

a r o m a s c h o o l L a v a r e N e w s

LAVARE

やっぱりアロマがいいね!



池袋校卒業
張瑜
さま



銀座校卒業
芹澤直美
さま



銀座校卒業
大内春佳
さま

卒業生のご活躍 大特集号

—— みんなの夢の叶え方 ——

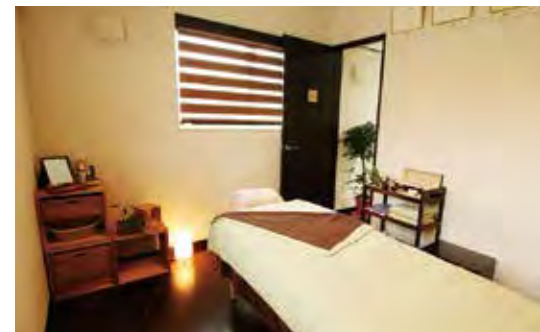
Special Interview 1

銀座校卒業

大内 春佳 様

アロマサロン経営

柏たなか 整体矯正&アロマのお店 <Trone>



整体矯正とアロマのお店 Troneは、ご夫婦で運営する、閑静な住宅街に佇むホームサロンはとてもリラックスでき心から癒される素敵な空間です。



「アロマに興味を持ったきっかけは？
小さいころから植物の香りが好きでした。大学生の頃、雑貨屋さんでその時の気分で香りが選べる芳香オイルを見つけ、色々な種類のオイルを集め楽しんでいた事が一番のきっかけです。また、幼稚園教諭になった時、体に不調を感じ、体に良いと言われているものを色々試していました。そんな時、アロマのお店を見つけ、気に入ったのがラベンダーの香りです。就寝時に使用していましたが、気持ちも和らぎ、とても助けられました。」

「アロマセラピー」を学んでみて

アロマがこんなに奥が深いとは思ってもみませんでした。1つの香りについて、成分によって体に働きかける効能も違う事、精油が何百種類もあり、すべて植物から抽出されているという事、使用する相手の気分や状態によって心地よく感じる香りがある事等々、書ききれない程ひとつの学びがとても新鮮で興味深いも

のでした。私が気に入ったラベンダーは、鎮静作用、安眠作用、ストレス緩和の働きがあると知り、無意識に求めていた香りだったんだと納得できました。

「ラヴァーレで学んだことはどのような役に立っていますか？」

NARD インストラクター、トリートメント講座やリンパドレナージュ、y u i c a スペシャルリスト講座、精油を使ったクラフト作りの講座を受講いたしました。来ていただくお客様の体調や症状に合わせた精油のブレンド、施術方法、学んだ事が総合的に役立っています。

「サロンオープンまでの道のり

慣れない事の連続で戸惑う事ばかりでしたが、その準備段階からどういうお店にしていこうか思い描く事も楽しかったです。家具の配置を考えたり、サロンの制服を決めたりしていきながら、構想もはつきりしてきました。自分たちのお店なので、自分たちで決めていくことはもちろんですが、周りのサポートをしてく

ださった方々の支えがあったからこそ、開店までたどり着けたと思っています。本当に感謝しています。

「サロンをやっている嬉しかったことはありますか？」

「体が軽くなりました！」「スッキリしました！」「アロマトリートメントってなでるだけだと思っていました。こんなにしっかりやっていただけけるんですね！」と施術を受けていただいた感想はともうれしいです。また、「ずっと気になっていたんです」「看板を取り付けているところを見ました！」とオープン前から気にしてくださったお客様もいて、興味を持っていただけた事もうれしかったです。

「サロンを行う上での苦労は？」

お客様に続けて通いながら、ご自身でもセルフケアをしていたことで効果が実感しやすくなったり、持続するのわかってもらう説明の仕方や、地域住民の方々にお店の存在を知っていただくだけでなく、実際に足を運びたくなるような宣伝の仕方などが、苦労している点で

す。まずは来店していただいて良さをお伝えしていきたいと思っています。ます。

「今後の目標はありますか？」

アロマトリートメントが心地よいだけではなく、アンチエイジングやストレス緩和や免疫調整すること、病気になるいづらく、いつまでも元気に過ごす為の体作りに役立つ事を知ってもらい、主人が行う整体矯正で土台となる骨格を整える事の重要性を伝えていきたいです。

「ラヴァーレで学んでいる方にメッセージをお願いします。」

アロマは日々普及し続け、アロマという言葉を知っている方もかなり増えました。しかし残念な事に正しい使い方、安心・安全な精油はあまり知られていないように思います。ラヴァーレで学ばれている事をぜひ、家族や友人、周りの方へ発信し、アロマの本当の魅力を伝えていただきたいです。



緑溢れる森をイメージして「Forest room」と名付けた待合室。観葉植物やコケ盆栽等が出迎えてくれます。小さな新芽が出てきたり、葉が伸びてきたり、毎日のちょっとした変化が楽しみ。少しずつ緑を増やして、いずれは森にする予定です（笑）

ご予約・お問い合わせは...

柏たなか整体矯正&アロマのお店 Trone(トロン)

〒 277-0802 柏市船戸 1592-2 東 35 街区 7-3

受付時間 10:00 ~ 20:00 休業日 月曜日

電話 04- 7186-6352 メール karada@trone.jp

Web http://trone.jp/



に合わせて授業を受けられる点、そして体験授業での先生がとても親切でわかりやすく説明をしてくれたこと、将来開業をしたい場合は充実したサポート体制があることも含め、安心して学べる学校だと思って決めました。

—ラヴァーレで学んだことはどのよう
に役立っていますか？—

自分自身に自信が持てました。そして家族と友人に対して学んだ知識や技術を提供することにより、とても喜んでもらえることに充実感を感じています。

—サロンオープンまでの道のり—

卒業後、大手エステサロンへ就職しましたが、お客様一人ひとりとより深く向き合い、きめ細やかなサービスを提供したいと考え、独立する道を選びました。その後、リラクゼーションと併せて、美に関するメニューも提供したいと思い、様々なエステ関連の会社を訪問し、最適と思えるエステプログラムを取り入れるべく学んできました。サロンオープンにあ

たっては、ラヴァーレの先生にたくさんのお言葉をもらえたことに感謝しています。これからも人のつながりを大切にしつつ、お客様と共に喜びを分かち合えるようなサロンにしたいと思っています。

