

# 無料立ち読み版



おうちでレッスン！  
初心者のための  
本格アロマセラピー講座

## 目次

# 序章 アロマセラピー基礎の基礎

ユミ子先生がアロマセラピーと出会ったきっかけは？ .....	10
どんな点に魅力を感じたのでしょうか？ .....	11
これまでどこでどんなことを学ばれたのですか？ .....	11
仕事にしようと思ったきっかけと経緯を教えてください。 .....	12
今まで、アロマセラピーを取り入れたことによって改善された悩みの実例ってどんなの がありますか？ .....	13
そもそもアロマセラピーって何ですか？ .....	14
アロマセラピーの歴史を教えてください。 .....	15
アロマセラピーのメカニズムについて教えてください。 .....	16
体内に入った精油はどうなるのですか？ .....	17
精油って何ですか？ .....	18
精油はどうやって作られるのですか？ .....	18
芳香蒸留水って何？ どんなことに使えるのですか？ .....	19
精油の選び方とオスズのメーカーを教えてください。 .....	20
精油はどういった系統に分かれているのでしょうか .....	21
精油にはどのくらいの種類がありますか .....	22
精油の保存方法と取り扱いのポイントを教えてください。 .....	22
精油は生活のどんなシーンで活躍しますか？ .....	23
希釈について教えてください。 .....	26
キャリアオイルについて教えてください。 .....	26
希釈濃度の目安を教えてください。 .....	28
ブレンドについて教えてください。 .....	29
アロマセラピーを始めるにあたっての注意点は？ .....	30
最初に揃えておきたい最低限の道具、精油を教えてください。 .....	32
本講座をどのように利用したら、長く続けられますか？ 上達するでしょうか？ .....	34

# 第1章 はじめてのアロマ体験

第1章で学べること .....	36
第1章の難易度 .....	36
「芳香浴」って何ですか？ .....	37

目 次

芳香浴あれこれ .....	38
●電気式アロマポット .....	38
●アロマポット(キャンドル使用) .....	39
●アロマキャンドル .....	40
●マグカップ .....	41
●ハンカチ .....	42
吸入・フェイシャルスチームって何ですか？ .....	43
吸入・フェイシャルスチームのやり方 .....	43
オススメレシピ集 .....	44
フェイシャルスチーム美肌レシピ集 .....	45
のどの痛みに効くスペシャルレシピ！ .....	46
第1章まとめ .....	46

## 第2章 アロマクラフトでナチュラル生活を<PART1>

第2章で学べること .....	48
第2章の難易度 .....	48
アロマスプレーを作ってみましょう。(難易度 ★ 予算600~1,500円) .....	49
アロマスプレーって何ですか？ .....	49
無水エタノールってどんなもの？ .....	49
精製水ってどんなもの？ .....	49
アロマスプレーづくりの材料と道具 .....	50
使用する精油の分量 .....	50
レシピの紹介 .....	51
実際に作ってみましょう。 .....	52
オススメ・アロマスプレーレシピ .....	54
ルームスプレーの保存方法 .....	54
アロマキャンドルを作ってみましょう。(難易度 ★ 予算700~1,000円) .....	55
アロマキャンドルって何ですか？ .....	55
ミツロウって何ですか？ .....	55
アロマキャンドルづくりの材料と道具 .....	56
使用する精油の分量 .....	57
レシピの紹介 .....	57
ホホバオイルを使用する理由は？ .....	57
実際に作ってみましょう。 .....	58
アロマキャンドルのアレンジ .....	63

目 次

オススメ・アロマキャンドルレシピ .....	64
オリジナル香水づくりに挑戦（難易度 ★★ 予算2,000~10,000円）.....	65
精油を使った香水の特徴 .....	65
ブレンドの基本 .....	65
香りの構造を意識しましょう。.....	66
オリジナル香水づくりの材料と道具 .....	67
オススメ・香水レシピ .....	68
精油を調合するときの順番は？ .....	68
実際に作ってみましょう。.....	69
オススメの使い方 .....	71
化粧水づくりに挑戦（難易度 ★★ 予算2,300~3,000円）.....	72
手作り化粧水の利点は？ .....	72
化粧水作りに必要な道具 .....	72
化粧水の基材紹介 .....	73
基本の化粧水レシピ .....	74
使用する精油の分量.....	74
50mlの出来上がりに対し、精油4滴程 .....	74
実際に作ってみましょう。.....	75
肌タイプ別・オススメ化粧水レシピ .....	79
第2章まとめ .....	80

## 第3章 アロマクラフトでナチュラル生活を<PART2>

第3章で学べること.....	82
第3章の難易度 .....	82
乳液を作ってみましょう。(難易度 ★★★ 予算2,000円程度) .....	83
乳液づくりの道具 .....	83
乳液の基材紹介 .....	84
使用する精油の分量.....	84
基本の乳液レシピ .....	85
アレンジのヒント .....	85
実際に作ってみましょう。.....	86
乳液の保存方法 .....	88
肌タイプ別オススメ乳液レシピ .....	89
美容液を作ってみましょう。(難易度 ★★ 予算5,000円程度) .....	90
美容液づくりの道具.....	90

