

いま、わたしたちにできること

アロマテラピーボランティア 活動報告



第1部

AEA J 東日本大震災
復興支援プロジェクト

第2部

身近なアロマテラピー
ボランティア

Contents

発行にあたって..... 2

第1部

AEAJ 東日本大震災復興支援プロジェクト..... 4

アロマテラピーボランティア 活動メニュー

 ハンドトリートメント..... 8

 香りのクラフト..... 10

復興支援アロマテラピーボランティア活動

今までとこれから..... 14

被災地でのボランティア10の心得..... 15

第2部

身近なアロマテラピーボランティア..... 16

AEAJ会員によるアロマテラピーボランティア活動

 高齢者施設..... 18

 子育て支援..... 20

 障がい者施設、デイサービス..... 21

 森のアロマ..... 22

 ホスピス..... 23

AEAJボランティア支援部会について..... 24

人と、香りと、環境とーAEAJについてー..... 26

発行にあたって

東日本大震災は東北地方を中心に
あまりにも甚大な被害をもたらしました。

私たち AEAJは復興支援プロジェクトを立ち上げ
被災された方々にアロマテラピーで
少しでも寄り添うことができないかと考え
被災地でのボランティア活動を続けてまいりました。

活動を通して、災害時に活動する際も基本的な心得は
日常の活動と同じであるということを改めて感じております。

このたび『アロマテラピーボランティア活動報告』を発行するにあたり
第1部は「AEAJ 東日本大震災復興支援プロジェクト」についてご報告し
第2部では、会員の皆さまが日ごろ地域で行っている
ボランティア活動についてご紹介いたします。

より多くの方がボランティア活動について
いま一度、考えていただくきっかけとなれば幸いです。

2012年9月1日
公益社団法人 日本アロマ環境協会
理事長 宇田川 僚一

第1部

AEAJ東日本大震災復興支援プロジェクト

東日本大震災によって被災された皆さまには、心よりお見舞い申し上げます。

AEAJは2011年3月、

「AEAJ東日本大震災復興支援プロジェクト」を立ち上げました。

義援金の募金活動に加え、

「アロマテラピーを通してできることは何か」を考え、

会員の皆さまとともにボランティア活動を行ってまいりました。

また、個人でボランティア活動をされている会員の皆さまを

支援するための制度も新たに設けました。

アロマテラピーを通して復興支援に関わるということは、どのようなことでしょうか。

それは被災された方々に、少しでも

ほっとできる時間を提供させていただいたり、

コミュニティ作りのきっかけとしていただくこと。



つまり被災された方々がご自身の力で復興されていくための支援と応援をしていくことが私たちのめざすところです。
私たちは医療従事者ではありませんので心のケアはできません。しかし、精油があれば深呼吸できる空間ができます。
ハンドトリートメントをしながら会話をしたり、一緒にクラフトを作っていくうちに、気持ちがつながっていくのを感じます。
辛い思いをされている方に心をかよわせて向き合った時、精油はコミュニケーションツールとして役立ってくれるのです。

今なお過酷な状況の中で奮闘されている
お一人おひとりに心を寄せ、
復旧や支援活動に尽力されている
あらゆる方々に心から敬意を表し、
これまでの「AEAJ東日本大震災復興支援プロジェクト」の活動を報告いたします。

【主な活動メニュー】

香りの折り紙



ルームスプレー



香りのうちわ



ハンドトリートメント



● AEAJ 主催の復興支援アロマセラピーボランティア活動

活動メニュー ハンドトリートメント、香りの折り紙、ルームスプレー、
香りのうちわ作り（夏期のみ）、ハーブティーの提供など

アロマセラピーボランティア活動 計 9 回、43 カ所、参加会員数計 210 名

- ① 2011年6月3日（金）～5日（日）宮城県内、福島県内避難所 5 カ所
宮城県（大崎市、石巻市、亶理町）、福島県（福島市、郡山市）
- ② 2011年7月17日（日）～18日（月・祝）宮城県内（石巻市、山元町）避難所 6 カ所
- ③ 2011年8月20日（土）～21日（日）宮城県内（名取市、七ヶ浜町）仮設住宅 6 カ所
- ④ 2011年9月17日（土）～18日（日）宮城県内（東松島市）仮設住宅 6 カ所
- ⑤ 2011年10月8日（土）～9日（日）宮城県内（東松島市）仮設住宅 6 カ所
- ⑥ 2011年11月4日（金）～5日（土）岩手県釜石市内小学校でのイベント参加
「HOPE for Mothers cafe @釜石」（主催：国際協力NGOジョイセフ）