—サロンをやっている嬉しかったことはありますか？—

お客様から本当に効果を体感できたいと喜んでいただき、また来ますねとおっしゃっていただけることです。自分が学んできたことが人の役に立つという喜びと充実感に心が満たされ、もっと喜んでいただけるにはどうすれば良いのかという向上心に繋がります。

—今後の目標—

薬膳と漢方に興味があります。こちらの勉強もしてアロマセラピーとの融合を目指したいと思っています。



ご予約・お問い合わせは ...
アロマエステサロン乃尹 ~ NOIN ~ (ノイン)
 東京都清瀬市
 受付時間 10:00 ~ 17:00 休業日 土日祝
 電話 070-2195-5858
 メール noin.aroma@gmail.com / noin-aroma@ezweb.ne.jp
 Web http://noin-aroma.com/



Special Interview 2

池袋校卒業

張瑜 様

アロマサロン経営

<アロマエステサロン乃尹 ~ NOIN ~>



完全個室の女性専用プライベートサロンとして開業されました。専属セラピスト張様のきめ細やかなサービス、包み込むようなやさしい施術で、贅沢な時間をご堪能いただけるサロンです。

—アロマに興味を持ったきっかけは？—

子育てと父の看病で心身ともに疲れていた時、買い物に行った先のショッピングセンターでとてもいい香りに惹かれ、アロマコーナーで何気なしにラベンダーのアロマを購入しました。とてもリラックスし、心が落ち着きました。アロマの効用をもっと知りたく、詳しく勉強したいと思ったのがきっかけです。

—アロマセラピーを学んでみて学校に行くのが毎回来しくて、教室の中はいつもアロマの香りで授業中もとてもリラックスでき、精神的にも充実した日々でした。勉強は専門用語が難しく覚えるのは大変でしたが、精油の名前や効能を覚えることや施術を覚えることに、充実感を得、自信につながるとともに、この学んだことを人の役に立てたいと思うようになりました。

—ラヴァーレで学ぼうと決めた理由—

通学の利便性と時間の融通が利く学校を探していました。ラヴァーレはフリータイム予約制で自分の都合

Special Interview 3

銀座校卒業

芹澤直美 様

スパセラピスト

<ザ・テラスクラブ ウェルネスリゾート アット プセナ>



ラヴァーレの卒業生様の中には、沖縄のホテルやスパなどに就職されている方もたくさんいらっしゃいます。芹澤直美様は、沖縄県名護市のザ・テラスクラブ ウェルネスリゾート アット プセナ様でスパセラピストとしてご活躍していらっしゃいます。

—アロマに興味を持ったきっかけは？
エステティシヤンの勉強をする中で、この世界の職業に就くならアロマの知識は持っていた方が良いと考えさせられるようになりました。

—アロマセラピーを学んでみて
精油の取り扱いが簡単ではなく、世の中にある『アロマ』と名のついた物が、精油なのか？香料なのか？考えさせられるようになりました。

—ラヴァーレで学んだことはどのように役立っていますか？
お客様のの中に、アロマに詳しい方もいらっしゃるるので、お話をする上で役立っています。また、NARD認定アロマアドバイザーで学んだ知識は、直接肌にトリートメントする際等、精油成分について、詳しくご説明できるので、大変役立っています。

—サロン就職までの道のり
エステティシヤンとアロマアドバイザーの資格が取れてもすぐに就職には結びつかず、半年は仕事をそのまま続けながら、チャンスを待っていました。

—サロン就職までの道のり
エステティシヤンとアロマアドバイザーの資格が取れてもすぐに就職には結びつかず、半年は仕事をそのまま続けながら、チャンスを待っていました。



そんな時たまたま、大手転職サイトで、大手エステティックサロンの求人を見つけ、現在に至ります。

—サロンを行う上での苦労
全てのお客様のご要望にお応えする事はとても難しい事ですが、できるだけご要望にお応えできるよう努力の毎日です。

—サロンをやっていて嬉しかったことはなんですか？
エステティシヤン・セラピストの経験年数がまだまだ短い中、こちらが訊く前にお客様の方から「気持ちよかった」と自然に出てくる言葉がとてもうれしいです。もっともつとがんばらなくては！と励みになります。

—今後の目標
自分のレベルの底上げと自分にできる内容をもっと追究していくつもりです！ラヴァーレは、菅野先生を筆頭に、先生方の知識が豊かなので、すべて吸収するつもりでレッスンを受けると良いですね。後々役立つ事が多いと実感しています。



沖縄の高級スパで ラヴァーレ卒業生と一緒に働きませんか？

ザ・テラスクラブ ウェルネスリゾート アット プセナでは、
只今セラピストを募集中！
ラヴァーレ卒業生様の方を大歓迎いたします！
詳しい情報・お問い合わせは下記の電話番号まで！

直通(タラソ部署) 0980-51-1333
メールアドレス wellnessandthalasso@terrace.co.jp
担当：芹澤直美

ご予約・お問い合わせは ...

ザ・テラスクラブ
ウェルネスリゾート アット プセナ

〒905-0026 沖縄県名護市喜瀬 1750

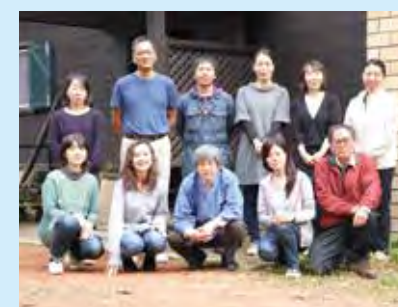
受付時間 平日 9:00～18:00 / 土日祝日 9:00～17:30

電話 0980-51-1113

Web <http://www.terrace.co.jp/clubatbusena/>



先日、芹澤様のご紹介によりザ・テラスクラブ ウェルネスリゾート アット プセナタラソスパ様でイベントが行われました。
ラヴァーレ菅野千津子によるカウンセリングとアロマブレンディングをさせていただきました。そして、リラクゼーションだけでなくホルモンバランスも整えることにアプローチするアロマセラピーを体験していただきました。
卒業生様とこんなふうに協力し合える機会をいただいた事に大変感謝しています。



今年 ラヴァーレは開校10周年を迎えます

「アロマセラピーの未来をつくる！」

ラヴァーレが大切にしている『全力サポート』。
各校のスタッフが、それぞれの生徒様・会員様のことを真剣に考え対応していく姿勢のこと。アロマセラピーを通じて多くの人たちが笑顔になってほしいから創業当初から続けているモットーです