目 次

美容液の基材紹介.....	91
使用する精油の分量.....	91
基本の美容液レシピ.....	92
アレンジのヒント.....	92
実際に作ってみましょう。.....	93
乳液の保存方法.....	95
肌タイプ別オススメ美容液レシピ.....	96
クリームづくりに挑戦（難易度 ★★ 予算700～1000円程度）.....	97
クリームづくりの材料と道具.....	97
材料を混ぜ合わせるのに使います。.....	97
クリームの基材紹介.....	98
使用する精油の分量.....	98
オススメ・クリームレシピ.....	98
実際に作ってみましょう.....	99
クリームのアレンジ①.....	102
クリームのアレンジ②.....	102
クレイパックに挑戦（難易度 ★ 予算200円程度）.....	103
クレイって何ですか？.....	103
クレイパックの効能.....	103
クレイパックの材料と道具（フェイスパック1回分）.....	104
実際に作ってみましょう。.....	105
クレイ使い分けガイド.....	108
クレイパックアレンジ.....	108
クレイ使用禁忌事項.....	109
他にもあるクレイの活用法.....	109
第3章まとめ.....	110

## 第4章 アロマで至極のバスタイム

第4章で学べること.....	112
第4章の難易度.....	112
アロマバスの効果について.....	113
バスソルトを作ってみましょう。(難易度 ★ 予算 200 円程度).....	114
バスソルトって何ですか？.....	114
使用する塩はどんなものがいいですか？.....	114
どんな風呂釜でも大丈夫？.....	114

目 次

バスソルトづくりの材料と道具 .....	115
使用する精油の分量 .....	115
レシピの紹介 .....	116
実際に作ってみましょう .....	117
バスソルトの使い方 .....	119
バスソルトの保存方法 .....	119
バスフィズを作ってみましょう。 .....	120
バスフィズって何ですか？ .....	120
重曹やクエン酸の働きは？ .....	120
どんな風呂釜でも大丈夫？ .....	120
バスフィズづくりの材料と道具 .....	121
使用する精油の分量 .....	122
レシピの紹介 .....	122
ローズウォーターの使用目的 .....	122
実際に作ってみましょう（難易度 ★★★） .....	123
バスフィズの使い方 .....	128
バスフィズの保存方法 .....	128
ハンドバスでリフレッシュ（難易度 ★） .....	129
ハンドバスの効果 .....	129
ハンドバスの方法 .....	129
使用する精油の分量 .....	129
オススメ・ハンドバスレシピ .....	130
フットバスで全身ポカポカ（難易度 ★） .....	131
フットバスの効果 .....	131
フットバスの方法 .....	131
使用する精油の分量 .....	132
オススメ・ハンドバスレシピ .....	132
温湿布と冷湿布について .....	134
温湿布の方法① .....	135
温湿布の方法② .....	136
温湿布のオススメレシピ .....	137
冷湿布の方法 .....	138
冷湿布オススメレシピ .....	139
第4章まとめ .....	140



## 第5章 まるでエステサロン！

### アロママッサージ

第5章で学べること.....	142
第5章の難易度 .....	142
フェイシャルマッサージに挑戦。(難易度 ★★★ 予算150円程度) .....	143
フェイシャルマッサージの効果 .....	143
フェイシャルマッサージの基本 .....	144
マッサージはいつ行うのがいい？ .....	144
精油はキャリアオイルに混ぜて使います。 .....	144
使用する精油の分量.....	144
肌タイプ別オススメ・マッサージオイル .....	145
実際にやってみましょう。 .....	146
フェイシャルマッサージ まとめ .....	155
フットマッサージに挑戦。(難易度 ★ 予算150円程度).....	156
フットマッサージの効果.....	156
フットマッサージの基本.....	157
マッサージはいつ行うのがいい？ .....	157
精油はキャリアオイルに混ぜて使います。 .....	157
使用する精油の分量.....	157
目的別オススメ・マッサージオイル .....	158
実際にやってみましょう。 .....	159
フットマッサージ まとめ.....	166
第5章まとめ .....	166

## 第6章 アロマでハウスクエア

第6章で学べること.....	168
第6章の難易度 .....	168
拭き掃除に .....	169
掃除機に .....	170
消臭スプレーの作り方 .....	171
オススメレシピ 仕上がり50ml .....	171
クレンザーの作り方 .....	174
オススメレシピ .....	174

目 次

洗濯物への香りつけとニオイ予防..... 177  
第6章まとめ ..... 177

## 終章 さらにアロマセラピーの世界を

### 楽しむには？

アロマセラピーの上級レベルだと、どんなことができるようになりますか？参考までに  
教えてください。..... 180  
上達していくコツは何ですか？..... 181  
上達が早い人と遅い人の違いは？..... 182  
ユミ子先生はレシピのイメージはどのように浮かぶのですか？..... 182  
アロマを取り入れたオススメのライフスタイルは？..... 183  
著作権について..... 185  
使用許諾契約書..... 185