HOPE for
Mothers cafe
でのアロマ
コーナーの様子

- ⑦ 2011年12月3日（土）～4日（日）
宮城県内（気仙沼市）仮設住宅 5 カ所
- ⑧ 2012年2月18日（土）～19日（日）
宮城県内（東松島市）仮設住宅 4 カ所
- ⑨ 2012年3月17日（土）～18日（日）
宮城県内（名取市、七ヶ浜町）仮設住宅 4 カ所

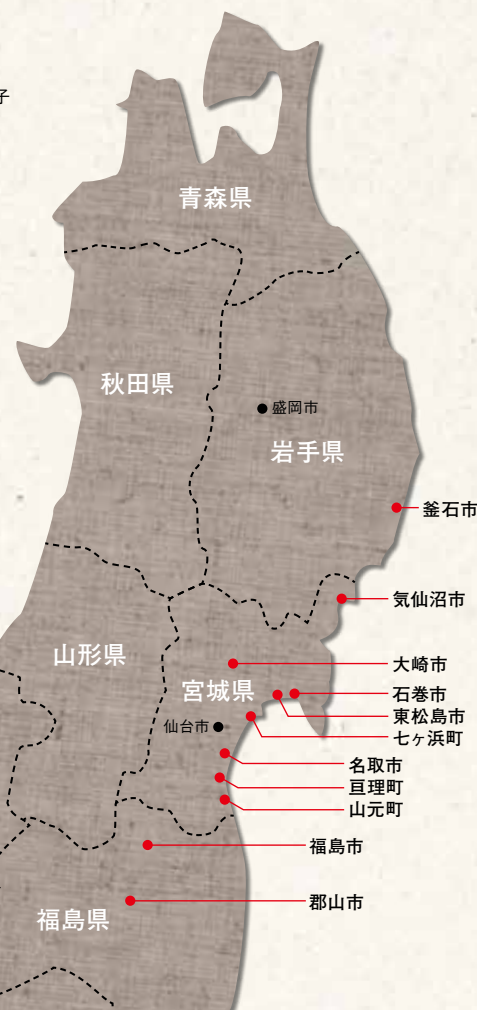


仮設住宅集会所での活動



『大崎タイムス』2011年6月11日（土）発行
『石巻まほく』2011年9月25日（日）発行
『河北新報』2012年1月1日（日）発行

【ボランティア活動実施地区】



2011年3月 AEAJ 東日本大震災 復興支援プロジェクト発足

● 義援金募金活動の実施と寄付先

2011年3月31日 日本赤十字社 10,000,000円（協会拠出義援金）
2011年7月8日 日本赤十字社 2,886,851円（募金）
2011年9月22日 日本赤十字社 88,132円（募金）
2012年2月23日 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 162,413円（募金）

● チャリティーイベント実施

開催日 2011年5月21日（土）、5月28日（土）
場所 地球環境パートナーシッププラザ
（東京都渋谷区：国連大学1階）
募金金額 計 80,841円

約20名の AEAJ 認定アロマセラピストの協力のもと、ハン
ドトリートメントを受けていただいた方にお気持ちとしてワ
ンコイン（500円）を義援金募金箱に入れていただきました。



国連大学でのチャリティーイベント

● 会員による復興支援アロマセラピーボランティア活動 支援制度の実績：30 件

（2012年3月31日現在）※2012年度も支援制度を継続しております。

被災された方々を対象にボランティア活動を行う会員に精油、植物油など材料費の支援を行いました。

● 香りの支援物資

2011年7月～9月、「香りのうちわ」を1万本作製し、各地の
避難所や仮設住宅、復興夏祭りの会場などで配布しました。精
油3本（ラベンダー、ペパーミント、オレンジ・スイート）
と注意書きを同封しました。※精油はAEAJの法人正会員各社
にご協力いただきました。



香りのうちわを配布

● 2011年度個人正会員年会費免除

年会費免除実数：947名（被災された個人正会員）

ハンドトリートメント

芳香浴とともに、ホホバ油を使ったやさしいタッチのトリートメントを避難所や仮設住宅の集会施設などで行ってきました。

まだ津波の被害が生々しく残る暑い夏の盛り、ハエや蚊が飛び交う避難所の教室でも精油の香りが爽やかな清涼感を与え、さらに虫除けにもなりました。寒い冬には冷たくなった手にぬくもりを届けました。

毎回多くの方がトリートメントを受けてくださり、「いい気持ちだった」と表情が和らいで笑顔がこぼれていました。赤ちゃんのいるお母さんたちもつかの間の休息を得られているようでした。トリートメントでは、お一人おひとりと向き合う時間を大切にしました。



