

みなさん、6月に入りましたね。先月まで寒いと感じる日があったのに、急に蒸し蒸しと暑く感じる日が出てきました。そろそろ夏の準備を始めた方が良さそうですね…。そういえば、最近は自宅で過ごす時間を充実させるグッズとして、「アロマ扇風機」という家電が売り出されているとか(^_^;)おしゃれそうな家電グッズですね。さて、今月はそんな流行に便乗して、アロマに関する心理学です。近頃では、100円ショップでもアロマが手に入りますし、ぜひ参考にしてみてください！

「アロマとかよく聞くけど、いいにおいだな〜くらいにしか感じないけど…」

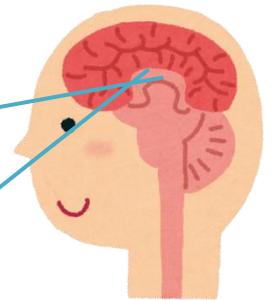


と、思っていないですか？実は、香りにもいろんな心理的な効果があるんですよ！

アロマセラピーで使われている香りの発信源は、精油（エッセンシャルオイル）です。精油は、さまざまな植物の花や根、種子や樹脂から抽出されたものです。それを嗅ぐことによって、香りは鼻の奥で電気信号に変換され、直接、脳における「本能的な活動・情動・記憶」の中枢である『大脳辺縁系』に働きかけ、

「記憶・感情」領域の『扁桃体、海馬』

「自律神経やホルモン」の中枢である『視床下部』



へ働きかけていきます。また、鼻から肺へと入り血管を通して吸収されたり、皮膚から吸収され血液を介して全身の組織・器官へと広がっていきたりします。

さて、アロマセラピーといっても、さまざまな香りがあります。実はそれぞれの香りによって、違った心理的効果があるとも言われているのです！

例えば…

※「ストレスがたまっている」「緊張してる」「なかなか寝られない」「イライラするな」と感じるとき

※「内気になってしまっているな」と感じるとき

※「集中力が足りない」「記憶力を高めたいな」「疲れているな」と感じるとき

※「無気力になっている」と感じるとき

※「落ち込んでしまっている」「自信がなくなっているな」と感じるとき

※「元気がなくなっているな」「生理前でイライラしてるな」「心が不安定だな」と感じるとき



…がオススメ！どうかしたいけど、どうにもならない気持ちで困っているときには、これを参考にアロマに頼ってみても、気分が変わるかもしれないですね。ちょっとアロマに興味があって、香り選びに困った時に、参考にしてください。

一部ではありますが、香りに心理的に効果があったりします。でも、やっぱり好きな香りを楽しむってことが、心を休めるための手段となります。好きな香りを探してみましょう。

スクールカウンセラー 6月…3日(木)、8日(火)、15日(火)、22日(火)、29日(火)
6・7月の来校日 7月…6日(火)、13日(火)、20日(火)