月1回のアロマを、日常使いのレメディーでサポートしていく

アロマテラピーとホメオパシー

アロマテラピーの世界的な普及に貢献した、マルグリット・モーリーが、著書『生命と若さの秘密』の中で効果を認めている、アロマテラピーとホメオパシーの併用。アロマテラピストの川瀬裕子さんに、二つの使い方について、話を聞きました。

取材・文◎水流敦子

川瀬 裕子（かわせ ゆうこ）さん
NISSA認定ホメオパス、アロマテラピスト。家族の病気をきっかけに、ロンドンにてホメオパシーを学ぶ。卒業後、ホメオパスとして活動しながら、アロマテラピーの資格を取得。アロマとホメオパシーの両方を使ってお客さまの悩みに応えている。現在は、ホメオパスの活動とCHhomシーエイチホムセラピールームにてアロマの施術を行う。

アロマテラピーのお客さまがホメオパシーにも興味を

ホメオパスでありアロマテラピストでもある川瀬さん。施術では両方を取り入れて、良い結果に導いています。

「ホメオパシーとの出合いは、家族が病気になり、身体のケアに興味を持ったのがきっかけでした。すでに40代でしたが、スクール（RAH 由井寅子学長・現在のCHhom）では同年代の人がたくさん勉強していましたし、学び始めたらとても面白いものでしたね。卒業後はホメオパスとして活動していましたが、身体に触れる癒し効果や精油の深い働きに興味を持ち、アロマトリートメントを学びました」

アロマの資格取得後は、自宅でアロマとホメオパシーのサロンを開業。

「基本的には別々の施術として行っています。ただ、ホメオパシーのカウンセリングの後にアロマトリートメントを受けて帰ったり、ホメオパシーで体調が良くなってからアロマを受けるお客さまもいます。大体は、アロマから入った後にホメオパシーにも興味を持たれる、というお客さまが多いですね」

レメディーでセルフケアしながら月1回程度の施術を補う

川瀬さんは、ホメオパシーとアロマテラピーの組み合わせについて、次のように話します。

「リラクゼーションや疲労回復のためにアロマトリートメントを受ける方は多いのですが、ほとんどの方は経済的にも時間的にも制限があり、月に一度来店できれば良いほうです。そうすると不調があっても改善するまでには至りません。そのような方でホメオパシーが合うと思ったら、レメディーを勧めることもあります」

月1回のアロマテラピーではカバー出来ない日常の不調をレメディーで補う。ホメオパシーはカバー出来る範囲が広く、日常のセルフケアに使えます。

「トリートメントを受けるお客さまは30～40代の女性が中心で、生理にまつわる問題や不定愁訴など、病院に行くほどではないけれど、いつも何となく調子が悪いとか、毎月市販薬を常用しているという方が多いです。そういう方にホメオパシーは良いですね」

アロマテラピーにホメオパシーを取り入れるメリットは？

「ホメオパシーのレメディーの反応が鈍い場合、アロマテラピーを使うことで反応が良くなったり、反対に、ホメオパシーを使うことで、アロマテラピーだけでは取りきれない不調が取りやすくなることもあります。例えば、むくみなどはアロマテラピーを受けた当日はすっきりしますが、セルフケアをしなければ施術を繰り返し受ける必要があります。でもレメディーを使えば、むくみやすさそのものを解決します。骨盤の歪みや血行はアロマトリートメントを、排泄や内分泌の問題にはホメオパシーと使いこなせれば、相乗効果が出やすくなります」（川瀬さん）

アロマテラピストは多くなりましたが、ホメオパシーの資格も持っている人はまだ少ないのが現状。両方を使いこなし、結果が出せるようになると、「この人でなければ」とお客さまに選んでもらえるセラピストになれるでしょう。

また、心の問題もサポートするとか。

「当初はアロマトリートメントを受けていたお客さまでしたが、人間関係で悩み、何度転職しても同じ状況になるとのことでした。そこで5回ほどカウンセリングとレメディーの服用を繰り返したら、物事を前向きにとらえられるように。趣味の楽器演奏も、今までは自信がなかったのに、資格をとり人前で演奏するまでになったそうです」

