



新版



# これ1冊できちんとわかる アロマテラピー

生活の木 梅原亜也子 著



AEAJアロマテラピー検定対策に役立つ!  
アロマテラピーの基礎がわかる!



◆ 効能や使用上の注意点を詳しく紹介 ◆

**66種類の精油ガイド・22種類のキャリアオイルガイド**

◆ アロマテラピーの用途が広がる充実のレシピ ◆

**アロマクラフト 19種類・部位別アロマトリートメント**

**症状別セルフケア 100レシピ**

◆ 購入するときに迷わない ◆

**購入時に役立つ精油プロフィール&効能一覧**

**マイナビ**



新版

# これ1冊できちんとわかる アロマテラピー

生活の木 梅原亜也子 著



# はじめに

学生時代、ハーブで染められたオーガンジーストールに出会い、わたしの人生は変わりました。人工的には作り出せないと美しい色で、ひと目で魅了されたことを覚えています。同時に、改めて「植物ってすごい！」と感じました。こんなふうにも使われているのかと。

卒業後、ハーブ染めの仕事に就くことになり、ここでも植物の力を実感する毎日でした。ハーブの抽出液に触れているから手はいつも荒れることがなかったですし、染めているときに香りをかぐと、とても心地がよくてリラックスできました。ハーブってわたしたちの衣食住すべてにかかわっているんだな、と身をもって感じましたね。

植物のさまざまな作用に興味をもったわたしは、まもなくアロマテラピーに出会いました。そのころはまだ貴重だったアロマテラピーの文献を読みあさり、精油の効能の多さに驚いたものです。

アロマテラピーのよさは、手軽なところ。小さな精油のびんには香りのさまざまなパワーが詰まっていて、いろいろな用途で気軽に楽しむこと

Aromatherapy



ができます。さらに、コミュニケーションツールにもなりますよね。娘といっしょに楽しく石けんを作ったり、おしゃべりをしながら母にトリートメントをしたり……。香りは記憶とも密接に結びついていて、大切な思い出とともにそのときの香りもあとから思い出すことができます。

アロマテラピーをこれから始めようと思っている方は、難しく考えずに、好きな香りを楽しむところから始めてください。最初におすすめの精油は、柑橘系のオレンジ・スイート。香りをかぐと必ずみなさんが笑顔になる1本で、元気がわいてきます。精油を選ぶときは効能も重要ですが、心地よいと感じる香りであることをいちばん大切にしてほしいと思います。

この度、『アロマテラピー検定』の公式テキスト（1999年刊行）の2015年7月の改訂に際し、本書の内容を見直し、『新版』を発行する運びとなりました。

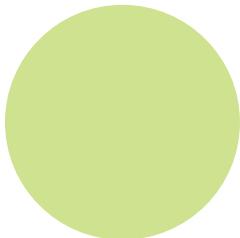
アロマテラピーの基礎知識や歴史などをくわしく、また、昨今人気の精油などを新たに取り上げ、より充実した1冊となっています。多くの人がこの本をヒントに、アロマテラピーで心身が健康に、そして毎日が豊かに過ごせることを願っています。

生活の木 梅原亜也子





## CONTENTS



### 精油を使用する際は、以下のことを守ってください

アロマテラピーは医療ではありません。心身の健康によい影響をもたらしますが、あくまでも補助的な手段だと考えてください。また、精油を肌に直接塗ったり、服用したりすると大変危険です。本書や取扱説明書などを使用前に読み、必ず使用上の注意を守って使用してください。特に妊娠中や持病がある人、高齢者には使用できない精油があるので、医師や専門家と相談の上、ご使用ください。本書の著者ならびに出版社は、精油を使用して生じた問題に対する責任は負いかねます。

### 002 はじめに

卷頭

#### 購入時に役立つ！

- 010 精油60種のプロフィール一覧
- 016 精油60種の効能一覧
- 020 初心者にオススメ！ 最初にそろえたい精油5本

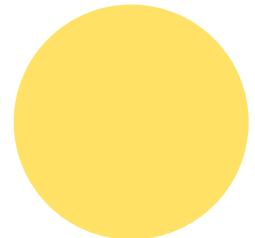
### Part 1 アロマテラピーの基礎知識

- 022 アロマテラピーとは
- 024 アロマテラピーの歴史
- 028 精油の基礎知識
- 034 精油の作用
- 038 精油の抽出方法
- 042 精油の作用とメカニズム
- 044 香りの分類・ブレンド
- 048 精油の選び方・扱い方

- 052 ♡ Column 1 アロマテラピーと環境

## Part 2 日常生活に アロマテラピーを取り入れよう

- 054 アロマテラピーの手軽な楽しみ方
- 055 芳香浴
- 058 アロマバス
- 060 吸入、フェイシャルスチーム／湿布
- 061 市販のものにプラス
- 062 ハウスキーピングにプラス
- 063 香りづけに
- 064 オリジナル香水作り
- 066 オリジナル香水ブレンドレシピ



## Part 3 アロマクラフト

- 070 始める前に
- 072 バスソルト
- 074 バスピーム
- 075 ヘアパック
- 076 石けん
- 078 化粧水
- 080 乳液
- 081 フェイスクリーム
- 082 美容液
- 083 クレンジング
- 084 ハーブティンクチャー
- 086 フェイスパック



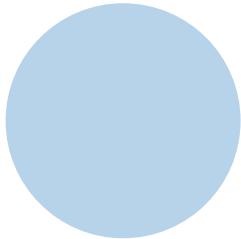


- 087 ハンドクリーム
- 088 ボディークリーム
- 089 リップクリーム
- 090 サシェ
- 091 アロマボトル
- 092 アロマキャンドル
- 094 シューズキーパー
- 095 ルームスプレー



- 096  **Column 2** アロマテラピーに関する法律

## Part 4 アロマトリートメント



- 098 始める前に
- 100 トリートメントの基本
- 102 セルフトリートメント
  - 102 頭
  - 103 顔
  - 104 肩・首
  - 106 腕
  - 107 手・指
  - 108 おなか・ウエスト
  - 109 ヒップ
  - 110 ふくらはぎ
  - 111 太もも
  - 111 足の裏
- 112 パートナートリートメント
  - 112 手
  - 114 腕
  - 115 肩・首
  - 116 腰・背中
  - 118 ヒップ
  - 119 脚
  - 120 足の裏



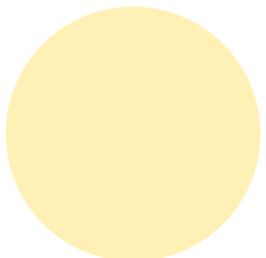


## Part 5 症状別セルフケア

122 始める前に

124 心のケア

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| 125 ストレス          | 130 緊張をほぐしたい   |
| 126 眠れない          | 131 集中力を高めたい   |
| 127 不安やプレッシャーを感じる | 132 孤独感にさいなまれる |
| 128 イライラを抑えたい     | 132 情緒不安定      |
| 129 やる気を出したい      | 133 恋がうまくいかない  |
| 129 ショックな出来事があった  | 133 更年期のトラブル   |



