



香りのある暮らし

～アロマとハーブと可愛い大人の幸せマインド～

kana



まえがき

日々の暮らしの中に、香りがあったら……。

アロマやハーブは暮らしに、ぜったいに必要なものではないかもしれない。でも香りがあることで、忙しい毎日にはほっとするときができたり、気分転換ができたり。

ゆっくりとハーブティーを入れる時間、心地のいい香りと優しい味。

アロマとハーブ、香りのある暮らしの心の豊かさを感じてもらいたい。そんな思いから、この本を書き綴りました。

本にあるレシピは、暮らしの中に手軽にアロマやハーブを取り入れてもらえるように、簡単に作れるものを集めました。

今日はこれを作ろうかな？ 今度はこれを作ってみよう♪

毎日のお料理を作るような気持ちで、香りを身近な存在に感じてほしい。そんなふうに思っています。

そして、わたしが大切にしている気持ちや想い。

自分を大切に自分を幸せにすること。好きを大切にすること。夢を叶えることやお月さまのこと。

そんな幸せマインドも香りといっしょにお伝えしています。



「香りのある暮らしと可愛い大人の幸せマインド」

この本が、みなさんの小さな幸せ♡ 心の豊かさに繋がっていく
とうれしいです。

～わたしのアロマとの出会い～

ずっと前、20年ほど前。

20歳のころから、アロマが好きでした。

お仕事から帰ってきてお部屋で、アロマポットのお皿にお水を入れ
れ精油を数滴垂らして、下からキャンドルで温めて香りを楽しむ。



今日は何の香りにしようかな？ 数本のアロマから、選ぶのが好きでした。

記憶が曖昧だけど……。雑貨屋さんで可愛いアロマポットを見て、いっしょに精油も買ったんだと思うのです。

20代前半のころは、もっとアロマのことが知りたくて、アロマの本を読んだり、月に1回のレッスンに通ったりして、香りがますます好きになりました。

25歳で結婚、28歳で出産。

忙しい子育ての中、少しのあいだ「香りのある暮らし」を忘れていたように思います。

でも好きなものには、また戻るものですね。

子育てが少し、落ち着いたころ、もっともっと本格的にお勉強してみたくなったのです。

一般的なリラクゼーションのアロマと違い、メディカルなアロマの世界に出逢ったわたし。

アロマだけでなく、体のこともお勉強しました。

娘のアトピーやアレルギー、いろんな体の不調など。

とりあえずの薬や病院ではなく、自分の身体をもっと知り、とりあえずで飲む薬は減らし、自然療法の中の植物療法、アロマも取り入れるようになりました。

わたしの経験や植物の持つパワー、エネルギー、そして「香りのある暮らし」の心の豊かさ。

もっとお伝えしたくて、教室を始めました。

そしてブログ、活字の世界からも「香りのある暮らし」をお届けしています。

わたしの暮らしの中には、朝から眠るまで、香りがたくさんあります。

それが当たり前となった今……。

アロマのお勉強を始めたころの一番の目標は「こんな症状があるときにはこの精油！ こんな気分ときにはこの精油！」。

本を見なくても、自分だけのレシピができる自分になってみたかったです。

あのころの夢は……。もう叶っている！

いま、この本を書いていて改めて気づきました。

そして、こうして本の中で「香りのある暮らし」をお伝えすることができている今。

とっても幸せに感じています。ありがとうございます♡