

リラックス

2018.08.27

今日の天気

お部屋にジャストな香りも作れる！家でできるアロマテラピー5選

シェア3 ツイート 0 ブックマーク0



植物や果実から抽出される芳香成分を用いて、心と体を癒す自然療法・アロマテラピー。ラベンダーやジャスミン、ペパーミントなど代表的な香りは、30種類ほどあるそう。自然由来のエッセンシャルオイルを使ったアロマテラピーは、毎日を快適に過ごすために非常に効果的だと言われています。そこで今回は、アロマテラピー総合資格認定校・ノリファムの代表取締役・松江朋子さん、アロマインストラクターの佐藤美千代さんに「自宅でできるアロマテラピー」を5つ教えていただきました！

関連記事

- ※ [アロマの専門家教えてくれたグッズでリラックスするためのハーブ入浴](#)
- ※ [カラダ+行動まで変化?! 世界に1つの「アロマ香水」で、なりたい自分に](#)

1 エッセンシャルオイルは「好きな香り」を選ぶのが一番！



佐藤美千代さん（写真左）、松江朋子さん（写真右）

エッセンシャルオイル（精油）とは、植物や果皮に含まれる芳香成分だけを抽出した、天然芳香成分100%のオイル（香りの液体）を指します。このエッセンシャルオイルは空間に芳香成分を散布して香りを楽しむほか、植物油で薄めればマッサージオイルとしても使えます。

一方、アロマオイルやフレグランスオイルは天然成分100%ではなく、複数のエッセンシャルオイルをブレンドしたり、化合物が含まれていたりするため、エッセンシャルオイルとは別物で用途も異なると思っておきましょう。

エッセンシャルオイルの成分には、リラクゼーション以外に不眠解消や体質改善などの効果が期待できるものもあるそう。お悩み別にオススメのエッセンシャルオイルを紹介します。

- ・ **ストレス**：岩木系（サイプレス、ヒノキ、サンダルウッド）
- ・ **不眠**：ジャスミン、イランイラン、クラリーセージ、マジョラム
- ・ **肌荒れ**：カモマイル（カモミールジャーマン、カモミールローマンなど）
- ・ **体質改善**：オレガノ、ラベンダー、スピカ、柑橘系（レモン、グレープフルーツなど）、ジュニパー、フランキンセンス

※効果には個人差があります。



チャンネル

ハジコレでは7つチャンネルを用意しています！



ハジコレとは？

あなたの「はじめて」をやさしく賢くサポートする情報サイトです。

詳しく見る

人気キーワード

[ダイエット](#)
[AI](#)
[Instagram](#)
[お礼状](#)
[お産](#)

カテゴリー一覧

含まれる成分によって期待される効果はあるものの、「エッセンシャルオイルは、まず好きな香りを選ぶのが一番理にかなっている」そう。

「抗うつ作用や安眠に必要な副交感神経を優位にする作用など、それぞれのエッセンシャルオイルの成分に期待される効果があるものの、何より好きな香りを選ぶことをオススメします。香りの情報は脳のなかの記憶や本能をつかさどる部分に、わずか0.15秒で届きます。そのためラベンダーやグレープフルーツの香りだと認識するよりも前に『心地よい』か『不快』かの指令が先に出るんです」（佐藤美千代さん）

リラクゼーション作用が期待される芳香成分でも、自分が不快だと感じればストレスになってしまう。だからこそ「好きな香りかどうか」がもっとも大事なんですね。

オススメのエッセンシャルオイルを伺ったところ、アロマテラピーアイテムが豊富な「プラナロム社」、ハーブ・アロマテラピー専門店「生活の木」、おなじみの「無印良品」の名前が、

「私共は品質の良いプラナロム社のエッセンシャルオイルを使って講座を行っており、自社で販売もしています。または、身近なメーカーだと生活の木や無印良品でも、豊富な種類が販売されています」（松江朋子さん）

自宅できるアロマテラピー5選



続いては、自宅できるアロマテラピーをご紹介します。

1. アロマディフューザーや加湿器で香りを楽しむ

手軽に購入できる「アロマディフューザー」やエッセンシャルオイルを入れて使える「加湿器」を使ったケアは、日常に取り入れやすいアロマテラピーの1つ。佐藤さんがオススメしてくれたのは、「生活の木」のエッセンシャルオイルディフューザー・アロマシリーズ。

生活の木で販売されているエッセンシャルオイル（10ml）のボトルをそのまま差し込んで使えるため、水も不要でお手入れも楽チン！サイズもいろいろあるので、ぜひ試してみてくださいね。

2. アロマストーンの上にオイルを垂らして香りを楽しむ

アロマストーンとは素焼きの陶器や石膏でできている石のこと。その上にエッセンシャルオイルを数滴垂らすと、空間に香りが広がります。お好みのアロマストーンを購入するだけでなく、100均でも手に入る石粉粘土を購入し、自分で成型して色を塗って作ることも可能なのだとか。自宅でDIYしても楽しそうですね。

3. 湯船にエッセンシャルオイルを入れて香りを楽しむ

バスタイムもアロマテラピーに最適。天然塩やバスオイルに好みのエッセンシャルオイルを4滴ほど混ぜて湯船に入ると、ふんわりと香りが充満します。エッセンシャルオイルのみだと水やお湯に溶けないので、乳化剤の役割をするものと混ぜることをお忘れなく。半身浴で血流を促進しながら心地よい香りに包まれば、日々のストレスや疲れも吹き飛びそう！

