

INTA ナチュラルセラピー講座  
～卒業論文～

愛と女性性のバランスを探る」

No.00149



## 1.概要

「これまで学習してきた精油の性質や、自分が精油から直接受け取っている印象は、果たしてどこまで一般的に実際に通ずるのか」これが、臨床経験が極端に少ない私にとり、最後にして最も知りたいことでした。6月に卒論テーマ概要を提出した時点では、以下を臨床したいと考えておりました。

### 1.固有の香りから湧き出づるイメージは、個人を超えて共通するのか？

イメージとマインドのつながりを確かめ、精油の「イメージ療法」的側面も研究したい。

### 2.たとえば同じ「バラ」と接して、複数の人が絶対個の経験とできるか？

精油を属性の違う複数の人に一定期間使用もらい、女性の心身、生活から生き方までアプローチする。

### 3.「感じづらい匂い」が不足を補ったり、「欲しい匂い」が充足させたりするのか？

複数の人に、「ヒーリングブレンド」を作成し一定期間使ってもらって経過を見る。

今回、卒業論文を制作するにあたり「**愛と女性性のバランスをはかる**」(男性の場合**愛とインナーバランスをさぐる**)をテーマとし、上記3要素をミックスした手法でアロマセラピーのモニター調査を行いました。

期間は、10月下旬から約1カ月間。20代から60代までの男女50名を対象に、内的バランスと愛を考えるきっかけとなるだろう4種の精油を選び、アンケート用紙を使って匂いテストを行いながら対話をして、対象者個々に合うと思われるブレンドで芳香ボトルを作って渡し2週間生活の中で取り入れてもらいました。

## 2.テーマと手法の説明

### 2-2.テーマに関して

子供に「椅子に座るときにスカートに皺を作らないようにする方法」を教えようと思った時、「**そういえば最近、女っぽさとか男らしさとか、聞かなくなっただな**」と考えたのがきっかけでした。

社会的に自由になったゆえ、ここ数年で心と体の性差のひずみを隠すことなく生きる(生きられる)人が増えてきている一方で、努力目標も努力要求もはるかに軽減された「わりと自由で平等」な環境の中、ある日突然自身の外面と内面の差にがく然とする女性も増えている気がしていました。「デコラティブだけれどカスカスした女性」。その後たまたま鑑賞した一昔前の映画で、女優さんが「内面から溢れ出る女性的様式美(矛盾しているようですが)」を溢れる水のごとく溢しているのを見て、「**女装しているだけの女性が増えているんだ**」など思っていました。実際、動物的に自然でない生き方」をしているがゆえに、ハムスターの滑車遊びみたいに正体のわからない不安定感の中で堂々巡りをして、気付かずに気力と体力をすり減らして、生活の中の「愛」に影を落としいる人が周りを見回しても思いの外多い気がします。

容器を持って生まれてきた限り形状で性別そのものは限定されます。「性的役割」に囚われたりそれにより人格形成がされたりするのも事実でしょう。やはり10月子を宿す女性が屋内で子の面倒を見るついでに生活環境を整えたり身重になることなく体力的にも優れている男性が屋外に生活の糧を探しに出るのは、実際のところ生物学的特性をとらえた役割分担としては非常に合理的なのでしょうから。

しかし同時に、芸術学部の学生の頃に、(特に演劇学部を中心に)「おばさんとか思えない男の子」や「性別の分からない女性」などジェンダーを超えた存在がゴロゴロしているのを見て、「**持って生まれた容器の中に男性性と女性性がどのようなバランスで入っているかがポイントで、付き合う相手と、上手にお互いの性と役割を入れ替えながら関わるのが無理のないあり方なのだろう**」(必要とあらば自然に、女性が「お父さん」になったり男性が「母親」になったりもする)と思って過ごしていました。

最近の遺伝子学では、「オスはメスの未完成形で遺伝子の運び屋。時と共にいずれ滅び行く存在」などといわれていますが、その「いずれのとき」がくるまでの間、やはり身近にして最大のテーマとなるのは、「愛にまつわる外面の社会的性と内面の性差」なのだろうと思い、この度のテーマとしこの世の端っこを齧ってみることにしました。

## 2-2 .テーマにまつわる4つの精油

今回、前述のテーマ「愛と女性性のバランスを探る」を切り口として、以下4種の精油を選択しました。

(本文上段は10課でまとめた精油データ/心への影響」原典は『スピリットとアロマセラピー』より、下段は自分でキャッチした精油データより抜粋)

### ベルガモット:トツノート/風通しを良くし呼吸を楽にする役割

#### 解放・リラックス・高揚

心身に生命力の気を滞りなく、あまねく均等に流す。深く心を落ち着かせながら、穏やかに調子を整える。緊張や不安、抑圧された感情を解消し、鬱、ストレス、欲求不満を緩和して、意識と霊性を解放する。非生産的な行動や中毒症に囚われた精神を再び道に戻し、自発性と楽観性を取り戻す。

(外傷・消毒・虫よけ・抗感染・解熱、呼吸器系の不調・痛みの緩和、免疫強壮・皮膚疾患を神経系から調整・過食あるいは消化器の神経性緊張による不調緩和・ストレス性の食欲不振解消、鎮痛・鎮痙・生殖器・泌尿器の感染症ケア・子宮強壮、鎮静と高揚、禁煙、催眠)

キーワード:リフレッシュ/レモネード/中性的でピュアな存在/締まった黄色い光/太陽神経叢を中心

鼻先/清々しさをもって心のざわめきを一扫する/なんとなく落ち着かなく余裕がないとき精油を欲し、軽く嵌っていたい気分するとき精油を遠ざける

### ローズ:ミドルノートA/心を中心にケアする役割

#### 愛・信頼・自己を受け入れる

愛のハーブ。心を穏やかに強壮し、傷を癒して幸福感に満たす。感情の中枢に働きかけ、神経過敏、イライラや不安、落ち込みや緊張などを緩め落ち着かせる。拒絶や喪失を経験したり、自己を愛し育むことができないくらいの傷を負って冷えた魂を暖め、絶望の深い淵から引き上げて、再び、愛と人への信頼感を取り戻す手助けをする。

(湿疹潰瘍・抗老化肌ケア・止血・収斂・消炎・抗アレルギー・抗感染・解熱、慢性呼吸器疾患・花粉症のケア・免疫刺激・デトックス・口内・消化器の浄化・吐き気・下痢・便秘解消、循環促進・強心・高血圧・動悸緩和、泌尿器系感染症ケア、鎮痛・月経正常化・女性ホルモン様作用・催淫・鎮静・緊張緩和)

キーワード:愛の癒し/朝露と朝日を浴びて咲く花・ポッティチェリの絵画から蘇ったヴィーナス/アプリ

コットの入ったバラ色/ハートを中心+ベリー/潤いと光に満たされたものは健やかなるエネルギーをもって自らを生かす/再生を願うとき精油を欲し、現状維持したいと思っているとき精油を遠ざける

### イランイラン:ミドルノートB/体(女性ホルモン)を中心にバランスする役割

#### リラックス・官能の目覚め・至福感

リラックスさせ、精神を高揚させる。心のざわめきを鎮め眠りを誘う。恐れや不安、緊張を緩和し、心の均衡と自信を取り戻す。感情と官能を結びつけ、心身を融合し陰陽のバランスをとる。

(抗感染・免疫強壮・熱病・風邪の回復促進、過剰な神経の緊張による動悸・高血圧・頻脈・癲癇症防止、循環器・消化器の不調調整・糖尿病・下痢の症状緩和、皮脂調整・脱毛予防・ホルモンバランス調整・アンチエイジングスキンケア・鎮静・緊張緩和・催淫・深い眠り)

キーワード:陶酔と官能/オリエンタルノートの香水・アラビアンナイト・西アジアの後宮の女性/艶っぽい

赤紫とそれをとりまく白い光/ベリー・胸部+頭部/情動も扱いにより上質の癒しとなり、芸術となりうる/心ふるえるコミュニケーションを欲するとき精油を欲し、人の生温かさに鳥肌が立つとき精油を遠ざける

## 「パチューリ」:ベースノートグラウンディングさせ重心を定める役割

### 現実とつながる 起きる 豊かにする

感覚を穏やかに刺激しながら、沈んだ心を高揚させ、喜びと再起の力を与える。考え過ぎたり心配し過ぎてくづついている気持ちを鎮め、グラウンディングさせ安定させる。ストレスで抵抗力が落ちているとき、気を使ったり張り詰め過ぎて、心と体の感覚を切り離してしまうようなとき、暖かさで緊張を和らげ感受性を高めてゆく。豊かな想像力を駆動させ、「受胎」を求める衝動を呼び起こす。

皮膚組織再生 痕跡形成 収斂 エモリエント殺菌 虫よけ 虫刺され 消炎、免疫力向上 皮膚のアレルギー 炎症緩和、腸炎・下痢解消・デトックス 食欲抑制、鎮静(高濃度で刺激) 催淫 緊張をゆるめ官能性を高める

キーワード:命あるものの温もり/不精製のごま油・壮年の穏やかな中国人男性/茶褐色/ベース~ベリー/  
地に根付くものは地に癒される/精神的に疲弊しているとき精油を欲し、グロッキーなとき精油を遠ざける

## ローズの「心」とイランイランの「体」をベルガモットが「繋ぎ」、パチューリが「安定」させるという構造

(男性の場合、「ローズ」と「イランイラン」が「女性像」あるいは「女性に求めるもの」の物差しになるのでしょうか。)

### 2-3.手法と材料

前述した4つの香り(濃度調整済)をムイエットに垂らして試香しながら、アンケートに属性と「香りの好みとイメージ」「心身が必要とする香り」を評定してもらいます。記入内容と対話から得た情報を元に個人に合うと思われる香りを、芳香用ボトルに滴下ブレンドし蓋をして渡します。その後、2週間使用感をモニタリングしてもらい使用後感を報告してもらいます。

#### <準備>

##### 質問内容を検討の上 アンケート作成

まず、「4つの香りのアンケート」と、使用後感を問うアンケート「アロマのある生活~オリジナルブレンドとお付き合い頂いて」を作成。 添付資料卒論アンケート、アフターサーチ参照

##### 資材の用意

次に、コレクピン(小)、オーガニックコットン、バラの飾り(タイプ)を人数分用意し、芳香ボトル作成の材料とする。 表紙写真参照

##### 香りサンプルとムイエットを作成

そして、スポイトボトル4つに「B」「R」「Y」「P」のシールを張り、キャリアオイル 10ml で満たしてから、濃度を揃える。

B) ベルガモット3滴 = 1.5% (3%)

R) ローズオットー2滴 = 1% (0.5%)

Y) イランイラン 1滴 = 0.5% (1%)

P) パチューリ 1滴 = 0.5% (0.5%)

e-conception のスピリチュアルキットに関してお問い合わせした際に、カッコ内の配合を教えてくださいました。その後、「アロマにさして詳しくない日本人の素の鼻で、香りの差を捉えられ、かつ、香りのきつさを嫌わない濃度」を探ったところ、上記の配合がさしたるクレームもない定番の濃度となりました。

「ベルガモット」はすぐに飛んでしまうので作って行っても使う直前に濃度調整をしていたので、実際は当初濃度よりもう少し濃いと思われます。

「ローズ」は倍量の1%、「イランイラン」は半量の0.5%ですが、「ローズ」は意外と香りを感じづらい人が多いようで（気候の影響もあるのでしょうか）、逆に「イランイラン」は規定量を入れると好みでない限り「うへっ」となる人が多かったので薄めました（民族的に慣れない匂いなのでしょう。）

ムイエットは、画用紙を細長く切って、B「R」「Y」「P」のアルファベットを4本それぞれに記入しました。

## 2-4 .実施期間と場所

10 月中に親しい人にプレ調査をして手法を固めた後、11 月の最初の一週間をコア期間として「香りのアンケート」と芳香ボトルの落とし込みをしました。「キャリアオイルと香りの劣化」と「心身の変化が起こりうる可能性」を考慮して、芳香のモニター期間は 2 週間と決めました。友人のサイトの広告を見てモニターに応募された首都圏から来られる方には、学芸大学の整骨院の待合スペースを借り、遠い人は待ち合わせやすいカフェで、幼稚園の知り合いは打ち合わせの場を借りてマスでデータを取り、バレエ仲間はクラスの後のお茶の時間に協力してもらいました。そして、11 月中旬より約 10 日間をコア期間として順次使用後感のコメントを回収しました。回答は、メール、ファックス、手渡しで寄せられました。

## 2-5 .対象者の属性

表 B 対象者属性」表 4 2 協力度と使用感の関連性」参照

**女性 43 人** (+ 幼児 2 人):

(未婚職有 13 人): 20 代 1 人  
30 代 8 人 (内求職中 3)  
40 代 3 人  
50 代 1 人

(既婚 29 人): 30 代 16 人 (職無子有 12・職有子有 2・職有子無 2)  
40 代 13 人 (職無子有 8・職有子有 4・職有子無 1)  
60 代 1 人 (退職)

**男性 7 人** (職有): 20 代 2 人 (未婚)

30 代 4 人 (未婚 1・元既婚 1・既婚 + 子 2 人)  
50 代 1 人 (既婚・子有)

**男女合計 50 人+2 人**

未婚の女性は、知り合い 4 人 (内 2 人が 20 代と 50 代) を除く 9 人全員がモニター応募者。コアターゲットのほとんどを占め、30・40 代の働く独身女性の「アロマセラピー」への関心の高さが伺えます。モニターの際も、全員 1 対 1 で 1 人 30~40 分くらい時間を確保してゆっくり向き合えました。望んで参加してくれたグループです。

一方、既婚の 30・40 代専業主婦層は、趣味で通う「バレエスタジオの仲間」と、第 2 子通う「幼稚園のお母さんたち」が中心。バレエスタジオの仲間は、「美しいものが好き」という特異な共有特性があるので、皆さん思った以上に喜んで下さった協力的なグループ (良い人たちの集まり?) です。



また、「幼稚園のお母さんたち」は、知人のついでで打ち合わせの場へ赴き（1/3は初対面）、時間を提供してもらって13人を半数ずつ2回に分けて一挙にデータをもらい、ほとんどアンケートの情報だけを頼りに打ち合わせ終了までに13個の芳香ボトルを超高速で作りました。相手側に思い入れがなくこちらも相手のことを深く知ることでもできず表層だけしかさらえなかった、素で受けたグループの代表ともいえます。グループごとの回答を比較すると、協力度と回答の内容の丁寧さが、概ね正比例していました。そして、**複数人数と一気にやった場合、他の人と出来た芳香ボトルを嗅ぎ比べられるので、「バレエスタジオの仲間」と「幼稚園のお母さんたち」はあえてそれぞれに特性の差を出すようなブレンド**にしなければならなかったのが、その後の使用後感に影響する想定外の出来事でした。

## 2-6 .注意点

**観察者がデータに影響しないよう、誘導的な会話をしない**（疑問形で振るに止める）ように心掛けること。服はなるべく色のないもの、ジーンズと白～黒のトップ、などを身につけました（好みの香りの他、色も問うので）。

しかし同時に、「次も利用したくなる」時間や空間やおもてなしや、良い印象を残すような**イメージ作りも大切**。物のやり取りだけでも関わりは成立するでしょうが、**アロマは、空気感を創出してこそクオリティが高まる、一種パフォーマンス的な、イメージ先行の要素が予想以上に高いもの**のではないだろうか、と解釈しております。学芸大学にいらしてじっくりお話しをされる方には、「ローズの蕾にお湯をさす」お茶（7月の公開録画で頂いたもの）を、ふと思い出して、ブレンドお渡し後によく出しておりました。まずは「品よく美しく（丁寧にやってよいけど、もたつかない）」先々「洗練の中に奥行きや遊びがある（魔術師のように鮮やかに）」そんな方向性を目指したいところです。

### 3.結果を読む

今回協力してくれた人たちが、4種類の精油から実際「どのような印象を受け取り」「どのような反応を示したか」をアンケートの回答及び対話の中での言動を元に探ってゆきたいと思います。

