



はじめまして。素敵な香りで仕事をもっと楽しく！さらに能率的に！

そのための方法をご案内するアロマセラピー・インストラクターの水野生恵です。

オフィスでは、ついがんばり過ぎてしまう働き者のみなさまが、これをお読みになっていらっしゃると思うのですが、実のところほどよくリラックスした状態を保ってこそ、最も素晴らしい仕事ができるものなのです。

例えば、野球選手が肩に力が入り過ぎてストライクが入らないとか、ヒットが打てないという時に、ちょっとだけ軽くどこかを痛めたりすると、逆に、適度に力の抜けたよい状態となり、ストライクが入ったりヒットが打てるようになったりするという話もよく聞きますよね。

人が最も集中できる状態というのは、適度にリラックスした状態なのです。いつも肩をいからせてがんばっていても、思うように仕事ははかどらなかったり、集中できない経験をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。忙しいと、つい何時間も休憩をとらずに働く方もいらっしゃるようですが、それはまったく逆効果です。本当に能率をあげたいのなら、適度な休憩と気分転換の時間を取ることが必要なのです。

そして、そんな時こそ、香りの魔法です！

短い休憩時間しか取れなくても、その間にうまく気分転換をさせてくれるものですよ。



例えば、初めての方でもなじみやすい、気分転換のための香りとしてオススメなのは、レモンやペパーミント。どちらも想像できる香りだと思いますが、合成されたものではなく、本物の果実や植物から抽出された香りは100%純粋な自然の芳香成分。身体にもたらすパワーが違います。

この芳香成分を「精油（エッセンシャルオイル）」と言いますが、まずは1滴、ハンカチやティッシュの上にとり、デスクの隅にでも置いておきます（あるいは、コップにお湯を入れて1滴落としても）。

そうすると、精油が自然に揮発し、ふんわりと香りが漂ってきます。

目をしばらく閉じて、頭を空っぽにしてゆっくりと深呼吸をしましょう。

さて、するとなにが起こるのでしょうか。。。

香りを吸い込むうちに、頭にこもっていた熱が冷まされ、脳にたまっていた疲労が取れていきます。

特にペパーミントには高い冷却作用がありますので、イライラしたり、腹立たしいことがあって怒りを覚えている時などは、適度にクールダウンさせてくれます。

レモンもまた頭が冴えた状態に復活させてくれる働きがありますので、ブレンドしてもいいですよ。

また、深呼吸することで、緊張状態である交感神経のたかぶりが抑制され、副交感神経が優位になってきます。すると、香りとの相乗効果でさらにリラックス～です。

こうして、香りとともに過ごしたあとは、明らかに気分が切り替わっていることに気づきます。そうすると、ムダなイライラが減ることもあって、オフィスの雰囲気もグッと明るくなりますよ。心に余裕ができれば、人にも自然に優しくできますよね。それが香りの素敵な効果の1つです。ひらめきや冴えたアイデアも、余裕があるところにしかやってきません。その余裕を作り、魔法を起こすことができるのがアロマセラピーなのです。