



前職時代に体調を崩し、それがきっかけで京都にあるスクールでアロマテラピーを学びました。今はイベントなどでアロマ体験やハンドマッサージを提供するボランティア活動に参加しています。

アロマテラピーの利用方法としては、香りを楽しむ芳香浴、お風呂に入れる沐浴、ホホバオイル等のキャリアオイルで精油を薄めて身体をマッサージするトリートメント等がありますが、私は特にトリートメントを好んで利用します。

疲れた時に人にやさしくマッサージしてもらおうと、心が柔らかくなるような気分になります。また誰かにマッサージをするときは、その気分を思い出しながら「疲れがとれますように、元気になりますように」と気持ちを込めます。

クライアントの肌の温度や筋肉のこわばりを感じながら擦ったり叩いたりもみほぐしたりしていると、肌と自分の手が一体化したような気分になります。

もし、アロマを試してみたいけれどどうやったらいいのだろうか？と思われたらどうぞお気軽に声をかけてくださいね。いろんな楽しみ方をお伝えします。



🌿 リラックスしたい時のアロマブレンド（芳香浴）

疲れた時、気分を落ち着かせたい時、もしよければ試してみてください。以下の精油を1滴ずつティッシュに落とし、枕元やデスクなどにおいて香りを楽しみます。

- ・ラベンダー（たかぶった気分を落ち着かせます）
- ・ベルガモット（落ち込んだ気分を高揚させ明るさを与えてくれます。同時に心をゆったりと落ち着けてくれる働きもあります）