#### <Section 1-香りを読む>

##### 3-1-1 .香りの好みと必要性の評価 表C-1 香りの好みと必要性」参照

まず、個々人が4つの精油を試香して「好感度」と「必要度」それぞれにつけた5段階評価のポイントを集計し、まとめた表と付随するコメントから読んでいくと

#### 「ベルガモット」は、万人に好感度が高く1番人気。

原材料である「柑橘」を容易に想像できる精油。可食性があり、食品の中でも好感が持てて(ピーマンなどとは違い)馴染みやすい種類のものなので、「安心して気持ちよく使え」かつ「害をなさない」ものにとらえられる傾向があった。

香りの好感度を5段階(5大好き 1苦手)で評価してもらったところ、

**全ての人が3以上のポイントを付け、平均値は「4」を超えた。ボリュームゾーンは「4」**

しかし、「香りを心身が必要とするか」を同じく5段階評価(5とても必要な気がする 1今は不要)で問うたところ、必要の度合は、「とても欲している人」と「匂いは好印象だが欲しいわけではない」人が上下に散り、平均値は「3.8」に下がった。かろうじて「5」と「4」にボリュームゾーンがくるが、低いゾーンに流動する人が多めになった。

#### 「ローズ」は、ベルガモットほどでないものの全般的に好印象で第2位。

これもベルガモットと同様、わりに原材料が想像しやすい精油だが、化粧品などで常用していない限り嗅ぎつけている人は意外に少なく、化粧品的「よそ行き」の匂いにも評価が分かれた。

香りの好感度は、平均値が「3.4」で80%以上の人が「3」以上に評定。ボリュームゾーンは「4~3」

しかし、必要度は一部の「匂いを嗅いで効果を実感した」人を除き、全般に「素晴らしいのは認めるが身近に置きたいわけではない」人が下に向かう傾向を示し、平均値は「3.3」に下がった。

ボリュームゾーンは「4」次いで「2」となった。

#### 「イランイラン」は、好き嫌いが分かれるが苦手な人が多め。

原材料も香りそのものもとらえきれないくらい、現代日本の日常から乖離した「どこか異質」な香りと捉えられる傾向だが、一方で、「花」の香りの他に意識せず「ホルモン臭」をきちんと嗅ぎ分けている人も多数。

香りの好感度は第3位、平均値は「2.8」で80%以上の人が「3」以下に評定。ボリュームゾーンは「3~2」

そして、**必要度は「取り立てて好きではなかった」人たちが軒並み「腰が引けた」状態になり、平均値は「2.4」に下って最下位転落。**

「2」と「1」で全体の3/5を占め、ボリュームゾーンも「2~1」となった。

#### 「パチューリ」は、アジア好きの人に好まれるが、全般に評価が低いうえ極端に苦手な人も多い。

本来東洋人の生活に密着した香りだが、日本の場合近年の「西洋化」の影響により、イランイラン同様、日常では接触する機会の少なく原材料も想像し難い香りであり、「かつての日本や現在のアジアにある懐かしい匂い」といった捉え方をする人多数。イランイランと違い「動物臭」は嗅ぎ取られなかった。

香りの好感度は最下位、平均値は「2.6」で90%弱の人が「3」以下に評定。ボリュームゾーンは「3~2」

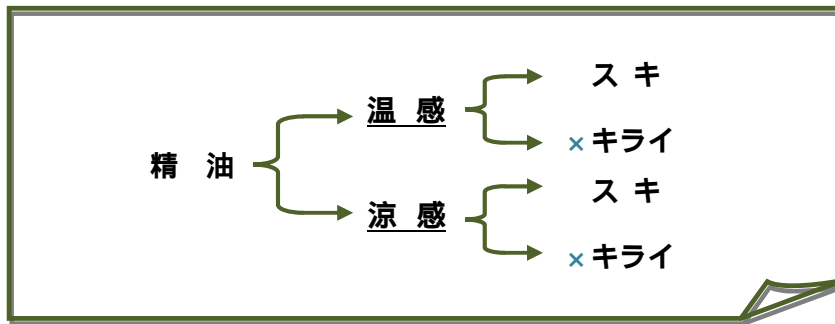
しかし、意外にも**必要度は、「苦手だが薬的な効用を期待する」人が、「本当に欲しくない」人を補ってポイントを「2.6」で維持し、イランイランを巻き返し第3位に浮上。**

ボリュームゾーン「2~1」に新たに「4」が加わることになった。



### 3-1-2 .香りの捉えられ方 表C-2 香りのイメージ、表C3 香りの印象参照

同じ香りにそれぞれ温感と涼感を感じる人がいて、さらにその感覚に好き嫌いがあることが、収集したデータから読み取ることができた。



回答を見ると、全般に、冷たいよりも温かく癒される方が好まれるようだが、各々の精油に個々人が「暖めて癒される」タイプなのか、「冷やされて落ち着く」タイプなのかを見分けられることが、パーソナルに対応していく際のポイントとなりそうだ。

### 3-1-3 .香りのイメージ 表C-2 香りのイメージ、表C5 欲求と嗜好の関係参照

アンケート（未記述のコメント含む）より、各精油から実際に受け取られたイメージをまとめ検証してゆくと

#### ベルガモット：「自らを漱ぎ命を活性化する」

温感： 明るさ・開放・寛ぎ・癒し ×甘い・重い

涼感： 爽やか・清々しい・植物の生命力

#### ブラッド・ピットの「人当たりの良い友人」

一部、果物の甘さやピールの重さが苦手な人もいるが、嫌いな人がほぼいない万人向けの香り。体感的には、「外在」し適度な距離間のある匂い(少数に「内在(=自己同一化)」)であるよう。実際に試香して、「食品」特に直接的に「柑橘類」を挙げた人が全体の約2/5。さらに「柑橘」=「爽やか・美味しい・体に良い・元気の素」というパブロフの犬的な回答をしている人が複数見られた。また、外に広がっていく空間的イメージも伴うようで、「緑萌ゆる風景」や「海辺」など「明るく爽やか」な情景を連想する人も約2/5。もう少し内に視点を持つ人の回答だと、「ホリデー」や「自宅・お気に入りの店」などで「のんびり寛ぐ」感覚や、直接的に「心地よいリラックス」感覚を得られた人が、全体の約1/4となった。

#### ローズ：「心の温度やがたつきを優しく美しく整え戻す」

温感： 優しさ・甘さ・温かさ・内的開放 ×甘すぎる

涼感： 高級感・凛とした非日常感・憧れの美しさ ×神経に触る粧用香料臭

#### グレース・ケリーの「美しい正室」

全体の1/5が化粧品臭やその甘さが苦手とするが、残りの4/5の人には好印象の香り。体感的には、絶対に「外在」する(恐れ多くて同一視し難い)匂いだが、同時に「内在(=自己同一化)」させたいので、取り込もう、あるいは自己内に見出そうとする人が女性に多い(「足りている」は少数有)。

ベルガモットの外に広がり第三者を介するエネルギーとは異なり、香りそのものは外在するも、周りの空間を含む主観的自己の範囲内でエネルギーが完結するイメージが抱かれる傾向あり。

実際に試香して、原材料の「バラ」や関連するグリーンをイメージした人(全体の約1/4)よりも、イメージの最初に「化粧品香料」を思い出した人の方が多数だった。「バラ」そのものが、日本の家庭の庭先で栽培されている例が少なく、日常には根付いていないこともあり「特別な日にプレゼントする非日常的で高価な花」と捉えられるのが一般的な感覚のよう(花を贈る習慣も他国と比較して薄い)。よって、バラ = 「高い・美しい」 = 「良い香りでないわけがない」というパブロフの犬回答している人が複数おり、回答者の反応に、化粧品会社の広告効果や、女性誌のビューティーページの影響の大きさもうかがえた(バラの香料入りの化粧品は、原価も高いだろうがイメージ戦略も概して高め志向)。

しかし全般には、「花」「バラ」など植物のイメージでとらえた人よりも、「美しい非日常」的空気感や女性的な「あたたかい優しさ」など、心地よいイメージを捉えた人の方が多く、いずれも全体の約1/4を占め、ポイントもより高くつけている(植物3.8:心地良さ4~)。その延長線上に、心地よい空間での「内的解放」がイメージされている。

イメージされる女性像としては、美しく包容力があるが「セクシャリティを伴わない」ところが、イランイランと異なる。回答者でイランイランよりローズを好んだ女性は、白いシャツを着たような、自己管理の効いた(スクエアなくらいの)人が中心のように見受けられた。男性では、既婚者中年層よりも未婚の若年層の男性の方がローズを好む傾向にあった(イランイランを成熟臭と捉えていた)。

### イランイラン:「温かく弛緩し境界を融かす」

温感: 動植物の温かい命の匂い・安らぎ・ヨーロッパクラシック・オリエンタルノート

×甘すぎる・きつい・動植物が発する生々しい匂い

涼感: 洗練・石鹸的爽やかさ ×トイレタリー系人工香料臭

### マリリン・モンロー的「情の深い愛妾」

半数がこもるような動植物臭を苦手とし、残りの半数は同じものをソフトなあたたかさとして捉える、評価の分かれる香り。

基本的に「内在」する匂いで、体内から出る、あるいは他のものの内から発する匂いと捉えられる。

実際に試香してもらい、直接的にそれを嗅ぎ取った1/4は受け入れ難くある様子。

「イランイラン」そのものは身近に無い香りだからか、原材料の「花」をイメージした人はわずか4人。「グリーン」+「あたたかさ」で捉えた人が、それを少し上回るくらいで、それ以外の方は自分の身近で馴染みのあるものを連想することが多く、「イランイラン = . . .」というパブロフの犬現象はほぼ起きなかった。

匂いの正体を捉えきれず「(良く分からない匂いだけれど)苦手・嫌みがない」など、感覚的な表現で回答している例が全体の1/5程に見られ、何らかの「ホルモン臭」を嗅ぎつけている人は全体の約半数いた。「昔のおばさんがつけていたような(一昔前の化粧品の匂い)」や、若い男性2人の「おじいさん」に共通する「成熟臭・加齢臭」にまつわる回答も、植物でいえば、開花から発し始める芳香や果実が柔らかくジューシーになることに関係する「退化的代謝(腐敗の始まり)」と通ずるものがあり、「ホルモン臭」から発せられるイメージと捉えてよいだろう。

基本的な図式として「生物の匂い」+「人工的な芳香」が成立しやすいようで、「=トイレ(あるいはトイレタリー系芳香剤)の避けられない強い匂い」を連想する人が思いのほか多く、本来「涼感」に分類される「爽やかさ」を感じても、どこかに生活や生命の「あたたかさ」が潜んでいる回答が多いのは「イランイラン」の特徴ともいえるだろう。

「体臭 + 香水」の文化がなく、パッチョやハグの習慣に接する機会も少なく、清潔志向が加速して「無臭」が良しとされている「淡白な」現代日本の土壌は、個々の倫理観やセクシャリティの捉え方に如実に影響しているように思われた。男女問わず潔癖の毛がある人は苦手な匂い（セクシャリティの回避）であるようで、「湿気った女性性」を「収納家具」に例える人も、セクシャリティを香りから「ネガティブ」に捉えており（フロイト・ユング的判断からして）、明確に背徳感を感じ取っていたようだ。

逆に、「イランイラン」が好きな人は、「クラシカルなヨーロッパのオリエンタル趣味」に通じ「洗練と安らぎ」など良いイメージを持った人で全体の約 1/7、「オリエンタルノートの香水」を成熟した女性が纏うことに違和感がない人たちでもある。「セクシャリティ」に素直で、男女とも、温かい人間的な関わりが好きな人が「イランイラン」が好きな人に多いように見受けられ、男性は、女性に慣れた既婚中年層がローズより好印象な様子だった。

### パチューリ：「地に根付き内なるポイントに照準を合わせる」

温感： 力強い大地の匂い・懐かしさ・落ち着き × 泥臭さ・カビ臭さ  
涼感： 効きそうな薬の匂い × きつい薬剤臭

#### 老僧的「厳しく温かい見守り役」

「泥臭さ」「きつい薬品臭」を捉え苦手に思う人が半数以上、残りの人は「落ち着き」を感じた匂い「外在」する身近な匂い(少数に「内在(=自己同一化)」)で他の3つの精油と違い「グラウンディング」の要素を感じ取れていた人多数。

イランイラン同様、現代日本の日常では、接触する機会の少なく原材料も想像し難い香りだが、実際試香してもらうと、「かつての日本や現在のアジアにある匂い」と捉える人が大半だった。イメージの中にどこか湿気が付きまとうのも特徴的だが、イランイランと違って「動物臭」は嗅ぎ取られない様子。

まず、「土」や「木」や「薬」っぽい匂いを感じ取り、「墨」やケミカルな「薬剤」を連想し、さらに「アジア」や「ノスタルジックな情景」にイメージがつながっていく様子。「土や木の温かい落ち着きに癒される」「漢方薬・アジアの空気感が好き」「寺社仏閣に落ち着きを見出す人」「過去に良い思い出を持つ」人たちに好まれている。匂いに「涼感」を感じている人のほとんどが、「薬(病院含む)」をイメージしかつ「苦手」に思っていた。

具体的には、「薬剤やそれのある場所」を連想するのが全体の約 1/4、「墨・線香・寺社仏閣」などを連想するのは全体の約 1/5 で、延長線上で「自己探求」のイメージを語っていた人が3人ほど、「木・その他植物」を連想する人は約 1/10、「アジア」系のイメージを持つ人は全体の約 1/5、「ノスタルジック」なイメージを持つ人が約 1/7、チビ二人は大好きな泥遊び(日向)の「あったかくてやわらかい」イメージを体感していた様子。

#### 3-1-4 .香りに求められる役割 表 C-4 香りの影響、表 C-5 欲求と嗜好の関係、参照

「嗜好の回答」に関しては、社会性を伴うと捉える人も多いようで「セルフイメージを形成」しようという動きアンケート中に見られるケースもあったが、「欲求の回答」は、その後ブレンドをされ実際使うことを意識してより個人に寄った本音に近い回答を得られるケースが多いように見受けられた。ただし、個々人のパーソナリティによって表現も(へそ曲がり感も)様々なので、それを考慮に入れた上で、現場での反応も混ぜ込みながら欲求と嗜好の関わりから本当に求めるものを探ってくと

## 「ベルガモット」リフレッシュとリラックス

「ストレス解消・リフレッシュ」を求める人は全体の 2/5 で一番多く、「リラックス」を求める人は全体の 1/3 弱。さして必要のない人やいらぬ人は全体の 1/3 弱だが、他の 3 つの精油と違って「強烈な嫌悪感」を示す人が皆無。

評定数値は相対的で個人差が出てくることを考慮に入れても、全般に「頭を使いすぎて疲れ果てている人」「ストレスを溜めやすく胃腸に來やすい(來ている)人」「鬱々気のある人」などがより真剣に香りに反応し救いを求めたような印象を持っている。

## 「ローズ」美しく密やかに癒す

目について特徴的なことは、「心身の女性性を上げたい」という理由で全体の 1/5 弱の女性が「必要度」に高ポイントを付けていること。匂いはそんなに好きではなくとも美容目的でローズを取り込もうとして(日頃から取り込んで)いる人もおり、彼女たちのほぼ全員が日頃からきれいにしているのも面白い。また、イランイランと違い「肯定して正面きって求めて良い」という意識が働いているよう見受けられた。逆に、「嫌いだからいらぬ人」は全体の約 1/4 で男女ともに「化粧品臭」が苦手な人(女性はノーマークに近い人)で占められている。

「美しいもので気分良く」できるというのが一番多い理由。「落ち着き癒される」からという人が全体の約 1/5、「優美で心地よい空気感が好き」な人が全体の 1/7 弱。

個人差を差し引いても、「近い過去、人との関わりで神経をすり減らした経験がある」人が、「温かくクリーンなエネルギーで心の炎症や冷え歪みなどを優しくきれいに整え戻したい」と無意識的にひかれる傾向が目についた。また、自分を開放したり、緩めたりするのが得意でない人、あるいはそういう余裕がない人が密やかに自己治癒するためにローズを選択する(イランイランではなく)ような印象を持った。

## 「イランイラン」心と体の狭間を埋める

好感度で匂いを「苦手」に感じた人に加え「良いとは思わない」人も、必要度では「匂いを受け入れ難いのでいらぬ」と答えた。割合にして全体の半数弱を占める。逆に、ローズよりもイランイランの温かい感じが好きな人は全体の約 1/7 で、うち半数が明確にローズの「きりっとした緊張感や冷たさ苦さが苦手」な様子。