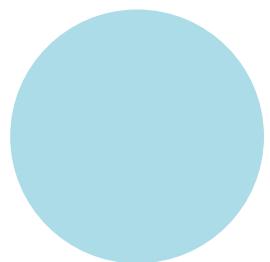
134 体の不調

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 135 肩こり・腰痛      | 142 痒（静脈瘤）        |
| 136 筋肉痛・筋肉疲労    | 142 膀胱炎           |
| 137 眼精疲労        | 143 風邪            |
| 137 血圧を安定させる    | 144 のどの痛み         |
| 138 疲れやすい       | 144 頭痛            |
| 138 動悸          | 145 食べ過ぎ・消化不良・胸やけ |
| 139 月経痛（月経困難症）  | 146 胃痛            |
| 139 月経前症候群（PMS） | 146 食欲不振          |
| 140 冷え性         | 147 便秘            |
| 141 花粉症         | 147 下痢            |
| 141 気管支ぜん息      |                   |



148 応急処置

- |          |         |
|----------|---------|
| 149 二日酔い | 150 打撲  |
| 149 日焼け  | 151 すり傷 |
| 150 虫刺され | 151 やけど |



152 デイリーケア

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 153 生活習慣病の予防   | 155 むくみ   |
| 153 肥満予防・ダイエット | 156 ヘアケア  |
| 154 スキンケア      | 157 汗のにおい |
| 155 乾燥肌        | 157 爪のケア  |

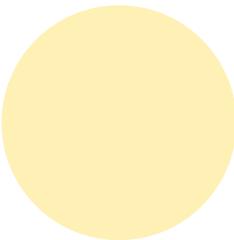
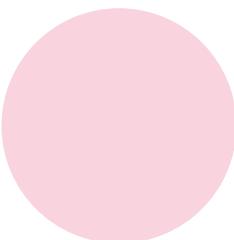


158 Column 3 家族と楽しむアロマテラピー

# Part 6 精油ガイド、その他の基材

## 162 精油ガイド・読み方

- |     |                    |     |                     |
|-----|--------------------|-----|---------------------|
| 163 | イモーテル              | 197 | ペチバー                |
| 164 | イランイラン             | 198 | ペパーミント              |
| 165 | オレンジ・スイート          | 199 | ペルガモット              |
| 166 | カモミール・ジャーマン        | 200 | ベンゾイン(安息香)          |
| 167 | カモミール・ローマン         | 201 | マジョラム(スイートマージョラム)   |
| 168 | クラリセージ             | 202 | マンダリン               |
| 169 | グレープフルーツ           | 203 | ミルラ(没薬/マー)          |
| 170 | クロモジ               | 204 | メリッサ(レモンバーム)        |
| 171 | 月桃                 | 205 | ユーカリ・グロブルス          |
| 172 | サイプレス              | 206 | ユーカリ・シトロドラ(レモンユーカリ) |
| 173 | サンダルウッド(白檀)        | 207 | ユーカリ・ラディアータ         |
| 174 | シダー・ウッド・アトラス       | 208 | 柚子(圧搾法)             |
| 175 | シトロネラ              | 209 | 柚子(水蒸気蒸留法)          |
| 176 | シナモンリーフ            | 210 | ライム                 |
| 177 | ジャスミンAbs.          | 211 | ラバンディン              |
| 178 | ジュニバーベリー           | 212 | ラベンサラ               |
| 179 | ジンジャー              | 213 | ラベンダー               |
| 180 | スパイク・ラベンダー         | 214 | レモン                 |
| 181 | スペアミント             | 215 | レモングラス              |
| 182 | セージ                | 216 | レモンバーベナ             |
| 183 | ゼラニウム              | 217 | ローズAbs.             |
| 184 | タイム・リナロール          | 218 | ローズウッド(葉)           |
| 185 | ティートリー             | 219 | ローズオットー(ダマスクローズ)    |
| 186 | ニアウリ・シネオール         | 220 | ローズマリー・カンファー        |
| 187 | ネロリ(オレンジ・ピター)      | 221 | ローズマリー・シネオール        |
| 188 | パイン                | 222 | ローズマリー・ベルベノン        |
| 189 | バジル・リナロール          | 223 | カユブテ                |
| 190 | バチュリ               | 223 | カルダモン               |
| 191 | バルマローザ             | 224 | クローブ                |
| 192 | ヒノキ                | 224 | コリアンダー              |
| 193 | フェンネル              | 225 | タラゴン                |
| 194 | ブチグレイン             | 225 | ブルーヤロウ              |
| 195 | ブラックペパー(ブラックペッパー)  |     |                     |
| 196 | フランキンセンス(乳香/オリバナム) |     |                     |



## 226 キャリアオイルガイド・読み方

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 227 アブリコットカーネルオイル | 232 ココナッツオイル      |
| 227 アボカドオイル       | 233 小麦胚芽オイル       |
| 228 アルガンオイル       | 233 スイートアーモンドオイル  |
| 228 オリーブオイル       | 234 セサミオイル(生ゴマ油)  |
| 229 オリーブスクワランオイル  | 234 セントジョンズワートオイル |
| 229 カスター油         | 235 月見草オイル        |
| 230 カメリア(椿)オイル    | 235 ヒップファエオイル     |
| 230 カレンデュラオイル     | 236 ホホバオイル        |
| 231 キヤロットオイル      | 236 ポリジオイル        |
| 231 ククイナッツオイル     | 237 マカデミアナッツオイル   |
| 232 グレープシードオイル    | 237 ローズヒップオイル     |

## 238 植物性バター

## 239 クレイ

## 240 芳香蒸留水

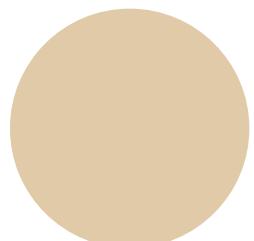
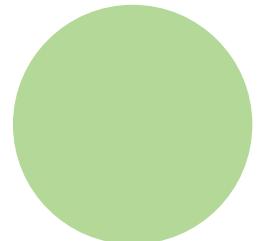
## 242 その他の基材

## 244 ハーブ

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 246 エキナセア       | 249 フェンネル   |
| 246 エルダーフラワー    | 250 ペパーミント  |
| 246 カモミール・ジャーマン | 250 マリーゴールド |
| 247 ジュニバーベリー    | 250 マロウブルー  |
| 247 セージ         | 251 ラベンダー   |
| 247 セントジョンズワート  | 251 レモングラス  |
| 248 タイム         | 251 レモンバーベナ |
| 248 ダンデリオン      | 252 レモンバーム  |
| 248 ネトル         | 252 ローズ     |
| 249 ハイビスカス      | 252 ローズヒップ  |
| 249 ヒース         | 253 ローズマリー  |

## 256 ♪ Column 4 アロマテラピーに関する資格

- 
- |           |
|-----------|
| 254 生活の木  |
| 260 INDEX |

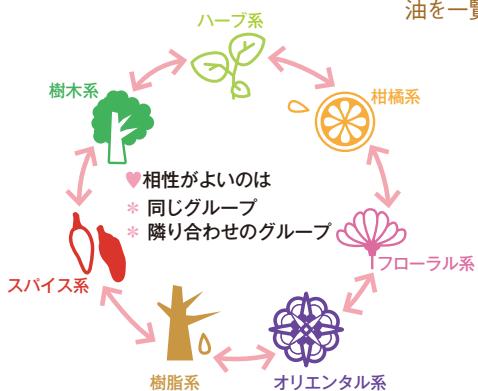




【巻頭1】  
購入時に役立つ!

