

LAVARE

やっぱりアロマがいいね!



銀座校
野坂 美由紀 さま



銀座校
秋山 詩子 さま



新宿校
原島 美紀 さま

ラヴァーレ生徒様の
ご活躍紹介特集



横浜校
門田 和子 さま



同じ価値観を持つ人たちが
集える空間を作りたい

ラヴァーレ生徒様のご活躍紹介特集

Contents

- 05 菅野千津子のお店訪問
ラヴァーレ銀座校 **野坂 美由紀 様** インタビュー
- 06 菅野千津子のお店訪問
ラヴァーレ銀座校 **秋山 詩子 様** インタビュー
- 09 菅野千津子のお店訪問
ラヴァーレ新宿校 **原島 美紀 様** インタビュー
- 12 ラヴァーレ受講生にインタビュー《“ラヴァーレ”ってどうですか?》
ラヴァーレ横浜校 **門田 和子 様**
- 14 《ラヴァーレ講師ってどんな人?》
ラヴァーレ総店長 **竹内 砂織 さん** インタビュー
- 16 ラヴァーレ会員様《3500名到達!!》
- 18 菅野千津子の誌面セミナー《脳内ホルモン セロトニン》
- 20 久保明医博のメディカル質問教室!
《エイジングにおける腸内環境の変化》
- 22 NARD JAPAN 認定アロマ・インストラクター講座 受講生募集のお知らせ
- 24 ローズ摘み取り体験付 NARD JAPAN 山梨農場研修ツアー レポート
- 26 下川路さやか先生の《筋膜リリース特別セミナー》レポート
- 28 菅野千津子の精油コラム
- 50 新講座《キャリアオイルマスター講座》スタート
- 52 ラヴァーレ オリジナル商品 キャリアオイルが13種類になりました!
- 54 ラヴァーレ オリジナル商品 ローズオットーシリーズ

01

菅野千津子のお店訪問

生徒様の
ご活躍紹介

銀座校

野坂 美由紀 様

猛暑の続いていた今年の夏、急に涼しくなつたととても心地よいタイミングの日に、銀座校の野坂美由紀様のお店に伺いました。



場所は荒川区町屋。
野坂様曰く
「下町なので庶民的なところですよ。」
実際に行ってみるとあまりにもお
しゃれで洗練されている店づくりに
びっくり。
青山や表参道にあるような外装と
内装です。お店の名前は「MOLTY
NODE」(モルティノード)。

ここでマクロビオティックをはじめと
する自然食玄米採食のカフェとショッ
プ、お隣にはブティック、さらに奥に
はヨガスタジオがある女性にとつては
嬉しい情報が満載の空間です。

野坂様は、イタリアの洋服や靴を輸
入する商社にお勤めし、そのあとに
ご自身でブティックをはじめたのが26
年前。その後エアロビクスのインス
トラクターとして活躍されていた妹さ
んがヨガのインストラクターとして活
動することになりました。
そのきっかけからマクロビオティック
をはじめ、自然食に興味を持ち始め
たお二人でした。

美しさを追求していくと、ファッショ
ンという外からの見た目の美しさだ
けでは足りないのではないかと。教
養を含め内面の美しさを追求する
ためには、ヨガや食事などもとても
大切。そして、同じ価値観を持つ人
たちが集える空間を作りたいとの
考えで出来上がったのが「MOLTY
NODE」。

私がお邪魔したときにも常連様らし
きお客様が野坂様にいろいろなアド
バイスをしていていました。

LAVARE

やっぱアロマがいいね!

ラヴァーレ通信 第42号
2018年10月発行
発行: ラヴァーレスクール事務局

アロマセラピーに興味を持ったきっかけ

もともとアロマはヨガスタジオやカフェでも芳香は楽しんでいました。私のお店に来るお客様たちは普通のカフェとして食事をしに来てくださる方も多かったのですが、通っていたうちに食事や健康に興味を持っていただけるようにアドバイスをさせていただいていました。

その中でアロマセラピーを取り入れてもっと健康に役立つ効果的な使い方を知りたいと思ったのがきっかけです。

ラヴァーレで学ぼうと決めた理由

自営業をしていると時間が決められているスクールは難しいと感じていました。年中無休で、朝10時から22時まで休みなく開講するスクールは他にありません。私も自分が経営者として長年やっているとそれをきちんとやり続けることの大変さが痛いほど伝わってきます。お客様にとってはとても嬉しいことを経営としてきちんと行い続けているというラヴァーレという会社にとっても安心しました。実際通ってみると先生方の心配りが素晴らしいくやはりラヴァーレを選んで間違い

Molty Node 野坂様



と思います。ヨガの中でもより具体的な香りの提案なども考えています。ショップ内でも精油を取り扱っていきます。

大人になってから学ぶことの大切さをラヴァーレで知ることができました。アロマセラピーの勉強は自分が思った以上に深く難しいと感じたこともありましたが、しかし、難しいと感じた私が知らないことを学んだからこそ人にアドバイスをき

ちんで行えるようになりました。

学んだことを今度はアウトプットしていただくことも大切だと思っています。

ぜひ一緒にがんばっていきましょう。

野坂様ありがとうございます。

ファッション、ヨガ、自然食、アロマどれをとっても女性に人気のものを取り揃えてあるお店で感動しました。単なる流行ではなく地域に根付いて心からお客様のためを考えて続けていらつしやる経営姿勢に私も大変勉強になりました。

オーガニックコーヒーと玄米ご飯をいただいたのですが、すっきりしたコクのあるコーヒーと、玄米の硬さや噛まなくてはいけいのは全くなく、圧力釜で炊いているのでモチモチして柔らかくてとても美味しかったです。

お洋服もセンスの良いものがたくさんありました。しかもお値段はリーズナブル。みなさまもぜひ町屋のお店にいつてくださいね。

そして次回の東京で行われるJAAのいやしの祭典にも出展されるそうです。おいしい玄米菜食のお食事やオーガニックコーヒーなども楽しめます。みなさんぜひラヴァーレ仲間とお伝えください。

なかったと感じています。私のお客様もラヴァーレに紹介したいと思っています。

アロマセラピーを学んでみて

奥深さにびっくりしました。そしてアロマセラピーはヨガや自然食でもよく言われている自然治癒力を高めること。予防医療につながるということを改めて感じました。

ラヴァーレで学んだことは役にたっていますか？

お店に来るお客様は付き合いの長い方がほとんどです。体や心のご相談の前にその方の家庭環境や、生活のスタイルをよく知っているのがアロマセラピーのアドバイスも表面的なことではなく、より具体的な精油選びや生活への取り入れ方のアドバイスができるようになりました。お客様も大変喜んでいます。

サロンオープンまでの道のり

26年前に父のやっている車のショールームの一角に洋服を少し置くことからスタートしました。

その後ブティック単独のお店をオープンし

て、続いてカフェ、ヨガスタジオとそれぞれを3か所別な場所で運営していたのですが、離れた店舗それぞれにお客様に移動してもらうよりも、同じ空間にしたほうがお客様にも喜んでいただけることがわかり今のスタイルのお店をオープンしました。下町なので、私たちもお客様も「地域でお金を使ってあげよう。」という気持ち強いのです。その心意気の素敵なお客様に恵まれています。

お店を行う上での苦労

長くやっていますので常連様に恵まれてここまでできました。あまり苦労を感じたことは本当にはないです。ありがたいです。

お客様と接してうれしかったこと

私のお店に来るようになり生きるヒントになったと言っていたことができることが多いのですがその言葉を聞くとうれしいですね。

今後の目標やラヴァーレで学んでいる方にメッセージを

これからはアロマのハンドトリートメントの施術をしたり、アロマセラピーのワークショップでクラフト作りもしていきたい



Molty Node Cafe Boutique Yoga MOLTY NODE

東京都荒川区町屋 3-20-17
TEL : 03-3819-1145
営業時間 11:30 a.m. ~ 7:00 p.m.
(CAFÉ & BOUTIQUE)
定休日 : 火曜日
<http://beauty-molty.com/>