しかし、「香りが好きな人 = 欲しい人」になるわけではなく、好感度ではイメージが良くないにもかかわらず「理由のないまま感覚的に欲する」人、「匂いはローズの方が高ポイントだが、実際より欲しいのはイランイラン」という擦れの起きている人も全体の 1/7 弱いた。明確に「いいものだから欲しい」ローズの動向とは異なり、いずれも正体のつかみきれない「ホルモン臭」にひかれていたり、イランイランの匂いの「背徳性に躊躇」していたりするのではないかと推測できる。「感応しない」人も全体の約 1/6 あり、この層が「好感度では良くとも必要度が低い」流動層。

また、生理機能との関わりは、他の精油より強いようで、生理中で「イランイランが必要と感ぜられなかった」人が 2 人、通常より早く来た人 2 人もそれぞれ「必要性のなさ」と「匂い自体が感ぜられなかった(整理開始前までは)」と、回答している。「理由なく欲する」人が、更年期の兆しがある女性と現在パートナーのいない人たちであるのが、興味深くもある。

## 「パチューリ」あるべき位置に落ち着く

「落ち着く」から欲しい人が全体の約 1/4。「薬的な匂いが体に良さそう」だから欲する人が全体の約 1/7 で、内 2 人が「匂いは苦手だが効果を期待して取り込みたい」という、ローズにもみられた「理性を伴う欲望で摂取しよう」としている。

そして、「さして必要のない人」は全体の約 1/5、「匂いがきつくて嫌」「側に置きたくない」人が全体の 2/5 を占める。イランイランと異なり「受け入れ難い」というよりも「匂いのきつさが苦手」という印象が回答から受け取られる。



アンケート用紙を見ると、好きな精油には言葉数が多く、好きでないものは言葉少ない。匂い嫌いの場合にはなおさら寡黙のようだ。感受性の高い人や想像力のある人の方が、付けるポイントが高い傾向にある。物の良さを他の人よりも理解してくれるということもあるのだろうか。香り以外の趣味嗜好も、香りの嗜好とリンクするようで、バレエをやっている人たちは「美しいものが好き」でより「花」系を好む傾向が見られた。思いの外厄介だったのが「配慮のある人」の回答。事前に人柄を把握していないと、内容を読み誤りかねない。超グラウンディングな人（「アロマ」より「マッサージ」）、日常に忙殺されている人＝精油にまで関心の向けられない人、右脳を使うのが上手くない人、サバサバと男性的な人は、概ね回答がシンプルなようだ。具体的なパーソナリティ分析は次項

同じ精油でも捉え方にバリエーションが出るのは、回答者各々が、精油のエネルギーの情報の一部をそれぞれに捉えるためではないかと強く感じた。個々人が万物を自分の視点で捉える「揃っているパズルのピースで違う絵になるの法則」に通ずるものがあるように思う。

相手が何を捉え、「本当は」何を必要とするのかを的確に理解することが、的を射たブレンドを作る第一歩となるのだろう。

### 3-1-5 .欲求と嗜好の関係 表 C 6 1 嗜好と欲求の位相、表 C 6 2 嗜好から欲求への変化」参照

「一番好みのものが最も必要で一番苦手なものが最も不要」という明快でねじれや迷いが無い回答をした人は 21 人で全体の 2/5。残りの 3/5 は嗜好と必要性の数値に何らかの変動のあり「一番好きなのが最も欲しいとは限らず、一番苦手なものも場合によっては欲しい」人たちだった。

自分の子に視点を落とせば、前者に属する次女は「好きなものを一途に」食べ続け、後者に属する長女は「メニューで迷ったりあれこれ試す」といった行動特性が見られる（ちなみに、前者に属する旦那は「気に入ったお菓子は少なくとも半年以上」定期的にお土産に持って帰ってくる）。

アンケート中の 2 度の試香の間で所見を覆す人も、後者を中心に一定数いた。

「一番好みで一番欲しい」では、「ベルガモット」が 31 件でダントツ、以降「ローズ」12 件、「イランイラン」4 件、「パチューリ」2 件と続く。

逆に、「一番苦手で一番いらない」では、上位を「パチューリ」21 件と「イランイラン」17 件で占め、残すところが「ローズ」の 4 件で、「ベルガモット」は 0 件。

残りの「最上あるいは最低にならない中間層」は、精油それぞれにつき 52 件以上（複数回答含むため）から、上記の件数合計を差し引きした数となる。

精油別で見れば、一番人気で絶対的に嫌いな人もいない「ベルガモット」は、「欲しいものは別にあるが一番好き」が 5 件、「一番好きだがいらない」は 1 件、「要不要は別にして一番苦手」という人はやはり存在せず、「一番好き」が total で 37 件となった。

「ローズ」の場合は、先の「一番好みで一番欲しい」12 件に加えて「一番好きだが欲しいものは別」が 4 件、先の「一番苦手で一番いらない」4 件に加え「一番苦手だが一番いらないのは別」が 1 件、「ベルガモット」とは違って「一番苦手だが欲しい」という矛盾した回答も 2 件発生。「一番」でない中間層にボリュームがくるようで、「そこそこ良い」といったところだろう。

「ベルガモット」や「ローズ」と違い、「イランイラン」になると、先の「一番好みで一番欲しい」4 件に対し「一番苦手で一番いらない」が 17 件と逆転現象を起こしているが、「一番好きだが欲しいものは別」が 1 件で、「一番苦手だが一番いらないのは別」が 4 件、「一番苦手だが欲しい」という回答も「ローズ」と同じく 2 件。「低めの評価だが立ち位置が相対的」で、「ローズ」の「好きだけれどそんなにいらない」感じと異なり「苦手だがなぜか欲する」感が漂っている。

他の精油と比較して「苦手感」がダントツなのが「パチューリ」で、先の「一番苦手で一番いらない」21 件・「一番好きで一番欲しい」2 件に加え、「一番好きだが欲しいものは別」が 1 件、「一番

「苦手だが欲しいものは別」が4件となる。ただし、パチューリに特徴的な動きは前項でも説明したが「一番苦手だが欲しい」というグループが成立していること。これが6件あり、「一番好き」が合わせても3件なのに対しその倍いる計算になる。

個々人のデータを読み込み心理と動向の関わりを探ると、全般に「理想、在りたい自分の香りとして取り込みたい」人は必要度の段で数値を上げる。「好きじゃないけれど取り込みたい」人は、必要度で低い数値を書きながら「欲しい(ちょっと)」とアピールする。「好ましいけどいらぬ」人は、満たされた人が多く、逆に「欲していないふり」をして「回避」しているように見える人もいる。ある香りに自己同一性を見出すケースがあるが、その香りを「必要」としない場合、「満足していない」人と、「自己否定の一つの形であるように見える」人とが存在した。

「欲求や嗜好」の捻じれには、個人のパーソナリティや行動癖、現在の心身の健康状態、環境等が影響しているようだ。回答の矛盾と心身の健康度で4つのグループに分けた上で、それぞれに属する人の顔を思い浮かべながら、特性をキーワード抽出してみた。表3.5.3 回答から見える心の健康参照

#### 「回答に矛盾のない人」:

迷いが無い・思考がシンプル・男性的な人

若い、あるいは依存心が低いため自分で回復する力がある・50代以上で経験からぐらつきが少ない  
ストレスレベルが全般に低い・ストレス耐性が強いあるいはストレスに敏感でない(気にしない・大らか)  
社会的責任がさして重くない人・既婚者中心(未婚3名だが内1名は若い)  
日頃運動をしている人多数

#### 「回答に矛盾があるが健康的な人」:

若い、あるいは依存心が低く自分で回復する力がある・50代以上で経験からぐらつきが少ない  
ストレスレベルが全般に低い・ストレス耐性が強いあるいはストレスに敏感でない(気にしない・大らか)  
人から頼られても自律性の高さや経験から得た楽観性で乗り切れる  
社会的責任がさして重くない人・既婚者  
日頃運動をしている人半数超え

#### 「回答に矛盾がないがお疲れ様な人」:

真面目で細かいところに他の人より目がいく  
責任を自分から負うあるいは人から頼られがちで、それが避けられない状況にある  
環境あるいは身体状況を理由にストレスレベルが高い・我慢してストレスを感じないようにしている  
スポーツに縁のない人が多い

#### 「回答にも心身にも矛盾がある人」:

真面目で真剣に物事に取り組んだり自分を追い込んだりする人が多い  
ストレスレベルが高い・ストレスを過小評価して自分を誤魔化している  
未婚が多く就業(求職)率が高い・社会的責任が重い人(社会的立場が不安定な人)が他より多い  
時間に追われる生活・仕事に追われプライベートでストレスが解消しきれない状況にある人が多い  
ごく最近あるいは現在相当参るような経験をした(している)



回答の奥に潜む深刻なねじれは、自分の人生を自分で主導しきれていないことが根本原因のように見受けられる。また、「回答の矛盾」そのものより（気が変わっただけという程度のこともあるので）本当に着目すべきは個体の「健全性」で、過去履歴や体質等もスキップできない要素である（イランイランが苦手な人で「不妊」「難産」傾向にあたり、潔癖さが生活に悪影響を与えているケースも見られる）。

「自律性の高い健康な人たち」にとってアロマは主体的に取り入れ生活を豊かにする趣味の扱いとなるだろう。逆に、自己管理がおろそかあるいは自分ではしきれない「お疲れ様な人たち」は、アロマをよりしっかりとしたセラピーあるいはケアした方で取り入れるのが有効かと思われる。

一歩引いてみれば当たり前ともいえる結果なのだろうが、実感として重い。

次のセクションでは、アンケート回答に基づいてブレンドした芳香ボトルが、それぞれどのように生活に取り入れられ、どんな所感を持たれたかを見てゆきたい。

そして、モニター後の結果も多彩な「お疲れ様な人たち」を中心にケースを見ていきたい。

## <Section 2-使用後感を読む>

各々にオリジナルブレンドを渡し、2週間、1日のどこかで匂いを嗅いで香りと付き合ってもらいました。精油の配合率、保存条件や使用頻度、生活スタイルが異なり精密に同一条件下での観測とならないため、以降では、使用後感アンケートを元に概要をまとめた上で、興味深いケースを取り上げてゆきたいと思います。データ数は46（無回答者2人・モニターしていないと思われる内容の回答者2人・子供2人（使用した精油が別のもののため）を除く）。

### 3-2-1 .オリジナルブレンドは「合っていた」か？ 表D 1「使用後感」表D 2「協力度と使用感の関連性」参照

「合っていた」あるいはそれに準ずる回答をしたのは46人中31人で全体の7割弱。「健康な」グループの人たちだと全体の約8割に達するのに対し、「お疲れ様な」人たちは全体の約6割に止まる。

「微妙」「途中から合わなくなった」残りの3割の人達の理由としては、「好きなベルガモットが飛んだ」あるいは「イランイラン・パチューリなど苦手かつあとから香りが立ってくる精油の配合率が高い」など（渡す前に合うか確認しているが）「時間の経過で変化した香りが合わなくなった」人は9人で全体の1/5（内「回答に矛盾のない」人3人、残り6人は「矛盾のある」人）加えて回答に矛盾のある人の中で「途中で体調や精神状態が変わって合わなくなった」人は6人だった。興味深いのは、全体の1/3を占める自律性が高い特性を持つ「回答に矛盾がない」人たちが、一人も「体調や状況の変化で香りが合わなくなった」という報告をしなかったこと。依存的性質の高いあるいは生活を律しきれていない人が中心の「回答に矛盾がある」人たちは、数値として倍の人数いるので、かりに同数データを取っていればその差の部分で「体調や状況の変化で香りが合わなくなった」人が出てきたかもしれないという推測もできるが、「回答に矛盾がない」人たちの特性や振る舞いを見るに「たとえ変化があっても、香りが合わなくなるような動じ方あるいは香りとの付き合い方をしない」という感じの方が腑に落ちる気がする。そして、「合っていた」人の中で「もともと香りが苦手だったが良さを知った」という人が複数いたのはうれしいことでした。

その他に、協力度合いや私との関わりも結果と連動しているようで、真剣に対応してくれた人はとても好意的か厳しいかの両極にあり、協力的な人は概ね良い反応。素で受け、それまで交流が少なくアロマそのものにもさして関心がない人は、全般的に反応があっさりしていた。

お互いの「相性」も影響するようで、初対面でも深い関わりや信頼関係を持てた人は、香りとも良い付き合い方をしてくれていた。

しかしプロフェッショナルならば、香りの変化や相手の明確な課題を読み、ブレがなく好感を持ってブレンドを短時間で作りだすことができるのだろう。ぜひ、そこを目指したい。

### 3-2-2 .香りから「離れた時」「馴染んだ時」とその関わり 表C 6 3「回答から見える心の健康」参照

「離れた人」16人 「微妙な人」15人 「馴染んだ人」30人 「合っていた人」31人

内部での移動はあるものの、大局で見ると、実際的な欲求や嗜好はほとんど境のないものと捉えてよいのかもしれない。

香りの強さに抵抗がない人で、ベルガモットの配合が多いあるいはイランイランやパチューリの配合がほとんどない・全くない場合「匂いが薄くなった」と感じ、ベルガモットが好きでイランイランやパチューリが苦手だが一定量配合されている場合「好きではない匂いに変化した」と感じる。両者合計で8人。また、生理や風邪等体調の変化や、生活の変化やそれに伴う心の状態の変化を境に「香りをかがなくなる」人も同数の8人いた。

逆に、香りの強さが苦手だったり当初の香りが嗅ぎつけないものの次第に「香りに馴染んだ」と感じる人や、ベルガモット以上に他の香りが好きな場合もベルガモットが落ち着いてからの香りに良い印象を持つ人が合わせて16人。香りに自分から慣れていった人がほぼ同数の15人いた。

2週間のうち何日か、あるいは期間を通してある1種類の香りが「全く感じな」かったり、同日でも

疲れ具合で匂いが違って感じられる人もいたが、神経系や精神的な部分で課題のある人に強い傾向のように見受けられた。「いない」と拒絶していた香りが後で「足りない香り」になり結果的に満足しなかった人も、同様に心の方面でケアしたらより良い結果が出たであろう例である（その逆で「いない」といわれたが必要と判断してこっそりいれて成功した例もある。）

自律性の高い人は香りと一定の距離を持つ傾向があるのに対し、**疲れて依存心が高く癒しを求めている人は、積極的に馴染もうと努めたり、薬物のようにどっぷり浸かる傾向が見られた。どっぷり浸かって自分に向き合うことでそれなりに消化して良い結果を得られる人もいれば、香りが合わないことを理由に焙り出された課題を目の前に足踏みする人もいた。**

全般に「期間後半の印象が良ければ全体の印象が良くなる」傾向にあるようで、トップノート以降のブレンドがいかに関個人あるいはその人が抱えるテーマと合っているかが、香りとの関わりを良くする鍵であるように感じた。

### 3-2-3 .どのような役割を果たしたか？ 表 C 6 3 「回答から見える心の健康」参照

**最も軽い関わりだと「気持ちの切り替え」等目先を変えるために使われ、余裕がなかったり疲れているような時は「リラックス」や「気付け」など一種薬的な扱いをされた。**精油の働きかけは、表層のみでなく、場合によっては深層に至ったようで、日頃感情抑圧が効いている人が思わぬ「感情解放」をしたり、行き詰まりにもがいたり煮詰まった人の中で「課題が明確に」なったり、期間中に（最速1週間で）抱えているものを一通り消化してすっきり「潔斎」できた人もいた。

以下に、ジャンルごとの具体的なコメントを取り上げると

#### 「リフレッシュ」：11人

すがすがしく過ごせた1人・朝の洗顔後に嗅ぎ家の仕事にすぐ向けた1人・家事をやる前に元気を出す1人・仕事がかどる日が続いた1人・気分転換1人・疲れた時の気付け3人・頭がスッキリしたからか外へ出ようという気持ちになれた1人・人と少し余裕を持って（少し落ち着いた言葉遣いで）接することができた1人・ふと手を休めた時や自分が落ち込み始めたと感じた時使用1人

#### 「リラックス」：22人

リラックスでき自然と笑みが出た1人・幸せな気持ちになった1人・良い気分になる2人・休みたい時1人・落ち着く4人・気持ちの切り替え1人・精神安定1人・いやなことがあった時もいつもより平常心でいられた1人・胃の不快感なくなる1人・神経緩和3人・イライラ緩和1人・子供を怒る回数が減った1人・入眠前に使用4人

