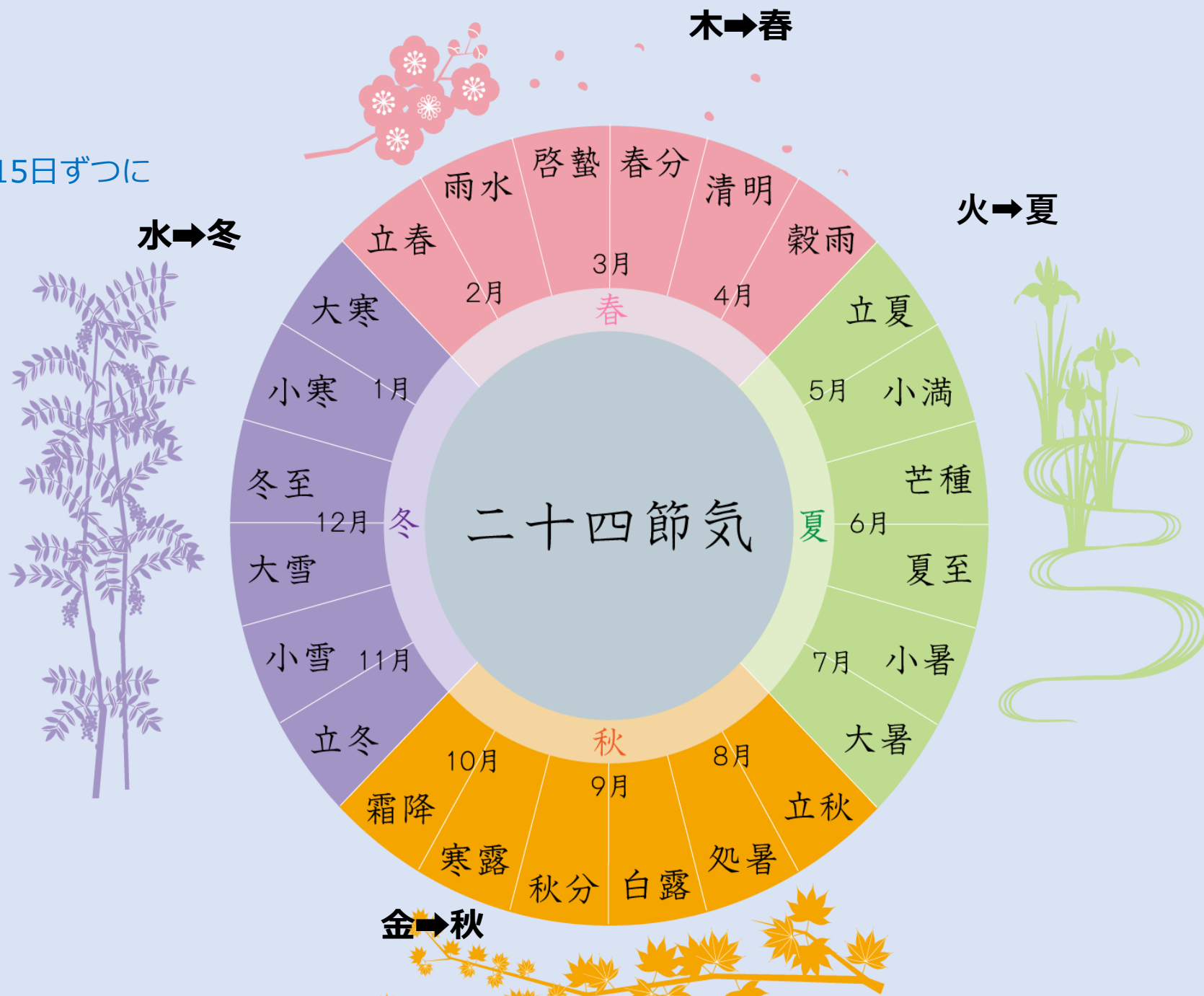
The background of the image features several sprigs of lavender with small purple flowers and eucalyptus leaves with their characteristic rounded, silvery-green foliage, arranged on a light-colored wooden surface. The text is centered within a white rectangular area.

