

Pot club ぽっとくらぶ



ご予約はこちら



Healing and School

La Siesta ラシエスタ

ニュースレター

香りでハッと！ 気づく自分

秋の夜長に心と髪を慈しむ アロマ便り

代表 白鳥志津子

お久しぶりの『ぽっとくらぶ』です。いつの間にかすっかり秋。慌てて筆を執りました。みなさま、いかがお過ごしですか？「ストレス社会」と言われて久しいですが、最近特に私たちの「視野の狭さ」に危険を感じています。

先日、車で走行中に小学生の男の子が突然飛び出してきました。立ち止まることもなく、自分の足元だけを見て走ってきたのです。また別の日には、両耳イヤホンで道路の真ん中を歩く女性も。どちらも車にまったく気づいておらず、一歩間違えれば命に関わるヒヤリとする瞬間でした。

スマホに没頭するあまり、周囲が見えなくなるのは命の危険はもちろん、心の状態にも直結しています。自分が今どこにいて、どこへ向かいたいのか分からず、深い悩みに陥る方が増えていると感じます。

実は私、最近「紙の地図帳」が欲しくてたまりません。画面の狭いナビではなく、全体を俯瞰して「今どこにいて、周りに何があるか」を広く見られるからです。

立ち止まり、視野を広げて自分の現在地を知ること——。多忙な毎日だからこそ、五感を澄ませ、心と身体の「立ち位置」を確かめる時間を大切にしたいですね。今号も、みなさまの心をほぐすきっかけになれば幸いです。

オーナー挨拶

🌿 知っているようで知らないアロマの基本

- 今のあなたに必要な「運命の一滴」の選び方
- 「手から伝わる癒やし」アロママッサージの秘密
- 暮らしに溶け込む、カンタン精油活用術

🌿 立ち止まるから、見えてくるもの

- スマホで「心と視界」が狭くありませんか？
- 【生徒さんの体験記】お風呂で蘇る記憶
- ネットに振り回されない「心の立ち位置」の見つけ方

🌿 更年期からの大人髪を育む「アロマ美髪レシピ3選」

🌿 お客様の声

🍁 知っているようで知らないアロマの基本

HOW TO CHOOSE | 今のあなたに必要な「運命の1滴」の選び方



精油を選ぶときは、直接大脳辺縁系に届く嗅覚の仕組みを使って選び、ブレンドします。

鼻の奥でキャッチした香りの粒子は「考えるお部屋」を通らずに「感情・記憶・本能のお部屋（大脳辺縁系）」へ一気に突き抜けます。

大脳辺縁系とは、感情のコントロール“扁桃体”・ホルモンの司令塔“下垂体”・記憶の引き出し「海馬」・自律神経の中枢「視床下部」などがある部分です。今日心地よく感じる香り（またはスーッと入っていくように感じる）は、あなたの心と体が欲求している効能効果を含んでいます。だから、香りの好みはその日その日で変わりますし、それが今この瞬間のあなたの心と体の状態なのです。

MASSAGE | 「手から伝わる癒やし」 アロママッサージの秘密

アロママッサージの最大の特徴は、持続性があるということ。

精油が体内に入っていくには、鼻からと皮膚からの2つの経路があります。

皮膚から入る場合、血液まで浸透するには時間がかかります。（1時間～5時間ほど）なので、マッサージ直後より、精油が入ってからがより効果を感じるのです。



READING | オーダーメイド施術

ラシエスタでは、選んだ精油から、マッサージの強さやスピードを組み立てます。リフレクソロジーやツボ刺激も加えた個別のマッサージ手法です。

もちろん好みもお聞きます。たとえば、サンダルウッドを選んだ時と、ローズマリーを選んだ時では強さもスピードも違います。



HOW TO USE | 暮らしに溶け込む、カンタン精油活用術

アロマセラピーは、ご自宅ケアも手軽にできます。精油にはさまざまな使い方がありますが、簡単な方法を2つご紹介します。

アロマバス 小さじ1杯の天然塩に、お好みの精油を4～5滴たらして、よく混ぜてから湯船に投入。香りを楽しみながら入浴してください。鼻からと皮膚から両方の経路から体内に入りますので、効果が高いものです。

うがい 感染症予防におすすめなのが精油のうがいです。使用する精油はティートリーやユーカリ。コップ1杯の水に1滴垂らし、よく混ぜてうがいをします。感染症や花粉の時期には毎日のルーティンにしてみてくださいね。



🍁 立ち止まるから、見えてくるもの

スマホで「心と視界」が狭くなっていませんか？



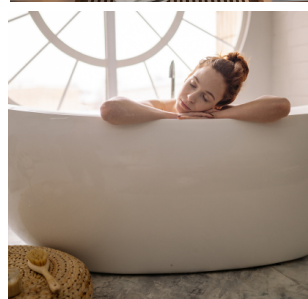
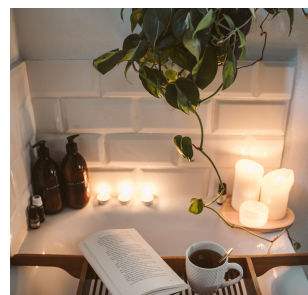
冒頭でお話ししたように、誰もがスマホ画面を見ています。まるでスマホの小さな画面が自分の全世界であるかのように、それ以外は見えていないのです。物理的な視野が狭くなると、思考の幅も狭まります。たとえば、不登校のお子さんを持つママの悩みはとても深いものですが、解決策を見つけようとするあまり、自分の顔に眉間のシワが寄り、厳しい表情になってしまっていることがあります。正しさを一生懸命探してもスマホの中にはありません。正解はママの笑顔なのですから。私たちは五感で様々なものを感じているわけですが、スマホ生活をしていると、味覚や嗅覚まで衰えてきます。昨今「察する能力」のない人がずいぶん増えたのも、その結果かと思います。

