

心と身体を癒すアロマセラピー

アロマセラピーは 働く人を元気にする

アロマセラピー・カラザ [たゆたいスタッフ]

アロマコーディネータースクール「カラザ」について

日本アロマコーディネーター協会（JAA）の加盟校として承認を受けています。

アロマで元気になった、心と身体が軽くなった、
ストレスの軽減、よく眠れるようになった
などの多くの喜びの声が上がり

ならば香りをもっと気軽に、もっと多くの皆さまの健康増進に役立てていただきたい。

そんな熱い気持ちで【たゆたいスタッフ】を結成

私共は働く人たちの職場の環境に影響を及ぼすストレスを軽減し、
毎日快適に仕事に励んでいただくために

**福利厚生にて職場にアロマセラピー
ボディートリートメントを提案いたします**

そもそもアロマテラピーって何？

アロマテラピーという言葉は、
フランスの科学者ルネ・モーリス・ガットフォセによる造語で、
『アロマ』は芳香、『セラピー』は療法を意味します。

植物（花や葉、木部、根、果皮、果実など）の香りの成分を抽出した
精油（エッセンシャルオイル）を利用して、
心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てていく自然療法です。

例えば

森の香りでリフレッシュする森林浴

美味しそうな料理のにおいで急にお腹が空いてきた

などの経験はありませんか？

リラックスや安眠を促すため

部屋の中でアロマを香らせる習慣も広まってきました。

反対に不快なにおいを感じるとその近くには立ち入らないようにしたり、
食品のにおいで腐敗を察知したり、気持ち悪くなったりもします。

このように、私たちはにおいを嗅ぐと「体や心が何らかの反応をする」
という体験を日常的にしています。

人間はどのようにして香りやにおいを感じるのでしょうか

揮発した「におい分子」と呼ばれる物質が嗅神経を刺激して
電気信号（神経インパルス）を発生させます。
その信号が脳に伝わり、脳が「におい」として感知します。

においは脳の深いところにある部分（視床下部、大脳辺縁系）
に直接作用するために、自律神経や内分泌系、
あるいは感情や情動行動に影響を与えることが明らかになってきました。