# 精油60種のプロフィール一覧

P.163から紹介する主な精油の香りや特徴、相性のよい精油を一覧にしました。購入するときにチェックしましょう。



## 精油を購入するときにチェックすること

「エッセンシャルオイル（精油）」と書いてあり、100%天然成分のものかどうかをチェックします。合成香料のアロマオイルの場合もあるので、注意しましょう。また、品名や学名、抽出方法、原産国、輸入元などがきちんと記載されていると安心です。効能も大切ですが、自分が心地よいと感じられる香りであることを最優先にしましょう。

| 精油ガイド<br>参照ページ | 精油の名前・香りの特徴  | こんなときにおすすめ  | 相性のよい<br>精油                     |
|----------------|--|---|---------------------------------|
| P.163          | <b>イランイラン</b><br>【香り】 南国を思わせる香りで、甘くて濃厚。ジャスミンに近い香り。       | <b>心</b> 不安や緊張をほぐし、元気を出す<br><b>体</b> 高血圧、性的障害などに<br><b>肌</b> 皮脂の分泌を調整。にきびケアにも                 | ジャスミン、サンダルウッド、ラベンダー、柑橘系全般など     |
| P.164          | <b>オレンジ・スイート</b><br>【香り】 フルーティーな甘さに加え、柑橘系ならではのさわやかな香り。   | <b>心</b> リフレッシュ効果があり、眠れないときに<br><b>体</b> 消化器官の調子を整え、食欲を増進させる<br><b>肌</b> 老廃物を排出し、にきびやくすみケアにも  | シナモンリーフ、ラベンダー、ハーブ系全般、フローラル系全般など |
| P.165          | <b>カモミール・ジャーマン</b><br>【香り】 リンゴに似たフルーティーな甘さを含む香り。ややスパイシー。 | <b>心</b> 緊張やストレスから解放し、感情を鎮める<br><b>体</b> 弱った胃や、月経痛の緩和に<br><b>肌</b> にきびや乾燥が気になるときに             | イランイラン、ゼラニウム、クラリセージ、柑橘系全般など     |
| P.166          | <b>カモミール・ローマン</b><br>【香り】 青リンゴのような甘酸っぱさの混じった、みずみずしい草の香り。 | <b>心</b> 大きなショックを受けたときや不眠に<br><b>体</b> 痛み全般に効果を発揮。月経不順や更年期障害にも<br><b>肌</b> じんましんやアトピー性皮膚炎に    | ゼラニウム、クラリセージ、ラベンダー、ローズ、柑橘系全般など  |
| P.167          | <b>クランベリー</b><br>【香り】 すっきりした香りにナツツのよう                    | <b>心</b> 精神的の混乱を鎮める。睡眠導入にもおすすめ<br><b>体</b> 月経にまつわるトラブルに。免疫力も高める<br><b>肌</b> フケなどの頭皮トラブルや、育毛促進 | ゼラニウム、フランキンセンス、ラベンダー、柑橘系全般など    |
| P.168          | <b>クラリセージ</b><br>【香り】 すっきりした香りにナツツのよう                    | <b>心</b> 精神的の混乱を鎮める。睡眠導入にもおすすめ<br><b>体</b> 月経にまつわるトラブルに。免疫力も高める<br><b>肌</b> フケなどの頭皮トラブルや、育毛促進 | ゼラニウム、フランキンセンス、ラベンダー、柑橘系全般など    |

| 精油ガイド<br>参照<br>ページ | 精油の名前・香りの特徴  | こんなときにおすすめ  | 相性のよい<br>精油                     |
|--------------------|--|---|---------------------------------|
| P.169              |  <b>グレープフルーツ</b><br>【香り】ほのかな苦みと甘みを含んだ、みずみずしく爽快感あふれる香り。  | <b>心</b> 自信喪失時や集中したいとき<br><b>体</b> 二日酔いや消化不良、ダイエットのお供に<br><b>肌</b> にきびや吹き出物の予防に。体臭の消臭効果も        | ラベンダー、ローズマリー、柑橘系全般、樹木系全般など      |
| P.170              |  <b>クロモジ</b><br>【香り】黒糖のような甘さを含む、森林を思わせる深い香り。            | <b>心</b> 悲しみや落ち込みを癒し、安心感をもたらす<br><b>体</b> 免疫を活性させ、感染症の予防にも<br><b>肌</b> あせもや虫刺されなどに。保湿作用も        | サンダルウッド、ゼラニウム、ヒノキ、フランキンセンスなど    |
| P.171              |  <b>月桃</b><br>【香り】ややフローラルな甘さを含むミントのような涼感感のある香り。         | <b>心</b> ストレスで疲れた心を癒し、集中力を高める<br><b>体</b> 鼻炎や花粉症の対策に。月経痛の緩和にも<br><b>肌</b> 肌を引き締め、潤いをアップさせたいときに  | ペパーミント、マジョラム、レモン、樹木系全般など        |
| P.172              |  <b>サイプレス</b><br>【香り】すっきりと落ち着いた香りで、ほんのリスパイシー。ヒノキに近い。    | <b>心</b> 冷静になりたいときや、喪失感を抱えているとき<br><b>体</b> 体内を浄化し、むくみやセルライト予防に<br><b>肌</b> 発汗を抑え、脂性肌のお手入れに     | クラリセージ、ジュニパーベリー、ローズマリー、柑橘系全般など  |
| P.173              |  <b>サンダルウッド(白檀)</b><br>【香り】落ち着いた香りで、濃厚。甘さのあるオリエンタルな香り。  | <b>心</b> 心を深く落ち着かせたいとき。睡眠の導入に<br><b>体</b> 膀胱炎やのどの炎症に。冷えやむくみにも<br><b>肌</b> 肌荒れのケア、潤いのある肌にしたいときに  | ジャスミン、パチュリ、フランキンセンス、ラベンダーなど     |
| P.174              |  <b>シダーウッド・アトラス</b><br>【香り】オリエンタルな甘さがあり、サンダルウッドに近いがドライ。 | <b>心</b> 集中したいとき、気分を穏やかにしたいときに<br><b>体</b> セキを鎮めたり、皮下脂肪やセルライトの対策に<br><b>肌</b> 脂性肌のトラブルやフケ、脱毛予防に | ローズマリー、スパイス系全般、ハーブ系全般など         |
| P.175              |  <b>シトロネラ</b><br>【香り】レモンに似たすっきりとした香りで、ほのかに甘さがある。        | <b>心</b> 元気が出ないときや、リフレッシュしたいときに<br><b>体</b> 頭痛や神経痛に。風邪予防にも<br><b>肌</b> 蚊などの虫よけに。汗や体臭の予防にも       | イランイラン、ネロリ、ペパーミント、ベルガモットなど      |
| P.176              |  <b>シナモンリーフ</b><br>【香り】鋭くスパイシーで、ほのかな甘さを含む。濃厚で深い香り。    | <b>心</b> 無気力なときや孤独を感じているときに<br><b>体</b> 消化不良や風邪をひいたとき<br><b>肌</b> 肌の引き締めのほか、水虫やイボのケアにも          | サイプレス、フランキンセンス、ラベンダー、柑橘系全般など    |
| P.177              |  <b>ジャスミンAbs.</b><br>【香り】魅惑的な花の香り。深みと温かみがあり、甘くて濃厚。    | <b>心</b> 自信を取り戻し、幸福感を得たいときに<br><b>体</b> 月経痛の悩み、マタニティーブルーにも<br><b>肌</b> 乾燥肌やストレス性肌トラブルのケアに       | ゼラニウム、フランキンセンス、ローズ、柑橘系全般など      |
| P.178              |  <b>ジュニパーベリー</b><br>【香り】苦みと甘みが混ざったスモーキーな香り。ヒノキに似ている。  | <b>心</b> 負の感情を浄化し、気力と集中力をアップ<br><b>体</b> 新陳代謝を高め、むくみや膀胱炎を緩和<br><b>肌</b> 毛穴のつまりやにきびが気になる脂性肌に     | ゼラニウム、ラベンダー、ローズマリー、柑橘系全般など      |
| P.179              |  <b>ジンジャー</b><br>【香り】ピリッとした刺激のある独特の香りで、温かみがある。        | <b>心</b> 無気力になった心に活力を与える<br><b>体</b> 体を温め、筋肉疲労や風邪の初期症状に効果<br><b>肌</b> しもやけの予防に                  | シナモンリーフ、ジャスミン、ローズウッド(葉)、柑橘系全般など |

