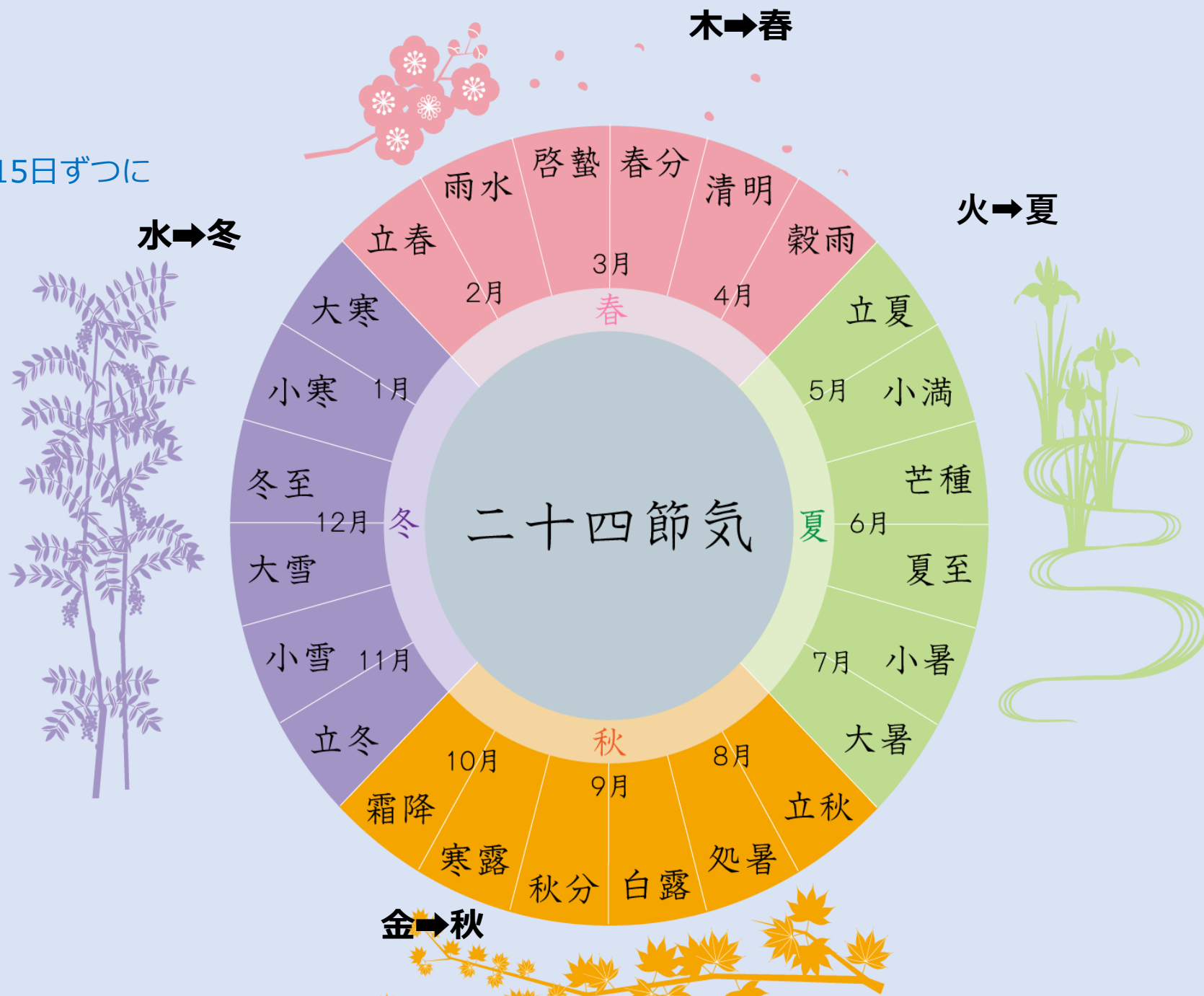
The background of the image features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

