

[令和3年度四街道市民大学講座（専門課程）の報告]

令和3年度四街道市民大学講座（専門課程）の報告

企画担当 教授 市川 遥 夏

1. 実施概要

令和3年度の四街道市民大学講座「専門課程」は「コロナ禍での『新たな日常』を過ごすために私たちができること」を総合テーマに愛国学園大学人間文化学部の心理・生活専攻の4名の教員が担当して実施した。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行により、私たちの社会や暮らしは瞬く間に大きく変化した。そうした中で、感染症にさらされることの直接的なリスクに加え、たとえばテレワークの増加や外出自粛、その他様々な行動の制限などによるストレスへの対処といった副次的な問題も生じてきている。そして、いずれにしてもそのような問題に個人が取り組むにあたっては、メディアやSNSなどを通して膨大な情報がとびかかっており、どの情報を信じたらよいかを判断することは容易ではない。コロナ禍における新たな日常（ニューノーマル）を過ごし、またその後（ポストコロナ）の時代を迎えるにあたって、私たちは世間にあふれる情報から有益な情報を見極め、日々の生活や心身の状態を自ら整えていくことが何よりも必要であろう。そこで、今年度の市民大学講座では、心理学・社会福祉・生活科学専攻の教員がそれぞれの観点から、新たな日常の過ごし方について講義し、市民の皆さんと一緒に考えた。

本講座は、次ページに示すように令和4年1月8日から同年3月26日に全8回おこなわれた。1回目から2回目は原島准教授が心理の立場から『心のはたらき』とは何か、「コロナ禍の社会と心のはたらき」について講義した。3回目から4回目は佐久間准教授が心理の立場から「情報取得行動の心理学」、「科学的に示される」とはどういうことか」について講義した。5回目から6回目は赤羽根准教授がメンタルヘルスケアの立場から「ニューノーマル時代のメンタルヘルスケア」、「ユマニチュードを用いた認知症ケア」について講義した。7回目から8回目は市川教授が心身の健康の立場から「生活・健康に活かすアロマセラピー」、「アロマセラピーの活用法」について講義した。開講式は令和4年1月8日に、閉講式は同年3月26日に、同会場において四街道市教育委員会及び本学関係者が出席して実施された。

本講座の広報は四街道市の「市政だより10月15日」及びホームページでおこなわれた。募集期間は10月15日から10月29日までの期間で、応募者は男性9名、女性15名、計24名であった。出席状況は極めて良好で、3分の2以上出席した受講者に修了証が授与された。

2. スケジュール、期日、講座内容及び講師

講義時間：10時～11時30分（但し、質疑応答は講座終了後10分程度）

会 場：愛国学園大学視聴覚室（四街道市四街道1532）

回	開講日	内 容	担 当
開講式	1月8日(土)	9:30～9:55	
第1回		「心のはたらき」とは何か	
第2回	1月15日(土)	コロナ禍の社会と心のはたらき	原島 雅之 (愛国学園大学准教授)
第3回	1月29日(土)	情報取得行動の心理学	
第4回	2月5日(土)	“科学的に示される”とはどういうことか	佐久間 直人 (愛国学園大学准教授)
第5回	2月19日(土)	ニューノーマル時代のメンタルヘルスケア	
第6回	3月5日(土)	ユマニチュードを用いた認知症ケア	赤羽根 和恵 (愛国学園大学准教授)
第7回	3月19日(土)	生活・健康に活かすアロマセラピー	
第8回	3月26日(土)	アロマセラピーの活用法	市川 遥夏 (愛国学園大学教授)
閉講式		11:45～ 閉会	

3. 各講座の内容

第1回 令和4年1月8日(土)

『心のはたらき』とは何か

原島雅之准教授担当

初回の授業ということもあり、まず最初に今回の市民大学講座の概要について説明を行った。今年度から本学において専攻制がスタートすることとなったが、それら4つの専攻の中から心理・生活専攻の教員が今回の講座を担当すること、そして全体テーマと各回の内容について簡単に説明をした。本学においても一部リモート授業に切り替えた時期があり、その他行事などでも様々な影響がみられる一方、受講生の方々に関しても日常生活の大きな変化で色々な苦勞をされている中で、今回の講座の内容が少しでも役に立つことがあればという思いで、いずれの回も話をしていく予定である旨を述べた。

