



サロンワークと日々の暮らし トータルサポートで顧客満足度アップ

羽鳥冬子さんが提案する、アロマを活かした美容と健康

美容とは、食事・運動・休養など健康面での充実があった上で成り立つものであり、両者は常に関連付けて考えることが望ましいものです。人間は、酸化が進み老化すると、美容面でも衰えが進んでいきます。アロマセラピーは、これらの進行に包括的に働きかけて、恒常性を保つことを得意としています。

ご存じのように、アロマセラピーは植物の芳香成分による芳香療法です。欧米では医師が処方するなど、古くから精油の薬理作用が認められていますが、日本では、美容、自律神経のバランス、健康の維持などに役立てるという位置づけです。しかし、最近は統合医療を取り入れる医療施設が以前より増え、それぞれの得意・不得意分野を補うことで、相乗効果を発揮しています。

故障の修理が得意な近代医学と、バランスの回復が得意な代替療法。サロンなどでも、これからはクライアントのライフスタイル次第で、美容を健康面からもカウンセリング出来るエステティシャンやセラピストが増えることで、クライアントも健康美を保つ意識が高まります。食の場合でも、何をどれだけバランスよく食べるかだけでなく、食べる時間、間隔、欠食などさまざまな面からのトータルコーディネート力も大切です。さらに、個々の生活環境や代謝量に合わせた睡眠、運動、脂肪燃焼の効率の良い時間帯まで情報提供することで、顧客満足度も大幅にアップするはずですよ。

私が、アロマセラピーを生活のさまざまな場面に活用する方法を提案する会社を立ち上げたのは、そのような背景がありました。香りを楽しみながら病気を未然に防ぎ、心身共に健やかに美しくなれるのだということを、多くの人々に広めていきたいと思って日々活動しています。私の主宰する教室は、植物療法の資格関連、アロマ&ハーブクラフト、香りを焚きながらの呼吸法、ストレッチなど、さまざまなものがあります。

中でも、アロマ空間の中で行う呼吸法やストレッチは、血行促進、リラックス、疲労回復、ダイエット等々、アロマセラピーの多様なメカニズムにより、多くの相乗作用が期待できます。雨の日には柑橘系やミント系を多くブレンドして爽やかに、晴れた日はフローラル系や樹木系などで清々しく、風邪が流行っている時期には空気清浄の作用を持つティートリーを使用するなど、季節やその日の天候、参加者層によって精油をアレンジしています。また、趣味のマラソンをする時も、柑橘系の香りをポーチに入れ、辛くなると嗅いでいます。気持ちが前向きにリセットされるのを実感すると、スポーツはメンタルが大きく影響することを改めて気づかされると共に、アロマセラピーが精神に与える影響の大きさにも驚かされます。香りは、サロン内のトリートメントだけではなく、日々の生活に寄り添い、心身を豊かにしてくれる大切なツールなのです。

クライアントは、触れられ、身を委ねるという信頼をセラピストに寄せます。ぜひ、アロマセラピーやハーブの植物エネルギーとその恵みを再確認し、サロンでの最高の手技とおもてなしに加えて、アロマセラピーによる美容と健康の「オーダーメイドトータルカウンセリング」を提供してみたいはいかがでしょうか。



上：現在も定期的に行っているオリジナルエクササイズ講座「羽鳥冬子のアロマ呼吸法&ストレッチ」。心身の凝りをほぐし、美と健康を実現。
中：アロマクラフト作りも人気講座。手作り石けん(写真)や化粧品など、さまざまなものにアロマとハーブを使うことで、生活に彩りが生まれる。
下：美容と健康を軸にあらゆる世代のライフスタイルを提案する羽鳥さん。株式会社Bon22代表取締役、公益社団法人日本アロマ環境協会理事・同協会認定インストラクター、日本成人病予防協会認定講師・健康管理士、日本メディカルハーブ協会ハーバルセラピストなど、多岐に渡って活躍する。著書に『アロマセラピー使い切り・組み合わせ辞典』(マイナビ)など。



文◎羽鳥冬子

取材協力◎株式会社Bon22(ボン・ヴァンドゥ)
<http://bon22.co.jp/>