

もともと香りのするものが好きで、精油が入っているアロマやボディクリームなど、良い香りのものを身に付けています。香りに親しむようになったのは、20代前半の多忙な時期に、自分本来の性格と周りの環境との差に心身共に疲れてしまった時、リラックスできる精油を日常的に持ち歩くようになったことがきっかけです。あまり難しくは考えずに、精油の香りが及ぼす効果を少し勉強して、香りをより楽しむようになりました。それぞれの効能や効果に応じた使い方を知れば知るほど、その時の体調や気分に応じて香りを生かせるということを知りました。

日常生活で忙しい時は、リラックス系の香りをよく使います。気持ちが高ぶっているような過緊張の時は、落ち着くラベンダーや好きなゼラニウムの香りを嗅いでいます。頭がすっきりしない時は、柑橘系の精油を使ったりミカンを直接嗅いだりしています。仕事の時は、スティック状の手首に付けられるものを持ち歩いています。家の中で余裕がある時は、精油を水に少し垂らして、香りとともにミストが

拡散されるアロマディフューザーを使っています。

自宅の庭では料理に使えるローズマリーを育てていて、夏に子どもがプール遊びをする時は、虫よけにもなっています。香りも良いうえに、こういう効果もあるのかと気付くのも楽しいです。好きな香りや落ち着く香りは誰しも必ずあると思います。精油をコットンやハンカチに少し垂らすだけでも1日香りが持続するので、化粧室に行った時にふと嗅いだりして気分を変えることができます。

香りは記憶と繋がっているもので、視覚だけではなく嗅覚でその時のことを思い出して、懐かしんだり季節を感じたりできるすごく大事なものだと思います。亡くなった母は香水など香りのするものは付けていませんでしたが、母のにおいというのは何となくあり、ふと香った時に思い出して少し寂しくなります。普段は全く考えていなくても、それを嗅ぐことで瞬時にある人を思い出すこともありますね。

また、海の潮の香りや山の木々の香り、夏や冬の香りな

ど、香りで四季や自然を感じられます。金木犀の香りがすごく好きで、10月の時期になるとブログに「金木犀の良い香りがしますね」と書くと、読者の方の中には「苦手です」という人もいて、好き嫌いが顕著だと実感しています。なので、無理に勧めるようなことはしないように気を付けています。

嫌なにおいと感じる原因には、そのにおい自体が嫌いなのではなく、嫌な記憶を思い出して嫌なにおいと感じてしまうのかもしれないと思います。妊娠中のつわりがひどく、大好きだった出汁のにおいが受け付けられなくなり、お味噌汁の湯気で気持ち悪くなったこともありました。産後も、もちろん治ったはずなのに、その時のことを思い出してしまって、拭拭するのに半年ぐらいかかりました。大好きなものでもショッキングな出来事があると、その時に感じていたにおいを嫌いになるなど、複合的な要素で香りの好き嫌いを感じるのだと思います。そういうところも香りの面白いところですよ。

これから香りを使ってみようという人は「自分にとって生活がより良くなる、心が整う香り」というのをまずは見つけて、どういう使い方が使いやすいかなど、心躍る香りを試してみるところから始めると良いと思います。「これは心が整います」とか「これは元気が出る効能が」などと言っても、誰しもそうなるとは限らないので、あくまでそういう作用があるという知識だけ持って、実際に自分で嗅いでみて心豊かになりそうなものを見つけてほしいです。

嫌な香りを嗅ぐと、臭い時は険しい顔になりますよね。良い香りはその逆になるのでハッピーになれると思います。今はコロナ禍ということもあり、神経質になって疲れることも多いです。香りは、本当に好きな香りを嗅ぐだけで一日の気分が結構変わるくらいの力を持っているので、自分の心を保つアイテムの一つとして使ってみたり、やる気を出す時に使ってみたりして、いろんな人に楽しんでもらいたいと思います。

精油のボトルとグリーンのアロマ

特集  
香り

MESSAGE

## 香りは心を保つアイテム



安めぐみ  
YASU Megumi

プロフィール  
1981年12月22日生まれ。東京都出身。タレント・ナレーターなど幅広く活躍中。2011年タレントの東貴博さんと結婚。2015年に長女を出産。関西テレビ/フジテレビ系全国ネット「土曜はナニする!」準レギュラー出演中。20代よりアロマセラピーに親しみ、現在はAEA認定アロマセラピーアドバイザーのほか、温泉ソムリエの資格を持つ。趣味は身体を動かすことで、水泳、ヨガなど。株式会社ハーモニープロモーション所属。