

LAVARE

やっぱりアロマがいいね!



アロマセラピーで
＼ 認知機能を促す／

BDNFホルモンが増加!?



このホルモン知ってますか？

＼認知症の改善に期待できるかも？／
記憶・学習など認知機能を促す
BDNF=脳由来神経栄養因子

ホルモン一色の1年

2019年はまさにホルモン一色の一年でした。

ラヴァール運営のメディカルアロマアンチエイジング研究所と医療法人財団百葉の会 銀座医院による、前回の研究から2年。久保先生に「今度はホルモんに特化した研究をしたい」と私から申し出ました。

久保先生は「何ホルモンを研究したいの？」と聞かれました。

その時あらためて「そうだ。ホルモンってたくさんあったんだ」と思ったことが印象に残っています。

その後、先生と相談してピックアップしたホルモンの検査項目が、アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、コルチゾール、エストラジオール、インスリン、FT4、血糖、白血球分画、BDNFの10項目。

被験者の方には、キャリアオイルで希釈したブレンド精油を毎日お風呂上りに10ml、手の届く範囲で塗布してもらいました。（頭部、顔、背中を除く）

アロマセラピーを科学する時代が すぐそこまで来ています！

1か月で計300mlのオイルを使用することになります。
その1ヶ月間の前後で、血液検査をしてもらいました。

結果は甲状腺、インスリンの数値が基準範囲内で上昇したという結果が出ました。

しかし、それ以上に特に効果が証明されたのがBDNFホルモンでした。
BDNFとは記憶に関わる脳の海馬に高濃度に存在し、特異的受容体TrkBと結合し、神経細胞の成長を促し、記憶、学習などの機能に作用するホルモンです。

このBDNFが今回のブレンドオイルで増加するという値が証明されたのです。

そして、この研究の成果が2019年6月に行われた医学会総会にて学会発表されたのです。

（詳細は、次のページにて）

ちなみにこのレシピの精油には、ラベンダーアングスティフォリア、サイプレス、ニアウリシネオール、ペパーミント、ラヴィンツァラなどをブレンドしています。

このBDNFブレンドオイルを使用した方々からは

「良く眠れるようになった」

「集中力が上がった」

「スポーツのパフォーマンスが上がった」などの嬉しい声をいただいております。

このオイルは認知症への応用や、作業効率や運動能力をなどあらゆる年代で活用できると考えられます。

今やアロマセラピーを科学する時代がすぐそこまで来ていると感じています。
このように数値化することでより正確なアロマセラピー活用を見出すことができるのではないのでしょうか？

香りを楽しむだけのものから、一歩踏み込んだアロマセラピー活用の参考にしていただきたいと感じております。

研究時に私自身が常に悩むのが、精油の選択です。数値化が進めば皆様も精油を選択するときに悩まないで再現できると思います。

さらにいろいろな情報をシェアできますよう研究に励みたいと思います。

アロマスクール ラヴァール
菅野千津子

アロマセラピーで ホルモンの影響を及ぼす

LAVARE

やっぱアロマがいいね！

ラヴァール通信 第44号
2019年11月発行
発行：ラヴァールスクール事務局



メディカルアロマ アンチエイジング研究所 最高顧問

久保 明 医学博士

医療法人財団 百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長／常葉大学健康科学部 学部長・教授／東海大学医学部 客員教授／前 厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員／新潟薬科大学客員教授 内分泌・糖尿病専門医／日本抗加齢医学会評議員／日本総合健診学会審議員／日本臨床栄養協会理事

Contents

- 03 このホルモン知ってますか？
BDNF 脳由来神経栄養因子
- 04 アロマとホルモンについての
研究結果が学会発表されました
- 06 研究結果をもとに作られた 《BDNF 商品の紹介》
- 08 JAA いやしの祭典
《アロマセラピーのエビデンスについて》
- 10 メディカルアロマの新講座
《メディカルアロマ ホルモンアドバイザー講座》開講
- 12 菅野千津子のお店訪問
ラヴァール新宿校 宮崎 隆子 様 インタビュー
- 14 菅野千津子のお店訪問
ラヴァール銀座校 島崎 尚美 様 インタビュー
- 16 菅野千津子の精油コラム
- 20 菅野千津子の誌面セミナー 《脳内ホルモン セロトニン》
- 22 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
- 24 三上杏平先生 逝去を悼んで
《三上先生 ありがとうございました》
- 26 ラヴァール BLOG 紹介
- 50 ラヴァール運営 アロマのポータルサイト 《Happy Aroma Life》
- 51 ラヴァールからのお知らせ

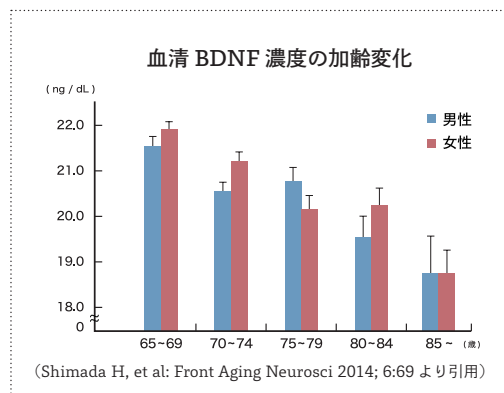
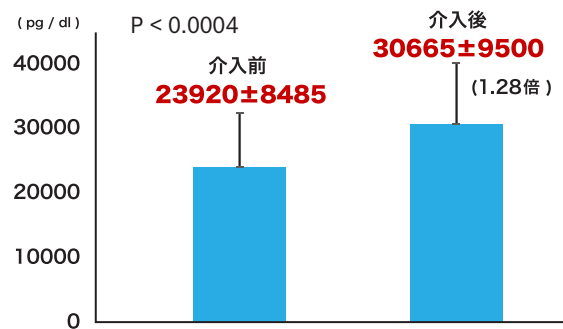
結果

〔介入前後の各指標〕

	介入前	介入後	P
アドレナリン (ng/mL)	0.028 ± 0.001	0.033 ± 0.015	0.344
コルチゾール (μg/dL)	9.22 ± 3.42	10.33 ± 5.15	0.190
エストラジオール (pg/mL)	125.7 ± 126.6	151.1 ± 132.6	0.443
FT4 (ng/dL)	1.246 ± 0.150	1.336 ± 0.137	0.009
インスリン (μU/mL)	6.36 ± 6.94	7.93 ± 6.18	0.059
BDNF (pg/dL)	23920 ± 8485	30665 ± 9500	0.0004
血糖値 (mg/dL)	89.2 ± 12.8	91.6 ± 14.3	0.132
白血球 (/μL)	4999 ± 1390	5423 ± 1889	0.102

FT4(遊離サイロキシン)、BDNF(脳由来神経栄養因子)は介入前後においてt検定で、 $p < 0.05$ 以下と有意差が認められた。

[BDNF の変化]



BDNF：脳由来神経栄養因子について

BDNFは記憶に関わる海馬に高濃度で存在し、特異的受容体TrkB(tyrosine kinase receptor B)と結合し、神経細胞の成長を促し、記憶、学習などの機能を発現する。一方加齢とともに減少するため、認知症への応用も期待されている、また、海馬の萎縮を伴うアルツハイマー型認知症では健常者と比べBDNFが減少していることもわかっている。

今回の検討において BDNF が有意に増加した
 $23920 \pm 8485 \rightarrow 30665 \pm 9500$ (1.28倍)

結語

抗加齢医学にとって認知症は大きなテーマであるが、現在認知症に対する4種類の保険薬剤の効果は限定的であり新薬の開発も停滞している。

今回独自にブレンドしたアロマオイルの塗布によりBDNFが有意

に増加しており認知症対策としての応用の可能性が示唆された。
 今後は MCI (軽度認知障害:mild cognitive impairment) の方々
 を含めた長期的な検討を行いたい。

詳細な内容は、アロマスクール ラヴァーレのオフィシャルサイトでもご覧いただけます！ぜひ、ご一読ください！



JAAM 2019

第19回 日本抗加齢医学会総会

Jun.14, 2019 パシフィコ横浜

医療法人財団百葉の会 銀座医院 × メディカルアロマアンチエイジング研究所

アロマとホルモンについての
研究結果が学会発表されました!