#### 「感情解放」：3人

前向き、開放的になり、一人でくよくよ悩まなくなった1人・あまり溜め込まなくなった1人・最近はずっかり会話のなかった主人と久しぶりに会話が持てた1人

#### 「課題クローズアップ」：2人

壮絶に（過去の恋愛のことや女性性について）掘り下げた1人・自分が抱えている問題があぶり出たが、気持ちが前向きになりやる気も出てきた1人

#### 「潔斎」：4人（内2人はセラピスト）

失恋モードからの脱却1人・過度のストレスからの脱却1人・自分の深層の要求を受け入れられた1人・（課題を抱えていた関わりの人と）喧嘩できて状況好転1人

詳細に関しては、次項で興味深い例を取り上げケーススタディとしたい。

### 3-2-4. ケーススタディ1~24

データ整理をする時、見ていて気持ちいいデータと、そうでないデータがあった。自分の矛盾から目をそらしたり、気付かないでいる人は、殻が硬く、当人は人当たりが良くとも複雑骨折ぶりがデータに表れ、見るたびにきつい(思わず同調して気持ち悪くなるから)。逆に、子供のように素直な人のデータは、非常に心地よく作業をしていて救われた気分になる。依存せず自立した人は現状にかかわらず基本健康的でデータにも爽快感がある。依存はあるが自分の矛盾を認めそれを見つめる努力をしている人のものも、良いエネルギーを感じ取れる。

以下に挙げるグループと、それぞれで取り上げたケースは、比較的ティピカルで分かりやすい部分を切り取っている。一個人の中で複数の要素を重ね持ったり、拮抗する要素を抱え込んだりして、初見では理解しがたい人も多い(その上、本人も気づいていないことが稀にある)のが、実情といえる。

#### ベルガモットで安らぐ人々

経営者、あるいは会社組織の中でもマネージャークラスの責任ある立場(あるいは過去にそうだった)にある人たちが、特に、ベルガモットの「神経緩和」作用を実感した様子。**頭脳労働あるいは右脳系の感受性をフル回転させる仕事の人が中心**となる。特に男性の場合、社会的立場上責任の重圧を感じているよう。しかし、稼ぎ頭である既婚者は家族が両肩にのしかかるが、同時に家族の存在にも救われているようで腰が座って目の前の現実に取り組んでいるよう見受けられた。単身者は他のグループでも同様だが嵌り込みやすく鬱に転びやすい傾向にあるようで、本人の依存心が強い場合抜け出るのにも一仕事となる。

このグループに「**黒・ダークカラー**」の服を着る人が集中する。オフィスで黒を着て自宅で色を取り戻す人、仕事ではネイティブアメリカンのように色で武装して自宅では禅僧のように無彩色な人、憧れの鮮やかな色を心にしまったまま深い色を着続ける人。黒は「抑圧に耐えるための色」であると同時に、日本人にとっては「修行」の色でもある。彼らの人生の半分の無彩色な世界に負荷なく色を添え、アロマを乖離した世界を再融合する呼び水の一つにしてもらえたらうれしい。

#### **ケース1-Y.R. : ニュートラルな姿勢と揺るがぬ足場で絶妙なバランスを保つ人**

男・30代・既婚・子有/アクセサリー製作&ショップ経営/ ストレスレベル4(腰痛)/ 軽めでキラキラのシャンパンゴールドが好き/ベルガモットが好きで、さして好みでないイランイランとむしろ苦手なパチュウリを自己補てん的に欲する ブレンド B80:R5:Y5:P10

半年ほど前に雇われ店長から独立自営に切り替えた。アーティスト肌の人特有の飄々と遊びのある感じが、人生へのスタンスにも、香りへの接し方にも見られた。ベルガモットとパチュウリにセルフケアの役割を明確に求めるところ、**立ち向かうストレスの大きさが想像できるが、非常に心の健康を感じ取れるのは以降のケースと比較して、日々の生活に親密な関わりを持つ人の出入りが多く(家族・店員など)風通しが良く支える手が多いのが、大切な鍵の一つとなっているのだろう**。芳香ボトルは、「今まで最も気に入って使っていたものよりもっと良い」と大事にしていたくれたが、棚に煌めくアクセサリー類が一つ増えたといった様子で、物に囲まれながら物にしがみつからない健やかなノーマルさが傍目気持ち良く感じられた。

#### **ケース2-T.H. : 社会的な顔が内面の女性を守り抱きしめ潰そうとしている人**

女・30代・未婚/人材サービスコーディネーター/ストレスレベル3(症状:肩凝り・消化器系の不調・アレルギー)/仕事ではブラック、プライベートではピンクを使う/「ベルガモットはリフレッシュできるので良い。オフモードに欲しいのはローズ。イランイランは良くないイメージがあるので避けたくて、パチュウリはオフィシャルな自分を確立するために欲しい」 ブレンド B40:R35:Y20:P0

つるりとしたペルソナを外さずに話す。対応が丁寧というのとニュアンスを異にし、自衛によるものと見受けられる。自分を明確に生かせ同一性を見出している「仕事」に拠り所を見出しバランスを保っている感じ。「仕事は落ち着いてきているが、プライベートが落ち着かない」という。オフオンの落差は激



しく、仕事で肩に力が入り過ぎるあまり自律神経系ストレス症状があらわれているような状態。仕事は黒で武装して、自宅の寝具はピンク。女性性の表出がプライベートにあらわれているものの、**セクシャリティに背徳感を抱いている様子もイランイランへのコメントから伺える。**

まずは尖った神経をベルガモットで休ませ、おかしな形で押し込めた女性性を解くことが、パチューリで「仕事の自分をさらに確立させる」よりも、公私ともに安定や穏やかさをもたらすように見受けられた。モニター開始後「はじめは少し違和感あるかな？って思ってたんですが、2・3日で落ち着く香りになりました。BEDサイドに置いて毎日寝る前と起きた時に香りを取り入れていました。最近、眠りが浅かったのですが、**熟睡できるようになり目覚めもよかったように思います。**」そして、モニター終了後も、「いまだに寝る前にピンの蓋をあけることが習慣になっているそう」だが、初対面の時と同じく適度なカジュアルさも盛り込んだ微妙な距離感は崩れていない、ように思う。段階的な対応が必要な人のように思えた。

### ケース3-N.R. : 免震構造を築き上げようとする人

女・40代・未婚/会社員/ストレスレベル3(症状:下痢・アレルギー)/グリーン系を愛用するが、ローズピンクに非日常的憧れを抱く/「イランイランは大好きだけど、今の自分には少し軽すぎる?ローズならイランイランほど魅かれませんが、深呼吸できる香りなので心身共に癒されそうで欲しい。パチューリは悪くはないがすでに自分の中にあるのでさして欲しくない」 ブレンド B20:R45:Y30:P5

仕事の責任から来るストレスあり。ご本人は尼僧のような佇まいで自制が強く、意識して落ち着ける人のよう。「白いシャツ」の人がローズを好むのか?という仮説の元となった人(この仮説はのちのち結構な確率で立証されていった)でもある。しかし、自制は効くけど決して安定しているわけではなく、回答にほつれがあったり、はじけたい願望が見え隠れする。**自分の年齢や責任ある立場にいる現在のスタンスを理由にして「イランイラン」的なものを手放そうとする素振りがみられた。**しかし、元々若い頃から好きだったイランイランをそのような理由で遠ざける必要はあるのか、という疑問が拭えない。

日頃香水で使っているローズをメインに、ベルガモットと、イランイランを多めに配合した。

しかし、ケース3の人に通ずる整った表の顔に誘導されたようで、結果的に最後に彼女のアンテナに微妙に引っかかったようだったから1滴入れたパチューリが本命であり、嗜好も欲求もさしてなかったベルガモットが思わぬ伏兵となったようだ。「翌日香りを嗅ぐとパチューリのせいか呼吸が深くなり、**瞑想している時の様な静かな心地を得た。**しかし、翌日からは良い香りだなあと感じる位で最初の時の瞑想状態の様な静かな心地とまではいかない」とコメント。パチューリが土っぽい匂いから薬っぽい匂いに変ったこともあるだろうが、最初に飛ぶベルガモットも雑念を払拭し神経を鎮静させる役割を想像以上に果たしたのかもしれない。「5日目位から、意識しないと香りのボトルを手になくなった。(日頃使用している)香水のバラと被るところがあった為かもしれません」。・・・だから、結局バラではなかった。それは本人が自分のためにすでに打っていた手で、いつのも匂いでは結局満たされなかったようだ。むしろバラ以外、やはりトラップを張られたパチューリあたりをジャブジャブ入れてみると正解だったのかもしれない。「欲しくないけど好き」といていたのだから。

結局「イランイラン」の真相は分からずじまいだった。複雑骨折した大人の整った顔から内面を探るのはかくも難しい。迷える30代と、揺るがない50代のちょうど移行期を見せられた思いで、自分の未熟さと修行不足を実感したケースだった。

### ケース4-S.T. : 「自由人」という希望的セルフイメージに救われている人

男・30代・元既婚・子有/イタリアンレストランマネージャー/ストレスレベル仕事2・プライベート3 介護のため(症状:肩凝り・眠くなる)/緑がかかった焦げ茶色・マスタードイエロー/「ベルガモットは脳の中を軽く抜けていく感じでとても必要。イランイランはローズと連続で嗅ぐとより必要な気がする。パチューリは学校のワックス。反りが合わない感じ」 ブレンド B35:R40:Y25:P0  
「いい加減な自分に憧れているスクエアな人」という印象。職場では責任者、自宅では昼夜問わず介

護、半年前の離婚と実子との別れの傷跡もまだザックリなのを、無心に耐えている様子がありありと見えたが、真面目で自分に厳しい感じの人でストレスレベルを低く書く(あるいは現実の厳しさを認めたくないので平気なふりをする)典型例。会話の時々、アクセントのように「僕は自由人だから」とか「いい加減だから」という言葉を挟む癖が見られた。トランペットを1つ持って世界を駆けまわっているノルウェーの知人を思い出しながら、「現在のSさんにとって有効なガス抜きの言葉なのだろう」と捉えていた。しかし、ハートは本当に柔らかかったようで、対話をしブレンドを作っていく中で、だいたいつかえが下り表情が和らいできて、帰り際には「お嫁さん探そうかな」という言葉が出てきた。良かった良かった。残念ながら、嫁にはなってあげられないけど。

本当は、「ネロリ」を渡したいくらいの重圧ぶりだったが、本人がしっかりしているのと、なにより先に「希望」を持っているのが、現状に対する予想以上に強い反バネとなっていた。やはり、どんな時でもポジティブな念は大切だ。ベルガモットで仕事と介護のストレスを緩和し、ローズは離婚による心の傷をケア、イランイランは温かさを求めている様子なので、そのようにフォロー(強度のストレスを持つ人には苦手な匂いを入れない方がいいだろうという判断でパチューリは除外)。

モニター開始後、「**イライラするとよく嗅いでいました。特に、工作中。2,3日で香りが変わってきてなんかなじんできたような感じがして、眠くなるような感覚が出てきた(催眠効果)。1週間ぐらいで眠りが深くなった(自律神経の緊張緩和)。感情表現がストレートになり、あまり溜め込まなくなった。いやらしい気分になることがあった(催淫効果もばっちり)**」。やはり感受性は軟らかいようだ。モニター明け後、「今の香りは好きです。今でも、(ボトルを)もって歩いてますよ。本格的に一度お願いします。」とのこと。一服の清涼剤になったならこの上ないことです。

採取ケースは少ないが、男性は全般的に見て、嵌っていても割とスコッと抜けられる傾向にあり、女性で男性的特質の強い人は同様の傾向を示すように見受けられた。ケース2に関しては、第3者に植え込まれた観念による強い抑圧と、それが起因となる依存性や成熟拒否が根底に見られる(次のグループと良く似た特性)。若年期の引っ掛かりをそのまま強く持ち越してしまったような感じだが、同時に強い意志で社会的顔を築いてきたので内面との段差が見られるのだろう。

### ベルガモットの晴れやかさを希求する人々

先のグループの人たちと異なり、社会的な顔を持っていても「**子どものまま**」今まで来られた、**あるいは来てしまった人**。本来の大らかでイノセントな人柄の中に、不安定な内面の子供を抱えている「成熟過程只中」にあるケースが中心。

いずれもベルガモットの**明るい開放性に切実に魅かれて**おり(ただ単に「ベルガモット大好き」ということではなく)、**イランイランを欲しないのが特徴**となる。

### **ケース5-S.H. : 独立するが自立できず迷走する若者**

男・30代・未婚/整骨院経営/ストレスレベル仕事5(症状: 歯ぎしり・下痢)/(かつてから深いワインレッド・黒を好み) オフ白・ゴールド・クリアな青が好き/「ベルガモットが好きで欲しくパチューリは学究的な印象でさして好きではないが、本来の自分的なので欲しい気がする。ローズは母、イランイランはおじいちゃん」 ブレンド B85:R0:Y0:P15

地方から出て若くして店の経営を始めたが、経験値が低いまま長く方向性を模索する中で、外向的エネルギーがしばみ、閉鎖的な店内で鬱屈している状態だった。モニタースタートして以降、**ベルガモットの「甘くさわやかで心地よい匂いを嗅がないとき心が落ち着かない」という状態**であつたらしく、すぐに飛んでしまうベルガモットの香りを求め継ぎ足しを何度も依頼された。人を癒す人特有の感受性の強さが効能を嗅ぎ取ったのかもしれない。自己同化させ自分から入れたいといったパチューリの土の香りはかぎたがらない。間をつなぐ香りがあるとよかったのかもしれない。「自己否定はしたくないが問題と対面したくない」様子が垣間見えた。開始から4~5日かろうじて病的な鬱傾向の状態を脱したよ



うに見受けられ、2週間後のモニター明けに「自分が抱えている問題が、あぶり出たような感じ。気持ちが前向きになり、やる気が出てきた」とコメントしてくれた。傍目から見ても、建設的に将来のプランを思考できるようになった様子だが、パーソナリティに根強く絡む思考行動癖（強圧的な父の下で形成された依存的性質と、一見自立し外向的な活動性を持つようだが根に潜む「強権者からの逃亡」意識）はそのままで、自覚から自己の再形成にある程度の時間を要しそうに見えた。現在の良好な状態からそのまま良い方向に転がれるよう本人をとりまく環境を変えてみるのも一つの手なのかもしれない。

#### ケース6-0.M.：子供部屋に逃げ込んでいた女の子

女・30代・未婚/事務職(派遣)/ストレスレベル仕事5・プライベート1(症状：背筋が痛くなる・頭痛・ニキビ・自律神経弱い) / (もともとオレンジが好きだった) 現在職場ではピンク・プライベートでは濃いブルーを愛用/「ベルガモットはぱっと気が晴れる。鼻につけておきたいくらい。ローズは好みのもので埋まっている部屋(花柄)で、のんびりしている気分になれるから欲しい。イランイランは心に響かない。パチュウリ心が落ち着くので欲しい。」 ブレンド B40:R35:Y10:P15

地方でのんびりと育てられた一人娘。本来はエネルギーが強くマイペースで、守られたような健全さがあるよう見受けられたが、一方で「(ローズ)人がいないところで寛いでいる気分」「(イランイラン)人と登山に来て休憩してる時。心に響かない。香りがあまりしないで、あまり必要としていない気がする」「(パチュウリ)一人でいる時に香りたい、人といるときには嗅ぎたくない」と、内向きのコメント続出。職場では「派遣社員」という異分子的立場にあり人間関係のストレスに晒され(本人言)、プライベートで自室に避難して安らぐ「巣籠り」感がありありと見える。職場で使用するピンクは一種の「緩衝材」的役割(あるいは後述するが異性をひき付けるための色)、プライベートのブルーは鎮静の役割を果たしているのかもしれない。「イランイラン」への反応と「周りの友達は皆結婚出産して話が合わない」とちらっといっていたことも併せて、「根強い孤立感・孤独感」のようなものを受け取った。**モニター開始後2日で生理が始まったようで、それも「イランイランを必要としない一因 同様の人と共通する傾向」となる可能性は高いが、それ以外の部分で最後まで一貫してイランイランに課題があるように感じられてならなかった。**