次に、講座の前半では心理学の2名の教員が担当するというので、学問としての心理学の簡単な歴史について述べつつ、主な研究対象となる「心のはたらき」についての概要を説明した。心理学についての一般的なイメージとして、頭の中で生じる思考や感情（気持ち）を扱う学問であるとし、しばしば受け止められることが多いが、外界から入力される情報や、出力としての行動や反応を含めた一連のプロセスを捉えることの重要性について説明を行った。それとともに、そのような心のはたらきは直接観察することのできないものであるため、いかにして行動や反応などを数量

化して客観的な形に取り出すことができるかという、研究手法に関しても心理学では重視していることについても述べた。

そして、外界からの情報を取り入れるということに関して、いくつかのデモンストレーションをもとに説明を行った。ここではその詳細については省略するが、いずれについても、外界から入力される情報は基本的に十分な量や質が確保されているわけではなく、足りない情報を知識や経験、その他状況的な手がかりなどをもとに、補足して解釈を行っている（しばしば無意識的に自動的に行われる）ことを実際に体験してもらった内容となっていた。

その後、心理学と一口に言っても、様々な分野からなっていることについても触れ、代表的な分野について簡単に紹介した。そして、その中から今回は社会心理学を取り上げ、いくつか具体的な研究を挙げながらその特徴について述べた。たとえば自分にとって脅威となるような刺激（情報）に対しては自動的な注意が向きやすいというネガティブバイアスについて紹介し、そのバイアスが他者の印象を作る際にもみられることを示した研究を紹介した。また、傍観者効果と呼ばれる現象を示した有名な実験についても紹介し、駅などの多くの人がいる場所で具合の悪い人が倒れたときに、しばしば人々は助けずに通り過ぎてしまうのは、決して冷淡な人たちだからというわけではなく、周りに人が多くいることで、逆に責任の分散が生じてしまうためであることなどの説明を行った。

このような研究の例をもとに、社会心理学の特徴として、個人の心のはたらきが他者や集団などの社会的環境との相互作用を通じて、

どのように影響を与えあっているかという点について強調した。

第2回 令和4年1月15日(土)

「コロナ禍の社会と心のはたらき」

原島雅之准教授担当

前回の講義では導入的な位置づけとして、心理学に関するやや概論的な内容の話が中心となっていたが、第2回では今回の市民大学講座のテーマに沿って、コロナ禍の社会における心のはたらきという問題に主に焦点をあてた。

最初に、COVID-19の爆発的流行によって外出の自粛などを含め、日々の生活の様子が大きく変化したことを受け、人々の経験する状況や感情などにどのような影響がみられたのかについて検討した調査について紹介した。この調査はアメリカで行われ、同じ調査回答者によって、大規模自粛期間中（2020年4月から6月にかけて）に得られたデータと自粛期間前（2017年5月から12月にかけて）に得られたデータとの比較を行ったものであった。調査の結果、人々に多く経験されていた状況として自粛期間前では「新しい対人関係を築いた」などの項目が挙げられていた一方、自粛期間中では「家族が重要と感じた」などの項目が挙げられ、やはり日々の生活で経験される社会的状況に大きな違いが生じていたことが示されていた。しかしながら、経験される状況に対する評価については差がみられておらず、コロナ禍で対人交流が大きく制限される中でも、それが必ずしもネガティブな経験にはつながってはいなかったことが示唆

されるものであった。

さらに、日本でも同じような時期（2020年4月から10月にかけて）に行われた調査についても取り上げ、その調査結果に関しても、孤独感に関しては外出自粛期間を通して増加傾向がみられていたものの、抑うつや不安などの指標に関してはむしろやや減少していたことが示されていた。これらの結果から、コロナ禍の大きな社会的変化にも関わらず、人々の精神的健康については必ずしも悪影響にはなっていない可能性について述べた。

