

◆アロマテラピー入門

1

知っておきたい
知識

アロマテラピーとは？	6
エッセンシャルオイル	8
精油の取り扱いについて	10
キャリアオイル	12
精油の楽しみ方	14
アロマポット	16
アロマライト	18
アロマバス	20

2

手作り
アロマレシピ

フェイシャル・マッサージオイル	24
スキンローション	26
クレイパック	28
香水	30
スキンケアと香りのタイプ	32

3

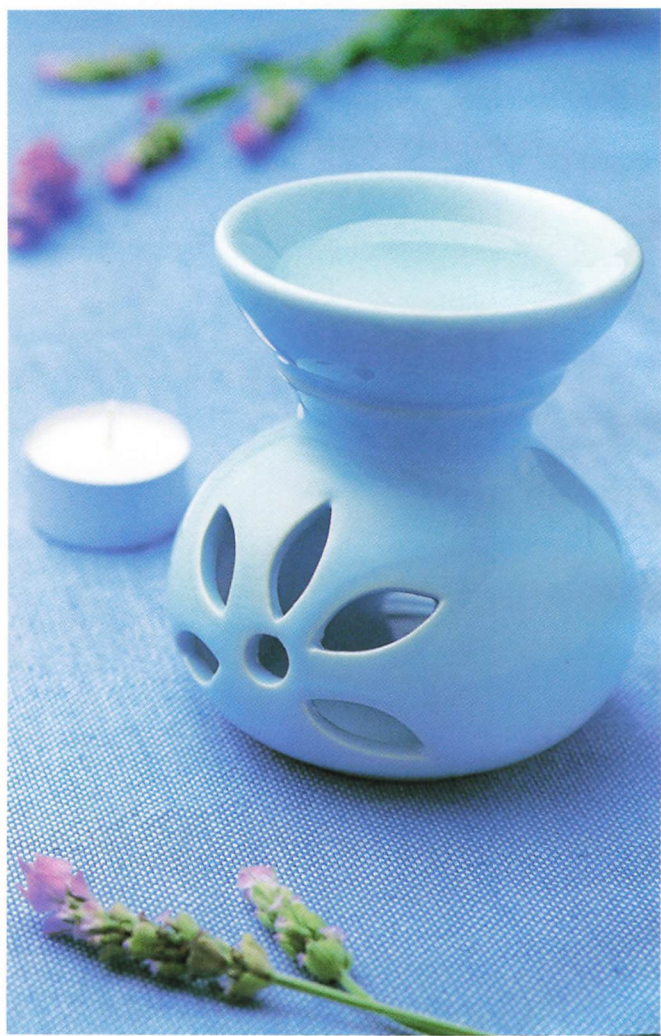
悩み別
アロマテラピー

落ち込んでいるとき	34
イライラするとき	36
悩み・心配ごとがあるとき	38
集中したいとき	40
肩がこるとき	42
足の疲れやむくみがあるとき	44
手足が冷えるとき	46
肌がかさつくとき	48
肌があぶらっぽいつき	50
部屋の臭いが気になるとき	52
ブレンドと保存について	54

4

精油ミニ辞典

精油ミニ辞典	56
精油を安全に使うために	63



はじめに

本書では14種類の精油（エッセンシャルオイル）を取り上げ、初めての方でも簡単に使うことができる方法を紹介しています。香りが療法の分野にも使われているのは、香りは私たちの精神全般にも影響するからです。最近では、香りへの関心が高まり、いろいろな場所で使われるようになってきました。また、療法だけでなく、音楽のコンサートや絵の展覧会などでも、非常に効果的に取り入れられています。例えば、著者のやっていることのひとつですが、舞踊でさらに印象深いシーン作るために、「舞台効果」として香りを使用しています。あなたも香りの効果に注目し、より楽しく、健康的な毎日のために、アロマセラピーを毎日の生活に取り入れてみませんか。なお、本書で使用したアロマセラピーの材料や器材は、アロマセラピー専門店などで販売されています。また、精製水、無水エタノールは、薬局で購入することができます。





知っておきたい知識

アロマテラピーとは？

アロマテラピーとは、「芳香療法」という意味です。簡単にいうと、植物から抽出された精油（エッセンシャルオイル）を使ってこころとからだの不調を改善し、美容と健康に役立てようとするものです。

香りには、不思議な力が秘められています。いい香りをかぐと、リラックスし、こころやからだの緊張から解き放たれます。また、ある香りは気持ちをリフレッシュさせ、行動力を生み出してくれます。

例えば、好きな花の香りをかぐと、無意識に深い呼吸になり穏やかな気持ちになったとか、ミントの香りで頭がすっきりしたりというような経験はないでしょうか。

香りは気づかないうちに、私達のこころやからだにやさしく作用しているのです。

植物の香りや成分は、古代より利用されてきました。例えば、古代エジプトでは、ミイラの防腐剤、宗教儀式の薫香、化粧品、また、病気の予防や治療に使われていたのです。絶世の美女クレオパトラが、バラを好んで入浴や香水に使ったといわれているのは、有名な話ですね。



エッセンシャルオイル

エッセンシャルオイル(精油)とは、植物の花、葉、根、果皮、樹皮などから抽出した100%天然のオイルのことです。

◆ エッセンシャルオイルの抽出方法

現在よく使われているのは、次の3種類です。

1 水蒸気蒸留法

原料の下から水蒸気をあてて熱し、気化した成分を冷却すると、油分と水分にわかれます。この油分がエッセンシャルオイルです。

2 圧搾法

果物の皮から抽出する方法で、果皮を手や機械で絞った液体からとりだします。

3 溶剤抽出法

揮発性溶剤を使ってとりだし、精製する方法です。

◆ 精油の選び方

アロマセラピーでは100%天然の精油を使用します。間違っても合成のポプリオイル等を使用すると、肌を傷めることもありますので、アロマセラピーの専門店などで、必ず天然の精油を購入しましょう。

精油の種類はたくさんあり、効用もさまざまですが、まずは、自分が心地よいと感じるものを選んで下さい。その時の自分に必要なものを無意識に選んでいるというようなことがよくあるのです。