そして、メディカルアロマの分野で新しい取り組みも始めています。
「アロマセラピーで病気予防の段階からお客様をサポートしていく」
これこそが本来のメディカルアロマだとラヴァーレは考えています。
今までもこれからもラヴァーレは走り続けていきます。



定期的なアロマトリートメントで皮下脂肪が？！

今回はS様のメディカルアロマアンチエイジングチェックの結果をご紹介します。
皮下脂肪が多く、ストレス傾向が強いとの診断から、脂肪溶解ダイエット & ストレス解消を目的とした精油等を選択しました。

定期的なアロマトリートメント後では DHEA-s の値がわずかに増加しました。さらに、体重・皮下脂肪が減少傾向にありました。
『皮下脂肪をこれだけ落とすのは、とても面白い結果だ』と、久保医博も驚きの結果となりました。

このようにデータを集め、仮説と検証を繰り返し、アロマの効果を数値化する研究を続けています。

そして、その仮説・検証の仕方を学ぶことができるのが、MAA認定メディカルアロマプラクティショナー講座。体の老化のメカニズムを学び、それに対するアロマセラピーでのアプローチを学びます。

人は必ず老化していきます。そして、年齢が上がるほどに病気になる確率も上がります。

メディカルアロマセラピストの役割は、健康で長生きを目指した知識があり、正しいアドバイスと技術提供ができることです。

さあ、皆さんもそれを目指していきましょう！一緒にアロマの未来を作り出していきますか？

定期的なアロマトリートメント

週1回100分のアロマトリートメントをラヴァーレにて施術。精油のレシピは検査結果に基づいて選択。お客様自身による家でのホームケアオイルも併用。これを全12回(3ヶ月)続けました。

< 精油レシピ >

精油はプラナロムを使用

●フットバス

ラベンダー
アングスティフォリア : 5 滴 神経バランス回復作用 エステル類

●トリートメント

マカデミアナッツオイル : 40cc	メタボ改善	パルミトレイン酸 (約 20%含有)
シナモンカッシア : 4 滴	脂肪溶解作用	ラクトン類
ローズマリーカンファー : 5 滴	脂肪溶解作用	ケトン類
オレンジスイート : 3 滴	精神安定効果	モノテルペン炭化水素類 d- リモネン

●ホームケア

マカデミアナッツオイル : 100cc	メタボ改善	パルミトレイン酸 (約 20%含有)
ラベンダーストエカス : 15 滴	脂肪溶解作用	ケトン類
ミルラ : 10 滴	甲状腺強化作用	セスキテルペン炭化水素類リンデステレン / クルゼレン
グレープフルーツ : 15 滴	鬱滞除去作用	モノテルペン炭化水素類

< 精油選択の理由 >

脂肪溶解作用を基本にブレンド。シナモンカッシア・ラベンダーストエカス・ローズマリーカンファーは脂肪溶解ダイエットのため選択。ラベンダーアングスティフォリアはストレスを解消、気持ちをリラックスしてもらうため、ミルラは甲状腺の予防のため選択。グレープフルーツとオレンジはむくみのケアに選択。

考察

全体的に精油の選択はとても良かったと思う。ケトン類や、芳香族アルデヒド類は脂肪溶解にとっても効果的だと実感した。今後も施術は継続していくので、引き続き経過をみたいと思う。



アロマスクール ラヴァーレ運営

メディカルアロマ アンチエイジング研究所

私たち研究所の目的は、アロマの効果を数値化すること。

「メディカルアロマアンチエイジングコース」に通われているお客様の検査結果を研究し、日本人ならではのエビデンス構築を進めています。

このコースでは、まず初めに現在の体の状態を把握するため銀座医院様にて4項目の検査をします。

1. 若さを保つホルモン DHEA-s の量
2. 自律神経機能
3. 体重と内臓脂肪・皮下脂肪 (CT 撮影)
4. 不調和感の測定

その後、定期的なアロマトリートメントによって、この4項目の数値がどのように変化していくのか？を研究し続けています。

S 様 1978 年 生まれ

基準値

メディカルアロマ アンチエイジングチェック

第一回目 (2015.2.25)

第二回目 (2015.7.5)

DHEA-s (血液検査)

230~2660
< 30代女性 >

2346

DHEA-s は良い値。
ストレスがやや強め。

2393

DHEA-s の値わずかに増加。ストレスに
関連する好中球の値わずかに減少。

自律神経機能

8.0/10

自律神経は特に問題なし。

7.0/10

副交感神経の働きがわずかに低下。

体重

53.47

63.30

内臓脂肪 / 皮下脂肪 (CT)

100

38.39 / 207.67

内臓脂肪に比べ、
皮下脂肪が明らかに多い。

62.80

43.37 / 170.45

皮下脂肪が減少傾向

不調和感の測定

ホルモン組織リスクⅢ

甲状腺機能亢進の可能性。

ホルモン組織リスクⅡ
消化組織リスクⅠ

消化管の不調が示唆される。

[メディカルチェック カウンセリング : 1 回目]

皮下脂肪が多め。白血球の数値がやや高くストレスが強いと診断。勤務体系が変わり、職場環境に慣れていないとお話されていた。甲状腺機能亢進の可能性が将来のリスクとして出ている。自分でも言っていたが、我慢して溜めこむところがあるとのこと。

[メディカルチェック カウンセリング : 2 回目]

体重はあまり落ちなかったが皮下脂肪は画像を見ると落ちたのがわかる。甲状腺のリスクが低下した。精油の選択はとても合っていたと思う。DHEA-s がもともと少なくはないがさらに増えていた。

久保明 医博の メディカル質問教室！

久保明 医学博士

メディカルアロマアンチエイジング研究所 最高顧問

抗加齢医学の第一人者。1979年に慶應義塾大学医学部卒業のち、米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。帰国後、一貫して予防医学とアンチエイジング医学に取り組む。「高輪メディカルクリニック」を設立し16年間院長を務め、現在は医療法人財団 百葉の会 銀座医院などで診療を行う。
人の老化度を科学的に測るエイジングドックを開発し、銀座医院では「プレミアムドック」を立ち上げ、その結果に基づく運動・栄養・点滴療法などを実践している。また、サプリメントやスポーツ医学の世界最先端の情報と実践を駆使した講演や企業のアドバイザーとしても活動。老化や抗加齢についての有名著書多数。