#### **【ご注意】精油やハーブは薬ではありません。**

アロマセラピー（芳香療法）は、医術や医学ではありません。また当商品は全ての方に効果があることを保証するものではありません。病気には様々な症状・病状があり、効果には個人差があります。

精油を使うときは、製品についての注意事項を必ず読み、正しくお使いください。

妊娠中や重い病気の人、慢性的な病気のある人など、からだの健康状態が気になる人は、必ず事前に医師にご相談ください。本講座の著者ならびに出版社は、精油を使用して生じた一切の損傷、負傷、そのほかについての責任は負いかねます。





序章 アロマセラピー基礎の基礎

## ユミ子先生がアロマセラピーと出会ったきっかけは？

### 自身の体調不良がきっかけでした。

10年ほど前、体調を崩してしまい、病院から処方されるお薬を服用していたのですが、もともと体質的に薬が効きすぎると副作用が出てしまうことが多く困っていました。倦怠感が強く、頑張りたいのに頑張れない自分を情けなく思うし、家族や周囲の人たちに理解してもらいたいと思う反面、心配をかけたくないとも思うので、精神的にも辛かったですね。それで、何かいい改善策はないものかと途方に暮れつつあった頃、本屋さんで偶然手にしたのが、アロマセラピーの本でした。

当時はまだまだ、アロマセラピーが普及していませんでしたが、その本を読むにつれ、様々な薬理効果があるということを知り、もしかしたら、これは自分にあっているかもしれない！と思いました。そこからは、自己流で勉強です。本当にいろいろなことを試しました。今振り返ると恐ろしいのですが、内服もしました。(みなさんは真似しないでくださいね) そんなふうには暗中模索ではありましたが、芳香浴やマッサージを繰り返し、手作りの入浴剤を使って体を温めていくうちに、徐々に体調が好転していることに気がつきました。そしてスタートから半年くらいで体調が戻ったのです。病院での検査結果も良好でした。

この体験があるからこそ、アロマセラピーの素晴らしさを皆さまに伝えたいと思うようになったのです。



## どんな点に魅力を感じたのでしょうか？

とにかく気持ちがいいのです。

アロマセラピー最大の魅力は、「何も考えなくていいんだ」と教えられることです。とにかく、気持ちがいい。香りを嗅いでいるだけで、それ以外に難しいことなんて何もいらないのです。ほんのちょっとした知識があれば、それで十分。

大人になると頭で考えることが多いと思います。ですが、本来はからだで感じる事が一番重要。そのことを香りが思い出させてくれます。

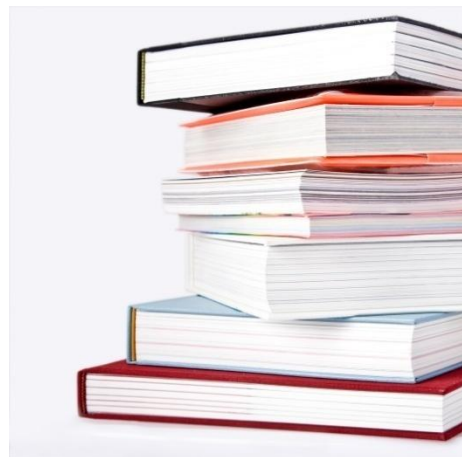
からだが温まると心も温まる……そんな自然な働きを自覚できるようになることがアロマセラピーの素晴らしさだと思います。

## これまでどこでどんなことを学ばれたのですか？

はじめは自己流。仕事として意識してからは学校へ。

数年間はまず本を読み漁りました。精油や基材を取り寄せ自分なりに研究しました。現在でこそネット通販などでアロマセラピーのアイテムが簡単に購入できますが、その頃はまだマイナーな世界。材料を揃えるにも手間がかかったことを覚えています。

その後、アロマセラピーを仕事にしようと思ってからは学校に行きました。まずは近所のハーブ教室へ。それから都内の学校にも通いました。さらに、もっと人のからだのしくみを勉強したいと思って、横浜で解剖生理学の勉強もしました。私は夢中になるととことんやるタイプなので、勉強はまったく苦になりません(笑)。





## 仕事にしようと思ったきっかけと経緯を教えてください。

### よいと思うものはみんなに勧めたくなる性格のせい??

自分自身がアロマセラピーによって健康を取り戻せたことが大きいですね。よいと思うものはみんなに教えてあげたくなる性分なので、すぐにその経験を友人にお話しました。そして、私はこの具合が悪いんだけど…というお話を聞けば、すぐに手作りのアロマクラフトをプレゼントしたり、自宅で小さな講座を開いてみたり。また、娘がアトピーだったことから、肌につけるものにも関心を持ちだし、手作り化粧品を作り始めました。やがてその話が口コミで広がり出し、友人からは「これを仕事にしたらいいのに」と背中を押してもらえるようになりました。そこから意識が変わりましたね。

