のハムストリングスがずっと痛くて…」とお伝えすると、その間、視線を色々と廻らせ、私の身体を素早くチェック。「今伺った不調は、座り方に全て出ていますね。」「ええ!そんなんですか?」と、すでに前のめりの私。「左脚はしっかり使えてますけど、右脚はほぼ休んでますね。」

そして、ベッドに横になり今度は身体の動きをくまなくチェック。「はい、今から押すところ、きつと痛いですよ。ここが原因です。いきますよ。」「あ痛たたたた!」「いえいえ、加藤さん、私撫でてるだけ(笑)」「加藤さん、右脚の内転筋ほぼ使えてないです。ここの緩め方と鍛え方、今日教えますね!」「あと梨状筋ですね。ここのストレッチの仕方はこうですよ」と優しくご指導いただきました。

「その瞬間、身体を正しい位置に整体することはすぐにできます。でも、それを持続する正しい身体の使い方をご本人がされない

JEAでの学びを活かして

限り、不調を改善することはできません。だから、私は、その人が自立できる方法をきちんと伝えていきたいんです。」と浅野さん。

「JEAの授業は、本当に楽しかったです。モジュール3で、症状や疾患別のアロマテラピーを学んだ時に、医療現場でも活かせることを改めて実感し、興味深かったです。また、実技では先生方が筋肉や骨の走行に基づいた手技を教えてくださいました。作業療法士としても、骨・筋肉好きとしても、とても楽しかったです!」

「オープン当初は、1日たくさんのクライアント様の予約を取って頑張ろうと思っていましたが、今は1日お一人でも私のサロンを選んでくださったクライアント様の時間を大切に、よく傾聴し、ゆったりとした時間を過ごせるサロンを目指しています。」

私も言われたアドバイスを日々しっかりやって、またメンテナンスを受けに行く予定ですよ!是非皆さんも、自分の身体を知りに行ってください。



マンションを改装したサロン



クライアントの身体の動きを確認し、入念にカウンセリング

JEAではサロン開業をされている方をサポートするネロリ会員システムやアロマセラピスト保険もご用意しています。 ※詳しくはスタッフまで

Love Botanical Gardens
植物園通信



vol. 3

● 文章と写真
スクールアドバイザー
福井周子

JEAスタッフおすすめ！癒しの京都府立植物園

冬の植物園・・・あまり行かれることは無いと思いますが、空気が澄んで空が高く意外と気持ちが良いものです。

冬のおすすめは「コニファーガーデン」針葉樹林。地下鉄北山駅近くにある北山門から入り、右側に進んだところ。センプルセイア、イヌカラマツ、ローソンヒノキ、テリダマツなど多くの針葉樹があります。針葉樹の葉や幹、切り株



からは何とも言えない甘い香りがします。そう！フィトンチッドも豊富に

ンチッドです。ロシア語でフィトンチッド「植物」チッド「他の生物を殺す能力を有する」という意味で、このフィトンチッドこそが森林浴効果をもたらす秘密なのです。針葉樹は冬でも葉を落とさない種類が多く、フィトンチッドも豊富に揮発しています。

針葉樹で精油が取れるものにはヒノキ、パイン、シダーウッド、サイプレス、ジュニパー、ブラックスプルース、モミなど。森林浴効果があるのは精油成分で言うとテルペン類、α-ピネンです。針葉樹は厳しい寒さに強く、広葉樹より寿命が長いと言われていいます。これらの精油に温める作用や免疫力向上、抗菌作用が多いのも、厳しい環境に耐える智慧からかもしれません。

私は冬の植物園では、花の香りや色彩の美しさだけでなく、季節の移り変わりや冬の豊かさも楽しんでいきます。ぜひ樹々の間を歩いてみて下さい。自然の力は何よりも人を癒します。冬でも森林セラピーを満喫しましょう。



寒さ対策は完全防備&カイロ必須でお出かけ下さいね♪

※このコラムは京都府立植物園の大ファンであるスタッフがその魅力をお伝えする趣味のコナーです。京都府立植物園とは一切関係ありません。



JEAWAY

読者限定
プレゼント

応募〆切：2020年2月29日(土)まで

3
名様



「6ハーブ」
「ローズ&ローズヒップ」の
2種類が入っています。

100日熟成・国産ハンドメイド
ハーブティー石鹸

14g×2個セット 定価：1,200円+税

ハーブスペシャリスト榎田千佳子先生監修のハーブティー石けん。ベテラン石けん職人が作った高品質の石けん素地に、ハーブスペシャリストがブレンドしたたっぷりのハーブティー、オーガニックハーブ精油、シアバター、精製はちみつ等が練りこまれた、プロフェッショナルなハンドメイド・ソープ「ハーブティー石鹸」をぜひご体験ください。

応募フォーム

<https://forms.gle/FjZ2jxVBP3bUPzfc7>

URLよりアンケートにお答えいただけます。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



編集後記



編集 & 制作スタッフの川田です。
初の試み「推しの精油 & ポーチ拝見コーナー」いかがだったでしょうか。ポーチの中身から意外な一面も垣間見ることができました。精油はたくさんあるのでブレンドしたくなりますが、私はこの「1本!」というのを決めるのも楽しいです。ちなみにですが私はやっぱり「ラベンダー」ですね。
それでは、2020年もJEA並びに、JEAWAYをどうぞよろしく願います。アンケートも待ってます!



直営サロン

目覚めるナチュラルコンディション
Mont Saint Michel
aroma laboratory

Follow Me!

Facebook アロマスクール発信。アロマを楽しむ会
Twitter @JEAroma Instagram @jeaaroma

2020年1月15日発行
編集・撮影：株式会社サンリツ スクール事業部 ジャパン・エコール・テ・アロマセラピー

このDMはJEAにお問合せ・資料請求された方・在校生・卒業生の方にお送りしています。お引越し等で住所変更される場合は、変更届出をメールまたはお電話にてお早めにご連絡ください。

株式会社サンリツ及びモンサンミッシェル各店舗及びジャパン・エコール・テ・アロマセラピー各店舗の扱う「アロマセラピー」という用語は、適応される法令により規制を受ける場合があるため、商品、サービス毎に法令を守り、消費者への誤解のないよう心がけております。アロマセラピー及び、アロマセラピートリートメント、ホディケアという用語は治療行為を表すものではなく、リラクゼーションを表します。