<野坂様 アロマ資格>
JAA 認定アロマコーディネーター
ラヴァーレ認定ハンドトリートメント

アロマセラピーの素晴らしさを伝え
ご参加の皆様の健康につなげたい



02

菅野千津子のお店訪問

生徒様
のご活躍紹介

銀座校

秋山 詩子様

アロマセラピーに興味を持ったきっかけ

20年ほど前からラベンダーの香りをきっかけに精油を使うようになりました。
芳香をメインにしながら、インストラクターの仕事でも香りとして精油を取り入れています。

ラヴァーレで学ぼうと決めた理由

今回ラヴァーレに行く決心をしたのは「最先端のメディカルアロマ」「日本産アロマ」という他のスクールでは学べないことを教えてくれそうで体験に行こうと思ったのがきっかけでした。

「薬理効果」ということを深く学び、自分の家族はもちろん自身の生徒様にもアプローチをしたいと考えたからです。
フリータイム制で仕事の移動の合間でも学べたことがとても助かりました。

アロマセラピーを学んでみて

メディカルアロマを学んで薬理作用がわかり精油選択の幅がとても広がりました。
仕事柄自分のコンディションを整えることを要求されますがアロマトリートメントオイルでケアをしたり、声を出す仕事なのでアロマで感染症予防にも役立てることができるようになりました。

カキラ インストラクター 秋山様



THD、Japan / 日本総合健康指導協会公認
認定カキラリスト (カキラ認定指導者)
介護予防・認知症予防から認定指導者 インストラクター名 UTAKO

大手保険会社に6年勤務後、フィットネスインストラクターとなる。指導歴20年。エアロビクス、ダンス、こどもフィットネス、ボール、ピラティス、ヨガの指導を経て、2010年にカキラメソッドに出会う。その頃、整体に通っても完全には治らなかった自身の坐骨神経痛が、カキラをやっただけで治ってしまった即効性の効果に魅了され、カキラのエクササイズレッスンをメインに指導することになる。エクササイズのお仕事だけでなく、アロマトリートメント施術、アロマクラフト教室なども行っています。

MAIL : aromakaqila@gmail.com
TEL : 080-5466-2120

<秋山様 アロマ資格>

MAA メディカルアロマプラクティショナー / アロマセラピスト
yuica 日本産精油インタープリター

実際にお仕事ではどのように
アロマを導入されていますか？

また母が要介護4なのですが、認知症予防や痛みにアロマを使用しています。
どの先生方も親切で丁寧に教えてくださるので、質問も遠慮なくできて楽しみなからレッスンを受けさせてもらいました。

カキラレッスンの時にはアロマのスプレーを使用しています。大勢の方が同じ部屋にいることもありスタジオ準備に殺菌、抗菌、防臭、感染症の予防にアロマを使って環境を整えて、気持ちよくレッスンを受け

られるようにしています。

アロマセラピストならではのレッスンで、アロマセラピーの素晴らしさを伝え、ご参加の皆様の健康に繋がればと考えております。
またスタジオではみなさん大量の汗をかくので消臭目的にもアロマが役立っています。

レッスンで良く使用する精油は、ユーカリラディアタ、ティートウリー、ペパーミント、ラベンダー、アングスティフォリア。日本の香りを演出する場合には、ヒノキやクロモジウォーターも使います。

どちらも生徒様からとても好評です。アロマカキラというレッスンが定着しています。



ラヴァーレの生徒様へのメッセージ

学んだことを実践して、たくさんの方にアロマセラピーの素晴らしさを伝えていただきたいです。

銀座校の秋山詩子様取材に伺いました。

秋山様はエアロビクス、ダンスなどの講師歴20年の経験を持つインストラクターのお仕事をしています。

現在はアロマセラピーを取り入れた「カキラ」のインストラクターとして都内を中心にさまざまな施設で教えています。

恥ずかしながら秋山様のお話を伺うまではカキラという言葉聞いたことがありませんでした。

このカキラを簡単に説明させていただくと筋肉を使わないエクササイズです。

カキラは肋骨を中心とした「骨」に着目したエクササイズです。

筋肉を使わず少ない運動量でエクササイズが行えますので、体力に自信のない方やお年寄り、小さなお子様と幅広い方に楽しんでいただけるメソッドなのだそうです。

秋山様ご自身も坐骨神経痛になった時にこのカキラを試したら治ったことからご興味を持たれそうです。



アロマを知る喜びを
ろう者に伝えたい



03

菅野千津子のお店訪問

生徒様の
ご活躍紹介

新宿校
原島 美紀 様

東京都青梅市でサロン&スクール「ゆず」を経営している新宿校生徒様の原島美紀様の取材に伺いました。
ご自宅で開業されています。黄色いかわいなお家ですぐに見つけることができました。
サロンの中は、インテリアにとっても凝っていてすべて原島様が考えコーディネートしているそうです。おしゃれな小物にも癒されます。



菅野千津子のアロマカキラ脂肪燃焼コースに潜入

場所は渋谷の溶岩ヨガスタジオ「カルド」様。溶岩ヨガは、溶岩から出るミネラルが吸収されるので、ホットヨガよりも代謝が上がると言われています。

実は私もプライベートで溶岩ヨガは実践しています。今回はカキラというメソッドに大変興味を持ち、参加するのとても楽しみにしていました。

とても広い室内で、程よく温まったスタジオ。入り口では秋山先生がおしほりをお人お人に丁寧に渡していました。

そのおしほりにはペパーミント、ユーカリラディアタ、レモン、ティートリーの精油がブレンドされているスプレーがつけられていました。そのおしほりを持つて私も室内へ。

生徒様の持つているフェイスタルにもアロマのスプレーをかけますが、希望者は言ってくださいという30名くらいの参加者のほとんどの方がスプレーを希望していました。

不特定多数の方が集まるとアロマの香り

を嫌う方がいるように思いましたが、ほぼ全員の生徒様が希望するということは、募集の段階でアロマを前面に出していること、日々のレッスンで、秋山先生がアロマの効果を伝えられている証拠だと感じました。

幻想的な音楽とともにレッスンがスタート。はじめに秋山先生から今日使用した精油の説明がありました。

ユーカリラディアタは免疫向上、呼吸器にも良いなどひとつひとつ丁寧に精油の説明をしていました。生徒様達も真剣に聞いています。見ている私も嬉しかったです。

いよいよ呼吸法からです。

ヨガとの一番の違いであるカキラの呼吸法は「吸うことに集中して吐くことは自然に任せる」「吸って、吸って」とさわやかな秋山先生の声が聞こえます。

やってくる動作はそんなにきつくないのに驚くほどの汗が！関節を伸ばしたり、可

動域が広がるイメージです。体の痛みが良いポーズ、痩せるためのポーズ、やっているポーズそれぞれの効果を言ってくれるので、やりながらモチベーションが上がりました。

今回私が参加したコースは、脂肪燃焼を目的とするコースでしたので続けると痩せますと言われとても興味がありました。

アロマの香りに包まれながら貴重な体験をさせていただきました。参加している生徒様もとてもすっきりした様子。アロマセラピーを取り入れたカキラ、おすすめです。

レッスン中は写真撮影ができませんでしたが、始まる前にスタッフの皆様にご協力いただき写真を撮らせていただきました。ご協力いただきましたカルド渋谷様、スタッフ様ありがとうございました。