この作用を治療やヘルス&メンタルケアに応用するのがアロマセラピーです。

香りの作用は日本の医療や介護の現場でも活用され始め、
近年、特に注目されているのが、においが脳におよぼす作用です。

では、ここで実際に香りを嗅いだり
アロマオイルを手に塗って頂いたりして
アロマセラピーを体験してみてください。

20～30代の男女18名を2群（香り※1ありまたは香りなし）に分けて実験を行った。

※1 香り：フェニルエチルアルコール1%（ローズオットー精油などに含まれる芳香成分）

学習※2



※2 学習：パソコンを使用した神経衰弱（物の位置の記憶）

香り刺激※3を与えながらカードの配置を記憶

※3 刺激：香りまたは溶媒を鼻マスクで嗅がせる

睡眠



緩やかな脳波が現れる
深い眠り(徐波睡眠)のときに
香り刺激を与える



緩やかな脳波が現れる
深い眠り(徐波睡眠)のときに
溶媒(香りなし)刺激を与える



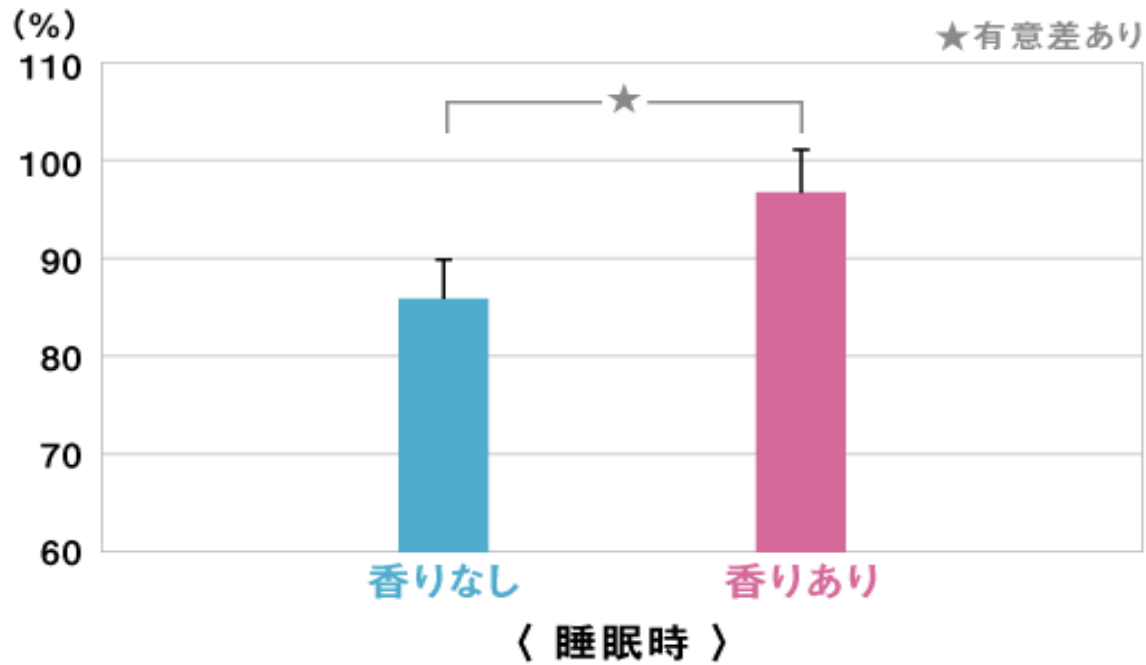
刺激なし

学習内容の確認



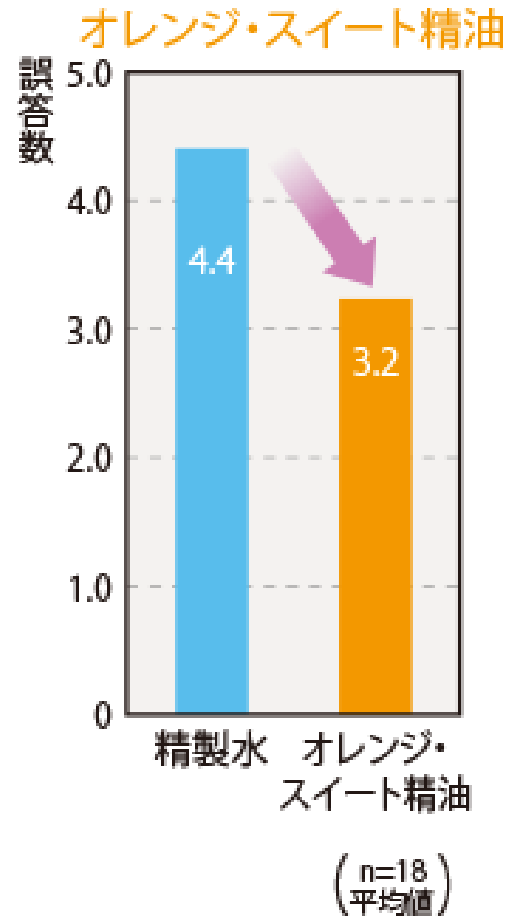
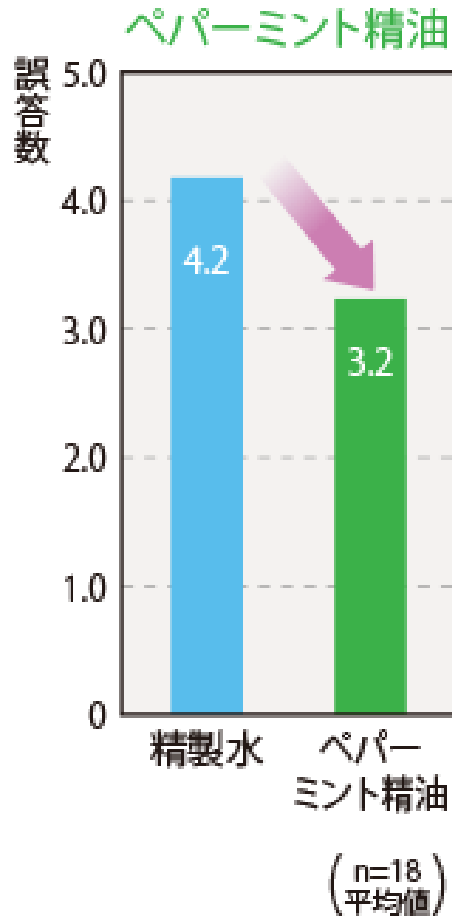
刺激なしで前日記憶した内容を確認

