

次への一步 第5回

〈真木 美智代〉

～出会いが奏でる和様コラボレーション♪～



本格的な春の訪れとともに水の都「新潟」は、世界一の「音楽の都」に変わります。

チューリップが街を彩るゴールデンウィークの新潟市では「LFJラ・フォル・ジュルネ新潟音楽祭」が開催されます。子どもからお年寄りまでクラシック音楽を気楽に楽しんでほしいと開催されているもので、今年で5年目をむかえます。

1995年にフランス北西部のナント市で誕生し、今では、ヨーロッパを代表する「クラシック音楽祭」と称賛される音楽の祭典を姉妹都市の新潟市を舞台に展開しているものです。

北前船の寄港地として発展した港町新潟。その文化遺産である歴史的建造物を会場に、本格的なクラシック音楽を鑑賞できる事も「ラ・フォル・ジュルネ新潟音楽祭」の魅力です。和風建築とクラシックコンサートの融合が実現。畳に正座して緑の和風庭園を見ながら弦楽四重奏を楽しむ非日常の空間は、本家フランスや先行都市東京のLFJにはないもので注目を集めています。

1公演45分、1500円程度の低料金でコンパクトにまとめられたコンサート。今年も3日間に35公演開かれ、コンサートのはしごで1日中一流の音楽に浸ることができます。

新潟を愛するフランス人音楽ディレクターのルネ・マルタンを中心に新潟音楽祭に賛同する世界中のアーティストが集まる新潟の春は、もうすぐそこまで来ています。

《ワイナリーとのコラボレーション》

音楽を通して深まる姉妹都市の絆。ラ・フォル・ジュルネ新潟音楽祭の新潟開催が計画された同じころ、彼女と私は新潟市内にある歴史的な和風建造物で開催されたワインパーティーで出会いました。

彼女はワイナリー経営者。新潟市の繁華街から車で40分。南フランスの別荘のような風景の中でブドウを栽培し、家族と共に暮らしています。ご主人は元銀行マンの醸造家です。



真木美智代 (Michiyo Maki)
ナード・アロマセラピー協会認定
アロマ・トレーナー
アロマセラピスト・トレーナー
新潟県新潟市
Aroma Reine アロマ・レーヌ主宰

お米と日本酒で名高い新潟県ですが、新潟市の西海岸部は比較的雪も雨も少なく、ワイン栽培の適地ということで、ワイナリーが4軒密集しています。2006年9月にオープンした「ワイナリー&レストラン・Fermier」(<http://fermier.jp/>)です。

併設のレストランでは、こだわりの職人シェフが腕を振るい“新潟素材の本物のフレンチ”をワインと共に味わうことが出来ます。

出会った当時はフェルミエが開店してまだ2年目の「学び」の時代。誘い合わせてビジネスセミナー等に参加しているうちに「ワイン蔵(フェルミエ)でアロマ講座をしませんか?」とお誘いが。お互い「ファン」を増やしたいという思いが一致し、アロマセラピー講座とワイナリーレストランでの旬の食材を生かしたランチとのコラボレーションがスタートしました。



私たちが提供したいのは、仕事や子育てなどに毎日全力投球で働く女性たちに贈る癒しの時間です。「本物の香り」と「本物の味」の二重奏に合わせて、セブな気分を満喫できる居心地の良い空間で「アロマ&ハーブで健康美人講座」は女性達に支持され、定期的に継続されてきました。今年で5周年。この3月の講座で15回目となりました。

年に3回、3月、5月、9月に、その時期の新潟の味覚を取り入れた特製ランチでおもてなし。リピーターの方も見えます。ブドウ畑の一角に料

理用ハーブを育てるミニ菜園も誕生しました。

坂井シェフの作る料理は、最近フランスで流行っている調理法。バターを使用せず、マスタードとチーズで焼いてあり、ヘルシーで美味です。また、食材は地元の旬の素材がメイン。中にはシェ