Ylang Ylang
EXTRA
Cananga odorata
var. genuina
5ml
GAIA
FRANCE

Lavender
50/52
Lavandula
angustifolia
5ml
GAIA
FRANCE

Rosemary
Rosmarinus
officinalis
5ml
GAIA
FRANCE

精油の取り扱いについて

精油は植物から抽出された天然100%のオイルなので、成分が濃縮されています。精油を安全に楽しむために、正しい使い方をしましょう。

◆精油の取り扱い

- 精油を飲用したり、原液のまま直接肌につけないようにしましょう。
- 希釈したオイルでも、目、口の周辺、粘膜につかないように気をつけましょう。
- 適正濃度を守りましょう。
- 柑橘系の精油は光感作用があります。(P63参照)
日中の外出する前は、使用を控えましょう。
- 使用前にパッチテストをしましょう。(P63参照)
- 妊娠中、敏感肌、子供の使用についてはP63を参照して下さい。

◆応急処置

原液が肌についたとき、精油が眼に入ったときは、大量の水で洗い流して下さい。

◆保管方法

- 直射日光を避け、冷暗所におきましょう。
- 子供の手の届かない所に保管しましょう。
- 火気厳禁。
- 蒸発を防ぐため、フタはしっかり閉めましょう。

開封後は1年(柑橘系の精油は半年くらい)を目安に使います。



MAGGIE
TISSERAND
PURE
ESSENTIAL OILS
CLARY SAGE

MAGGIE
TISSERAND
PURE
ESSENTIAL OILS
GERANIUM

キャリアオイル

キャリアオイル（ベースオイル）とは精油を薄めて、使うための植物オイルのことです。マッサージをするときなどには、精油をキャリアオイルに加えて、ブレンドオイルとして使います。キャリアオイル自体にもそれぞれに特徴があるので、肌の状態、使い方にあわせて選ぶのがポイント。キャリアオイルも、精油と同様 100% 天然のものを選びましょう。

◆よく使われるキャリアオイル

- ホホバオイル……全身、ヘアケアに
酸化しにくく、さらっとして肌に浸透しやすいオイルで、もっとも一般的に使われています。
(あらゆるタイプの肌に)
- スイートアーモンドオイル……全身に
ビタミン、ミネラルなどが豊富。肌を鎮静させ、やわらかくする作用があります。
(すべての肌、とくに乾燥肌に)
- グレープシードオイル……全身に
さらっとして、よく広がります。
(すべての肌、とくにオイリー肌、敏感肌に)
- ウィードジャムオイル
ビタミンEが豊富で、栄養分に富んでいます。他のキャリアオイルに 10%程度加えると、ブレンドオイルの酸化を遅らせる効果があります。
(乾燥肌、老化肌に)



精油の楽しみ方

◆アロマテラピー・マッサージ

マッサージは血液やリンパ液の流れを促進し、老廃物や余分な水分を体外に排出する働きをすると同時に、精油の有効成分が皮膚を通してからだに浸透し、マッサージの効果を促進します。これに精油の香りがプラスされるので、心身ともに、より効果的です。

マッサージオイルの作り方



キャリアオイル 30ml

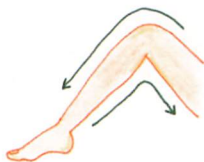
+



精油 1～6滴

敏感肌、顔などに使う時は精油の量を3滴以下に。

ポイントマッサージ



●手

- ①全体にオイルをのぼす。
- ②軽く力を加えながら、外側からあがり、内側から戻す。



●足

- ①全体にオイルをのぼす。
- ②両手で軽く力を加えながら、足の前面（ふとももから爪先）を進み、裏側からふくらはぎを通過して戻す。

◆芳香浴

アロマポットやアロマライトなどの芳香器を使って、空気中に香りを拡散させる方法です。好きな香りを楽しんだり、部屋の空気をきれいにしたりと、普段の生活のなかに簡単にとり入れることができます。また、芳香器がなくても香りを楽しむ方法もあります。



●ハンカチ・ティッシュ

ハンカチやティッシュに精油を1～2滴落とし、机の上、枕元、カバンなどに入れて香りを楽しみましょう。



●マグカップ

マグカップに熱めのお湯を入れて精油を2、3滴落とすと、湯気と一緒に香りが広がります。

- その他にも、小さな素焼きのポットなどに直接、精油を何滴か落として玄関やトイレに置き、香りを楽しむこともできます。

アロマポット

アロマポット（オイルバーナー）は、アロマセラピーを楽しむための専用の器具です。アロマポットの上皿にお湯（水）と精油をいれて、キャンドルの火をつけると、暖められた水分が蒸発して精油の香りが、空気中に広がります。

心地よい香りの中で、キャンドルのゆらめく炎を眺めながら、ゆったりとした時間を過ごしてみてもいかがでしょうか。

◆アロマポットの使い方



アロマポットの上皿にお湯、または水を8分目くらいまで注ぎ、お好みの精油を3～5滴落とします。アロマポットにキャンドルをセットしたら、火をつけます。

- 水分が蒸発するので、空焚きしないように気をつけましょう。
- アロマポットの周りには、燃えやすいものを置かないように注意して、キャンドルをつけている時は、そばを離れないようにしましょう。



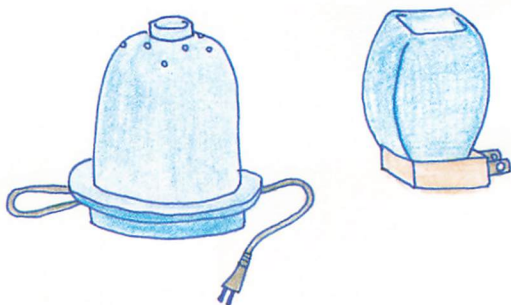
アロマライト

アロマライトは、精油を電球の熱で暖めて香りを空気中に広げます。アロマポットと違って火を使わないので安全です。また、上皿に水を入れる必要がなく手間もかかりません。途中で眠ってしまっても大丈夫。普通のルームライトとして使えるので、寝室や子供部屋に最適です。