《 精油(エッセンシャルオイル)塗布における
各種ホルモンへの影響について 》

杉岡陽介¹⁾, 菅野也寸志¹⁾, 三井理恵¹⁾, 福原延樹¹⁾, 加藤倫卓³⁾, 栗田泰成²⁾, 塚本敏也²⁾, 菅野千津子¹⁾, 久保明¹⁾²⁾³⁾

[1. アロマセラピースクールラヴァーレ メディカルアロマアンチエイジング研究所, 2. 常葉大学健康科学部静岡理学療法学科, 3. 銀座医院検査科, 4. 銀座医院抗加齢センター]

目的

当アロマセラピースクールに併設するメディカルアロマアンチエイジング研究所ではアロマセラピーによる効果を、今までの“なんとなく気持ちが良い”“効果があるような気がする”といった主観的な評価から各種血液検査や生理検査などの医療機器を用い効果を数値で表し“見える化”することによって客観的な評価を行い、具体的にどのような効果があるかを検証している。

今回、アロマセラピー前後の各種ホルモンへの影響について解析を行ったので報告する。

対象

対象は26～45歳までの女性20名(平均年齢39±5歳)とした。

測定項目

アドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミン、コルチゾール、エストロジオール、インスリン、FT4 (遊離サイロキシン)、血糖、白血球分画、BDNF (脳由来神経栄養因子) とした。

使用した主なオイル

下記の精油を中心に最適な配合でブレンドし、植物性スクワランオイル（オリーブ由来）で希釈しました。

方法

アロマセラピーを行う前に血液検査を実施し、その後、被験者に当スクールにてブレンドしたオイルをご自身で塗布できる範囲(頭部、顔、背中以外)に毎日入浴後10mlを30日間塗布を行なって頂き、再度血液検査を実施し、その前後の値を比較検討した。

アロマセラピーには

1. 気化させて鼻から吸入
 2. 直接皮膚へ塗布し吸収させる
- などの方法がある。今回の検討は皮膚からの吸収とした。

- ラベンダー・アングスティフォリア
(鎮静、鎮痛、リラックス、安眠作用)
- レモン
(血流促進作用、抗菌、抗ウイルス作用、リフレッシュ作用)
- ローズオットー (ホルモン様作用、リラックス作用)
- ペパーミント (鎮痛、血流促進作用、冷却作用)
- サイプレス (ホルモン様作用、リラックス作用、脳血流促進作用)

注：アロマオイルは使用法によっては身体へ悪影響を及ぼすこともあるためブレンドは専門の知識を持ったセラピストによって最適なブレンドを行った

共同研究：メディカルアロマアンチエイジング研究所（運営：アロマスクール ラヴァーレ）



抗加齢医学会にて発表された BDNF ブレンドオイル配合

このBDNFシャンプー&トリートメントは、さまざまなモニターの方にご協力いただき、細かい調整・試験を繰り返し実施して、テクスチャー（使用感）にもこだわりました。内容成分についても、主成分はヤシ由来の原料を使い、皮膚刺激が少ない安全な商品です。また、アボカド油やホホバ油なども配合し、洗いあがりもしっとり。これ本当にノンシリコン？と感じていただける可能性大です！美容師さんが嫌がるシリコンが入っていないため、パーマやカラーリングのしあがりも綺麗になるはず！

香りは、穏やかな中にペパーミントの効いたサッパリ系。しかも決め手はBDNFブレンドオイル配合。マッサージやオイル塗布など毎日できないお忙しい方や面倒くさがり屋さんでも、このBDNFシャンプー&トリートメントを毎日使うだけでBDNF活性生活を送ることができます。

ラヴァーレ BDNF シャンプー 370ml 定価：1本 ¥4,200（税込）
ご使用方法：髪を充分にぬらしてから適量を髪と地肌に付け、頭皮をマッサージするように泡立ててシャンプーをした後、汚れを包み込むようにすすぎ落してください。

ラヴァーレ BDNF トリートメント 370ml 定価：1本 ¥4,400（税込）
ご使用方法：シャンプー後、適量に取り、髪と地肌になじませるようにつけた後、1分以上放置してから、すすぎ落してください。

どんな世代の方にもお勧め 毎日続ける脳育アロマ！

BDNFは、記憶・学習などの認知機能を促すもの。記憶力・集中力・運動や作業効率アップには欠かせません。BDNFを活性化することにより、仕事などの作業効率の改善、お子様の成績上昇も期待できます。

さらに、集中力を必要とする方にもぴったり。集中力が高まればパフォーマンスが上がり、集中力が下がればケガをする危険もありますよね。集中力を必要とするアスリートの方や、厳しい環境で働いている方などにも最適です。

BDNFシャンプー&トリートメントは高齢者だけでなくあらゆる世代の方にお勧めできる脳育アロマなのです。ぜひ、毎日の皆様の脳力アップ、脳育にお役立てください！

《こんな方にお勧めします！》

- いつまでも元気でいてほしい実家のご両親
- 勉強を頑張っている子供たち
- 大会を目指してスポーツを頑張っている方
- 常に集中力が必要な環境で働いている方
- 資格試験の勉強に集中したい人
- 記憶力や集中力の衰えが心配な方

学会発表したものと同一ブレンド精油を商品化!!



ラヴァーレ BDNF ブレンドオイル 10ml
定価：1本 ¥5,400（税込）
研究結果に基づき5種類のエッセンシャルオイルを独自にブレンドした精油です。

ラヴァーレ BDNF トリートメントオイル 100ml
定価：1本 ¥4,200（税込）
研究結果に基づき5種類のエッセンシャルオイルを独自にブレンド。キャリアオイルとしてスイートアーモンドオイルを採用。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み、どのようなお肌にもよく合うキャリアオイルです。

ご購入はラヴァーレ WEB ショップから！
<https://lavare.saleshop.jp/>

商品についての詳細やご質問などは、裏表紙の連絡先にお気軽にお問い合わせください。



抗加齢医学会発表の BDNF ブレンドオイル 配合 毎日続ける脳育アロマ！

medical aroma antiaging laboratory

01 for Brain Up

BDNF blend

brain-derived neurotrophic factor

Shampoo & Treatment Lavare original

BDNFって何??

BDNFは脳由来神経栄養因子という脳内ホルモンの一種です。脳内で産生、分泌され神経細胞にとっては重要な栄養分。脳の記憶に関わる海馬には高濃度で存在し、記憶、学習などの認知機能を促すものです。このBDNFは加齢とともに減少し、海馬の委縮を伴うアルツハイマー型認知症の人は、健常者と比べてBDNFが減少していることもわかっています。



アロマセラピーでBDNFが増加する?!

第19回日本抗加齢医学会総会にて、メディカルアロマアンチエイジング研究所と医療財団法人百葉の会銀座医院様との研究が発表されました。「精油塗布における各種ホルモンへの影響について」という取り組みで、オリジナルブレンドの精油を一定期間塗布したところ、BDNFが増加するという結果が発表されました。

※ BDNF や学会発表の詳細は、前のページをご覧ください

アロマを数値化したから言える 好きな香りが、 必ずしも体に合うわけではない



JAA主催 いやしの祭典 2019
アロマセラピーの
エビデンスについて

10月26日品川グランドホールにて開催
されましたいやしの祭典にて
「アロマセラピーのエビデンスについて」
というテーマでセミナーをさせていただきました
きました。

今回の内容は今年の6月に学会発表
したアロマとホルモンについてのエビデ
ンスをお話しさせていただきました。

お客様が特にご興味を持たれた部分が
ありました。

「好きな香りが必ずしもその方の体に
合っているわけではない。好きではない
香りだったとしても、症状に対して必
要な成分で精油を選んだところ、数
値として結果が出た。」
という箇所です。

この私の話には、皆さんや目が点のよ
うなりアクションがありました。
それこそが数値化しなと言えないこ
とだと強く感じました。

そして特に女性にとっては、ホルモンと
アロマの効果、数値化という部分に興



味を持つてくださっていることが後半の
みなさまからいただく質問からも強く
伝わってきました。

ラヴァーレの生徒様にもご参加いた
だき、とても心強い気持ちでセミナーを
行わせていただきました。ありがとうございました。

少し残念でしたのは、会場のスペース
の関係で募集人数が少なく、キャンセ
ル待ちで入れなかった人がたくさんい
らっしゃったことを協会の方に伺って
いました。

当日も参加できませんか?と聞きに訪
れた人が10人ほどいたそうです。

ラヴァーレの生徒様でも入れなかったか
たがいっしょに、とお話を伺いました。
近いうちにラヴァーレの生徒様対象に
同内容のセミナーをさせていただき
たいと考えております。