まずは、ベルガモットで気を晴らし、幸福感を感じられるローズと、過去の経験から「匂いを感じないのは必要な時」と思ったイランイラン、「落ち着くから」と欲したパチュウリもブレンドした。

翌日頂いたメールで、「派遣社員として働いていると、やってもやらなくてもいい、という業務が多いので、あまり結果が求められない事が多いです。気楽さというメリットもありますが、「愛」(存在感?)は長らく欠落しているかもしれません。プライベートの友人達も、ほとんど結婚、子持ちですので、なんとなく遠慮もあり(子育てに話は楽しいですが、わからないので)、実際に生活時間帯も違うのでなかなか会う機会もないですから、1人で何でもしている状況ですね・・・帰り道、イランイランの事を考えていて、思いました。」とありました。

「2日後~1週間は、毎日2・3回、お昼と夕方と自宅でかいていました。**会社にいるときは、ベルガモット(柑橘系)とローズとイランイランが感じられ、家では、イランイランが強めに感じられました。**

「(職場で)アロマをかいた瞬間、**頭がすーっとします。人と少し余裕を持って(少し落ち着いた言葉遣いで)接することができたように思います**」とのこと。会社で強く感じた、ベルガモットは「仕事のストレス緩和」、ローズは「人間関係のストレス緩和」に作用し、家に戻ってからより強く感じたイランイランは「日中から持ち込んだ緊張の緩和」の役割を果たしたのだろうか。

1週間~2週間目、ベルガモットの匂いが飛んでしまったようでほとんど香らず、また、同時期に職場の異動がありリラックスできる環境に変わったせいか、「**そこからイランイランが強く感じられるようになりました**。個人的にイランイランはそんなに好きではないので、香るようになってからは、なんとなくボトルがかぎにくくなりました。でも、好きなローズとベルガモットをかぎたくて、毎日ふたを開けていました。(が、ひいていた)風邪が治ったのもその7~8日目だったので、体が調子よくなると共に手放した感じです。7~10日位で、なんとなく忘れるようになったとのこと。

当初匂いがほとんど感じられなかったイランイランが、強く感じるようになったのは生理明けだからとか、トップノートが飛んだからということだけではなく、職場が変わりリラックスできる保証を得たことで、体が「イランイラン的要素」を受け入れられるようになり、匂いを感じることを許した(嗜好は別として)のではないかと、かつての職場環境を思い起こしながら推測した。香りの嗅ぎ取りが主観で左右されるよい例であろう。

メールには「よかったら、男性が好きな香り、男性のいい反応など、差し支えない範囲で教えてもらえたら嬉しいです。」と締めくくってあった。長らく恋人がいなかった彼女が腰を上げて部屋のドアノブに手をかけた時、たまたま私が前を通り過ぎようとしていた、ということかもしれない。

#### ケース7-S.J. : 巣立ち前の青年

男・20代・未婚/水泳コーチ/ストレスレベル1(症状:消化器系の不調)/「ベルガモットは明るい気分になる。ローズはろうそく。一人の部屋のイメージ、特に何も感じない。イランイランは燻製・じじい。苦手。パチュューリはお風呂場。シャンプーみたいでいい匂い」 ブレンド B80:R5:Y5:P10

父親の経営するスポーツ教室で水泳コーチをつとめる。まだ親に保護されているヒナの感じだが、若さゆえの伸びやかさとスポーツをやっている人特有の勤と思考が直結したような(変なヒダのない)シンプルな構造を持っていて、「爽やかで人当たりが良い若者」という印象だった。今回のアンケートで、「(ローズ)ろうそく。一人の部屋のイメージ」といわれ、「あれっ?」と思いパチュューリを語った時に言外に見えた「個室感」に「んっ?」と思い、イランイランの反応でセクシャリティの方面も、苦手(奥手?)かもしれないと思ったが、プライベートのことを語る距離間ではなかったので、モニターの結果を待つことに。

ブレンドは、ベルガモットをメインに、健康的な若者なので苦手なものもあえてちょっと入れて、「メンズ香水」的仕上がりになった。

モニター開始頃は「匂いが気持ち良かった」が、ベルガモットが飛んだせいか、段々「匂いが普通を感じ」10日過ぎごろ匂いを嗅がなくなったようだ(ちょうどこのころ親族に健康上の問題が生じたというのも原因となったようです)。しかし、「アロマセラピーっていいですね。前向き、開放的になり、一人でくよくよ悩まなくなった(最初に感じた意外な内向性を再確認)。気持ちを良い方向にむけられる実感しました。」と、相変わらず「爽やかな」感じでいわれた。

この伸びやかだがちょっと内向的で潔癖の毛がありそうな息子と比べて、父はイランイランに真逆とあってよい反応を示した。「燻製・じじい」と人間臭い匂いを嫌悪した子と違い、「あ~ハワイのいい匂い。遊びに行きたい」とずいぶん好印象かつ外向きの欲求を表した。同じく水泳コーチをしており、揃ってお腹が弱く、「匂い?最初から合っていたよ」と高度にして野性的な感覚の鋭い身体反応も当然持ち(DNA的に深い関わりを感じる)ご親族の健康問題が持ち上がった頃同じくして「匂いが合わなくなり嗅がなくなっている。お母さまがきちんとされた方で息子がその資質を引き継いでいるのかもしれないが、父と子のイランイランへの反応の差は、年齢差分の経験値の差であるようにも思えた。息子が自立して練れてきた頃、またイランイランの匂いを嗅いでもらいたい。

#### イランイランを求める人々

「これは自分の領域の香り」「もうすでに自分の内にある」など、香りに自己同一性を見出すケースや、その香りの持つイメージに憧れを抱きそこに同一化したい願望を持つケースがある。前者はベルガモットとパチュューリ、後者はベルガモットとローズに例が見られた。

しかし、イランイランに関しては自己同一性を見出す人は一人もいない。また、「良いとは思いますが欲しくはない」あるいは「なぜか欲しい気がする」など嗜好やイメージと欲求がダイレクトに結びつかないケースが他の香りと比較して目立つ。一つその妖艶な香りが「欲しいと言い出しづらくさせる」というものもあるかもしれないが、それ以上に、理性という回路を超えてダイレクトに「古い脳に結びつく」、知的判断が及ばない領域にある特殊な匂いであるように、今回の一連の調査を通して感じられた。

以下に、出産後や更年期など、女性ホルモンが減少傾向にあり心身のバランスが乱れがちな時期に

ある人が、嗜好のいかんを問わずイランイランを欲し、モニター期間に何らかの良い作用したと思われる例を紹介したい。

#### ケース8-H.H.：産後鬱を晴らした人

女・40代・既婚・子有/主婦・ダンス教師/ストレスレベル（症状：偏頭痛・肩凝り・消化器系の不調）/鮮明な白・赤・オレンジが好み/「ベルガモットは元気になれるそう。ローズはリッチな気分。目覚めが良さそう。イランイランはリビングルーム・ティールームのイメージ。リラックスするから欲しい。パチューリは今はいらない。」 ブレンド B10:R15:Y75:P0

第3子の離乳期で、ホルモンバランスが乱れマタニティブルーが出やすい上、引っ越しで環境が変わって、随分気を張っているようです。「体から心を安定させる」ことを目指し、最も好んだイランイランをたっぷりブレンドした。

実際の生活の中では、「スッキリしたいときに良く嗅いだ」ようで、その結果「外へ出ようという気持ちになれた。（いつもより）子供と公園へよくいった。」とのコメントを頂いた。イランイランが、産後の心身の助けとなったようだ。

#### ケース8-O.S.：匂いはさておき身体的なレベルでイランイランが必要な人

女・40代・既婚・子有/パート/ストレスレベル3（症状：偏頭痛・肩凝り・腰痛・膀胱炎・だるい）/淡いバイオレットが好き/「ベルガモットはリラックスできる。大好きだから入れたい。ローズはボディソープと匂いが似ている。のんびりお風呂のイメージ。イランイランは昔のおばさんがつけていたような、中華街のような…。でも、（ローズだけでなく）イランイランもなぜだかわからないが欲する。パチューリは墨汁、病院のようでなじまない。」 ブレンド B15:R50:Y35:P0

美しいものに憧れる優しい「おかあさん」。イランイランは嗜好しないにもかかわらず必要と感じたようです。白髪が同年代の女性と比較して多いようで、身体症状からも更年期の入り口に差し掛かっているよう見受けられたため、ブレンドは女性系ケアを目的とし、ローズとイランイランをメインに配合することにした。

当初の感想は、「リラックスして気持ちが穏やかになりました。自分に合ったものを調合してもらって良かった。」3~4日してベルガモットが飛んだくらい頃「香りも少し変化したような感じでしたが、やはり心地よくなります。前よりも好きかな。」そして、2週間の内で「胃の不快感もなくなったよう」感じられたとのこと。ベルガモットの配合率は他と比べて低く、「健胃効果」が働いたとしても最初のうちだろうから、その他の精油の「**神経緩和作用**」の影響も大きいと推測できる。白髪の多さは、遺伝的要素や女性ホルモン減少による髪質悪化の他パーソナリティから「神経の使いすぎ」も原因の一つであるとも考えられ、各精油の具体的な作用（「中枢神経系經由でホルモンバランスに作用」したなど）までは見切れなかったが、モニターの終わりには「だんだん薄くなって」くるくらい「何度も蓋を開け」て匂いを楽しんでくれたそうです。

同じく「女性ホルモン補てん」を目的として、匂いに敏感で無臭に安心するような母に、イランイランを全体の1/4配合したところ（残りはほとんどベルガモット）、「（10日を過ぎた頃）香りに慣れるとともに幸せな気持ちで香りに親しむことができた」という趣旨のコメントをもらった。イランイラン単品でモニターしてもらえ人がいたら作用がより明白につかめただろう、と今になって思っている。



## イランイランはいらないか？

### ケース 11 - M.Y. : アロマオイルの調合も仕事ベースな人

女・30代・未婚/会社員/ストレスレベル5 生理前なので(症状:偏頭痛・歯痛・肩凝り・胃痛・アレルギー・疲れ)/(過去:寒系)暖色・洗練されたソフトな中間色/「ベルガモットは姉(私)が4711の香水を扱っていたころから好きな香り。仕事系のストレスを解消するのに必要。ローズは香りが好きな訳ではない美容効果を期待して摂取したい。イランイランは嫌みがなくて良いが、生理前だからか必要性を感じない。パチュウリはエキゾチックで慣れない匂い。特に好んで入れたいとは思わない。」  
ブレンド B50:R40:Y3:P7

30代未婚でPCが生活の中心となっている女性の典型。仕事のストレスと年齢的なものによるホルモンバランスの乱れが、身体症状にあらわれているように見受けられた。香りのほとんどを最も好きなベルガモットと入れたがっていたローズにして、ストレス過多の体に負荷をかけないようにするのが最優先事項となった。よって、ホルモンバランス補助に良いと思われたイランイランと、安定感を出すパチュウリは、効果はあるだろうと感じたが「会社に匂いを着けていくならストレスのないものを」と注文されたこともあり微量入れるに止めた(今思うとわずが過ぎて効果があったようには思えない)。平日は全くもって余裕などなく、休日も人と会うか勉強しているような状態なので、「**忙しさの中、自分をケアできる時間を持っている感じが良い**」などと、**使用感以前のコメント**を出している。クレームは出そうだが、もっとパチュウリやイランイランをどぼどぼと入れたら良い結果が出たかもしれない。しかし、面白いことに嗅覚は他の人より優れている、というか私同様うるさくて「あの時の、あれに入っていた」などかなりの確とと思われることを言う。そして、DNAと生育環境、食や匂いの嗜好まで同じくする私がブレンドした香りは「最初から合っていた」らしい。また今回、彼女そしてかつての私の「自分を追い詰め研鑽し、グレードを上げて生き残っていく」という人生観は、思春期に「受験戦争・就職氷河期」を通り過ぎた世代特有の切迫感に満ちた思考行動癖であると同時に、ファミリー特有の価値観(両親から引き継いだ雪国体質 種を蒔けば放っておいても実るということはない、知恵のあるものしか生き残れない土地の観念)であることが判明した。この項の冒頭で出てきた「仕事ではネイティブアメリカンのように色で武装して自宅では禅僧のように無彩色な服を着ている」人は弟で、血は争えない(身内では私が一番のんびりと限りなく非生産的な存在であるといわれている)。そんな、波の只中にいる子供たちを見て、数々の波を超えてきた母は一言「若いころは何かあると揺らぐからね」という。そう達観できる領域にはやく踏み込みたいものだ。「はやく」といってしまう辺り、価値観を引きずっているようで痛いが・・・。いずれにしても、自他に関わらず個人のバックボーンを理解するのは、やはり大事な鍵となるようです。

### ケース 12 - C.E. : 限りなく植物的？哺乳類な人

女・30代・既婚・子無/土壌作家/ストレスレベル1(症状:偏頭痛・肩凝り・じんましん)/きなり・空色・若いグリーンが好き/「ベルガモットは草原・風。爽やかになりリフレッシュする。ローズは果物みたいな感じ。特にいい気分にはならない。イランイランは一瞬人工的な感じがする。別にいらない感じ。パチュウリは森林。好ましい匂いだが、あってもなくてもいい」ブレンド B50:R15:Y0:P35  
アーティストにみられる、感覚的に鋭敏で空気感を嗅ぎ分ける種類の人。見た目、中性的で植物的。体の感受性は、すぐアレルギーにあらわれる目の細かいセンサーを持つようす。良い子に育ってきた人特有の抑圧感を醸し出すと同時に、前出したアクセサリー屋さんに通じる「ニュートラルな」姿勢(この人の場合は、生来のものというより、繊細さからまともに物事のエネルギーを受けることを回避するために、学んで身につけた技術)を持つよう見受けられた。最近、結婚し沖縄から東京に引っ越してきて、環境が激変したとのこと。

モニター開始後「アロマを調合していただいた金曜日の夜、5日くらいはやく生理がきました。(ふだんわりと規則的です)これは香りとなにか関係があるのだろうか？とおどろきました」とコメントあり。イラ

ンイランで生理が早く来た人はいたが、イランイランほどダイレクトにホルモン系に影響しないローズが生理の前倒しに作用したようで（私も同様の経験あり）それを境に「さわやかですっきりした香りが好みでつくった」ブレンドは馴染まなくなり、「だんだんもう少し甘い要素が香りのなかにほしい」と思うようになったとのこと。モニター期間中「加速度的にいそがしくなる日々に、ほっとする香りがほしくなり」嗅いで「少し気分転換にはなるものの、やはり何か足りないと感じることが多かった」ようです。それを聞き、やはり迷わずこっそりイランイランを入れておけばよかった、と正直後悔をした。試香の段階で、イランイランを妙にあっさりスルーした反応に引っ掛かりを感じ、ブレンドに足そうかどうかその場でひそかに迷った挙句、弱気になって入れずに渡した、という経緯があったからだ。

後から湧き出た甘味欲求は、生理中であることやストレス緩和のためのとはまた別の、一貫したテーマであり、彼女を非常に「中性的」にしたり、あるいは「良い子特有の抑圧感」をもたらしている何かが疑問解明のツボであるような気がした。しかし、聞くところ穏やかな結婚生活を送られているようだし、「中性的」なことが当人の特質であり、ちょうどいいバランスであるかもしれず、イランイラン嫌い=セクシャリティの否定という図式は、ガイドになってもそのままのケースにもスコンと当てはまるものであるとは限らないだろうし、実際彼女から、異様なバランスの悪さや明白な枯渇感は見取れなかった。

何となく答えを掴みきれないまま終わったケース。芳香ボトルと交換で植物を幾何学的にデザインしたしおりを頂いたが、後になってその情景を思い返すと、まるでイルカが何かから海藻でももらったような感覚に陥る。きっと、ソフトに時間をかけて関わりを築くことから始める人なのだろう。

## ローズに逃げる人々

重く甘いイランイランの女っ気に、苦手感やどことなく背徳感を持ち、ローズに一息つくタイプが中心で、子宮機能が弱い（不妊・難産・手術経験など）傾向も見られる。ブルーが好き（あるいはかつて好きだった）人たちで、どこか人に対して気遣う目の細かい緊張感（「張り」とはまた異なる）をパーソナリティに内包している（ブルーは緊張を逃す色でもあるのかもしれない）。プライベートで濃いブルーを使うケース6も、イランイランを欲するが本来ローズを嗜好する（淡いバイオレットを好む）ケース9も、この属性を兼ね備えているとみられる。