フ自らが畑で収穫した物も。坂井シェフは、さすがフレンチ職人。香辛料、ハーブにこだわりがあり、香りをたくさん楽しませてくださいます。

2014年度のテーマは「月の満ち欠けのアロマセラピー」に加えて「薬膳を意識した最新フレンチ」です。6/7、9/6に開催します。皆様のご参加心からお待ちしております。

《ネットワークを広げて交流》

フェルミエさんとの出会いがあり「新潟の食の豊かさ」を活かしたアロマセラピー講座を開講することができました。この講座には、ランチ目当てに参加する方（＝アロマセラピーに興味のない方々）も訪れますので、結果アロマファンを増やすことにもつながります。

アロマの世界だけでなく社会に出て様々な人と知り合い、全く違う仕事や背景を持ちつつ、同じ目的意識・価値観を持つ人と切磋琢磨し絆を強めていくことも大切なことかも知れません。



特集テーマに寄せて：痛みメカニズム

私たちは痛みを感じると瞬時にそこに手を当てさすったり抑えたりします。いわゆる「手当」です。セルフタッチ、優しくゆったり撫でさすることにより、鋭い痛みを緩和することが出来ます。これは、脳に触覚や圧覚の情報を伝える神経線維のひとつ、「Aベータ繊維」が、痛み信号が末梢から脳へ入る「門・ゲート」を閉じる役割を果たし、鋭く鈍い痛みを伝える他の神経線維からの痛み情報を「脳」に伝えるのを防いでいると考えられています。精油の鎮痛作用とやさしいアロマトリートメントで、こころと身体両方の痛みを緩和する作用が期待できます。

怪我をすると患部から「痛み（＝異常事態）」を脳に伝える神経シグナルが放出されます。痛みは「脳で感じる」ため、脳へ伝わるシグナルを抑制すれば鎮痛につながります。一般の鎮痛剤は「脳」に痛みを伝える物質（サブスタンスPやプロスタグランジン）の発生を抑えることによって痛みを軽減したり消失させているということですので、痛みよりも早く脳に伝わる香り刺激＝アロマセラピーは「鎮痛」効果が期待できる、と考えられます。痛みを感じる事は、命をつなぐためのシグナルとして大切なことですが、強い痛み・長引く痛みは本当につらいものです。痛み緩和にもアロマセラピーは有効です。

以前、調理中に過って右手親指を火傷をした時のことです。箸を持ってないほど「強い痛みと痙攣」を経験しました。直ぐアロマケアをして医者へ。皮膚科医の見立てでは「2度」の火傷。「これから水ぶくれが出来た後に傷あとが残るだろう」との診断でした。その後も、ブレンドと濃度を変えながらしびれるような痛みを緩和するためのアロマケアを数日間継続。程なくして風船のような水ぶくれは割れずにしぼんでゆきました。ラベンダー+ゼラニウム精油は相乗作用で鎮痛効果が増幅するようです。私はこのブレンドで直ぐに痙攣が止まりました。その後ヘリクリサム精油なども活用し、傷跡を残さず早期完治しました。

傷ついた患部に素敵な「香りの絆創膏」を貼ると、心なしか気分も晴れます。周囲の人達も天然フレグランス効果で笑顔が増幅している気がいたします。痛みのある時のアロマセラピーは、心の痛みも同時に癒してくれます。不注意から火傷、ねん挫、切り傷を作ってしまった「痛い」自分への後悔の念が晴れ晴れとし、心が癒されます。

痛みを緩和する精油成分について、アロマ・アドバイザーコースで学びます。エステル類、芳香族アルデヒド類、フェノールメチルエーテル類です。さらに、クローブ精油などに含まれる芳香成分オイゲノールには神経麻痺作用があり、痛み物質の作用を強める「サブスタンスP」という物質の放出を抑制する働きがあることが判っています。