

次への一步 第6回

〈真木 美智代〉

～海辺のアロマセラピー～

海風が優しく頬をなでる新潟の初夏。
潮の香りに包まれながら新潟らしいアロマテラピーを！

昨年、アロマレーヌ開校 10 年を記念して
『海からの贈り物 ～新潟の夕陽を楽しむ極上の時間を皆様へ…』
というテーマで、海辺のアロマテラピーを行いました。



会場は、広い砂浜が広がる新潟市で一番人気がある青山海岸のお洒落な海の家。

窓からは海しか見えない。そんな部屋を借りて完全予約制でのアロマトリートメントを行いました。差し

込むのは、オレンジ色の夕陽と静かに打ち寄せる波の音だけ…

この企画は、大自然の癒しとアロマの融合という新しい世界を体感していただきたいと、これまでお世話になったすべての人達に私からの「贈り物」という思いを込めて始めたものです。

佐渡を望む新潟市の青山海岸。日本海に沈む夕陽は一日として同じ日はなく、言葉に出来ないほどの解放感と癒しがあります。お客様に、常日頃のサロンでのアロマトリートメントとは趣の違った環境、大自然の癒しとアロマの融合により、

まるごと地球の癒しを体感していただけて好評でした。今年もさらに多くの皆さまに楽しんでいただけるよう、ご意見ご要望お待ちしております。



海辺では、オリジナルの自然香水を作る試みにも挑戦しました。

ここは、窓を開けると波の音が聴こえる環境にあります。クライアントと向き合い、精油箱とピーカー、ガラス棒を海辺のテーブルにセットします。空と海が近い、太陽の光が満ち溢れた空間で



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

行う調香は、クライアントも私もとても心地の良いものです。

例えば、ヒーリング系の音楽 CD には寄せては返す波の音や川のせせらぎが含まれています。海辺で行う調香やアロマトリートメントには、最大のリラクゼーションへといざない本能の脳を想像以上に喜ばせるエッセンスが含まれているのかも知れません。

《次への一步

～自然香水の魔法でなりたい自分になる～

香りになりたい自分になる…

芳香療法、アロマセラピーの香りの力を思い知らされた事例です。

彼女はアロマトリートメントの施術を全く受けたことがなく、日常に使用する香水を小さなアトマイザー瓶に作るだけ。半年に 1 回ほどのペースでオリジナルの、全く違った香りを作ります。

出会った当時、頭痛、肩こり、腰痛、咽頭炎など、生真面目な性格のひずみが全身のあちらこちらに出ている状況で、口角も片側が引き攣れ美しい顔が歪んでいました。アロマ自然香水を始めてから 1 年もたたないうちに、顔の歪みが取れて、口角も左右対称に戻ったのです。今でも、魔法の香水と定期的な運動が功を奏し、彼女は心の安定からくる内側から輝く美しさを取り戻しました。

彼女との調香はいつも前向き。「次への一步」を踏み出す香りがテーマです。

香りを創る際に私への注文は、憧れの〇〇さんをイメージした香りを作りたい、こんな風になりたいのでその香りを創りたい、などと仰います。未来を見据えて、なりたい自分を明確に頭に描いているのです。

ビジョンを持つこと、意志を持つことは日常を変えるための未来への投資。その時にあこがれて

いる女優さんや、好きな音楽・小説のワンフレーズでもいいかもしれません。なりたい自分の心象風景をテーマに香りを創ること、イメージを膨らませることを習慣にしてみたいはいかがでしょう。

この春、新潟アロマセラピー研究会で、アロマトリートメントサロンを温泉施設に開業した卒業生の話をお聴きました。彼女は、集まったアロマセラピスト予備軍に対して冒頭一言「先ずは開店日を設定しタイミングを逃さないで。まだ先でもいいや・・・と二の足を踏んでいると前髪しかないチャンスの神様をつかみ損ねますよ・・・」と。

香りでありたい自分になる、やりがいを見つける。あなたの周りにある、魔法の香りを創造する場所、思い浮かびますか？

先ずは、“次への一歩”へと貴方を導く魔法の香りを創香してみたいはいかがでしょう。



特集テーマに寄せて：菌と人体の関係

「大切なことは目では見えない…」フランス人の小説家アントワーヌ・ド・サン＝テグジュペリが、代表作『星の王子さま』で言いました。

菌。微生物は私たちの目には見えませんが、体の隅々に住み着いて「共生」し、ヒトが健康に生きてゆくための大切な仕事をしています。微生物は命のゆりかご。彼らの存在があったからこそ、植物も動物もこの地球上に誕生し、命をつないできたのです。

常在菌のお話です。常在菌はヒトの皮膚表面、口腔内、わきの下、腸管、膣内で、私達「ヒト」という住み家を安住の地として選び、共生し働き、私達の健康維持にも一役かっています。いつからか・・・それは、生まれた時から。日々私達は微生物を体内に取り込み、腸管や気道の免疫機能を高めてゆくことも大切です。目に見えない仲間・微生物と知り合い、理解し合いながら命をつないでいるのです。

無菌化は危険であるとも言われます。例えば、無菌化で免疫力がどう変わるかを調べたマウスの実験では、生後3週間目から4週間無菌飼育したマウスにO157:H7株を経口投与すると100%死亡するのですが、通常飼育のマウスの死亡率は10~15%程度、腸内乳酸菌数を比較すると、2.5万倍の開きがあったとの報告もあります。人類誕生以来、古くからの仲間である微生物、細菌・真菌は、私たちの健康維持に寄与する大切な仲間ですので、薬剤による過剰な抗菌&抗真菌は危険があります。乳幼児期に生活の衛生状態が良好すぎて感染症に罹らないと、成長してからアレルギー体質になりやすい(呉ら、2006)、という仮説もあります。この免疫系の乱れを調整するのが乳酸菌であると言われていました。実は、私自身も長年花粉症に悩んできましたが、2年ほど前から毎朝フルーツと共に大匙2~3杯のヨーグルト摂取を続けたら、アレルギー症状がだいぶ落ち着いてきました。納豆菌にも同様の効果があることが検証されています。

抗生物質は必要以上に腸内の常在菌を殺します。さらに、薬剤耐性菌の問題も大きくなっています。4月30日付けの日本経済新聞電子版で『耐性菌、世界で拡大傾向 WHO 抗生物質の処方最低限に』というニュースが発信されました。WHOは、このままでは「ポスト抗生物質の時代」に突入すると指摘しています。さらに、CDC 米国疾病予防管理センターは去年、アメリカ国内の薬剤耐性菌感染者が年平均200万人にのぼり、このうち2万3千人が死亡しているとする報告書を公表しました。

心身の健康の為に、特に、健全な腸内フローラ(常在菌の花畑)維持がとても重要であると言われる。常在菌に優しく、常在菌を大切に作る精油は、いざという時、未知の毒性微生物と戦う剣を生み出すヒトの可能性を、最大限に引き出す自己免疫力を養うエッセンスになってくれるような気がします。

菌を手なずけ飼いならす…でも、相手は目では見えません。『星の王子さま』には、こんな風にも書かれています。「お互いに必要な、愛すべき存在になるためには、毎日会って、馴染むこと、絆をはぐくむこと」と。

抗菌剤や抗真菌剤はなるべくやめて、精油の日用品を適宜使用することは、微生物との優しい関係を育む力になるかもしれません。

精油の抗菌・抗真菌作用は、私達「ヒト」と「微生物」の絆を育む潤滑油となるかもしれません。

参考図書「抗菌アロマセラピーへの招待」井上重治 安部茂著(フレグランスジャーナル社)