



手の温もりで心のケア

～身近な人に心をかけ温かい社会に繋げたい～

ピアチャーレ・アロマスクール (JAA認定校 東京都足立区) 主宰 外尾 幸恵

私とアロマセラピーの出会い

第4子を出産後、体調不良やストレスから心身のバランスを崩し何に対しても取り組む力が無く沈んでいた私を救ってくれたのがアロマセラピーでした。

アロマオイルによるトリートメントを受けた時、植物の「生命力」をもらった様な感覚と植物が放つ「香り」に心が救われ、身体が軽くなったのが忘れられません。

これがきっかけでアロマに興味を持ち勉強を始めました。そして心身の状態によって香りを選択し、またその人に合わせて調合したアロマオイルを、手の温もりを介し、心を入れて行うタッチケアには病気や痛み、人生に不安を感じている人、寂しい思いをしている人に対して、元気な心と体を取り戻す力がある事を確信する様になりました。

看護師の経験を活かし、多くの方々にアロマセラピーが提供できるケアサロン&スクールを平成17年に開業、現在はJAA認定加盟校として活動しています。

震災チャリティーセミナー開催

3月11日に発生した大震災では、ショックのあまり人と話しをする事が出来ず、家にこもりテレビから流れる映像を繰り返し見ては、余震に怯えるといった日々が続きました。

この様に被災地以外で生活をしている私達も、普段以上にストレスを抱えた状態で過ごされている方が多い事が想像できました。心的外傷性ストレス障害 (PTSD) は1ヶ月～半年の間に初期症状が出てくると言われます、私は身近な方々への心のケアの必要性を感じ「震災ストレス・手の温もりで心のケア」として、チャリティーセミナーの開催を急遽決めました。参加費¥1,000は全て義援金とする事で復興活動に参加でき、さらに心を落ち着ける精油を使ったハンドマッサージを多くの人に覚えてもらい、家族や子供、気になる人に役立てて戴く為のマッサージ講習、さらに消防団員の方に「もしこの地で震災がおきたら…」というテーマで、緊急事態が起こったときの安否確認の仕方や避難テントの張り方を実演して戴くという内容を盛り込みました。また、グループワークで、大地震の時に困った事などを話し合いその内容を皆さんと共有し合いました。「一人で抱えていた不安やストレスをこうして話し合えた事で気持ちが楽になりました。」という感想がとても多く、共感する事や、してもらえる事の大切さを改めて実感しました。セミナーの最後は不安な気分になった時などに、その場ですぐ出来る簡単なヨガを行いセルフコントロールの方法を身に付けて戴きました。

当日は大雨と強風という悪天候でしたが、会場には赤ちゃん連れで参加するお母さんやご夫婦の姿もあり、74名の方が来場されました。

自分達出来る事をする

この様な大震災に見舞われ、かける言葉も見つからない状況の中、言葉を必要とせず自分の手と相手を思いやる心があれば「ハンドマッサージ」は誰でも誰にでもいつでも出来ます。被災地には行けないけれど、この地で自分達に出来る事はないか…と考えている方々が多くいらっしゃる中、皆さんの身近に元気の無い人、不安を抱えている人はいませんか？

マザー・テレサは「けれどももっと大きな苦しみは、誰も側にいてくれない孤独で愛されていない事なのです。」と語っています。人は誰かが側にいてくれたり、気に掛けてもらえるだけで心が安定し元気が出てくるものだと思います。身近な人に声を掛け、心を掛け、そっと寄り添う温かい社会の復興に、今、私達一人ひとりの力が必要とされています。

一人ひとりの優しさが多くの人の元気に繋がっていく「手の温もり」や「植物の生命力」を併せ持った「アロマセラピー」を必要としている方々に届ける為に、私達アロマコーディネーターの資格を有する者はその中心となって広めていく事が使命ではないでしょうか。

セミナーの準備やハンドマッサージの指導に協力して下さった当校卒業生の秋山千賀子さん、加藤信子さん、鍬田綾乃さん、玉森恵美子さん、中村美恵さん、吉田真知子さん、由田るり子さんに感謝申し上げます。また、集まった義援金は足立区副区長に直接お渡しし震災復興にお役立て戴く事ができました事をご報告させて戴きます。

おすすめ 私のアロマケア

様々な年齢の方がいらっしゃる避難所ではどなたにも受け入れやすいオレンジやローズウッドといった優しい香りのブレンドがお勧めです。ホホバオイル20ccに各2滴ずつ混ぜ1%のアロマオイルを作り、相手の手を包み込む様な気持ちでゆっくりハンドマッサージを試みて下さい。

外尾幸恵プロフィール

ピアチャーレ・ユキエ主宰
(アロマスクール&ケアサロン)
慈恵医大付属看護学校卒業
同付属病院にて救命救急等10年勤務
看護師・ケアマネージャー・心理相談員
4人の子持ちママ
HP:www.hokao.jp/placere
TEL.03-6845-9220
住所 東京都足立区梅島3-33-18-301

