

The background of the slide features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い  
カウンセラー  
養成講座

陰陽五行編 35

## 自分の五行のバランスを調べて、お守りアロマを作る

- 1、自分の五行のバランスを調べる
- 2、自分に持ってないものか  
相性・相剋どれを使うか
- 3、好きな香りを3種類選ぶ
- 4、ブレンドする（ノート・滴数・入れる順番を考慮）
- 5、フレグランスオイルもしくはアロマ香水を作る

\* 次回の講座までに作っておく。

次回は作ったお守りアロマでリラックス呼吸の練習を  
します。



# 香りは0.2秒で脳へ

## 感じる脳👉

↓  
快  
不快  
好き  
嫌い  
怒り  
不安  
恐怖

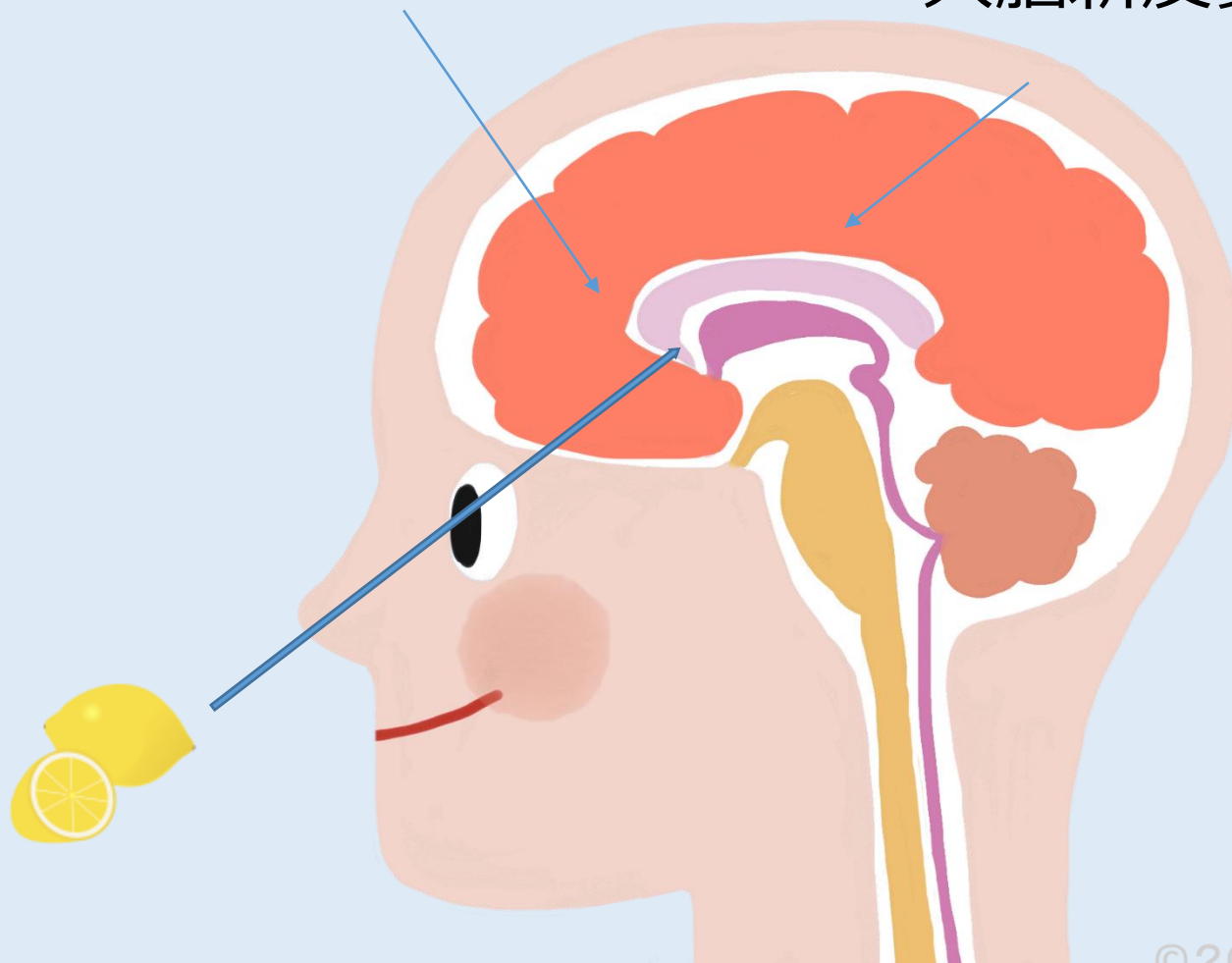
- なんか匂う
- きな臭い
- 同じ匂い

大脳辺縁系

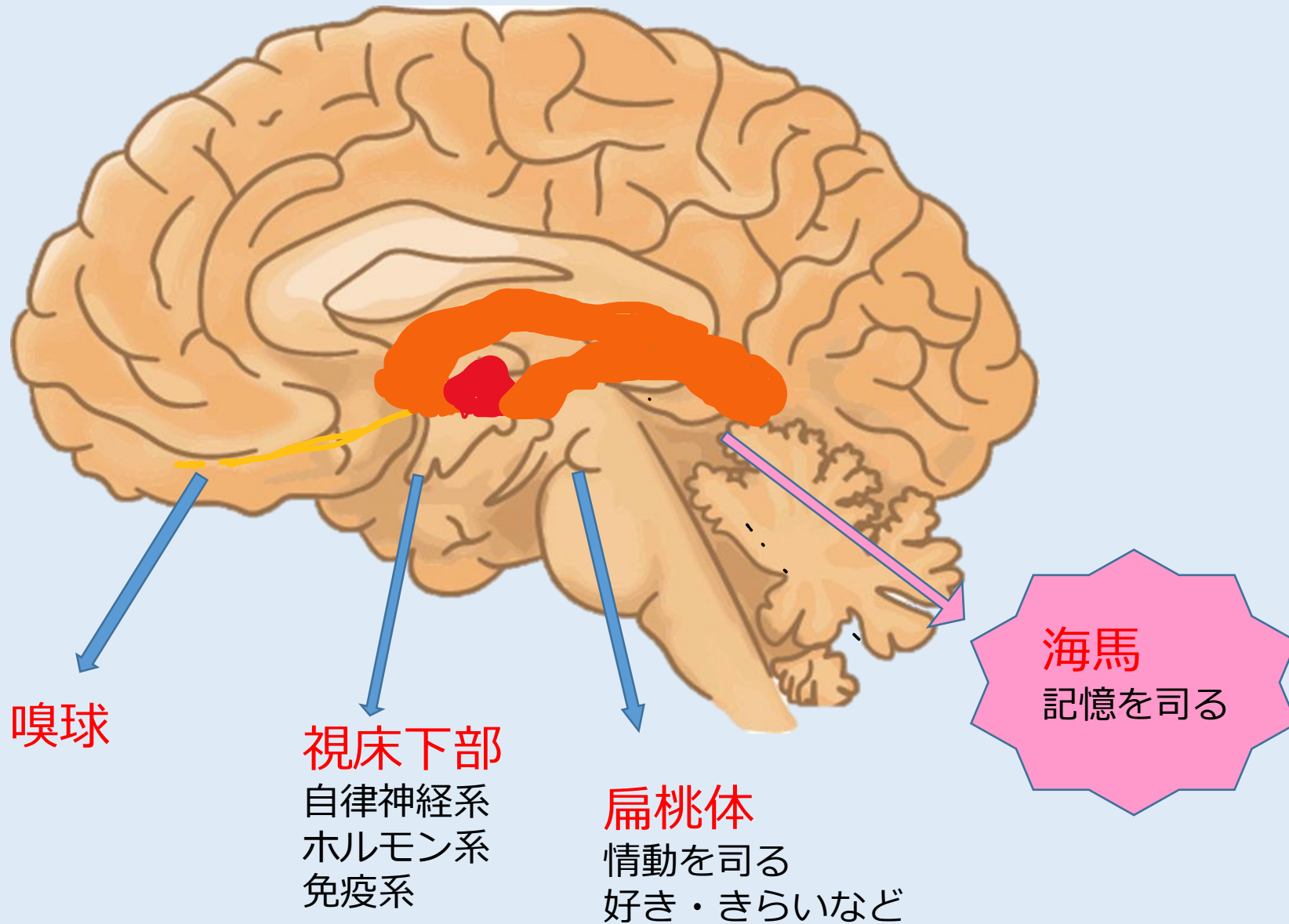