| 精油ガイド<br>参照<br>ページ | 精油の名前・香りの特徴   | こんなときにおすすめ   | 相性のよい<br>精油                     |
|--------------------|---|--|---------------------------------|
| P.180              |  <b>スパイク・ラベンダー</b><br>【香り】ラベンダーよりくっきりとした、よりフレッシュな香り。         | <b>心</b> 元気を取り戻し、リフレッシュしたいときに<br><b>体</b> さまざまな痛みの緩和、感染症の予防に<br><b>肌</b> やけどやにきびなどを早くきれいに治す    | レモン、シトロネラ、ベルガモット、カモミールなど        |
| P.181              |  <b>スペアミント</b><br>【香り】清涼感のあるハッカの香り。ペパーミントより甘みがある。            | <b>心</b> 眠け覚ましや、リフレッシュしたいときに<br><b>体</b> 吐き気や二日酔いを鎮める<br><b>肌</b> 虫刺されなどかゆみの緩和や、にきびケアに         | バジル・リナロール、ローズマリー、柑橘系全般、樹木系全般など  |
| P.182              |  <b>セージ</b><br>【香り】シャープで苦みを含んだ香り。さわやかでヨモギに似ている。              | <b>心</b> ショックや悲しみでふさいだ心を癒す<br><b>体</b> 月経不順や更年期障害に。低血圧にも<br><b>肌</b> 傷の治りを早めたいときに。ヘアケアにも       | ローズマリー、柑橘系全般、樹木系全般など            |
| P.183              |  <b>ゼラニウム</b><br>【香り】バラのような甘さを含んだ香り。ミントのような清涼感がある。           | <b>心</b> 情緒不安定なときや月経前のイライラに<br><b>体</b> 月経の悩みに。むくみや肥満の予防にも<br><b>肌</b> しみやしわを予防、肌に潤いを与える       | グレープフルーツ、クラリセージ、ペパーミント、ラベンダーなど  |
| P.184              |  <b>タイム・リナロール</b><br>【香り】甘みと苦みを含んだ清涼感のあるハーブの香り。              | <b>心</b> 精神疲労の回復。集中力や記憶力のアップに<br><b>体</b> 風邪や感染症の予防。めまいなど低血圧の人に<br><b>肌</b> フケや脱毛。水虫のケアにも      | ペーパーミント、マンダリン、レモン、フローラル系全般など    |
| P.185              |  <b>ティートリー</b><br>【香り】シャープで清涼感のあるフレッシュな香り。ユーカリに類似。           | <b>心</b> 煮つまってしまい、リフレッシュしたいときに<br><b>体</b> 花粉症の緩和に。風邪などの予防にも<br><b>肌</b> にきび、水虫、虫刺され、日焼け炎症の緩和に | ペーパーミント、ユーカリ、ローズマリー、レモンなどの柑橘系全般 |
| P.186              |  <b>ニアウリ・シネロール</b><br>【香り】クリアでやや甘さを含む、ユーカリに似た爽快感あふれる香り。      | <b>心</b> 落ち込んでいるときや、気力を起こしたいときに<br><b>体</b> 免疫力の強化、呼吸器トラブルに<br><b>肌</b> 傷やにきびの症状緩和に。頭皮のケアにも    | ティートリー、柑橘系全般、ハーブ系全般など           |
| P.187              |  <b>ネロリ<br/>(オレンジ・ピター)</b><br>【香り】オレンジの甘さにやや苦みを含む、繊細な花の香り。 | <b>心</b> 精神状態を安定させ、安眠へ誘う<br><b>体</b> ストレスによる消化器系の不調に効果<br><b>肌</b> しみ、そばかすのケア。しわやたるみの予防も       | イランイラン、ジャスミン、ラベンダー、ローズ、柑橘系全般など  |
| P.188              |  <b>パイン</b><br>【香り】森にいるような清々しい香り。フレッシュで、やや刺激がある。           | <b>心</b> 心に活力を与え、集中力を高める<br><b>体</b> 鼻水・鼻づまりなどの症状緩和。冷え性にも<br><b>肌</b> 治りににくい皮膚のトラブルや目の下のクマにも   | ティートリー、ペーパーミント、ラベンダー、ハーブ系全般など   |
| P.189              |  <b>バジル・リナロール</b><br>【香り】温かみがあり、スパイシー。かすかに酸味のある香り。         | <b>心</b> 多忙で疲れ果てた、心のリフレッシュに<br><b>体</b> ストレス性の胃痙攣や頭痛、月経の悩みに<br><b>肌</b> にきびや虫刺されの炎症を鎮める        | クラリセージ、ゼラニウム、レモン、ローズマリーなど       |
| P.190              |  <b>パチュリ</b><br>【香り】スパイシーで甘さのある土のよくな香り。墨汁に似ている。            | <b>心</b> 情緒を安定させ、冷静な判断を下したいときに<br><b>体</b> ストレスによる過食、むくみや冷え性に<br><b>肌</b> たるんだ皮膚を引き締める。にきびケアにも | サンダルウッド、ベンゾイン、ローズウッド、フローラル系全般など |