そして秋山詩子様本当にありがとうございました。今後のご活躍も応援させていただきます。



ゆず 原島様



アロマセラピーに興味を持ったきっかけ

そもそもアロマを知ったのは25年以上前で、その頃イギリスでアロマの勉強をした友人がサロンを経営していました。

そのサロンにお邪魔した時に、とても雰囲気良くアロマについていなぁと感じていました。

その後、娘のママ友でアロマインストラクターの方が自宅サロンを開いていて、体験講座でクラフト作りをさせていただきました。赤ちゃん5人とママの5人でのミニ

講座で、虫よけスプレーやクリーム、エアーフレッシュナーの作り方を教わり、薬に頼らない生活ということを教わりました。

3つのクラフトを、それ以来10数年作り続けてアロマセラピーを行っていたのですが、娘が中学生の時にメニエル病を発症しました。

その時にアロマセラピーの良さ、使い方を覚えたら何かが変わるのではないかと思いつくスクールを探そうと思いました。

毎回筆談で丁寧に教えてくださる先生方には、今でも心から感謝しています。

サロンオープンまでの道のり

サロンを始めたときまでは、正直最初の頃は思っていませんでした。

学んでいくうちに、アロマを知る喜びをろう者に伝えたいと考え始めました。

ろう者の多くはアロマを知るきっかけが少ないので私が伝えたいと思いました。

家族も応援すると言ってくれたので自信につながり決心できたのです。まずは家族へ感謝の気持ちでいっぱいです。

サロンとスクールをやっているうれしかったこと

アロマクラフト体験をやって「作れたかった」「作ってみたかった」のうれしいと多くの声をよせていただきやりがいを感じました。

ろう者同士なので、手話で講座が受けられることも喜んでいただきました。

ろう者は特に目を使うので、目の疲れと肩こりのお客様が多いのですが、「いたきも」を求め強いマッサージを求めている方も多いのです。



アロマは少しやり方が違うことをお伝えして納得いただいて施術をします。「こういう方法もあるんだね。痛みも取れたよ」とうれしい言葉をいただき、「やってよかった」と改めて感じました。

サロン上での苦労

私はろう者であり、一般のお客様のいらっしゃる日はいつになるだろうと時々思ってしまう。

筆談でのコミュニケーションは大変かもしれませんが、逆に手話で使う「手」なのだから多くの人たちに私の手を使い思いを伝えられたらいいなあと思います。

アロマセラピーを学んでみて

初めて知ったタイミングでもっと早く学べばよかったのと思うほどアロマの奥深さに魅かれていきました。

最初娘は反抗期も重なりなかなかアロマを受け入れなかったのですが、なぜかラベンダーの香りだけは受け入れてくれました。

その効果があつたと思いますが今はメニエル病もすっかり良くなりました。それと同時に、日常生活を見直すきっかけにもなりました。



今後の目標や、ラヴァーレで学んでいる方へメッセージ

まずは周りの人に日々感謝しかりません。

ろう者がアロマサロンをやっていることが、あたり前の時代になること、そのようなサロンが増えることを願っています。

これからラヴァーレに通っている方へは自分が楽しみながらやっていくことが一番です。頑張ろうと自分を追い込まず楽しいことから始めてみることをおすすめします。

原島様ありがとうございます。お話をさせていただき、強い思いが伝わってきました。

ろう者のアロマセラピストは少ないのが現実です。

原島様が一步踏み出してくださったことで、勇気もらい、私もやりたいと思う方が増えていくことを願います。

そして筆談セラピストが増えて原島様の思いのようにサロンがたくさん増えていったら素敵です。

私たちも応援させていただきます。

ラヴァーレで学ぼうと決めた理由

実はラヴァーレに行く前に、近所のスクーを2件問い合わせして断られました。

私はろう者です。聞こえないのでレッスンは筆談になります。それは時間がかかるとか遠回しな言い方で断られて半分あきらめていたのです。

たまたまスマホを見ていた時にラヴァーレを知りました。少人数で学べること、ろう者でも大丈夫とメールで答えていただいた時には本当にうれしかったです。

そして実際に体験講座を受けてみて、わかりやすくマンツーマンで気が済むまで筆談で答えていただいたことが一番うれしかったです。

ラヴァーレで学びたいと決心しました。

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？

テキスト通りの活用はもちろんですが、先生方が実際に使っている方法を、伝授していただけるのでそれが一番役立つ方法だと思っています。

まだまだ色々知りたいです。



おうちサロン ゆず
<https://aroma48yuzu.amebaownd.com/>
ご予約・お問い合わせは、WEBサイトの『お問い合わせページ』をよくご覧の上、メールにてお申し込みください。
メール：mikibuu21@gmail.com

<原島様 アロマ資格>
NARD 認定アロマアドバイザー
ラヴァーレ認定アロマセラピスト

ラヴァーレ受講生に聞いてみました!

“ラヴァーレ”って
どうですか?



ラヴァーレ横浜校に通われている生徒様に、
ラヴァーレについて色々インタビューしてみました。
普段の授業では、アロマのことや生徒様のお話を中心。
本当は、ラヴァーレのことやスタッフのこと
どう思っているのかな?
ドキドキワクワクしながら、お聞きしてみました。

ラヴァーレ横浜校 受講生
門田和子様

そっと
応援してくださる
雰囲気にな癒され
救われているんです

アロマセラピーを学びたいと思った

きっかけは、何ですか?

20年ほど前、会社員として働いていた時に
立ち寄ったアロマショップで香っていた香りに
癒され、いつか勉強してみたいと思ったのが
きっかけです。

何を使ってラヴァーレを見つけていたか
したか?

本屋さんで見つけた菅野先生の本『アロマ
セラピーを仕事にする』という本を読んで
ラヴァーレを知りました。

初めて体験講座にお越しただいたときに、
どんな印象をお持ちいただけましたか?

ラヴァーレに初めて行った時は、AEAJの
インストラクター資格を取得していたので
すが、どのように生かしていったらいいか、
まだ自分に自信がない時でした。

お話を伺って今まで勉強したことを生かし
ながら、これからもアロマを深く学んでスキ
ルアップしていきたいという気持ちになり
てくれました。

また、何を聞いても理路整然と的確に答え
ていただいたという印象を持ちました。

ラヴァーレで学ぼうと思っていたいた決
手は何でしたか?

何を聞いても的確に答えてくれて、こころ、
さらにスキルアップできるなど感じました。

アロマが好きで 生かしていきたい! と再認識させてくれる

また、フリータイム制ということもあり、
時間的にも内容的にも自分に合わせて学ん
でいけそうだなと思ったことが大きいです。
こころ、楽しみながら勉強できそうだな
という雰囲気も決め手になりました!

実際に通っていたとき、スクールライフは門田
さんの生活にどんな影響を与えましたか?

5年ほど前、最初に受講したJAAのアロ
マコーディネーター試験で『いつか病気の
人を支えている家族をアロマで癒せるよう
な場所を作りたい』と書きました。

いつかはと思っていた夢が、今セラピストとし
てサロンをオープンするまでに至りました。

これもラヴァーレで勉強してどんなアロマ
の魅力にはまり、またそれを先生方に応援
していただいているからと感謝しています。

通っていて、一番うれしかったエピソードを
教えてください。

エピソードというわけではないのですが・・・
仕事や家庭のことで忙しかったり、アロマに
時間を割けないでラヴァーレに足が遠のいて
しまった時にはお手紙を書いたり、いつも
そっと応援してくださっている雰囲気に癒さ
れ救われています。

そして、スクールに行くといつも、私はアロ
マが好きで生かしていきたいと思っているこ
とを再認識させてくれます。

竹内砂織に応援メッセージ、何かお言葉を
お願いいたします。

いつも穏やかなのに何をするの的的確で、
何を聞いても答えてくださる竹内先生を尊
敬しています。これからも変わらず色々教
えていただきたいと思いますのでよろし
くお願いします。

アロマスクールラヴァーレ横浜校に応援
メッセージをお願いいたします。

いつ行っても、どの先生も、笑顔と明るい
雰囲気迎えてくださりありがとうござい
ます。

いつも、マイペースな受講生になつてしまう私
ですが、これからは癒されながら勉強しに
行きますのでよろしく願いたします。



ラヴァーレ主宰に 聞いてみました！

菅野 千津子 から見た 竹内 砂織 さんってどんな人？



縁があつて、その後一緒に働くようになってかれこれ20年近くになろうとしています。10年ひと昔といいますが、ふた昔ですから家族よりも長い時間を共にしている気がします。私にとつてはすでに家族です。

現在、ラヴァーレの総店長として、全校をまとめるお仕事もしている。責任感があり頼りがいのあるスタッフ。これからのよりよくお願いいたしますね。

私と竹内さんとの出会いは2000年、私がアロマの世界で独立してすぐの生徒様でした。竹内さんはその頃、OLとして働いていたのですが、将来はアロマの仕事をしたいという意欲満々の生徒様でした。質問も多く、復習もしっかりしてくるので、こちらとしても勉強していいと、うかうかしてられないと思えるほどの勉強家でした。