よろしく願いたします。

そして今年はラヴァーレもブースを出
し、スタッフ同楽しみながら立たせて
いただきました。主にBDNFシリ
ーズの商品を販売いたしました。
たくさんさんのラヴァーレの生徒様にお
立ち寄りいただき、元氣とパワーを逆
にいただきました。

今回のセミナーでは、20年ほど前に私
が教えさせていただいた生徒様が受け
に来てくださっていました。

生徒様とのご縁、それは私にとってか
げがえのないものです。

20年ぶりの再会。「先生私70歳になっ
たのよ」と言っていました、お互い全
然変わっていません。今回のセミナーで
は再会という素敵なギフトをいただき
ました。

今ラヴァーレに通ってくださっている生
徒様みなさまとも、是非20年後にも
お会いできているように私も気を引き
締めてがんばっていきます。



ホルモンとアロマ

この講座では、全身にあるたくさんのホルモンの働きを知り、そのホルモンとアロマセラピーがどのように役立てられるのか？という構成で勉強していただけます。
ホルモンが影響する症状にどう対処するのか？アロマセラピーでできることは何なのか？そのメカニズムを知り、エビデンスを基にしたアロマセラピーでのケアを知れば、より具体的な精油の使いこなしが出来るはずです。
ぜひホルモンという観点からの精油選びを深めて、日々の健康維持をさらに高めていきましょう。

<カリキュラム詳細>

全 15 回 / 合計 26 時間

- 01: エッセンシャルオイル総論 1 <バスミルク作り>
- 02: エッセンシャルオイル総論 2 <ボディシャンプー作り>
- 03: エッセンシャルオイル総論 3 <ミルクローション作り>
- 04: エッセンシャルオイル総論 4 <フェイスパック作り>
- 05: エッセンシャルオイル総論 5 <化粧水作り>
- 06: ホルモンについて <ヘアトリートメント作り>
- 07: 下垂体(脳下垂体)・甲状腺・副甲状腺について
- 08: 脾臓・外分泌機能・血糖・副腎について <アロマジェル作り>
- 09: 松果体・性腺・エストラジオール・プロゲステロンについて <ボディスプレー作り>
- 10: ホルモンの種類と主な作用部位と作用/ 脳内ホルモンについて
- 11: 神経伝達物質/ 脳内ホルモン
- 12: 治験結果の検証と解説 1 <クリーム作り>
- 13: 治験結果の検証と解説 2
- 14: 治験結果の被験者別検証と解説 1
- 15: 治験結果の被験者別検証と解説 2 <ボディトリートメントオイル作り>



アロマ初心者でもOK! 独自の精油テキスト付
レッスンの前半では、アロマクラフト作りを楽しみながらエッセンシャルオイルについて学びます。メディカルアロマをベースとした考え方を身につけるため、100種以上の精油についてきちんと学ぶことができます。



研究結果に基づいた最先端のメディカルアロマ
ラヴァーレが運営するメディカルアロマアンチエイジング研究所では久保明医学博士&銀座医院様と業務提携。今までにないメディカルアロマアンチエイジングという研究をしており、その最先端の内容が学べます。

こんな方に特にオススメ!

- これからおとずれる更年期や認知症に備えたい方 ●ホルモンのメカニズムを知りたい方 ●自分自身や家族の健康を守りたい方
- アロマセラピストとしての知識のクオリティを磨きたい方 ●最先端のアロマの数値化について知りたい方



アンチエイジングの第一人者として有名な久保明医学博士が監修!!

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

医療法人財団 百葉の会 銀座医院 院長補佐・抗加齢センター長/常葉大学健康科学部 学部長・教授/東海大学医学部 客員教授/前 厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員/新潟医科大学客員教授 内分泌・糖尿病専門医/日本抗加齢医学会評議員/日本総合健診学会審議員/日本臨床栄養協会理事

NEW!

ついに誕生! メディカルアロマの新講座

MAA認定

メディカルアロマ ホルモンアドバイザー講座

全身にあるたくさんのホルモンの働きを知り、メカニズムを学び、エビデンスを基にしたアロマセラピーでのケアを身につける!

ホルモンって
どこから
出るの?

どうやって
運ばれて
どんな働きを
するの?

女性ホルモン
が
減少する?

甲状腺
ホルモンの
分泌が多い?

ホルモンについて知っていますか?

「ホルモン」と聞くと「女性ホルモン」「男性ホルモン」などの性ホルモンがイメージしやすいと思います。

更年期障害、不妊治療、乳がん、子宮がんなど、これらは全てホルモンが関係しています。

一体、ホルモンとは何なのか?きちんとわかっているのでしょうか?

そして私たちは、ホルモンとどう付き合って行けばいいのでしょうか?

メディカルアロマの世界で必要? ホルモンの詳しい知識

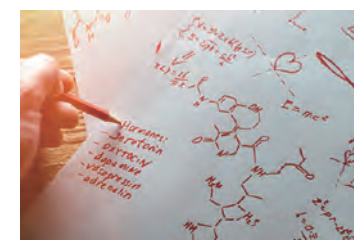


今までのアロマセラピーでは頭痛・ホルモンの乱れという症状だけに意識を向けた精油選択をしていました。しかし、頭痛やホルモンの乱れといっても原因は様々。
きちんとホルモンについての知識を身につけ、深い部分のアドバイスや正しい精油選択ができるアロマセラピストこそが、これからのメディカルアロマの世界に必要とされているのです。
お客様の悩みについて、明確に正しく解説できる能力が私たちアロマセラピストには、必須ではないでしょうか?

抗加齢医学会で発表された エビデンスから学べる講座



この講座は、アロマスクールラヴァーレが運営するメディカルアロマアンチエイジング研究所と銀座医院の取り組みである『精油塗布における各種ホルモンへの影響について』という研究結果を基に作られた講座です。
中でも、第19回日本抗加齢医学会総会で発表されたBDNFという脳内ホルモンについては、認知症の予防や記憶・作業効率を上げることにも役立つことがわかりました。この講座では、その抗加齢医学会で発表されたエビデンスをより詳しく、きちんと学べる大変貴重な講座です。



その他の詳細は WEB サイトにて → www.lavare.co.jp/hormone.html



桑の葉のお茶は、
綺麗な緑色
なんです！

て街おこし」です。
結城ならではの物を使って地域の方への発信に力を入れています。

サロンをやっている嬉しかったこと
地道にはありますがそれを見ていただく方が遠方から応援してくださったりワークショップに来てくださったりすることです。やる気が出ます。
見ている人は見てくれているということが励みになりますね。

今後の目標は
結城のシンボルツリーは桑の木です。かつての結城紬の生産が盛んだった時代には「かいこ」を飼う農家さんが桑の葉をたくさん食べさせるために栽培をしていました。
現在は桑の葉を蒸留して桑の葉の芳

香蒸留水を作っています。成分分析の結果リナロールを含有していることがわかり京都繊維産業大学の先生は、安眠効果が期待できるとおっしゃってくださいました。

弊社では、結城の伝統的な特産であるこの桑の葉を活用して、「桑の葉の芳香蒸留水」と「桑の葉茶」の商品化に真摯に取り組んでいます。
地域活性に役立つ情報をこの「結城」から発信していきたいと思っています。

ラヴァールで学んでいる方にメッセージ
勉強は私自身もまだまだ続けております。教わったことを自分のものとして伝えて欲しいと思います。
ラヴァールで教わった知識は必ず身に付くものだと思います。
みなさんも一緒に頑張りましょう。

取材後記

今回はじめて行かせていただいた結城という場所は、山々が見えて自然豊かな景色がたくさんありました。
その景色に、私は思わず吸い込まれてしまいました。

宮崎様から地元が過疎化したお話、昔栄えていた商店街がシャッター通りになってしまったということのを伺い、私自身の地元もまさにそうなっていると感じました。
「昔はあんなに賑やかだったのにね」と嘆くことは誰にでも出来ます。

