

HOME > ANEW > 40女の不調を何とかしたい…!

LIFESTYLE



田代 わか

40女の不調を何とかしたい…! アロマテラピーを体験してみた

2018.4.4

ほんやりしている心も体もたんでくるアラフォー世代。「このままじゃマズイ!」と焦りはじめた40女のライター・田代が「自分を進化させるキッカケ」を探す新企画。さまざまな習い事教室やレッスンに出かけ、体験&レポートしていきます。初回は、アロマ教室に行ってきました!



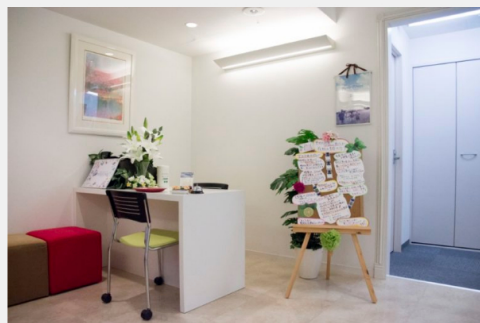
アロマテラピーのイメージは?



アロマテラピーって、よく耳にする割には、詳しく知らない人が多いかもしれませんが、私も、いろいろな種類の精油を持っていますが、特徴や効能もわからないままアロマポットで香りを楽しんでいるだけ。ときどき、アロマテラピーを学んでいる友人から「インフルエンザの時期にはこのブレンドがいいよ」と季節に合った精油をもらったりすると、自分も詳しくなれたらいいな〜と憧れていました。

アロマテラピーの体験レッスンを受けてみる!

アロマに関する知識はきっと女子力アップにも役立つはず! ということで、アロマテラピーを教えてくれる教室で無料体験レッスンを受けてみることにしました。



お邪魔したのは、新宿御苑に近いビルの4階にある『Nirivarium』さん。教室は白を基調としたとっても明るい空間で、やさしい香りが漂っています。とはいえ、アロマの知識がほとんどない私。体験レッスンについていけるのでしょうか……?



ちょっと緊張している私の前にまず出されたのが、ペパーミントとローズをブレンドしたハーブティー。こちらの教室では、はじめて参加する人たちにリラックスしてもらうため、いつもお茶を出してくださるとのこと。体験レッスン担当の古川(こがわ)玲子先生から「初心者でも全然大丈夫ですよ〜」との優しいお言葉もいただき、和やかな雰囲気の中、レッスンが始まりました。

\\ Pick Up //

おすすめの記事

- LIFESTYLE**
テキスタイルでインテリアをチェンジ。イケアのアイテムで、ひと…
- BEAUTY**
男が魅れたいくなる♡「愛されモテモテ肌」を手に入れるスキンケア…
- LOVE**
生理後のクンニも怖くない彼の熱い舌が止まらなくなった秘密
- LIFESTYLE**
かわいすぎるーっ! 雑音でインスタ映え!? 「Living W…
- FOOD**
カラダに嬉しい発酵食品とコラボした「カルピ斯基+発酵BLE…

結婚・婚活特集!

モテコスメ特集
anan web

\\ Ranking //

読者人気ランキング

- Love**
語彙はずなよ…! 男ドン引き「そろそろやめたほうがいいよ」
by 角南子
- Entame**
はあちゅう、しみけん「事実始の滋味は…」互いの…
by 志村 昌美
- Beauty**
アイライン強調はダメ…! アラサーはやめたほうがいいよ…
by 西田 彩花
- Fashion**
「秋の大人コーデ」トレンドの今年らしい着こなしは…
by 角南子
- Beauty**
丸顔、面長…私ってどんな顔? わかりやすい「顔の…」
by 西田 彩花

介護職員初任者研修が福安2万円台から

[詳しくはこちら](#) 資格情報のシカトル

\\ Special //

スペシャルコンテンツ

a.NEW アンバサダー

\\ Group //

姉妹サイト

anan.web はじめました。

#anan

anan 総研
新世代のリアルを発信。

秘密 anan

たこと、和やかな雰囲気の中がレッスンははじまりました。

プチアロマ講座を体験！



まずは、香りのテイスティングからスタート。ラベンダーのような誰でも知っているものから、プチグレンなどのあまり聞きなれない精油まで、効能や使い方などのお話を聞きながらさまざまな香りを嗅がせてもらいました。



