

体験教育講座

「アロマセラピー」

重松 浩子

日本アロマコーディネーター協会

患者さまの笑顔、柔らかく和んだ表情。アロマセラピーを行った時に、患者さまからの感謝の言葉とともに得られるもののひとつです。

アロマセラピーでは、我慢や苦痛を伴うことはありません。不安を軽減し、治療に対してポジティブで積極的な気持ちを取り戻したり、入院生活のQOLを高めることに、アロマセラピーを活用されるところが増えてきました。

アロマセラピーは植物の香り「精油(エッセンシャルオイル)」を、心身や生活に役立たせるものです。「香り」。それは古代から人々を魅了してきました。神への捧げもの、瞑想、宗教儀式。また、医薬品として病を治し傷を癒し、心を虜にして歴史を作り、あるいは生活の知恵として暮らしに取り入れられてきました。

心へも体へもあまりに多岐にわたる活用法に加え、現在アロマセラピー用として市販される精油は150種を超えるため、何からどう始めたらよいのか迷われる方が少なくありません。精油の一般的に言われる作用で選んでも、その香りの好みにより、人により、使い方やタイミングなどで、その成果が大きく変わってしまうところも難しく感じられる点のようです。

単なるお楽しみのアロマであれば、好きな香りを選び、基本的な注意事項を守っていただければ十分に楽しんでいただけます。それだけでも気分に対しては即効性があり、ストレスの軽減などに役立つこともあって、一般にはこれまでも幾度かのブームを迎えながら発展し、認知を高めてきました。

楽しみ以上の成果には、「アロマはコーディネートされて初めてセラピーである」ことに理解が必要です。

今回、限られた時間ですが、皆さんにも数種の香りを体験していただきながら、その魅力を体感し、今後の医療に様々な貢献をする可能性を思い描いていただける機会になればと考えております。

日本アロマコーディネーター協会ホームページ <http://www.jaa-aroma.or.jp/>