| 精油ガイド<br>参照<br>ページ | 精油の名前・香りの特徴  | こんなときにおすすめ   | 相性のよい<br>精油                      |
|--------------------|--|--|----------------------------------|
| P.191              |  <b>パルマローザ</b><br>【香り】バラのような甘さと、草原のようなさわやかさを含んだ香り。                | <b>心</b> 減入ってしまった気分を元気づけたいときに<br><b>体</b> 消化器管を強化し、疲労や病後の回復に<br><b>肌</b> ハリや潤いを取り戻し、美しい肌に      | イランイラン、サンダルウッド、セラニウム、ローズウッド(葉)など |
| P.192              |  <b>ヒノキ</b><br>【香り】アンダートーンで落ち着いた、木の香り。清々しくなつかしさを感じる。              | <b>心</b> 忙しい毎日に、心を深く落ちさせる<br><b>体</b> 冷え性やむくみ、アレルギー性疾患などに<br><b>肌</b> しわやたるみを予防。抜け毛やフケのケアに     | オレンジ・スイート、サンダルウッド、ベンジンなど         |
| P.193              |  <b>フェンネル</b><br>【香り】ほのかにフローラルな甘さを持ったややスパイシーな香り。                  | <b>心</b> 怒りやイライラを鎮め、張りつめた神経をほぐす<br><b>体</b> 消化不良に。セルライトの予防にも<br><b>肌</b> 潤いと弾力を取り戻し、にきびの予防にも   | サンダルウッド、ラベンダー、レモン、ローズマリーなど       |
| P.194              |  <b>ブチグレイン</b><br>【香り】柑橘系のさわやかさとフローラルな甘さを含む、木の香り。                 | <b>心</b> 不安や孤独感をやわらげる。不眠にも<br><b>体</b> ストレス性の消化器・循環器の不調に<br><b>肌</b> 脂性肌の悩みに。しみ予防や頭皮のケアにも      | パルマローザ、ラベンダー、ローズマリー、柑橘系全般など      |
| P.195              |  <b>ブラックペパー</b><br>【香り】(ブラックペッパー)<br>シャープでスパイシーな香り。刺激は強いが、温かみがある。 | <b>心</b> 無関心、無感動になっている心に活力を与える<br><b>体</b> 冷え性や肩こりに。胃腸の働きを活発にする<br><b>肌</b> しもやけや打ち身の治りを早める    | グレープフルーツ、フランキンセンス、レモン、ユーカリなど     |
| P.196              |  <b>フランキンセンス</b><br>【香り】(乳香/オリバナム)<br>ややレモンのようなフレッシュさを含んだ、澄んだ香り。  | <b>心</b> 心の傷や強迫観念から解放されたいときに<br><b>体</b> ぜん息や気管支炎など呼吸器のトラブルに<br><b>肌</b> しわやたるみのケアに。手荒れや傷の回復にも | サンダルウッド、ネロリ、ミルラ、ローズ、スパイス系全般など    |
| P.197              |  <b>ベチバー</b><br>【香り】スモーキーでこくのある土の香り。かすかに甘みを含み、重厚。                 | <b>心</b> 高ぶった神経を鎮める。めまいや不眠にも<br><b>体</b> 免疫機能の強化。関節や筋肉の痛みにも<br><b>肌</b> にきびやかゆみ、肌荒れなどの症状を緩和    | イランイラン、クラリセージ、サンダルウッド、ラベンダーなど    |
| P.198              |  <b>ペパーミント</b><br>【香り】清涼感あふれるハッカの香り。スペアミントより爽快感がある。             | <b>心</b> 眠けを覚まし、集中力を呼び起こす<br><b>体</b> 乗り物酔いや二日酔いなどの吐き気を緩和<br><b>肌</b> 虫刺され、日焼けした肌の炎症を緩和        | サイプレス、ティートリー、ユーカリ、ラベンダー、レモンなど    |
| P.199              |  <b>ベルガモット</b><br>【香り】花のような甘みを含み、ビターな柑橘系の香り。                    | <b>心</b> 憂うつな気持ちを晴らしたいときに<br><b>体</b> 消化器系のトラブルを緩和<br><b>肌</b> にきびを予防し、肌の状態を整える                | クラリセージ、ゼラニウム、ラベンダー、柑橘系全般など       |
| P.200              |  <b>ベンゾイン(安息香)</b><br>【香り】バニラのように甘く濃厚。とろけるような温かみのある香り。          | <b>心</b> 孤独感や喪失感を抱えているときに<br><b>体</b> 風邪、気管支炎、声がれなどのトラブルに<br><b>肌</b> あかぎれやしもやけ、ひび割れ、乾燥肌の保湿に   | イランイラン、サンダルウッド、柑橘系全般、樹木系全般など     |
| P.201              |  <b>マジョラム</b><br>(スイートマージョラム)<br>【香り】スパイシーで温かみのある香り。やや苦みと甘みを含む。 | <b>心</b> 悲しみや孤独を感じ、眠れないときに<br><b>体</b> 冷えや便秘、月経の悩みに。筋肉痛にも<br><b>肌</b> 血行をよくし、目の下のクマのケアに        | オレンジ・スイート、サイプレス、ネロリ、ラベンダーなど      |

| 精油ガイド<br>参照<br>ページ | 精油の名前・香りの特徴  | こんなときにおすすめ  | 相性のよい<br>精油                        |
|--------------------|--|---|------------------------------------|
| P.202              |  <b>マンダリン</b><br>【香り】 フローラルでデリケート。柑橘系の中ではもっとも甘い香り。                                | <b>心</b> 落ち込んだ気持ちを明るくしたいときに<br><b>体</b> ストレスによる食欲不振に。子供や妊娠中にも<br><b>肌</b> 妊娠線の予防。肌をなめらかに整える   | イランイラン、ゼラニウム、ネロリ、ブチグレン、ベンゾイシンなど    |
| P.203              |  <b>ミルラ</b><br><small>もつやく</small><br>(没薬／マー)<br>【香り】 甘みと苦みのある、スモーキーな香り。ムスクに似ている。 | <b>心</b> 無気力な気持ちを奮い立たせたいときに<br><b>体</b> 風邪などの予防、ケアに。性的な悩みにも<br><b>肌</b> 治りの遅い傷、かゆみや炎症の緩和      | サンダルウッド、パチュリ、ベルガモット、ラベンダーなど        |
| P.204              |  <b>メリッサ</b><br>(レモンバーム)<br>【香り】 清涼感のある繊細な香り。レモンに似た酸味と甘さがある。                      | <b>心</b> ショックや喪失感で混乱した心を元気にする<br><b>体</b> 循環器や消化器の不調、月経痛、花粉症に<br><b>肌</b> アトピー性皮膚炎やじんましん、湿しんに | ラベンダー、ゼラニウム、イラクラン、レモン、レモングラスなど     |
| P.205              |  <b>ユーカリ・グロブルス</b><br>【香り】 シャープでクリアな香り。鼻の通りがよくなるような清涼感。                           | <b>心</b> 閉塞感を打破し、集中力を高めたいときに<br><b>体</b> 風邪やインフルエンザ、花粉症に<br><b>肌</b> 軽いやけどや発しん、傷を緩和し、回復を早める   | サイプレス、ジンジャー、ゼラニウム、マジョラム、レモンなど      |
| P.206              |  <b>ユーカリ・シトリオドラ</b><br>(レモンユーカリ)<br>【香り】 シャープでクリアな香り。レモンのような甘みを含んでいる。             | <b>心</b> イライラしたり、興奮した心を鎮めたいときに<br><b>体</b> 筋肉痛や関節痛の緩和。肩こりやむくみにも<br><b>肌</b> 虫刺されや水虫などのかゆみに    | シトロネラ、ゼラニウム、ティートリー、ペペermintなど      |
| P.207              |  <b>ユーカリ・ラディアータ</b><br>【香り】 ややフルーティーな甘さを含む香り。ユーカリ・グロブルスと近い。                       | <b>心</b> 心に余裕を取り戻したいときに<br><b>体</b> 花粉症のさまざまな症状に<br><b>肌</b> フケの予防や育毛、脂性肌のにきびケアに              | ラベンダー、ローズマリー、ハーブ系全般など              |
| P.208              |  <b>柚子 (圧搾法)</b><br>【香り】 さわやかな甘さとほのかな苦みを含む香り。                                     | <b>心</b> 不安や迷いを感じているときに<br><b>体</b> 冷え症やむくみ対策に。肉体疲労の回復に<br><b>肌</b> 乾燥肌の保湿に。美肌効果も             | カモミール、ローマン、ジンジャーベリー、ベンゾイシン、柑橘系全般など |
| P.209              |  <b>柚子 (水蒸気蒸留法)</b><br>【香り】 さわやかな甘さとほのかな苦みを含む、やわらかい香り。                          | <b>心</b> リラックスしたいとき、落ち込んでいるときに<br><b>体</b> 冷えや疲れなどの緩和、風邪の初期症状に<br><b>肌</b> 血行をよくし、保湿や美肌効果も    | クラリセージ、ジャスミン、ジュニバーベリー、ブチグレンなど      |
| P.210              |  <b>ライム</b><br>【香り】 シャープで、苦みのあるさわやかな香り。ほのかに甘みも含む。                               | <b>心</b> 憂うつで心がふさいでいるとき<br><b>体</b> 風邪の症状緩和、解熱、食欲不振などに<br><b>肌</b> 脂性肌のケア。出血した傷の治りを早める        | ゼラニウム、ネロリ、ブチグレン、ラベンダー、ハーブ系全般など     |
| P.211              |  <b>ラバンディン</b><br>【香り】 ラベンダーをよりくっきりとシャープにした香り。                                  | <b>心</b> 集中力が低下しているときの気分転換に<br><b>体</b> 筋肉疲労、呼吸器系の症状緩和に<br><b>肌</b> 皮膚炎のほか、各種の傷にも             | クラリセージ、ジャスミン、ゼラニウム、柑橘系全般など         |
| P.212              |  <b>ラベンサラ</b><br>【香り】 甘さを含むややスパイシーな香り。ユーカリに似た清涼感。                               | <b>心</b> 大きな精神的ダメージを受けたときに<br><b>体</b> 免疫を強化し、病気や筋肉疲労を回復させる<br><b>肌</b> 治りににくい傷の回復。水虫のケアにも    | ティートリー、ラベンダー、ローズマリー、柑橘系全般など        |