4. オリジナルブレンドのルームフレグランスで香りを楽しむ

お好みのエッセンシャルオイルを2〜3種類ブレンドして、簡単に自分だけのルームフレグランスを作ることができます。

<材料>



・無水エタノール 10ml

- ・無水エタノール……10ml
- ・精製水またはミネラルウォーター……2ml（よりお手軽に作る場合は、ウォッカ20mlでもOK）
- ・お好みのエッセンシャルオイル……12滴（濃度3%）（単体のほか2or3のエッセンシャルオイルをブレンドして、合計12滴にしてもOK）
- ・注射器……1つ
- ・目盛り入りのピーカー（小）……1つ（注射器やピーカーはホームセンター等で手に入りやすい）
- ・スプレー容器……1つ

<作り方>



1. ピーカーの18mlの目盛りまで、無水エタノールを入れる
2. お好みのエッセンシャルオイルを合計12滴垂らし、ピーカーを振って混ぜる
3. 注射器を使って精製水またはミネラルウォーターを2ml計り、ピーカーに加える
4. 3をスプレー容器等に入れて、よく振れば完成
5. 植物油とブレンドして身体をマッサージする

お風呂上がりのマッサージに使えるオイルも、エッセンシャルオイルを使ってオリジナルで作ることができます。材料と作り方は以下のとおりです。

<材料>



- ・ホホバオイル……10ml（グレープシードオイル、スイートアーモンドオイルなどの植物油でもOK）
- ・お好みのエッセンシャルオイル……6滴（濃度3%）（単体のほか2or3のエッセンシャルオイルをブレンドして、合計6滴にしてもOK）
- ・目盛り入りのピーカー（小）……1つ
- ・小瓶……1つ

<作り方>

1. ホホバオイルをピーカーに10ml入れ、小瓶に移し替える
2. お好みのエッセンシャルオイルを合計6滴垂らす
3. よく振って芳香成分がしっかり混ざれば完成

取材の際、私もマッサージオイルを実際に作らせていただきました。配合は、ラベンダー3滴：サイプレス1滴：ゼラニウム2滴。執筆中や就寝前などの生活シーンで手首や首筋に付けて香りを楽しんでいますが、リラックス効果だけでなく集中力も上がった気がします。

心地よい香りは、乱れた心身をフラットな状態に導いてくれるとのこと。ぜひ、みなさんもアロマテラピーを日々の生活に活用してみてくださいね。

【取材協力】

パレファム：<https://aroma-therapy.co.jp/>

【参考】

プラナロム社HP：<http://www.pranarom.co.jp/>

生活の木HP：<https://www.treeoflife.co.jp/>

無印良品HP：<https://www.muji.net/store/>

（取材・文・撮影：小林 香織）

シェア 3 ツイート 1 フックマーク 0

今のあなたにオススメ！！



dキッズ

初回31日間無料

親子で遊べる30以上の知育アプリが使い放題！



お手軽フォトブック生活、

始めよう！
おためし 1冊無料 (送料別)

dフォト

dグルメで
料理をしてみよう！

この記事へのご意見はこちら

この記事を読んだ方へのおすすめ記事



リラックス

アロマディフューザーで生活に癒しを！
効果と使い方が特集！

2017.12.26



家事・生活

芳香剤の香りはイヤ！「トイレトペーパー」+「エッセンシャルオイル」で
トイレをナチュラルな香りに

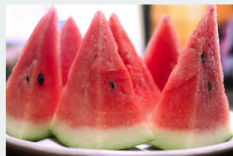
2018.06.11



家事・生活

1000円でできる。車のヘッドライトの
黄ばみ（くすみ）をDIYでピカピカに！

2018.07.05



フード

「甘〜い」をみんなに！スイカは切り
方で味が変わるって知ってた？

2018.07.24



ファッションレンタル

人とかぶらない結婚式のゲストドレスを
探すなら、レンタルドレスを使ってみな
い？

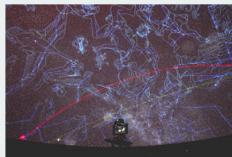
2018.02.05



家事・生活

おいしい水で節約にもなる「水汲み生
活」はじめました！

2018.08.23



インドア

天文一筋30年のプロに聞いた！プラネ
タリウムの魅力&オススメ鑑賞法

2018.02.04



スマホとアプリ

忘れ物や落し物を防ぐスマホグッズ！家
電量販店で購入できる紛失防止タグを試
してみた

2017.11.24

関連記事



リラックス

アロマの専門家教えてくれたグッスリ
安眠するためのハーブ入浴

2018.05.21



リラックス

カラダ+行動まで変化?! 世界に1つの
「アロマ香水」で、なりたい自分に

2018.02.09



記事・生活

汗のニオイ対策！「天然アロマ」で「混ざり臭なし」の抗菌してみない？

2018.08.10

リラックス

アロマディフューザーで生活に癒しを！効果と使い方特集！

2017.12.26

「リラックス」の記事一覧を見る

リラックス記事一覧

この記事と一緒に読まれています



mamaferma

捨てられてしまう花を、おしゃれに再生♡廃棄花ドライフラワーで、アロマスト

2016.11.04



dアプリ&レビュー

冠婚葬祭...いくら包むのが正解？

2018.05.17



ハジコレ

アロマディフューザーで生活に癒しを！効果と使い方特集！

2017.12.26



美BEAUTE

乾物をヨーグルトで戻すと最強の美容食材に変身するって本当!?

2018.02.07

トップ > 健康・美容 > リラックス > お部屋にシャスタな香りも作れる！家でできるアロマテラピー5選



ハジコレとは

カテゴリー一覧

ご利用にあたって

dメニュー