陰陽五行アロマ占い
カウンセラー
養成講座

グループコンサル4月

二十四節季

1年を24等分にし、約15日ずつに分けた季節

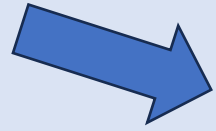


春

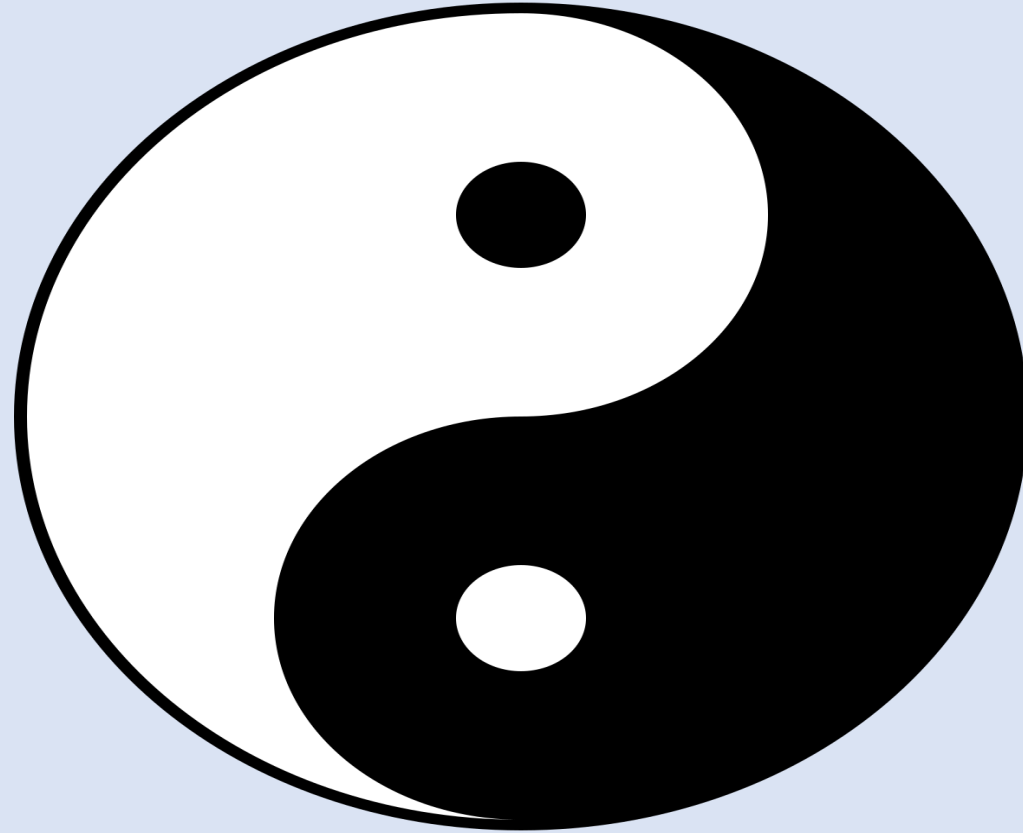
<u>立春</u>	りっしゅん	暦の上で春が始まる日	02月04日
<u>雨水</u>	うすい	雪から雨に変わる頃	02月19日
<u>啓蟄</u>	けいちつ	虫が冬眠から目覚める頃	03月05日
<u>春分</u>	しゅんぶん	昼と夜の長さがだいたい等しくなる頃	03月20日
<u>清明</u>	せいめい	清々しい青空が広がる頃	04月04日
<u>穀雨</u>	こくう	穀物を潤す春の雨の降る頃	04月19日

夏至

清明
せいめい



春分の日



冬至

夏

立夏	りっか	暦の上で夏が始まる日	05月05日
小満	しょうまん	木々が青々しく万物の成長する頃	05月20日
芒種	ぼうしゅ	穀物の種巻きをする頃	06月05日
入梅	にゅうばい	梅雨の季節に入る頃	06月11日
夏至	げし	一年で最も昼が長い日	06月21日
小暑	しょうしょ	暑さが本格的になっていく頃	07月06日
大暑	たいしょ	最も暑さの厳しい頃	07月22日

秋

土用	どよう	四立の前の約18日間	07月23日
立秋	りっしゅう	暦の上で秋が始まる日	08月07日
処暑	しよしよ	暑さが落ち着き始める頃	08月22日
白露	はくろ	草花に朝露がつき始める頃	09月07日
秋分	しゅうぶん	昼と夜の長さがだいたい等しくなる頃	09月22日
寒露	かんろ	野草に冷たい露がつく頃	10月08日
霜降	そうこう	露が凍って霜が降りる頃	10月23日

冬

立冬	りっとう	暦の上で冬が始まる日	11月07日
小雪	しょうせつ	小雪がちらつき始める頃	11月22日
大雪	たいせつ	雪が激しく降り始める頃	12月07日
冬至	とうじ	一年で昼が最も短い日	12月21日
小寒	しょうかん	寒さがますます厳しくなる頃	01月06日
大寒	だいかん	最も寒さの厳しい頃	01月20日
節分	せつぶん	季節の分かれ目	02月03日

清明は「清浄明潔（しょうじょうめいけつ）」の略語、
春分を過ぎた4月の上旬から下旬の時期で、春のうららかな日
差しを受け万物が明るく清らかであることを意味しています