そこから街おこしまで行動できる人はいったい何人いるのでしょうか？ そう思うと宮崎様の想いや行動力は素晴らしいですね。

田舎という場所は、時として懐かしく優しく包み込んでくれる場所であり、反対に新しいことを受け入れてもらえるまでに少々時間が必要とする場所でもあるかもしれません。ぜひ桑という植物と共に、地域の皆様がアロマに興味を持ってくださるよう私も応援しています。



生徒様の
ご活躍

ラヴァール 新宿校

宮崎 隆子様

フィットセラピーサロン経営

フィットセラピーサロン 結街

茨城県結城市結城 544-2
JR 水戸線「結城駅」北口出口より徒歩 5 分

TEL:0296-48-8960 <http://yuimachi.com>

ラヴァールで学んだことはどのように役立っていますか？
アロマの勉強は長年してきましたが、何はともあれ成分を踏まえてのいろいろなアロマだと考えるようになりました。
ラヴァールで学んでは、クライアント様の悩みを伺って精油を選択するときに、「どの成分を使おうか？」というような精油選びをするようになりました。

アロマセラピーを学ぶ中で
日本産のアロマを学ぶうちに成分の分析や、成分の効能が重要だと感じてその後 NARD アドバイザーも取得しました。その成分分析を基本に精油を選ぶことがとても重要だと感じるようになりました。

ラヴァールで学ぼうと決めた理由
あるご縁から会津の精油を知ることになり、和精油の勉強をしっかりとできるところを探していた時にラヴァールで Youica インタープリター講座を開講していることを知り通うことを決めました。

アロマセラピーに興味を持ったきっかけ
親戚がハーブの本を出版していました。そのお手伝いをしている時に自分も少し勉強したほうが良いと思いはじめはハーブの勉強をしました。そこからアロマセラピーの効果を知りたくて学んだのが15年ほど前です。

サロンオープンまでの道のり
大学卒業後40年東京で暮らしていましたが、震災後の7年前に一人暮らしの父と暮らすために結城に戻ってきました。その風景は私が子供の頃の活気あふれた街並の影はなく、商店はすべてシャッターが閉まり、街には高齢者しかいない風景に変わっていました。

以前はデザイン事務所でコピーライターの仕事を20年ほどしていました。その後この疲弊した街を活性化したいと考え、インキュベーションマネージャーという起業家を応援し街に新しい産業を作ろうとを目的にサポートをする資格の勉強をしました。

その後講師として講演活動や、人をサポートしていました。

そして自分がこの結城の街にチャレンジショップを作ろうと決心し2018年5月にサロンをオープンしました。

サロンを行う上での苦労
ここはチャレンジショップということで、地域の方々に集まってもらいアロマやハーブのワークショップやカフェを中心に運営をしています。

土地柄集客のツールがSNSやインターネットなどを使う方が少ないことや高齢者の方々にアロマを理解していただくまでの時間がもう少しかかりそうだと感じています。

現在の取り組みのメインは「アロマを通じて



ラヴァール銀座校

島崎 尚美様

プライベートサロン経営

プライベートサロン Clear Sky

葛飾区柴又1丁目

※自宅サロンの為、詳細の住所は予約時にお伝えいたします。

近くの駅、施設までお出迎えいたします。※駐車場完備

京成柴又駅 徒歩3分 / 京成高砂駅北口 徒歩10分

TEL : 080-7018-0838 定休日 : 木曜・土曜日

<http://clearskyaroma.com/>

アロマセラピーに興味を持ったきっかけ
仕事の合間に知人のサロンでアロマのマッサージに通っていました。

その時にアロマの香りに自分自身がとても癒されました。もっと精油の作用を知りたいと思ったときにその方からラヴァールを紹介していただきました。

ラヴァールで学ぼうと決めた理由

紹介もあったので安心したこと、大勢のレッスンは性格的に向かないので少人数で自分の都合で通えるシステムなら通えそうと思いました。

またいつかは自宅サロンをしたいと考えていたので、その相談も出来ると思いラヴァールに決めました。

アロマセラピーを学んでみて

はじめは香りの効果に興味があり、サロンの枕とかでアロマの香りをさせればいいなあくらいをイメージしていました。スクールのクラフト作りで作るクリームを自宅で試したときに長年悩んでいた手荒れが治り「アロマは香りだけでなくもっと効果があるものだ」と確信しました。そして鼻炎がひどく口呼吸をしていたせいで扁桃腺をしょつちゅう腫らせていましたが、見事にそれも改善してアロマを取り入れて本当に健康になりました。

もっと知りたい、もっと知りたいという気持ちが強くなり現在も勉強中です。

ラヴァールで学んだことは

どのように役立っていますか

今では生活に欠かせない大切なものです。そして何より仕事になったということはとても大きいことです。

自宅サロンを開業できたことで自分の夢が実現しました。

サロンオープンまでの道のり

私がサロンをオープンしたのは2013年からです。はじめは自宅の1Fの一部屋からスタートしました。その時は家族が賛成していたとは言いがたい状況でのスタートでした。

お店の作りがお客様にも、自分自身もいろ

いろな気を使うように感じ、すぐに自宅の離れにサロンスペースを移動しました。今は仕事とプライベートを分けられるので集中して仕事に取り組んでいます。家族も私の行動を見続けて、今ではとても協力的になってくれました。

サロンを行う上での苦労

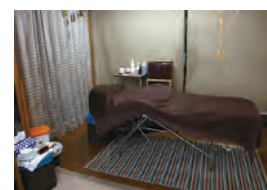
集客に少し苦労しました。何もしないで知ってもらえないと気づき、SNS、無料サイトをはじめ、イベントに出店したり、ラジオ、カフェの一角を貸していただいで出張サロンやワークショップなどいろいろな方々とのつながりやご縁でやれることは何でも挑戦しました。そこから固定のお客様がついてくださり今のスタイルが出来上がってきました。

お客様に接して嬉しかったこと

オープンの頃から「サロンに行きたいけど、行く時間がなかなか取れない」と言っていたママ友がいました。その方はある時、鬱病を診断されて休職することになりました。

私のことを思い出して下さり、10回コースを申し込んでくれました。

最初は半信半疑だったのですが、10回を終わるころには薬もやめて仕事に復帰できるまでになりました。すべてがアロマの効果だとは思いませんがその時に「もっと早くにここに来ていれば良かった」と言われました。



困ったときに思い出して下さったことにも感動しましたし、やはりアロマは素晴らしいとやりがいも感じました。そして同じように忙しすぎる方にぜひサロンでゆっくりしていただきたいと強く感じるようになりました。

もう一人の方でマッサージは痛いのが好きではないと言っていた方が、「リンパドレナージュ」を受けてみたいと言ってくださり施術をしました。

施術終了後に拍手されました。「とてもすっきりしてこれなら続けて受けたい」と通っていたいております。技術のバリエーションを増やしたことでお客様に納得していただけて良かったと思いました。

今後の目標は

柴又という場所柄、今までは庶民的なサ

ロンというコンセプトでやってまいりました。通い続けている生徒様、お客様を今後も大切にしたいと思っています。また今後は内装もして、もうワンランク高級感のあるサロンとして技術を含めクオリティを上げていくのを目標にしています。

ラヴァールで学んでいる方にメッセージ

人の活動を見ているときには焦ったり、モヤモヤすることがあると思うのです。でも自分を見失わないで、自分がはじめに決めた道を貫いてほしいと思います。流行だからという理由で、アロマという本線からブレてしまわないように信念をもってやり続けることが一番だと私も経験上強く感じています。

私もブレそうになった時にラヴァールの先生に軌道修正してもらっています。がんばっていきましょう。

取材後記

葛飾柴又とくれば「寅さん」で有名ですが、島崎様のサロンは本当に帝釈天のすぐお隣にあります。アットホームなかわいいサロンです。私はサロンに入るなり、小さい頃にお友達の家に遊びにいくと、その部屋には自分の見たことのない素敵なお人形やお洋服が置いてあって思わず「可愛い」といいながらわくわくしたことを思い出しました。

そんな島崎様の世界観にお客様はきっと引き込まれていくのだと感じます。サロンで人気のコースは全身2時間コースだそうです。確かに2時間どころかそのまま泊まりたくなりそうなサロンでした。