大脳新皮質

## 👉考える脳

↓  
思考  
判断  
分析  
推理



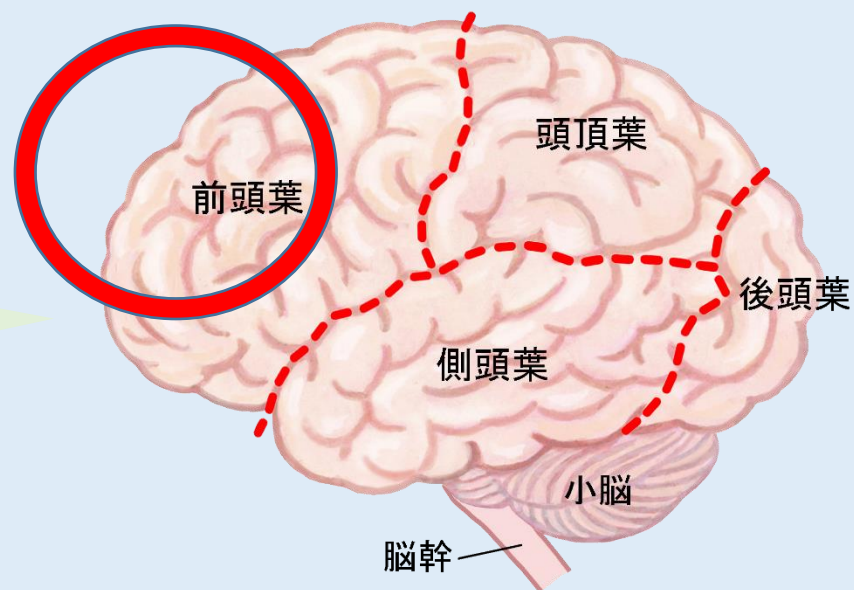
# 大脳辺縁系（古い脳・情動脳）



# 前頭前野

海馬⇒記憶が蘇る⇒視覚野が活性化⇒前頭前野

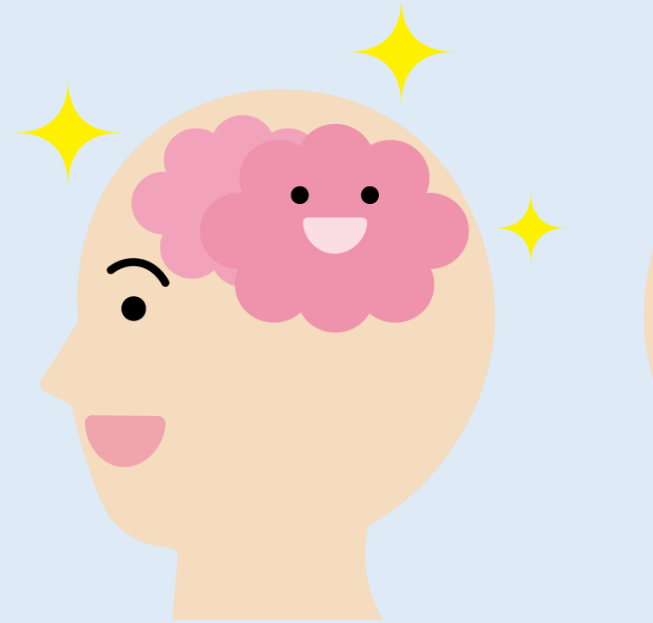
思考や意志、  
想像力、  
やる気  
人間らしさを  
作り出す  
重要な部位



