

ハーブ&アロマで 今日をリセット ～10年後のわたしのために～

女性のための
リフレッシュ&
リラックス講座

第1回 報告

平成29年11月23日、第1回目の女性のためのリフレッシュ&リラックス講座を開催しました。20代から60代まで、幅広い年齢層の女性30名にご参加いただき、ハーブやアロマの日常生活への取り入れ方や質の良い睡眠をとる方法、先生が実践されているハンドバスのやり方などを学びました。

講師・講座内容

講師:NPO法人
ジャパンハーブソサエティー 愛媛支部長
井上 泉 さん

現在では今回の講座のようにハーブやアロマの効力や使い方を広める講座も多く行っている井上さんですが、これらを勉強するきっかけとなったのはお子さんのぜんそくでした。アロマの香りには人の心を落ち着かせる効果があり、ハーブには多くの食物繊維が含まれており、抗酸化作用により元気で若々しく過ごせるそうです。正しく使って今日一日のリセットを重ねることが大切だそうです。

花粉症などのアレルギーや睡眠不足に悩み、アロマを求める人は多いとのこと、今回は井上さんがオススメするアロマグッズを使用しながら楽しく講座を行いました。

講座で紹介されたもの



ハーブティー

ハーブの香りは葉の裏から出ています。また、一度人の手が触れると傷むので扱いには注意が必要です。



レーズンケーキ

4種のレーズンが入った先生手作りのケーキです。バターは控えめで参加者の皆さんにも好評でした。



アロマポットとオイル

水にオイルをたらし、キャンドルで加熱します。オイルはアロマショップで販売されているものがオススメです。



アロマディフューザー

過熱による温度変化がないためオイル本来の自然な香りを楽しめます。

【先生オススメのリラックス法】

☆ハンドバス☆

生のローズマリーに熱湯を注ぎ、香りを立たせた後、水で40℃のぬるま湯にして両手を浸けます。手は、『甲から指先に向けて流すように撫でる』⇒『各指の間をもむ』⇒『指先を回して力を込めて引っ張る』⇒『爪を横から挟むようにおさえる』⇒『爪を上下から挟むようにおさえる』という流れでマッサージしてください。

☆ヘアトニックの作り方☆

100ccの精製水にラベンダーオイルとローズマリーオイルを合わせて10滴加え、乳化剤を使っていないので、その都度よく振って使用します。オイルは化学薬品などが入っていない100%ピュアエッセンシャルオイルを使いましょう。ヘアトニックは頭皮にスプレーするとにおいを抑える効果があります。また、殺菌作用があるので手に振りかけるのもオススメです。夏場、日焼けした肌に塗るとその後の炎症を抑えることもできます。肌に使う場合は必ずパッチテストを行いましょう。



【当日の様子】



【参加者の声】

大変勉強になりました。リフレッシュできました。(20代)

いい香りで癒されました。毎日きちんと1日のリセットをしていきたいです。(30代)

今日学んだことを日々の生活に取り入れたいと思います。また、ハーブやアロマについてもっと学びたいと思いました。(40代)

日常生活に役に立つ講座で内容もとても充実していました。素敵な先生でした。(40代)

育児に追われ、自分のリラックスの時間はほとんど取れませんが、久しぶりに家でも主人とハーブティーを楽しみたいと思います♪10年後もイキイキと生活できる私を目指します♪(40代)

大変興味深く楽しく勉強できました。日常生活に取り入れて健康に役立てたいと思います。ハーブとアロマについてもっと深く学びたいです。(60代)

豊かな知識に裏付けられた楽しいお話しでした。ぜひ自分の生活に役立てたいと思いました。(60代)

とても楽しい講座でした。毎日のリセットをし、健康で有意義な人生を送ってきたいです。(60代)

色は心のことば ～アートセラピーで 心を潤す～

女性のための
リフレッシュ&
リラックス講座

第2回 報告

平成29年12月2日、第2回目の女性のためのリフレッシュ&リラックス講座を開催しました。3、40代の方を中心とした31名にご参加いただき、白石さんのアトリエでも使用しているという書き味の違う多種多様な画材で心を表現し、リラックスする方法を学びました。

講師・講座内容

講師：
アートセラピスト/認定心理士
白石 弘美 さん

白石さんは色に出会い、色と遊び、色を楽しみ、アートセラピーを体験するためのアトリエを主宰されています。

アートセラピーは、創作活動をする事自体に癒し効果があり、また、アートを通したコミュニケーションの中で、心の内面に触れていく心理療法です。言葉にならない無意識の世界を表現することは、心身の解放にもつながります。手を動かし、画材の持つ感触や色彩などを感じるにより五感を活性化するアートセラピーには、粘土やコラージュも含まれるそうですが、今回の講座では色鉛筆や水性パステルなどの様々な画材を使用してぬり絵を行いました。

講座で使用した画材の一部



✿ 色鉛筆 ✿

手を汚さない点・速写性に優れた画材です。心をより豊かに表現するためには24色以上のセットがオススメです。



✿ 水性パステル ✿

通常のパステルとしても使用できますが、水を含んだ筆でなぞると溶けて絵具のような質感になります。



✿ ソフトパステル ✿

顔料を棒状に固めた絵具で筆やパレットがいらない点が長所です。描いたところを指で伸ばしてぼかすこともできます。



✿ クーピーペンシル ✿

顔料に合成樹脂とワックスを加えたプラスチック色鉛筆です。手に付きにくく削りやすい画材です。

【カラーブリージング(色彩呼吸法)】

ストレスを解消するためのリラクゼーションにはヨガやウォーキング、アロマなどがありますが、色をイメージしながら呼吸し色の持っている心理的効果を取り込むこともその一種です。元気・健康・楽しみを求める時にはオレンジを、気持ちを浄化したり心の安定を得たいときには緑をイメージすると効果的です。

☆ピンク色の瞑想について☆

今回の講座は女性対象ということもあり、女性ホルモンの分泌効果が期待されるピンク色をイメージする瞑想を行いました。瞑想は『椅子にゆったりと腰かけて軽く目を閉じる』⇒『呼吸は楽にし、頭の中にピンク色のもの(花やシャンパンなど)を描いてゆっくりと深呼吸する』⇒『色がみぞおちから体全体に広がるように、体に色を取り込むようにイメージする』ことを何度か繰り返してください。



【当日の様子】



【参加者の声】

いろいろな画材で自由に絵を描くことが出来て楽しかったです。童心に帰ることができました。(20代)

あっという間の1時間半でした。グループの方ともお話ができ、楽しかったです。(30代)

本当に楽しかったです。きれいな色を見ると癒されるので日常にも取り入れたいと思います。(30代)

熱中して色をぬったので、結構疲れていたことに驚きました。面白い体験をさせていただきました。(40代)

水性の色鉛筆が気に入ったので購入しようと思います。(40代)

色や絵は不得意ですが、優しく色にふれることが出来たのでよかったです。また、新しいことも知ることが出来ました。(50代)

アクセサリーを作ることが好きで、以前はよく作成していたのですが、最近はあまりできていませんでした。“色”のことを気に掛けながらまた作ってみようと思いました。(50代)

色についての知識を得ることが出来ました。お絵描きは随分していないので新鮮でした。(50代)