情が和らいで笑顔がこぼれていました。赤ちゃんのいるお母さんたちもつかの間の休息を得られているようでした。トリートメントでは、お一人おひとりと向き合う時間を大切にしました。

活動の様子と参加会員の声

「仮設住宅に越して来て周りは知らない人たちばかりで話し相手がいなかった。お話できてよかった」と言われたときには胸がつまりました。
(川戸 千帆子さん・宮城県)



タッチングや「寄り添う気持ち」の大切さを改めて感じました。
(米田 敦子さん・静岡県)



肌に触れているうちにお互いに体温が上がって肌も気持ちもフィットしてくる心地よさを感じます。私自身もたくさんの元気をいただきました。
(千葉 ひろみさん・神奈川県)



episode

炊き出しボランティアをされていた若い女性は、手に触れた瞬間、張りつめていた気持ちが緩んだのか、大きな涙をポロポロとこぼされました。被災された方のために、とがんばり過ぎている様子でした。支援する側にも表には出せない辛い気持ちがあるのだと感じました。
(AEAJ ボランティア支援部会)

ハンドトリートメントの注意点

● 健康状態

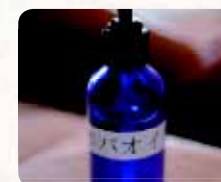
被災された方々は、栄養や睡眠が十分でない場合もあります。トリートメントは、皮膚の反応に十分注意し、圧も通常より弱めに行います。

● 簡易パッチテスト

トリートメントを行う前には10～15分程度でも、前腕内側にトリートメントオイルのパッチテストをします。植物油のみの場合も同様です。

● 衛生

トリートメント前後は必ず手指をアルコールで消毒します。



ハンドトリートメントの手順

● 施術前

- ①挨拶 例「〇〇から来ました□□です。よろしくお願いいたします」
- ②パッチテストの結果を確認。再度口頭でもアレルギーがないか確認する
- ③アクセサリ、時計をはずしていただく
- ④手指の消毒

● 施術 (基本はAEAJ公式サイト参照)

- ①トリートメントオイルを手で温める
- ②トリートメントオイルを塗る
- ③片手を軽く揺らして力を抜いていただく
- ④トリートメントを10分程度行う
※ときどき声をかけて、圧のかけ方など、心地よい状態を確認
- ⑤軽くオイルを拭き取る
- ⑥終了をお知らせする

● 終了後

水分を取っていただくようアドバイスし、忘れ物がないように声掛けする

香りのクラフト

避難所や仮設住宅の集会所では、お子さまから年配の方まで楽しんでいただけるように、身近で簡単な材料を使ったクラフト作りを行いました。好きな香りを選んだり、シールなどで思い思いにアレンジし、「自分で創作する」という喜びも感じていただけたようです。その場だけでなく、持ち帰っても香りを楽しめるように工夫しました。

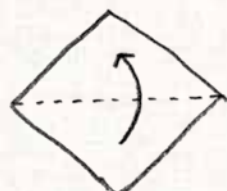
活動に持参した精油

オレンジ・スイート、レモン、ラベンダー、ベルガモット、レモングラス、ペパーミント、ユズ、ヒノキ、ティートリー、ローズマリー、ゼラニウムなど。好評だったのはオレンジ・スイートとレモンなどの柑橘系。夏場はレモングラスやペパーミント。和精油のユズやヒノキを好まれる方も。



香りの コップ作り

1 半分に折る



2 点線で折る



3 点線で折る



4 点線で前に折る



5 点線で後ろに折る



6 コップのできあがり



- コップができたら、接着剤でヒモの取っ手をつけます
- コップの中に、好きな香りを垂らしたコットンを入れたら、香りのコップのできあがり♪

クラフトのメニュー 2

香りのうちわ



和紙と竹でできたうちわで、好きな香りの心地よい風を送りました。子どもたちは楽しそうに、うちわにフェルトの飾りを貼って、精油の香りをつけました。うちわの裏が白紙だったので、格好のキャンバスだったようです。

少量の無水エタノールを入れたスプレー容器に精油を入れて水で希釈しました。いろいろな精油を試し、好きな香りの組み合わせを見つけました。

クラフトのメニュー 1

ルームスプレー



クラフトのメニュー 3

香りの折り紙



折り紙でコップを作り、中に香りをつけたコットンを入れました。シールを貼るなど、個性的な作品ができあがりました。

活動の様子と参加会員の声

訪問先の方とは初めてお会いするのですが
香りのクラフトやハンドトリートメントを通して
いろいろとお話ししてくださる方も多く
アロマテラピーの持つ和みの力を実感しました。
(宮城県の会員)