# 前頭前野

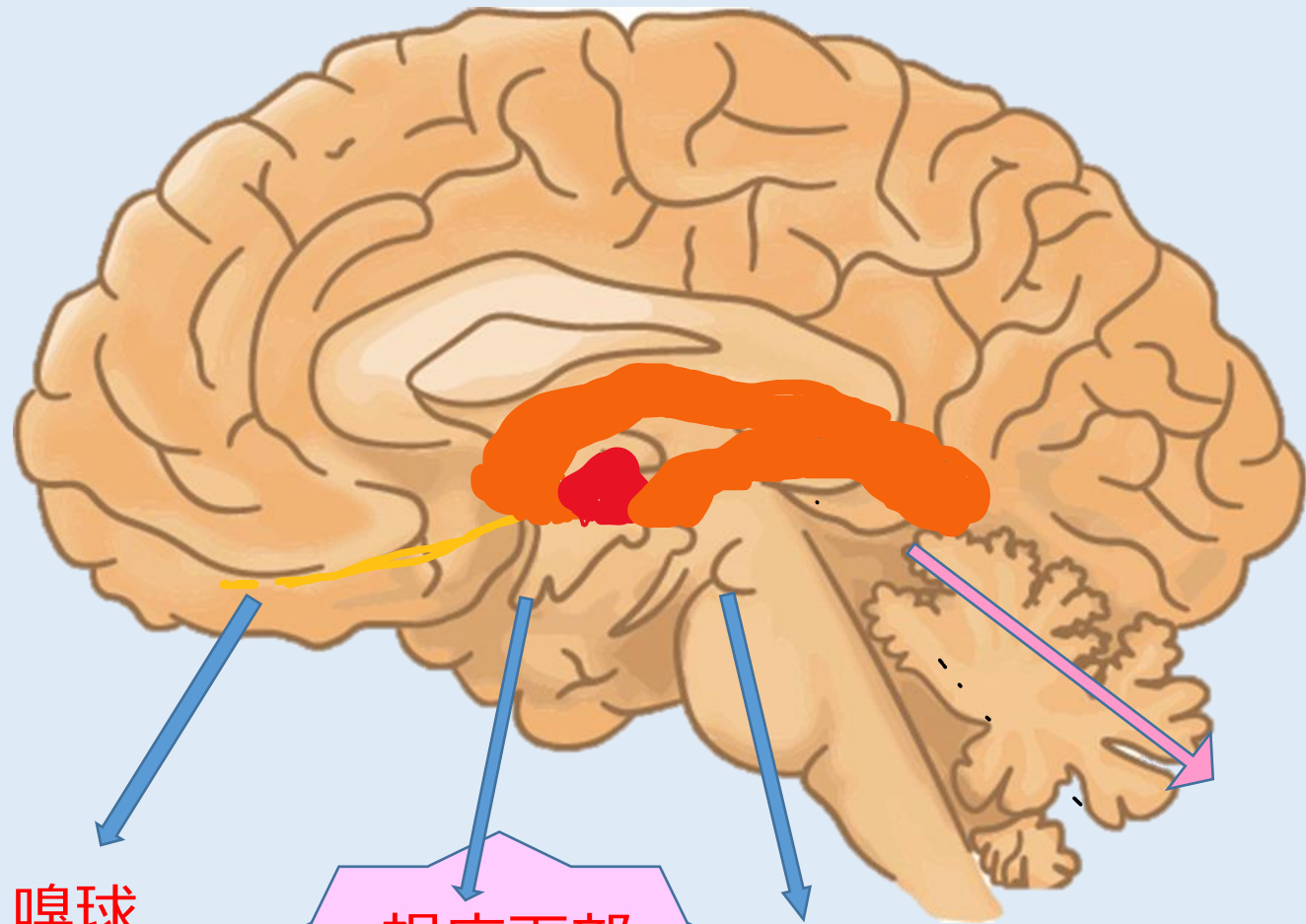


良い香りの記憶



意欲がわき  
モチベーションアップ

# 大脳辺縁系（古い脳・情動脳）



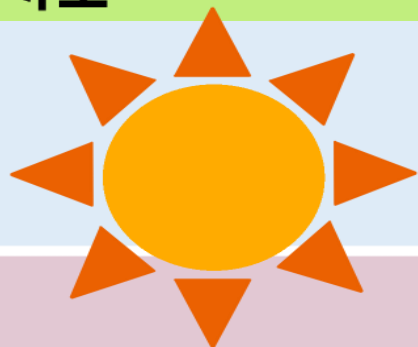
嗅球

視床下部  
自律神経系  
ホルモン系  
免疫系

扁桃体  
情動を司る  
好き・嫌いなど

海馬  
記憶を司る

# 自律神経



交感神経  
(活動)

緊張 興奮  
上昇  
上昇  
緊張  
早い  
抑制  
増加  
収縮



気分  
血圧  
体温  
筋肉  
呼吸  
消化  
発汗  
血管



副交感神経  
(休息)

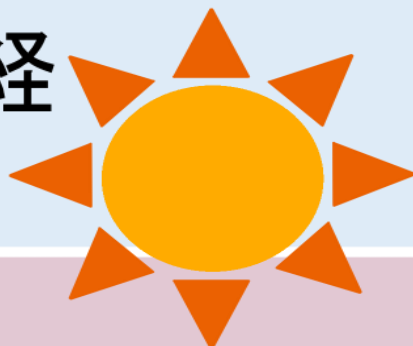
リラックス  
下降  
下降  
弛緩  
ゆっくり  
活発  
低下  
拡張

# お守りアロマ = 最強アイテム

自分にとって良い香りは  
落ち込んだりリラックスさせる  
+  
自分をエンパワーメント