しかし、先に挙げた研究はいずれもあくまでもそれぞれの調査期間における結果であるということには留意する必要があるということについて補足を行った。一般的に、環境が大きく変化することによるストレスの影響はただちに現れるわけではなく、半年や1年以上といった比較的長期にわたって検討していく必要があることから、その点については今後も引き続き調査結果の報告をみていくことの重要性を強調した。

そしてそのようなことを踏まえ、今後もまだ続くと思われるコロナ禍の社会において日々を過ごしていくにあたり、参考となるような心理学的知見について取り上げた。具体的には、物事の捉え方や考え方自体がストレスを生み出してしまうことがある（例：完全主義や二分法的思考）ことや、様々な人と対人関係を構築することでストレスをもたらず出来事からの影響が弱まる（自己概念の複雑性）といった精神的健康に関するトピックについて紹介した。またそれに加え、社会の「リモート化」に伴い急速に拡大したオンラインでのコミュニケーションの特徴や、社会的現象に関するメディアの影響などについても述べた。

第3回 令和4年1月29日（土）

「情報取得行動の心理学」

佐久間直人准教授担当

早くも3年目に突入したコロナ禍においては、ウイルス感染症による直接的な被害以外にも多くの2次被害が目立った。その中でも、新型コロナウイルスに対する姿勢や主張の違いによる対立は多くの人々を困惑させた。そもそも、メディアやSNSなどを通して膨大な情報がとびかかっており、どの情報を信じたらよいかを判断することすら容易でなくなっているのが現状である。

本講義では、「なぜ、一つの出来事に対していくつもの解釈が生まれるのか」、「いくつかの情報が発信されると、なぜ、人によって受け取る（信じる）情報が違うのか」、「受け取った情報の違いによって、なぜ、ときに人は対立し、争ってしまうのか」といった疑問に対して、心理学の知見からいくらかの考察と解決のヒントを論じた。これらの問題は人類にとって普遍的であり、コロナ禍において特に問題が顕著となったことを、考える機会と捉えることができるだろう。

人間が情報を受け取るという行為は、出来事の客観的な記述やデータという情報があるだけでは完了しない。そこには「解釈」が必要となる。人間は主観的な生物であるため、その解釈にはどうしても主観が混ざり、同じ客観的事実を受け取ったとしても解釈は人によって変わりえる。さらなる問題として、客観的事実に対する解釈を常に自ら行う個人はごく限られており、人類のほとんどは客観的事実と一緒に（他人の）解釈をも受け取ることを欲し、習慣化している。

では、人によって受け取る情報（事実や解釈）が異なるのは何故か。これには複数の原因が関わっているが、本講義では人間が有している「自分の行動を正当化することで安定する機能」と「同調傾向」について解説した。

自分の行動を正当化することで安定する機能は、日常生活において様々な現象を引き起こしている。たとえば、自分が常識や事実と思っていることと整合性のある情報を正しいと判断してしまう「信念バイアス」、自分の主張に有利な事実だけを選んでしまう「不適切なサンプリング」、論理学に反して自分の考えに合致する証拠を重視する「確証バイアス」などがそうである。特に確証バイアスは、日常における誤った知識や疑似科学の主な原因ともなっており、知っておくべき非常に重要な心理的傾向である。

同調傾向は、特に考えることなく周囲の行動に合わせてしまう行動に表れる。自分の意志や考えで事実の解釈を行わず、周りの人たちやテレビ、インターネットで利用しているコンテンツに同調してしまう人は多いだろう。先述した、解釈を他者に任せる習慣もこれに関係している。この同調により、場合によっては各情報発信源の様々な思惑に踊らされ、利用する情報源の違いによって市民側の信じる情報が異なってしまうのである。

最後に、なぜ情報によって対立してしまうのかであるが、これにも複数の原因が関わっている。本講義では特に「情報と自己の同一化」について解説した。信じる情報が一度決まってしまうと、その修正には心理的コストが生じるため、多様な情報に対して柔軟でいることが難しくなってしまう。すると、異なる情報や別の意見の人を、信じる情報の敵と

いうよりも自分の敵とみなしてしまうことがある。これはコロナ禍における安全や経済活動に関わる重要な情報対立などではなくても、日常の些細な意見や好みについてさえ生じるので注意が必要である。

