

はじめに

アロマセラピーと耳にすると、癒やしだとかリラックスだとか少し意識の高い人が行うような趣味というイメージが強いなど長年感じていました。しかし、私がアロマセラピーを習得してから20年ほどの間、アロマミキとして数多くのワークショップやセミナーにてお話ししてきたこと、サロンでお客様にお伝えしてきたことは、そんな“よそいき”のイメージとは程遠い、普段着のようなアロマセラピーのお話ばかりだったと思います。

もっと身近で、もっと活用しやすいアロマセラピー。

老人保健施設でのワークショップがきっかけとなり、老若男女問わず誰にでもわかる、使えるアロマセラピーはどんなものなのかなど考える中で、癒やしや健康という部分だけではない生活と密着したアロマに気づくと同時に無理なくそれを取り入れてもらうにはどうすべきかを考えることが多くなりました。

スキンケアであったり、女性特有のトラブルケアであったり、肩凝りや足のむくみといった身体のトラブルケアであったりと多種多様な適応力を持ち合わせているのだということをどんなふうにもみなさまにお伝えするのがわかりやすいのか、興味を持ってもらえるのかと悩みました。

香りを嗅ぐだけではもったいない、精油の持つさまざまな薬用成分を最大限に活用してもらいたい！という思いが強くあり、どうにかこの魅力を知ってほしいという気持ちの中、私自身が何気なく実践しているアロマセラピー活用法をまとめ、検証すると多くの素晴らしい部分に気づくことができました。

17歳でアロマセラピーに出会ってから現在に至るまで、アロマセラピーと離れたことはありません。トラブルがあれば必ず精油を持ち出してケアをしている自分がいるのです。アロマセラピーはどんな時にも助けとなってくれますし、身体、肌、そして心を思うように整えてくれる可能性があります。私自身もアロマセラピーを実践するようになってから、目に見える身体や肌のトラブルが少なくなりましたし、目に見えない心のトラブルへの対処が楽になりました。自分が嫌だなと感じていたトラブルが少なくなると気持ちが軽くなり、心にも余裕がでてくることで悩まなくなりました。

身体や肌、心へ自信が持てるようになった、そんな気がしています。

すると不思議なことに生きるという中でも何かしらの自信を持つことができました。

独身で若かった時代とは異なり、自分の時間が少なくなり、身体のトラブルも多くなったいま、アロマセラピーのありがたさを再認識しています。仕事や子育てでバタバタと過ぎていく毎日においても、助けとなっていることを実感しています。そしてライフスタイルの変化により、アロマをもっと手軽に確

実に生活に取り込む新たな方法も見つけることもできました。

この本では、アロマセラピーをさまざまに活用する方法をご紹介しますと同時に、精油のもつたくさんのチカラをしっかりと学んでいただけます。どこかで共感いただき、日々の生活に取り入れていただくヒントとなりましたら幸いです。