| 精油ガイド<br>参照<br>ページ | 精油の名前・香りの特徴   | こんなときにおすすめ  | 相性のよい<br>精油                   |
|--------------------|---|---|-------------------------------|
| P.213              |  <b>ラベンダー</b><br>【香り】さわやかな酸味と、クリアで軽さのあるフローラルな香り。               | <b>心</b> リラックスしたいとき、安眠したいときに<br><b>体</b> 頭痛、筋肉痛、月経痛や、感染症予防に<br><b>肌</b> やけどや傷の手当て、湿しんや皮膚炎にも       | イランイラン、オレンジ・スイート、ベルガモットなど     |
| P.214              |  <b>レモン</b><br>【香り】軽さのあるすっきりした香り。フレッシュで刺激的な酸味。                 | <b>心</b> 頭をすっきりさせて、リフレッシュしたいときに<br><b>体</b> 風邪の感染、生活習慣病を予防、血行をよくする<br><b>肌</b> 荒れた肌や唇、脂性肌や頭皮のケアに  | ティートリー、ローズマリー、柑橘系、フローラル系全般など  |
| P.215              |  <b>レモングラス</b><br>【香り】フレッシュな草の香りとすっきりした甘さを含むレモンの香り。            | <b>心</b> 疲れた心に、やる気や集中力を高めたいときに<br><b>体</b> 胃腸のトラブル、冷え性や筋肉痛、肩こりに<br><b>肌</b> 毛穴引き締め効果、にきび予防。水虫のケアも | ジンジャー、ブラックペパー、マジョラム、ラベンダーなど   |
| P.216              |  <b>レモンバーベナ</b><br>【香り】フローラルな甘さを含むレモンに似たさわやかな香り。               | <b>心</b> 心がふさいでいて、明るく前向きになりたいときに<br><b>体</b> 胃腸や呼吸器の不調やむくみに<br><b>肌</b> にきびに悩む脂性肌のケア、頭皮の脂っぽさにも    | エレミ、ゼラニウム、ハーブ系、マジョラムなど        |
| P.217              |  <b>ローズAbs.</b><br>【香り】甘みと深みのあるしっかりとしたバラの香り。わずかにスパイシーさを含む      | <b>心</b> ショックを乗り越えたいときに<br><b>体</b> 月経不順やPMS、更年期障害の緩和に<br><b>肌</b> 肌を強くしたいときに                     | サンダルウッド、パブリック、ラベンダー、柑橘系全般など   |
| P.218              |  <b>ローズウッド(葉)</b><br>【香り】甘く、華やかな香り。バラ本来の香りに近く、ほのかにグリーンも。       | <b>心</b> 疲れた心や落ち込んだ気持ちを癒して元気に<br><b>体</b> 免疫力を高めたいときに。頭痛の緩和にも<br><b>肌</b> しわ、しみをケアし、若々しくきれいな肌に    | イランイラン、フランキンセンス、フローラル系全般など    |
| P.219              |  <b>ローズオットー(ダマスクローズ)</b><br>【香り】深みのある、芳醇でややスパイシーなバラの香り。        | <b>心</b> 傷ついた心を優しく癒す<br><b>体</b> 女性特有の悩みに。花粉症や二日酔いにも<br><b>肌</b> すべての肌質を美肌へ導く                     | オレンジ・スイート、カモミール、ローマン、クラリセージなど |
| P.220              |  <b>ローズマリー・カンファー</b><br>【香り】樟脳に似た、清々しく刺激的でシャープな香り。           | <b>心</b> 気持ちを前向きにさせ、集中力や記憶力を高める<br><b>体</b> 筋肉のこりや神経痛の緩和。セルライトにも<br><b>肌</b> 脂性肌のケアに。傷を早くきれいに治す   | パイン、ブチグレイン、ペパーミント、レモングラスなど    |
| P.221              |  <b>ローズマリー・シネオール</b><br>【香り】フレッシュで樟脳に似た酸味と、清涼感がある香り。         | <b>心</b> 頭をクリアにして集中力や記憶力を高める<br><b>体</b> 呼吸器系の不調や、筋肉痛、神経痛、冷え性に<br><b>肌</b> フケや抜毛の予防に。にきびケアにも      | ゼラニウム、ティートリー、ネロリ、ユーカリ、柑橘系全般など |
| P.222              |  <b>ローズマリー・ベルベノン</b><br>【香り】清涼感があり、フレッシュ。ローズマリー・シネオールよりグリーン。 | <b>心</b> 集中できないとき、意欲がわかないときに<br><b>体</b> 生活習慣病の予防。冷え症、むくみの対策に<br><b>肌</b> 肌にハリを取り戻し、しわを予防する       | ゼラニウム、ティートリー、フランキンセンス、柑橘系全般など |