次は、精油の基本について教わります。精油とは、植物の花や葉、果皮、根、樹脂などから香りの成分を集めて作られたもので、この香りを使って健康維持や病気の予防に役立てていく療法が「アロマセラピー」と呼ばれるもの。今では補充医療の分野でも使われているそうで、体験レッスンでは自律神経や免疫等の働きとアロマの関係など、メディカルアロマについてのお話も教えてもらいました。（写真は一部加工しています。）

アロマグッズ作りに挑戦！



続いては、アロマグッズ作りに挑戦です。トリートメントオイルやアロマスプレーなど数種類の中から自分の欲しいグッズを先生と一緒に作っていきます。

40女の私は春先になると花粉や寒暖差などの影響で気分が下がりがみになるのが悩み。そこで、「春の不調を整えるアロマスプレーを作ってみよう」とお願いしてみました。すると先生は8種類の精油を取り出し、それぞれの効能を解説、そして最終的に3つの精油（ペパーミント・レモンラス・フランキンセンス）をブレンドすることになりました。

まず自分でピーカーに無水エタノールを入れてから各精油を数滴ずつたらします。先生が香りをチェックしてOKになったら液体をスプレーボトルに移していきます。



Keyword!!

今話題のキーワード

- 婚活
- 恋愛
- 猫
- 映画
- コスメ
- マナー
- FOOD
- 旅行
- ファッション
- 健康
- アラサー
- グルメ
- セックス
- キュンとさせたいと言
- 不倫

こちらは、先生がシールでデコレーションしたスプレーボトル。この中から好きなものをひとつ選んでいいとのこと。どれもかわいい〜！そして先ほどブレンドした液体をボトルに移し、最後に精製水を加えればできあがり。保存料は入っていないので、2週間ほどで使いきるとよいそうです。

アロマの知識は女性に役立つ？

今回のレッスンを担当してくれた古川先生は、15年ほど前からアロマセラピーを学びはじめたとのこと。当時は違う仕事をされていたそうですが、アロマの世界に引き込まれ、資格を取得し、現在はアロマセラピスト・アロマインストラクターとして活躍されています。そんな先生に、アロマの知識は女性にとって役に立つのか、お聞きしてみました。



古川先生 とても役立つと思いますよ。例えば、月経前にイライラするときは適切なアロマを使ってリラックスすることができますし、毛穴の開きが気になるときは取れん効果のある精油を使って化粧水も作れます。恋愛中の女性なら男性を誘惑するアロマなど使ってみてもいいかもしれませんね。

先生は2児のママさんなのですが、お子さんは一度もインフルエンザにかかったことがないそうです。保育園や小学校が学級閉鎖になり、クラスのみんながインフルエンザになっても、「うちの子だけは感染を免れた」と古川先生。感染予防効果があるといわれるティーツリーオイルを身につけていたそうで、ご家族のケアなどふだんの生活にもアロマの知識を取り入れていらっしゃるそうです。

古川先生 この知識は一生使えると思います。いつか孫ができるような年齢になったら“おばあちゃんの知恵”として次の世代にも伝えていきたいですね。

取材を終えて…

今まで私のなかでは「アロマ＝リラクゼーション」というイメージしかなかったのですが、体験レッスンでアロマセラピーの奥深さを知ることができ、目から鱗が落ちました。美容や健康の維持に役立つアロマセラピーは、女性にとってぜひとも身につけたい知識。本格的に学んで資格もとれば、手に職が付き転職などにも使えそうです。



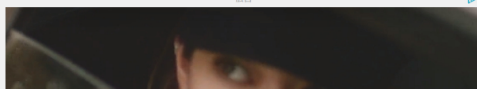
今回取材した『パルファム』さんでは、代表の松江朋子さんが常に生徒さんのことを考えて運営されているため、精油も高品質なものを使い、フリータイム制なども導入されていて学びやすい雰囲気でした。趣味レベルから資格取得コースまでさまざまなレッスンが用意され、主婦の方から医療現場で働く人まで、多くの方が学びに来ているそうです。