自分自身の問題を解決すればさらに質の高い施術が出来る

自らの心身の管理が大切なセラピスト自身にも、ホメオパシーは貢献します。川瀬さんは、ホメオパシーを学んでから考え方やものの見方がかなり変わったと言います。

「以前は人と話すのが本当に苦手で、セラピストの仕事が自分に出来るなんて思っていませんでした。

でも、ホメオパシーを知ってから楽になりましたね。ホメオパシーは、自分の心を見つめることを通して学んでいくもの。セラピストとして働いていると、お客さまにクレームを言われたり、お客さまのトラブルが自分の問題と重なって、時に動揺することもあると思います。

ですが、自分の問題を解決することで、精神的なダメージを受けることもなくなりますし、客観的で有効なコンサルテーションも出来るようになっていきますよ」

自分自身を理解できれば、お客さまも理解できる。セラピストの成長のためにもホメオパシーは有効、と川瀬さんは語ります。

「身体も精神も健康的に保つことが出来るホメオパシーはとても便利ですし、他店との差別化できる点でも、セラピストが持っていると強いツールだと思います」

Column

同じハーブのアイテムでも使い方に違いが

植物の中には、アロマテラピーとホメオパシーに共通するものがあります。例えば、アロマテラピーでベジタブルオイルとして使うカレンデュラは、ホメオパシーでも使用。アロマのセントジョーンズワートは、ホメオパシーではハイペリカム、アルニカはアーニカとなって、よく使用されます。
アロマとレメディーは、同じハーブから作られていても、使い方は必ずしも同じとは限りません。

【カレンデュラ】

日本で「キンセンカ」として知られるカレンデュラは、アロマではキャリアオイルとして使用。皮膚の修復や殺菌の働きがあります。ホメオパシーでは傷口の癒しに使います。マザーティンクチャーで飲むと、心身に活力を与えます。

【ハイペリカム】

日本で言う「セイヨウオトギリソウ」は、セントジョーンズワートとして知られるハーブ。アロマでは浸出油にし、抗炎症や鎮痛向に働きかけます。ホメオパシーではハイペリカムと呼ばれ、神経の炎症に働きかけます。マザーティンクチャーで飲むとリフレッシュに役立ちます。

精油とタッチングで心の壁を取り去り、深いカウンセリングで信頼度を高める

ホメオパシーのカウンセリングでは、悩みや苦しみなど、心の奥の部分まで聞かないとレメディーが選べません。ですが、アロマトリートメントを受ける方の中には、「自分の内面に突っ込んでほしくない。トリートメントだけを受けて気持ち良くなりたい」というお客さまがいます。アロマトリートメントからホメオパシーの施術に移る場合、そういったお客さまの心をどう知るかがポイントになります。

「子離れの時期で精神的に落ち込んでいる女性がアロマトリートメントを受けに来てくれました。その日の調子を聞いて選んでもらったのがサイプレス。トリートメントが終わった後に、"サイプレスには喪失感や別れの悲しみを癒す効果があるんですよ"と彼女に言うと、"だから、いつもは嫌いな香りなのに、今日はこれが気に入ったのかな"と言っていました。こういう人にはホメオパシーのイグネシアというレメディーが非常に良いので、"これを飲むといいですよ"とおすすめしました」（川瀬さん）

選んだ精油をヒントに心の深い面を知り、トリートメントのタッチング効果で心の壁を無くす。さらにホメオパシーの密なカウンセリングで信頼度を高めていく。二つの療法が相乗効果となり、定期的・長期的に来店して下さることもあるようです。

同じ感情に働きかける精油とレメディー

	精油	レメディー
悲しみ	マージョラム、ローズ	ネイチュミュア、シクラメン
完璧主義でイライラしやすい	ゼラニウム	ナックスボミカ
自己肯定感が持てない	ローズマリー	ライコポディウム

取材協力◎カレッジ・オブ・ホリスティック・ホメオパシーCHhomシーエイチホム　TEL03-5779-8005　http://www.homoeopathy.ac/
◎ホメオパシージャパン株式会社　TEL0557-28-4976　http://www.homoeopathy.co.jp/