折り紙を選んだり、フェルトの飾りをつけてみたり
気に入った香りを見つけたり。
簡単なことが大切なのだと気づきました。
お孫さんの分、お友達の分など2個、3個と
作る方がいらして嬉しかったです。
(保谷 裕子さん・埼玉県)

ハーブティーを飲んだり香りを嗅いだり
しながら、ご友人とお話をされていて
リラックスした時間をお過ごしのような様子でした。
飲む、嗅ぐ、触れるなど
五感へ心地よい刺激を与えられることが
他のボランティアにはない
アロマテラピーボランティアの特徴であり
意義だと思います。
(本多 紘美さん・千葉県)



episode

震災後、言葉で意思表示をすることがなかった4歳ぐらいの女の子は、
香りの折り紙作りに何度も来てくれ、お祖母さんを驚かせていました。
最後に一人で来て、楽しそうに折り紙にシールを貼り、小さな声で「あ
りがとう」と初めて気持ちを伝えてくれました。

(AEAJ ボランティア支援部会)

ハーブで
リフレッシュ

フレッシュハーブ

活動の際には、毎回フレッシュハーブを
持参しました。精油の元になる植物に触
れ、香りを嗅ぐことによって、自然と会
話が弾みました。ハーブを育てたいとい
う方も多く、名前や育て方をメモされる
など、とても熱心な様子でした。



ハーブティー

トリートメントやクラフト作りを終えた
方に、ローズヒップ&ハイビスカスや
カモミール・ジャーマンなどのハーブ
ティーを楽しんでいただきました。提供
する際は、やけどしないように少し冷ま
してからお出しするようにしました。



できあがったスプレーを
お互いに嗅ぎ合うことで
被災された方と
サポートしている側が
お互いに寄り添えるこの活動を
ぜひ続けていきたい
いかねばならないと思いました。
(湯蓋 典子さん・宮城県)

今までとこれから

A E A J ボランティア支援部会は、新潟県中越地震、能登半島地震の際には A E A J 会員とともに現地でボランティア活動を行いました。部会のメンバーは普段から地域でアロマテラピーボランティア活動を行っていたため、災害時でもその経験を活かすことができました。東日本大震災後もすぐに情報を集めて準備をし、活動の時期を見定めて動けたのも、これまでに積み重ねた経験があったからだと思います。私たちは、日ごろのボランティア活動がいかに大切であるかを改めて感じています。

今回、ボランティアに仮登録をされた会員は 600 名（2012 年 3 月 31 日現在）を超え、毎回 20 名前後の方が被災地でのボランティア活動に参加されました。

2011 年度の 9 回すべての活動を、事故やケガもなく無事に行うことができたのは、参加して下さった会員の皆さまの「思い」と、温かく受け入れて下さった皆さまのおかげだと心から感謝しています。

復興まではまだまだ時間がかかり、息の長いボランティア活動が必要とされています。私たちはこの活動を通して蒔かれたボランティアの種が、あちこちに芽吹き花咲くことを願っています。現地会員の皆さまが定期的に、あるいは長期にわたり、被災された方々を支援されること。また、全国の皆さまが今回のボランティア活動やこの冊子をきっかけにして、ご自分の身近なところでボランティアを始めたらどんなに素晴らしいでしょう。「香りで何ができるのか、何が求められているのか」、変化する復興支援ボランティアの方向性を考え、継続していくことが今後も重要だと考えています。

（A E A J ボランティア支援部会）



3. 態度

活動中はボランティア同士の私語を慎み、落ち着いた態度で行動します。被災された方々のプライバシーにも十分配慮してください。

5. 挨拶

ボランティアの行為に急ぐあまりに、自分の名前をお伝えし忘れる方も。相手の方にとって、誰かわからない人とはコミュニケーションが取りにくいものです。「〇〇から来た□□です」とはっきり名乗りましょう。

7. 精油

香りが嫌いな方がいらっしやることも考慮し、精油は控えめに使います。換気にも気を使いましょう。

10. 休養と衛生

自身の健康に注意し、がんばり過ぎないようにしましょう。少しでも体調が悪い時には活動を休みます。帰宅したら身近な人と話し合い、十分に休養を取ることが大事です。

2. 対等な関係

受け手にはボランティアを断る権利があります。一方通行や善意の押し付けにならないように気をつけましょう。ボランティアを行う側も、自分ではできないことや危険なことは「できません」とはっきり伝えます。