やさしい香りを楽しみながら、好きな音楽を聴いたり、好きな本を読んだりして、自分だけの安らぎの時間をもってみましょう。忙しさの中で忘れていた大切な何かを思い出すかもしれません。

◆アロマライトの使い方

アロマライトの上皿に直接3～5滴の精油を落とし、スイッチを入れるだけ。アロマライトの種類によっては、お湯や水を入れることができるタイプもありますが、別に入れなくてもかまいません。



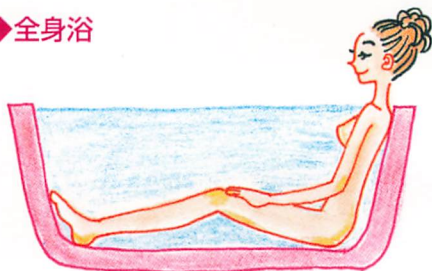


アロマバス

あたたかいお湯の入ったバスタブにからだを沈めると、体中の力が抜けて「幸せだなー」としみじみ思ったりする…そんなバスタイムにもアロマテラピーを取り入れることができます。好きな香りや目的にあわせた精油をバスタブに入れるだけの簡単な方法です。

- 湯気とともに精油の心地よい香りは鼻から入り、有効成分は皮膚から吸収されます。
- 肌の弱い人や子供は、20mlのキャリアオイルで薄めてから、お湯の中に入れましょう。

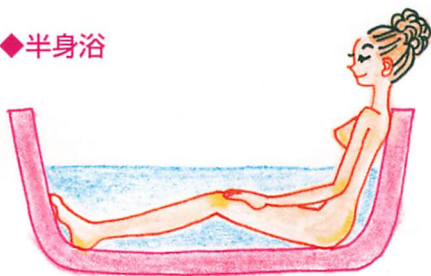
◆全身浴



バスタブのお湯に好みの香りや目的にあわせた香りの精油を2～5滴入れます。精油はお湯に溶けないので、手でよくかき混ぜてから入らしましょう。

- リラックスしたいとき
38～39度位のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- リフレッシュしたいとき
40～42度位の熱めのお湯につかり早めにあがる。

◆半身浴



バスタブに38～39度位のぬるめのお湯を半分ほど入れた後、好みや目的にあわせた精油を2～3滴入れ、よくかき混ぜてから入ります。心臓にあまり負担がかからないので、30～40分かけてゆっくりつかりましょう。

○血行の悪い人やリラックスしたい人には最適です。

◆座浴

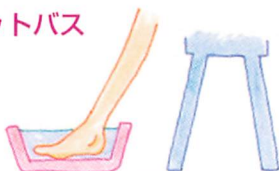


たっぷりお湯の入った大きめの洗面器に、精油を1～2滴入れ、よくかき混ぜてから腰くらいまでをスッポリその中に入れて、5～10分ほどつかります。

○下半身が温まり血行もよくなるので、便秘、生理不順などにも効果的です。

アロマバス

◆フットバス



洗面器にお湯を入れ、精油を1～2滴おとします。よくかき混ぜた後、両足をお湯の中に入れ、10分ほどつかりましょう。

- 血行がよくなり、足の疲れやむくみがとれます。また、冷え性の人や入浴できない人にもおすすめです。

◆フェイシャルスチーム



洗面器に熱いお湯を7分目くらいまで入れ、精油を1～2滴入れ、蒸気が逃げないようにバスタオルを頭からかぶります。洗面器を覆うようにしてスチームしましょう。

- 風邪で喉が痛いときや肌のクレンジング、トリートメントケアに効果があります。
- 刺激を避けるためスチーム中は目を閉じ、香りはゆっくり吸いこみましょう。
- 肌の弱い人や子供は、20mlのキャリアオイルで薄めてから、お湯の中に入れてみましょう。



手作りアロマレシピ

フェイシャル・マッサージオイル

フェイシャルマッサージは、血液やリンパ液の流れをよくして、新陳代謝を促進してくれます。筋肉の流れにそって、やさしくマッサージすると、精油の成分がゆっくり肌に浸透して、イキイキとした肌になるでしょう。(P48 参照) 肌のタイプ別に精油を選ぶと、より効果的です。

(P32 参照)

◆ 作り方

- ①キャリアオイル（ホホバオイル）をビーカーに入れる。
- ②精油を加えて、ガラス棒でよくかき混ぜる。
- ③②を遮光ビンに移して、日付けと成分を記入したラベルを貼り、2ヶ月位で使いきりましょう。

◆ 材料

- ホホバオイル 30ml
- 精油（ラベンダー 2 滴とゼラニウム 1 滴）
- 遮光ビン
- ビーカー
- ガラス棒（マドラー）
- 貼付け用ラベル

①



②



③





スキンローション

デイケアの化粧水として、洗顔後にたっぷり使いましょう。肌のバランスを整えてくれる精油が、穏やかに作用してうるおいを与えてくれます。毎日使うものなので、精油は肌タイプ別（P32参照）を参考に、好みの香りを選びます。

◆作り方

- ①キャリアオイル（ホホバオイル）を入れたビーカーに、精油を入れる。
- ②ガラス棒でよくかき混ぜる。
- ③②を遮光ビンに移して、精製水を加え、ふたをしてよく振り混ぜる。日付と成分を記入したラベルを貼り、冷暗所や冷蔵庫に置いておき、1ヶ月以内に使いきります。

◆材料

- ホホバオイル 小さじ 2 分の 1
- 精製水 100ml
- 精油（カモミール 2 滴）
- 遮光ビン
- ビーカー
- 計量器具
- ガラス棒（マドラー）
- 貼付け用ラベル

①



②



③





クレイパック

アロマのクレイパックは毛穴の汚れを落とし、古くなった角質をきれいに取り去ってくれます。洗顔後に水分をタオルで押さえ、目や口元をさけて顔にぬり、5～10分位でパックが乾いたら、ぬるま湯で洗い流しましょう。週に1度のお手入れで、肌ガリフレッシュします。

◆作り方（1回分）

- ①カオリンを乳鉢に入れる。
- ②精製水を加え、ペースト状になるまで、よくかき混ぜる。
- ③キャリアオイル（ホホバオイル）を入れ、乳棒で混ぜる。
- ④精油を加えてさらに混ぜる。