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5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

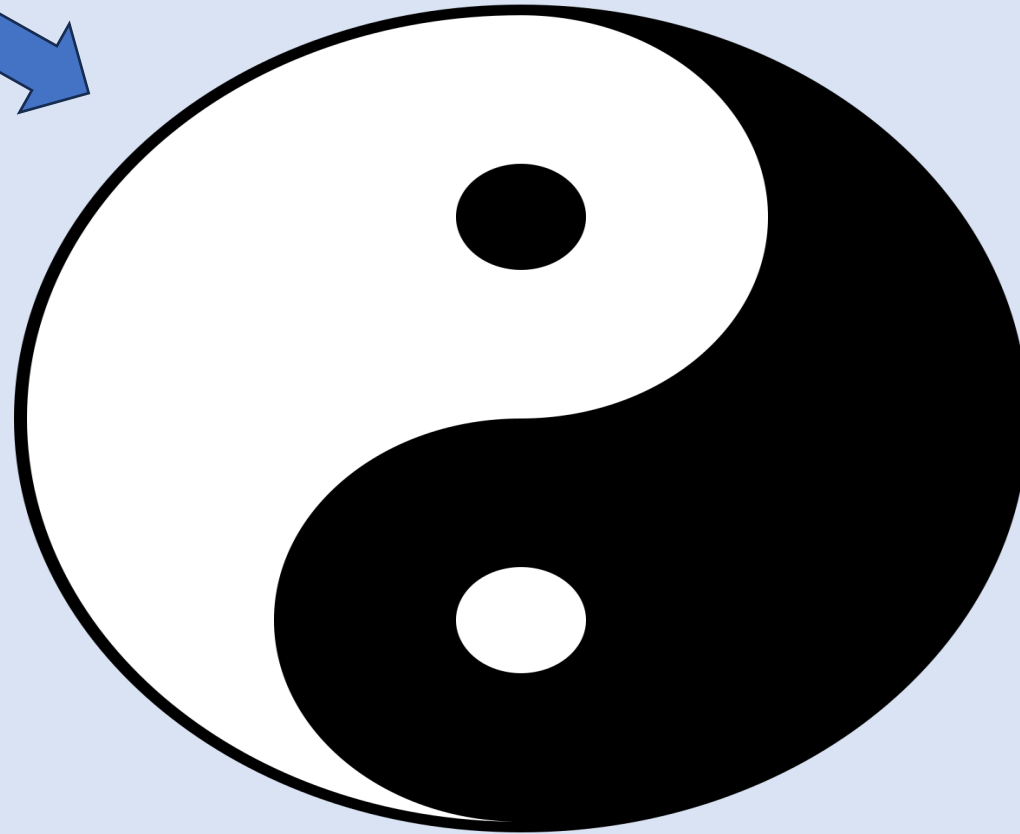


夏至6/21(金)

立夏



春分の日



冬至

# 夏

<a href="#">立夏</a>	りっか	暦の上で夏が始まる日	05月05日
<a href="#">小満</a>	しょうまん	木々が青々しく万物の成長する頃	05月20日
<a href="#">芒種</a>	ぼうしゅ	穀物の種巻きをする頃	06月05日
<a href="#">夏至</a>	げし	一年で最も昼が長い日	06月21日
<a href="#">小暑</a>	しょうしょ	暑さが本格的になっていく頃	07月06日
<a href="#">大暑</a>	たいしょ	最も暑さの厳しい頃	07月22日



五月

二十四節氣

立夏



小滿



六月

二十四節氣

芒種



夏至



七月

二十四節氣

小暑



大暑



# 立夏（りっか） 5月5日 夏の始まり

二十四節気立夏  
暦の上では夏の始まり

自然界では新緑が輝き  
花が咲き誇り実る頃

人では「陰陽」のバランスの「陽」が強まり  
人も「気や血」が活発になり  
心も体も活動的になり  
熱が身体の中こもりがち

夏の暑さに徐々に慣れて  
熱や心の昂り（興奮）を抑えてリラックスしていきましょう  
『天人相応』  
人も自然の一部自然に沿って溶け込んで  
受け入れていくことで健康に幸せに暮らす道しるべになります。