### ケース13 - S.T. :緊張を緊張感のあるローズの匂いで制した人

女・30代・既婚・子有/主婦/ストレスレベル2（症状：偏頭痛・肩凝り・アレルギー）/（かつてブルーが好きだった）モーヴ・ボルドーが好き/「ベルガモットは爽やかな感じで元気になれそう。ローズは好きな香りゆっくりリラックスできそう。イランイランは得意じゃない香り。ずっと嗅いでいると具合が悪くなりそう。パチュウリは昔いた香港を思い出す。ローズとはとは違う形でゆっくりしたいときに欲しい」 ブレンド B25:R70:Y0:P5

ふくよかで人当たりが良く和ませられる人だが、親しくなると、内面に人に対する緊張や杞憂を抱えていることを知る。若いころは、知的で大人に見られたいためにブルーを好んで身に着けていたという。イランイランが受け付けられないようだったが、その点を振ると、男性との関わりが昔から苦手、出産は2度とも難産で1人目は3日を要したと話された。実際ブレンドの段で、イランイランは無理なようだったので、ローズをメインにベルモットを緩和剤、パチュウリを隠し味として作成した。

モニター開始後、「最初は柔らかい香り」「途中から、清涼感・緊張感のある香りになり、本来好みのローズ系の華やかな匂いに変化。疲れた時頭をスッキリさせ良い方向にシフトするのに役立ち、その時期おそわれた体温が低下するほどの緊張と疲労の救いとなった」そして「10日目以降香りが落ち着いて自然に持てる感じ。馴染む匂いになった。市販品と違い疲れているときにも受け入れられるのが良かった」とのこと。ローズが緊張を緩和の方向には作用しなかったようで、イランイランを気づかれぬ程度の少量でも入れたら、もしかして弛緩の力が作用し、より良い結果になったかもしれないと後で思った。

#### ケース 14 - K.T.: まずはダメージの回復からだった人

女・30代・未婚/無職/ストレスレベル5(症状: 歯の食いしばり・消化器系の不調・眠れない)/クリアなブルー系が好き/「ベルガモットは爽やかで明るい感じ。ローズは、インドっぽい感じで気持ちが落ち着くのでほしい。イランイランは爽やかで海をイメージした。普段は苦手な香りだが、この香りは嗅いだ時好ましく感じた。でも、香りが弱く感じた欲しいと思わない。パチュウリは懐かしい香りだが、今は必要と感じられない」 ブレンド B30 : R55:Y15:P0

奥ゆかしく心配りがあり、繊細な感受性を持つ少女のような人。時間前に来て、ふらふら探索して見つけた美味しそうなパンを、手渡してくれた。ベースの溢れるような暖かい瑞々しさの上に、痛々しい空気が覆いかぶさっており、話によると、近い過去卵巣を片方除去手術し、現在職にもつかず「今は人と付き合うのが大変」な状態とのこと。ベルガモットの明るさが好ましく、ローズとパチュウリに落ち着きを感じ、普段苦手なイランイランは「このサンプルの香りはなぜか大丈夫」といいながらも、普通に却下。しかし、ローズをメインに、あえてイランイランもブレンドしたが、後で思うと入れ過ぎたかもしれない(上のケースの経験を生かそうとして別の方向に失敗)

モニター開始「当日は、オレンジの香りが印象的でした」「翌日以降オレンジの香りを感じられず、ローズの香りがずっと続いていました。毎日、夜になると香りをかいでいました。香りをかいで暫くすると気持ちが落ち着く日もありましたが変わらない日もありました」「ここ2週間、今までと違って忙しく過ごすようにスケジュールを組んでいたため、気持ちがひどく不安定になってばかりいたので、効用を感じられずに過ごしてしまいました」と自己分析(というか配慮ある表現)をされている。

同時期に使った、WELEDA BABY シリーズ(カレンドラの香り)の方がより落ち着いたようです。結論としては、私が渡した「愛と女性性」を悠長に追求するブレンドより、直接的に自身にかかる負荷を緩和される香りがより必要だったようで、同じ「リラックス」系でも質の違いを感じられたのでしょう。実際、初見で相当ダメージを受けておられるよう見受けられたので、「愛」をテーマにするより**まずはカモミールローマン等を使った「回復」**が先だったようです。キャレンデュラとカモミール、性質が似ているように思う。

また、「アロマによる事かわかりませんが、作って頂いた翌日偶然好きな人に会う事が出来ました」とメールの冒頭にご報告があった。アロマによるものとは違うと思うが、「でも、素直な気持ちを出せない私はそのまま逃げるように帰ってしまった」そうで・・・、イランイランに向き合うのはとりあえず現状を脱してそれから先のことなのかもしれません。

#### ケース 16 - W.S.: パラの生け垣を乗り越えた人

女・40代・既婚・子有/主婦/ストレスレベル3(症状: 歯の食いしばり・肩凝り・腰痛・アレルギー・眠れない) /クリアな紺が好み/「ベルガモットはお花畑、少し懐かしい。(この香りで)リフレッシュしたい。ローズはいつもの香りで安心する。女らしくなれる気がして欲しい。イランイランは朝目覚めた時のイメージ。あっても無くても良い。パチュウリは線香。苦手」 ブレンド B40:R35:Y25:P0

几帳面で丁寧で、きれいな人。きちんとしているあまり、ストレスを内にため込みそうな感じ。

ローズに思い入れがあるようだったが、ベルガモットも欲しておられたので、ベルガモット、次いでローズ、イランイラン、とさして分量に差をつけず3種を配合し、わりと濃い目の女性らしい香りとした。「女性らしさ」は、本人が心砕くポイントでもあり、日頃は、「ローズやユリ等花系を多く使っている」らしく、モニター当初は「柑橘の香りが強いように感じられた」とのことだが、「1週間目くらい大分柔らかい感じになり、心地よい香りになり」、だんだん「香りは薄らいできたが、自然に馴染む香り」となっていたよう。

モニター期間中の特別な出来事として「最近はずっかり会話のなかった主人と、久しぶりに会話が・・・」と、ご報告頂いた。そこで、私の中で彼女への疑問を埋めるピースがそろった気がした。十分女性的な外観にも関わらず、女性らしくなろうとされていたのも、旦那さんとの関わりに思うところがあったの



だろう。出産後の女性で、そのような思いを抱える人を少なからず見かける。美しくされている人に限り多いのは、「日頃気にかけている女性性を喪失する」ことを恐れる心理が少なからず働いているからだろう。そして、彼女にとって女性らしさの象徴がローズ(ヤリリー)だったのだろう。

しかし、今回の主演は別に欲したベルガモットであったように思う。ベルガモットの持つ感情解放の力が、子供が生まれてから旦那さんとの間に新たな関わりを構築しきれず、棘のあるバラの生け垣を作り上げてしまった彼女のガードを下げる瞬間があったのだろう。一度あったことは二度三度あって、それがいつしか日常となることを切に願う。

### ローズで痛みの記憶を癒す人々

ローズ・ピンク・赤など、バラ色に近い色を好む人が中心。前出のブルー系の人たちとは逆に、**活力や適度な緩さがあり、自分の状態に関わらず、問題に気付いた時点で立ち向かっていく姿勢が印象的。**イランイランを極端に嫌わないのも共通特性となる。

#### ケース 17 - W.T. : 鋼のもろさをローズで修復した人

女・40代・既婚・子有/パン屋さん/ストレスレベル1(症状:歯の食いしばり)/深いローズピンクが好み/「ベルガモットは食べたくなるような柑橘系の食べ物を思わせる。元気になる気がする。ローズは花。香りがきつい。悪い匂いではないが、今の自分には欲しい匂いではない。イランイランははっきりわからない印象の香り。臭くはないが好きではない。パチューリは葉臭くて良い匂いではない」  
ブレンド B80:R0:Y20:P0

ストレスで「歯を食いしばる」ほどまじめで誠実な人。バレエスタジオでうまく踊れなかったらしく、あとでカフェで泣かれていたので、初回はアンケートどころでなく、「よろしかったら」と、なぐさめにローズを垂らした芳香ボトルを差し上げた。いつも通りに戻っていた次の回、同じカフェでアンケートしたとき、ローズは「今の自分には欲しい匂いではない」と答えていたので、今度は「**元気になる**」と答えられたベルガモットと、「**はっきりわからない印象の香り**」といわれたイランイランでブレンドを作ってみた。

しかし、2週間後のモニターの感想として「**香りを嗅いだあとは、一時落ち着く気がした。合っていないわけではないが、自分的には前に頂いたローズの香りがとても好きでした。**」とおっしゃった。最初のピュアなローズが、彼女にとって本当の「アロマセラピー」だったのだろう。

#### ケース 18 - T.K. : 内観から大波を乗りこなすバランスを作れる人

女・40代・既婚・子無/ヒプノセラピスト・ヒーラー/ストレスレベル1(症状:偏頭痛・肩凝り・耳鳴り・眠れない)/赤みの濃いピンク・青みの濃い紫・純白が好き/「ベルガモットはあったかい暖炉、パーティ、母的女性、居間、オレンジ。ローズは丸い、マゼンダ、包容力のある女性、豊か。もっと欲しいと思う。イランイランは森の中・春~夏・木漏れ陽。持っている気がする(1.8位足りている生理だから?)。パチューリは墨汁、空、雲、アンティークのタンブス、シダ植物。いつまでも嗅いでいたかった もうかなり取り込んだ」 ブレンド B15:R50:Y15:P20

目に見えない部分の感受性が他の人より優れているので参考になる人。「ローズ」は私とほぼ同様の情報をキャッチしている様子(アクセス源が近いのでしょうか)。ただ、引っ掛かりを感じたのは「**イランイラン**」を「(生理なので)1.8位まで足りている」と表現されたこと、「**ローズ**」をとっても欲していたこと、「先ほども空き時間にグラウンディングをしていた」といわれたことで、「**女性ホルモ的なものが足りていない?**」「**何か最近愛や人との関わりで傷を持った?**」「**グラウンディングを意識してしなければならぬほど?**」といろいろ考えながら話を進めていったら、ブレンドの間に「この夏流産をして」と話された。そして「**ああ、だからローズか**」と二人で腑に落ちた。お腹の中で人が命を落としてしまう心痛く生々しい体感、妊娠前と物質的には変わらない状態になるだけなのに墮胎後の喪失感と自責の念の大きさは、人の命が絡むだけに、男性が自分の生殖器を切り取られる以上の経験であることは間違いな

いだろう。私は流産と墮胎の記憶を半年引きずった（表層意識＝生活の中で）が、彼女は滞ることなくちゃんと仕事をできるバランスを持っておられた。もう一人のセラピストの方も同様だが、人をケアする立場にいる人は自分をバランスする力に長けている。通常ならば日常生活に影響するような経験をしたり特殊な行動癖を作りそうな過去のトラウマを持っていても上手にその段階ごとに解消されておられるようで、プロの顔に曇りが無い。さすがだ。

「墮胎後のホルモンバランスを崩すことによる鬱（産後鬱と原理は同じ）を清浄できるように&心的負担が和らぎ揺らぎがおさまるように」とローズを中心にパチュエリを多めにブレンドしたボトルを渡した。モニター開始「4日目ごろからふんわりとした香りに感じられました。何かにつけて嗅いでいました。喉に詰まりを感じはじめたので原因をヒプノで探ったところ、自分の要求を自分が受け入れていないことが判明」したとのこと。「6日目ごろから馴染んだと感じました。自分の要求を受け入れることに慣れ始めた時期と一致しています」「10日目あたりにはとても馴染みのある香りになりましたが、頻繁には嗅ぎませんでした。この芳香ボトルの役割が終わったのかも」（4日目くらいから感じはじめた喉の詰まり「自分の要求を自分が受け入れていないこと」に関連して）受け入れるというのは女性性そのものなので、なるほどなあと思いました。また、2週間を通してグラウンディングがテーマとなりました」と、さらに「とても良いお仕事をされていると思います。ありがとうございました。」とプロに褒められた（感涙）。

内面を見つめることがバランスすることに繋がるという明白な例であろう。

#### ケース 19 - U.S. : 暴雨を全力で走り抜ける人

女・30代・未婚/会社員/ストレスレベル仕事4・プライベート2（症状：肩凝り・消化器系の不調・だるい）/ヴィヴィッドなピンク・紫が好み/「ベルガモットは爽やかな気分になれそう。清々しくてさっぱりする感じ。ローズはすごく良い香り。大好き。気持ちや和らぐ。いつまでもずっと嗅いでいたい香り。落ち着く。イランイランはずっと嗅いでいたい感じ。行動的で元気になりそう。パチュエリは嫌いではないが今は必要を感じない。」 ブレンド B30:R45:Y25:P0

離婚裁判中。他の人が旦那さんを「一度当て逃げしてから、戻って来てひき逃げしたような」と表現。ご病気のお姉さんのお世話もされ、背負うものが多く大変そうだが、本来の人柄の良さに影響することはないようで、香りに対する感受性も歪みなく美しい。香りが負荷にならないように、好みのままのブレンドを作って渡した。つもりだったが、「自分では選ばないかもしれない香りでした。でも、凄く自分に合っていたと感じます。きっと自分では気が付かない自分に足りていないものだったのですね。」と思わぬ反応。精油単体の評価をそのまま足し算したから＝ドンピシャ好み、ということではないようです。モニター開始後、「離婚裁判の判決が、たまたまこのモニター期間中に来年に延びたり、友達の裏切りを知ったり、好きな人の嘘を知ったり。ストレスが最大限に降り注ぎました・・・。」らしく、「そしてその度に発散で深酒をしてしまい・・・。でも次の日には『しっかりしなきゃ』と思い、またこの香りを嗅ぐと言う感じで、慰めみたいな感じにもなっていたような気がします。」

「最初の方はあまり香りを感じられませんでした。しかし、徐々に香りをしっかり感じられるようになり、落ち着いてきました。ストレスが強い時は特にしっかり感じた気がします。」「香りを嗅いだ後は気持ちがスーっと前向きになれた気がします。（私は朝が苦手で毎朝自分と戦ってます）朝この香りを嗅ぐと頭が昼間の自分に戻ると言うか、スッキリしました。『さあ元気になったぞ～！』『さあ今日がんばりましょ～』みたいな・・・。」そして、「過度のストレスを味わい切った後、香りを頂いて丁度2週間くらいでしょうか、あまり香りを欲しくなくなった気がします。」ミッションお疲れ様でした。

それにしても、こういう抜け方ができるのは、この人の人柄ゆえだろう。しっかりと大地を踏みしめ、明るさと柔らかい感受性を失わず、前を見て歩を進める強さと希望を持つ、生きる上での基本形なのだろう。もしかして、砂糖水を垂らした芳香ピンを渡しても、遅かれ速かれ同じような結果を出したのかもしれない、と彼女の場合は思えたりする。

## ケース 20 - K.M.: 女形の修行僧

女・30代・未婚/会社員・ライター/ストレスレベル1(症状:肩凝り・消化器系の不調・生理不順・眠れない)/明るい赤・ピンク。他にはブルー・グリーン・イエロー、ベージュ・白も好き/「ベルガモットは伊豆の海・濃い色。少しつまらない。今十分ある、いつもある感じ。ローズは南イタリア、憧れているところ。今すごく欲している感じ。浸りたい。イランイランはスペイン(ポルトガル)懐かしい感じ。自分に足りない気がする。ドキドキしている。パチューリは昔住んでいた家庭。安心する。欲しいような足りているような微妙な感じ。」 ブレンド B0:R45:Y40:P15