冷静に物事を見極める力が素晴らしい。まるでうさぎとかめに出てくるかめのようにじっくり考えながら仕事に取り組む人なのです。そして着実に成果を上げる人です。

彼女の魅力はお客様からの信頼も厚く、お客様と長い付き合い合いのできる人。何かあったら「竹内さんに報告しないといけないと思つて」と生徒様から言われています。また会いたいと思える魅力が彼女にはたくさんあるのだと感じます。

現在、ラヴァーレの総店長として、全校をまとめるお仕事もしている。責任感があり頼りがいのあるスタッフ。これからのよりよくお願いいたしますね。

お客様からの信頼が厚く

お客様と長いおつきあいのできる人



ラヴァーレ横浜校

やっぱり気になる！ ラヴァーレの 講師って どんな人？

ラヴァーレ総店長
竹内 砂織

INTERVIEW



接客や授業でこだわっていることをできるだけたくさん教えてください。

お客様にとつて、私自身がまた会いたい人になること。ずっとラヴァーレに通ってほしいと思つてもらえること。会えなくなつたら、寂しいと思つてもらえること。

難しくせず楽しく学んでもらえること。勉強だけでなく実践していただける内容で授業をしたい。スタッフの良さをわかってもらいたい。

お客様がついつい話過ぎてしまったと思うくらい聞き上手になりたい。自分の味を出していきたい。スタッフ全員が平均でなく、

お客様が好きなスタッフを作つてほしい。そんなことを、いつも考えています。



生徒様や卒業生の皆さんへの想い

精油一本欲しいだけ、という時でもラヴァーレで買いたい、スクールに行きたいと思つていただきたい。そして、アロマを使つた時にはラヴァーレを思い出して欲しい。

困つたときには頼つて欲しい、思い出したら手紙やメールのやり取りができるような関わりを保つてほしいと思つています。

そして、ご自身で使用する精油の質は落とすことなくプラナロムを使つてほしいと思つています。

お客様と接していて、嬉しかったこと、思い出深いこと

約10年前、横浜校がオープンした時に入学してくださつた生徒様が、今でも通つてくださっている。たとえ、すべての講座を終了した生徒様であつても、新しい講座ができたとき、また通いだしていただけると本当に懐かし、うれしく思います。

卒業生の方からお電話いただいたときに『居てくれてよかった〜』と、言つていただいたときも本当にうれしく思います。

新しく入学していただいたお客様から「卒業生のご紹介でラヴァーレの入学を決めました。」といつていただいた時は、本当にこの仕事をやってよかった、と感じます。このやりがい、他のスタッフにも感じてほしいと心から思っています。



主婦でも？

初心者
でも？

子育てが
忙しく
ても？

みなさま、それぞれの夢を叶えていらっしゃいます！

諦めなければ夢は叶う！

ラヴァーレ会員様 **3500** 名到達!!

『私たち、夢への一步を踏み出しました!』

＼ ありがとうございます! ／



Facebook & Instagram もほぼ毎日更新中です! フォローを宜しくお願いします!



FaceBook は『アロマスクールラヴァーレ』で検索!

Instagram は『aroma_lavare』で検索!



セロトニン不足がもたらす症状とは？

セロトニンはアミノ酸のトリプトファンから生成されますが、トリプトファンは食物から摂取しないと作られません。特におすすめの食品は、肉類、納豆、アーモンド、乳製品。

例えば、ノルアドレナリンやドーパミンの活動を調節することで、不安感や抑うつ、イライラを抑えて衝動性や攻撃性を抑えます。そのためセロトニンが不足するとうつ病や不安障害、睡眠障害になる可能性があります。

セロトニンの働きは精神を安定させ、落ち着かせる、また睡眠や覚醒にも関係します。作用する場所によりセロトニンは興奮性に働く場合と抑制性に働く場合があると考えられています。

(興奮性、怒り、やる気に関係)、アドレナリン(興奮性、恐怖、やる気に関係)、メラトニン(睡眠などの生体リズムに関係)などがあります。

私たちの脳の中ではたくさんの脳内ホルモンが車で例えるとブレーキとアクセルの働きをしてくれています。アクセルばかりを踏み込んで、ブレーキばかりを使っても人間はうまく動けません。本来は脳の中でバランスが取れていくものですが、過度なストレスや不規則な生活習慣により脳内のバランスが崩れてしまつとあらゆる疾患に悩まされます。アロマセラピーは脳にダイレクトに働きかける療法です。ぜひ日々の生活で上手に取り入れて予防医学に役立てていきましようね。

また朝日を浴びることで分泌が高まるようです。朝はしっかり朝日を浴びましょう。アロマセラピーのケアでは酢酸リナリル、リナロールを含有している精油がおすすめ。ラベンダー、アングスティフォリア、ローズウッド、クロモジの精油を寝室で芳香してお休みください。

Aroma Therapy Mini Seminar

菅野千津子の誌面セミナー 第4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ていることを、と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。

脳内ホルモン セロトニン

今回は、脳内ホルモンと呼ばれる神経伝達物質の中のセロトニンのお話をします。アドレナリンが出ると元気が出る。ギャバ入りのチョコレートなどを見かけますが神経伝達物質とは脳内で働いているホルモンの一種です。

通常のホルモンは内分泌器官から血液中へ分泌されますが、この神経伝達物質はニューロンの末端から放出されて別の神経細胞へ情報を伝達する働きを持っています。

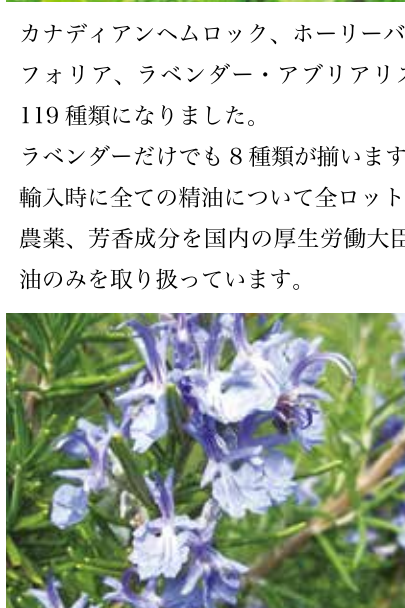
通常のホルモンとは区別されることも多いのですが、神経伝達物質も体内で作られた化学物質であることやアドレナリンやノルアドレナリンのように血液中へ分泌される理由から広い意味でホルモンの一種と考えられます。

セロトニンはモノアミンという類というアミノ酸から作られたものの一つです。

このグループには、アセチルコリン(興奮性、記憶に関係)、ドーパミン(興奮性、やる気、快感に関係)、ノルアドレナリン



PRANAROM ケモタイプ精油 充実の119種類



カナディアンヘムロック、ホーリーバジル、AOP ラベンダー・アングスティフォリア、ラベンダー・アブリアリス・・・新しい種類の精油が加わって、119種類になりました。

ラベンダーだけでも8種類が揃います。

輸入時に全ての精油について全ロット、酸価、ケン化価、屈折率、比重、旋光度、農薬、芳香成分を国内の厚生労働大臣登録検査機関で検査し、問題の無い精油のみを取り扱っています。

PRANAROMケモタイプ精油(全ロット国内分析済み)、キャリアオイル(全ロット国内分析済み)、ハーブウォーター(全ロット国内検査済み)、ブレンドマッサージオイル、化粧品類等、多数取り扱っております。

株式会社健草医学舎

〒400-0105 山梨県甲斐市下今井 3407
☎ 0120-558-446 Fax : 0551-20-0221
<http://www.pranarom.co.jp>



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。



Q
腸内環境とか乳酸菌とか、最近よく耳にしますが、
エイジングにおける腸内環境の変化について教えてください。

A
まずは、腸内細菌とは何か？からご説明いたしましょう。
腸内にはビフィズス菌や乳酸桿菌などの有用な微生物「善玉菌」とウェルシュ菌などの有害な微生物「悪玉菌」が存在しています。
これらの菌は、腸内フローラ（細菌叢）を作って棲息しています。有用な腸内細菌を増やして、腸内の環境を整えるというのも、アンチエイジングに対するひとつのアプローチになります。

