

植物の**生い立ち**で、納得!

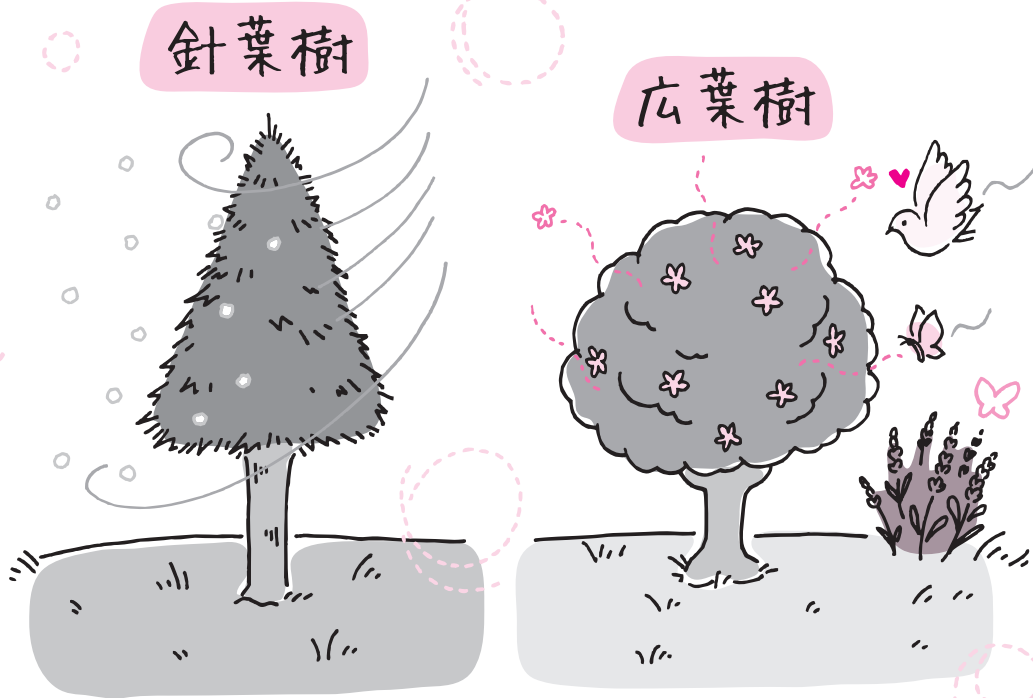
# 「香り成分」で理解する 不調改善アロマセラピー

リラックスにはラベンダー、落ち込んだらフランキンセンス——。

習ったとおりにはできるけど、他の選択に自信がもてない、いつも同じ……。と、精油選びに悩むセラピストは多いようです。

でも、植物の生い立ちから「香り成分」の働きを知ると、多角的に理解が深まり、それに応じたサポートができるようになります。5月22日に書籍『自律神経を整えるアロマセラピー』を出版するアロマセラピストの川口三枝子さんが、そのロジックを解説します。

川口三枝子◎文 ナードアロマトレーナー



動けない植物は、生き延びるために形を変えさまざまな成分を作り出す。「針葉樹」は、寒さが厳しい環境というストレスから身を守る成分を作り出す。一方「広葉樹」は、目立つ花とよい香りで虫たちに自分の存在をPRし受粉を手伝ってもらうよう進化。さまざまなものとの交流があるため、自分の身を細菌などから守る成分を作り出すようになった。

**精油の「香り成分」を  
植物の生き方になぞらえる**

「精油の化学や香り成分は、カタカナばかりで難しそうだし、分りにくい」「試験は丸暗記で乗り切ったけれどすっかり忘れてしまった……」

セラピストからもこんな声を聞きます。また、「たくさんの精油を前にどれを選択すべきか迷ってしまう」という悩みも耳にします。

そこでおすすめなのが、精油の香り成分を「植物の生き方」に沿ったストーリーで理解する方法。敬遠されがちな「精油の科学」が、親しみやすく暗記しなくても理解できるようになります。

例えば上の図のように、植物の生きる環境や生存戦略から香り成分の働きを考えると、その植物がなぜこのような香り成分を作り出しているのか、そんなりと頭に入ってきますよね。精油の元である植物から精油の成分が見られるようになると、その植物の本質が分かり、精油への理解が一段深まります。また、その精油がその人にどのように働きかけるかイメージできるようになります。

さらに、それぞれの香り成分が私たちの身体にどのように働きかけるかを考えるとき、外部の環境と体内バランスの調整役である自律神経系への働きで作用を分けると、植物の作り出す香