

## カウンセリングルームだより vol.48 アロマセラピーでリラックス



こんにちは。カウンセリングルームです。皆さんお久しぶりです。急に秋らしくなってきましたね。後期になり、授業の日々も戻ってきましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。今日は忙しい毎日を送る皆さんにアロマセラピーのご紹介です。

アロマオイルのボトルを手にとったことはありますか？とってもいい香りだけど、どう使ったらよいか分からない、という方も多いと思います。

アロマセラピーとは植物に含まれる天然の芳香成分を凝縮した「精油」（エッセンシャルオイル）を香らせて体内に取り入れることで心と体を癒し、健康や美容に役立てる植物療法のことです。良い香りで癒されるだけでなく、オイル一つ一つに効能があります。市販の芳香剤もありますがアロマオイルは自然由来のものなので安心です。

カウンセリングルームでは、年に数回、アロマセラピーのプログラムを行っており、人気のあるプログラムの一つです。今回は簡単にできるルームコロンの作り方をご紹介しますね。

### <がんばりすぎているときに心を休めるルームコロン>

〔材料〕

アロマオイル…ゼラニウム 1滴 ベルガモット 3滴 ラベンダー 2滴  
無水エタノール…5ml 精製水…25ml

〔作り方〕

ガラス容器に無水エタノールを入れ、アロマオイルを入れてよく混ぜる。  
精製水を加えてさらに良く混ぜ、遮光性のスプレー容器（できればガラス）に移す。

〔使い方〕

使用する前に良く振りまじりましょう。使い切りの目安は冷蔵庫に入れて2週間です。

ついがんばりすぎてしまいがちな人におすすめのルームコロンです。気分を明るく盛り上げるゼラニウム、心をほぐして穏やかな気持ちにするベルガモット、ストレスをいやすラベンダーをブレンドすれば、肩に力が入った状態をリラックスさせてくれます。自分の好きな香りを加える場合は滴数を守り、濃くなりすぎないようにしましょう。

除菌スプレーやハンドジェルを作ったり、風邪のひき始めに効く蒸気浴（お風呂やボウルのお湯にオイルを数滴落とす）といった使い方もあります。自然由来のものが安心だなー、という方は、ぜひアロマオイルを生活に取り入れてみてください。インターネットでも様々な使い方が紹介されていますので、調べてみてくださいね。

<参考文献> 佐々木薫（2011）、365日のアロマセラピー・レシピ、主婦の友社



カウンセリングルーム Tel 0798-51-8541

受付時間 月～金 10:00～17:00（変更になることがあります）

Universal Passport から予約できます

<https://kclip.kobe-c.ac.jp/up/faces/login/Com00501A.jsp>

詳しくはウェブサイトをご覧ください。

<https://www.kobe-c.ac.jp/gakuso/index.html>