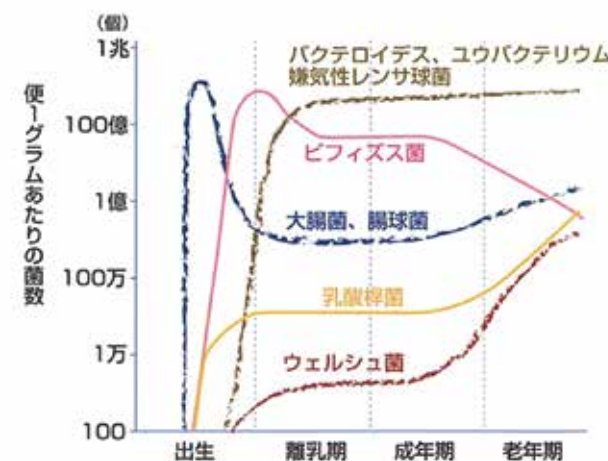
腸内細菌の勢力図はエイジングとともに代わっていきます。幼少期には善玉菌が勢力を広げていますが、高齢期になると悪玉菌が台頭してきます。現時点では腸内細菌の機能や活性の変化は分かっていますが、少なくとも腸内の環境は年齢と共に悪くなりやすいと言えるでしょう。
いずれにしても、エイジングとともに悪化する腸内細菌の勢力

図を若い頃のような状態に戻すことが必要となります。
そのために欠かせないのが「プロバイオティクス」です。

プロバイオティクスとは腸内で有用な微生物を増やす生きた微生物で、食べものとして口から摂取するものを言います。ヨーグルトなどに含まれる「乳酸菌」、納豆の「ナットウ菌」などが代表的なプロバイオティクス。

一方、腸内に棲む善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などを「プレバイオティクス」と言います。
腸内環境を整えるためには、プレバイオティクスを摂ることも必要となります。

プロバイオティクスとプレバイオティクスを積極的に摂取して腸内環境の正常化を目指していきましょう！



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。

担当講師は、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。これまでに200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。

この短期集中講座では、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。(10回目のみ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
るコースです。

日本で最も合格するのが難しいとされるア
ロマ資格の1つで、合格率は40%程度の難
関です。

アロマ・インストラクターはNARD
JAPANの認定資格。アロマセラピー
学校の講師として活躍したい方や、アロ
マセラピーのプロとして指導出来るよう
になりたい方向けの専門的な資格です。

日本で最も合格するのが
難しいアロマ資格の1つ



お早めにお申し込みください
2018年の
秋スタート
コースは
すでに満席!

新しいことを始める季節です! /
2019年 春スタートの日程

《火曜日コース》

《日曜日コース》

1回目	2019年 4月 2日	2019年 4月 7日
2回目	2019年 4月 16日	2019年 4月 21日
3回目	2019年 5月 7日	2019年 5月 12日
4回目	2019年 5月 21日	2019年 5月 19日
5回目	2019年 6月 4日	2019年 6月 2日
6回目	2019年 6月 18日	2019年 6月 16日
7回目	2019年 7月 2日	2019年 7月 7日
8回目	2019年 7月 16日	2019年 7月 21日
9回目	2019年 8月 6日	2019年 8月 4日
10回目	2019年 8月 20日	2019年 8月 18日
特別講座	2019年 9月 3日	2019年 9月 1日

※ 最終回は『特別講座・菅野千津子の開講・開業セミナー』です。

本当に無料でいいの?! /

菅野千津子の実体験に基づく
無料オプション講座つき!

アロマセラピーのプロ・指導者として
学ぶべき内容が盛りだくさん!!

菅野千津子の【開講・開業セミナー】

- 1: 講師としてのパフォーマンス
- 2: 自宅開業・カルチャー教室開業・様々な方法の選択
- 3: 同業他社との差別化はどうつける?
- 4: 菅野千津子の失敗談・体験談・怖かった体験
- 5: みんなが不安なことに Q&A (通常8万円相当)

10年以上もラヴァーレを運営していく上で、実際に
体験した様々な実績に基づくセミナー内容です。
今も現役で講師として活躍しているから菅野千津子
だからこそ、生の声を特別にみなさまへお伝えい
たします! さあ、一緒にアロマセラピーでの開講・
開業を目指していきましょう!!

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

2019年4月開講の短期集中講座
受講生を大募集中です!!



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

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
クターを目指すための学習をします。

精油の化学、薬理に加え、解剖生理学、アロ
マ関連の法規など、多様な専門学習をし受
講後は81種類の精油、15種類の植物オイル
(キャリアオイル) 17種類のハーブウオー
ターを、安全になおかつ効果的に利用できる
ようになります。

また、アロマセラピー講師や商品販売の模擬
体験をしながら、自分自身のアロマショッ
プの運営などについても学びます。

【1】アロマセラピー

(精油・キャリアオイル・ハーブウォーター)

【2】解剖生理と健康

【3】アロマセラピストとしての活動と実践

大きく分けて3つの柱を、体系的に関連付
けながら学べるようなカリキュラムにまと
められています。

受講後には、精油の分析表が読めるよう
になり、安全で安心なメディカルアロマを
活用できるようになります。

アロマセラピーに関する仕事でアドバイス
出来るようになりたい方におすすめの講座です。

会 場：アロマスクール ラヴァーレ銀座校 募集人数：各曜日とも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



「すごい! 良い香り!!」「これが無農薬だなんて贅沢!!」

バラ摘みが終了しお昼休憩後はハーブウォーターやブレンドオイルを使った美容液や香水作りの実習や、蒸留器の見学でした。

次第にローズ畑からカモマイル・ジャーマン畑に生徒様が移動し、小さくて可憐なお花をプチプチと地道に摘んでいきますと辺り一面に林檎のような甘い香りに包まれていき心を和ませてくれます。

粗方ローズ摘みが落ち着くとサイプレスやユーカリ、カモマイル・ジャーマンなどの植物も摘んでいきます。特に今年のカモマイル・ジャーマンは1番摘みのお花が豊作だったので2番摘みのお花が摘み放題だったのも嬉しい所でした。

NARD JAPANの方にお話を伺ったところ、今年は全体的に植物の開花が早いので後1週間程遅かったらローズが摘めなかったそうですので、とても良いタイミングで来られました。

皆さん素晴らしいです!!ローズの魅力は計り知れないですね!

蒸留器は2班に分かれての見学です。室内に入る前にしっかりと消毒し、蒸留器のある室内へ入ります。その日はカモマイル・ジャーマンの蒸留をしており室内はカモマイル・ジャーマンの香りで一杯でした。

NARD JAPANの方から蒸留の仕組みの説明を受け、抽出したばかりのカモマイル・ジャーマンの香りをかがせて頂きました。

植物にもありますが1回の抽出に朝夕方ぐらいいまでかかり、蒸留器のある室内も厳重に入室する人数を厳選して品質を保っているそうです。

私たちが普段使っている精油やハーブウォーターはNARD JAPANの皆さんが手間やこだわりを持って私たちの手元に届くんですね。精油やハーブウォーターの大地の恵みにも感謝し、リラクゼーションや病気の予防のために使っていきたいですね。改めて植物の底力を感じた研修になりました。

研修に参加して頂きました生徒様やNARD JAPANの皆さま、本当にありがとうございました!!



ラヴァーレ
会員限定
貸切!!

2018年6月9日開催

ラヴァーレ主催

梅雨に入り前日まで雨模様だった山梨県。しかし、参加された生徒様の願いが叶ったのか無事に晴れました!!