◆材料

- カオリン大さじ2（カオリンはアロマセラピー専門店などで、購入することができます。）
- 精製水小さじ2
- ホホバオイル小さじ1
- 精油（ラベンダー1滴）
- 乳鉢（小鉢）
- 乳棒（スプーン）
- 計量器具
- 貼付け用ラベル

①



②



③





スキンケアと香りのタイプ

◆フェイシャルケアのおすすめオイル

普通肌…ラベンダー

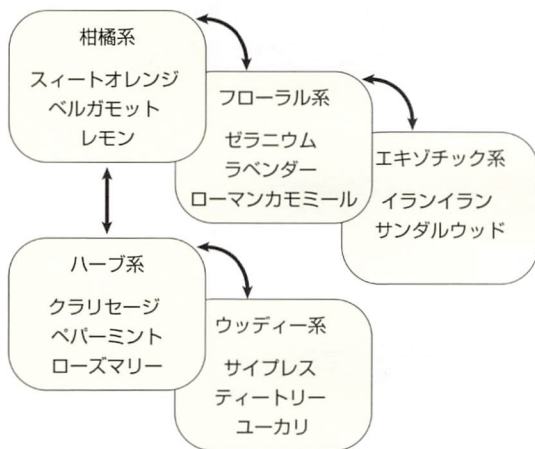
乾燥肌…サンダルウッド、ローマンカモミール

脂性肌…ゼラニウム、ラベンダー

敏感肌…ローマンカモミール

顔は特に敏感なところなので、穏やかな精油がおすすめです。また、精油の量は全体量30mlに対して、3滴以下にしましょう。

◆香りのタイプと相性



本書で紹介している精油を香り別に分けると、5つのグループになります。同じグループの精油または、矢印で結ばれている隣のグループは、ブレンドの相性がよく、香りの調和もとれます。



悩み別アロマセラピー

落ち込んでいるとき

仕事でミスをしてしまったり、大切にしていた物をなくしてしまった…というときなど、どんよりとブルーな気持ちになりますよね。そんな場合は、気分転換をして元気をとりもどしましょう。



◆芳香浴

ハンカチ（ティッシュ）に精油を1～2滴おとし、鼻を近づけてゆっくり深呼吸します。

〈レシピ〉

- ハンカチ（ティッシュ）／ベルガモット1～2滴
- ハンカチ（ティッシュ）／イランイラン1滴



◆半身浴

38～39度位のぬるめのお湯に気持ちを明るくしてくれる精油を2～3滴入れます。よくかき混ぜた後、みぞおちの下までお湯につかり、香りを深く吸い込みながら、のんびり温まりましょう。

〈レシピ〉

- バスタブ／ラベンダー1滴、ローマンカモミール2滴
- バスタブ／ローズマリー2滴

◆失恋したときは

好きな相手に想いが伝わらなくて悲しい結果になってしまったり、相手の心変わりや、ひどく傷ついてしまったり…いずれにせよ、そんなつらい状況は悲しく切ないもの。アロマセラピーは、そんなハートを癒す力も持っています。

甘くてやさしい香りのローズは、傷ついたハートを癒すだけでなく、おこった出来事をオブラートに包んで思い出にする力があります。ローズは高価で貴重な精油なので、本書で紹介している14種類の精油のなかには含まれていませんが、その芳香は古代から人々に愛されています。

38～39度位のぬるめのお湯に、ローズを2滴入れ、よくかき混ぜた後、お湯につかります。目を閉じて、ローズのやさしい香りを深く吸いこんでみましょう。心が安まる時間は、ハートの傷が癒される時間です。

〈レシピ〉

ティッシュ

好みの精油 1～2滴



イライラするとき

嫌な出来事が続いたり、人間関係がスムーズにいかなくなったり、また、仕事が忙しすぎる時は、イライラして人にあたってしまうことがあります。そんな場合は、リラックス効果のある精油の香りを深く吸い込んで、気持ちを落ち着けましょう。



◆ ルームスプレー

遮光ビンのスプレータイプに精製水、またはミネラルウォーターを30ml入れ、精油を6滴加えてから、よく振り混ぜます。使用する前にもボトルをよく振りましょう。自分がいる空間にスプレーして深呼吸すると、イライラした気持ちがやわらぎます。

〈レシピ〉

- 遮光ビンのスプレータイプ／精製水（ミネラルウォーター）30ml、ラベンダー6滴



◆ 半身浴

38～39度位のぬるめのお湯に気持ちを落ち着かせる精油を2～3滴入れます。よくかき混ぜた後、みぞおちの下までお湯につかり、のんびりと温まりましょう。

〈レシピ〉

- バスタブ／ローマンカモミール3滴
- バスタブ／ベルガモット2滴

◆ ストレスを感じる時は

ストレスにもいろいろありますが、「新しい生き方をしてみたい、でも、自信がない。」「今の仕事を辞めたい。でも、何がしたいのかわからない。」というように、自分自身で答えが出せないジレンマも、強いストレスの原因になるものです。

そんな時は、すぐにできる自分の好きなことを試してみましょう。大好きなケーキを食べたり、好きなビデオをみたり、話をすると元気になれる友達に電話してみたり…

そして、寝る前には、好きな精油を1～2滴おとしたティッシュを枕元に置いておきましょう。夢の中で、なにかヒントになるメッセージを受け取るかもしれません。精油はこころの深い部分にも、働きかけてくれるのです。

《レシピ》
ティッシュ
好みの精油 1～2滴



悩み・心配ごとがあるとき

悩みや心配ごとがあると、ついつい、そのことばかり考えてしまう。もう頭も心もクタクタ。体も疲れてしまって…そんな時は、心を落ち着かせてくれる精油を使って、悩みや心配事を忘れる時間を作りましょう。



◆マッサージ

ブレンドしたオイルを手にとり、みぞおちの部分をゆっくりと、左回りにさすります。そして、おへその下をゆっくり右回りにさすります。マッサージによってストレスによる胃の辺りの緊張がやわらぎ、リラックスすることができます。