中国には清明節（せいめいせつ）という祝日があり、清明に家族でご先
祖様のお墓参りやお墓の掃除をするのが習わしです。

また、沖縄でも同じ時期に「清明祭（シーミー）」というお墓参りの行
事があります。豚肉、昆布、餅などのごちそうを重箱に詰めて持参し、
掃除やお参り、お供えをしたあと皆で食べるのが風習です。



1、春を感じながら草花を愛でる

清明は桜をはじめとした花々がきれいに咲きほこります。

暖かくなってくるので、お花見をするのに適した季節です。

お花見は「予祝」

これから起きる出来事や行事の成功や幸せをあらかじめ祝うことです。

また、「前祝い」とも言われます。

草木の生き生きとした様子を楽しみ、ゆっくり過ごしましょう。



半年後の自分をイメージして、前祝いをしましょう

2、春は陽の気が上昇し始める季節。五行の面では血流を調整する肝が高ぶりやすいので、苦みのあるものと肝を養う酸味のあるものとする

* 春は酸味と苦いもの、主に春野菜。春野菜には昆虫などの外敵から身を守るために苦みをもつものが多い。

その苦味の成分は

「植物性アルカロイド」で、腎臓のろ過機能を向上させ、冬の間溜め込まれた老廃物を排出する解毒作用や活性酸素を取り除き、老化を防ぐ働きがあります。

* 春の食材にはミネラルやポリフェノール類が多く含まれており、この「ポリフェノール類」は体内の老廃物を排出してくれる働きを持っています。また、新陳代謝を高めてくれる効果も持っています。

山菜（ウド・ふき・たけのこ・タラの芽・つくし・わらび・クレソンなどなど）



清明の香りを
ブレンドしてみよう！

木の精油

木

- ベルガモット
 - ラベンダー *
 - グレープフルーツ *
 - オレンジ
 - ペパーミント *
- (カモミール・プチグレン・ライム)

清明の香り

ラベンダー

オレンジ

* 気や血を巡らす

頭痛・肩こり・目の疲れ・腰痛

* 自律神経のバランスを整える

気分の落ち込み・いらいら・眠れない



木の精油

- ・ ラベンダー・・・抗不安、安眠、抗うつ、感情のバランス
鎮痛、自律神経調整作用、ホルモン調整、
血行促進
- ・ オレンジ・・・抗うつ、抗不安、安眠、健胃、消化促進
血行促進、鎮静、皮膚組織再生、育毛
- ・ ベルガモット・・・鎮静、抗うつ、抗菌、抗ウイルス、消化促進
- ・ グレープフルーツ・・・抗ストレス、抗不安、脂肪溶解、健胃、利尿、多幸
- ・ ペパーミント・・・鎮静、抗うつ、刺激、鎮痛、消炎、抗ウイルス

春のトラブル

花粉症

自律神経失調症

(プチうつ)

肝臓が過剰に働くと
自律神経のバランスが乱れる


皮膚のトラブル

吹き出物や皮膚炎の症状が
やすい

五行色体表

			木	火	土	金	水
関連する体の部位	五臓	対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
	五腑	対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
	五官	病気が現れる部位	目	舌	口	鼻	耳
	五主	つかさどる臓器	筋	脈	筋肉	皮膚	骨
	五液	病んだときに変化がある分泌液	涙	汗	涎 (よだれ)	涕 (はなみず)	唾
	五華	変調が現れる部位	爪	顔面	唇	体毛	髪
変調を招くもの	五季	属する季節	春	夏	土用	秋	冬
	五悪	五臓が嫌う外気	風	熱	湿	燥	寒
現れる症状変調したときに	五色	変調したときに肌に現れる色	青	赤	黄	白	黒
	五志	変調時の感情、変調をもたらす感情	怒	喜	思	悲・憂	驚・恐
	五味	変調したときに、好む味、変調をもたらす味	酸	苦	甘	辛	塩辛い
	五声	変調した時の声	呼	笑	歌	哭	呻