ローズ摘み取り体験付 NARD JAPAN 山梨農場研修ツアー レポート

途中で休憩を挟みながら2袋にパンパンになるまで頑張った生徒様や、『本当は虫が苦手なんですけど、ローズが大好きでどうしてもローズ摘みをしてみたいって参加したんです!』といった声もありました。

ローズ摘みが始まると『すごいいい香り!!』『これが無農薬だなんて贅沢だね!』などと賑わいを見せておりましたが、段々とローズ摘みに夢中になり一緒に行動されていた方々が無口になり、次第に散り散りになって良い香りのローズへ引き寄せられるのは毎年恒例だそうです。

そんな生徒様方は日焼け対策や虫よけ予防、酔い止め対策も飲む日焼け止めやアロマでばっちりです。

午前中は皆さんで記念撮影をし、逸る思いを抱えながらローズ摘みへ。

農場に向かう車の中ではこれから摘むローズをバラジャムやチンキ剤、ハーブコーディアル、中にはバラ風呂等々どのように使おうかとの話題で賑っていましたよ。

NARD JAPANの事務所前ではラベンダー・ストエカスやブラックマロウなどが咲いており、普段精油としては植物の名前は知っていても、初めて見る植物もあったので皆さん興味津々です。





下川路さやか

キャラアロマセラピースクール講師。スキンケアストラクター、介護職を経てアロマセラピストに。2011年より日本代表選手が多く在籍する女子サッカーチーム「INAC神戸レオネッサ」のアロマケアを担当

アロマコンディショニングのプロフェッショナル

『筋膜リリース 特別セミナー』レポート

バランスのとれた
きれいな姿勢に変化!?



下川路先生のにこやかな笑顔と共に、講座はスタートしました。

講座の前半では、筋膜とは何か、なぜ筋膜を緩める事が大切なのかなど、初めての方でもわかりやすい丁寧な説明に、皆さん聞き入っていました。

そしていよいよ実技です。

二人一組でペアを組み、お相手の方とごあいさつ、そして自己紹介です。これからお互いの身体を施術していくので、最初に信頼関係を築く事は、何よりも大切です。

まずは縮んだ筋肉をもとに戻すため、右側の手首からスタートしました。

下川路先生が全員の前でデモストレーションをした後、一人一人ベッドをまわり、丁寧にポイントを教えてくださいました。

先生との力加減や圧の方向の違いなど、モデルさんに聞きながら皆さん真剣にそして楽しく授業が進んでいきました。



片方の施術が終わると、肩は下がり首がスッキリ、バランスのとれたきれいな姿勢に全員がなりました。その変化は一目瞭然で、『ええ〜すごい!』『すごく楽になった〜』など歓声があちらこちらであがっていました。

今回の講座では、限られた時間の中で理論と素晴らしい実技を学べました。現在習得しているアロマトリートメントやリンパドレナージュにプラスする事で、さらに満足度の高い技術提供ができます。とても充実した一日でした。

今後チャンスがあれば、腰痛ケアや下肢の筋膜リリースも是非学びたいです。





精油コラム
連載中です!!

アロマセラピスト菅野千津子
による精油コラムを大好評連
載中!! 是非、下記サイトも
ご覧下さい。

aroma-therapist.jp/kanno/

ハンドマッサージから伝わる「手の温もり」

アロマセラピストの勉強をしている生徒様のお話です。

アロマセラピストになりたいと思ったきっかけは、同居している実のお母さんが認知症になったことでした。少しでもアロマトリートメントが役に立てればとラヴァールに来てくださったのです。

彼女とお話をさせていただくとお母さんへの思いやりに溢れています。思いが強いということはそれだけ大切に育てられたのだと感じます。

日を追うごとに忘れてしまうことの多いお母さん。

孫のことや娘婿を忘れ、最近はずいに私のこともよその人と間違えるようになってしまったと嘆いていました。

ご飯をよそと「すみませんね」
着替えをする「申し訳ありませんね」

私を施設の人と間違えている様子。

頭ではわかっていながらも、自分が忘れられていくことがなかなか受け入れられないでいました。

ある日習いたてのハンドマッサージをお母さんにして差し上げたそうです。

するとその時だけは、お母さんは彼女を娘だと思いつくのです。

「私の名前を呼びながら昔話をするんです。手の力って凄いですよね。」

ハンドマッサージから伝わる手の温もりや感触が若き日に娘と手を繋いだ日々が思い出されるのでしょうか。

そして、ハンドマッサージが終わるとまた彼女のことを忘れてしまうのです。彼女は娘に戻りたい時にハンドマッサージをしてお母さんと会話を楽しむと言っていました。

アロマトリートメントは時に素晴らしい奇跡を起こすのかもしれない。

親子の絆、特に母と子をつ結ぶ精油はローズです。ローズは子供の思春期に母親との関係を深めたり修復するときにも使います。

この時子どもは男の子でも女の子でもどちらにも効果があります。親子関係に悩まれる方は、ぜひローズの精油をお使いください。

何もできなかった私に 気づきを与えてくれた人

エステティシャン時代にフェイシャルで10年間コンスタントに通って下さっていたお客様が2年ほど連絡が取れなくなることがありました。

久しぶりに来てくださり、どうされていたのかを伺ったところ更年期がひどく寝込んでいたとのことでした。

経理の仕事をしていましたが、はじめは集中力がなくなり物忘れがひどくなったことから自分で気づきはじめたそうです。

以前はすんなり出来ていた仕事や家事が

だんだんとやりつばなしにするようになっていきました。

「私はいったいどうしてしまったんだろうか」と気にするほどに体調も悪くなってしまうそうです。精神的にも落ち込み、鬱々とした日々を送っていました。

病院に行っても更年期としか言われず、かといって今ほどホルモン療法の情報もない時代でしたから、治療をする勇氣もなかったと言っていました。

あらゆる民間療法を試したがなかなか良くならなかったとお話されていました。

更年期におススメ! バスオイルレシピ

クラリセージ 2滴
ラベンダーアングスティフォリア 3滴
バスオイル(バスミルク) 5ml

Point!

クラリセージはエストロゲン様作用があり、更年期による急激なホルモンの低下によるホットフラッシュなどの自律神経のバランスを整える作用があります。ラベンダーアングスティフォリアは鎮静作用があり、精神的なバランスを整え不眠にもおすすめです。

少しだけ元気になったから私に会いに来てくれたと言われた時は、嬉しかったことを覚えています。

当時の私には更年期に対しては、知識もリアル感がなく今にして思えばかなり未熟者でした。ただ、ただお話を聴くしかできませんでした。

エステティシャンの立場でできる、更年期のケアはありませんでした。

私の母を見ていても、当時の女性は更年期をなんとかやり過ごす人がほとんどだったのかもしれない。

アロマセラピーを勉強し、そしてさらにメディカルアロマを勉強した今の私なら、以前よりもあらゆる角度からのアプローチやケアや、アドバイスをして差し上げられる気がします。

だから知らない、学ばないことは女性にとつて損をしているように思います。私は更年期の相談をされるたびに、このお客様を思い出すのです。当時何も出来なかった私に気づきを与えてくださり、アロマに導いてくださった大切なお客様なのかもしれません。初心を忘れずに日々学んでいきたいと思えます。

エストロゲン

Estrogen



絆を強める! ハンドトリートメントオイルレシピ

ローズ 1滴
ゼラニウムエジプト 2滴
植物性スクワランオイル 10ml

Point!

