

第1特集

Special Feature

アロマセラピーの、
仕事は楽しい!!

自分と子どもの肌荒れに悩むアロマセラピストと出会う

日本では一般的に、アロマセラピーは女性向けのもの、だと捉えられてはいる間がありました。もしもたら私たちも、少なからずそう思い込んでいたのかもしれません。しかし、そんな思考の枠を軽やかに飛び越えて、これまでアロマを出さなかった人々にアロマの魅力を伝えていく人がいます。それが、長瀬奈央さんです。

長瀬さんは、アロマサロン「オリーブ」のオーナーとして、アロマセラピーを活かしただけでなく取り組みをしています。特に人気なのが、アスリートへのケアやスポーツコンサルトイング、企業やビジネスバ

アロマの仕事を楽しんでいる人たち!

File 09

長瀬奈央さん

Profile

大阪府大阪市出身、大阪工業大学 工学部 土木工学 科卒業後、製鉄会社で橋梁の設計者として働く。結婚・出産を経てアロマセラピストと出会い、2014年1月に大阪北区にアロマサロンOffice Lei(おせい)を創業。企業経理・子育て経理を活かし、セラピスト・インストラクターとして多方面で活躍中。

アスリート、ビジネスパーソンから子どもたちまで、幅広く啓蒙——

アロマに出合うことで人生が豊かになると知って欲しい!

ある時はアロマセラピーやラグビー選手をトリートメントし、またある時は小学校で香育活動を行う長瀬奈央さん。

広範囲に活動する彼女の根底にある思いは、

アロマの持つ無限の可能性を伝えて、世の中を良くしたいから——。

取材文◎藤原智

長瀬さんのアロマ年表

2011年—— 地学にて公益社団法人日本アロマ環境協会(AEJA)アロマセラピーアドバイザーを取得。アロマスクールで学ぶ、AEAアロマセラピーインストラクター資格を取得。

2012年～2013年—— アスリートアロマを学ぶ、プロフェッショナルアロマセラピスト資格を取得。コミュニケーション心理アドバイザー、ソーシャルマネージャー認定資格取得。市営市民福祉センターを利用して、アロマセラピスト・講師活動をスタート。

2014年—— 大阪北区にアロマサロンを開業。AEA認定校として香育活動をスタート。



高齢者施設での五感を刺激するアロマ講座。ユズやレモンなど日本人になじみ深い精油を使用している



アロマを使った美容講座中。アロマクラフト作りでのワークショップ。アロマラビー検定などの資格対策講座を開催

1ソーンに向けたアロマ講座。子ども向けに香育活動中。このように精力的に活動する長瀬さんですが、1年前までは普通の専業主婦でした。

「13年前に結婚し、2人の子供を授かりました。ところが、産後に体質が変化して肌がボロボロになり、病院の皮膚科を点々と、いろいろな化粧品を試してもなかなか改善しません。子どもにもアトピー・性皮膚炎があり、悩んでいました。そんな間、アロマの瓶頭で無添加化粧品を手取り出来ることを知りました。試してみたら、即効性こそないものの肌への良さを実感。アロマコスメにも、同じ悩みを持つ友達にも、作り方を教えるものになりました。さらに、人に教えるならアロマの正しい知識を持って、なくてはと考

え、独学でアロマセラピーについて勉強。公益社団法人日本アロマ環境協会のアロマセラピストアドバイザー資格取得に至りました。

資格取得のきっかけに、長瀬さんはアロマの奥深さに目覚め、本格的に勉強したいと思うようになりました。ちょうど、下のおさなさんが小学校入学する時期だったこともあり、午前中の時間を使ってアロマセラピストスクールに通うことに。アロマセラピストの技術を身につけ、公益社団法人日本アロマ環境協会アロマセラピストラクター資格を取得しました。

この頃には、アロマを仕事にしようと考えていました。いずれは働こうと考えていたのがアロマとの出合いで目標が明確になりましたね。



小学校での香育活動。アロマを通じて自然や環境への関心を高め、子どもの心を育んでいる



自分らしいアロマの仕事をと アスリートアロマに取り組む

アロマを仕事にと決めた長瀬さん。その時から顔にあったのは「開業」の文字です。

「アロマを仕事にと決めた長瀬さん。その時から顔にあったのは「開業」の文字です。子どもがまだ小さいですし……就職では時が拘束されてしまい、自由ができません。それなら、自分自身で開業で、雇う人をやつていこうと考えました。そう思うので自分の周囲を見渡すと、私はアスリートの知り合いが意外と気になって、そこで、アスリートアロマに取り組むつもりです。」
「実は長瀬さんはスポーツ好きで、アロマ主体のスポーツサマーでありました。肉体的負担が多い彼らにアロマで何となくあげたい」という想いのもと、アスリート向けの手法を磨きながら、大学の講座を利用して、栄養学などのアスリートのコンディショニングに必要知識を取りつけていきました。顧客も、応援しているアロマリス選手から始まり、クチコミや紹介で徐々に広がります。今ではサッカー選手からマラソン、ラグビー、トライアスロン、テニストまでさまざまな競技のアスリートをケアしています。

