

5 香育 (こういく)

～子ども達の豊かな感性を育むために～



熊谷 千津
KUMAGAI Chizu

公益社団法人日本アロマ環境協会 / 理事長
アロマサイエンス研究所 所長 / 博士 (農学) / 薬剤師

日常生活の中で感じるにおいは、人によって感じ方が違い、その表現方法も様々である。目に見えない香りを言葉や音楽など、さまざまな方法で表現することで子どもの感性を育てる香りの教育「香育」について紹介する。

香りからSDGsを考える

公益社団法人日本アロマ環境協会 (AEAJ) では、アロマセラピーの基本である精油 (エッセンシャルオイル) が植物の恵みであることから、植物の香りある豊かな環境の保全と創造のために日々活動を行っています。

公園や街路で四季折々の自然の香りに触れると、癒されたような心地よい気持ちになりますよね。例えば、新緑のすがすがしい香りに元気づけられたり、ふとただようキンモクセイの香りに秋の訪れを感じたり…。また、精油の香りを室内で楽しんでも、心が豊かになるように感じられます。こうした屋内外の「自然の香りのある豊かな環境」を、AEAJでは「アロマ環境」と名づけています。

植物の香りに目を向けてみると、実は地球に暮らす私達はその恩恵を受けていることがよく分かります。AEAJでは植物やその香りを起点に、SDGsの実現に向けたさまざまな取り組みを行っており、そのひとつに「香育」があります。

香育とは

香育とは、子ども達に向けた「香りの体験教育」



このことです。植物の恵みである精油の香り体験を通して、五感のひとつ「嗅覚」に意識を向け、子ども達の豊かな感性や柔軟な発想力を育むとともに、人と植物の関わり、自然環境の大切さを伝えていきます。AEAJ認定アロマセラピーインストラクターによる小・中・高校への出張授業も行っており、2022年3月末までに延べ1,023校、56,000人以上の児童・生徒が香育を体験しています。

子ども達は、最初に人や植物にとっての香りの役割などを学び、その上で植物によって香りが異なることや、人それぞれで嗅いだときの気持ちが異なる



ズムからみえてきます。実は香りは「脳」で感じています。鼻から嗅いだにおい物質は、においの分子の電気信号に変換され、脳の脳辺縁系の各部に送られていきます。

例えば、においを嗅いで「これはいい香りだ」「これはちょっと苦手かも」と感じるのは、脳辺縁系の「扁桃体」というところで、香りについて好き嫌いなどの「感情」が呼び起こされるためです。他にも「これは〇〇の花の香りに似ている」というように、香りのイメージが作られてにおいを認識するのは「前頭葉」に作用するからです。「昔、おばあちゃんの家にあった花の香りだ」という

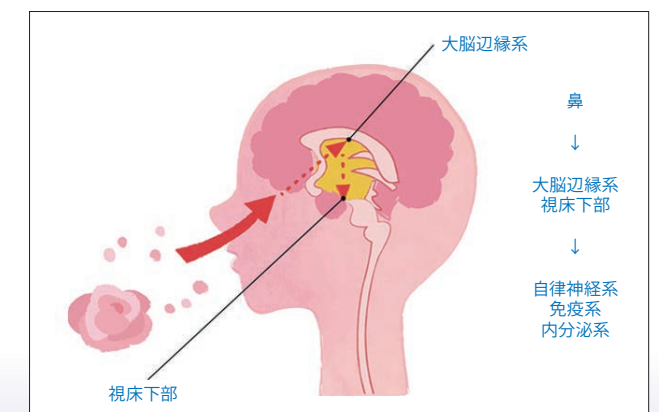
ことを体感します。ペパーミントの香りを嗅いで「くさい！」と叫んだり、ラベンダーの香りを「お母さんのにおい」と表現したりと、素直な感性に大人がハッとさせられることも多々あります。

2012年、AEAJでは新緑の季節である「5月」と「育」の語呂を合わせて、5月19日を「香育の日」と制定しました。そこには「植物の香り体験を通して子ども達の豊かな感性や柔軟な発想力が大きく育つように」という願いが込められています。5月19日には、公式YouTubeにて「アロマ小学校」をテーマに香育講座を配信するなど、様々な取り組みを行っています。

香りが感性に働きかけること

「香りが感性にどう働きかけるのか」ということは、「香りがどのように私達に伝わるのか」というメカニ

のように、香りによって懐かしい記憶を想起することがあるのは「海馬」に作用するからです。また、五感の中でも嗅覚の情報はいち早く脳に届く、といわれています。



香りを感ずるメカニズム

嗅覚器官から大脳辺縁系までの距離は短く、仲介する神経も少ないため、視覚や聴覚に比べて情報が脳にスピーディに伝達されます。そのため、実は目で見たり、音を聴いたりするよりも、においを嗅ぐほうがより速く感情や記憶に働くといわれているのです。そういったメカニズムからも、香りが私達の感性を磨くことにつながると思えます。