Q1

「糖化」が気になっていますが、
甘いものが止められません…。
おやつに甘いものを食べたらダメですか？

A1

甘いものには糖質が含まれていますから、食べ過ぎればもちろん糖化の原因になります。そうは言っても、すべてNGだと強いストレスになるのも感心しません。なぜなら、ストレスも、血糖値を上げることがわかっているからです。

交感神経の緊張状態が続くと、副交感神経が抑制されてしまいます。血糖値を下げるインスリンは、副交感神経優位状態で分泌されるので、血糖の処理能力が落ち、血糖値が上がりやすい状態になります。また、交感神経が活発になり過ぎると「ストレスホルモン」が血液中に増えてきて、血糖の処理が防げられ、高血糖の状態が続きやすくなってしまいます。

ストレスによって、甘いものを食べたり、過食が続くと血糖値をグンと引き上げてしまいます。ストレスの反動が食生活に出てしまうのは、糖化において危険なことと言えるでしょう。

甘いものもたまにであればOK! もしくは、糖化しにくい甘みを選んでみましょう。
食物繊維が含まれていてカロリーが抑えられている栄養食品。全粒粉ビスケット等、マクロビオティック食品。バナナ等、食物繊維の多い果物。不溶性食物繊維の多い、柿。カカオ70%以上のダークチョコレート等々。加えて、皆さんはアロマでストレスの溜まらない工夫も生活に取り入れるといいですね。

Q2

交感神経と副交感神経の
バランスメカニズムについて教えてください。

A2

自律神経は、臓器や血管、血液、体温、ホルモンの分泌などをコントロールするために、24時間休むことなく働き続けています。おもに日中の活動時に活発に働く交感神経、おもに夜間の安静時に活発に働く副交感神経があり、反対の働きをする2つがバランスよく働いていることが大切です。

自律神経のバランスを乱す最大の原因は、ストレスと言われています。ストレスをうまく対処できなかったり、長引いたりすると、自律神経の働きが悪くなり、免疫力を低下させ、体調にさまざまな症状が起こります。また、ストレス耐性は個人差が大きい上、主観的なものでなかなか自覚できないものです。

自律神経のバランスを考える上で、注意したいのが副交感神経の働きです。年をとるにつれて、副交感神経の働きは低下傾向になり、血管の収縮が過剰になる、血流が悪くなる、細胞に酸素や栄養が行き渡らない、血液中有害物質が増えるなどの悪影響が出てきます。

そうならないようには、ストレスをコントロールするとともに、食事、睡眠が大切です。
ストレス緩和には、アロマも有効とされているので、どうか楽しみながらコントロールしていただきたいと思います。

最先端のメディカルアロマ研究に 参加してみませんか？



特 別 モ ニ タ ー 募 集 中

メディカルアロマアンチエイジング モニターコース 100分

銀座医院にて

メディカルアロマ アンチエイジングチェック:1回目

アロマセラピーの効果を科学的に検証するため、銀座医院にてメディカルアロマ アンチエイジングチェックを行います。

若さを保つホルモン量、自律神経機能、CT撮影による内臓脂肪量・皮下脂肪量、不調感の検査、この4項目を測定。今までは明確化されていなかったストレスや、病院では見過ごされていた不調感なども数値化いたします。

メディカルアロマ アンチエイジングチェックは予約制なので通常の診療のように順番待ちの時間を心配する必要はありません。所要時間は1時間程度。あなた専属のアテンドがご案内いたします。

メディカルアロマアンチエイジング研究所にて

特別カウンセリング:1回目

メディカルレベルで解析された数値結果をもとに、研究所の最高顧問である久保明医博&アロマセラピスト菅野千津子が科学的にお客様の身体と心の状態を診断し、アドバイスを致します。

現役のドクターが専属でカウンセリングしてくれるので、どんなことでも質問していただくことができます。

なんとなく感じていた、あなた自身も気づかなかった問題を数値で明らかにします。だから、あなたに最適な精油を選択することができ、正しいアロマセラピーを施すことができるようになるのです。

お客様の通いやすいラヴァール各店にて

アロマボディトリートメント 全12回(3ヶ月)

特別カウンセリングで判明した、あなたに最適なブレンド精油を使ってアロマボディトリートメントを行います。

週1回100分を全12回、期間は3ヶ月間です。もちろんご自宅で行なっていたくホームケアまでしっかりアドバイスいたします。

数値や体調が具体化しているからこそあなたに最適な施術とアドバイスが可能になるのです。



銀座医院にて

メディカルアロマ アンチエイジングチェック:2回目

メディカルアロマセラピーがお客様の身体にどのように作用したのかをチェックするため、再度メディカルアロマ アンチエイジングチェックを行います。アロマセラピーの効果を客観的に認識することができます。

メディカルアロマアンチエイジング研究所にて

特別カウンセリング:2回目

メディカルアロマセラピーによって体や心にどのような効果があったのか、検査結果をもとに診断。それだけではなく、未来のあなたの身体についても、数値をもとにアドバイスすることが可能なので、この先に起こりうる、加齢や老化のトラブルなどにも適切な予防方法をご提案することができます。

さらに
今なら!

特別モニター特典：
ホームケア用のオリジナルブレンドアロマオイル 3ヶ月分を全員にプレゼント!!

通常価格: ¥36,000分

メディカルアロマ アンチエイジングコース 100分

通常 ¥544,000 税込

特別モニターコース限定 スペシャル価格!