〈レシピ〉

- ホホバオイル 20ml、ラベンダー 2 滴、
クラリセージ 2 滴



◆半身浴

38～39度位のぬるめのお湯に気持ちを落ち着かせる精油を2～3滴入れます。よくかき混ぜた後、みぞおちの下からお湯につかります。頭をカラッポにしてのんびり温まりましょう。

〈レシピ〉

- バスタブ／スイートオレンジ 1 滴、
クラリセージ 2 滴
- バスタブ／イランイラン 2 滴

◆眠れない夜は

体は疲れているのに眠れなかったり、眠りが浅くてすぐに目が覚めてしまったりすると、疲労回復ができず、翌日に疲れをもちこしてしまいます。

心地よい眠りにつくために、寝る前にコーヒーや紅茶を飲んだり、刺激の強いテレビを見たりするのは避け、リラックスできるような時間をつくることも大切です。

眠りにつく前に心地よい音楽を聴きながら、楽しくなるような小さな計画を考えてみたり、嬉しかったことなどを思い出しながら、眠りにつけるといいですよ。枕元には、眠りを誘ってくれるラベンダーを1～2滴おとしたティッシュを置いておきましょう。

半身浴
バス (38～39度)
ラベンダー 3滴
(ローマンカモミール)



集中したいとき

仕事や勉強をするときに集中したいのに、違うことに気をとられたり、ぼんやりしてしまったりして、なかなかはかどらない…というときには、少し体を動かして、集中力を高めてくれる精油で、気分をひきしめましょう。



◆芳香浴

アロマポットにお湯(水)を入れ、爽やかな香りの精油を3~5滴入れます。

《レシピ》

- アロマポット/レモン3~5滴
- アロマポット/ユーカリ3~5滴



◆全身浴

40~42度位の熱めのお湯に精油を2~5滴入れます。よくかき混ぜた後、全身お湯のなかに付き、早めにあがります。刺激のある香りが頭の中をスッキリさせてくれるでしょう。

《レシピ》

- バスタブ/ローズマリー2滴

◆眠気をさましたいときは

高速道路などで長時間車を運転していると、眠くなってることがありますよね。そのまま運転するのは、危険なことです。

パーキングエリアで仮眠をとったり、軽く運動して、眠気覚ましのコーヒーで気分転換できればいいのですが、そこに行き着くまでにも時間がかかることもあります。

そんな時は、覚醒作用のある精油で作ったルームスプレーが活躍します。頭をスッキリさせてくれるペパーミントの香りを、車の中にシュッとひと吹き。車のイヤな匂いもなくなって、気持ちよく運転できます。

〈レシピ〉

遮光ビンのスプレータイプ

精製水 30 ml

ペパーミント 6滴

レシピは P36 参照



肩がこるとき

OA機器を長時間使ったり、同じ姿勢を長く続けたりすることは、肩こりの原因となります。また、精神的なストレスによっても、肩がこります。精油を使って、心と体の緊張を取り除いていきましょう。



◆ マッサージ

ブレンドしたオイルを手にとり、左肩は右手で肩先から首筋を通して、耳の下まで軽くさすようにマッサージします。コリを感じる部分を指でもみほぐしましょう。血行を促進してくれる精油が肩こりの解消に効果的です。

〈レシピ〉

- スイートアーモンド 30ml、ローズマリー 3滴、ラベンダー 3滴



◆ 全身浴

38～39度位のぬるめのお湯に精油を入れ、よくかき混ぜた後、お湯につかり、ゆっくり時間をかけて温まります。深呼吸して精油の香りを吸い込み、全身の力を抜いて、筋肉の緊張を解いていきましょう。

〈レシピ〉

- バスタブ/ベルガモット 2滴、ラベンダー 3滴

◆ 疲れ目のときは

パソコンやテレビの画面を見続けていたり、細かい文字を長い時間見ていると、目が疲れたり、乾燥して痛くなったりします。ひどくなると頭痛や肩こりなどもおこってきます。

疲れ目に気がついたら、ブレイクタイムをとりましょう。5分間でも目を閉じて、首や肩をまわすと楽になります。時間があるときは、温湿布をしてみましよう。

洗面器に熱めのお湯をいれ、精油を1滴落として軽くかき混ぜます。その中にタオルを浸し、固く絞ってから目や首筋にあてます。何度か繰り返すと、目の痛みがやわらぎ、楽になっていきます。目元は敏感なところなので、穏やかな作用の精油を選びましょう。

〈レシピ〉

洗面器

ラベンダー1滴

(ローマンカモミール)



足の疲れやむくみがあるとき

外出して歩き回ったので疲れた…立ち仕事をしているので、足がだるくて…というときは、アロマセラピーで足のケアをしましょう。また、日頃から足にあった靴をはくように心掛け、足への負担を軽くしてあげることも大切です。



◆フットバス

洗面器にお湯を入れ、筋肉の疲労を緩和する精油を1～2滴入れます。よくかき混ぜた後、両足をくるぶし位までお湯の中に入れ、10分ほどつかると、血行がよくなり、足の疲れが消えていきます。

〈レシピ〉

●洗面器／ペパーミント1滴、サイプレス1滴



◆マッサージ

ブレンドしたオイルを手にとって、全体にのばし、片足づつマッサージします。(P14参照)

特に、ふくらはぎはよくもみほぐし、血液の循環をよくしてあげましょう。

〈レシピ〉

●ホホバオイル30ml／ローズマリー3滴、ラベンダー3滴

◆デオドラントには

長時間、靴をはいていると足がむれたり、汗をかいたりして、においが気になることがありますよね。

デオドラント作用のある精油で、フットスプレーを作ってみましょう。デオドラント効果もあり、香りを楽しめる上、外出先でも使えるので、とても便利です。

スプレータイプの遮光ビンに精製水を入れ、精油を3滴加えて振り混ぜるだけ。ただし、精油は水に溶けないので、使用する前は必ずボトルを振って下さい。

《レシピ》

遮光ビンのスプレータイプ

精製水 30 ml

ユーカリ 1滴

ベルガモット 2滴



手足が冷えるとき

足が冷たくて寝付けない、夏でも手足だけが冷たくて…など、特に女性に多い冷え性は、生理不順をひきおこす原因にもなります。手足の先まで血液の流れを良くするために、あたためたり、軽い刺激を与えるようにしましょう。