島崎様の言葉にあった、「自分が最初にやりたかったことを常に忘れない」という言葉はとても心に響きました。

やっと見つけた私の居場所

気持ちを明るくする精油

Grape
fruit

22歳の時に叔母とはじめて訪れた沖縄。大学を卒業するタイミングで叔母と初めての二人旅だった。空港を降り立った瞬間から沖縄独特の香りに気づいた。さわやかな香り。太陽を感じる香りだった。深い深呼吸を無意識にしている。観光をして青い空と海に吸い込まれた。市場の雑多な雰囲気と活気に昭和を感じた。沖縄本島は、自然と都会の両方が行き交う島。時間の流れが東京とは違うことに気づいた。私は沖縄に魅せられた。

私は一人っ子だ。小学校3年生の時に父は心臓の病気で他界した。母と二人暮らしをしていたが、私が中学3年生の

時に母も癌で亡くなった。母子家庭だったので母は無理して働いていた。高校生になる私は一人で生きて行こうと決めていた。しかし母の妹である叔母が心配した。私のたった二人の親族である。女の子一人で暮らすのは危ない。せめて大学を卒業するまでは一緒に暮らそうと言ってくれた。

よく親戚をたらい回しにされたなどと聞くが、私にはまわれる親族はいない。叔母しかいないのだ。両親を続けて亡くした多感な年頃の私を叔母は心配してくれと同時に叔母にも身寄りはいないなかつたのだ。二人で力を合わせて生きて行こうと言われた。当時独身の40代の叔母は、母のように姉のように私を育ててくれた。時には叔母の小

言がうるさいなあと感じた日がないわけではないが私のことを案じてくれたことに今はとても感謝している。

叔母のイメージはグレープフルーツみたいな人。グレープフルーツが好きでよく二人で食べた。半分に切って、グラニュー糖をたっぷりかけてだしてくれ。スプーンで取り出す技を教わりながらよく食べた。グレープフルーツのほろ苦さとグラニュー糖の甘さが少しだけ贅沢な気持ちにさせてくれた。叔母は太陽のように明るく、グレープフルーツの香りを嗅ぐと叔母を思い出す。

大学を卒業し一人暮らしをはじめた私は百貨店に就職した。繁忙期を過ぎたオフシーズンには休暇を取って必ず沖縄に行った。年に一度は沖縄旅行に行く目標を持ち仕事も頑張った。時に叔母も一緒に沖縄に連れて行った。東京の百貨店は、国内外の観光客がたくさん来る。東京の真ん中で最新のファッションを勉強しながら出来る仕事は私がやりたかったことだ。バック、洋服、アクセサリーと色々な売り場を経験させてもらい成果もあげられるようになってきた。私が30歳の時に叔母の癌が発覚し、その後介護をする間も無く他界してしまった。

私は両親が亡くなった時に自分の周りにいる大切な人はすぐに会えなくなっ

てしまうと思った。だからあまり人と深入りすると自分の前から消えてしまうような恐怖が心のどこかにあった。友達とも、同僚とも、恋人とも大切だからこそ距離を置いてしまう癖がある。人間関係が不器用で空回りしてしまうところがあった。

縄に住むには、仕事がなくては生きていけない。どんな仕事で沖縄で働けるのかを模索した。その時にスパでセラピストとして働くことに興味を持った。沖縄に旅行に行った時のホテルのスパが最高に良かった。海が見える美しい部屋でのアロママッサージは最高に癒された。この景色を見ながら毎日仕事が出来たらどんなに素敵だろうと夢が膨らむ。

そのホテルに就職したいと思ったが、インターネットで募集要項を見ると今は募集していないと書かれていた。電話をして問い合わせても答えは同じだった。「人の入れ替えがあれば募集はします。」と言われた。1年計画で私は必ず沖縄のあのホテルで働くと言った。1年計画で私は必ず沖縄のあのホテルで働くと言った。

私はどう生きていけば良いのか？唯一の叔母もいなくなり、相談できる人はもういない。天涯孤独になった私は、何かそうなるとはわかっていながらも自分の人生を真剣に考えた。結婚、出産をしていく友達もチラホラ出てきた。仕事で上を目指して行く人。起業する同期もいた。「私はどう生きたいか？」人はいつ死ぬかわからない。身近な人の死で自分の死を意識していた。やりたいことは、悔いのないようにやりたいと考えるようになった。

沖縄に住みたいと思っていた。私の居場所は沖縄だと思った。というより、そう思うことで自分を奮い立たせた。沖

私は運転免許もなかった。沖縄は車社会だから免許はないと生活出来ないと思いき教習所にも通って免許を取得した。スクールを卒業したあとは、ホテルの募集要項を毎日チェックした。他のホテルの募集も見えていたが、やはりピンと来ない。それがあの日、募集が出た。慌てて電話をして次の仕事の休みには沖縄に飛んで面接を受けた。面接官に自分の思いの丈をぶつけてきた。経験はないが、気持ちは人一倍強い。しかし面接官は、「そうやって東京から憧れて来る人は多いけど、みんな3年くらいで帰るんですね。」とクールに言われた。「私は、最低5年はいます。」と言っていた。

後日採用通知を受け取り百貨店を退職をして私は33歳になったタイミングで沖縄に渡った。仕事は覚えることもたくさんあるが、やり甲斐があり楽しい。私のようにホテル内には東京から来たスタッフもたくさんいた。だから寂しくはない。地元スタッフには休みには色々なお店を教えてもらった。沖縄の人はやはり暖かい。ホテルの寮があり、

食事はすべて出してもらえ。ありがたい。給与は決して多くはないが、もう少しでもない。ユニフォームで仕事をするので、プライベートではTシャツとジーンズで良い。東京で働いていた頃は、洋服、アクセサリー代がかかっていたが今は逆にそんな格好をしただけで「どうした？東京に帰っちゃうの？」と心配される。

沖縄は鎧をはずして暮らせる場所だ。

シーズンのサロンは忙しく朝から晩まで目の回るような日もある。しかし、それが過ぎるとまた静かな日常に戻ってくる。どんなに疲れても、休みの日にボーッと青い海を見ていると何もかもがリセットされる。あれから10年。私は沖縄の人間になりつつある。東京から3時間。今は格安チケットもあるのて来やすいと言ってくれて東京時代の友達もよく来てくれている。お客様のアロマトリートメントをするときに、グレープフルーツの精油をお客様が選ぶときがある。その香りを嗅ぐと、叔母との暮らしを思い出す。グレープフ

高品質な精油・ハーブウォーター
キャリアオイルなどの卸販売をお探しの方へ

プラナロム商品を使ってみませんか

お客様は、本当に価値のある物を求めています。間違いなく本物を見極める時代になってきました。だから、プラナロムのケモタイプ精油は、多くのアロマセラピストから愛されているのです。さあ、あなたも本当に安心・安全な精油を使ってみませんか？

今、巷で話題の日本の香り!!
多くのアロマセラピストが愛用中!

CHECK!

yuica日本産精油もお取り扱いしてます!!

yuica(ゆいか)とは、「トレーサビリティ」と「成分分析」を大切にしている「正プラス株式会社」が作っている日本産精油です。原料の採取から精油の抽出、製品化のためのボトルリングまで、すべて日本国内で行っており、日本で最も信頼されている国産精油メーカーなのです。



商品知識・販売実績が豊富なラヴァーレにお任せください。

プラナロム・KENSO・yuicaの販売代理店様・取扱店様を大募集中!!

ラヴァーレは、卒業生2000名超・独立開業者100名超のアロマスクールです。プロのアロマセラピストである講師が、普段から愛用しているからアロマ商品に関する知識が豊富! 独立開業した数多くの方々からの疑問や質問に、いつも対応しているから実績も豊富! 様々な製品に関する質感や香り、感触の違い等、毎日の授業でプラナロム商品を使っているからどんな事にもお答えできるのです。商品購入に関する諸条件等、まずはお気軽にお問い合わせ下さい。貴方からのご連絡を心よりお待ちしております。



取扱商品

プラナロム社製品全般 / 健草医学舎製品全般

精油・キャリアオイル・ハーブウォーター・ブレンドオイル・国産ハーブウォーター・容器・基材・業務用キャリアオイル等

yuica 製品全般

精油・キャリアオイル・アロマウォーター・ブレンドオイル・入浴剤等

Lavare オリジナルアロマ化粧品各種

アロマソープ・ジェル・クリーム・バスオイル・アロマペンダント・アロマストーン・ディフューザー等

手頃な価格のオリジナルアロマペンダントなども取扱中!