# 精油60種の効能一覧

精油の効能を、悩み別一覧にしました。それぞれの精油にどんな効果があるか、ひと目でわかります。



| 精油名        | イモーテル | イランイラン | オレンジ・スイート | カモミール・ジャーマン | カモミール・ローマン | クラリセージ | グレープフルーツ | クロモジ | 月桃 | サイプレス | (白檀)<br>サンダルウッド | シダーウッド・アトラス | シトロネラ |
|------------|-------|--------|-----------|-------------|------------|--------|----------|------|----|-------|-----------------|-------------|-------|
| 効能         |       |        |           |             |            |        |          |      |    |       |                 |             |       |
| ストレスに      | ■     | ■      | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        | ■    | ■  | ■     | ■               | ■           | ■     |
| リラックス      | ■     | ■      | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        | ■    | ■  | ■     | ■               | ■           | ■     |
| リフレッシュ     | ■     |        | ■         |             |            |        | ■        |      | ■  | ■     |                 |             | ■     |
| 安眠         |       | ■      | ■         | ■           | ■          | ■      |          | ■    | ■  | ■     |                 |             |       |
| 集中力アップ     |       |        |           |             |            |        | ■        |      | ■  | ■     |                 | ■           | ■     |
| ムードを高める    | ■     |        |           |             |            | ■      |          |      |    | ■     | ■               |             |       |
| 風邪や熱を緩和    | ■     |        | ■         | ■           | ■          |        |          |      | ■  | ■     | ■               |             | ■     |
| せき・鼻づまりに   | ■     |        | ■         | ■           | ■          | ■      |          | ■    | ■  | ■     | ■               | ■           |       |
| 頭痛を緩和      |       |        | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        |      | ■  |       |                 |             | ■     |
| 肩こりに       | ■     |        | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        |      | ■  | ■     | ■               |             | ■     |
| 食欲をアップさせる  |       |        | ■         |             |            |        | ■        |      |    |       |                 |             |       |
| 消化を促進      |       |        | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        |      |    |       |                 |             |       |
| 婦人科系のトラブルに |       | ■      |           | ■           | ■          | ■      |          |      |    | ■     |                 |             |       |
| にきびケア      | ■     | ■      | ■         | ■           | ■          | ■      | ■        |      | ■  | ■     | ■               | ■           |       |
| むくみ・スリミングに |       |        | ■         |             |            |        | ■        |      |    | ■     | ■               | ■           |       |
| 便秘に        |       |        | ■         |             |            |        |          |      |    |       |                 |             |       |
| デトックス      |       |        |           |             |            | ■      |          |      | ■  | ■     | ■               | ■           |       |
| 美肌         | ■     | ■      |           | ■           | ■          |        |          | ■    | ■  |       | ■               |             |       |
| 消臭         |       |        | ■         |             |            | ■      | ■        | ■    | ■  | ■     |                 |             | ■     |
| 防虫         |       | ■      | ■         |             |            | ■      |          | ■    | ■  | ■     |                 | ■           | ■     |





| 精油名        | フェンネル | ブチグレイン | ブチグレイン<br>(乳香／オリバナム)<br>(フランキンセンス)<br>(ブラックペッパー)<br>(ブラックペッパー) | ペチバ | ペパーミント | ベルガモット | ベンゾイン (安息香) | マンダリン | マジヨラム<br>(スイートマージヨラム) | ミルラ (没薬／マード) | メリッサ<br>(レモンバーム) | ユーカリ・グロブルス |
|------------|-------|--------|--|-----|--------|--------|-------------|-------|-----------------------|--------------|------------------|------------|
| 効能         |       |        |  |     |        |        |             |       |                       |              |                  |            |
| ストレスに      | ■     | ■      |  | ■   | ■      | ■      |             | ■     |                       | ■            | ■                | ■          |
| リラックス      | ■     | ■      |  | ■   | ■      |        | ■           | ■     | ■                     | ■            |                  |            |
| リフレッシュ     |       | ■      | ■  | ■   |        | ■      | ■           |       | ■                     |              |                  | ■          |
| 安眠         |       | ■      | ■  | ■   | ■      |        | ■           | ■     | ■                     | ■            | ■                | ■          |
| 集中力アップ     |       |        |  |     |        | ■      |             | ■     |                       |              |                  | ■          |
| ムードを高める    |       |        | ■  |     | ■      |        |             | ■     |                       | ■            |                  |            |
| 風邪や熱を緩和    | ■     |        |  | ■   |        | ■      | ■           | ■     |                       | ■            |                  | ■          |
| せき・鼻づまりに   | ■     |        | ■  | ■   |        | ■      | ■           | ■     |                       | ■            |                  | ■          |
| 頭痛を緩和      |       |        |  |     |        | ■      | ■           | ■     |                       | ■            |                  | ■          |
| 肩こりに       | ■     | ■      | ■  |     | ■      | ■      |             | ■     |                       | ■            |                  | ■          |
| 食欲をアップさせる  | ■     |        | ■  |     |        | ■      |             |       | ■                     | ■            |                  |            |
| 消化を促進      | ■     |        | ■  | ■   | ■      | ■      | ■           |       | ■                     | ■            | ■                |            |
| 婦人科系のトラブルに | ■     |        |  | ■   |        |        |             | ■     |                       | ■            |                  | ■          |
| にきびケア      | ■     | ■      |  | ■   | ■      | ■      | ■           | ■     | ■                     | ■            | ■                | ■          |
| むくみ・スリミングに | ■     |        | ■  |     |        |        |             | ■     | ■                     |              |                  |            |
| 便秘に        | ■     |        | ■  |     |        |        |             | ■     | ■                     |              |                  |            |
| デトックス      | ■     |        | ■  |     |        | ■      |             |       |                       |              |                  |            |
| 美肌         |       | ■      |  | ■   |        |        | ■           |       |                       | ■            |                  |            |
| 消臭         |       | ■      | ■  |     | ■      | ■      | ■           |       |                       |              |                  | ■          |
| 防虫         | ■     |        |  |     | ■      | ■      | ■           |       |                       | ■            | ■                | ■          |





# 初心者にオススメ! 最初にそろえたい精油5本

アロマテラピー初心者の方に特におすすめしたい、用途が広く、ブレンドしやすい精油を5本ピックアップしました。

## 1 ラベンダー

気持ちを落ち着ける作用や痛みを緩和する作用をはじめ、多くの効能が詰まった精油。心身をリラックスさせる効果に優れています。いろいろな場面で使えます。作用が穏やかなので、子供にも安心です。



## 4 ペパーミント

清涼感あふれるおなじみの香りは、少量で十分リフレッシュできます。眠けを覚ましたいときや、集中したいとき、気分転換をしたいときにおすすめです。吐き気を抑える効果もあります。

## 2 ティートリー

殺菌、抗ウイルス、消臭作用などに優れ、免疫力を高めてくれる精油。清涼感のあるフレッシュな香りで、心身や肌も含め、全身をリフレッシュさせてくれます。風邪や花粉症の症状緩和にも効果的。

## 3 ゼラニウム

ローズに似た香りの中に、ミントのような清涼感があります。抗菌、ホルモン調節、鎮静作用や、皮膚の弾力を回復させる作用、月経不順を緩和する作用に優れています。特に女性におすすめです。

## 5 オレンジ・スイート

オレンジそのもののみずみずしい香りは、だれからも愛されています。不安や緊張から解放し、心身ともに元気ってくれる精油です。リラックス効果が高く、眠れないときにもおすすめ。

## 5本を使ったおすすめブレンド

芳香浴をするときにおすすめのブレンドです。これらの精油があれば、さまざまな香りが楽しめます。

### リラックスしたいときに

|           |    |
|-----------|----|
| ラベンダー     | 2滴 |
| オレンジ・スイート | 2滴 |
| ペパーミント    | 1滴 |

### 風邪気味のときに

|        |    |
|--------|----|
| ゼラニウム  | 2滴 |
| ティートリー | 2滴 |
| ペパーミント | 1滴 |

### リフレッシュしたいときに

|           |    |
|-----------|----|
| オレンジ・スイート | 2滴 |
| ペパーミント    | 2滴 |
| ティートリー    | 1滴 |

### 空気の清浄に

|        |    |
|--------|----|
| ラベンダー  | 3滴 |
| ティートリー | 1滴 |
| ペパーミント | 1滴 |

### 癒されたいときに

|           |    |
|-----------|----|
| オレンジ・スイート | 2滴 |
| ラベンダー     | 2滴 |
| ゼラニウム     | 1滴 |