講座を開催していることを積極的に広めようと自作チラシをポスティングしたりもしました。そのうちにチラシを置いてくださるお花屋さんやカフェが出来始め、またそういったお店が講座を依頼して下さるようになり……。「実は自宅でマッサージも承っています」なんて宣伝もさせてもらうようにしました。そんなふうにな数年間は自宅サロンで頑張り、4年ほど前(2006年)に、サロンを構えるまでになったのです。



佐藤ユミ子主宰「Flower's Room」 <http://www.flowersroom.jp/>

小田原の海を見下ろす丘の上、隠れ家的な一室で  
そよ風を感じながら身も心もリフレッシュしませんか？  
各種講座も開催中です。

## 今まで、アロマセラピーを取り入れたことによって改善された悩みの実例ってどんなのがありますか？

### ホルモンバランスを崩された20代の女性

お薬を飲まないで生理が来ない、また、ホルモン剤の副作用で体重が増えストレスをかなり抱えている方がいらっしゃいました。この方には、月に2度のトリートメントに通っていただき、自宅でもお腹と腰のセルフマッサージを続けてもらいました。同時に、ホルモンバランスを整える作用のあるハーブティーを毎日飲んでいただきました。すると3ヶ月目には自力で生理が来るようになり、現在では無事に出産もされています。

### うつ病で会社を休まれていた30代の女性

うつ状態と、薬の副作用による不眠に悩んでいた女性が、全6回の初心者のためのアロマセラピー講座に参加してくださいました。香りを嗅いでいると不思議とからだがりラックスできて夜眠れるようになったとおっしゃっていました。今でも生活の中にもうまく香りを取り入れているようです。とくに、ルームスプレーは毎日愛用しているとのこと。

### 足のむくみと冷えに悩む50代の女性

体が冷えやすく、とくに足は冷えとむくみから、静脈瘤の症状が出てしまって困っていらっしゃる方がいらっしゃいました。サロンには週2回通っていただいて足全体のトリートメントをし、家でのセルフケアの方法を指導いたしました。からだを温め、リンパの流れをよくするようなオイルで毎日マッサージしてもらったところ、足がかなり柔らかくなり、冷えがかなり改善されています。

## そもそもアロマセラピーって何ですか？

### 「香り」を通じて、心とからだの不調をもとに戻すお手伝い

アロマセラピーという言葉が作られたのは1937年にフランスの科学者ルネ・モーリス・ガットフォゼが初めて文献に使用したのが始まりです。これはアロマ(芳香)とセラピー(療法)を足した造語でした。

アロマ (芳香) + セラピー (療法)



アロマセラピー

私たちのからだには本来、自然治癒力というものが備わっていて、多少のストレスは寝ている間に回復することができます。しかし、それ以上の負荷がかかってしまったときには、自律神経やホルモンのバランスが崩れ、健康な状態が損なわれてしまうのです。

そんな不調を元に戻すお手伝いをしてくれるのがアロマセラピー。香りによってリラックスやリフレッシュを促します。また、セルフマッサージをすることで様々な体調不良を改善できたりします。

心とからだ、両方に作用する素晴らしい療法であることを覚えておきましょう。





## アロマセラピーの歴史を教えてください。

それは紀元前にまで及ぶ古(いにしえ)からの知恵でした。

### 【古代(紀元前3000年ごろ～)】

エジプト人は植物をオイルに漬け込んだりして、あらゆる生活の場面に利用していました。クレオパトラがバラの香水を使っていた話もありますし、ミイラづくりの過程でも植物の力がおいに活用されていたといえます。古代ギリシャ人は、植物の香りに人をリラックスさせる作用があることに気づきはじめていました。そして長い時間をかけて薬理効果が発見され、植物療法は発展していきます。医学の祖と言われるヒポクラテス(紀元前460～377年)は、現代にも通じる医学の基礎を築き、その中でマッサージの有効性について触れています。

### 【中世(11～16世紀)】

11世紀になると、アラブの医師イブン・シーナが精油を作る方法を完成させました。これが、現在もある水蒸気蒸留法の原型です。そして植物から取り出された精油が医療に用いられるようになりました。

### 【現代(20世紀～現在)】

フランスの科学者ルネ・モーリス・ガットフォゼにより「アロマセラピー」という言葉が作られて以来、精油はどんどん応用され始めます。スキンケアやトリートメントにも活用されるようになりました。1960年になると、フランスの生化学者マルグリット・モーリーによって、精油によるマッサージの有効性が確認され、英国を中心に人々の注目を集めるようになります。

日本でアロマセラピーの効能が広く認知されるようになったのは、阪神淡路大地震のときからでした。人々が震災で受けた精神的ダメージを、香りの力で癒していこうと、アロマセラピストたちによるボランティア活動が積極的に行われ、その結果現在のように、多くの人たちアロマセラピーに親しむようになったとされています。