香りと感性の関係に着目した香育の事例

これまでAEAJが子ども達に行ってきた香育の事例を2つ紹介させていただきます。

・言葉と香りから感性を磨く

2022年の「香育の日」には、公式YouTube「アロマ小学校」の国語の授業として、日本文学研究者のロバート キャンベルさんに先生を務めていただきました。嗅覚で感じた印象を人に伝えるのは「○○のような香り」というように物に例えたり、色や温度、感情といった他の感覚に例えることが多く、嗅覚そのものを表す言葉が意外と少ないことに気づきます。そこで、子ども達と一緒に「香りの辞書づくり」を実施しました。

まず、名前を隠した3種類の香りを嗅いで、それぞれがどんな香りだったか自由に表現してもらいます。すると「メープルシロップのような香り」「リンスのようないい香り」、なかには「友達と虫取りをしていたときの香り」というような回答もありました。その後も、色に例えたり情景に例えたりするワークを通して、子ども達のみずみずしい感性による「香りの辞書」が完成。五感における嗅覚の特性と、豊かな言語感覚について考える興味深い時間となりました。

・音楽と香りから感性を磨く

2021年の「アロマ小学校」の授業では、チェリストの小林 奈那子さんに音楽の先生を務めていただきました。テーマは「香りと音楽の不思議とは？ 感覚を研ぎ澄ませて感じてみよう」です。小林さんが演奏したチェロの音色に合わせて「どんな香りがそ



の音楽のイメージに近いかな」を考えてみたり、逆に先に香りを嗅いでその香りが「どんな音楽にあうイメージなのか」を子ども達で意見を出し合いました。同じ香りでも、ポップスからクラシックまで幅広い音楽が挙げられ、子ども達が自由にイメージーションを広げた様子が伺えました。「香りから音楽を表現するのが面白かった」「音楽と香りとの関係を考える事が楽しかった」などの感想も寄せられ、「目に見えない」という共通点をもつ「香り」と「音楽」を結びつけていく体験が、表現力を養ういい機会となったのではないかと思います。

注目したい植物の香りの力

子どもの頃から、自然や生き物に目を向けて触れ合い、植物の香りを感じることは、豊かな感性や柔軟な発想力を育むことにつながります。また、植物



の香りが、気持ちをリラックスさせたり気分をリフレッシュさせるなど、「私達の心身により影響をもたらす」ということが多くの研究から分かっています。

例えば、AEAJが行った小学生38名を対象にした研究では、スイートオレンジ精油を嗅いでから百ます計算を行ったところ、水だけを嗅いだときに比べて計算ミスが減少する傾向がみられました。

忙しい毎日に身をおくと、身近にある植物の存在をつい忘れがちになります。でも、少し意識を向けてみると、近所の公園や散歩道の花や木々が季節を感じさせ、私達の日常が多くの植物の恵みに彩られていることに気づくでしょう。そして、植物の香りは、地球環境が豊かであるからこそ感じられる、自然からの恩恵であることを、忘れてはいけないと思います。

感性や発想力を磨いていくことはもちろん、今ある豊かな地球環境を未来に引き継いでいくために、子どものうちから植物や環境に興味を持ってもらえればと思っています。

香り体験

ここでは自宅でできる香り体験を2つご紹介します。ぜひ、子どもと体験し香りを身近に感じてください。

・お部屋で楽しむアロマスプレー

お部屋の香りをリフレッシュしてくれるアロマスプレーも簡単に手づくりすることができます。

<材料>(30mlのスプレー容器1本分)

無水エタノール	3ml
精製水	27ml
好きな香りの精油	1~3滴

<作り方>

- ① スプレー容器に無水エタノールと精油を入れて、よく混ぜます。
- ② ①に精製水を加えて、よく振って混ぜます。
- ③ 香りの名前・作った日付を書いたラベルを貼っ



たら完成。
 ※使う前によく振ってからスプレーしましょう。
 ※人に向けて直接スプレーしないようにしましょう。
 ※保存料が含まれていないため、スプレーは1~2週間を目安に使い切ってください。

・保冷剤を再利用した芳香剤

ケーキなどについてくる保冷剤には消臭作用があるため、トイレや靴箱などに置けば消臭剤としても使えます。

<材料>

保冷剤(ゼリー状のもの)	1袋
好きな香りの精油	1~2滴

<作り方>

- ① 保冷剤の袋を開けて中身を他の容器に移します。
- ② ①の上に好きな精油を垂らして完成。
 ※小さいお子さんやペットがいる場合は、誤って食べてしまわないよう、空気が通る余った布などで蓋をしておくことをおすすめします。

・おすすめの精油

スイートオレンジ

やさしいオレンジの香り。元気を出したいときに。

ペパーミント

スッキリとした清涼感のある香り。リフレッシュしたいときに。