

香りのお守り

禅心香 柚子のミスト



無駄を出さない禅の心、
日本の心を香りに込めました。

禅の心は日本の心。

禅の修行道場では、ご飯一粒、水一杯無駄なくいただきます。

外から草鞋（わらじ）を履いて帰ってくれば、バケツ一杯の水を分け合って足を洗います。

最後まで物を大切に扱うことで、自分にも他の人にも、思いやりを忘れません。

日本古来から親しまれてきた柚子。

現在でも食材として人気ですが、残念ながらその果皮は年間数百万円をかけて廃棄されているという現実もあります。

ゆずの香りは、果皮に凝縮されています。

その果皮を利用して香りのミストにしました。

無駄を出さない禅の心、日本の心を香りに込めました。

せわしない毎日に、ほっと一息つきたいとき、気分を入れ替えたいときに。

一押しでリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

日々の暮らしに、ひとひらの「禅」を。

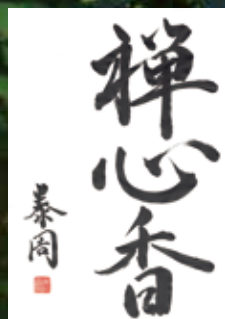


川野泰周

禅僧
精神科医

香りのお守り 禅心香 柚子のミスト

「過去の反省と未来の不安で
心がいっぱいになっていませんか？」
～香りのマインドフルネス～



多くの企業向けにマインドフルネス*の実践をして
いる、禅僧で精神科医でもある川野泰周氏と共同開発。
※マインドフルネス・・・あれこれ考えず、目の前のことに集中する姿勢。
Google や Yahoo など、一流企業が仕事術として社員研修に取り入れている。

【商品の特徴】

- ・高知土佐山産の天然 100% のゆずエキス蒸留水に、ゆず精油をマインドフルネスに最適な割合で配合したオリジナルブレンドです。
- ・香りは自然に消えていくのでまわりも気になりません。
- ・環境に配慮し、ゆずの果汁搾汁後に廃棄していた果皮を再利用しています。
- ・水・溶剤・添加物を一切使用しないので安心安全です。
- ・飛行機内に持ち込めるジップ式透明袋を採用しています。
- ・香りのマインドフルネス他、ファブリックミストなどとして、ほのかな香りをお楽しみください。

【商品概要】

- ・商品名：香りのお守り『禅心香・柚子のミスト』
- ・成分：ゆずエキス蒸留水、ゆず精油
- ・学名：Citrus junos ・科名：ミカン科
- ・産地：日本（高知県） ・採取部位：果皮
- ・価格：700 円（税抜）
- ・容量：10ml 約 150 回噴霧可能
- ・パッケージサイズ：65 x 125 x 26 (mm)



【香りのマインドフルネス・4ステップ】



1. 一度大きく深呼吸

その場で軽く背すじを伸ばして、一度大きく深呼吸をしてみましょう。吸う息とともに新鮮な空気が体いっぱいに取り込まれ、吐く息とともに全身の疲れや緊張を手放すイメージです。



2. 「禅心香・柚子ミスト」を嗅ぐ

ハンカチやティッシュに吹き付けた柚子の香りを嗅ぐ。「禅心香・柚子ミスト」は日本古来から親しまれてきた柚子の爽やかな香りを安全に楽しめるので、マインドフルネスに最適です。



3. 頭に浮かんだイメージや身体感覚をあるがままに観察

香りとともに心に浮かんできたイメージや、景色、体の感覚があれば、それをあるがままに観察して楽しんでみましょう。



4. もう一度深呼吸

もう一度深呼吸をしたら、ゆっくりと目を閉じて下さい。数分間のリフレッシュ習慣で、心に少しだけ、ゆとりを持ってみてはいかがでしょう。



Amazon

ネットショップで
お求めいただけます。



Yahoo!
ショッピング

【川野泰周氏】精神科・心療内科医／臨済宗建長寺派林香寺住職。

2005 年慶応義塾大学医学部医学科卒業後、精神科医として診療に従事。2011 年より建長寺専門道場にて 3 年半にわたる禅修行、2014 年末より横浜にある臨済宗建長寺派林香寺住職となる。現在寺務の傍ら都内及び横浜市内にあるクリニック等で、うつ病、神経症、PTSD、睡眠障害などに対し薬物療法と並び禅やマインドフルネスの実践を含む心理療法を積極的に取り入れた診療にあたっている。また、日本アロマ環境協会 (AEAJ) が発刊している「ナチュラルビューティスタイリスト検定」の公式テキストの監修にも携わる。



アロマクエスト株式会社
<http://aromaquest.jp>
E-mail: kanasugi@aromaquest.jp

【本社】神奈川県横浜市戸塚区下倉田町 1611-7-910
【東京工場】東京都足立区花畑 3-30-11 株式会社金杉工芸内
TEL 070-3535-1209