¥432,000 税込

【銀座医院で行うメディカルチェック2回分】【久保医博を招いての特別カウンセリング2回分】【アロマボディトリートメント 100分×12回分】
料金には上記の3項目がすべて含まれています

お支払い方法は、現金一括・分割払い・クレジット払いがございます。まずは、お気軽にお問い合わせください。



手技の説明では、みんな真剣！



新しい手技なので難しかったですね



手技の感覚をつかむため圧をしっかりと確認しました

驚きの身体の変化
 そして1ヶ月後の2日間は更にレベルアップです。
 お互い練習した箇所を見ては、「左右の脚の太さが違う！」「バスタップしてる！」「肌が白くなった！」など感動の声が上がっていました。皆様モデルとしてご自身でも体感されているのでリンパドレナージュを

**これまでとは全く違う
基本手技テクニック**

午後からは生徒様同士ペアになり基本テクニックから実技の練習です。これまでのオイルトリートメントとは違う手技に戸惑いながらも、さすがキャラ様の生徒様！みるみる習得されていました。
 真剣な中にも生徒様同士の会話の中で、自然に関西のノリツコミが見られ楽しい雰囲気です。初日が終了しました。
 2日目はフェイシャル、胸部、腹部の練習です。リンパドレナージュが初めてと思えないほど2日目にして皆様コツをつかんでいらつしやいました。

今回の受講生様は、自宅サロンを経営されている方、介護のお仕事をされている方、ご家族へのケアとして活用したい方等、色々な目的でご参加いただきました。

2016年11月・12月

関西最大手アロマスクール キャラアロマセラピースクール様にて

メディカルアロマ リンパドレナージュ講座 開催レポート

今回は、ラヴァーレの竹内砂織先生が講師としてお伺いいたしました！
 キャラアロマセラピースクールといえば、昨年「アスリート向けアロマトリートメント講座」を担当していただいた下川路先生の所属するスクール。なんと下川路先生もオブザーバーとして参加してくださいました。

**まずは
リンパドレナージュの
歴史とリンパの仕組み**
 初日の午前中は座学が中心でリンパドレナージュの歴史、特徴、リンパの仕組み等についてお話させていただきました。
 「リンパの滞りを取り除く事で病気の予防や健康管理に役立つ」という内容では、皆様熱心にメモを取っていらつしやいました。



驚くほどの軽いタッチに驚き

行った後の身体の変化に大変驚かれています。様子でした。

最終日には試験を行い、受講生全員見事合格されました。
 改めてキャラ様の生徒様の意識の高さに講座を担当させていただいた私達も刺激を受けました。

今回受講していただきました皆様、下川路先生、キャラアロマセラピースクールの皆様ありがとうございました。



アロマ初心者からアロマセラピスト、リフレクソロジストをめざす方のためのスクール「キャラアロマセラピースクール」。
 大阪梅田本校・神戸三宮校・京都四条烏丸校・姫路駅前校の4拠点でスクールを運営。関西最大手のアロマスクールです。ラヴァーレとの親交もとても深く、企業間・講師間でアロマの知識・技術のブラッシュアップを定期的に行っています。
<http://cara-club.com/>



施術後、左右の脚の太さの違いに驚く皆様



体もココロも健康であること

エステティシャン時代のジレンマ

私はもともと、大手エステティックサロンで、エステティシャンとして15年間以上お仕事をしてきました。バブル時代という背景もあり、それはそれは毎日たくさんのお客様の施術をさせていただきました。それが今では私の財産です。

エステティシャンの仕事はお客様を美しくすることが一番の目的です。技術力を高めるのはもちろんのこと、栄養学やサプリメントの知識、化粧品知識、ホームケアアドバイスを学びました。

日々お客様にさまざまな角度から美容に関する技術と情報を提供してきましたが、多くのお客様に接するほどに、ある疑問が湧いてきました。

美容にばかり焦点をあててアドバイスをして、なかなか結果の出ないお客様もいらっちゃったのです。ストレスが溜まり過食になる人やお

酒に走る人、眠れなくて体調まで悪くなった人も見ました。

また更年期障害で体重が増加した、イライラする、などのご相談をされる方もいました。

体もココロも健康な状態で「痩せた」という方には、結果もすぐに出すことができました。

しかし、体調やココロにややストレスのかかっているようなお客様に対しては、なかなかいい結果が出せなかったのです。

その時、自分自身のジレンマにぶつかりました。

美容のためとは言っても、より良い結果を出すためには、ココロや体調管理からしっかりアドバイスをしていくことが必要だと痛感したのです。

かといって私は医師ではありませんから、医療的なことはできません。そもそも病院に行くほど苦しんでおられる方は、私のところにくることはないのですよね。

何かいい方法はないかと、いろいろ

探し求めていたそんな時に、やっとアロマセラピーにめぐり逢うことができました。

本当の『美容』とは

アロマセラピーはフランスでは薬として使われてきていること、香りだけでなく分子が小さく塗るだけでも体の中に浸透して、さまざまな作用をもたらすことを知りました。

アロマセラピストになり20年の中でやっぱりアロマは素晴らしいと確信することがたくさんありました。

アロマセラピーなら、副作用もなく体もココロもビジュアルにも作用してくれることに気づきました。本当の美容は、体もココロも健康であるからこそ、成り立つものなのです。

Aroma Therapy Mini Seminar

菅野千津子の誌面セミナー 第1回



卒業生様、在校生様はアロマを学び、現在もさまざまなシーンでアロマを生かしていらっしゃるお話を伺います。学んだ知識と技術を役立てていただけのことにとってもうれしく思っています。このラヴァーレ通信の場で、アロマについてさまざまな角度から少しお話させていただきます。ご一読いただければ幸いです。





病氣にならないために

トリートメントは、精油を浸透させる効果以外にもマッサージしてもらうことでのリラクゼーション効果や、筋肉の疲労やむくみなどにも作用します。

さらに精油は、呼吸器を介することでも体内に入っていきます。

精油吸入の5分後に血液検査をすると、精油成分が血液から検出されたことが研究で報告されています。

嗅ぐだけや塗るだけでも精油は体内に入っていく、私達の身体に作用するのです。

ストレスケアとアロマセラピー

そして、もうひとつの注目が香りと精神との関係です。一般でもアロマセラピーは香りを嗅ぐことでリラクゼーション作用があることはご存知の方も多いと思いますが、その関係が体系付けられたのはイギリスです。