◆マッサージ

ブレンドしたオイルを適量手にとり、くるぶしから先を包むようにのぼします。次に両手の親指を使って、足の裏全体をもみほぐします。足先があたたまると、からだもポカポカしてきます。

《レシピ》

- ホホバオイル 20ml / ローズマリー 2 滴、
スイートオレンジ 2 滴



◆フットバス

洗面器にお湯を入れ、精油を 1～2 滴おとします。よくかき混ぜた後、両足をくるぶし位までお湯の中に入れて 10 分ほどつかると、体全体もあたたかくなってきます。同時に足元から蒸気とともに、心地よい香りが立ちのぼるので、リラックスして眠りにつくことができます。

《レシピ》

- 洗面器 / ローズマリー 1 滴、ラベンダー 1 滴

◆生理痛のときは

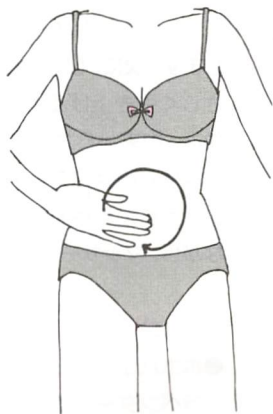
腰が重だるかったり、お腹が痛かったりする
と何にもする気が起こらなくなり、気分も沈み
がちになってしまいます。痛みがある時は、入
浴してお腹と腰をあたためると、痛みがやわら
ぎますが、できれば生理になる1週間くらい前
から、マッサージをしてみましょう。

ブレンドしたオイルを手にとり、腹部（おへ
その下）を時計まわりに、ゆっくりさすりまし
ょう。また、内くるぶしの上から筋にそって、6
cmほど上がったところに、生理不順などに関
係するツボがあるので、親指を使って、マッサ
ージするのもよいでしょう。

また、ホルモンのバランスを整える働きをす
る精油を選ぶと、より効果的です。

〈レシピ〉

ホホバオイル 30 ml
クラリセージ 3 滴
ラベンダー 3 滴



肌がかさつくとき

肌が乾燥して、カサカサしているときは、水分や油分が不足していて、シワになりやすくなっています。精油を使ったマッサージ、フェイシャルスチームなどで、肌にうるおいを与えましょう。



◆フェイシャルスチーム

洗面器に熱いお湯を7分目くらいまで入れ、肌をしっとりさせてくれる精油を1～2滴おとします。次に、蒸気が逃げないようにバスタオルを頭からかぶり、洗面器を覆うようにして、蒸気が出ている間スチームします。(P22 参照)

〈レシピ〉

●洗面器／ローマンカモミール1滴



◆マッサージ

ブレンドしたオイルを両手で、顔全体にのぼします。次に、口元からこめかみにむかって、やさしく引き上げるように、マッサージします。額は、中央から左右に、真っ直ぐ引き伸ばすような感じの軽いタッチで行います。皮脂のバランスを整える精油などを使って、香りを楽しみながら、マッサージしましょう。

〈レシピ〉

●ホホバオイル20ml、サンダルウッド1滴、ラベンダー1滴

◆日焼けしたときは

海やプールで楽しんできたのはいいけれど、帰ってきたら、肌がほてってヒリヒリ痛い…など、夏や海外でのバカンスには、よくあることですよね。

全身、日焼けしてしまったときは、水に近い位のぬるいお湯に、ラベンダーの精油を4滴ほど入れ、よくかき混ぜた後、全身つかりましょう。ラベンダーの精油が日焼けの炎症を鎮めてくれます。

また、部分的な軽いやけどなども、流水で冷やした後、ラベンダーを綿棒につけてぬりましょう。通常、精油を原液で使用することはありませんが、やけどのときは例外で、ラベンダーの精油を原液のまま使用します。

全身浴
バス
ラベンダー4滴



肌があぶらっぽいとき

皮脂の分泌が過剰になって、顔がテカテカしてしまったら、パックやローションなどで皮脂のバランスをとりもどしましょう。



◆ クレイパック

カオリン（粘土）に精製水とキャリアオイル、皮脂の分泌を整える精油を加えて作ります。（P28 参照）目や口元をさけて顔にぬり、5～10分位してパックが乾いたら、ぬるま湯で洗い流しましょう。

アロマのクレイパックは毛穴の汚れを落とし、古くなった角質をきれいに取り去ってくれます。

〈レシピ〉

- カオリン大さじ2、精製水（ミネラルウォーター）小さじ2、ホホバオイル小さじ1/2、ゼラニウム1滴
（カオリンはアロマテラピー専門店などで、購入できます）



◆ ローション

遮光ビンに精製水を入れ、皮脂のバランスを整える精油を加えて、よく振り混ぜます。使用する前にも、必ずボトルを振りましょう。

〈レシピ〉

- 遮光ビンのスプレータイプ
精製水（ミネラルウォーター）30ml、ラベンダー2滴

◆ ニキビが気になるときは

皮脂が過剰に分泌されると、細菌が繁殖しやすく、ニキビのもとになってしまいますので、普段から肌を清潔に保つように気をつけましょう。

できてしまったニキビやふきでもものには、洗顔後に殺菌作用のあるティートリー、または、ラベンダーの原液を綿棒の先のつけて、その部分に直接塗ります。1～2度つけても改善が見られないときは、使用を中止しましょう。

また、フェイシャルスチームも過剰な皮脂を取り去ってくれるので、効果的です。熱いお湯の入った洗面器にラベンダーの精油を1滴入れて、スチームしましょう。

(P22 参照) 通常、精油は原液のまま使用しませんが、ラベンダーとティートリーは、場合によって原液を使用することがあります。

フェイシャルスチーム
洗面器
ラベンダー 1滴



部屋の臭いが気になるとき

タバコやペットの臭いが気になる…キッチン
のゴミの臭いを消したい…そんなときは、殺菌、
消臭作用のある精油で、部屋の中の空気を浄化
しましょう。



◆芳香浴

アロマポットにお湯(水)を注ぎ、消臭効果の
ある精油を3~5滴落とします。(P16参照)
スッキリとした香りが広がって、嫌な臭いが消
えるとともに、気分もリフレッシュします。