これからの季節は保湿効果のあるキャリアオイル!ということで、使用するオイルでは植物性スクワランオイルを選びました。ハンドクリームを頻繁に使用するよりも手荒れ対策につながります。ローズの香りの成分はゲラニオールですが、ゼラニウムエジプトにも同じ成分が入っています。肌の弾力回復作用などの美容効果にも優れています。

更年期障害に使用する精油のおすすめはエストロゲン様作用の精油。
低下するエストロゲンの代わりになる精油です。

クラリセージ、サイプレス、ニアウリシネオールを入浴時やオイルトリートメントで使用すると良いでしょう。

そして更年期になると鬱状態が続くことがあります。

抗鬱作用のある、ベルガモット、マンダリン、プチグレンなどを室内に芳香またはアロマペンダントで常に香りを身近に感じられると落ち着きます。

MAA認定 キャリアオイルマスター講座

本講座はキャリアオイルの成分や働き、体内代謝の仕組みなどを深く、そして、わかりやすく学んで頂ける貴重な講座です。テキストの監修は、アロマセラピー業界の重鎮である三上杏平先生。アロマを取り扱う方ならどこでも、プライベートで楽しむ方からプロのアロマセラピストまで必須の講座です。



カリキュラム詳細

- 1 キャリアオイル概論：キャリアオイルとオイルの関係・キャリアオイルの歴史、役割、使い方
●学ぶキャリアオイル〈アーモンドナッツ油・アプリコットカーネル油・アボカド油・アマニ油・ブドウ種子油〉
- 2 キャリアオイルができるまで：キャリアオイルの製造工程・精製工程
●学ぶキャリアオイル〈エゴマ油・オリーブ油・カカオバター・カロフィラム油・ヘーゼルナッツ油〉
- 3 キャリアオイルの化学①：脂肪酸について（飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の違いについて）
●学ぶキャリアオイル〈ククイナッツ油・ゴマ油・小麦胚芽油・コメヌカ油・ヘンプシード油〉
- 4 キャリアオイルの化学②：キャリアオイルの基礎化学
●学ぶキャリアオイル〈ザクロシード油・サザンカ油・サフラワー油・シアバター・ラッカセイ油〉
- 5 キャリアオイルの体内代謝①：キャリアオイルの皮膚浸透・スピード等
●学ぶキャリアオイル〈植物性スクアラン・スクアラン・大豆油・月見草油・ローズヒップ油〉
- 6 キャリアオイルの体内代謝②：リノール酸、リノレン酸、オメガ3とは
●学ぶキャリアオイル〈ツバキ油・トウモロコシ油・ナタネ油・ハトムギ油・アルガン油〉
- 7 キャリアオイルの品質チェック：油脂の酸化、ヨウ素価と安全性と安定性について
●学ぶキャリアオイル〈パーム油・パーム核油・ヒポファエ油・ヒマワリ油・マカデミアナッツ油〉
- 8 浸出油オイルとその他のキャリアオイル：浸出油とその種類
●学ぶキャリアオイル〈アルニカ油・オトギリソウ油・カロット油・カレンデュラ油・ゆずシード油〉
- 9 キャリアオイルの実技講座：ハンドトリートメントの実践講座
●ハンドトリートメント用オイル作り
- 10 受験対策講座：模擬試験

【キャリアオイルを使った簡単ハンドトリートメント】【カカオバターを使ったスチームクリーム作り】【悩み別ボディトリートメントオイル作り】【お肌別オイルクレンジング作り】【キャリアオイルを使ったネイルオイル作り】の楽しいクラフト作り 5 回が全 10 回の講座の中に含まれています。

全 40 種類も！貴重なキャリアオイルを全てお持ち帰りいただけます！

この講座では、なんと 40 種類ものキャリアオイルについて丁寧に学びます。最近、よく耳にするコナツオイルやシアバターなどから、なかなか手に入りづらいゆずシードオイルやハトムギオイルまで、これだけの種類のオイルをまとめて学べる講座はなかなかありません。

【カカオバターを使ったスチームクリーム作り】【オイルクレンジング作り】【ボディトリートメントオイル作り】【ネイルオイル作り】などのクラフト作りを通じて、日常的に活用する方法も学びます。

加えて、毎回授業で使用する 5ml サイズのかわいいキャリアオイルを、皆さんはお持ち帰りいただくことができます。10 回の受講が終了したときには、手元に 40 種類のキャリアオイルすべてをお持ちになることになるでしょう。まさに、キャリアオイルマスターになった気分になります。



その他の詳細は WEB サイトにて → <https://www.lavare.co.jp/carrieroil.html>

キャリアオイルマスター講座スタート

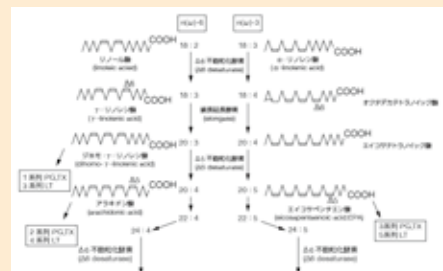
キャリアオイルの基礎から最新情報までを網羅的、確かなキャリアオイルの選択力を身に付ける



アロマセラピーには欠かせないキャリアオイル。Carry(キャリアー) = 『運ぶ』と言う意味から始まり、精油を体に運ぶため、キャリアオイルと呼ばれています。アロマセラピストとしてクライアントにあわせた精油を選択することは、皆様周知のことと思います。

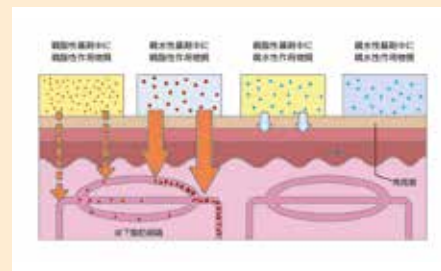
しかし、キャリアオイルに関してはどうでしょうか？この選択を間違えることは非常にもったいないことです。精油とキャリアオイルをしっかりと選択することで、より効果的なアロマセラピーが実践できるのです。

このキャリアオイルマスター講座で、キャリアオイルの基礎から最新情報までを網羅した知識を学び、的確なキャリアオイル選択力を身につけましょう。



オメガ3系オイルなどオイルブームがやってきます！

飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸などの説明がきちんとできるようになるだけでなく、オメガ3系・6系の油の特性を理解する。そして、代表的な脂肪酸の種類についても学びます。また、キャリアオイルを学ぶ上で欠かせないのが、元素単位での考え方。女性では比較的苦手とする方が多いキャリアオイルの化学を基礎から丁寧に学びます！



キャリアオイルの体内代謝について

キャリアオイルはただの精油の補助的な役割だけでなく、オイル自体も精油と同じように体内代謝されることがわかってきています。この講座では、キャリアオイルがどのような経路で体内に浸透・吸収されていくのか？また、どんな機能性物質に変化し、どのように代謝されていくのか？ということも様々な生理活性物質とともに学びます。

／ 新たに**10種** が仲間入りしました!! ／

NEW

Linseed Oil アマニオイル

n, ω -3系の脂肪酸である α -リノレン酸が豊富に含まれているのが最大の特徴です。

100ml : ¥2240

Egoma Oil エゴマオイル

n, ω -3系の α -リノレン酸が豊富なのが特徴です。脂肪と混ざり合わず、体脂肪になりにくいと言われています。他のオイルとブレンドすると使いやすいオイルです。

100ml : ¥2340

Yuzu seed Oil ユズシードオイル

オレイン酸とリノール酸が多く含まれます。オレイン酸は皮脂にも含まれている成分なので、皮膚によく馴染み、リノール酸も保湿作用があることで知られています。

100ml : ¥6500

Sasanqua Oil サザンカオイル

柔軟効果に優れているオイルです。肌をなめらかにしたり、うるおいを保つエモリエント作用があります。

100ml : ¥2930

Vegetable Squalane 植物性スクワラン

植物性スクワランは植物由来の原料であることから、刺激もアレルギーの問題が少なく、皮膚透過も良いオイルです。キャリアオイルでありながら油っぽさがありません。

100ml : ¥3520

Avocado Oil アボカドオイル

ビタミン類、レシチンなどが豊富に含まれていますので他のオイルとブレンドさせた使い方がおすすめです。優れた皮膚柔軟性、表皮への透過性、展延性があるキャリアオイルです。

100ml : ¥2590

Kukui nut Oil ククイナッツオイル

n, ω -3系が多いことが特徴です。べたつきが少なく、肌への浸透性が高いのでトラブル肌のスキンケアに良いオイルです。

100ml : ¥3880

Moringa Oil モリンガオイル

抱水性が大きく乳化製品に使用の場合、安定性、耐湿性が極めて優れています。保湿とより肌を滑らかにする作用があります。年齢を重ねたお肌のトラブルに有用と言われています。

100ml : ¥7600

Squalane スクワラン

スクワランオイルには、角質を柔らかくするエモリエント作用があります。また、ボディケアはもちろん、ヘアオイルや頭皮のマッサージオイルとして使ったり、さまざまなシーンで活用することができます。

100ml : ¥2500

Tsubaki Oil ツバキオイル

主成分はオレイン酸ですので、肌に優しく皮膚によく馴染みます。ボディ、フェイシャル、フット、ハンド、ヘアのいずれのトリートメントにも適しています。

100ml : ¥3750

大人気の定番商品 ラヴァーレオリジナルキャリアオイル 全部で**13種類**になりました!!