アロマセラピーのメカニズムについて教えてください。

精油の成分が体内に入るルートは3つあります。

### ①鼻から入るルート

精油の香り成分は、鼻から吸い込まれると、まず鼻の奥にある空間(鼻腔)に入ります。鼻腔には、嗅上皮と呼ばれる特別な粘膜があり、そこには芳香成分をキャッチする嗅毛が。この嗅毛にとらえられた成分は、電気信号に変換されて大脳の大脳辺縁系に伝わっていきます。この間時間にして、0.2秒以下。恐るべきスピードで香りは脳に届くのです。アロマセラピーは考えなくていいところが魅力、と先に述べましたが、その所以がここにあります。考えている間もなく、脳に届いてしまうって、ちょっとすごいですよね。香りを嗅いただけでお腹がぐうっと減ったり、懐かしさがこみあげてきたり、あるシーンを思い出したりするのも嗅覚刺激が脳に直接働きかけるから。食欲・性欲・睡眠欲といった本能行動や、記憶、喜怒哀楽の感情は嗅覚の影響をかなり強くけるのです。

ちなみに、ひと一人が持つ嗅毛の数は2000万本。1本1本感じ取る香りは違います。バラの香りはこの嗅毛、ブラックペッパーの香りはこの嗅毛と、担当が分かれています。地球上に存在する香りの種類は約40万と言われていていますから、2000万本あれば対応可能ですね。



## ②肺胞から入るルート

吸引されて肺に入った精油成分は、肺胞と呼ばれる粘膜から吸収されて毛細血管に入ります。また、呼吸器の粘膜からも吸収されています。そして、血流に乗って全身にめぐります。

## ③皮膚から入るルート

キャリアオイルで希釈した精油を肌に塗ってマッサージするとき、精油の成分が汗線や毛穴から皮膚に浸透し、皮下組織の血管に入ります。このとき、キャリアオイルは分子が大きいため血管に入ることはありません。分子が小さい精油だけが血液を介して全身をめぐることができるのです。

## 体内に入った精油はどうなるのですか？

体内に溜まることなく排出されます。

血流に乗ってからだをめぐった精油は、やがて汗・尿・便などから排泄されます。吐く息からも排泄されているといえます。成分をからだに溜めないですむことは、アロマセラピーの利点でもあります。不要成分がより排泄されやすくするためには、血行や発汗を促すような生活を心がけましょう。



## 精油って何ですか？

香りの正体とも言える物質です。

植物から香りがするのは、「精油」という成分を持っているから。ただし、精油は単体ではなく、いくつもの芳香成分が混合されたものです。その成分のひとつひとつに薬理的な作用があります。アロマセラピーでは、必要な作用を起こすための精油を選び、より効果を高めるためにブレンドして使用します。

## 精油はどうやって作られるのですか？

主に5種類の方法があります。

### ●水蒸気蒸留法

もっとも一般的な方法です。原料となる植物を大きな釜に入れ、水蒸気を吹き込んで過熱します。こうすると精油成分が気化します。やがて、冷却させるための管を通るうちに気化していた精油と水蒸気はまた液体に戻るわけですが、精油は水に溶けない性質を持っているので、最終段階において、水と精油を分離します。精油を取り除いた後に残った水が、芳香蒸留水です。

### ●油脂吸着法

動物の脂(ラード)に、精油成分を移しとる方法です。冷侵法(アンフルラージュ)と温侵法(マセレーション)があります。伝統的な方法ですが、今ではほとんど使われていません。

### ●溶剤抽出法

有機溶剤(石油エーテル、ヘキサン、ベンゼンなど)に原料植物を浸して芳香成分を溶かし、抽出する方法です。バラやジャスミンなどに用いられることが多く、この方法で取り出された精油をアブソリュートと呼ばれます。

## ●圧搾法

熱を加えずに果皮を押しつぶして精油を絞り出す方法です。おもに柑橘系果実に用いられます。

## ●超臨界流体抽出法

液体二酸化炭素の気体を圧縮して芳香成分を低温で抽出します。成分が水に触れることもなく、温度変化も少なくすむことから、この方法で取り出した精油が一番香りがよいとされています。しかし、今のところ使用する機械が高価なためまだあまり普及はしていません。

## 芳香蒸留水って何？ どんなことに使えるのですか？

水蒸気蒸留法で精油を取り出したあとに残される副産物です。

精油の成分が若干溶け込んでおり、おもに化粧品の基材に用いられます。単体では、おむつかぶれ、日焼け後のケア、保湿などに使えます。ブレンドすることも可能です。

フローラルウォーターとも呼ばれています。



## 精油の選び方とオススメのメーカーを教えてください。

### オーガニックのものにこだわりたい。

- 100%ピュアでオーガニックであること
- ラベルに学名・科名・抽出部位などが明記されていること
- 遮光瓶でドロPPERまたはスポイト付であること

以上の条件を満たすものが安心できる精油です。

また、精油は大変貴重なもの。何キロもの植物からほんの数滴とることができるわけですから、値が張ってしまうのも仕方ありません。1滴あたり〇万円の値がつく精油もある位です。それをふまえておくと、非常に安い値段がついている精油には、何かワケがある??と思わずにはいられませんね。