アロマハンド トリートメント 入門講座



ハンドトリートメント
は一生使える
スキルです。

自分や家族を幸せにします♡

1、血行促進・冷え性の改善

末梢血管に血液が届きにくいいため、冷えます。

指先まで血液が循環するようになり、冷え性の改善します。

2、新陳代謝の活性化・むくみの解消

リンパの流れが滞っていることから起こります。

滞ったリンパ内に水分や老廃物が蓄積することで、むくみは悪化。

リンパの流れが良くなり、同時に内臓のツボを刺激していくことで、老廃物を体の外へ出すデトックス効果が期待できます。



ハンド トリートメントってすごい

3、脳の活性化

手で受けた刺激は脳に伝わりやすい、脳の老化防止につながる。（脳皮同根）
特に、認知症や物忘れ防止の効果が予防としておすすめ。



4、疲労回復・ストレス解消

筋肉の張りをほぐすと同時に血行促進の相乗効果で肩こりや。疲労回復が期待
また、疲労から来るストレスも改善し、アロマを併用するとよりリラックス
効果が高まる。

ハンド トリートメントってすごい

5、手や爪の美容

植物オイルを使用します。

保湿成分が肌に浸透しやすく手や爪を美しく保つことができます。



準備するもの

- ・ 植物オイル
 - ・ おすすめ
オーガニックのもの
ココナッツオイル、セサミオイル、ホホバオイル
- ・ 精油
 - 好きな香り
- ・ タオル
- ・ クッション
- ・ オイルがつかないような服

トリートメントオイルの作り方

1、キャリアオイル 15ミリに対して 3滴→1%濃度 (AEAJ規定)

2、ブレンド 例 (doTerra基準) 国産ブランドの精油は3滴

～ぐっすり眠りたいとき～

- ・ゼラニウム：2滴
- ・ラベンダー：2滴
- ・オレンジ：2滴

～リラックスしたい、元気が欲しいとき～

- ・オレンジ：2滴
- ・グレープフルーツ：3滴
- ・ベルガモット：1滴

～頭をシャキッとさせたいとき～

- ・ペパーミント：1滴
- ・ローズマリー：2滴
- ・レモン：3滴



～体の緊張やコリを解きほぐしたいとき～

- ・ペパーミント：2滴
- ・ラベンダー：3滴
- ・ジュニパーベリー：1滴

～リフレッシュしたいとき～

- ・オレンジ：3滴
- ・ペパーミント：1滴
- ・サイプレス：2滴

～ストレスが溜まっているとき～

- ・オレンジ：2滴
- ・ラベンダー：2滴
- ・フランキンセンス：2滴

ハンドトリートメントの手順

左手→右手

- 1、500円玉ぐらいのオイルを良くなじませる。
- 2、左手からスタート
- 3、左腕の軽擦を2回
- 4、肘をよしよし3回
- 5、手首を右手でぐるぐるオイルをなじませる
- 6、手の甲の軽擦



ハンドトリートメントの手順

- 7、小指から1本1本2回軽擦
- 8、指先を横から圧迫1・2・3
- 9、合谷のツボ押し
- 10、人差し指の第2関節でぐるぐる回しながら手のひらのツボ押し、小指側からスタート
- 11、労宮のツボ押し
- 12、指を反らせてストレッチ
- 13、腕の軽擦を2回
- 14、右手へ交代



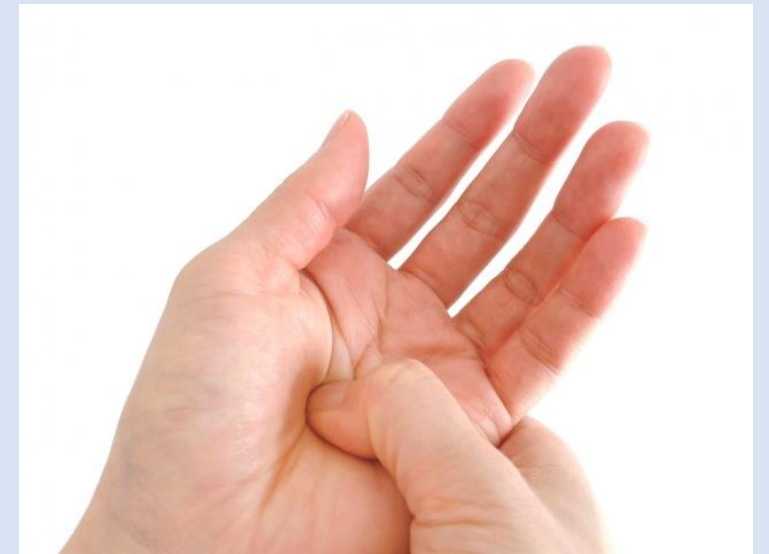
ハンドトリートメントの手順

*合谷のツボ

万能のツボ「合谷（ごうこく）」です。
人差し指の骨と、親指の骨の突き当たりや少し手前
の人差し指側
合谷をゆっくりと刺激することで、首から上の症状
肩こり、ストレス・歯痛、痛みなどに効果的。

*労宮のツボ

手のひらの真ん中の少しくぼんだ所
手を握ると中指の先端が当たる所
憂鬱や心の疲れ や自律神経のバランスを
整えてくれる



秒速 5 センチ . . .

もっともリラックス効果が得られる速度

1 秒間に 5 センチでマッサージしたら、けっこうゆっくり

この時が一番副交感神経が優位になるそう。