学習した内容を記憶していた割合（平均値±標準誤差）



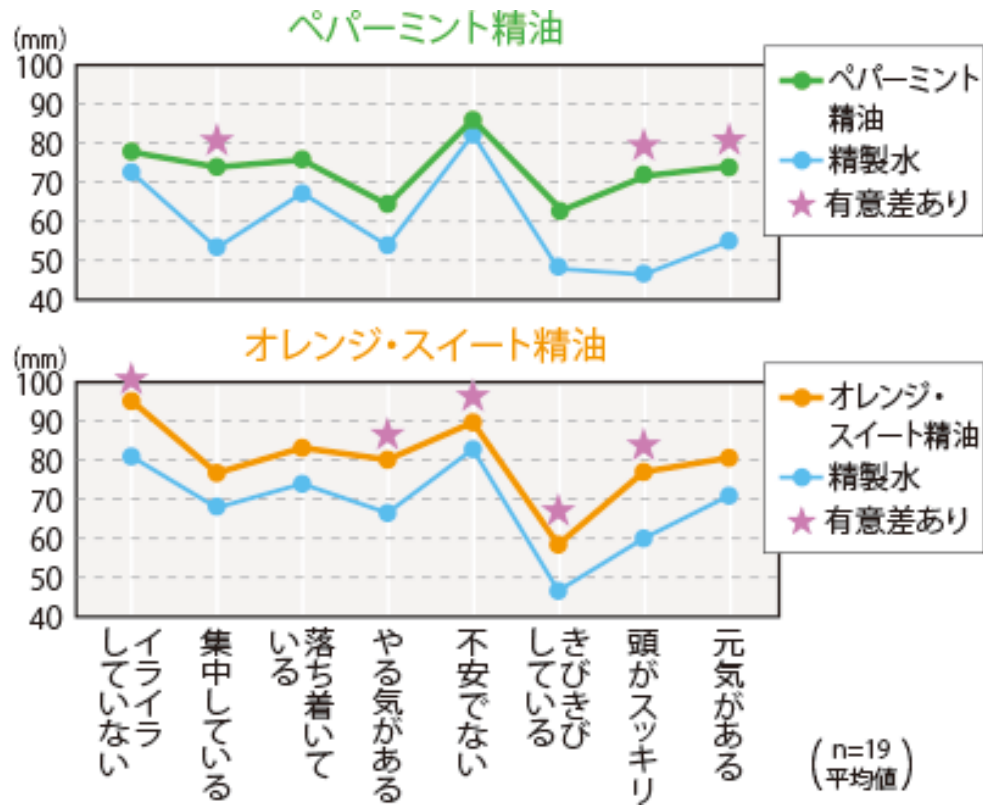
学習時に香り刺激を与え、眠るときにも同じ香り刺激を与えた状態にすると、学習した内容を翌日記憶していた割合が、有意に高いという結果が得られました

百ます計算 誤答数



精製水を嗅いだ場合と比較して、ペパーミント精油またはオレンジ・スイート精油を嗅いだときのほうが、計算ミスが少なくなる傾向が見られました。

気分



ペパーミント精油では、精製水と比較して、「集中している」「頭がスッキリ」「元気がある」が有意に増加し、オレンジ・スイート精油では、「イライラしていない」「やる気がある」「不安でない」「きびきびしている」「頭がスッキリ」が有意に増加しました。

さらに

職場での香りの効果実験や心理生理学と香り
などの資料をお配りしていますので御覧ください。

香りで実務におけるミスが低下
香りの存在が執務効率を上げていることが実験からも分かり、
香りの導入により、オフィスワーカーの疲労感、ストレスの
自覚症状が少なくなっています。

職場でのストレスが少しでも緩和できれば
社員の皆さまが生き生きと仕事に取り組み、
企業様におかれましても、良い職場環境となるのではないのでしょうか。

私共アロマセラピストが皆さまの職場に伺い施術を行います。

肩こり・腰痛・足のむくみ・偏頭痛など

コンサルテーションにて

体調やお辛い箇所などお話を伺いながら、

精油やトリートメントの部位を選択いたします。



働く人が幸せになるために、健康・環境に関して
より良いものが求められています。

社員の皆さまの勤労意欲を高めるためにも、今や
「福利厚生」

は欠かせられないものになっています。

「ワークライフバランス」の向上が政策として挙げられるなか、
働く人が満足度高く働くためにも、福利厚生が鍵を握っている
と言っても過言ではないと思います。

福利厚生でのアロマトリートメントを導入していただくことで、
働く人の満足度を上げ、生き生きと
健康で快適な職場環境作りに役立ててほしいと願っています。
ぜひご活用ください。