家族や周囲の人々の幸せを願う ことで活動範囲が広がった

約4年間のフリーランス活動を経て、2014年7月にサロンを開業した長瀬さん。セビオスとしては、アスリートアロマ、肌の不調に悩んだ自身の経験を活かした美容サロントリートメントを提供、インストラクターとしては、公益社団法人日本アロマ環境協会認定校として各種アロマ講座を開講しています。中でも現在力を入れているのが、ビジネスパーソン向けのアロマ講座と、子ども向けの香育です。「ビジネスアロマは主に男性を対象に企画しています。その時々で内容は変わりますが、アロマを活用した自習



日々の時間を快適に効率良く使えるようになる方法を知たてて参加しました。香りでも簡単に気分転換できるといふのは、とても良いと思います。また、健康効果のコンサルティングもとても受けています。アロマの抗酸化作用の話などは、ビジネスにも役立つそうです。

ビジネスアロマ講座受講生
コンサルティング会社代表 田中聡さん

長瀬さんとアロマに出会って、 私たちもこんなに輝いています!

小学校の保護者主催のイベントで、長瀬さんに香育講座を聞いていただきました。1〜6年生の子ども60名が、「みんなのお家はどんな香り? 友達の家は匂いが違うよね?」という問いかけから始まった講座に引き込まれていました。子どもたちが興味・情熱を持って聞けることが出来た。私の子どもたちも、長瀬さんの講座をきっかけに、私が愛くアロマデザイナーの香りに敏感になり、精油のリクエストをきたりするんです。

香育講座受講生 主婦 太矢美子さん



アスリートへのアロマケアに取り組み長瀬さん。下の写真にはタイアスリートのラグビー選手への施術風景。長年の酷使で疲弊した肉体をケアしながら、100kgを超える体重を、筋肉を失わずに絞り込めるよう指導中

に広がります。今ではサッカー選手からマラソン、ラグビー、トライアスロン、テニストまでさまざまな競技のアスリートをケアしています。「アスリートアロマの面白いところは、競技によって筋肉の疲労部位が全然違うところですね。力はそれほど必要ありません。筋肉に付いている人は脂肪が少ないので、強揉みではなくソフトな手法がいいんです。」

またアスリートアロマではメンタルケアが重要ですね。プロほど他に頼みを見せられず孤独を堪えています。彼らの筋力が落ちたり、ケガが増える時期は、メンタルの低下と連動しているんです。だから心のケアをすること、肉体的コンディションを整える手法を取っています。特に脳が重要ですね。精油の芳香療法で脳を活性化させたり、集中力を上げることも出来ますが、アスリートは精神のクールダウンを求めています。あるアスリートの方は、初めて施術を受けた時「こんな世界があるんだ」と叫びました。

「だー」と叫ばれていました。今では皆さんにメンタルケアの重要性を理解いただいていると思います。アロマは匂いだけで、リラックスでき、と思われていたのを覆したのが、やりがいを感じています。」

区民センターを活用して さまざまなアロマ講座を開講

アスリートアロマと平行して長瀬さんはアロマ講座を並行して展開してきました。アロマ講座を通じて「アロマって良い匂いがする何かだよな」という知識の人が増えただけでなく、セラピーインストラクターの資格を取得したのだから、正しい知識を伝えたいと考えました。そこで長瀬さんが始めたのが、区民センターでアロマ講座を開講です。資料が手頃な区民センターを利用すれば、各地域で講座を開くことが可能。地域ごとの客層や講座へのニーズをリサーチしながら、サロンを開業する場

「一方、香育活動も広がりを見えています。区民センターで行っていた子ども向け講座を、自分のサロンや学校で展開。公益社団法人日本アロマ環境協会が主催する「環境アロマ検定」と連携し、香りを通して環境への意識や子どもへの正感を育む授業を行っています。」

「今、五感が衰えている子どもが増えているんです。科を大切ですが、自然のものを通じて感覚を養う、手作りの業しさを通じて情緒を養うことが必要ではないかと……自分にも子どもにもやるからと息を吐いています。実際、教室を開くと、親は異変をなささうだった子も、子どもは笑顔になりました。レモンやオレンジが笑うようになって



息合で盛り上げた脳内と精神をクールダウンしてもらっています。以前は肉体ばかりで精神面には無関心でした。でもアロマを嗅ぐようになってからメンタルが安定し、毎試合集中できるよさになって驚いています。特に、柑橘系の香りに感化されますね。

プロレスラー TORUさん



顔を洗った後は、アロマの香りを嗅ぐことで、多くの人がアロマで、心身ともに健康になれることを知って欲しい。大きなことと言えは医療費削減など、国を良くすることにつながるので、ぜひ、つとめて笑ってください。またアロマを知らなかった人に、アロマの魅力を長瀬さんの香聞は魅力です。」



「参加者が1〜2人という日もありますが、でも月によって3〜5人のペースで続けるうち、リピートがつきやすくなり、内容や、この地域と子ども向け講座のニーズが強い、などの傾向がつかめました。」
「現在、長瀬さんのサロンで開講している講座の内容は、また、区民センターでの活動が高齢施設職員の日留まり、施設からアロマを受け、高齢者向けの五感を刺激するアロマ講座も始めるようになってきました。」