人は持って生まれた、自分の種（設計図）に沿ってバイオリズムにのり  
暮らしていくことが、自分の可能性を活かしていくこと



# 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

心は血を全身に送り出し、精神の安定を保つ

# 火

喜/心・小腸→顔・舌・脈

心・・・＊血の循環

血 血行障害

動悸・息切れ

＊精神をつかさどる

精神の不安

小腸・・・消化活動を助ける斜め

# 火の精油

火

- ・ラベンダー \*
- ・レモングラス
- ・イランイラン
- ・パチュリ
- ・ローズマリー

(ジンジャー・レモン・ティートリー)

# 火の精油

- ・ ラベンダー・・・抗不安、安眠、抗うつ、感情のバランス  
鎮痛、抗炎症、抗菌、ホルモン調整、血行促進
- ・ ローズマリー・・・抗うつ、神経刺激、頭脳明晰化、血圧上昇、健胃、
- ・ イランイラン・・・催淫、抗うつ、リラックス、血圧降下・脱毛予防
- ・ パチュリ・・・鎮静、抗うつ、催淫、抗菌、防腐、組織再生、うっ血除去
- ・ レモングラス・・・鎮静、抗菌、抗真菌、鎮痛、抗炎症、血行促進



立夏の香りを  
ブレンドしてみよう！

# 立夏の香り

キャリアオイル 10ミリ  
(ココナッツオイル)

ローズマリー 2滴  
レモングラス 3滴  
イランイラン 1滴

## 《イメージ》

爽やかな風・新緑・藤の花

緑の風・ゴールデンウィーク

レンゲ・カエル



## 季節の変わり目に注意

温度差の変化に体が順応しなくなる  
夜更かしや、激しい運動は控え  
エネルギーを使いすぎないように、  
のんびり過ごす

## 夏のトラブル

## 熱中症

熱が体内に貯まると  
頭痛・痙攣・嘔吐・意識が  
なくなる

季節の変わり目に注意

温度差の変化に体が順応しなくなる  
夜更かしや、激しい運動は控え  
エネルギーを使いすぎないように、  
のんびり過ごす



## むくみ

湿気でよけい水分が溜まりやすい  
下半身がむくみやすい

## 夏バテ

水分の摂り過ぎで塩分濃度  
が薄まり、熱帯夜で睡眠  
不足で起きる不調  
水分・塩分・休養が必要

# 夏の養生

- 1、夏バテ  
適度に汗をかく
- 2、内蔵を冷やさない  
夏こそ温かいお茶
- 3、筋トレ  
熱を蒸散させる
- 4、日差し  
日光浴は適度に必要
- 5、笑う  
気血のめぐりをよくする



## おすすめ 食材

### 水分と塩分の補給

梅干しや昆布を入れた自家製の梅茶や昆布茶がおすすめ

スポーツドリンクは糖分が気になるので、水で薄める

冷たいものは、胃腸の働きがわるくなり

だるさ・むくみが生じる



この写真の作成者 不明な作成者は [CC BY-SA-NC](#) のライセンスを許諾されています



この写真の作成者 不明な作成者は [CC BY-SA](#) のライセンスを許諾されています

- ・原液塗布OK (化粧品)  
皮膚の弱い方は必ず希釈する

## 希釈濃度

- ・ボディのマッサージオイル 2~3%
- ・フェイス 1%
- ・敏感肌 0.5%

## ♪材料

- ・精油・・・4~6滴
- キャリアオイル・・・10ミリ
- ロールオンボトル
- ビーカー

## ♪作り方

- ①キャリアオイル10mlをビーカーに入れる。
- ②選んだ精油を6滴  
ベース→ミドル→トップの順に  
香りを確認しながら少しずつ、ビーカーに入れてよく混ぜる。