# 自律神経



交感神経  
(活動)

緊張 興奮  
上昇 興奮  
上昇 興奮  
緊張 興奮  
早い 興奮  
抑制 興奮  
増加 興奮  
収縮 興奮



気分  
血圧  
体温  
筋肉  
呼吸  
消化  
発汗  
血管

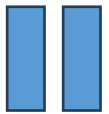


副交感神経  
(休息)

リラックス  
下降  
下降  
弛緩  
ゆっくり  
活発  
低下  
拡張

ここ  
大事

自律神経を整える



気を整える



深呼吸 = 長息

息・・・自分の心を整える

呼吸は自律神経の中で  
唯一自分でコントロールできる



×

×

香りは自分を  
エンパワーメントする





香りは呼吸を変化させる

不安・緊張⇒早くなる (過呼吸症候群・パニック)

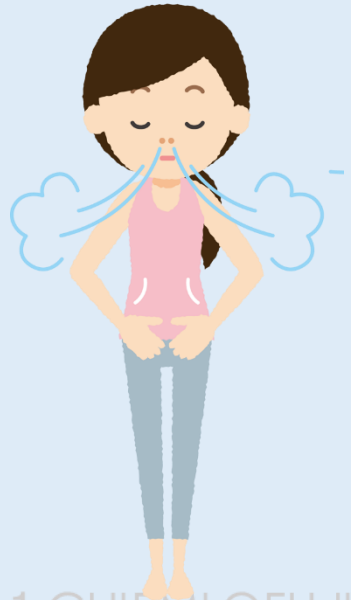
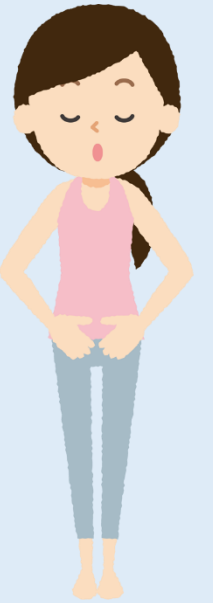
リラックス⇒ゆくゆくと落ち着く