被災地での ボランティア 10の心得

1. 自己完結

必要なものは必ず自分で準備します。ゴミもすべて持ち帰ります。事前に社会福祉協議会などでボランティア保険（災害型）に必ず加入しましょう。

4. 服装

肌の露出が多い服装はボランティアにふさわしくありません。チームで活動する場合は、統一感のある服装がよいでしょう。靴は動きやすいものを着用します。

6. 会話

自然体であることが一番です。明るくはつきりと受け答えするようにします。こちらから震災の話題には触れないように。もしご自分からお話をされたら、途中でさえぎらず「聴く」ことに徹します。

8. 撮影

被災地での写真撮影は原則禁止です。撮影する場合は、必ず了解を得てからにします。

9. 「心のケア」について

「心のケア」という言葉は控えてください。私たちは「心のケア」の専門家ではありません。もし、心身の不調を訴えられた場合は、医療機関や専門家に相談するように伝えましょう。

心得に基づいて私たちが行ったこと

- 活動中は自分たちの靴が邪魔にならないように持参のビニール袋に入れて荷物と一緒にまとめておきました。
- 活動する場合、少なからずお手洗いはお借りすることになります。お礼の言葉を添え、トイレトペーパーを置かせていただきました。
- 住所（～県～市）と氏名を書いた名札を胸につけました。自己紹介の際、会話のきっかけにもなりました。

身近なアロマテラピーボランティア

アロマテラピーボランティアは、
さまざまな場所で

多彩な活動メニューが考えられます。

例えば、高齢者施設や福祉施設で行う

アロマテラピートリートメント、

地域の集会所などで香りの楽しみ方を

お伝えする講習会なども

意義のあるボランティア活動といえます。

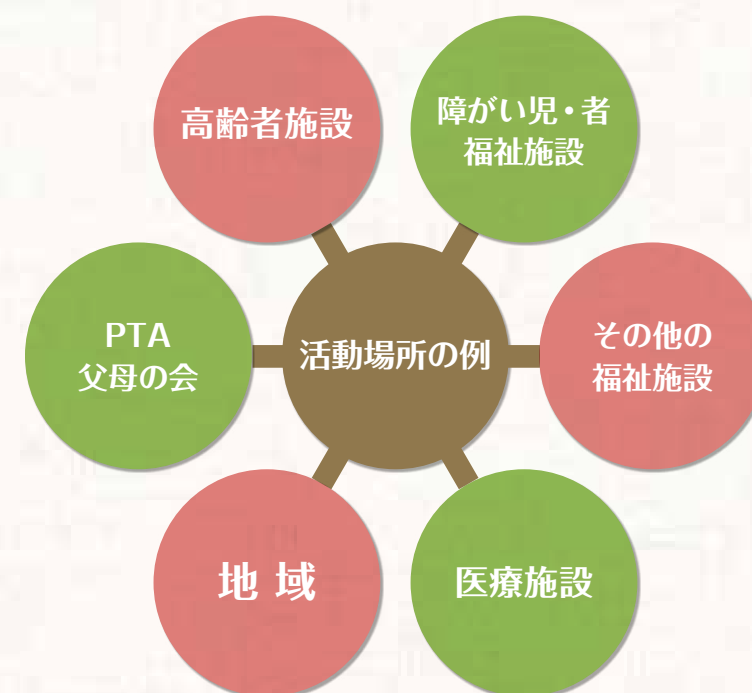
第2部では、ご自身の地域で

ボランティアを始めたいと考えている方のために、

始め方や行うにあたっての

注意事項などをお伝えします。

また、会員の方々の活動をご紹介します。



ボランティアを始めたい方のために

● どのように活動を始めたらよいのか

興味はあるけれど何から始めていいのかわからないという方は
まず地域で実施されているボランティア体験講座や
入門セミナーを受けてみてはいかがでしょうか。

- ◎ 地域のボランティアセンターもしくは
社会福祉協議会に相談に行く
- ◎ ボランティアセンターに登録をする
- ◎ 興味のある施設や団体に直接連絡をする
- ◎ アロマテラピー以外のボランティアに参加してみる



● アロマテラピーを施設などに理解してもらうには

アロマテラピーをご存じない方に対しては、まず、アロマテラピーを
体験してもらうことから始めてはいかがでしょうか。
精油を使い、スプレーと一緒に作って楽しんでもらう
ハンドトリートメントを体験してもらう、などです。
活動の状況を考慮して、具体的に自分ができることや、やりたいことを
先方に提案してみましょう。施設での活動を希望される場合は、
スタッフの方を対象に始めるのもよいでしょう。