女子のライフスタイルを豊かにするアロマセラピー、この香から学んでみてはいかがでしょうか。

Information

取材協力：アロマセラピースクール 『パルファム』
<http://aroma-therapy.co.jp/>

#美容、





inRead invented by Teads

#仕事 記事をもっと読む♡

#恋愛 記事、

#占い 記事、

#セックス 記事も読んでみる？

※ 結婚を遠ざける「夜のNG生活習慣」5つ

SNS限定の投稿もあり！公式SNSアカウントをフォローしてチェックしてね♡



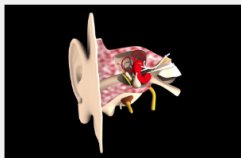
@eclipse_images/Gettyimages

@botamochi/Gettyimages



RECOMMEND

今、あなたにオススメ



こんなに簡単に耳鳴りが改善するなんて！

PR|日本ヘルスケアアドバイザーズ

深い睡眠をもたらす味の素KKの「クリナ」、85%が実感

PR|味の素㈱

次なる女子の流行もの、「#セルフサント」って？



長続きカップルに！「フィフティ・シェイズ・フリード」に学ぶデート...

「うまつり」披露祭…秋のおうちデートに作りたい「簡単丼」レシピ

【ピククリ仰天】ほぼ10割お腹痛たんこ！？食後にする〇〇とは？

PR|krel-medical Contentmatic powered by Xpoplin

→ 田代わこ が書いた記事一覧

→ 「LIFESTYLE」の記事



Lifestyle **NEW**
心も体も冷えるから…11月に飲みたい“簡単”ドリンクとは？



Lifestyle **NEW**
文・山田真珠
気軽に始めて借金地獄に…？簡単そうだけど実は難しい副業4選



Lifestyle NEW
貯金を始めるのに最適な日は? 10月にやりたい「無理」行動5選



Lifestyle NEW
写真・内山めぐみ 取材、...
テキスタイルでインテリアをチェンジ。イケアのアイテムで、ひと足先に、秋...



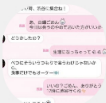
Lifestyle NEW
“ハレの日”はなぜ大事? 「大衆化の年」2018に向けておきたいこと

「Lifestyle」の記事をもっと見る

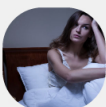
→ あわせて読みたい



Love
文・三谷真美
まだ癒えたくない…不倫カプルの「イチャつきLINE」を覗き見



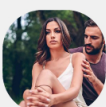
Love
文・堀田悠矢
今日は生理だから…意外と男から好評な「卜占線LINE」3つ



Lifestyle
文・堀田尚樹
運氣が夕落ち…!? 今すぐやめるべき「絶対NG生活習慣」4つ



Love
文・三谷真美
明日までお預け…不倫カプルの「ラブラブLINE」を覗き見



Love
文・白沢ときお
もうしません…! 男が溜えあがる「彼女のつがやき」10選

この記事を書いた人



田代 わこ
記事数: 229 Posts

出版社勤務を経て、フリーランスのライター・エディターに。主にエンタメ系コンテンツ記事を執筆。趣味は美術鑑賞と絵を描くこと。ananwebでは「カメラマンが教える! いいね!」がつくスマホの撮影テク」も連載中です!

→ タグ

LIFESTYLE

→ キーワード

アロマセラピー バリファム 仕事 健康 田代わこ
美容 面白い事 趣味

→ 今話題のキーワード

婚活 恋愛 猫 映画 コスメ マネー FOOD
旅行 ファッション 健康 アラサー グルメ
セックス キュンとさせたひと音 不倫

ツイートする

シェアする

Good!!



この記事が面白かったら「シェア」してね

f シェアする

Sorry...



つまらなかった人、ごめんねさい。コッピでリベンジさせて!

他の記事を見る

anan
web

anan
NEWS

anan
松子研
究会

NEW

秘密の
anan

ANAN 総研とは
メンバー一覧
広告の取扱いについて



BEAUTY
FASHION
LOVE
ENTAME
FOOD
SHOPPING
TREND
LIFESTYLE



美運行動学、秋のワード
ーチャーシズル
550円
(2018.10.10)