私達も、普段の生活でストレスと共存しています。

ストレスと聞くと悪いイメージをもたれる方も多いと思いますが、全く

ストレスのない世界にいたら人間はだらうとしてしまいます。

ストレスは、生活に張りややる気を持たせたりする必要なものでもあります。しかし、過度のストレスは病気を引き起こす原因にもつながってしまいます。

ストレスとひとくちに言っても実はいろいろな段階がありますね。

イライラしたり、神経が高ぶったり、不安感や落ち込み、パニックなどいろいろな精神状態になります。

具体的に高ぶっている状態と落ち込んでいる状態では使用する精油は分けたほうが効果的です。

昔は、仕事などで上司に何か相談すると「根性がない」「意気地がない」などと、よく言われたものです。

我慢強い日本人たるもの。それが、日本の文化と言われていた時代です。

しかし、我慢することのストレスで本当に具合も悪くなりますし、精神的にも不安定になります。

それが限界を超えればストレスから、



アロマセラピーの歴史

アロマセラピーの始まり

アロマセラピーが体系付けられたのは1920年代に入ってからです。

もう皆さんは御存知のフランスの化学者ルネ・モーリス・ガットフォセが、化学実験の最中に薬品の爆発事故を起こし、手にひどいやけどを負ってしまいました。

その際、ラベンダーの精油で治療をしたことをきっかけに、精油の薬理効果を研究し始めます。

そして、その効果を論文で発表したのが、今日のアロマセラピーの始まりと言われていますね。

天然100%であること

アロマセラピーで使用される精油は、エッセンシャルオイルとも呼ばれ、ハーブなどの芳香植物から抽出された天然100%のオイルです。

濃縮されていますから、原液で使用するよりは希釈して使用することが基本です。

また、天然のオイルの代わりに合成香料を使用した場合は、脳が反応し

ないこともわかってきています。だからこそ、天然100%であることが重要なんです。

昔から大切にされていた自然の力

植物から抽出された成分を利用する療法は、それ以前からすでに伝承的に人々の暮らしの中で受け継がれてきていたもの。

最も古いとされているのは、5000年以上前から伝承的に伝えられている古代インドのアーユルベータや中国医学の漢方薬があります。

日本でも森林浴や、薬味、菖蒲湯、柚子湯などがあり、人々は自分達の健康維持のために、身近にある植物を使う智慧を持っていました。

当時から植物のパワーは健康に役立つものと、人々は経験で知っていたのです。

アロマセラピーの活用方法

そのような歴史の中でアロマセラピーが生まれフランスで体系付けられましたさらに1960年代になってから、アロマセラピーはフランスからイギリスに渡っていきます。

イギリスでは、病気になるってから何かするという考えではなく病気になるための予防や健康維持、美容やリラクゼーションとしてのアロマセラピーの活用方法が体系付けられます。

注目されたひとつが、精油の分子量。皮膚につけた精油成分が皮膚の中まで入っていくのには、分子量が小さくないと皮膚の内部まで浸透することができません。

精油は分子量が少ないので、皮膚の中まで入っていくことができます。

飲まなくても、皮膚に塗るだけで体に入ることが注目されてマッサージに応用したものが、アロマトリートメントなのです。

精油を体内に取り込む効果的な方法のひとつですね。

病氣や癌にまで発展することが、今の医学では証明されるようになってきたわけです。

いかにストレスケアをするか？病氣にならない為の生活とは？社会的にもそのような意識が強くなってきたように感じます。

そのような中で、古くからあったアロマセラピーが日本でも注目されてきたのだと思っています。

皆さんも学んだ知識と技術を正しく使って、健康維持に役立てていきましょう！

アロマセラピーを仕事にするためのアロマ心理学

発表すると同時にすぐに満席になり、別日時を設定し追加開催も行いました。皆さんの関心の幅、向上心の高さに感銘いたしました。今後このようなセミナー企画をしまして、ご案内させていただければと思います。

今回ご参加いただいた受講生の方々はセラピストとして、カウンセリングに役立てたい、コミュニケーションの苦手意識を克服したい、話の引き出し方を学びたいなど様々な目標をお持ちでいらつしゃいました。

『心理学の基本は、自分自身を知ることが大事です。』

この一言から講座が始まりました。

まずは、自己紹介をしないまま初対面同士の皆さんに2人1組になっていたいただきます。

そして、相手の印象を思ったまま言い合い、どんな人なのかを予想するといったワークからスタートです。

最初は初対面なので恥ずかしそうに悩みながらも、途中からはとても盛り上がり楽しんでいらつしゃいました。

楽しいワークの終了後、ここで初めてお一人ずつの自己紹介と、ペアの方に言われた印象を発表していただきました。

なんと驚くことに、ほとんどの方が言われた印象通りで、ご職業や家族構成・趣味やペットの有無など、マニアックな内容まで当たっていたのです。初めは緊張されていた皆さんも、お互いの距離がぐっと近くなっていました。

その後、エゴグラムという5つのタイプに分けた自己分析です。

ここでは、人からどういった印象を持たれるのか？自分で気づけなかつ

た意外な面や、新たな自分に気づけたようでした。

タイプによっての交流の仕方や、お客様のタイプ分析など、講座が進むにつれて皆さんの目が真剣になり深く傾きながら、聞いていらつしゃったのが印象的でした。

お客様や身近な人に対してなど、人とのコミュニケーションをテーマに皆さんの悩みを聞いてみました。

最初は菅野先生がアドバイスをしていましたが、自然とお一人の悩み

を全員で解決しようと、各々の経験をもとに意見交換が行われ和気あいあいと、話が尽きないご様子。皆さんが共通して前提にある内容は身近な人やお客様に対して、『何か自分にできることはないか？』という相手の思いやるお悩みがとても多かったようです。

それに対してどう対処してみたか？結果どうだったのか？こうしてみたらどうか？と、熱いディスカッションが続きました。

今まで人に言えなかったことや抱えていたものを吐き出せた方、新たな突破口を見つけられた方など、皆さんそれぞれ何かを得られたようで、とてもすがすがしい表情。前向きな気持ちで今回の講座を終えられたようでした。

今回ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

私たちも、とても勉強になるお話を聞けました。是非皆様のお仕事に生かしていただけると嬉しいです。



自己分析テストではみんな真剣！



初対面でも笑顔いっぱいのワーク
一気にみんな打ち解けました



菅野先生によるアドバイス



自己分析で、うまくいかない理由なども見えてきました



皆様と多くの意見交換を行いました。いろんな方の経験や意見を聞くのって勉強になりますね

2017年6月10日(土曜日)

ローズ摘み取り体験付 NARD JAPAN 山梨農場研修ツアー 今年も開催します!!

農場も貸し切り・バスもチャーターでゆったり安心のツアー



ラヴァーレ
会員限定
貸切!!

見渡す限り ローズ ローズ ローズ!

6月のNARD山梨農場は、辺り一面ローズでいっぱい!