● アロマテラピーボランティアを安全に行うために

社会的常識、アロマテラピーに対する知識や資格があることのほか
以下のボランティアの心得や注意を守りましょう。

- ◎ 無理なく続けられる活動にする
- ◎ 相手や関係者の立場を尊重する
- ◎ 施設との事前打ち合わせを十分に行う
- ◎ ボランティア保険に加入する
- ◎ 安全と衛生、服装に配慮する
- ◎ 約束は必ず守る
- ◎ プライバシー（個人情報）を守る
- ◎ 薬事法などの関連法規を守る



AEAJ会員によるアロマテラピーボランティア活動



高齢者施設

植物の香りと手のぬくもり

月に1度、手、足、顔のアロマテラピートリートメントをしています。毎月待つていらっしゃる方がいて、細く長く続けることに意義があると信じて通っています。

トリートメントを受けた方の反応は本当にさまざまです。認知症が進行していた方が精油の香りを感じ取った瞬間、表情を変え、せきを切ったように話し出すといったことがあります。また、トリートメントを嫌がっていた方がいざ受けてみると、安心感から自分の好きな思い出を語ってくださるということも。

植物の香りと手のぬくもりが相まって、安心感へと導き心を解放していきます。世代が違っても言葉がなくても心が通じ合っているような感覚。そういった反応を目の当たりにすると、アロマテラピートリートメントのもたらす力の大きさを感じ、嬉しく思います。

(都築美都子さん・愛知県)



人生の先輩に感謝しきりの日々 (都築さん)

楽しみに待ってくれる人がいる

AEAJのアロマセラピスト資格を取得し、技術を役立てたいと考えたのがボランティアを始めたきっかけです。

AEAJの機関誌で偶然、活動中だった高齢者施設のボランティアに欠員があることを知って申し込みました。メンバー同士がAEAJ会員のため、「今日はこんな香りで、今日はこんなメニューで」と意思の疎通が早く、てきぱきと活動が進みます。

月に1回、アロマ加湿器で毎月違うブレンドの芳香浴をしながら、手浴やハンドトリートメントをしています。「今日はアロマの人たちが来る日だね」と、私たちが訪れるのを楽しみに待っていてくださる施設の皆さんに励まされて続いています。

アロマテラピーを自分の生活の一部として、資格や知識を役立てたいと考えていれば、自分があるべき場所が自然に見つかると思います。

(島田圭子さん・東京都)



メンバーは皆、AEAJの会員で意思疎通も円滑 (島田さん)



アロマによって「心も身体も美しく」が私のモットー。施設中、笑い声が絶えないひと時です (三牧さん)

香りがもたらすもの

友人が病院併設の介護施設で生活をオーブンさせることになり、ボランティア活動を始めました。季節に合わせた芳香をし、ロビーで主に手浴を行っています。

自宅を離れて介護施設で生活を送られる高齢者の方や、年齢は若くても介護が必要な方が、ひと時でも笑顔になったり、ぐっすり眠れたり、そんなお手伝いができればと思っています。

普段は会話のできない方が、突然私の顔を見て、大きな声で「ありがとうございました。香りと何かの記憶が結びついたのかもしれない。皆さんの反応に、微力ながらお役に立っているのかな、と嬉しく励まされています。

(三牧直美さん・熊本県)

子育て支援の アロマテラピー

地域の施設と保育園の子育てサロ
ンで、乳幼児の母親向けに月1回、
子育て支援を行っています。外へ出
られる機会の少ないお母さんたちの、
情報交換やリフレッシュの場として
利用してもらえればと思っています。

ここではスプレーで芳香した部屋
で、赤ちゃんとのふれあい遊びや、
ハーブティーの提供をしています。
時には一人ひとりにハンドトリート
メントをして差し上げることもあります。

肌と肌を接することでお互いの距
離も近くなり、信頼関係も増すよう
です。帰る時のお母さんのニコニコ
顔が嬉しいです。

(千葉ひろみさん・神奈川県)

子育て支援



お母さんがリラックスすることで、子育てにもゆとりが生まれるのだと思
います。子どもたちにもお母さんの手のぬくもりは伝わっているはず！
(千葉さん)

疲れたお母さんたちのために

子どもと一緒に子育て支援セン
ターへ遊びに行って、お母さんの多
くが家事と育児で疲れていると知り
ました。

お母さんたちにリラックス&リフ
レッシュしてもらえるように、ボラ
ンティアを始めました。アロマクラ
フトの製作や、ハーブティー、芳香

浴とハーブ入りホットパックでのリ
ラックスタイムの提供などをしてい
ます。「いい香りに包まれてリラッ
クスできました」という言葉も。笑
顔になっているお母さんを見ると、
ハーブや精油の癒しの力を実感し、
私も嬉しくなります。