## Part 1

# アロマテラピーの 基礎知識

アロマテラピーを始めるうえで、知っておきたい基礎知識をまとめました。精油の効能や成分、注意点などを理解していれば、より効果的なアロマテラピーを楽しむことができるでしょう。そのほか、アロマテラピーの歴史や精油の抽出方法なども紹介。AEAJ（公益社団法人日本アロマ環境協会）アロマテラピー検定に出題される項目は「CHECK POINT」にまとめてあります。

# Lesson 1

## 〔アロマテラピーとは〕

「アロマ」ということはよく耳にしますが、その意味や効果について理解している人は少ないかもしれません。まずは、アロマテラピーの基本の基本を学びましょう。

### アロマテラピーとは 香りを利用した自然療法のこと

花やハーブの香りをかいだり心が安らいだ、レモンの香りをかいだりさわやかな気分になった……という経験はありませんか。これが「アロマテラピー」の基本。自然の植物の香りには、心身を癒す効果があるのです。

「アロマテラピー」とは、「aroma=芳香」と「therapy=療法」の造語で、一般的に植物から抽出した精油を使用した自然療法を指します。アロマテラピーといえば「香りで心をリラックスさせる」と考えている人も多いと思いますが、それだけではありません。健康や美容にもさまざまな効果をもたらします。さらに自然治癒力（生まれながらに持っている病を治す力）を高める作用もあり、私たちの健康を維持、増進するのに、よい影響を与えてくれるのです。

アロマテラピーは私たちの生活を豊かにしてくれる手段のひとつ。じょうずに取り入れれば、香りの効果で健康的に、そしてハッピーに過ごすことができるでしょう。



### 代替医療として 医療現場にも浸透

まだ医療が発達していない時代は、植物は重要な健康維持、治療のための手段でした。植物の香りが生活に取り入れられた歴史も長く、ヨーロッパでは民間療法として利用されてきました。現在でもフランスやイギリスなどでは積極的に医療現場にアロマテラピーが取り入れられ、代替医療（通常の医療の代わりに用いられる医療）としての地位を確立させています。

最近は日本の病院でもアロマテラピーが少しづつ普及し、認知されてきました。体のトラブルをその部位だけの問題にせず、心を含めた体全体の問題として捉えるアロマテラピーの考え方、「ホリスティック（全体的、包括的）な観点から行う自然療法」として医療現場にも浸透しつつあります。

### 20世紀から普及していった アロマテラピー

1910年ごろ、フランス人化学者のルネ・モーリス・ガットフォセは実験中の事故でやけどをし、治療にラベンダーの精油を使ったところ、きれいに治癒したことに衝撃を受けました。それ以後、精油の研究に没頭し、1937年に著書『Aromathérapie』を発表。各国で翻訳され、アロマテラピーを世の中に広めるきっかけになりました。「アロマテラピー」という用語を作ったのも彼で、「アロマの父」といわれています。



## 日本では1980年代後半 から徐々に普及

ガットフォセ以降も世界中でアロマテラピーの研究が続けられ、発展を遂げてきました。1964年にはフランス人医師のジャン・バルネが著書『AROMATHERAPIE』を発表。第二次世界大戦中、負傷した兵士たちに精油を使って治療してきた経験を記し、アロマテラピーを医療の分野に生かす足がかりを作りました。1970年代には、当時ミラノの植物誘導体研究所長だったパオロ・ロベスティにより、柑橘類の精油がうつ病や神経症に効果があることが証明されました。

1985年、日本でロバート・ティスランドの著書『The Art of Aromatherapy』が翻訳され、アロマテラピーが普及し始めました。さらに阪神淡路大震災の経験から癒しの効果が注目され、1996年に「日本アロマテラピー協会(AAJ)」を設立。現在は環境省所管の「公益社団法人日本アロマ環境協会(AEAJ)」に発展し、啓蒙活動が行われています。



### ◆ CHECK POINT ◆

- アロマテラピーは、**芳香(aroma)療法(therapy)**という意味。
- 「アロマセラピー」は英語読みで、意味はアロマテラピーと同じ。
- 自然の植物から抽出した**精油(エッセンシャルオイル)**には、心と体を癒す効果がある。
- アロマテラピーは、精油を用いて**ホリスティック**な観点から行う自然療法である。

- 1937年、化学者(仏)のルネ・モーリス・ガットフォセがアロマテラピーと命名。
- 1920年代、医師のガッティーとカヨラ(伊)が精油の研究に尽力する。
- フランス人医師ジャン・バルネは、第二次世界大戦中、兵士の治療に精油を使用した。
- 1970年代、パオロ・ロベスティ(伊)が、柑橘類の精油の神経症への効能を発見。



## 〔アロマテラピーの歴史〕

アロマテラピーが確立するずっと以前から、芳香植物は人間の生活に利用されてきました。香りを利用した自然療法の歴史をひも解いてみましょう。

### 【先史時代～古代】

#### 神に香りを捧げた 古代エジプト

古代から「香りは神からの授かり物」として考えられており、宗教的な儀式や病気の治療に植物の香りが利用されていました。神殿では木や樹脂を燃やして香りを楽しむ薰香が焚かれ、悪魔ばらいなどにも使われていました。

香料や香水を表す「perfume」は、ラテン語の「per（通して）」と「fumum（煙）」に由来する言葉で、「煙を通して」という意味を持っています。

また、ミイラ作りには乳香（フランキンセンス）<sup>じゅきゅう</sup>や没薬（ミルラ）<sup>もつやく</sup>を利用。殺菌・防腐作用の目的だけでなく、神の前に出るのに清らかな香りをつけるためだったともいわれています。しかし、乳香や没薬はエジプト国内では産出されず、周辺の国との交易によって得られる大変貴重なものでした。香油もこのころから使用されており、ツタンカーメン王の墓からはたくさん香油のびんと軟膏<sup>なんこう</sup>が見つかっています。

#### 植物を治療に用いた 古代ギリシャ

B.C.7世紀ごろから香油や軟膏が使われるようになりました。ギリシャ人はバラを特に愛していたといわれ、このころに科学的な香りの研究も行われています。

「医学の父」と呼ばれる古代ギリシャの医学者ヒポクラテス（B.C.460～B.C.377年ごろ）は、芳香植物を伝染病の予防や治療をはじめ、お風呂やマッサージにも取り入れる

ことを推奨しました。それらは『ヒポクラテス全集』に記録されています。

また、哲学者アリストテレスの弟子で「植物学の祖」とされるテオフラストス（B.C.373～B.C.287年ごろ）は、植物の科学的な分類を試み、その研究をまとめた『植物誌』を著しました。

#### 知識を発展させた 古代ローマ

古代ローマ時代の皇帝ネロ（37～68）はバラ好きで知られており、香油を体に塗ったり、部屋に香りを満たしたりしたといわれています。香りの研究も進められ、後世に残る書物もこの時代に発表されています。

有名なのは、皇帝ネロの統治下で軍医として働いていた医学者ディオスコリデス（40～90年ごろ）が著した『マテリア・メディカ（薬物誌）』。西洋医学の基礎を築いたといわれており、約600種の植物（薬草）などを薬理機能上から分類しました。『マテリア・メディカ』には多くの写本があり、400点もの彩色植物画が添えられた「ウイーン写本」は、その最古（512年ごろ）のものとして知られています。

そのほか、博物学者プリニウス（23年ごろ～79）の自然誌『博物誌』も有名です。全37巻におよぶこの書は、自然に関する古代ローマの知識・情報の集大成とされています。

また、古代ローマにおいてヒポクラテスに次ぐ偉大な医学者ガレノス（129～199年ご