

# Flower Essence

なりたい私を叶える♡  
フラワーエッセンスでセルフケア

美と健康に役立つ幸せレシピ

## Self care

フラワーエッセンスセラピスト

竹内 アキコ

# Prologue

## プロローグ

---

お花が好き。

お花が大好き。

そこに理屈や根拠はなく。ただただ、お花が大好きな自分がいる。

皆さんも、植物に触れ、眺めているだけで幸せな気分になったりしませんか？

お花には、目には見えない神秘の癒やしのチカラが存在していると、私は信じています。

きっと多くの人が無意識にそう感じているのでは……。

だからこそ、人と植物の繋がりは深く、私たちの暮らしに寄り添って、共存し合っているように感じています。

世界各国には、お花にまつわる行事がたくさんあります。

例えばミモザの日。

イタリアでは、ミモザの日（3月8日）に、男性が女性に感謝の気持ちを込めて、ミモザを贈る習慣があるのだとか……。

日本でも、季節ごとに四季おりおりのお花を感じ、過ごしています。

お花見の桜や母の日にカーネーション、梅雨はアジサイ、夏にはひまわり、秋にはコスモスや紅葉狩り、クリスマスにはもみの木やポインセチア、お正月には門松、葉牡丹、千両など、桃の節句には桃や菜の花を飾り、節分には邪気を払うヒイラギなど。

そして、結婚式、入学式、卒業式、送別会、歓迎会、お誕生日会、開店祝い、プロポーズなどのさまざまなシーンに、故人を慈しむ思いにお花を手向けるなど、嬉しいときも、悲しいときにも、私たちにそっと寄り添ってくれているかのよう……。

そんな日々の暮らしにお花を感じ、フラワーコーディネーターとして活動していたところ、フラワーエッセンスの存在を知り、使用しているうちに自然とフラワーエッセンスの魅力に引き込まれていきました。

自分にとって、大切にしていきたいものは何か……。

どんな人と出会い、どんな暮らしをしていきたいのか……。

自分にとってワクワクすることって？

どんなときにも、自分を見失うことなく今日まで過ごしてこられたのも、フラワーエッセンスのおかげのように感じています。

きれいになりたい。美しくなりたい。

女性なら、きっと誰もがそうありたいと強く願っているはず。

私もそんな一人です。

けれど、情報が氾濫する時代に、自分の目の前に飛び込んできたものに惑わされ、外見的な美しさを追い求めてしまった結果、自分にとって真に輝ける大切なものが何なのか分からなくなってきてしまいます。

ありのままの自分を受け入れ、自分にとって大切にしていくなすべきものは何かを導き出してくれるのがフラワーエッセンス。

自然のチカラで、心と身体を健やかに。

この1冊は、バッチフラワーを初めて使う方にも分かりやすく、また使いこなしている方にはより身近に触れていただけるような活用本となっています。

バッチフラワーを使った美容法・心身の不調・心の在り方・全てが詰まっています。

フラワーエッセンスが真の美しさを手に入れるバイブルになってくれると信じて……。