私が、数多くの試行錯誤を経てオススメする精油はこちら。



#### おやすみ猫がマークの 「イーコンセプション」

オーストラリアに移住した日本人女性が  
2000年に立ち上げたブランドです。  
精油のほかに、クレイも充実。



#### 魔女のマークの 「WIZARD」

こちらもおーストラリアに渡った日本人  
女性が運営するブランド。  
手作り化粧品の基材も豊富。



## 精油はどういった系統にわかれているのでしょうか

香りのイメージで分けると以下ようになります。

<b>柑橘系</b> フレッシュな香り	グレープフルーツ レモン マンダリン	オレンジスイート ベルガモット
<b>お花系</b> やさしくフローラルな香り	ローズ カモミールローマン ネロリ パルマローザ	ジャスミン カモミールジャーマン ゼラニウム ラベンダー
<b>スパイス系</b> 刺激的な香り	ブラックペッパー クローブ カレーリーフ	シナモン ジンジャーコリアンダー
<b>樹脂系</b> 甘く深みのある香り	フランキンセス ベンゾイン	ミルラ
<b>エキゾチック系</b> 魅惑的な甘い香り	イランイラン ペチパー	パチュリー
<b>森林系</b> 爽やかで落ち着きある香り	ローズウッド シダーウッド ユーカリ ニアウリ パイン	サイプレス ティートリー ジュニパー サンダルウッド
<b>ハーブ系</b> スッキリとした香り	ローズマリー フェンネル スイートマジヨラム	クラリーセージ ペパーミント ヤロー

## 精油にはどのくらいの種類がありますか

約300種類あります。

同じ植物でも、抽出する部位によってそれぞれ違う精油になるものもあります。また、収穫期や産地、蒸留法によっても異なる精油とされる場合も。

## 精油の保存方法と取り扱いのポイントを教えてください。

精油は揮発・引火性があることをお忘れなく。

以下のことを留意してください。

- きちんとふたを閉める。
- 直射日光と湿気を避け、冷暗所に保管する。
- 引火しやすいので火に近づけない。
- 子どもやペットの手が届かないところに保管する。

できれば仕切りがついた専用の箱を用意されることをオススメします。



## 精油は生活のどんなシーンで活躍しますか？

芳香浴はもちろん、お掃除やお洗濯にも使えます。

精油はアロマポットなどで温めて香りを楽しむものというイメージが強いかと思いますが、実はお部屋のお掃除やお洗濯にも使えます。精油それぞれの個性と効能を学ぶことによって、生活のあらゆるシーンで活用できるようになりますよ。

例えば……

●リフレッシュ系の香りをルームスプレーに  
朝目覚めたら、シュッとひと吹き。お部屋に爽やかな香りが漂うとともに気分も高まります。寝起きがスッキリしないという方にオススメ。



●お掃除には抗菌作用のある精油を  
掃除機のフィルターやぞうきんに精油を垂らしてお掃除すれば、除菌にもなって清潔感アップ。ほのかに香る残り香も楽しめます。

●精油の力で洗濯ものをすっきり仕上げる  
洗濯機に精油を数滴垂らすだけで、体臭をカットできます。

●レースのカーテンに好きな香りをスプレー  
風がカーテンを揺らす度に香りが舞います。※柑橘系のオイルは光に当たるとシミになるので使用を控えましょう。

●風邪予防にも精油が大活躍  
空気を清らかに保つ殺菌効果がある精油をスプレーしておくことで風邪の予防につながります。マスクのガーゼに精油を垂らすのも効果的。



●**トイレの芳香剤がわりに精油＋重曹を**  
重曹に精油を混ぜたものをトイレなどに置いておくと、消臭・芳香剤になります。匂いが抜けてしまった後の重曹はお掃除に使えば無駄がありません。

●**虫よけスプレーを手作り**  
虫が嫌う成分が入った精油を使って、虫よけスプレーを作ることができます。天然成分なので安心して使用できます。旅行に携帯しても。

●**車内の空気をさわやかに**

車用の芳香剤の香りが苦手という方は意外と多いですよ。でも、精油をつかったナチュラルな香りなら大丈夫かもしれませんよ。こもりがちな空気を浄化する効果もあります。

●**自家製アロマ化粧品**

化粧水や乳液、クリームなども自分で作ることができます。肌タイプに合わせて、必要な効能の精油を調合することで自分にぴったりの化粧品ができあがるなんて嬉しいですね。

●**アロマキャンドルはプレゼントにもぴったり**

ミツロウに精油を練り込んでつくる手作りのアロマキャンドル。お友達に差し上げても喜ばれる一品です。

●**アロマバスはバリエーションいっぱい**

お風呂の入浴剤としてバスフィズやバスソルトを作ってみてはいかがでしょうか。その日の気分や体調に合わせて調合すれば一日の疲れをしっかりとリセットできるはず。

●**精油＋オイルのマッサージでエステ気分**

目的に応じた精油とオイルを調合して自分自身をたっぷりトリートメント。ぜひご家族にもマッサージしてあげましょう。優しさを共有する時間が生まれます。

●眠れない夜は香りで緊張をほぐしましょう

寝付きが悪いとき、ティッシュやコットンにリラックス系の精油を垂らしたものを枕元に置いてみてください。穏やかに眠りにつけるはずですよ。旅先など環境が変わって落ち着かない夜にもオススメです。