お好みの色や形など、あなたのご希望をなんでもお伺いいたします。まずは、お気軽にお問い合わせください。

プラナロム・KENSO正規卸店 / yuica正規卸店
株式会社ラヴァーレ
〒273-0005
千葉県船橋市本町5-2-15 松寿ビル2F

お問い合わせは、お気軽にどうぞ!
受付時間 10:00~20:00 年末年始を除く年中無休

047-407-4151

ルーツの香りは気持ちを明るく前向きにしてくれる精油だと、アロマの勉強の時に教わった。叔母は、暗くて反抗期の私の気持ちを和らげるためにグレープフルーツを出してくれていたのかと思う。

沖縄に来て私は島の男性と結婚した。今、3歳の娘がいる。スバの仕事しながら育児も頑張っている。私は沖縄に来て本当に良かったと日々感じている。

加奈子さんとはじめてお会いした時の印象は、お仕事柄スタイリッシュで明るいお嬢様だと感じました。ふとした横顔は、言葉では言い表せないような芯の強さがありました。

加奈子さんの生い立ちを伺い、一人で生きて行くという意気込みを感じ、私の出来ることは何だろうと考えました。

すでに沖縄に渡りアロマセラピストとして活躍している卒業生の方から、たくさんのお問い合わせをいただきました。

加奈子さんと、働きたいスバの夢を語り就職が決まった時は嬉しく思いました。沖縄に行かれてからもお付き合いは続いていました。

そして加奈子さんが結婚してお子様が生まれた時、母親のような気持ちで少しホッとしました。

これから家族が出来る。

加奈子さんは沖縄に呼ばれた人だと感じます。

私は仕事柄多くの女性を見てきました。幸せを掴む女性は、必ず自立しています。相手に依存するとあまりいい方向に行かないように感じます。

私は一人でも生きて行ける。そんな凛とした姿が相手には魅力的に映るのかもしれない。

加奈子さんの凛々さにご主人は惹かれたのだと思うのです。

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/





セロトニン不足がもたらす症状とは？

(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。

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。

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。

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。

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。

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。

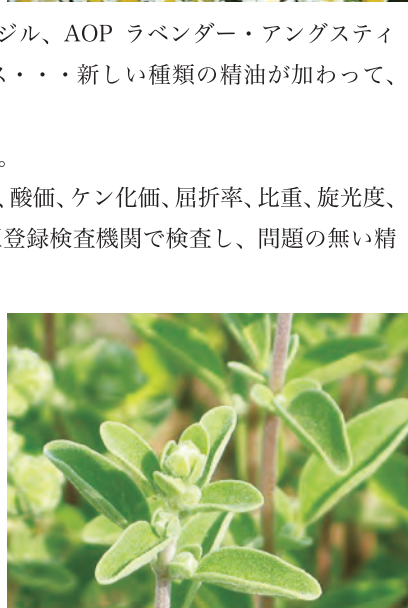
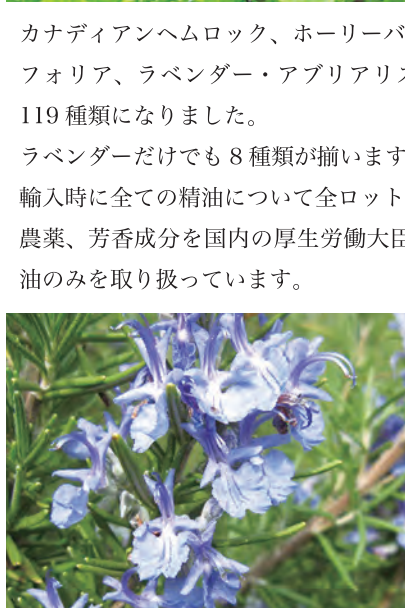
通常のホルモンとは区別されることも多いのですが、神経伝達物質も体内で作られた化学物質であることやアドレナリンやノルアドレナリンのように血液中へ分泌される理由から広い意味でホルモンの一種と考えられます。

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>



ラヴァーレ
会員限定
貸切!!

2019年6月8日開催

ラヴァーレ主催

ローズ摘み取り体験付 NARD JAPAN 山梨農場研修ツアーに行ってきました

前日も雨で当日の朝も曇り空でした。しかし、東京から山梨に向かう車中の中で天気がどんどん回復し山梨に着く頃には晴れ間が。天気にも恵まれ気持ちも高まります。

到着すると、ブラックマロウ、サイプレス、ジュニパーなどたくさんの植物が出迎えてくれました。

はじめに水蒸気蒸留法の見学です。この日はローズの蒸留を見学させて頂きました。精油とハーブウォーターが分かれる様子や蒸留器の説明をしてくださいました。抽出したばかりのハーブウォーターからは新鮮なローズの香りが部屋中に香ります。みなさん、興味津々で釜の中を覗き込んでいました。

そして、いざ農場へ。空が広い大自然の景色に癒されます。空気もきれいで植物も喜んで元気に育っている感じがします。

最初にカモマイル・ジャーマンの摘み取り方法を学び、いざ摘み取りです。精油の紹介にりんこの香りの様などという表現がありますが、ハーブからもフルーティーな香りがしました。みなさん上手に摘み取っていました。

そして、次にローズの摘み取りです。たくさんのローズが農場一面に咲いていて見ているだけでうっとりです。ローズの摘み取り方法も教えていただきました。習った通りにすると綺麗に摘み取りできました。

ローズの収穫の時期には、摘み取ってもまたすぐに次の日にはたくさんのローズが咲くそうです。

こんなにたくさんのローズを見るのは初めてです。袋いっぱい摘み取ったローズが収穫できました。

そのあとはイングリッシュガーデンが人気の施設「KINGSWELL」でのランチです。美しい庭園や植物をみながらの優雅なランチ。美味しい食事と素敵な庭園にも癒されます。

そして、午後はNARD JAPAN事務局の方からNARDの理念や、アロマへの思いをお話いただきました。植物も使いながらの分かりやすい説明で話に聴き入っていました。

次にクラフト作りを行いました。「ネロリ薫る練り香」と「ハーブウォーターローション」の2つを作成しました。手作りのクラフトは楽しいし、やっぱり自然の香りはいいですね。

お土産もたくさん頂きました。農園で育ているラベンダーのドライフラワー、ローズマリー、ハチミツ、ハーブウォーター、自分達で収穫したカモマイル・ジャーマンやローズもです。

私も帰宅後は摘み取りをしたローズでジャムを作りました。その日に摘み取ったローズで作ったジャムの味は新鮮でとても美味しかったです。

たくさん体験をさせて頂き学びの多い1日となりました。参加頂いたみなさま、ご参加頂きありがとうございました。

NARD関係者の方々、お世話になりました。ありがとうございました。

吉野 正美



アロマ業界に入ってから、お世話になっていました三上杏平先生が今年の7月に逝去されました。

NARDジャパンの会長をされていた三上先生に直接トレーナー講座を担当していただいたり、口述試験の試験官を見ていただけたことは私にとって大変な財産となりました。

また「精油の化学」についての特別講座などを幾度となく、ラヴァーレの会員様向けに実施していただきました。ラヴァーレ会員の皆様にとっても、とても身近な存在であったと思います。

先生は精油やキャリアオイルの化学をわかりやすく教えてくださることで有名ですが、2年ほど前に

「アロマの業界の人は精油の勉強は熱心にするわりに、精油よりもたくさん使うキャリアオイルの勉強にこだわる人がとても少ないんだよ。」とお話されたことがありました。

「アロマのプロになるのならキャリアオイルをしっかり学ばないとね」「たしかに」

ぜひラヴァーレで講座を開講させていただけませんか？とご相談しました。



三上杏平先生 逝去を悼んで 三上先生ありがとうございました



快諾いただきまして、先生にしっかりと就いてラヴァーレ幹部社員と共にテキスト作り、カリキュラムの構成、その内容を先生から伝授していただくための研修を繰り返していただきました。

