

News & Views

NPO 法人ホリスティックアロマセラピー協会設立のお知らせ

「アロマセラピー」という言葉は広く一般の人に知られるようになりましたが、その多くは「アロマセラピーは良い香りを楽しむもの」と理解されていることが多いのが現実です。

アロマセラピーの施術に来られた方が、アロマセラピーが病気や不調に効果的であることを体験して、「カルチャーショックです」と驚かれる方が多くいらっしゃいます。

本来のアロマセラピーは香りを楽しむだけでなく、心身の不調や病気に対して様々な良い効果がみられます。ガンの宣告をうけた後、人生に失望し、「どうせ自分はもうすぐ死ぬのだから」と投げやりな言葉ばかりを仰っていた乳がんの患者さんは、ガンによる不安と緊張で硬くなった体をアロママッサージで優しく丁寧にほぐした後に、「今まで死ぬことばかり考えていたけど、生きることも考えられるようになりました」と仰いました。長年うつ病を患い、他人との接触におびえながら暮らしていた方は、アロママッサージで定期的に緊張を緩めることで元気になられ仕事に復帰されました。数年来の不眠症で「夜が怖い」と仰っていた方は、アロママッサージで自律神経系のバランスを取り戻し、数か月後に「最近は良く眠って困る」と喜びの感想をいただくなど、アロマは体と心の両方のバランスをとり、様々な不調の改善を助ける働きがあります。

アロマセラピーで用いる香りの成分は情動と呼ばれる脳の領域に影響を与えて、気持ちを落ち着けたり、元気づけたり、記憶を呼び起し

たり、痛みを抑制する物質の放出に関与します。また、アロママッサージによって自律神経やホルモンのバランスを整えてリラックス効果を促したり、循環を高めて筋緊張を緩和させます。これらの働きが相乗的に作用し、結果的に不安を和らげたり、睡眠の質を改善したり、緊張を緩和するなどの効果をもたらすと考えられます。心身に働きかけるアロマセラピーはストレス社会において、多くの人に役立てることができると思います。

ホリスティックアロマセラピー協会はアロマを必要とするすべての方にアロマを提供できるよう様々な試みを計画しています。

医療福祉機関へのアロマハンドマッサージの提供、アロマによるストレスマネジメント・プロジェクト、イギリス・アロマセラピーツアー、ガン患者さんへのアロママッサージ・サービスなど、一人一人は小さな力でも、同じ志をもつ仲間と一緒に活動することで、大きなパワーを生み出すことが可能になります。

すべての人が情報を分かち合う機会をもち、アロマを通して社会に貢献できるよう努力してまいりたいと思います。

協会の目的に賛同していただける方はどなたでもご参加いただけます。協会活動に関心のある方は、協会までコンタクトしてください。

皆様のご参加をお待ちしています。

NPO 法人 ホリスティックアロマセラピー協会

メールアドレス info@holistic-aroma.or.jp

ホームページ: <http://holistic-aroma.or.jp>