第4回 令和4年2月5日(土)

「科学的に示される」とはどういうことか

佐久間直人准教授担当

世の中に飛び交う情報を選択・収集したり、解釈したりする際、「その情報は科学的に正しいのか」という点は重要な要素である。しかし、「科学的に示された」という言葉が何を意味しているのは、一般世間にはほとんど知られていない。本講義では、何かデータに基づいて科学的に示されるとは、どのような手続きを指しているのかを解説し、データが示されたときの受け取り方や注意点を論じた。

科学的主張はデータに基づくが、まず、多くの場合に提出されるデータの意味と見方を知る必要がある。たとえば、平均（正確には算術平均値または調整平均値）やパーセントというデータを頻繁に目にするが、これらの意味や読み方を正しく理解している人は実は非常に少ない。とったデータから一般的な主張をするための「推測統計学」の存在をまず知ってもらいたい。

次に、平均やパーセントのデータから、何か（頻度、可能性、効果など）が高いまたは低いという主張がなされたり、2つ以上の数値を比較して差（違い、効果など）があるという主張がなされたりする。テレビ番組や広

告等を見ると、データが載せられているだけでいかにも科学的であると受け止められてしまいがちであるが、「科学的」というためにはデータだけでは不足である。「どのようにデータをとったか」と「今回のデータは偶然このような形になったわけではないという確認」が必要なのである。

「どのようにデータをとったか」には、①文字通りデータを収集した際の手続きと、②論理的なデータの妥当性の2つの要素がある。前者は、不正等を防ぐためにもデータとともに必ず提示されるべきものであり、これが無いデータは信じることができない。後者は、調べたいことや主張したいことに対してデータの取得方法や要因計画等があるのかという問題である。こちらは専門的な知識や訓練経験が無いと判断が難しいところではあるが、検討の必要がある要素だということを知っておいたほうがよいだろう。

「偶然ではないという確認」は、「科学的に示される」ことの本体とも言える。データは必ずばらつきをもつため、たとえば2つのデータの差（違い、効果など）が偶然生じたのではないかという可能性は常に存在し、差が絶対的であるという証明は不可能に近い。ではどうするかというと、したい主張（差がある）の真逆（差は無い）の仮説を立てて、その仮説が正しい世界で「今回のデータ」が得られる確率を求めるのである。条件による特別な差が無く偶然に散らばったデータ分布というのは予測が可能であり、その予測された分布から今回のデータが得られる確率が非常に低ければ、今回のデータは偶然ではない（科学的に差がある）と見なされるのである。

以上のような事実の示し方は「統計学仮説

検定」と呼ばれる、科学的な示し方の代表例である。しかし、その科学的に示された結果を提示されてもまだまだ注意点は多い。その代表が「示された差は分布のズレである」と理解することである。メディア等の影響もあるが、多くの人にはどうしても1か0か、白か黒かで解釈したがる傾向があり、これが科学的姿勢をもつことに対する最大の問題と言えるかもしれない。いくつかの実例を通して、1か0かで語れることなどほとんど無いということを理解していただくと幸いである。

第5回 令和4年2月19日(土)

「ニューノーマル時代のメンタルヘルスクエア」

赤羽根和恵准教授担当

1. ニューノーマル時代とは

2020年、急激にコロナ感染が拡大していく中、「ニューノーマル (New Normal) : 新しい日常」といった表現を目にする機会が増えた。この表現は、ビジネスや経済学の分野において、2007年から2008年にかけての世界金融危機やそれに続く2008年から2012年の大景気後退の後における金融上の状態を意味する表現として用いられてきた。リーマンショック後には、GAFAMといった世界で支配的影響力を持つIT企業群の台頭、スマートフォンの普及、高度な情報化等が進み、社会的な変革が急速に進んできた。「ニューノーマル」には、「変化の前に戻れない」、「変化に対応ができない人は取り残されてしまう」といった意味も含まれている。長引く世界的なパンデミックによって、再び景気悪化と予期せぬ変化が起こっている。「新たな生活様