香りを楽しみ、おいしい空気を吸い、景色を楽しみながら、真剣にローズを摘み取ります。
そして、その摘み取ったローズが蒸留され精油になるのです。もちろん蒸留所見学もありますよ。
百聞は一見に如かず。ぜひぜひ皆様ご参加ください!

ラヴァーレ会員様限定のツアーですが、会員様はお友達を誘ってのご参加もOK!



しかも、6月はローズだけでなく、カモマイルやラベンダー、タイム、ローズマリー等の植物がいっぱい。
植物に直接触れる大チャンス! スクールで学んだ知識と山梨農場で体感したことを積み重ねていただける、またとない機会です。
前回ご参加いただけなかった方、行ってみたいと思われた方、リピーターの方、皆様のご参加をお待ちしております。

お申込方法

各校へお電話 or メールにて受付

お電話の場合:

本誌裏表紙に記載してある各校の電話番号へお電話ください。

メールの場合:

「件名」を山梨農場研修とし、本文にお名前・受講票送付ご住所・ご連絡先電話番号・NARD会員番号(お持ちの方のみ)・所属校・お支払方法(お振込み or 各校でお支払い)を明記の上、送信してください。

※お振込み手数料は、お客様負担をお願いいたします。※お預かりしました参加費用は、キャンセル返金などご対応できませんので、どうかご容赦ください。



一短期集中定時制一

NARD JAPAN 認定 アロマ・インストラクター講座

4月開講の短期集中講座 受講生大募集中!!

募集枠
残り僅か!
2017年
3月10日現在

いまなら まだ間に合います!

4月開講スケジュール

	日曜クラス	火曜クラス
1回目	2017年4月2日	2017年4月4日
2回目	2017年4月16日	2017年4月18日
3回目	2017年5月7日	2017年5月2日
4回目	2017年5月21日	2017年5月16日
5回目	2017年6月4日	2017年6月6日
6回目	2017年6月18日	2017年6月20日
7回目	2017年7月2日	2017年7月4日
8回目	2017年7月16日	2017年7月18日
9回目	2017年8月6日	2017年8月1日
10回目	2017年8月20日	2017年8月22日

この講座ではアロマアドバイザーを養成するための講師資格であるアロマインストラクターを目指す学習をします。
NARD JAPAN所定のカリキュラム48時間を1日5時間ずつ10日間に分けて受講(最終日のみ3時間)フリータイム制で週に1講座ずつ受講すると半年程度かかるところを約4ヶ月間で修了する短期集中コースです。
講師は、NARD JAPANのアロマトレーナーであるラヴァーレ主宰 菅野千津子。最近3年間で50名以上のアロマインストラクター合格者を輩出した実績があるので様々な疑問にも、経験に基づいた対応が可能なのです。

アロマの専門知識を極める理論講座
プロを目指す方に最適です

ラヴァーレは、アロマアドバイザーからアロマインストラクターまで一貫して受講していただける
関東でも数少ないスクールの一つです。

会場: アロマスクール ラヴァーレ銀座校

募集人数: 日曜・火曜クラスとも各8名様まで

担当講師: 菅野千津子(NARD JAPAN認定アロマトレーナー)

受講対象: NARD JAPAN 認定 アロマアドバイザー資格取得者

お申し込み方法: 本誌裏表紙に記載してある各校の電話番号へ直接お電話ください。

※誠に申し訳ございませんが、本講座のフリータイム制枠は満席となりました



枝に文字が書いてあるように見えることから名付けられた『クロモジ』

yuica認定 日本産精油スペシャリスト講座

●日程：2017年 5月27日(土)・28日(日) **残席僅か!**
●募集定員：10名様 ●受講費用：432,000 円(税込)

yuicaの本拠地・高山で1泊2日の合宿研修。スペシャリスト認定式も行います。前回お断りせざる得なかった生徒様、インタープリター講座を受講中の皆様、ぜひこの機会にご参加ください！お申込み・お問い合わせは裏表紙記載の各店にお電話を。

※受講料金、教材費、認定校加盟料がすべて含まれます。※高山までの交通費、宿泊代は各自ご負担をお願いいたします。※お支払いは、現金一括・分割払い・クレジット払いなどがございます。

行ってよかった！ 為になった！ 今後に役立つ！ 受講生から大絶賛の声!!

- ※yuica日本産アロマがもっと日本でも周知されて欲しいと強く思いました。日本産アロマは誇れるものだと思います。
- ※高山の森に入り、自然の中になると浄化される気持ちになりました。環境を守る大切さ、それを伝える大切さも学ぶことができました。
- ※精油の原材料に実際に触れて、1滴をより一層大切に思う気持ちになりました。
- ※稲本先生と直接お話しする機会を設けていただき、とても実りある講座でした。
- ※森の中で稲本先生のお話を伺っていた時、なんとカモシカが通り過ぎました。一瞬でしたが、嬉しかったです！

銀座校 せきね様
高山研修を終えて、yuicaの商品を多くの人に周知したい・使い方や利用の仕方等も伝えていきたい、ぜひyuica商品を多くの人に使って欲しい、yuicaのオイルや精油を使ってセラピストとして活動を広げたい、セミナー等に参加したり、本を読んだりして知識を高めたい、等々と思うことが多々ありました。

銀座校 おおき様
アロマに関心を持ちスクールに通い始めて、ぜひアロマに携わる仕事をしたいと考えているようになりました。
スペシャリスト講座の受講もアロマの仕事に携わって活かしていきたい気持ちが強く、受講を決めました。今後どのような方向で活かしていくことができるのか？日本産精油の素晴らしさをどう伝えていくことができるか？計画・実行していきたいと考えています。
yuicaスペシャリストとして活動の場がある時は、積極的に参加して活かしていくつもりです。



貴重体験！残渣で足浴



スペシャリストだけが見学できる蒸留所



笑いが止まらない北川先生の楽しい授業

とのない、高山山中の工場を見学。
ニオイコブシやクロモジの蒸留を直に見て体で感じることで、トレーサビリティの実際を見学します。
その後、少し歩き疲れた皆様のために、足浴のサービスが待っています。
お湯や温泉に入るわけではありませんよ。
なんと、蒸留が終わったばかりのニオイコブシやクロモジの残渣に足を入れてゆっくりくつろいでいただきます。
講座修了後には夜空を見上げてください。星に手が届きそうです！
いかがでしょうか？
yuicaワールドに浸る贅沢な2日間を体験してみましょう！
そして、この機会に日本産アロマセラピストとしての頂点を目指してみませんか？



森の案内人：北川先生の森研修では、実際に森に入って生育地の特徴を学びます

yuica認定 日本産精油スペシャリスト講座 5月に開講決定！ 受講生大募集中!!