そこで完成した講座が「M.A.A認定キャリアオイルマスター講座」です。自分の名前で認定証を出すことのなかった先生がこの講座ではじめて認めてくださったことに感謝の気持ちでいっぱいでした。

それほどキャリアオイルを正しく使うを増やしたいという先生の想いも伝わってきました。

先生から教えていただく内容の深さにスタッフ一同、必死でついていきました。

先生からリクエストしていただいたキャリアオイルは入手しにくいものが意外に多くあり、品質の良いもので尚且つあまり使われていない貴重なオイルを探すのにラヴァーレと業者様とで苦労した部分がありました。

その分、良いオイルを入手できた時の喜びはひとしおでもありました。

「キャリアオイルを知るには実際の抽出も見たほうが良い」と

先生にアドバイスをいただき小豆島に視察研修に行くことにしました。

を教えてください、とても嬉しくて懐かしくて素敵な時間を過ごさせてただいていました。

最後にお会いした時に、「小豆島去年行けて良かったよ。ありがとうね」と言われたことを思い出します。

去年、一緒に行くことができて本当に良かったと感じています。何事も後回しにするなど教えていただいているみたいですね。

これからは先生の想いをきちんと伝えていけるようにラヴァーレスタッフ一同でしっかり講座のクオリティを守ってまいります。

なので「先生安心してください。」そして、今度あちらでお会いした時に恥ずかしくないように自分を戒めながら生きていきます。

アロマセラピーの研究に真摯に取り組まれ、日本のアロマセラピー業界の発展に大きく影響を与えた三上先生のご尽力、ラヴァーレへのご協力・ご支援に感謝を捧げるとともに、心からご冥福をお祈り申し上げます。

三上先生ありがとうございました。

菅野千津子

1泊2日のタイトなスケジュールではありましたが、オリブ畑の視察、摘み取り、抽出見学など盛りだくさんの内容。先生が以前に行かれた場所を案内いただきながら本当に楽しく学ばせていただいたのが、まだ去年の11月のことです。

先生は10年前に小豆島に来て以来だとおっしゃっていました。

小豆島オリブ公園の思い出がとてもあるご様子で

「懐かしい」「変わってないな」と大変うれしそうに見学されていたお姿が印象的でした。

ここ数年、先生とは少なくとも2ヶ月に一度はお会いさせていただいておりました。

その時にキャリアオイルマスター講座の認定書にサインをしていただくのですが、先生が一番楽しみにされていたのが、生徒様からのアンケートを見ることでした。

本当にうれしそうに読んでいました。「この講座作ってよかったね」と笑顔で言ってくださるのです。

そして、今年の6月23日に行われたキャリアオイルマスター集中講座の特別講義にも来てくださりました。お変わりなく元気に講座を終えて、車で



先生のご自宅までお送りいたしました。「今日はどうもありがとう。じゃあまた」といつもどおり手を上げて笑顔で別れました。

これが先生と交わした最後の言葉となりました。

訃報を知ったのは逝去されて初七日を過ぎた時に奥様からのお電話で知りました。

奥様に「主人の趣味に付き合ってくれてありがとうございました。本当にありがとうございました。」と言われ、あれほど自分の好きなことに夢中になれたのだから主人は幸せでした。本当にありがとうございました。

「趣味なんてんでもありません。私たちは先生に、どれだけ支えていただいていたのか言葉では言い現わすことができません。こちらのほうこそお礼を申し上げなければなりません。」とお伝えさせていただきました。

先生はやっぱり先生らしい最期だったようです。

正直まだ私には実感がありません。

先生とは不思議なご縁があり、先生のご自宅と私が幼少の頃に住んでいた家が、まさに目と鼻の先だったのです。そのことから、会うたびに地域の近況



『あせらず、あわてず、あきらめず』

2019年7月 横浜校 鈴木先生



レッスンをしているだけでよく耳にします。
『精油を入れるこの一瞬がいつも緊張します』とおっしゃる。
よく分かります、私もずっとそうでした。
手汗もかきやすいので余計に緊張しちゃって(笑)
『慌てずに入れる良い方法はありませんか？』
そうですね・・・
精油はサラサラしているものと、ドロツツとしているものとあるのでその特徴をつかむのはいかがでしょうか？
瓶のふたを開けるとすぐに香りが漂ってくる柑橘系やミント系の精油は、サラサラしていて出てくるスピードが速いです。
それに比べて、ふたを開けてもなかなか香ってこないような樹脂系の精油は香りが重たく出てくるスピードがゆっくりです。

これを知っているだけでも焦らずに入られるのではないのでしょうか？
また、瓶を一気に傾けてしまうと・・・ツツツツツとたくさん出てきてしまう事があるのでゆっくりと傾けてみてください。
出るまではゆっくりな精油も、出始めると勢いよく出てしまうものがありますので。
慌てずに、少し傾けてちょっと待つ。
それでも出なかったらもう少し傾けてちょっと待つ。
そして、中にはたくさん傾けてもなかなか出てこない精油もあります。
ベンゾインやトウルールバルサム、ミルラなど
なかには『30分待っても出てきませんでした』と言う生徒様もいらっしゃいました。

そういう時には諦めず・・・と言いたいところですが貴重な皆様の30分諦めずに頑張ってくださいとは言えませんので、そんな時にはスポイトでとるのが良いでしょう。
エタノールで消毒したスポイト瓶を使って、必要な量を精油瓶から直接取ります。
余った精油はそのまま精油瓶に戻して大丈夫です。
スポイトは再度エタノールで消毒してくださいね。
少しづつ少しずつ、ゆったりとした時間の中で楽しむのもアロマの醍醐味ではないでしょうか！

ラヴァーレ公式ブログ

人気の記事をご紹介

アロマスクールラヴァーレでは、各校日替わりでほぼ毎日ブログを更新しています。
最近のブログでお客様からの反応が良かったものを掲載いたします。
ぜひ、皆様もラヴァーレ公式ブログに目を通してみてくださいね。

<https://www.lavare.co.jp/>

『ハーブウォーター使い方いろいろ』

2019年8月 船橋校 松川先生

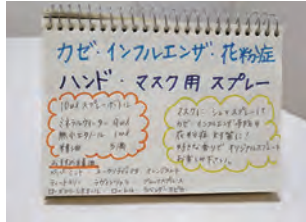


暑い日が続いていますね。
夏バテしないよう水分補給と栄養補給、そしてアロマを使って暑い夏を乗り切りましょう！
生徒様から『ハーブウォーター』の使い方について、最近よくご質問いただきます。
ハーブウォーターは、精油を水蒸気蒸留法で抽出した際にとれる100%天然の水溶液です。
ハーブウォーターにも、微量ですが精油成分が含まれています。とても柔らかく優しい香りですよ♪
そして薄めずそのまま使えるのも嬉しいですね！
ハーブウォーターの使い方いろいろ
★化粧水としてそのままスプレーします。冷蔵庫で冷やしたウォーターは、ひんやりして夏にはピッタリです。もちろんボディローションにもオススメです。
★シートマスクにハーブウォーター

を浸み込ませてフェイスパックとして使用する。
★ウェットティッシュに浸み込ませて汗拭きシートとして使用する。
★赤ちゃんのおしりふきにもオススメです。
★ジェルと混ぜて、とろみのある化粧水やアイジェルにして使用する。
★そのままルームスプレーとして使う。
などなど
暑い夏には欠かせないアイテムです！
まだまだいろいろな使い方がありますので、ぜひスタッフにおたずねください。
(注) ハーブウォーターは防腐剤を使っておりませんので、開封後は冷蔵庫で保管し早めにお使いください。

『マスク用スプレーおすすめです』

2019年10月 横浜校 竹内先生



ラヴァーレ横浜校ではオレガノカプセルのご注文が増えてきました。
風邪、インフルエンザ予防の季節です。
ここ最近、マスクをしている方が多くなってきた気がします。
今日はマスクにシュッとひとふき、マスク用スプレーの紹介です。
ハンドスプレーとしても活用していただけます。
10 ml スプレーボトルに
ミネラルウォーター 9 ml
無水エタノール 1 ml
精油 2、3 種類で 5 滴を入れるだけです。
ユーカリラディアタ、ティートゥリー、