式」として、手洗い・消毒、マスクの着用、会食や外出制限などの生活も余儀なくされている。

2. ストレスが心身に及ぼす影響

近年、様々な産業ストレスを背景として、職場のメンタルヘルス（精神面の健康）の不調者が増加した。ストレスとは、何らかの刺激によって生体に生じる歪みの状態をいう。ストレスの原因となる刺激（ストレッサー）を受けると、交感神経の働きが盛んになりアドレナリンが多く分泌されて、ストレス反応が起こる。過重労働やストレスによってメンタルヘルス不調に陥ると、命の危険を伴う場合がある。企業経営にも影響を及ぼし、訴訟問題に発展しかねない。労働者の心身の健康管理が急務となり、2014年6月に「労働安全衛生法の一部を改正する法案」が国会で可決・成立し、2015年12月から一定の要件に該当する企業にストレスチェックが義務付けられ、ストレスコントロールとメンタルヘルスのケアが求められている。さらにコロナ感染拡大が長期化して、リモートワークの普及、DX（デジタルトランスフォーメーション）にも注目が集まるなど、これまでとは異なる仕事環境や人間関係が求められてきた。ワクチン接種後に新たな変異株による感染拡大、再び医療現場のひっ迫や保育園の閉鎖、廃業や失職による経済的困窮といった問題も心身に影響を及ぼす要因になる。

3. メンタルヘルスクエアの方法

自分を労わるセルフケアと、従来の部下へのラインケアを広く捉えて家族や大切な人を守るケアとして、実習を交えながら解説する。セルフケアでは、休養と睡眠、運動、食事などを見直す。生活にリラクゼーション法（呼

吸法、斬新的筋弛緩法、自律訓練法、音楽、ヨガ、マインドフルネス、アロマセラピーなどを取り入れる。心身の不調を感じたら、休息をとり体調の回復を優先させる。ストレス原因を客観的に分析し、心身の不調との関係を整理して、問題解決に取り組む。不調の背景には、既往歴や性格傾向、家族の状況などが絡むことが多く、内容によって相手を変えて相談する。キャリアの見直しを行い、変化を受入れる柔軟な姿勢を持つと良い。ラインケアでは、人との適切な関わり方と不調者への支援にも触れる。

【出典】

- ・簡易ストレスチェック（日大桂・村上版）
- ・厚生労働省、こころの耳
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>
 (2022年1月30日アクセス)

第6回 令和4年3月5日(土)

「ユマニチュードを用いた認知症ケア」

赤羽根和恵准教授担当

1. ユマニチュードとは

ユマニチュード (Humanitude) とは、現場での失敗から開発したケア・コミュニケーションの方法で、「人間らしさを取り戻す」という意味を持つフランス語の造語である。

認知症の進行によって介護が必要であっても、激しく拒絶されて原因がわからずに戸惑うことや、関係が悪化して毎日の生活に支障が出てしまうことがある。介護が困難な状況でも、ユマニチュードの実践によって、穏やかにケアを受け入れてもらえるようになることから、近年、注目されている。

2. 実際の介護とユマニチュードの違い

ユマニチュードでは、4つの柱「見る・話す・触れる・立つ」に重点を置いてケアを行っていく。この4つの行動は、当たり前と思われがちであるが、実際には介護を行う人が、一連の作業と捉えて行うことが多い。介護の現場では、複数の利用者の生活支援と介護を一日の予定の中で行う。在宅介護の場合、家族は自身の生活や仕事との両立をしている。いずれの場合も、効率良く行いたいと考え、介護を受ける人のためではなく、介護をする人が「作業」として合理的に行いがちになる。

認知症は中核症状として、記憶障害、見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能障害、言語障害（失語）、失行・失認などの認知機能に障害が起こっている。この中核症状によって、介護をする側の一連の作業工程の理解が難しいのである。