【生徒さんの体験記】お風呂で蘇る記憶

これは当スクールでアロマセラピーを学んでいる生徒さんのお話です。アロマと入浴について学び、手作りのバスソルトでお風呂に入ったところ、今まで経験したことのない不思議な現象が起こったということです。単にリラックスしたというレベルではありません。湯船に体を沈め、香りを全身に浴びていたら、忘れていた幼少期の記憶がふわっと頭に浮かんだそうです。「これは何なんですか？」とご質問をいただきました。

このようなことは、実はよく起こる現象です。ストレスや緊張で凝り固まっていた脳がほぐれると、潜在意識が表に出てきます。潜在意識は過去の経験をすべて記憶しており、抑制のない素直な心や、その時我慢していた想いがドバドバと思い出されます。思い出して涙することもあるでしょう。

これが本当の心の浄化です。緊張が強い人は無意識に心と身体をこわばらせますので、アロマバスで潜在意識の緊張も解いてあげるべきなのです。それが今の現状打開策に必ずつながります。



ネットに振り回されない「心の立ち位置」の見つけ方



様々な情報があふれる現代。スマホで得る情報は、アルゴリズムというものに操作された情報があなたの目に飛び込んできます。だから自分の欲しい情報ばかりが目に入ります。

たとえばNISAについて検索したらその情報ばかりが表示され、ほとんどの人がNISAをやっているような感覚に陥ります。実際はそれほど多くなくてもです。

情報化社会では、自分で情報を取捨選択し、自分の立ち位置を明確にしないと心が情報に殺されてしまいます。

しかし、不安や焦りがあると、どうしても正しい答えを見つけようと躍起になり、かえって迷いの中に入り込んでしまいます。だからこそ、一度情報と自分を切り離し、リラックスする時間を持ち、本当の自分・潜在意識と対話することが絶対に必要なのです。それを叶えてくれるのがアロマセラピーです。

🍂更年期からの大人髪を育む「アロマ美髪レシピ3選」



「精油のリンスがおすすめ」

洗面器に張ったお湯に、精油を2、3滴落として混ぜ、髪を浸して頭皮に擦り込みます。

更年期以降の抜け毛や切れ毛・薄毛の予防にアロマは効果を発揮します。ただし、一般的な抜け毛予防レシピでのケアでは効果を得られません。まずは、更年期以降になぜ抜け毛や薄毛になるのかという原因を3つ挙げましょう。

①女性ホルモンの減少 ②血流の悪化 ③睡眠の減少

この3つの要素を網羅する必要があります。

更年期からの美髪アロマ3選

クラリセージ：女性ホルモン様作用があることと、髪の成長促進を助けてくれます。

マジョラム：血管を広げ血流改善に役立ち、思考のコリをゆるめてくれます。高血圧予防にも◎

ラベンダー：深くぐっすり眠ることで成長ホルモンが分泌され、しっかりした髪が生えてくることが期待できます。

🌿お客様の声

ラシエスタに寄せられたお客様の声を集めました。

「疲れがたまっていて予約したのですが、アロマの香りにとても癒されながらマッサージしていただき疲れがとれました。たくさんの種類の中から香りを選んでくれるのと、マッサージも痛すぎずちょうどよく、その日はぐっすり寝られました。また時間できたらぜひお願いします。」

「オイルマッサージは色々な所で施術を受けた事がありますが、今まではただ香りとマッサージに癒される感じでした。ラシエスタの担当スタッフさんは、選んだアロマオイルの説明がとても丁寧で的確で、はじめてアロマオイルってすごい！と感じる事ができました。胃の不調と我慢してしまう性格を言い当てられて、普段ならサロンの方と話さない内容も相談していました！たまたま見つけたお店でしたが来店して良かったです。またよろしくお願いします！」

🌿ブログのご案内

ラシエスタでは、“心と体のお勉強”のために、お客様や生徒さんからいただいた疑問・質問をブログにアップしています。毎週新しいブログをアップしています。是非ご覧になって、心と体の平穏を保ってくださいね。QRコードを読み取ってご覧ください。➡



🌿生徒さん募集のお知らせ

アロマスクールラシエスタでは、アロマを学ぶ生徒さんを募集しています。「ご家族のケアが出来たらいいな」「自分で感情をコントロールできたらいいな」「手作り化粧品を作ってみよう！」「アロマセラピストを目指したい！」今どんなお気持ちでも大丈夫です。オンライン&通学で自分のペースで、目的に合わせて学んでいただけます。体験レッスンを設けていますので、右のQRコードを読み取って詳細をご覧くださいね。➡