対面時、胸元にグリーン of 石のペンダントをされており(意図せずのことだったようですが)、**試香で「イランイラン」と「ローズ」に過剰な反応**をされていたので、話を向けてみたら、「結局(男性に)騙されていたんですね」とおっしゃって、自分を立て直すために「ヨガ」や「瞑想」や食事も玄米菜食をとり、「やっと落ち着いてグラウンディングできたのです」と話された。そして、ストレスレベルを1と記入していたが、傍目から見ると、「どちらかというそれは自分の希望では(あるいは今までが酷過ぎた)?」と思うくらい、落ち着かせようと努力して何とかバランスをとり、やっと一息つけるようにはなったけれど、ちっとも落ち着けていないといった風情に見えた。ケース4と似た空気を感じる。真面目さゆえに修行モードで自己調整をはかっているようだが、「ヒーリング」に依存しているように見られるし、髪も服もメイクもきちんとされていたが、どこか「修験者が女装」したような感が拭えない(外観をさして気遣わずとも溢れるような女性性を持つような人とは随分異なったので)。だから、「ご自身の内面の女性を大事にしていらっしゃるか」問いながら、表層で現在の失恋に気をとられ、恋を失う原因ともなっただろう自己内のテーマを回避されているようでありながら、深層の意思としてはもう「うみ出し」に取り組みたいのではないかと見ていた。渡した**ブレンドは、内面の女性を見つめ直す「ローズ」と「イランイラン」をメインに、「パチューリ」で錨を降ろす形とした。**

モニター開始「初日は、いい香りだな~という感じでしたが、2日目から、ときどき全然香りを感じなくなる時がありました。」しかし、次第に「自分の受け止め方が「いいなあ」から「嬉しいなあ」に変わって、「この香りでよかったなあ」と感じるようになっていきます。」ようで、その後「最初よりもずっとリラックスできます。香り自体はそんなに変化しているようには感じませんが、**どんどん馴染んでいく感じ。**」とありました。

また「**期間中、壮絶に(過去の恋愛のことや女性性について)掘り下げた**」とのこと。「今回のテーマは相当向き合いたくなかったらしく・・・女性性についても、結構癒されているつもりだったんですが思わぬ落とし穴って感じでした。」とあったので、痛みを伴うと体力を消耗し日常生活に影響が出るだろうから「腑敢でみたらどうか」と投げしてみたところ、「アドバイスありがとうございます。ピンゴです。(痛みまで)」「再体験」していました。映画のように、観てればいいんですね~。」また男性依存の傾向も伺えたので「内面の段差のようなものが統合されてゆけば、より豊かな女性性を体現なさるのではないのでしょうか。満たされた内面から香る「良い匂い」は、いずれ「良い男」に嗅ぎつけられるかもしれませんね。」など、軽く思考転換するようなことをいってみたところ、「パートナーが現れないと最終的に満たされないのでは、と勝手に思っていました、先に満たされちゃってもいいのかわかった!(笑) 本当にありがとうございました。また次のプロセスが来て他の香りが欲しくなったらご連絡します~。」やはり、鍵は「依存心」ではないの?だが、それをいうのは次の連絡がある頃なのかもしれないと思った。

ピンクをプライベートに使うケース2も、ローズピンクに憧れるケース3も、共通する自衛ぶりの裏に、過去に人との関わりで傷ついた記憶が隠れているのではないだろうかと推測(自分がそうだったので)するだに、大人になった女性は一筋縄ではいかないと、シンデレラごっこで遊び始めた幼い娘たちを目前に思う。



## ケース 21 - S.E. : 泣いた子供

女・30代・未婚/会社員/ストレスレベル4(症状:歯痛・肩凝り・腰痛・消化器系の不調・だるい)/明るいオレンジと緑・グレーのパリエーションが好き/「ベルガモットはフルーツ、オレンジ、自分ばい。甘く感じててもたれる気がする。ローズは森とか緑、癒し系(吉本ばなのの夫・さいとうくん・おじいちゃんとか。人畜無害の草食動物のイメージ。体に良さそうだから欲しい。パチューリも薬っぽくて体に良さそう。イランイランはほこりっぽい、女の人っぽい。ピンとこない。頭では欲しているのですが・・・。」 ブレンド B40:R60:Y0:P0

美しいが、もろくて騙されやすそうな感じの人。裏を返すと、感情表出が素直でイノセントで信じやすい感じ。決して子供じみているわけではなく、それが人を引き付ける魅力ともなっている。しかし、夏に子宮筋腫の手術後、追い打ちかけるように起こったマイペースな男性(本人談)との別離で、心身ともに相当混乱され、自分を見失い依存に傾いていた様子。母に手を放されたくない子供の姿がかぶって見えた。しかし、真面目で、自分を責めて参っていることにも気付かないようで、自分がベストの対応ができていなかったことを悔やんでさえた。香りの傾向も、自分的とするベルガモットの甘さを排除し辛みのある香りを必要とする傾向にあった。「良い子」で育ってきた姿が透けて見える。「お疲れさまですね? きついときは無理して頑張らず、ご自身を可愛がられてはいいですか」といったら、ぼろぼろと止めどなく泣かれた。

状況から、失恋という表層の出来事で誤魔化されているようだが、根源にある育ち損ねた内面の子供がケアの対象のように感じられた。本来ならば「カモミールローマン+グラウンディング系」を渡したいところだが、精油は4種に限っているのだから、まずは心の傷ケアでローズを中心に、甘さを苦手としていたが神経緩和と明るさをもたらすようベルガモットをブレンド。イランイランも、課題だと思うが子宮筋腫摘出後なので入れなかった。パチューリは、欲していたにも関わらずテーマを絞り込み過ぎて入れずに終わった(後から思うとグラウンディングで使えばよかった)。

モニター開始後、「途中まで、あまり香りが感じられなかった。」が、「10日目頃香りの複雑さを味わえるようになってきた。気持ちに落ち着きが戻ってきた(以降ボトルを手にする回数が少なくなってきた)」「2週間後、モニターの終わり頃には前向きな気持ちが湧き上がってきた」とのこと。

さらにこれまでとは違う出来事として、「寂しいときに友達に「寂しい」ということができた」とあった。同じ依存でも、引きずるようなエネルギーから開放的なエネルギーに質が変わったように思われる。

また、「不安やさみしさを感じやすい自分を安定させ前を向かせるために、アロマはとても効くように思いました。」「好きに泣かせてくださって、ありがとうございました(笑)。自分は疲れていたのかーと気付くことで、まず、ラクになりました。Keikoさんと香りに出会えて、本当に良かったです。ぜひまた香りをブレンドしていただきたいです。」と、文面に相変わらず依存傾向が滲み出ているが、ベクトルが切り替わっただけでも大変に意味があったと思うので、良かったです。

次の出会いもすぐありそうな人感の人だが、当たりが良く相手が時間をかけて育ててくれる、あるいは待っててくれるような余裕のある大人であれば、このループを上手く脱出できるのだろうな。

## パチューリを好む LOVE より健康が気になる人々

愛どころでなく痛んでいるか、逆に、愛情で満たされているから他に目の向けられる人。「ローズ」や「イランイラン」のもつ「女性性」に執着や強い興味を示さない。配慮はあるが気取りなく、ノーマークに近い人が多い。アジア系のトーンに親しみ、落ち着いた色を好むグループでもある。イルカのように正体がつかみ切れなかったケース12も、このグループの属性を多分に持つのかもかもしれない。

## ケース 22 - H.K. : 一番欲しい匂いが全く感じられなかった人

女・30代・未婚/求職中/ストレスレベル3(症状:偏頭痛・歯痛・肩凝り・アレルギー・消化器系の不調・だるい・眠れない) /グレー・芥子色・茶色・紺・オフホワイトが好き/「ローズ花(白~桃色)

フワフワした印象。全体調和される気がする（興奮と鎮静が）。パチューリはインドの雑貨店。心落ち着く匂い。絶対欲しい。ベルガモットはすっきり美味しそうで、イランイランも心落ち着くが、いずれも欲しいとは思えない。」 ブレンド B0:R40:Y0:P60

リフレクソロジスト。現在求職中で、傍目かなり「病み上がり」な状態だった。印象の良かったローズとパチューリの匂いを嗅ぐ時、酸素吸入器が何かで何とか一息ついたかのような反応だった。なるべく負担をかけないように、求められる匂いだけでブレンドを作成した。

しかしモニター期間中、半量以上入れたパチューリの香りが全く感じ取れなかったようで(他のケースから鑑みると「10%入れたら多いくらい」と捉えている)相当座りの悪い状態のようだった。

「嗅ごうと思うのは、ふと手を休めた時や、自分が落ち込み始めたと感じたときでした。」「最初の頃(2日以内)香りとしてはローズの気高い印象。しかしながら嗅いだ後気分が落ち着いた。パチューリの効果が出ているのかなと感じた。」「3日~7日目気分が落ち着いた最初の頃とは違って、ローズの華やかな香りを嗅ぐと、気分が昂揚するようだった。」「1週間目くらい地に足をつけた感じで落ち着きたかったので、あまり手に取らなくなりました。」「8日目~香りが劣化したのを感じた。それでもローズの香りに元気づけられる感じがした。」という結果に終わり、結局「パチューリの香りは最後まで感じられず、もっとパチューリを入れてほしかった。」といわれた。尋常でなく嗅覚にきていたようだ。

しかし、モニター期間中に就職をされたとのこと。もう少し調子が出てきたら、同じパチューリをもう一度確認してもらいたい。

#### ケース 23 - A.R.: 結局最後にひいた風邪が一番気になった人

女・30代・既婚・子有/主婦/ストレスレベル4(症状: 偏頭痛・歯痛・歯の食いしばり・肩凝り・腰痛・消化器系の不調・眠れない)/オレンジ・紫が好き/「ベルガモットは紅茶、イランイランは高そうなホテルの部屋の香り、(甘い匂いなので)少しだけなら良いけど、ずっと嗅ぐと辛い。ローズはローラ・アシュレイとかナチュラル系のショップ、パチューリはアジア系エステサロンのイメージ。いつまでも嗅いでいてもO.K.」 ブレンド B0:R20:Y10:P70

新婚旅行はバリに行ったアジア好き。香りだけでなく、色の好みにも表れている。家庭円満だが、旦那さんが夜勤でそれに付き合っただけで生活が乱れるため、Loveより「健康維持」がより重要なテーマのよう。自宅では健康維持目的でユーカリとラベンダーを愛用し、日頃からもっと草っぽい感じの香りに親しんでいるため、辛めの香りが好みでもある様子。好みに近いブレンドに近付けた(つもりだった)。

モニター開始後、「ローズの香りが強くゴージャスな気分」を味わい、「1週間目イランイランの香りの方が強くなってきた。匂いを嗅いだら、リラックスした」らしい、しかしその後「鼻風邪をひいたため、香りが分からなくなり」次第に手が伸びなくなったとのこと。最後の締めくくりに、「風邪、頭痛、肩凝りに効く香り、前向きになる香りが知りたい」といわれた。

#### ケース 24 - U.M.: 落ち着いて本が読めるようになった人

女・30代・既婚・子有/主婦/ストレスレベル2 子育て・住宅選び(症状: 肩凝り・消化器系の不調・じんましん)/緑・ブルー・茶色が好み/「ベルガモットは草原・夏・炭酸。爽やかなイメージだが、自分と同系列ですすでにあるのでいい。ローズは花・女性。イランイランはトイレ洗剤的すがすがしさ。清楚な感じでそうありたい。パチューリは漢方薬・蜂蜜。チャイみたい。何となく(一番)欲しいかも。」 ブレンド B0:R0:Y15:P85

メイクもさほどせず、植物系のイメージで、無理なく自然に生きているように見える人。生まれながらにLOHASな感じ。かつてアジアにいたかのように「アジア系」匂いを好み、以前チャイをプレゼントして以来欠かさないという。女性観も、ローズは「花・女性」と表現するが自分の領域外のように、憧れも否定もせず、アジア原産のイランイランの方に「清楚さへの憧れ」を持っているあたり、やはり嗅覚が「アジア寄り」。夫婦間は仲むつまじく友人的。この辺りに課題はなさそう。今回は、大好きなパチュ

ーリをメインに、イランイランをスパイス的にかなり嗅ぐ人を選ぶブレンドに挑戦した。当初は「漢方薬の匂い」だったようだが、パチューリの土臭さが抜けたらう辺りから「(1週間目)草原のイメージの匂い。いい香り。馴染んでいる感じ」で「炊事中に自然と手が伸びる」ようになったそうで、結果「夜中に、ストレス発散でテレビを見ることがあまりなくなり、趣味の読書ができるようになった」など、明白に神経系の緊張が緩和された様子がみられた。日中あまりにハイテンションになっていると(自分で気づかなくとも)、眠るときに上手く「副交感神経」のリラックスモードに切り替わらないため、眠りに入る前に「刺激物(映像は視覚刺激になります)」でワンクッションおいてから着地点を見つけようとする傾向を持つ人(ゲームしてから寝るなど)をみかけますが、そのループを抜け出せたようで、モニター以降そのまま読書の習慣がつづいているとのことでした。

純粋な観察者であるのは難しい。現場では、短時間で相手を理解しなければならず、話をしながら自分の引き出しを必死であちこち開けて、過去の経験や、自分の住む世界の周辺人物の例を引き合いに、文脈をより客観的に正確に推測しなければならない、という場面も多々あった。後で状況を思い出し、分析して発見することもあったりして、どうしてもこれら一連の物語は、私の主観が混じる「私の目で見た世界であり人であり私という個体を通った経験」だということは避けられない。

事象を純粋にくみ上げることに心砕いても、全く視点に異なる人からみると、ピントのずれを感じる可能性も否めない。よって揺らぎのあるところは省いたとしてそれでも残るとブレンドのルールは、

精油の全体像を把握する人は少ない。相手がどの面を捉えているかを理解した上でブレンドを構築する。そして、ブレンドは基本相手の嗜好に合わせるが、迷わずこっそり課題を仕込む「カレーにニンジンを入れるの法則」が有効。「苦手なのを思いっきり入れる」とあからさまに嫌がられるが、「好きな香りだけ」だとリラックスするだけだったり、あとで物足りなくなるようだ。本人の感覚がまず第一だが、第三者だからこそ見えている構造や病原もある。「嗜好 属性」「欲求反応 課題」ととらえ、バランス良く補うと印象的な結果につながるようだ。さらに、ブレンドの際のイメージに基準は、「その人のその先にあると良いもの(かけ離れたところではなくちょうど届きそうな距離)」であること、「本来バランスが良ければ心地よいたろうトーン」をイメージし、「愛を持って」ブレンドすればまず良好だろう。

これが、私が今回の調査を通して学んだ、概ねの人に通用し今後の指針になる原則と捉えている。

### 3-2-5.顧客層と人物イメージ

世代別にみると、30代・40代の女性がコアターゲットとなるだろう。20代は若く回復力があり、基本「寝れば治る」のでアロマはよっぽど深刻な人を除いて趣味の範囲にとどまるだろう。50代～は、経験を積み自分なりのバランスポイントが分かるようになっている人が多いようなので(一方で、自分が正しいと思い込んでバランスを保持している人もいるが)、体のケアや生活の中で余裕を作りだすためのアイテムとなるのだろう。

また、パ・ソナリティの面からみれば、感受性が高く哲学的思考のある人は、ものごとをきっかけに思考して自分で結論を出すタイプで、アロマ「(特に)セラピー」に向く気質といえる。この人を相手にする場合、対話の質を磨く必要がある。また、体感優先の人は、心地良さや効果を実感するのが最優先となるが、嗅覚以外の五感、特に「視覚効果」に訴えかけ効く感覚を持ってもらえれば、顧客として成立するゾーンだろう。

アロマは、日本国内においてはサービス業であると同時に、香水などと同様、文化産業・平和産業・イメージ産業などの副次的要素も伴うので、いずれにしても総合的なプレゼンテーション力が大切だと、このたびの経験を通して実感している。



## <Section 3- ブレンド感覚を読む>

もともと、「好きな色」はアンケート項目になかった質問だったが、ついでの興味で聞いたところ、話のきっかけや人物像を探る参考になると分かり、視点を切り替えアロマではカバーしきれない要素をフォローする意外に重要な役割を果たした。もちろんアロマとリンクするし、チャクラカラーとも連動しているので、短時間で対象を読み解く助けとなった。

しかし、「色」に関しては香り以上にまだ仮説を立てるにはケースが足りていないと感じ本筋からも外れるので、以下に私的所見として、匂いと色の関わりおよびブレンド手法の考察をまとめ、自分を対象にオリジナルブレンドを作成しアロマセラピーを試みたい。