そこで、4つの柱（行動）を通して、「あなたのことを大切に思っている。」という心を込めたメッセージを、相手が理解できる方法で伝えるケアが重要になる。

3. ユマニチュード技法と効果

実際にユマニチュードの4つの柱を体験して、どう感じたかを共有する。①見る：認知症の人の視野は狭くなっているため、相手の正面から近づき、視野に入って話しかける。顔を近づけて視線を同じ高さにして、笑顔でしっかり相手の目を見つめる。②話す：ケアの最中にコミュニケーションが途絶えると、「自分は存在していない。」と感じさせてしまう。そこで、「あなたのことを大切に思っている。」と伝えるために、いつもの3倍話しかける。③触れる：相手に触れる時、なるべく下から支えるように、またできるだけ触れ

る面積を広くすることで、触れた部分の力を和らげる。触れ方でも、「あなたのことを大切に思っている。」というメッセージを伝える。④立つ：介護が大変になる理由の1つが、寝たきりになってしまうことである。寝たきりにならないように、毎日の着替えや入浴など数分ずつ立つ時間を合計20分にする。

この4つの行動によって、「大切に思われている。」と伝わると、認知症の周辺症状（妄想、抑うつ、興奮、徘徊、不眠、幻覚、意欲の低下など）の改善に繋がり、ケアがしやすくなる。ケアをする人の行動と気持ちも変容して、双方に良い効果が期待できる。

【出典】

- ・イヴ・ジネスト他. 家族のためのユマニチュード：“その人らしさ”を取り戻す、優しい認知症ケア. 誠文堂新光社. 2018
- ・日本ユマニチュード学会
<https://jhuma.org/>

(2022年1月29日アクセス)

第7回 令和4年3月19日(土)

「生活・健康に活かすアロマテラピー」

市川遥夏教授担当

アロマテラピーは古代より、医療や治療薬にかかわり、近代・現代医学の基礎となるまでに発展してきた。そして、近世になると、薬草学の発展につれ、香水産業が人々の間で大きな人気を得るようになった。しかし、「アロマテラピー」という言葉は昔からある用語ではなく、1930年代に、フランスの科学者であるルネ・モーリス・ガットフォセが精油による治療を「アロマテラピー」と呼ぶ

ようになった。

日本では古くからゆず湯や菖蒲湯などアロマテラピーの一つである。1995年の阪神淡路大震災以後、日本中の人々が「癒し」というものに対して関心をもつようになった。現在では、植物の香りは心身のリラックス、健康管理に働くだけでなく、楽しみ、美容、予防医療、QOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）の向上など我々の暮らしの様々な面で活用されている。

最初に香料の作用に注目されるようになったのは中世であった。そのとき、ヨーロッパでは、ペストが南フランスで流行した。ペストの感染が広がり、多く人は治療に間に合わないため約3日後に命を奪われた。そのとき、4人の泥棒がペストを感染した人の遺体から貴重品を繰り返し盗んでいた。そこで、この4人の泥棒がなぜペストに感染されていなかったのかを疑問に思い、死刑と交換できる条件で、その理由を尋ねた。それは酢とハーブを作った秘密のビネカーを全身に塗ることで、ペストの感染から身を守ったと分かった。彼らが作ったビネカーの材料は酢とセージ、ローズマリー、ラベンダー、ミント、タイム、樟脳などの香料であった。当時の人々はその殺菌効果に驚き、ビネカーによる予防方法は瞬く間にヨーロッパ各地で広まった。

このようにアロマテラピーは感染症予防の面で有効であり、今回のコロナ禍でも多くの人々に活用され、世界的に市場を拡大し続けている。株式会社グローバルインフォメーションの調査によるとエッセンシャルオイルの世界市場規模は、2021年の103億米ドルからCAGR9.3%で成長し、2026年には160億米ドルに達すると予測されている。人類を脅か

す感染症のパンデミックの影響で、人々はアロマテラピーを通して感染症予防の重要性や自己免疫力を高める意識を持つようになった。COVID-19の原因で、不安やストレス、抑うつなどになりやすくなるのが現状である。そのため、精油によるリラクゼーション療法の需要がこの2年間で急激に増加している。したがって、アロマテラピーの活用はQOLの向上につながる。また、近年の共働き世帯の増加により、所得が増えることで、生活水準が高まり、人々は予防医療へ意識の向上が市場の成長を促進させる要因となっている。