ラヴィンツアラ、ローズマリーシネオール、ペパーミント、ローレル、ラベンダースピカ、ブラックスプールス、オレンジスイートなど
精油は好みでブレンドしてみてくださいね。
たとえば
ユーカリラディアタ 2 滴
ラヴィンツアラ 2 滴
ティートゥリー 1 滴
このブレンドはキリッとさわやかな香ります。
ティートゥリーをオレンジスイート 1 滴に変えるだけでフレッシュな優しい香りになります。
マスクに香りをつけることで予防はもちろん、リフレッシュやリラクセーションもできますよ。

何種類かブレンドを作って気分に合わせて使うのも楽しいですね。
横浜校からの夜景もおすすめです☆
急に冷えてきました。
今日はお風呂にユズやショウガの精油を入れてあたためたいと思います。

『心も体も乱れを整えて』

2019年10月 銀座校 まつがえ先生



秋の気持ちいい季節、と言いたところですが、急に気温が下がって風邪をひく方も多いようです。
雨が近づいたり気温が急激に変化するとき、頭痛やめまいがしたり、呼吸が苦しくなったり、と
不調を感じる方も多いと思います。
かく言う私もその一人です。
気候の影響で不調を感じることを、今は「気象病」とも呼ぶそうです。
気圧の変化を身体が感じ取って、私たちの体の中では自律神経を動かして調整しようとはしますが、急激に気圧が低下すると、それがうまくいかなくなります。
そんなときの不調の予防に「耳をぐるぐる」するとい、という情報を見つけたので実践してみました。
耳の奥には「内耳」という気圧の変化を感じて脳に伝えるセンサーの役割を果たす場所があります。
この内耳の血流を良くしておくこと

で脳に過剰な情報を送るのを防いでくれる、
ちよつとややこしいですが、とにかく耳をほぐしたり伸ばしたりすることで、頭痛やめまいなどの不調を防いでくれる、というもの。
具体的には耳を優しくぎゅーっと上下、横と5秒ずつくらいひっぱったり、耳をくるんで温めたり、耳を縦に折り曲げたりします。
ただ耳をマッサージではもったいないので、もちろんアロマを使います。
ミルクローション 20 g + ジェルナチュレ 20 g を良く混ぜたところに
ローレル 5 滴
ラヴィンツアラ 8 滴
バジル 2 滴
オレンジスイート 5 滴
耳の後ろ、首筋などに塗ります。
ゆっくりと呼吸をするのも合わせて行うといいですね。
ローレルやバジルは自律神経の乱れ

を感じるときに役立ってくれる精油です。
またローレルは血流も促してくれます。
ラヴィンツアラはリラクゼーションも呼吸も深くさせてくれます。
オレンジの甘さも加えてすっきりと優しい香りになりました。
今回はスッキリとした香りのブレンドでしたが、ゼラニウム・エジプトやマンダリン、ベルガモットなどもおすすめです。
もちろん BDNF オイルもおおすすめです！
台風が過ぎた後も天候が不安定になったりして体調管理がむずかしい季節ですね。
アロマを取り入れて、ホッとする時間を作ってくださいね。

ラヴァーレ会員様へ お願い

ラヴァーレ会員の皆さん、いつもラヴァーレをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

今回は、本誌面でお願いごとを一つさせていただきます。アロマスクールラヴァーレでは、フェイスブックやインスタグラム、さらにお客様へのメールアドレスに直接、イベントや特別講座のご案内、新商品や話題の商品などのご案内もさせていただいております。

今までは、郵送のご案内を平行して実施してまいりましたが、イベントや特別講座においては、郵送のご案内が届く前に満席になってしまいうことが多々あります。

また、新商品などのご案内もすべてのお客様に情報が届く前に売り切れてしまいます。

そこで、お願いがあります。

会員様のフィードにラヴァーレの情報が表示されるようにするため、ラヴァーレのフェイスブックページに『いいね!』やインスタグラムでの『フォロー』をしてご登録をいただけないでしょうか？

もしくは、会員様のメールアドレスをお知らせいただけないでしょうか？

どうか何卒よろしくお願いいたします。

f Facebookでお知らせを受け取る

Facebookアカウントをお持ちの方

フェイスブックで以下を検索してください。
「アロマスクールラヴァーレ」

Facebookアカウントをお持ちでない方

GoogleやYahoo!など、検索エンジンで検索してください。
「ラヴァーレ（スペース）Facebook」

Instagramでお知らせを受け取る

Instagramアカウントをお持ちの方

Instagramで以下を検索してください。
「aroma_lavare」

Instagramアカウントをお持ちでない方

GoogleやYahoo!など、検索エンジンで検索してください。
「ラヴァーレ（スペース）Instagram」

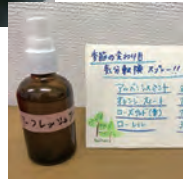
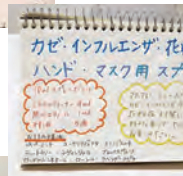
メールでお知らせを受け取る

オフィシャルメールアドレス aroma@lavare.co.jp 宛に必要な事項を記入の上、メールを送信してください。

【件名】メール登録

【本文】お名前 所属校 連絡の取れるお電話番号

登録完了通知のメールを返信いたします。
2日経っても届かない場合はご連絡ください。
(ラヴァーレ事務局 047-407-4151)



アロマ最新情報が満載のポータルサイト HappyAromaLifeにアクセス!



※画像はイメージです。

ラヴァーレには「アロマで生活をハッピーに!」をテーマに、アロマに関する様々な情報をご紹介していくポータルサイト「HappyAromaLife」を運営しています! アロマをもっと気軽に・楽しく・正しく!知ってもらいたいという気持ちを込めて、はじめての方からアロマに慣れ親しんだ方まで、楽しめる&生活に役立つ情報をお届けしております。

週1回更新を行っておりますので、電車での移動中やリラックスタイムのちょっとした読み物として、ご覧になっていただければと思います! 現役アロマセラピストのラヴァーレ講師によるレシピもご案内しております。精油の使い方やアロマクラフトの作り方の参考にして下さいね。

[https:// happyaromalife.com/](https://happyaromalife.com/)

こんな記事が掲載されています!

- ・アロマセラピーの基本
精油とは?
使う上で気をつけたいポイントは?
- ・季節にあわせたアロマセラピーの使い方
今から知っておきたい! 紫外線とは?
冬も夏も爽やかに 甘く香るペパーミント
- ・ラヴァーレブログのアクセスランキング など

HappyAromaLifeはこちらから!



<https://happyaromalife.com/>
(パソコン・スマートフォン共通)

Twitterでは更新情報をご案内中です!



@HappyAromaLife0
ぜひフォローをお願いいたします!

精油・アロマセラピーのこんなことが知りたい! というリクエストや感想がございましたら、お気軽にご連絡ください!
お問合せ: info@happyaromalife.com

みなさんこんにちは。今年も秋を感じたいまま冬に
なりましたようですね。お元気で過ごしてはるか
環境問題 地球温暖化という言葉が
私たちの暮らしに直結しているのが災害が
たくさんありました。災害で被害に遭われた方に心より
お見舞い申し上げます。2019年もいよいよ終盤ですね。
一年を振り返る季節となりました。私は毎年この時期
去年の今頃は何をしていたかと思ったりしています。
ほんの1ミリでも何か成長できていると、ホジバに
見つけています。そして、来年のことを考えます。すると毎年
変化せず、成長しているという、かなり無理くりでは
ありますが、そう思うことにしています。(笑)
今年も、たくさんの新しい出会いがありました。生徒様との
ご縁もありました。ありがとうございました。
そしてあらゆる業界の社長様たちとのご縁を
いただきました。業界初の「食育とアロマをコラボした
講座もぜひぜひご縁から実現したものです。
会場協力をいただいた 赤穂の天塩で有名な「株式会社
天塩」様の社長様にもお会いさせていただきました。
日本の天然塩のお話と同じ、天塩様のこだわりは、
精油をこだわることにとても共通することを知り大変勉強に
なりました。また、コラボ講座や塩のお話も
やりさせていただけますね。いよいよご挨拶と拝見が
本年中は大変お世話になりました。2020年も引き続きお願ひ
申し上げます。 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！

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