今回の5月開講で、第5回目を迎えるyuica認定最上位資格スペシャリスト講座。初回からすぐに満席となる大人気の講座ですが、今ならまだ間に合います！



想像してみてください

5月の新緑あふれる山中で、皆様は大好きなアロマの研修に参加していただいています。

そよ風の音、樹木の香りの中、稲本代表を囲んで講座が行われます。

高山山中の森林研修では、森のスペシャリストである北川さんによる、森の中での授業。

森本レオそっくりの声で、木々の名前の由来・山の植物の活用仕方など、面白おかしく笑いの絶えない時間を演出しながら、たっぷり教えてくださいます。

森林研修が終わると、今となっては決して一般の方々に公開するこ



稲本代表による座学講座

銀座を一望しながら受ける極上のドック
病気のリスクを隅々までチェックし明日の安心へー

プレミアムドック



銀座医院プレミアムドックとは――

最新の機器や最新鋭の技術を駆使して、
病気が発症する前のリスクをチェックします

- ① 動脈硬化の状態の徹底検査
- ② 老化の2大要因、活性酸素・糖化の測定
- ③ 骨密度・筋肉・脂肪など眼には見えない身体の変化をくまなく測定
- ④ 若返りホルモンを始め多様なホルモンの状態を確認
- ⑤ 認知症遺伝子検査と問診で認知症のリスクを確認
- ⑥ “何となく不調”に潜む自律神経の状態を検査

老化や生活習慣病は知らず知らずに体に変化を起こし
自覚した時には進行している事も少なくありません。
銀座医院は、より健康な生活にむけたエイジングケアの
指標を提供しています。



価格・検査項目詳細はこちらの
QRコードからご覧いただけます

ラヴァーレ様限定 腫瘍マーカー3種類オプション無料！

CEA(消化器)・αFP(肝臓)・
⑤ PSA(前立腺) / ⑥ CA125(卵巣)

私達が皆様の体に潜む病気のリスクを調べご説明いたします



医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長
日本人間ドック学会認定医
日本キレーション治療認定医
日本医師会認定産業医
日本内科学会 日本リウマチ学会
日本人間ドック学会
竹田 義彦 医学博士



医療法人財団百葉の会 銀座医院
院長補佐
東海大学医学部医学科 客員教授
常葉大学健康科学部 教授
内分泌・糖尿病専門医
日本臨床栄養協会理事
久保 明 医学博士

ご予約・お問い合わせ先
0120-114-797
<http://premiumdock.com/>

〒104-0061
東京都中央区銀座 4-12-15
歌舞伎座タワー 16 階

東京丸の内線日比谷線・都営浅草線
東銀座駅【4】出口からビル直結
東京丸の内線・丸の内線日比谷線
銀座駅【A7】出口から徒歩約5分

銀座医院

「森と人の健康ネットワーク」主催

女性だから日本の森を意識して
美しく健康になろう

2016.10.19 at BROOK'S green cafe HARAJUKU

スペシャル対談イベント

藤森 香衣 × 菅野 千津子
モデル アロマセラピスト

2016年10月19日 yuicaの稲本正先生が主催している「森と人の健康ネットワーク」主催にて
モデルの藤森香衣さんとアロマスクール ラヴァーレの菅野千津子による対談イベントが行われました。



香衣さんは2011年の震災時から、森林保護の活動をされてきました。ご自身が乳がんになったことをきっかけに、がんの女性が明るく元気に過ごせるよう、生き方・メイクやファッションなどを発信しています。このお話を伺いご自身の乳がんを公表することは、モデルとして大変勇気のいることだったと感じました。また、がんの女性ならではの悩みや想いを発信してくださることは、私たち女性にとりましてはとても心強く感じました。香衣さんが強くお話されていたのは、検診の大切さと予防出来ることは何かということでした。



菅野がお話させていただいたのは、アロマスクールラヴァーレが主催するメディカルアロマアンチエイジング研究所の最新データの結果・効果です。本来のアンチエイジングとは、体の中身のアンチエイジング。病気になりにくい体作りのアンチエイジングです。それがアロマセラピーで確実に良い結果が出ているお話をさせていただきました。

稲本先生からは、世界中で注目を浴び始めている『マインドフルネス』のお話をいただきました。心と体は深くつながっているのですね。ストレスを軽減するためにも、誰もが癒される森の香りは、すごく効果的！というお話でした。

ラヴァーレの卒業生、在校生の方々とたくさんご参加いただきました。お忙しい中ありがとうございました。このような機会とご縁をいただきましたことに深く感謝申し上げます。がんの予防や術後のケアにも、アロマセラピーの大きな可能性を感じることができました。私たちアロマスクール ラヴァーレは、これからもアロマセラピーを深めてまいります。

みなさんには。季節は早くも春に近づきました。
お花見、ピクニックと外出も増えますね。花粉症の方には、
つらい季節です。マスクに、ユーカリシエタ、ティーツリーと
使して下さい。とても楽になります。



みなさんお花見の予定はいかがですか?
私は、二数年、千葉県野田市清水公園と
浅草寺は、お花見とまでは行きませんが、
通るおにはしています。桜を見るだけで、日本人で
よかったです。ホッします。「桜の精油は甘いのですか」
春になるとよく質問されますが、桜からは精油は
抽出できません。咲いている時に香りが強いものは
実際精油にしてみると、出てこないのです。
一般に桜の香りとされているものは、桜を
イメージした合成香料となります。

天然の桜の香りは、やはりお花見で楽しむ
ことになります。ぜひお花見で桜の香りを
楽しんで下さいね。これから季節、たくさん
花、ローズ、木々が咲いてきますね。
香りを感じてみて下さい。



菅野千津子

www.lavare.co.jp

疑問・質問、どんな事でもお気軽にお電話ください!

銀座校 03-6228-6383
新宿校 03-6302-0838
池袋校 03-6424-4177
横浜校 045-222-7170
船橋校 047-407-3344

アロマスクール ラヴァーレ

 **0120-080-774**

受付時間: 10時~20時 年中無休 (年末年始を除く)

ラヴァーレ スクール事務局 047-407-4151