### 3-3-1. 匂いと色とブレンド手法

温かい色は温め戻し、涼しい色は鎮静させる。ただし香りと同じく、温感涼感個人差がある。また、「好き」という色も色々で、自分的色、好きな色、さして好きなわけではないが良く使う色、憧れの色、見栄の色、etc. トラップにかからず、香り同様何を好み求めているか、パーソナリティ、体質、生育・生活・社会環境を踏まえながら、読み解き理解し組み上げていく必要がある。自己同一性を見出す色と願望が同じとは限らない。たとえば、寒色よりも、暖色の方が自分を良く見せるための見栄の色になりやすい。強い、明るい、かわいらしいエネルギーなどポジティブなイメージにつながりやすいからだろう。また、色の好み別にグループ分けしてみると、そのままお互いを紹介し合っただけに突入できるくらい違和感なく気の合いそうな面々が揃う。たとえば、濃い色を好む人たちは、落ち着いた人あるいは落ち着くことを好む人が多い。面白いことに(当然のことなのか?)ビジュアル的にも同じグループに属する。食の好みが似ている人との関係と、近いように感じられる。ただし、味覚 = 視覚 = 嗅覚にはならない。香りの場合は、視覚や味覚などは情報が通る回路が違いダイレクトに「古い脳」に届くから。逆にいえば、後付けの知性を伴う好みは異なってもより動物的な部分での好み一致するという現象も起こりうる。たとえば、私は関西のあっさり嗜好、旦那は東海のこってり嗜好と味の好みは真逆だが、香りの好みは「ローズよりイランイランが好き」で一致する。セクシャリティが一致し、DNA 的には補完関係にある典型的な例かもしれない。

個々の精油のエネルギーを捉えながら、色でビジュアルイメージを持ちながら香りで表現するのも使える手だ。足し算ではなく掛け算の発想で、総合的に混じり合った時、時間が経過して馴染んだ時の香りの想定しつつブレンドすることも忘れてはならないことを今回学んだ。この掛け算的というのは、非常に自由度が高い。複数精油を使用する場合、異なる精油同士の組合せで似たような匂いを作ることも可能で、同じ嗜好の人でも異なる体質や欲求のフォローが可能、ということになるからだ。ブレンドする際、相手のトーンに同化するのが一番やりやすいかもしれない。より精度を上げるためには、自分の中に色んな人の人物像を組み上げるピースを揃えていった方が良い。そのためには、常に繊細な感性と好奇心を持って人と接し、知識教養を積み上げ、より経験を豊かにする、「その時々を生き生きと鮮やかに生きる」、当たり前だが忘れがちで大切なことでもある。

### 3-3-2. マイブレンドを作る

ベルガモットは、20代前半、最初の香水会社で出会ったところから好きだった。パチューリはごく最近の出会いだが、あの独特のエキゾチックさも慣れれば悪くない。しかし本来はイランイランの温かい人肌のぬくもりを最も好む。ローズは良いという人が多いが、プラスチックに冷たい感じの何が良いのかかつてはさっぱり理解できなかった。現在の妹と同じ嗜好といえる。しかし、産後はトーンが合わないといきやうがなかったローズに癒しを求めた。子供を産む前までに蓄積し続けた熱症の痛みが静かに治まった。清涼な水でただれた傷口を洗うように毎日毎日使った。その最初に使ったローズがe-conceptionの温かさを抱いたローズだった。それから、アロマセラピーを学ぶ上で、体を見つめ、内面を見つめ、最終的には30何年分の自分の棚卸を行った。色んなものをストックするのに十分な年月だったようで、紐の端を引いたら、

芋づる式に絡んだものが出てきたりもした。しかし、前課であらかた見直せすっきりしたと思っている。だから今回は、「ヒーリング」ブレンドではなく、「**少し先の、良い未来をイメージ**」したブレンドを作ろうと試みた。

試しに、好きな色を挙げてみた。

シャンパンゴールド、ホワイトパール、アイボリー、クリームイエロー、麻色、モーヴ、ターコイズブルー、ローズピンク、サーモンピンク、アプリコット、サニーイエロー、ピスタチオグリーン、エメラルド、モスグリーン、ダークグリーン、チョコレートブラウン、パーカンディ、ポルドー、深紅色。

挙げればきりが無いが、ざっとこんなものだろう。印象派の絵画のように、色の洪水だ。**光のきらめき、空の抜けるような青さ、空気のあたたかさ、緑の葉の柔らかさ、花の色彩、気持ちの良いコットンの敷布**（の上で昼寝 極楽だ）。色の傾向として、ソフトで厚みはあってもどぎつくないものが好き。クリーミーだが甘さ控えめのカフェオレが好きなのと一緒だ。

よって、**ブレンドのテーマは「洗練と遊び」**とした。中長期的自分の理想像でもある。

「**温かいが甘過ぎない」「優しいがキレがある**」。とても良い。

色とテーマを確認したところで、それに見合う精油を取り上げていった。全 17 種。11 課のヒーリングブレンドの時と異なり、治療薬的、保護バリア的、なぐさみの飴的エネルギーを持つものは、今回アンテナに引っかからなかった。レシピは以下のとおり。（無水エタノール 3ml にブレンド）

グレープフルーツ 3 滴

**ベルガモット 2 滴**

タンジェリン 1 滴

ローズウッド 1 滴

アンジェリカルート 1 滴

ペパーミント 1 滴

ローズマリーCT2 1/2 滴

ラベンダーアルパインワイルド 1 滴

ラベンダーオーストラリア 1 滴

パルマローザ 1 滴

マージョラムスウィート 1 滴

ネオリ 2 滴

**ローズ 2 滴**

ジャスミン 1 滴

シナモンバーク 1 滴

サンダルウッド 1 滴

**パチューリ 1 滴**

4 つの精油のうちイランイランが入らなかった。「公正であるために、自分を中性的なところに位置付けたく、甘い方に転ばないようにした」「時間の経過とともに甘みが増すかもしれないので控えた」というのがその理由だが、最後までジャスミンとどちらを入れるか迷った。イランイラン的なものが、現在の私にとって課題なのかもしれない。

2/2（月）初日、**香りは理想的に良かった**。一部のズレも感じられなかった。違和感なく、ずーっと香っていて良い感じだった。色から入るのも、一つの手だと思えた。

2/4（水）**思ったより甘みは増しておらずすっきりしていた**。体につけると体温で温まり、甘みが立った。イランイランでも良かったかもしれないと思った・・・と思ったら寝ていた。その日はやる事がたくさんあったのに、結局、ほとんど何もせずに寝たくらい、眠気を誘われた。

2/5（木）の明け方、**夢を見た**。卒業論文からなかなか抜けられずに、ここ 2・3 日エアポケットに嵌ったような悪夢しかみれなくなっていた。その日も、知らない旅館風の広い一室で、二人の子を寝かしつけ親の都合を押し付けるという罪悪感にかられながら、外へ用事に出る、夢だった。

完全に別次元に嵌っている感じで、このループを抜けようと、外へ出た際別の電車に乗るが、着いたところのドアを開けるとまた同じ部屋だった。3度同じことを繰り返したとき、とうとう堪えられなくなり、原因は何だろうと、(外で逃げるのではなく)部屋の中を搜索し根本的解決をはかろうと試みた。

その時、部屋の隅にみだれ髪の女性が現れた。手に木片のような乾いた茶色いものを持っていた。そして「これが床の下にあるから」といわれた。ほどなくその塊が私の腹から生まれずして終わった胎盤と胎児であることに気付いた。これまで、時々その出来事を思い出すこともあったので、自分の中ではある程度消化されている出来事だと思っていた。しかし、目の前の女性には早く消えてもらいたかった。これまで夢で、修験者のように念仏を唱えて悪霊を払ったり、スーパーヒーローのように、強い光で目の色が変わった友人や時には地球全体を浄化することを、空を飛んだり宇宙遊泳をしたりするのと同じくらいよくしていた。しかし、彼女はお経を聞いても変化せず、一言「心に響かない」と言い放った。切羽詰まった私は、なぜか信じられないくらい美しいトーンで「アメージング・グレース」を歌った。歌詞も本当は全部知らないはずなのに、そこは夢だから都合が良い。

そして、彼女は「ここを出たいなら、外にいる旦那に頼ってもいいんだよ」といってかき消え、私は目を覚ました。

結構ぐっと来る夢だったので、翌日も引きずった。しかし、一日あけたら落ち着いたので、イメージで同じ部屋に戻り、あのミイラ化した胎児はなんだったのか確認した。恐る恐る茶色い塊を確認すると、割れて中からゴールドのペーパーナイフのようなものが出てきた。「愛を持って」というメッセージが刻印されている。これは、アロマを始めるきっかけとなった天空のハーブ小屋を、昨年の夏にもう一度見た時に、すっきりと片付いたテーブルの上で発見したものと同じだった。部屋全体が寂しいくらいに片付き、「もうすぐエポックが変わるから。これからこの部屋の情報を公にしないで。アロマに始まって、健やかな生き方から、人生哲学まで」と言って姿を消した半透明のスピリットが、胎児を持っていた女性であったことに気がついた(幽閉されていた塔から脱出した女性の姿とも重なった)。

「愛をもって、浄化もしうる高いトーンのエネルギーをもて」これが、生まれなかった第一子の存在意義であり、これからの私へのメッセージなのだろう、と捉えた。そして、この夢を機に、流産して以来の長かった妊娠期間、空虚を埋めるために子を宿し、人の愛を取り込み腹を満たそうとする行為の、終わりを何となく感じた。それから2・3日の内に生活を変えていないにもかかわらず体が徐々に妊娠前の状態に戻ってきており、やはり、体は心によってもつくりられているようだ、などと感心している。そして、出産して子を抱え旦那の負荷になる自分の存在が日々どこかでいたたまれない思いでいたが、ちょっと世界を変えて見たら、もう少し頼れるパートナーシップがそういえば昔からあったことを、随分長いこと忘れていたことに気がついた。長きに渡る私的な格闘に付き合ってくれた家族に感謝せずにはいられない。そしてその間も時々顕在化する根底の愛を伝えられ時間の断絶を作らずに済んだことが、現在の私に大いなる安堵をもたらすことになるとは思わなかった。どんな時でも、愛を表すことは大事だ。

2/7(土)、やはり、ジャスミンでなくイランイランにすればよかったかな、と思った。

2/9(月)、スッキリと甘くて温かくて優しい匂いがした。甘さも、酸みも、辛さも全てある、若々しさと柔らかい成熟を持った大人の匂いだ。外に出て2時間後、10代の終わり頃から出産前までずっと気に行っていた「ウディムスク」の残り香を少し女性的にしたような匂いになった。さらに2時間後、軽く甘く抜けようとしている。出産後から、探して探して欲しい匂いにはちっとも出会えなかったが、これは一線を画して今までのベストといえる。こんなものができるとは思わなかった。途中でイランイランを足さなくて良かった。やはり、服を買う時と一緒に「ファーストインプレッション」は、理性や作為が入らない分、ブレなく的の中心に収まる。ブレンドを決めるときの大事な要素であることを再確認した。色をイメージすることで、効能など左脳的なほうに力が入らずに

済んだのも良かったのかもしれない。

アロマセラピーを始める前からの模索がここで繋がり、鍵がガシーンと合ったような気がした。

買い物に出たとき、花屋の店先で鮮烈なローズピンクのバラを目にした。赤に負けない強さを持ち太陽の光も取り込んだような微妙に黄みがかかった夢のように印象的なバラ色。19歳で黄色い花に心打たれて以来の忘れられない花となった。そして、これまでスモーキーピンク、サーモンピンク、淡いモーヴ色、等々トーンを変えながら、色んなシックなピンクを好んで取り入れてきたが、派手すぎて色負けすると避けてきたこの色が本命だったんだ、と、なんだか最後の砦に辿り着いたかのような妙な爽快感が湧き上がった。さらに、実家の庭のアーチで毎年初夏に、生命力のあるマジエンダ色に咲く、多重でないのがちょっと味気ない気がしていたバラが、ダマスクローズであることに今更ながら気付いた。近頃私の周りでは、妙にバラが満開だ。

#### 4.まとめ

セラピストの友人が言っていました。「自分のテーマをクライアントが抱えてやってくる。何度もそのテーマと向かいアドバイスをしているうちに、しまいには世界の全てに向かって自己宣言をしているような気になってくる」と。

「人と自然との融合」

1課の冒頭で大風呂敷をを広げた最終テーマで、10課を過ぎるころ立てた「人にあるべき状態 (= 自然) に戻すこと」仮説が、今回小さいながら着地点を見出せたような気がします。しかし、これはおぼろげながら最初から見えていた結末でした。そして、現在の自分にぴったりの香りが手に入れたのも想定内のことでした。しかし、卒業論文で「愛と女性性」をテーマするとは思いませんでしたし、そのために伏線のような過程をたどったことも、多くの方が助力してくれたことも、このテーマと自分が格闘することになったのも、当初は想像もしませんでした。ブレントを作って馴染んだのも、この一週間の出来事です。年末ではなく今日論文が仕上がったのも、松本さんとのこの後の出会いや、この2カ月で得られたものの多さを顧みるに、全てが流れるべきところに流れ収まったのかもしれない(感謝)。

この調査にあたり、対象者数が50人ほどだったので、データは深読みに読み込む必要があったし、確固たる裏付けができるほどではありませんでした。明確に結論が見えるのはやはり200人を超えるところなのでしょう。しかし、3人目で何となく「アロマセラピー」することの感覚がつかめて、10人目で手慣れると同時に手法に限界を感じて(他の精油を使いたくなるが我慢し)、30人過ぎる頃には対話や分析パターンが見えてきて、50人に近づくころブレント感覚が何となくつかめたように感じることができました。疲弊せず楽しくレッスンするには、ちょうど良かったかもしれません。

そして、調査の倍の時間をかけて香りやケースを分析していくことで、確信的なベースを見つけ出ししていくことができたように思います。冒頭に掲載した、これまで学習してきた4種の精油のイメージが、実際の調査と大枠でドンピシャだったことには驚きました(ガブリエル・モージョイさんの経験値にも)。

これまでの長い学習の中で、やっと骨格が手に入り他人を対象にして大丈夫な自信が付きました。これからは、Try & Errorで血肉を着けていきたいと思っています。

#### 5.おわりに

アロマセラピーを始めたかどうかくらいの頃、50本の深紅のバラを人々に配るイメージをみました(幼稚園にお見送りの帰り、猛スピード自転車の上で)。パリのカフェの花売りのように、赤いバラの花束を抱えて、お店の中で人々に配って歩いていて、ある人にはそのまま渡し、ある人には髪にさしかけて、ある人にはジャケットのチーフポケットに入れ等々、相手それぞれで、茎の長さや渡し方などを変えて、なぜか皆に受け取ってもらっていました。

「これが当面の目標だろうかのだろうか」とその時思った覚えがあります。



そして今回、そのイメージが再浮上し、流れるように短期間で調査の段取りが整いました。暖かくて、人々はまだ活動的で、風邪が流行る前の最高にいい季節に始められました。そして、みんながこぞとばかりに集結してくれました、たった1週間かそこらで。たまたまハロウィーンで引っ越し先から戻って来てとか、会ったことも無いのに電車を乗り継いでとか、自分のサイトに記事を載せてくれる人たちもいたし、頼れるターミナルセンターになってくれる人も複数いたうえ、お店を貸してくれる人もいて、当然のことながら私の努力が及ぶ範囲ではありません。

また、アロマセラピーのまねごとをする時、精油のおかげもあるでしょうが、かなり疲れてハイテンションの状態であるにもかかわらず、あり得ないほど落ち着いて平和的な状態でいられました。これも、自分の力ではありません。学生の頃心理学や哲学に興味を注いだことなど他愛無く現場にいるからこそそのカウンセリング論を語る心療内科の先生や、教師の母の凜とした姿勢や、古い友人のセラピストの深い経験ゆえの対応ぶりや、福島さんの努力の結晶のアロマの知識の図書館や、矢野さんの誰よりもきめ細かい人への優しさなど、これまで袖振りた人々のエネルギーを総動員してお借りしているような感じでした。物理的に繋がっているとっていいような感覚で、いろんな人に守られ生かされていることに感謝せずにはいられません(子供たちもパパとチームで頑張ってくれました 上の子は何も言っていないがトリートメント実習で私が出たきりになるのを予知してか、最近每晚練習のようにお布団を敷いています。旦那が何か言ったのかもかもしれませんが)、もう少し先の松本さんとの出会いも、とても楽しみです。

それら全てが、さらなる未来につながっていることを祈りつつ。

Thanks for all.