……このようにざっと書きだしただけでも、精油がいかにもいろいろなことに使えるか、お分かりいただけただけではないでしょうか。それぞれの詳しいやり方やオススメのレシピは本書の第1章から6章に掲載していますので、ぜひご参考になさってくださいね。



**希釈について教えてください。**

**精油を原液のまま肌に塗ることはできません。**

精油は天然成分ですが、植物に含まれているときの70倍以上に濃縮されていますから、そのままお肌に塗布するには作用が強すぎます。使い方によっては、刺激や皮膚の炎症を起こしかねません。

そこで行うのが希釈という作業です。精油は脂溶性といって、油分に溶けやすい性質を持っています。これを活かし、オイルに溶かして使用しましょう。

**キャリアオイルについて教えてください。**



**キャリアとは、精油を希釈するもの全般を指す言葉です。**

植物油、無水エタノールやミツロウ、天然塩、クレイ、ジェルなどがキャリアにあたり、原液のままでは使えない精油を私たちの体内に取り込めるように助けてくれる働きをします。

キャリアオイルとして使われるのは、植物油。オイルそのものにもビタミンなどの栄養素が含まれており、単体で使ってももちろんからだに作用します。様々な種類があるのでお肌のタイプや目的に応じて選ぶとよいでしょう。

おもなキャリアオイルとして次のようなものが使われています。



### ●ホホバオイル

100mlで2500円～5000円

植物性の液体ワックス。浸透がよく、さらっとした使用感があるのでスキンケアやヘアケアに幅広く使えます。成分の安定性が高いので品質を長く保持できるのも嬉しいところ。他のオイルとブレンドして使うことも可能。

### ●マカダミアオイル

100mlで2000円程度

チョコレートでお馴染みのマカダミアナッツからとれるオイルです。ビタミンが豊富で皮膚の若返りを助けると言われています。とくに乾燥しがちが肌にオススメ。酸化しにくく長期の保存が可能です。

### ●ローズヒップオイル

100mlで6000円程度

トロっとした粘性の高いオイル。しわや老化を防ぐアンチエイジング効果がある美容オイルとして注目されています。高価な上、酸化しやすいので少量ずつ購入するのが賢明。開封後は冷蔵庫で保存し約3週間程度で使いきるのが理想です。

### ●月見草オイル

100mlで6000円程度

免疫系の強化、ホルモンバランスを整える等の作用があるオイル。他のキャリアオイルとブレンドして使われることが多いようです。酸化しやすいので少量ずつ購入し、開封後は冷蔵庫で保存する必要があります。

そのほか、アボガドやオリーブ、スイートアーモンドなど食用油としても名前を聞くようなオイルがたくさんあります。

よく食用のオイルでマッサージをしてもいいですか？と聞かれることもあります。私はアロマセラピー用と食用は分けることをオススメしています。

できれば専門のショップで原材料にこだわったものを選んでください。そして保存方法や使用期限をきちんと守りましょうね。



希釈濃度の目安を教えてください。

濃度計算の基本は「10mlのキャリアに精油を2滴」。

マッサージに使用する場合、からだのどこに施術するかによっても希釈濃度が変わるので注意してください。

●顔 0.5%～1%

●ボディ 1～5%

ドロPPER付ビンから出てくる精油1滴の量は約**0.05ml**です。

**1%濃度=10ml のキャリアに 2滴の精油**

これを覚えておくと計算が楽になりますよ。

2%濃度のブレンドは10mlのオイルに対して精油を4滴

1%濃度のブレンドを20ml欲しいときは、精油を4滴加えればいい……

と、応用していきましょう。



## ブレンドングについて教えてください。

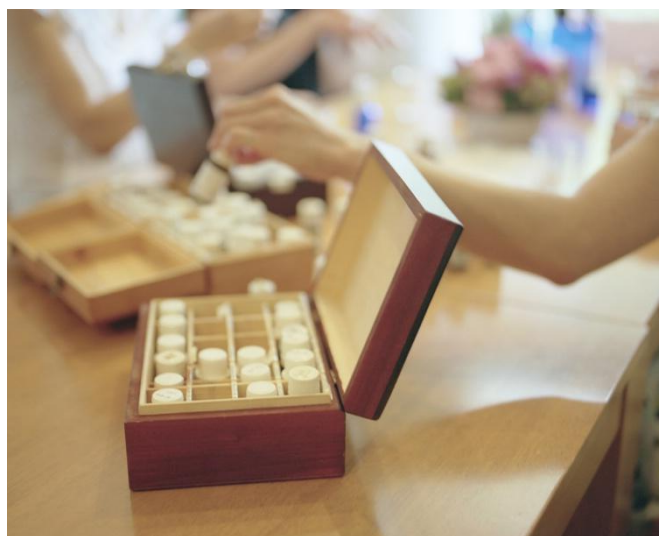
### 精油を組み合わせることでハーモニーが生まれます。

ブレンドとは、いくつかの精油を調合することを指します。単体で使うよりも香りに深みが増し、相乗効果が生まれ効能がアップします。

精油の香りは、その立ち上がり方でトップ、ミドル、ベースという3種類に分けられ、これらをバランスよくブレンドすることで素晴らしいハーモニーができあがります。

トップ	10分～30分持続	一番先に香る香り。力強さとインパクトがある。おもに柑橘系を用いる。
ミドル	30分～2時間ほど持続	ブレンドの中心となる香り。からだに馴染んだところに香る。おもに花の香り。
ベース	2時間～半日ほど持続	揮発がもっとも遅いので、残り香として漂う。樹脂系など重厚な香り。