様々なキャリアオイルの働きを
知っていただきたい!

キャリアオイルを探しても品質がよくわからなくて買うのをためらっていたり
欲しいと思って探しても入手できないことが多々あります。

ラヴァーレではプロとして、いろいろなキャリアオイルのテクスチャーを知っていただきたく

このたび13種類のキャリアオイルを取り揃えました。

精油を体の中に運ぶオイルとして勉強したキャリアオイルですが、

大手化粧品ブランドが美容液として使用しているキャリアオイルもあります。

今ではキャリアオイルそのものの効果も注目されています。

ぜひいろいろなキャリアオイルの働きをお試ください。

Carrier Oil キャリアオイル

ヤシ油などから得られるカプリル酸、カプリン酸の混合脂肪酸とグリセリンが結合した成分で、肌をなめらかにしたり、うるおいを保つエモリエント作用があります。

100ml : ¥2370 / 1000ml : ¥12960

Sweet Almond Oil スイートアーモンドオイル

比較的さらっとした肌触りで、浸透性がよく、高い平滑性があり、ボディ、フェイシャル、ハンド、フットのいずれのトリートメントにも適しています。オレイン酸、リノール酸、ビタミンB、Eなどの栄養分を豊富に含んでおり、どのようなタイプの肌にも良く合うキャリアオイルです。

100ml : ¥2370 / 1000ml : ¥12960

Macadamia Nuts Oil マカデミアナッツオイル

パルミトレイン酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、人間の皮脂の成分に近い、お肌に優しいオイルです。また、肌への浸透性がとても高く、触った感触は少し粘り気がありますが、お肌に乗せるとすぐに馴染みます。

100ml : ¥3080 / 1000ml : ¥17280

ご購入・お問い合わせなどはお気軽にどうぞ! 本誌裏表紙に記載してある電話番号へお気軽にご連絡ください。



ローズオットー プレミアムシリーズ

Rose Otto Premium



ローズの香りにうっとり
10年以上愛用されている
ロングセラー商品

10年間以上、ロングセラーとしてラヴァーレサロンで使用しているローズオットープレミアムシリーズ。はじまりは私（菅野千津子）自身が肌の老化が気になりはじめ、アンチエイジングを意識した化粧品を開発したいと思ったことからでした。

化粧品は絶対にケチケチ使っては効果がありません。品質の良い成分をたっぷり使用することが美肌の秘訣です。そのため、この化粧品は大容量にいたしました。毎日のケアにもぜひおすすめめの化粧品です。若い肌は潤いも艶もありますが、年齢と共に回復が遅くなります。

おとなの化粧品として発売しましたが、現在は卒業生様のサロンでも使用していたっている方も増えサロンのフェイシャルコースでご使用いただいております。

まだ使ったことのない方には絶対に試していただきたい逸品です。

How to use

CLEANSING WHIP

クレンジングホイップ

- 保湿成分配合で「もちもちやわらか肌」へ
- 2大保湿成分「ヒアルロン酸」と「セラミド」をたっぷり配合
- 肌の潤いを奪いすぎず、まるで美容クリームでクレンジングしたような洗いがり
- 「開いて落とす」発想（保湿成分の膨潤作用）
- うるおいたっぷりのクリームが、かたくこわばったお肌を包み込み、肌のキメや毛穴をやさしく開いてくれるので、細かな凹凸に入り込んだ汚れまで、残さず取り除く

— 使い方 —

- 1 夜の洗顔時、手のひらに適量（さくらんぼ大）をとり、額、両頬、鼻、顎にのせてお顔全体の汚れとなじませるようにマッサージします。
- 2 特に、目元、口元、小鼻はリンパの流れにそってやさしくマッサージします。
- 3 その後、やわらかいティッシュペーパーで拭き取るか、そのままぬるま湯で洗い流します。

- ◆ 週に一回くらいは朝の洗顔前にお使い頂くにより効果的です。

500g : ¥12,960

TREATMENT CREAM

トリートメントクリーム

- マッサージに最適なやさしいテクスチャー
- こだわりのテクスチャーで、リラックスとリフトアップ手技の両方を可能にする
- 有効成分のバリア機能が働き肌を保護して傷つけない
- 他アイテムのライン使いで相乗効果がアップ

— 使い方 —

- 1 デイクリーム、ナイトクリームとしてもお使い頂けます。
- 2 マッサージには、洗顔後500円玉2個分位を使ってマッサージしてください。
- 3 終わったら、ティッシュペーパーで押すように拭き取ってください。
- 4 マッサージの時間のない方は、500円玉大を塗布して頂くだけでもOKです。

500g : ¥14,040

LIFTING MASK

リフティングマスク

- 肌のキメを整え艶やかでハリのある肌に
- 保湿成分をたっぷり配合
- 肌荒れの防止、皮膚細胞を活性化する成分を贅沢に配合
- ベタベタした感じがなく、つけた瞬間に肌に浸透してくれる
- 重さのないジェルで、もちもちと吸い付くような肌に
- 美肌作りのバックとしてはもちろん、美容クリーム（保湿ジェル）としても使える

— 使い方 —

《洗い流す使い方》

- 1 洗顔後、顔全体に3～5mmの厚さにジェルを塗りこみます。
- 2 10～15分そのまま待ちます。
- 3 濡れタオルで拭き取るか、ぬるま湯で洗い流します。

《洗い流さない使い方》

- 1 朝夜、お肌をローションで整えた後、パール粒1個くらいを両手のひらにのばし、お顔全体を包んでおさえるようになじませます。
- 2 最後にゆっくりと、手のひらでおさえ浸透させます。

500g : ¥17,280

FACIAL TREATMENT ESSENCE

フェイシャルトリートメントエッセンス

- 浸透を妨げる油性成分を最小限にとどめ、水性成分をふんだんに配合しているから、つけた瞬間に潤い成分が肌の内部まで素早く浸透
- 潤いのゲルが、肌表面に膜を形成。空気中の水分をゲルの網目に取り込み、肌内部からの蒸発をブロックするから、肌の潤いが長時間持続
- ゲルの網目から潤い成分が、時間をかけて、ゆっくりと肌に浸透
- とろみのあるローションなので、マッサージも出来る
- ダイズエキス配合（ホルモンバランスを整え、皮膚細胞を活性化）
- たっぷりのヒアルロン酸が潤いを与えてキメを整え、ふっくらハリのある肌へ
- 1本でローションと美容液の2つの効果

— 使い方 —

- 1 朝夜の洗顔後、手のひらに適量（10円玉程度）をとり、お顔全体に手のひら全体で押さえるようになじませます。
- 2 もう一度、手のひらに適量を取り、今度は手のひら全体で軽くマッサージするように浸透させます（2～3回重ねづけすると効果的）

- ◆ 特にクレンジングホイップ（同シリーズ）を使い、クリアになった後にご使用頂くと、角質層により多くの美容成分を浸透させることができます。

500ml : ¥13,160

みゆきさんには。やはり秋を感じる
気候になりましたね。今年の夏は、
本当に暑かったです。いつも汗をかか
私でも、全身汗だくの夏でした。
途中から、「もしかして、更年期?」とも、よぎ



来たけど、答えは来年にわかる気がします。(笑)
最近のラヴァーレは、カリアオイルマスター講座が
熱いです。今年のスタートから、デビューした新しい
講座ですが、今まで聞いたこともないような
カリアオイルが、学べて持ち帰れるのが
人気です。特にこれからお肌の乾燥が
気になる季節には、カリアオイル遊びが、とても
役立ちます。アトピー、性皮膚炎、高齢者など
敏感肌の方は、精油から入るよりも、カリ
アオイルを使って、慣れてから精油を使うと
クレンジングにも使え入っていたりしやすいです。
最近私のお気に入りには、「はとむぎオイル」
イボやシミがホロホロ取れます。経過を
またご報告しますね。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