(正木榮美子さん・千葉県)



支援センターに集う方々と一緒にさまざまな作製しているアロマクラフト。
これは、除菌スプレーを作っている様子です(正木さん)

障がい者施設

帰り際の 名残惜しそうな仕草

AEA Jの機関誌に、知的障が
い者通所施設のボランティア募集記
事が出ていて、他の人にもアロマテ
ラピーを経験してもらいたいと思い
応募しました。週1回、ハンドトリ
ートメントなどを行っています。

この施設には、会話が難しい方も
いらっしゃるの、トリートメント
中は顔色や反応を見ながら施術して
います。居眠りをしたりする方を見
ると、「リラックスしていただけて
いる」と実感します。活動を終えて
帰る時になると、泣くような仕草を

して見送ってくれる方
がいます。その姿を見
て、「また来よう」と
思うのです。

(谷口紀美代さん・東京都)



香りは、日常に彩りを
与えてくれます
(谷口さん)

デイサービス



私にとってアロマは
なくてはならないも
の。トリートメント
中の会話も活動仲間
との交流も今や欠か
せません(中村さん)



アロマの力を実感

芳香浴、ハンドトリートメント、
ハーブティーを提供しています。皆
さんとの会話や喜んでくださる顔を
見ると、自分の気持ちが満たされて
いくことに気がつきます。スタッ
フの方々もアロマで癒されると言っ
てくださり、香りがあると施設全体
の雰囲気がまるで変わります。

(中村奈津子さん・福岡県)

足浴で心の凝りも ほぐしていただけたら

高齢の方には足浴が人気。巻き爪
が痛む方が多く、足浴で柔らかく
なった足の爪を、施設のスタッフの
方に切ってもらおうのが心地よいよ
うです。精油の入ったお湯に足をそ
とつける時は、まるで温泉につかる
かのように喜んでくださいます。私
が皆さんのお話の聞き役にもなっ
て、身体だけでなく心の凝りもほぐし
ていただければと感じています。

(佐々木夫沙子さん・東京都)



施設スタッフの方の協力がなければ5年も続けられて
いません。感謝しています(佐々木さん)

森のアロマ



香りをお持ち帰りいただくための、ウッドチップのサシェ。チップには、精油で爽やかな香りをつけています（時田さん）

森林浴とアロマテラピーが、現代人の癒しに

5年ほど前から間伐や自然観察会などの森林ボランティア活動をするようになりました。森林の中では呼吸するだけでもリフレッシュしますが、私は森林浴体験に参加してくださった方に「ウッドチップのサシェ」を作って持ち帰ってもらっています。

サシェにはヒノキや、レモンユーカリなどの精油をつけます。森林浴体験で癒された感覚を、サシェの香りが家に帰っても引き継いでくれるのです。

日常で森を見る機会がなくても、サシェの香りを嗅ぐことで、森林浴での癒しの記憶が呼び起こされ、リラククスやリフレッシュすることが出来ます。これが森林浴とアロマテラピーの相乗効果といってもいいかもしれません。（時田 倫季子さん・神奈川県）



森の空気、小川のせせらぎ、木の葉の揺れる音、小鳥のさえずり、樹木のぬくもりなどで、心と身体がリラックスします（時田さん）

ホスピス

母の介護がきっかけで

ホスピス病棟で、アロマテラピートリートメントのボランティア活動を始めてもうすぐ3年。2週間に1回のペースで活動しています。きっかけは、母がホスピスでお世話になった時に私の介護の中でアロマテラピートリートメントを一番喜んでくれたことでした。

他の患者さんも喜んでくれたり、気晴らしになったりするのではないかと思います、AEA J認定アロマセラ



ピストの資格を取得して活動を始めました。

アロマテラピーを通して患者さんやご家族の皆さんのお話を聞かせていただけることを、とても嬉しく思っています。（小川 朋子さん・徳島県）

香りで日々の過ごし方も豊かに

5年ほど前からホスピス病棟でボランティア活動をしています。週1回のペースで香りを届けに伺っています。

トリートメント中に「いい気持ちです」「命が延びているよう」と言ってくださり、表情が和らぎ明るくなる方もいらつしやいます。

香りは、いつもとは違った別の世界を感じさせてくれます。それはきっと私も受け手の方も同じ。ひと時の過ごし方に幅を持たせてくれる、それがアロマテラピーだと思います。（樋渡和枝さん・兵庫県）