ブレンドはお気に入りのものを見つけるまで、とにかく試行錯誤。失敗してしまうこともあるでしょう。でも、根気良く続けることで自分のオリジナルレシピに辿りつけるはず。最初は、本書のオススメレシピを参考にしながら数種類の精油を調合することに慣れてください。だんだんと相性のよい組み合わせがわかってきますよ。



## アロマセラピーを始めるにあたっての注意点は？

皮膚が弱い人はパッチテストをしましょう。



新しい精油を試すときや、皮膚が弱い方は使用前にパッチテストをすることをオススメします。

### 【パッチテストの手順】

- ①.キャリアオイルで1%に希釈した精油を前腕部に塗布する。
- ②24～48時間、様子を見て炎症などの変化がでないかチェックする。

※月経前は肌が敏感になっているので避けましょう。

※敏感肌の方は、キャリアオイルも単体でテストしてみてください。

※さらに本格的に検査をしたい場合は、皮膚科医に相談しましょう。

48時間経っても何も異常がでなければその精油を使用して問題ないでしょう。  
ただしそのときの体調によっては変化がでることもありますので、都度様子を見ることをお忘れなく。

その他、以下のことに注意してください。

### ●妊婦さん

妊娠初期は芳香浴にとどめマッサージは控えます。通経作用(生理を起こす作用)がある精油を使用しないように注意してください。妊娠中期以降は使用できる精油が増えます。初心者は専門家のアドバイスを受けながら扱きましょう。

### ●赤ちゃん

1歳未満の乳児のからだには精油を使いません。お部屋への拡散にとどめます。



### ●幼児

3歳未満の幼児は芳香浴にとどめます。濃度も低めが安心です。3歳以上のお子様の場合、刺激の少ない精油を中心に濃度を約0.2~0.5%にして使います。

精油の使用量は「大人(体重50kg)用レシピの2分の1」以下にしましょう。

### ●お年寄り

高齢の方は濃度を低めにします。また、持病や血圧の高さによって禁忌の精油を確認してから使用しましょう。

### ●高血圧、てんかんがある人

ローズマリー、ユーカリは使えません。

### ●柑橘系の精油

ベルガモット・レモン・グレープフルーツなどの柑橘系精油は、皮膚につけてから紫外線に当たるとシミや炎症を起こす場合があります。日中の外出時には使えません。



最初に揃えておきたい最低限の道具、精油を教えてください。



- **ビーカー** 50ml容量くらいのもので扱いやすいようです。  
(計量カップ等でも代用可能)
- **ガラス棒** ブレンドするときに使います。(マドラー等でも代用可能)
- **遮光瓶** 手作りしたスプレーや化粧品などを保存するのに使います。
- **電子はかり** デジタルが便利でオススメです。(料理用でOK)
- **無水エタノール** スプレーや化粧品に使います。薬局で購入可能。
- **キャリアオイル** ホホバオイルなど幅広く使えるものから揃えてみては。



最初に揃えたい精油はこちら。

ラベンダー	2000～3000円
ゼラニウム	1000円～2000円
フランキンセンス	2000～3000円
グレープフルーツ	1000円程度
ティートリー	1000円程度
ユーカリ	1000円程度
クラリセージ	1500円～2000円
ローズ (2ml)	9000円～18000円
サンダルウッド	2000～3000円
ローズマリー	1500円程度
オレンジスイート	1000円程度
ネロリ (2ml)	7000円～10000円
ジュニパー	1500円程度
パルマローザ	1500円程度
サイプレス	1500円程度

出番の多いオイルをリストアップしてみました。はじめはこれら定番オイルを中心に揃え、序々にスパイス系の精油など個性の強いものを取り入れてみてはいかがでしょうか。

**本講座をどのように利用したら、長く続けられますか？ 上達する  
でしょうか？**

まずは序章をよく読んでから、興味あるものにチャレンジを。

この序章では、アロマセラピーの基礎についてお話してきました。何はともあれここをよく読んでいただき、アロマセラピーの世界の奥の深さにワクワクしてもらえれば何よりです。この後の章では、アロマクラフトのあれこれや、セルフマッサージのやり方をご説明しています。どれから始めても差し支えありません。付属のDVDをご覧になりながら、ご自身が興味を持たれたものに挑戦してみてください。

上達についても、心配はいりません。その都度、ご自分のところとからだが求めているものに素直にとりくんでいけば、おのずと知識も技術も向上していくはずです。

どうぞ、肩肘はらずにゆったりと楽しんでくださいね。

