

## プロlogue アロマ迷子・アロマジプシーさんの指南書

私が最初に抱いたアロマの印象は「なんだか怪しい……」でした(笑)。

精油の作用とやりに半信半疑で使い始めたものの、実体験でそのパワーに魅了され、

今ではアロマ講師として、家庭でできる代替補完療法となるアロマセラピーを

お伝えしています。

初心者さん向け講座の受講者さんから、『アロマ』ってよさそうな感じはするけれど、いろいろあつてよくわからなかった。受講してみても、私がやりたい『アロマ』はこれだ！と、ようやくわかった」と言っていたことが何度もあります。

そうなのです！「アロマ」とひと言で言い表されていますが、

世の中にはたくさん「○○アロマが氾濫」しているのをご存じでしょうか？

「アロマ」に対してワクワクした気持ちを抱きつつ、自分のやりたい「アロマ」がよくわからない

迷子さんや、あれもこれもいろいろありすぎて、方向性を見失ってしまったりアロマジプシーさんはいらっしやいませんか？

そして、これから「アロマ」を始めたいと考えている人にも、

怪しげだな……と思っている人にも、ぜひこの本をご覧くださいののです！

「アロマ」の本といえば、精油の紹介やレシピがメインになるかと思いますが、ごめんなさい……この本は、「精油」や「アロマ」のレシピ本ではありません。

ステキな芳香植物の写真などありません。

精油やレシピの本は、アロマ界の大先輩方がリサーチを重ね、見て美しく、内容も素晴らしい本がたくさんありますので、ぜひそれらをご覧ください。

皆さんより少し先に「アロマ」の世界に入り込んだ私だからこそ、

迷子になっていたり、これから入口に立つ人にお伝えできることがあります。



アロマ道は  
何本もある

なぜアロマ迷子さんやジプシーさん向けの本にしようと思ったのか、少し私の経験談も交えてお話ししましょう。

15年以上前の話になりますが、私は香りやオシヤレのイメージだけだった

「アロマ」には、正直あまり興味がありませんでした。

今ほどたくさんは売られていなかった芳香器と香りのセットをプレゼントでもらったときは嬉しかったし、器具もオシヤレでいい香りなので何度かは使いましたが、実用的というよりは、いつの間にか飾っているだけのインテリアになり、香りの液体（あえてそう呼びます）も使い切れぬまま、月日が経ってしまいました……。

親の闘病や自分の健康に悩んでいた頃、「心身のケアとサポートに役立てる『アロマ』がある」と知り、ケアできる「アロマ」のことをしっかりと知りたい！

香りや感覚だけではなく、自分自身や家族の心身の健康のサポートに使いたい！と、関心を持つようになりました。



「アロマ」と名のつく本を読んでみたり、さまざまな講座を受講してみたりしたもの、私が求めているケアができる「アロマ」とは、何かが違う……。その当時はまだ、「メディカルアロマ」という言葉も代替療法という考え方もあまり広まっておらず、

私の知りたい「アロマ」がどこで学べるのか、簡単にはわからなかったのです。

その頃の私は、今思えば完全にアロマジプシーでした。

何年か経ってから、ようやく私の知りたいアロマセラピーを学べるスクールに辿り着き、「フランス式メディカルアロマ」と呼ばれるものを学び始めると、

目から鱗のアロマセラピーの使い方と精油の持つ作用に驚きと感動の連続！

ひと通り学び終え、「メディカルアロマって凄い！」と理論は理解しつつも、慎重派の私は、実はまだなんとなく「本当に?! 大丈夫かな……」という懐疑的な気持ちがありました。



資格試験合格に必死だったスクール生活を終えてから、  
自分自身や家族に使って実感し、アロマセラピーに助けられる体験を重ねるうちに、  
**自宅ですぐに自分でケアできる「メディカルアロマ」は本当に素晴らしい！**  
と、心から思うようになったのです。

もっと知りたくて、薬学博士やアロマ界の大先生から学ぶ貴重な機会を得て知識を  
深め、フランス式メディカルアロマだけでなく、国際資格のイギリス式アロマ協会でも  
学んできました。得た知識と実体験を、皆さんにわかりやすくお伝えして  
役立ててもらいたい！ と、当初とは予定外でしたが、講師の道を歩んでいます。

知れば知るほど興味が湧き、学べば学ぶほどワクワクしてもっと知りたくなる  
奥深いアロマセラピーの世界に入り込んで、気がつけば10年以上経ちました。  
こんなにも夢中になれるライフワークと心強い心身のサポートツールを得られて、  
私は本当に幸せ者です。

さて、私と「アロマ」の歴史と想いはこれぐらいにして、

この本を手にしてくださった皆さんは

「アロマ」に何を求め、どのようなことに使いたいと思っっていますか？

私自身、遠回りしながら自分の知りたい「アロマ」に辿り着きましたが、

先にいろいろな種類の「アロマ」があることを知っていたら……と思うのです。

思い描く「アロマ」に出逢えぬまま、「アロマ」ってこんなものだったのか……と、

失望して離れてしまったという人の話も聞きます。

多くの「○○アロマ」が氾濫していることで、

アロマビギナーさんは、初めて聞き知る「○○アロマ」もあるでしょうし、

自分が今いる世界の「○○アロマ」は知っているけれど、他は知らない……。

という人もいるかもしれません。

現在、日本には幅広い分野に細分化された「○○アロマ」があります。



いずれも大きな枠組みで捉えれば「アロマ」であることに、間違いはないはず、です。

講師業を目指す人も、「アロマ」を自分の生活に活用したい人も、

「○○アロマ」で何ができるのかを知り、資格は必要か、独学で学べるのか、

アロマに何を求めるのか？ を、先に知っておくことで進むべき道が見えてきます。

最近では、SNSやホームページを使った魅せ方がとても上手になっているので、

どの「アロマ」もよく見えてしまい、余計に迷いやすいのかもしれない。

もちろんどれも素晴らしいのですが、

あなたの思い描いている、求めている「アロマ」と合っているかが大切です。

「アロマ」でやりたいことが複数だったり優先順位はあると思いますが、

目指すべきものがわかっていないと、アロマジプシーの道まっしぐらです。

あなたにマッチする「○○アロマ」を知り、自分で選択する必要があります。

第1章では、大きな「アロマ」という枠組みの話を中心に「○○アロマ」の特徴などをご紹介しますので、目指すべき「アロマ」が見つかっていない人、道に迷ってしまっている人は、ぜひ読んでいただきたいと思います。

第2章では「メディカルアロマ」について、皆さんが抱く疑問や

知っておいてほしい情報をコンパクトにまとめました。

本書を通し、「アロマ」そのものや「メディカルアロマ」が気になっている人には、

「アロマ」選びのヒントに、アロマ講師やセラピストを目指す人には、講師としての在り方や情報収集の方法や運営のヒントになればと思います。

そして、生徒としても講師としても、肝に銘じてほしいのは、

**最初に「アロマ」を伝える講師の影響は大きく、その後のアロマ人生を左右するところごと。**



迷い悩む  
のです……



アロマジプシーや迷子にならないよう、それぞれの特徴やメリットとデメリットを知り、自分が目指す「アロマ」を見つけてその近道に導いてくれる講師や書籍と出会える指南書として、本書をお役立ていただけると幸いです。



2018年1月 Aromatu 山本 さちこ