

まえがき 2

～この本に登場する39種類の精油たち～ 9
～ハーブたち～ 17
～ハーブウォーター～ 20
～キャリアオイル（植物油）～ 22

第1章 ～日々の暮らしにアロマとハーブを～ 25

✦ アロマってなに？ 28
✦ ごきげんな朝時間 31
✦ 雨の日の朝 33
✦ 二日酔いの朝 34
✦ 朝のお掃除タイム 35
✦ 元気をチャージお昼時間 37
✦ 小さなアロマ 41
✦ まったり夜のおうち時間 42
✦ お風呂の時間を楽しむ 45

第2章 ～季節の中のアロマとハーブ～ 49

✦ 春 50



✦ 夏	53
✦ 秋	55
✦ 冬	57
✦ ～おうちのアロマ～	59
✦ アロマの精油の選び方	62
✦ オーガニックの大切さ	63
✦ アロマとハーブでおうち救急箱	64
✦ かぜ・インフルエンザの対策	66

第3章 ～香りの雫でちょっと贅沢に

・女子力UP～ 73

✦ 乾燥肌のスキンケア	81
✦ わたしが大好きな精油たち	87
✦ 香りの処方箋 ～こんなわたしになりたい♡～	89
・前向きな気持ちになりたい	90
・イライラをなくしたい	91
・気分転換したい	92
・もうちょっとがんばりたい	94
・恋する気持ちになりたい	94



第4章 ～可愛い大人の幸せマインド～

自分の好きを大切に。自分を大切に。幸せを感じよう。 97

✦	自分の好きを大切に。好きに敏感になる♡	98
✦	自分のごきげんは自分でとる♡	100
✦	自分を幸せにする時間を持つ♡	102
✦	夢を知り、夢を叶える♡	104
✦	新月・満月の過ごし方	106
✦	新月・満月のおまじないタイム	108
✦	～おまじないノートの書き方～	110
✦	なりたい理想の自分を決める♡	115
✦	～アロマと出逢った方たちの感想～	117
	・満月ブレンドのアロマコロン	117
	・いろいろなアロマレッスンでのこと	118

あとのき 120

参考文献 121