〈レシピ〉

- アロマポット/レモン3滴、ラベンダー2滴
- アロマポット/ユーカリ3~5滴



◆ルームスプレー

遮光ビンに精製水30mlを入れ、精油を6滴
加えて振り混ぜます。使用する前にも必ずボト
ルを振りましょう。部屋の中やキッチンの周辺
にスプレーすると空気を殺菌、消臭して、キレ
イになります。

〈レシピ〉

- 遮光ビンのスプレータイプ/精製水(ミネラルウォーター)30ml、ユーカリ3滴、サイプレス3滴

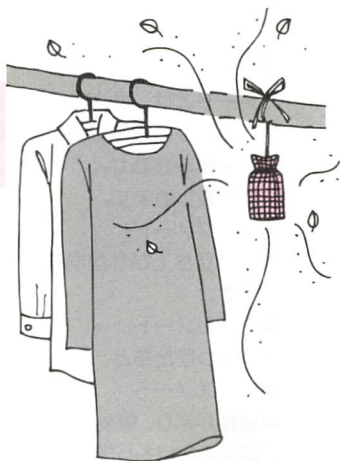
◆防虫のために

お気に入りの服を久しぶりに着ようと思ったら、小さな穴があいていていた…ということがないように、精油を使って、クローゼットやタンスの中の衣類を虫から守りましょう。

精油をコットンやティッシュに2滴ほどおとし、衣類に触れないように隅に置いておきます。精油が直接つくるとシミになる場合もありますので注意して下さい。

また、精油の香りがほんのり衣類にうつるので、防虫効果のあるサイプレス、ユーカリ、ゼラニウム、ティートリーの中から、好きな香りを選ぶと、香りを楽しみながら、大切な衣類を守ることができます。

《レシピ》
コットン (ティッシュ)
好みの精油2滴



ブレンドと保存について

◆ブレンド

精油の効用はいいけれども香りが嫌い、または、強すぎるというときは、他の精油とブレンドすることもできます。ブレンドすることで香りが変わり、単独ではみられない優れた効果をもたらしますので、ぜひ試して下さい。効用を重視するなら、精油の効用（P56 参照）を参考に、いろいろなブレンドを試してみて、自分が好きな香りを見つけていきましょう。

◆保存

精油を精製水やキャリアオイルとブレンドすると、保存期間が短くなります。使用頻度の少ないものは少量で作り、早めに使いきりましょう。また、ブレンド後はガラスの遮光ビンに入れて、直射日光を避け、高温、多湿にならない冷暗所に保存して下さい。

