

アロマセラピーとセルフケア

～ストレスを軽減する香りの活用法～

こんなこと、ありませんか？

「からだが疲れてやる気が出ない…」

「リラックスする方法を試してもが長続きしないから、手軽で効果的な方法を知りたい。」

「子育てや仕事で毎日忙しくて一息つく間もなく疲れるばかり…」

「モヤモヤ、イライラする…」 …etc

アロマの香りと共に、呼吸をするだけで
ストレス軽減できる方法が身につきます！



こんにちは、出口さゆりです。

いつもからだが重くて、疲れやすい。
顔にも吹き出物ができて肌の調子も悪い…。
咳もとまらない。。

いくら心理学を勉強しても、自分に優しくなるうとしても、なかなか上手にできない時期が私にはありました。

「あまり考えないほうが良いよ」とか
「リラックスして過ごしてね」など、
アドバイスはもらうものの、長続きしない…

「はぁ・・・」とため息をついている所、
アロマの香りに出会い、香りを焚いてお部屋中が良い香りで満たされ、なんだかわからないけれど心地よくリラックスすることができました。

今回一緒にワークショップを担当する、「アロマセラピストの田嶋明子さん」にアロマは香りの種類によって効果効能が違うということを教えてもらいました。

場面や気分に合わせて香りを選んで香ることにより、ストレスが軽減されたり、モヤモヤした気分から解放されたり、イライラがクールダウンしたりします。

そして、普段私たちは、多くの時間を頭で思考しています。考えている最中、時間軸は過去や未来に向きがちで、「今ここ」に生きているはずなのに、「今この瞬間」を実感せずにまたと来ない時を過ごしている…。そうではなく、「今ここ」であなたのからだや心で感じていることに触れ、受け入れていくことが心の健康に繋がると言われています。

一人でも多くの方にその意味を実感してもらいたい。そんな願いを込めて、ワークショップを開くことにしました。

日時：2016年8月20日（土）9:45～12:45 参加費：17,280円（税込）

場所：名古屋市中区栄4-16-8 栄メンバーズオフィスビル（名古屋校）締切：7月25日（月）



