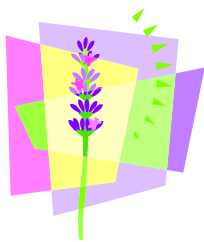


アロマセラピー講座 1

★アロマセラピー講座へようこそ★

香りは私たちの体や心にさまざまな影響を与えています。バラの甘い香りであったり、シソやショウガの香りで食欲が湧いたりします。素敵な香水の香りも自分を演出するのに欠かせないものです。コーヒーが大好きな人にとって、モーニングコーヒーの香りはまさにワンダフルアロマです！

1. 「Aromatherapy」を知っていますか？



フランス人の化学者ルネ・モーリス・ガットフォセが実験中に火傷をしました。あまりに熱いために、とっさに近くにあったラベンダーの精油の中に火傷した手を浸してしまいました。その後、火傷の傷が化膿することなくキレイに治り、不思議に思ったガットフォセさんはラベンダーをはじめとする精油の研究を始めました。そして1939年に「Aromatherapy」という書籍が世に送り出

され、現在のアロマセラピーが始まりました。ギリシア語でアロマ (Aroma) は芳香・香りを意味し、セラピー (therapy) は治療を意味しています。すなわち、アロマセラピーは芳香治療 (香り物質を利用した治療法) ということです。私たちの精神的なストレスや肉体的不調を癒してくれます。また医療の現場でも治療手段としても利用されています。

2. 「アロマセラピー」って発音は間違いなんです。

「アロマセラピー」はフランス語、「アロマセラピー」は英語と言われています。どちらかというと「アロマセラピー」と読まれている人が多いです。

3. 「アロマセラピー」で癒されるって聞くけど、本当に効果ってあるの？

数年前まで「良いものだから良いんだ」「植物の不思議なパワー」といったような曖昧な紹介が行われ、ファッション性が重要視されていました。また、本によって書いてある事が違うことも多く、混乱の要因になっていました。このことから、1998年に医師などの医療従事者によって日本アロマセラピー学会が設立されアロマセラピーの学術的な研究が行われ始めました。既に臨床家や研究者によって数々のアロマセラピーに関する医学的効果が実証され、一部の医療機関では既にアロマセラピーが応用されています。

ページ設定：余白上下左右 20mm、フォント：MS明朝 サイズ：タイトル 20pt、他 12pt

段落番号：左インデント 0mm、字下げ 10mm、太字

網掛けはツールバーの「拡張書式設定」の中での蛍光ペンを使用

画像：クリップオンラインより「ラベンダー」でダウンロード

