



■ 7 月 8 日（火） 9:30～12:00（於：函館市地域交流まちづくりセンター）

今回から函館市地域交流センターでアロマ講習会を開催しました。

歴史あるこの建物で講習会ができるとは夢にも思いませんでしたね！

50 余年前、ここは㊤今井百貨店（現：五稜郭）で、その後函館市水道局となりましたが、古いエレベーターも階段の手すりも、建物の中のニオイも懐かしく、久しぶりに親戚のおじさん、おばさんに会ったような「ホッ」とした気持ちになりました…。

余談はさておき、今回の勉強会は、季節柄、虫除け・防カビ・殺菌・消毒に力強く頼れる「ユーカリ」、そして爽やかな「ペパーミント」を特集しました。

後半は「ハンドトリートメント」の復習と、頭、肩、背中トリートメントを 2 人 1 組で行いました。時間がゆっくり流れるこの場所で、全員アロマの香りに包まれて、心が満たされた講習会でした。



■ 7 月 11 日（金） 13:30～15:00（於：新湊町 函館共働宿泊所）

『心とからだの安らぎをアロマセラピーで』

社会福祉法人 函館共働宿泊所は明治 30 年に設立され、知的・身体・精神障害の方 100 余名が北海道内各地より入所されている歴史ある施設です。

今回はスタッフ向けのセルフヒーリングを目的とした講習会で、初めて「アロマ」に触れた方もおられました。勤務の都合で全員参加はできませんでしたが、14:00 からの講習会の前に「ハンドトリートメント」の体験をしてもらいました。クローバーからは今井、黒川の両名も参加して「ハンドトリートメント」をして、和気あいあいの中、皆さんから「気持ちいい！」と喜びの言葉をいただきました。良かった！

講習会では「アロマって何？」から始まり、アロマの歴史、香りが脳に作用する仕組み、そしてエッセンシャルオイル（精油）の持つ性質や効果効能、使い方や注意事項などを、オイル 1 本ずつ香りを試しながら勉強しました。後半はセルフヒーリングとしてのアロママッサージオイルを使って「ハンドトリートメント」を各自が自分の手で体験しました。皆さん興味津々、香りとトリートメントを真剣に学んでいました。





お土産のルームスプレーは、各自お好みの香りを選んでお持ち帰りいただきました。笑顔とアロマオイルの香りで会場は一気に盛り上がり、短い時間でしたが講習会を終了しました。

男性職員の方から「アロマって遠い存在だと思っていましたが、こんなにリラックス効果があるとは初めて知り、使ってみたいと思いました！」と感想をいただいてとても嬉しかったですね。アンケートにもご協力いただき、これからの“クローバー”の活動に役立てていきます。ありがとうございました。

【アンケートのご紹介】(原文ママ)

- 初めて体験しましたがリラックスできました。(20代・女性)
- 色々な香りを楽しめてよかったです。他の人から、施されたハンドマッサージがとても心地よかったです。少し優しくなれました。ありがとう！！(50代・女性)
- 色々なにおいをかぎ やすらぎました。(50代・女性)
- 始めて体験しましたが とても気持ちよかったです。色々な香りを楽しめましたが かんきつ系が好きでした。今日はありがとうございました。(50代・女性)
- 今回、初めてアロマセラピーのこうぎを受け、これからの生活や仕事に取り入れて、生かしていきたいと思います。貴重な時間をありがとうございました。(20代・男性)
- 芳香剤は何を使っても一緒だと思っていたので、今日のアロマセラピーの講習を受けて臭いによる影響が色々あることにおどろきました。施設内で使用する他にも、家庭でも様々な場面で使いわけて活用したいと感じました。楽しい講習会を開いて頂きありがとうございました。ハンドトリートメント気持ち良く、心地良かったです。(20代・女性)
- 感想: アロマの脳に与える効果は思っていたより大きいのでと感じ、興味を持つ事が出来た。(50代・男性)
- 初めて体験させて頂きました。とても気持ちが良かったです。誰か、人の手によって、してもらう事が、ないので、貴重でした。ありがとうございました。(50代・女性)
- 男性としてアロマにたずさわる機会はほとんどなかったのですが「香りの効果」というものの力がとてつもなく大きいということにあらためて気がつきました。職場でもプライベートでも有効に活用したいと思いました。ありがとうございました。(39歳・男性)
- 初めて体験させて頂きました。とても勉強になりました。いやされました。幸せな気持ちになりました。ありがとうございました。(30代・女性)
- 色々な臭いがあるのににおどろきました。聞いたことのあるオイルもあり、きょう味を持ちました、とても勉強になりました。ありがとうございました。(50代・女性)
- アロマセラピーという言葉は知っていましたが、きちんと講習を受けたというのは今日が初めてでした。個人的にはカンキツ系の香りが好きなのですが、消臭・消毒系には違う香りだったというのが少し残念でした。(施設がカンキツ系だと気持ちがいいので) でも、とても勉強になりました。ありがとうございました。(30代・女性)

アロマの会 クローバー
今井、小林