# フレグランスオイルを作しましょう！！do TERRA 2

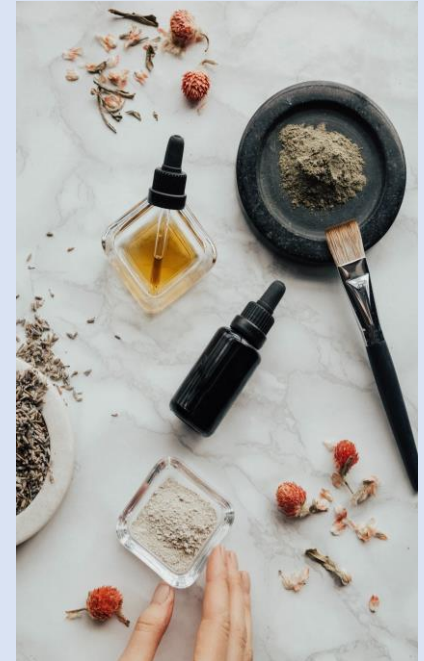
## ♪使用上の注意

- \* ワンシーズンを目安に使い切りましょう。
- \* 敏感肌の方は、精油の量を減らしましょう。
- \* 柑橘系の精油は光毒性に注意

- ・ 原液塗布OK (化粧品)  
皮膚の弱い方は必ず希釈する

### 希釈濃度

- |                |         |
|----------------|---------|
| ・ ボディのマッサージオイル | 2 ~ 3 % |
| ・ フェイス         | 1 %     |
| ・ 敏感肌・乳幼児・高齢者  | 0.5%    |



# お守りアロマ香水作り方

## ♪材料

自分の十干の精油（基本精油）

無水エタノール

ガラスのアトマイザー

ビーカーなど

## ♪作り方

- 1、ビーカーに無水エタノール、5ml入れる。（10%濃度）
- 2、陰陽五行アロマの精油（10滴）を入れ、よくかき混ぜる。
- 3、容器に入れ毎日1回よく振って、2週間冷暗所（可能なら冷蔵庫）で寝かせます。



# アロマ スプレー

## ♪準備するもの

無水エタノール（消毒用エタノールでも可）、精製水  
お好みの精油・スプレー容器（PET/PP/HDPE/PE）

## ♪作り方

- ① エタノールを5ml容器に入れ、お好みの精油を入れてよく混ぜます。
- ② 精製水を45ml加えて、またよく混ぜます。
- ③ スプレーボトルに移し替えて、よく振って使う

## <ブレンド例>

### ●さわやかな香り（玄関用）●

- ・ラベンダー・・・4滴
- ・グレープフルーツ・・・3滴
- ・オレンジ・・・3滴

### ●眠気スッキリ、集中力UP（勉強部屋）●

- ・ローズマリー・・・5滴
- ・ユーカリ・・・3滴
- ・レモン・・・2滴

### ●殺菌（トイレ用）●

- ・ティートリー・・・10滴

●リフレッシュ&リラックス、やさしい香り●

- ・ラベンダー・・・3滴
- ベルガモット・・・2滴
- ・オレンジ・・・5滴

●プチうつ・気分が落ち込むとき●

- ・ベルガモット5滴
- ・ラベンダー2滴
- ・フランキンセンス3滴

●殺菌スプレー

- ・ティーツリー2滴
- ・ユーカリ2滴
- ・ペパーミント2滴
- ・レモン2滴

●消臭●

- ・ペパーミント2滴
- ・レモン2滴
- ・ローズマリー2滴
- レモングラス2滴

♪保存

★冷暗所に保存（直射日光にあたる、暖房器などのそばは避ける）

★2週間ぐらいをめやすに使い切り、使う前はよく振って使う

Cherry Aroma

# アロマの使い方

1、部屋で芳香（ディフューザー）

2、アロマバス

鼻からの吸引と同時に経皮吸収されるので、より効果を実感しやすい。  
マックス5滴まで

3、塗布

・直接塗布もしくははオイルで希釈

4、アロマ スプレー

スプレーの作り方（50ml）

精製水

無水アルコール

精油

ビーカー

スプレーボトル