

〈香りとは〉

普段の私達の生活は、テレビやPCなど目や耳から入ってくる情報にあふれ、視覚や聴覚がフル稼働しライラしたりストレスを感じ「慢性的デジタル疲労」状態。そんな

ナビゲーター

中、漂ってくるコーヒーの香りにホッとしたりさわやかな気分になったり、あるいは、ふとかいだ香りから、子供の頃を思い出し温かい気持ちになるといった経験はないだろうか。視覚や聴覚に比べて嗅覚はごうも後回しにしてしま

理論と実践 産業カウンセリング

◆ 37

いがちだが、私たちの生物として、生命体としての反応や行動を支える役割を果たす脳の「大脳辺縁系」に直結しているため、香りは私たちの感情反応や気分を調整したり脳を活性化させる効果がある。

〈香りの効果を生活に取り入れる〉

私たちの心の最も深いレベルの部分に働きかけてくれる香りの効果はストレスマネジメントに役立つ。ストレスマ

香りの効果

ネジメントで重要なことは「セルフケア」である。コロ

ナ禍によるなんともいえない閉塞感、職場の煩わしい人間関係、思い通りにいかない就

活など、原因を取り去ることが難しいかもしれないが、ス

トレスによって生じる痛みを緩和していくことはできる。

私は、普段セルフケアにアロマテラピーを取り入れている。日本固有の香木「クロモ

シ」の香りが心地よく、業務

中気分転換したいときや就寝時に、希釈をした蒸留水

ネンに振りかけてリラクゼーションを楽しんでいる。ア

ロマ マテラピーで使用される精油にはたくさんの種類があり、

効果もさまざま。自分が好きな香りを楽しみながら、ス

トレスケアにもなっている。ほんの少しの時間でもいいの

で、外の情報や刺激から離れて、自分の感覚を取り戻す

る。

〈カウンセリング場面での香りの活用〉

カウンセリングにおいても香りの力を借りながら実施す

ることも多い。相談者の中には香りが苦手な人もいらっ

しやるので、相談者に合わせて実施している。心地良い空間

になるように香りの強さにも気を付けるようにしている。なかには「これは〇〇の香り

「ホッとしたり」と言われると、相談者がここは安全であると

感じ、考えていること、感じていることに気づき、徐々に

自信や心の健康を取り戻していく一助になっていると実感

する。

私たちは常にいろんな問題を抱えながら生きていく。私

は香りの効果を日々の生活や、カウンセリングに取り入れて、相談者にとって少しでも豊かに生きていく支援につ

ながるように取り組んでいきたい。

【産業カウンセラー・公認心理師 岡田早代子】

(火曜日掲載)

自信や健康回復の一助に

な香りもいい」と希望をおっしゃる方もいるので、ご希望に合わせて使用するようにしている。「心地よかった」