AEAJ ボランティア支援部会について

1999年、アロマセラピーの素晴らしさをひとりでも多くの方に体験していただき、社会的認知を高めたという思いで、会員有志が立ち上げたのがボランティア準備部会です。2000年、「ボランティア部会」として正式に発足し、地道にアロマセラピーボランティア活動を支援してまいりました。

時代の変遷に伴い、アロマセラピーは確実に社会に受け入れられてきました。アロマセラピーボランティアも年々注目を集め、施設からの問い合わせやボランティア勉強会への参加者も増加し、部会も次第に大きな役割を担うこととなりました。2009年にアロマセラピーボランティアを行う会員への支援という意味合いを込め「AEAJ ボランティア支援部会」と改名し現在に至ります。

しかし、アロマセラピーボランティアの伸展とともに、その危険性も常に頭においておかななくてはなりません。「人に触れる」ことは大変責任のともなう行為です。香りそのものが受け手の負担になることもあります。精油や植物油についてのみならず、心身についての十分な知識や見識、さらに経験が必要です。私たちは、資格に見合ったボランティア活動を行うように提唱しています。

正しい知識と技術があることに加え、何よりも大事なものは、受け手の方を尊重し、慎重にかつ最大の配慮をした上で「一緒に香りを楽しむ」ことではないでしょうか。心地よい時間を共有することはお互いの喜びになり、ボランティアを継続する大きな力になるはずです。

現代社会において、もはやボランティアは特別なことではありません。香りを通して心を満たし、お互いに分かち合えるものを持っていることは素晴らしいことです。

私たちはこれからもアロマセラピーボランティアを行う会員の皆さまをさまざまな形で支援してまいります。



アロマセラピーボランティアの講座

アロマセラピーボランティア活動の普及と支援

AEAJ はアロマセラピーを通じての社会貢献を考え
会員の活動を広げていくためのきっかけとなるよう
ボランティア支援部会を設置し、以下の活動を展開しています。

● 勉強会の開催

AEAJ会員を対象に各地で
ボランティア勉強会を開催しています。
開催についての詳細は機関誌や
AEAJ 公式サイトでお知らせしています。



● ボランティア活動支援制度

活動の継続が困難、あるいは
活動を拡張したいと考えている
AEAJ個人正会員の方に
材料費などの支援を行っています。
詳しい内容は、AEAJ公式サイトを
ご覧ください。



<http://www.aromakankyo.or.jp>

● アロマセラピーボランティア相談コーナー

AEAJ公式サイトで会員専用ページにて
アロマセラピーボランティアに関する相談や質問を受け付けています。
ご相談には、ボランティア支援部会のメンバーがお答えしています。

- ◎ はじめてのボランティア活動について
- ◎ ボランティア活動時の困りごと・悩みについて
- ◎ ボランティア仲間の募集

● 「アロマセラピーボランティア活動のすすめ」の発行

アロマセラピーボランティアについて
正しい知識の普及啓発や、活動を始めたいと考えている方の
参考となるよう冊子を発行しています。
AEAJ公式サイトからダウンロードできますのでご利用ください。



人と、香りと、環境と － AEAJについて－

公益社団法人 日本アロマ環境協会（AEAJ）の母体は

1996年に設立された日本アロマテラピー協会。

2005年環境省所管の社団法人化を経て

2012年4月1日、公益法人として新たなスタートを切りました。

団体発足以来、アロマテラピーの健全な普及と発展に貢献することを

使命としてさまざまな活動を行ってきました。

アロマテラピーに関する調査・研究活動をはじめ

アロマテラピーアドバイザー、アロマテラピーインストラクター

アロマセラピストなどの

各種AEAJ認定資格や、アロマテラピー検定

環境カオリスタ検定試験の運営などの活動を通じて

アロマテラピーに関する正しい知識の普及啓発をはかるとともに

自然と共生していくことの大切さを伝えています。

また、非営利団体として香り豊かな環境を未来へつなぐための

社会貢献活動も積極的にすすめています。

アロマテラピーを活かしてできること

心地よい環境を守るためにできること

皆さまとともに、これからも考えてまいります。

AEAJ 会員へのボランティア支援一覧

- ボランティア相談コーナー

www.aromakankyo.or.jp/membership/benefits/volunteer/

- ボランティア活動支援制度

www.aromakankyo.or.jp/aeaj/institution/volunteer_support/index.html

- 復興支援アロマテラピーボランティア活動支援制度

www.aromakankyo.or.jp/disaster_support/



公益社団法人 日本アロマ環境協会

www.aromakankyo.or.jp