

会議室やデスクで、手軽にリフレッシュ ビジネスシーンでのアロマ活用法



公益社団法人 日本アロマ環境協会(略称:AEA J、東京都中央区)は、ビジネスシーンでアロマテラピーを活用する方法を提案します。

アロマテラピーで用いられる精油(エッセンシャルオイル)は、花や葉、果皮など100%植物から抽出される香りのエッセンスです。精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、記憶や感情にはたらきかけ、心身にさまざまな作用をもたらします。リラックスするだけでなく、大事なプレゼン前に集中力をアップさせたり、会議をスムーズにすすめたり、ビジネスシーンで積極的にアロマを活用する方法を紹介します。

1. 香りを使ってビジネスシーンでの印象アップ

Idea① 名刺に香りを付けて、印象アップ

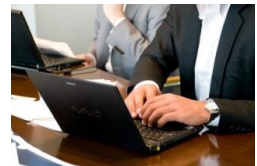
Idea② オフィスの待合室を、アロマで快適に演出



2. 仕事の効率が上がるアロマ

Idea③ 大事なプレゼン前やデスクワークに、集中力を高めるアロマ

Idea④ 会議の雰囲気や和やかにするアロマ



3. 香りで手軽にストレスマネジメント

Idea⑤ イライラした時には香りで気持ちを切り替える



ビジネスシーンにおすすめの精油

多くの人と接するビジネスシーンでは、万人に好まれやすい精油を選びましょう。また、男性は甘くなりすぎない、すっきりとした香りがおすすめです。ビジネスシーンで好印象を与える香りを紹介します。



ペパーミント

清涼感を持つ香りは、気分転換したいときにピッタリ。出勤前や、中だるみしてきたときなど、気持ちを意識的に切り替えたいときに。

頭スッキリアロマ



柑橘系アロマ

交感神経に働きかけ、気持ちを前向きにしてくれる。グレープフルーツやレモンは、万人に好まれやすく、使いやすい。

やる気アップアロマ



ヒノキ

日本人になじみがある、落ち着いた香り。心を落ち着かせ、リラックスさせる作用がある。甘さがなく、男性も使いやすい。

落ち着きアロマ

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)

1. 香りを使ってビジネスシーンでの印象アップ

異動や転職、新しい取引先への挨拶など、春は新しい出会いの季節。植物の優しい香りを活用して、印象をアップしましょう。

Idea① 名刺に香りを付けて、印象アップ

気に入ったアロマを使って名刺に香り付けをしてみましょう。名刺を渡したとき、香りとともに、相手に印象付けることができます。香りが話のきっかけになるかもしれません。男性は「ヒノキ」の香りなど、甘すぎない香りがおすすです。

名刺に香りを付ける方法

密閉できるビニールパウチに、精油を1~3滴含ませたコットンと名刺を入れておきます。1時間程度で香りが移ります。(※精油を直接名刺につけると、シミになったり、インクがにじんでしまうことがあるので、香りだけ移します。)



Idea② エレベーターホールやオフィスの待合室を、アロマで快適に演出

エレベーターホールや受付スペース、待合室にディフューザーを置き、オフィスへの来訪者を爽やかな香りでお出迎えます。香りがあることで気持ちがなごみ、オフィスの印象も良くなります。

香りの感受性は人によって異なるので、待合室などのパブリックスペースには、多くの人に好まれやすい香りを選ぶことがポイントです。また、複数の精油をブレンドすることで、それぞれの香りが強くならず、バックグラウンドミュージックのようにやさしく香らせることができます。



パブリックスペースにおすすめのアロマブレンド

★柑橘系ブレンド

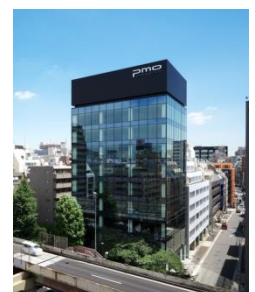
「オレンジ・スイート」、「ベルガモット」、「ラベンダー」の精油を2:1:1の割合でブレンドします。好まれやすい柑橘系の精油をベースに、ラベンダーで柔らかさを出した香りです。

「ペパーミント」や「レモン」、「グレープフルーツ」なども多くの方に好まれやすい香りです。オフィスの雰囲気合うブレンドを試してみてください。

Note: オフィスビルのエントランスにアロマ

野村不動産の賃貸ビルPMO(プレミアム・ミッドサイズ・オフィス)シリーズでは、1階エントランスの空調吹き出し口にアロマディフューザーを設置して香らせています。香りを漂わせることで、上質なオフィスビルであることを印象付ける目的で採用したそうです。

野村不動産ビルディング営業部の岡尚人さんは、「ほのかに香るアロマの香りが、落ち着いた上質な空間を醸します。入居テナント様からの評判も大変良好です。」とコメントしています。



2. 仕事の効率が上がるアロマ

精油は嗅覚を通して脳に伝わることで、記憶や感情にはたらきかけるほか、自律神経やホルモンなどを整える視床下部に伝わり、心身にさまざまな作用をもたらします。精油を利用して、仕事をはかどらせる方法を紹介します。

Idea③ 大事なプレゼン前やデスクワークに、集中力を高めるアロマ

大事なプレゼン前や、デスクワークをはかどらせたいときには、集中力をアップさせるアロマを使って、気持ちを前向きにします。長時間漂わせるのではなく、気持ちを切り替えたいときに、ティッシュやハンカチに精油1～4滴を含ませてサッと嗅ぐのがおすすめ。



