

S t o r y 3 悩み事～悩むときこそ香りの力を借りて乗り越えよう～

心がもやもやする、ギュッとしめつけられたような気持ちになる…そんな時ありますよね。悩み事は人によって違うだけでなく、年齢や状況によっても大きく変わります。悩みが絶えないという方もいれば、悩みがないという方もいます。さて、それはどうしてでしょうか。

1. 悩み事はありますか
2. 悩みの正体～ストレス～

3. 心地よい香りを1本探してみましよう。精油を嗅いだら下の3つの枠のどこに入るのか記入しておきましよう。

【とても心地よい香り】	【どちらでもない】	【嫌い】

4. 3で見つけた心地よい香りを嗅いで、イメージできることを書き出してみましよう。
(例：森の中、フワフワなど)

5. 精油のメッセージを聴いてそのメッセージから感じたこと、気付いたことを書いてみましよう。この精油が今の心を癒す香りです。

6. アロマクラフト作成

～心地よい香りでオリジナルルームスプレーを作成しよう～

悩み事などのストレスは気分転換がとても大切です。香りを使って一瞬でももやもやの状態や不安な気持ちからご自身を解放してあげましょう。

【材料】

- ◇ 無水エタノール 5 cc
- ◇ 精製水 45 cc
- ◇ 精油 10 滴以下 (2～3 種類)
*先程、3 で選んだ精油と、他 1～2 本は次に心地良かった精油を選びます
- ◇ ビーカー 1 個
- ◇ ガラス棒 1 本
- ◇ 空容器 1 個
- ◇ ラベルシール 1 枚

【作り方】

- ① ビーカーに無水エタノールを 5 cc 量ります。
- ② 精油が合計 10 滴以下になるように①に入れてかき混ぜます。
- ③ ②に精製水を 45 cc 入れ、さらにかき混ぜます。
- ④ 空容器に③を入れます。
- ⑤ ラベルシールに「ルームスプレー」「精油名と滴数」「日付」を書いて容器に貼ったら完成。

【使い方】

お部屋やカーテン、ティッシュ、ハンカチなどに吹きかけて香りを楽しみます。

【使用期限】 2 か月

【注意事項】

- 使用する際はよく振ってから使用しましょう。
- 肌に吹きかけないように注意しましょう。
- 色の付く精油を使用した場合は、カーテンやハンカチなど注意しましょう。

【講師手引書～講座のポイント】

- 1 悩み事がありますか。
ここでは、書ける範囲での悩み事を書いていただきます。話せる内容であればグループでシェアしたり、発表していただくなどしましょう。

- 2 悩みの正体～ストレス～
ここでは、ストレスについてストレスについて説明します。ハンスセリエのストレス学説をもとに、ストレスとストレッサーなど説明します。1で発表していただいた内容を例にして説明してもいいでしょう。

- 3 心地よい香りを1本探してみましよう。精油を嗅いだら下の3つの枠のどこに入るのか記入しておきましょう。
ここでは精油を下記に限定して行います。
イランイラン、グレープフルーツ、サンダルウッド、スイートオレンジ、ゼラニウム、ティートリー、ペパーミント、ラベンダー、ローズマリー)

- 4 3で見つけた心地よい香りを嗅いで、イメージできることを書き出してみましよう。
ここでは3で見つけた1本をじっくり嗅いでいただき、イメージできることはすべて書き出していただきます。イメージしにくい方もいる時は、例えを出しましょう。

- 5 精油のイメージを聞いてそのメッセージから感じたこと、気付いたことを書いてみましょう。この精油が今の心を癒す香りです。
ここでは、受講生の方が選んだ精油毎別にその精油の意味をお伝えします。精油の意味はHPにあります。精油を嗅ぐということはそのメッセージが心に届き、それによりイメージが生まれているため、どうしてそのイメージになったのか少し時間を作り考えていただきます。できれば、個別に質疑応答するなどして理解を深めていきましょう。

- 6 アロマクラフト作成
5で理解を深めていただき、その精油を使いスプレーを作りストレスケアしていただきます。