精油（エッセンシャルオイル）は植物の葉、茎、花、樹皮、果皮、種子、果実、芯材、根などから抽出される揮発性の芳香物質である。精油が心身に伝わる経路は嗅覚器から脳へ伝わる経路と皮膚などから身体へ伝わる経路の二つある。アロマテラピーにおいて、嗜好香りの情報が脳辺縁系・視床下部に伝わると、自律神経の働きを調節する視床下部の機能を整い、生体恒常性を維持することに役に立つ。また、精油は抗ウイルス作用、抗菌作用、免疫賦活作用などがあり、健康増進にも役立つ。

- 出典：
- ・(AEAJ) <https://www.aromakankyo.or.jp/>
(2022年1月18日閲覧)
 - ・株式会社グローバルインフォメーション
<https://www.gii.co.jp/publisher/grvi/>
(2022年1月18日閲覧)

第8回 令和4年3月26日(土)

「アロマテラピーの活用法」

市川遥夏教授担当

植物から作り出した二次代謝産物である精油（エッセンシャルオイル）は複数の香り成分で構成されている。これらの揮発性の芳香物質は、人々の感情や生理的機能を調節し、生体恒常性を維持することに役に立っている。

アロマテラピーは香りを楽しむだけでなく、様々な効果を持つ成分を含む精油を組み合わせ活用すれば、心身をリラックスにしたり、QOLを高めたり、家事を楽にさせるなど、普段の生活改善や健康維持を増進させる働きもある。また近年では、スポーツの分野においてもアロマテラピーを活用するようになった。精油はスポーツによる疲労の回復や怪我の予防など身体のコンディションを整えることができる。

具体的アロマテラピーの利用方法は芳香浴法、沐浴法、吸入法、フェイシャルスチーム、湿布法及びトリートメント法などが挙げられる。その中で、普段の生活の中で最も簡単に実践できるのは入浴時の精油の活用である。精油による芳香浴法や沐浴法は体内リズムを整えて、快適な睡眠や休養に役立っている。特に疲れているときに、フランキンセンス、ラベンダーなどの精油を用いて全身浴や半身浴で香りを楽しみしながらリラックスすることができる。また、熟眠したいときにティッシュペーパーにオレンジ・スイート、スイートマージョラム、ラベンダーなどの精油を1滴たらし、枕元に置いて、芳香浴法やトリートメント法などを取り入れることで、睡眠の質の改善効果を得ることができる。

さらに、コロナ禍によって在宅勤務が長期間にわたり、世界中の人々が肉体的及び精神の限界に向かいつつある。そこで、精油の香りを生活に取り入れ、心身に働きかけることで、ストレス症状の緩和や心身のバランスの調節につながる。特に、ストレスを原因とする頭痛があるとき、寝る前にラベンダー、イランイラン、オレンジ・スイート、ペパーミントなどの精油を用いた芳香浴法、湿布法及びトリートメント法などを行うことによって、肩や首の緊張や頭痛の予防に役に立つことができる。また、免疫力を高めたいとき、ユーカリ、ティートリー、ペパーミント、ラベンダーなどの抗菌作用に期待できる精油を選び、芳香浴にすることで免疫力の向上に役立つことができる。さらに、自宅で運動するときでも、アロマセラピーを活用することができる。ラベンダー、オレンジ・スイートなど自分好みの香りを漂わせながら、ストレッチや深呼吸をすることが推奨されている。そして運動後にも、疲れた部位にレモングラス、ローズマリー、ペパーミントなどの精油を用いたセルフトリートメント法により、筋肉をほぐすことで、体のリフレッシュ効果に期待することができる。

また本講義で、コロナ禍でよく活用される精油を使ったルームスプレーやマスクスプレー、入浴剤の作り方を紹介した。これらのスプレーを玄関やキッチンなど自宅の様々な場所に置いたり、外出時に持ち歩いたり、だれでも簡単に利用できる。このように様々な目的や自分の好みに合わせ、適切な精油や活用方法を利用することで、アロマセラピーを生活に取り入れ、豊かな生活をもたらしてくれる。

出典：

・ (AEAJ) <https://www.aromakankyo.or.jp/>

(2022年1月15日閲覧)