- ローション…1ヶ月以内
- マッサージオイル…2ヶ月以内
- ルームスプレー…1～2ヶ月位

◆ノート

ノートとは、精油の揮発速度をあらわしたもので、3つの段階に分けられています。これらを組み合わせることで、バランスのとれた香りが楽しめます。

●トップノート

香りの立ち上がりが早く、香水の第1印象になります。

●ミドルノート

香水をつけたあと、ゆっくりと広がります。

●ベースノート

持続性があり、最後まで香りが残り、他の精油を保留する役目もします。



精油三二辞典

イランイラン

学名 / *Cananga odorata*

抽出部分 / 花

ノート / ミドル～ベースノート



香りの特徴 甘いエキゾチックな香り。

こころ 不安、恐れ、恐怖、パニックなどの感情を鎮める

リラククス、催淫作用

からだ ホルモンのバランスを整える、血圧を下げる、月経障害の改善、髪のコゲ促進、皮脂のバランスを整える

注意事項 * 敏感肌は使用をさける

* 香りが強いので、多量に使用しない

クラリセージ

学名 / *Salvia sciarea*

抽出部分 / 葉・花の先端

ノート / トップ～ミドルノート



香りの特徴 ハーブ系の甘い香り

こころ 緊張、不安などの感情を鎮める、リラククス、高揚、催淫作用

からだ ホルモンのバランスを整える、月経障害の改善、髪のコゲ促進

注意事項 * 鎮静作用が強いので、車の運転前やアルコールを飲むときは使用しない

* 妊娠中は使用しない

* 多量に使用しない

サイプレス

学名/*Cupressus sempervirens*

抽出部分/葉・球果

ノート/ミドル～ベースノート



香りの特徴 スパイシーな木の香り

ところ 鎮静作用、怒りを和らげる

からだ ホルモンのバランスを整える、
月経障害の改善、体液のバランスを整える、
制汗、デオドラント作用

その他 虫除け

注意事項 *妊娠中、高血圧の人は使用しない

サンダルウッド

学名/*Santalum album*

抽出部分/心材

ノート/ベースノート



香りの特徴 ソフトで甘い木の香り

ところ 神経の緊張や不安を和らげる、
リラックス、催淫作用

からだ 膀胱炎の緩和、せきを鎮める、肌をやわ
らかくする、乾燥肌

注意事項 *洗っても香りが消えにくい
*うつ状態のときは使用を控える

スイートオレンジ

学名 / *Citrus aurantium*

抽出部分 / 果皮

ノート / トップノート



香りの特徴 甘くてフレッシュな
香り

ころ 高揚、リフレッシュ、緊張をほぐす、
ころを元気にする、不眠症

からだ 消化器系の調子を整える、
皮膚細胞の成長促進、風邪

注意事項 * 刺激強いので少量使用する
(お風呂には2滴まで)
* 使用後は日光に当たらないようにする

ゼラニウム

学名 / *Pelargonium graveolens*

抽出部分 / 花・葉

ノート / ミドルノート



香りの特徴 フレッシュで甘く、ほの
かにバラの香り

ころ 不安を鎮め、ころを明るく高揚させる。

からだ ホルモンバランスを整える、月経の正常
化、体内の毒素を排出する、利尿作用、皮
脂のバランスを整える、むくみ、脂性肌

その他 虫除け

注意事項 * 妊娠中は使用しない
* 敏感肌には刺激をおよぼすことがある

ティートリー

学名 / *Melaleuca alternifolia*

抽出部分 / 葉

ノート / トップノート



香りの特徴 清潔感のある鋭い香り

ところ ショックを受けたところを元気にする
からだ 殺菌・消毒作用、膀胱炎・膣感染のかゆみ、
免疫力を高める、ニキビ、水虫

その他 虫除け

注意事項 *肌の敏感な部分で刺激をおこすことがある

ペパーミント

学名 / *Mentha piperita*

抽出部分 / 葉

ノート / トップノート



香りの特徴 クリアで鋭いミントの香り

ところ 怒りを鎮める、疲労をやわらげる、
リフレッシュ

からだ 吐き気をおさえる、消化不良、風邪、発熱、
筋肉痛、デオドラント作用、殺菌作用

その他 虫除け

注意事項 *妊娠中は使用しない
*刺激が強いので少量使用
(お風呂には2滴まで)

ベルガモット

学名 / *citrus bergamia*

抽出部分 / 果皮

ノート / トップノート



香りの特徴 柑橘系の甘く、フレッシュな香り

ところ ところを鎮静させるとともに、高揚させる。リフレッシュ

からだ 消化器系の不調を改善する、殺菌・消毒作用、ニキビ、脂性肌

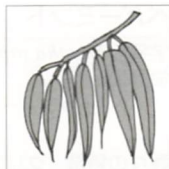
注意事項 * 使用後は日に当たらないようにする
* 敏感肌に刺激をおよぼすことがある

ユーカリ

学名 / *Eucalyptus globulus*

抽出部分 / 葉

ノート / トップノート



香りの特徴 クリアで鋭い香り

ところ 集中力を高める、精神的興奮を抑える

からだ 風邪、のどの痛み、鼻の炎症、花粉症、抗ウィルス作用、殺菌作用

その他 虫除け

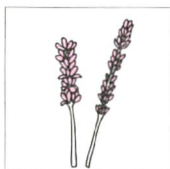
注意事項 * 高血圧、てんかんの人は使用しない
* 刺激が強いので少量使用する

ラベンダー

学名 / *Labandula officinalis*

抽出部分 / 花・葉

ノート / トップノート



香りの特徴 フレッシュでフローラルな香り

ところ 怒りを鎮める、疲労回復、リラックス、中枢神経のバランスをとる、不眠症

からだ 皮脂のバランスを整える、血圧を下げる、呼吸器系の障害、月経障害の改善、筋肉痛、やけど、虫刺され

その他 虫除け

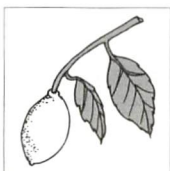
注意事項 *低血圧の人は眠たくなることがある
*妊娠中の人は使用を控える

レモン

学名 / *Sitrus limon*

抽出部分 / 果皮

ノート / トップノート



香りの特徴 柑橘系のフレッシュで鋭い香り

ところ 集中力、記憶力を高める、リフレッシュ

からだ 血液の流れをよくする、肌の活性化、殺菌、消毒作用、風邪、ウオノメ、イボ

注意事項 *刺激が強いので、少量使用する
(お風呂には2滴まで)
*使用後は日光に当たらないようにする

ローズマリー

学名 / *Rosmarinus officinalis*

抽出部分 / 花・葉

ノート / ミドルノート



香りの特徴 クリアで刺激的な香り

ところ 集中力、記憶力を高める、リフレッシュ
からだ 月経の正常化、血圧を上げる、頭痛、
むくみ、めまい

注意事項 *高血圧、てんかん、妊娠中の人には使用しない

ローマンカモミール

学名 / *Anthemis nobilis*

抽出部分 / 花

ノート / ミドルノート



香りの特徴 さわやかでリンゴのような香り

ところ 不安、緊張、怒りを鎮める、リラックス、
不眠症

からだ 月経障害の改善、頭痛、歯痛、筋肉痛、
アレルギー、敏感肌

注意事項 *妊娠中の使用はしない

精油を安全に使うために

◆光感作用

柑橘系の精油には、光感作用があります。使用後紫外線にあたると、肌に炎症をおこしたり、しみの原因になることがあるので、日中の使用は控え夕方以降に使用するようにしましょう。

◆妊娠中

妊娠期には、避けた方がよい精油がありますので、使用の際は、専門家に相談してからにしましょう。

◆子供

3歳未満の幼児の使用は避けて下さい。3歳以上でも、成人の10分の1から半分の量で、様子を見ながら使用します。お風呂には、キャリアオイルで薄めてから入れましょう。

◆敏感肌

敏感肌には、刺激の強い精油がありますので、各精油の説明（P56 参照）を参考にして、精油の量を少なくして、使用します。お風呂にはキャリアオイルで薄めてから入れましょう。

◆パッチテスト

キャリアオイルに精油を加えて、腕の内側にぬり、ばんそうこうなどでとめます。そのまま2日様子を見ましょう。（お風呂のときも、ぬらさないようにします。）かゆみなどの反応がでたときは、体質にあわないので使用をやめます。そして、テストした部分は、せっけんでやさしく洗い流します。

ダイソー実用書シリーズ 1

アロマセラピー入門

著者紹介

岡村 直美

Okamura Naomi

アロマテラピスト・プロ養成スクールを終了後、香り全般に関するアドバイザーとして現在活躍中。主宰するアロマガーデン[Blue Lotus]では、個人に合わせた独自のアロマセラピーやブルーロータス・オリジナルグッズの制作、アロマセラピーの講習会、香りのセミナー、香りのセラピー等を随時行う。同時に、カラーリング、フラワーエッセンス、心理療法、アーユルヴェダーを学び、これらを統合した今までにない新しい独自の処方をしている。日本アロマセラピー協会会員。

この本を書くにあたって関わった皆さんに感謝いたします。
Thanks to: Izumi, Satori, Yoko, Picaro, Kazumi &
Kansuke Keiko & Kouzou. Special Thanks to
God.

撮影協力：近鉄百貨店上本町店