香り⇒扁桃体（感情）を刺激する

\* 香りで心の状態を変化させる

・息が合う・息が長い・長息・息が通う・息がかかる

- 1、楽な姿勢で座り、背筋をのばします。アロマを身に付ける。  
(椅子に座ってもOK、畳の上など床に座ってもOK)
- 2、まず、口から息を吐き切ります。  
(息を吐くのと一緒に、体の中の悪いものや不安な気持ちも  
全て出しきるように吐く)
- 3、鼻からゆっくりと息を吸い込みます。



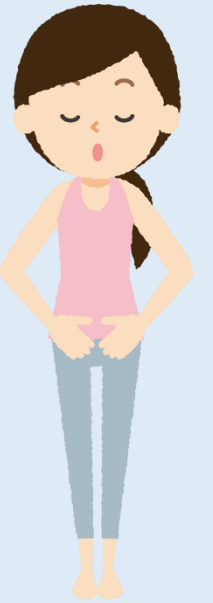
4、口からゆっくり息を吐きだします。

吸うときよりも、2倍の時間をかけてゆっくり吐くことがポイント

また、2のように、体の中の悪いものや嫌な気持ちも全て出しきるように吐く)

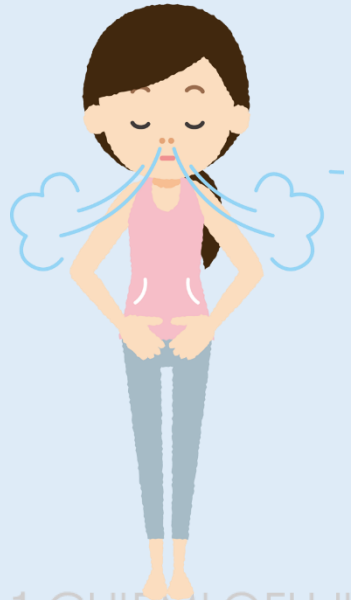
5、鼻からゆっくりと息を吸い込み、その2倍の時間をかけて口からゆっくり  
息を吐きだします

6、この深呼吸を5回ほどゆっくり行います。

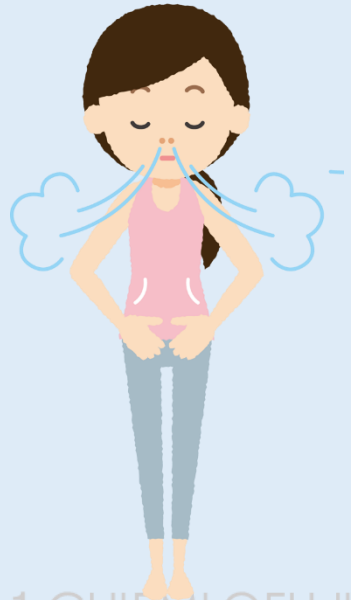


## アロマと呼吸でストレス ケア ②

- 1、楽な姿勢で座り、背筋をのばします。アロマを身に付ける  
(椅子に座ってもOK、畳の上など床に座ってもOK)
- 2、頭の中で、優しいピンクに包まれている状況をイメージします。
- 3、まず、口から息を吐き切ります。  
(息を吐くのと一緒に、体の中の悪いものや不安な気持ちも全て  
出しきるように吐く)
- 4、ピンクの空気を吸い込むように息を吸います。  
そのとき、体全体が優しいピンクに包まれるイメージをする。



- 5、ピンクに包まれたら、残っている毒素を出すように息を吐きます。  
吸うときよりも、2倍の時間をかけてゆっくり吐くことがポイント  
また、2のように、体の中の悪いものや嫌な気持ちも全て出しきる  
ように吐きます)
- 6、鼻からゆっくりとピンクの空気を吸い込み、その2倍の時間をかけて  
口からゆっくり息を吐きだします
- 7、この深呼吸を5回ほどゆっくり行います。







- \* 自分が心地よいと思うまで続ける
- \* アロマと呼吸をセットにする
- \* 習慣化する
- \* 初めての方は一緒にやってみる。  
リラクス呼吸を体感してもらう