★眠気を覚ましたいとき、気分転換したいとき⇒「ペパーミント」

★集中力を高めたい、やる気を出したいとき⇒「レモン」「ローズマリー」

Note: 疲労を軽減し、脳のはたらきを活性化するレモン精油

民間療法で使用されてきた精油の効果を、学術的に明らかにする取り組みが行われています。取りわけ、レモン精油については、ストレスの緩和や心身の疲労回復、集中力アップについて多くの研究結果が報告されています。

◆参考となる研究◆

古賀良彦：香りが脳機能へ与える効果の脳波解析による測定, AROMA RESEARCH, 1, 66-69, 2000
新松直ら：デスクワーク作業時の呼吸代謝および脳血流の及ぼす香りの研究, 日本味と匂学会誌, 16(3), 593-596, 2009

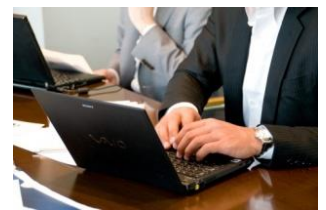
Idea④ 会議・打ち合わせが活発になるアロマ

オフィスは無機質な印象であることが多いですが、香りがあることで空間にうるおいを持たせることができます。開始前にアロマスプレーを散布して、会議や打ち合わせで意見を出しやすい雰囲気を作りましょう。

★初対面のメンバーが多く、緊張を解きたいとき

⇒「オレンジ・スイート」や「グレープフルーツ」などの柑橘系

★中だるみ防止⇒「ペパーミント」や「レモン」



アロマスプレー(ルームスプレー)の作り方

材料：精油3～5滴、無水エタノール5ml、精製水45ml

スプレー容器に無水エタノール5mlを入れ、精油を3～5滴加えて混ぜ合わせた後、精製水45mlを加え、よく振って混ぜます(無水エタノールや精製水は薬局で購入できます)。 ※室内芳香用にお使いください。



3. 香りで手軽にストレスマネジメント

Idea⑤ イライラした時には香りで気持ちを切り替える

疲れが溜まっていたり、イライラする時は、心にゆとりをもたらす香りで気持ちを切り替えます。素焼きのディフューザーを使えば、電気を使わずに、デスクで穏やかにアロマを香らせることができます。(ティッシュやハンカチに精油1~4滴を含ませる方法もおすすめてです。)

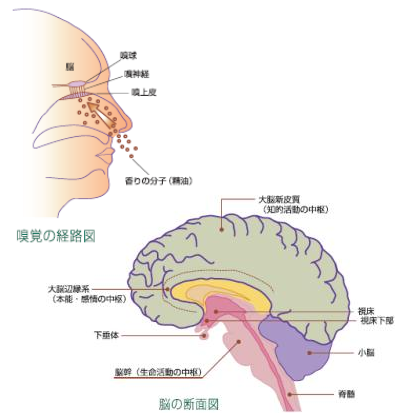
★イライラを静めたい⇒「ラベンダー」「ヒノキ」「カモミール・ローマン」



▲素焼きのディフューザー

Note: どうして香りを嗅ぐことで心身のバランスを整えることができるのか？

100%植物から抽出された精油には、香り成分などさまざまな天然の化学成分が含まれています。精油を嗅ぐことで、香りの分子は鼻の奥に入り、信号として神経を通過して脳へと伝わります。香りの刺激は脳辺縁系で古い記憶や感情にはたらきかけ、さらに視床下部へと伝わります。視床下部は、私たちの体の恒常性を保つために、自律神経や内分泌系(ホルモン調節)、免疫を調節しています。香りを嗅ぐことで、身体の不調が改善されたり、気持ちが整えられたりするのはこのためです。



<安全にアロマテラピーを楽しむために>

アロマテラピーを安全に楽しんでいただくため、下記の点にご注意ください。

- ①精油は、少量でも皮膚に刺激を与える可能性があります。**精油の原液を直接肌に塗らない**ように注意してください。また、必ず使用量を守ってください。
- ②刺激を感じたら、使用を中止しましょう。また、目の周りや皮膚の弱いところでの使用は控えてください。
- ③3歳未満の乳幼児には、芳香浴(空気中にディフューザーなどで精油を漂わせる方法)以外には行わないようにしましょう。3歳以上の子どもでも、大人の使用量の1/2程度までを限度として使用しましょう。
- ④妊産婦やお年寄り、既往症のある方は、専門家にご相談の上ご使用ください。

【公益社団法人 日本アロマ環境協会(AEAJ)について】

公益社団法人 日本アロマ環境協会は、自然の香りある豊かな環境(アロマ環境)の保全と創造及び、アロマテラピーの健全な普及と発展を目的とした様々な取り組みを推進しています。

1996年に設立された日本アロマテラピー協会を母体として、2005年4月に環境大臣の許可を受けて設立された社団法人 日本アロマ環境協会が、2012年4月に公益社団法人に移行しました。

アロマテラピーについて、もっと詳しく知りたい！実際に香りを体験してみたい！という方はお気軽にAEAJまでご連絡ください。

<本件に関する報道関係からのお問い合わせ先>

公益社団法人 日本アロマ環境協会 広報担当

Tel: 03-3548-3401(平日9:00~17:00)