



## 香りに包まれた 素敵な暮らしをしませんか……

精油（エッセンシャルオイル）は、植物の花や枝葉、樹皮、果実などから採取された天然100%の素材でできています。植物の生命力が凝縮された自然の恵みを、毎日の暮らしの中で活用してみませんか。

### ●ハンカチに精油を1滴

ハンカチやティッシュペーパー、コットンなどに精油を1滴落とすだけで、手軽に香りを楽しむことができます。これらを枕元や机の上に置いたり、タンスの引き出しに入れておくだけで、香りのある生活に早変わり。持ち歩けば、外出中でも好きな香りとともに過ごせます。



### ●アロマポットで芳香浴

市販されているアロマポットやアロマライトなどの専用芳香器を活用すれば、お部屋で香りを満喫することができます。芳香器の上皿に水かお湯をはり、お好みの製油を数滴落とします。シチュエーションや目的に応じて、お部屋全体でお好みの香りを楽しんでみましょう。

※キャンドルを使用する際は、空焚きなど火気の扱いにご注意ください。



### ●カップで手軽に気分転換

お湯をはったカップなどに精油を1～2滴落とすと、ふわっと香りが漂います。香りの持続性はありますが、それを机の上などに置けば、ひと時のちょっとした気分転換を楽しむことができます。



## 香りで楽しむ アロマテラピー



～リラックスしたいとき～

# リラックスしたいときにおすすめの エッセンシャルオイル

あなたにとって、  
心地よいと感じる香りを選びましょう。

**オレンジ・スイート**  
不安や緊張を和らげ、  
明るい気分。

**ラベンダー**  
緊張やストレスを  
ときほぐします。

**カモミール・ローマン**  
心を深く落ち着かせ  
たいときに。

**ネロリ**  
ストレスをほぐし、  
心をリラックス。

**ベルガモット**  
不安や緊張を包み込み、  
心を落ち着かせる。

**イランイラン**  
緊張をほぐし、  
幸せな気分。

※エッセンシャルオイルは純度が高く、良質のものを選びましょう。

## オレンジ・スイート

Citrus sinensis (ミカン科)

甘く爽やかな柑橘系の香り

- 不安を感じる時や、緊張している時、気分が落ち込んでいる時などに心にやすらぎを与え、気分を明るくしてくれます。また、不安に伴う不眠症や疲労、消化器系の不良などにも効果があるといわれています。

## ラベンダー

Lavandula officinalis (シン科)

甘く穏やかなフローラル系の香り

- ラベンダーの優しい香りが緊張や不安感、ストレスをやわらげ、ゆったりとした気分させてくれます。不眠症やストレス解消、頭痛、風邪など、さまざまな症状に有用だといわれています。アロマ初心者の方におすすめです。

## カモミール

Anthemis nobilis (キク科)

青りんごのような甘くフルーティーな香り

- 不安や緊張、怒りや恐怖などの感情を和らげ、心を穏やかに落ち着かせてくれます。ゆううつな気分を解消したり、安眠を助ける精油としても役立ちます。作用が穏やかなので、お子様にも安心して使用できます。

## ネロリ

Citrus aurantium (ミカン科)

新鮮なフローラル系の香り

- イライラ、ヒステリー、ショックを受けた心を鎮め、幸福感をもたらすと同時に、気分をリラックスさせてくれます。不安や心配事による不眠にも効果的です。ただし、催淫効果があるため、運転や集中力を要する前の使用は避けましょう。

## ベルガモット

Citrus bergamia (ミカン科)

柑橘系の爽やかさをもつフローラル系の香り

- 爽やかで温かみのあり、オーデコロンにもよく使われる香りです。不安や緊張、怒りなどの感情をやわらげ、落ち着きをとり戻させてくれます。気分が落ち込んでいるときに、元気を与えてくれる香りです。

## イランイラン

Cananga odorata (バンレイシ科)

甘美で濃厚なフローラル系の香り

- 神経をリラックスさせ、怒りや憂うつな気分をとりのぞくといわれるイランイランの香りは、不安やプレッシャーを感じているときにおすすめです。また、濃厚で甘くエキゾチックな香りは、官能的な気分を高める効果があるともいわれています。