

リードディフューザー豆知識

【リードディフューザーの上手な使い方】

1) 香りの強さの調節

新しくリードディフューザーを使うときは、一緒に入っているスティックをすべて使うのではなく、まずは全体の 1/3～1/2 の本数で、試してみてください。半日ほど待ち（できれば一日くらい）香りの強さを確認し、香りがまだ弱ければ追加してみてください。1～2 週間経てくると、だんだんと香りも弱くなってしまいますので、残ったスティックを足せばまた香りは強くなります。

もしスティックを多く挿しすぎて香りが強くなってしまったら、香りが強くても気にならない場所（トイレなど一時的に人がいる場所）に置いてみるのも一つの方法です。

また、100 円ショップなどで販売しているガラスピンにスティックだけ挿すのもいいでしょう。



2) 置き場所

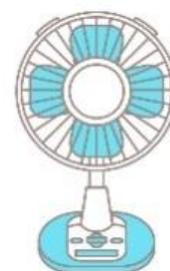
屋外だけでなく家や会社などの建物内にも微量な風の流れがあります。リードディフューザーを置いて、くんとその香りを嗅ぎながら、どの方向に香っ

ているかを確認しながら何度か場所を変えて最適な場所においてみましょう。せっかくのいい香りでも、風下の方に置いてしまっでは香りが十分に広がりません。また、換気扇がある密閉空間（会議室など）では、換気扇を付けるときとつけない時で風の流れが変わるので注意が必要です。



3) 室温・風に影響を受けやすい

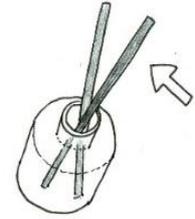
世界中で日本ほど四季がはっきりしている国はあまりなく、夏と冬の寒暖差・湿度の差は非常に大きいです。気温が高かったり湿度が低かったりすると、スティックを伝って香りがでるスピードがはやくなり、香りが強くなります。その分、減り方も早くなります。また、スティックに風があたることでも、香りがでるスピードがはやくなり、香りも強くなります。



もともと欧米で流行ったリードディフューザー。わたしたち日本で上手に使うにはちょっとしたコツが必要です。

4) スティックの挿し方

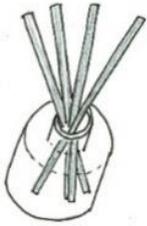
リードディフューザーを購入したが、うまくスティックがさせない、きたなくなってしまう、という声を聞きます。ちょっとしたコツで、見た目にきれいなスティックの並べ方ができます。



まず、スティックを1本さしてください。2本目

は1本目の後ろに来るようにさします。

3本目以降も同様に円を描くように順番にさしていくと、きれいに仕上がります。



きっちりした並べ方がお好きでない方は、この挿し方を基本とし

てアレンジするといいでしょう。

リードディフューザーはインテリア性に優れたルームフレグランスです。自分の部屋に合うように、デザインや香りの質や強さだけでなく、スティックの挿し方もアレンジしてうまく使いましょう。

【香調表現】

香りを言葉で説明するときは、「香調説明」という表現方法を用いて、見えないう香りを言葉によって伝えます。

この「香調表現」。特に決まったルールはなく、会社やブランドなどによって異なります。下記に一般的な一例を示します。

	香調	説明
1	シトラスノート フレッシュノート	レモン、グレープフルーツ、ライム、オレンジ、ベルガモットなどの主に柑橘系で、瑞々しく、爽快な香り。湿度の高い日や夏でも嗅ぎやすい。 好き嫌いが比較的少なく嗜好性が高い香調。
2	ハーバルノート	ラベンダー、ペパーミント、スペアミント、ローズマリーなどのハーブを主とする香調。 香水では、主に男性用に広く利用されている。
3	グリーンノート	植物の葉、茎などや木々の緑を思わせる香調。ウッディより少し草っぽく、ハーバルノートよりも青臭い香調。好き嫌いが分かれやすい。
4	オゾンノート マリン/アクアノート	水や海をイメージさせる香り。 空気のようなライトさと透明感でここ数年人気がある香調。
5	フルーティノート	果物の瑞々しさ、甘酸っぱさのある香り。特に若年層に好まれており、花の香りとの組み合わせで、フローラルフルーティの香調で多く用いられる。
6	フローラルノート	薫り高い様々な花をモチーフにした香り。ジャスミン、ローズ、ミュゲ、ヒアシンス、フリージア、イランイラン、ミモザなど。3大フローラルとはローズ、ジャスミン、ミュゲのことである（ミュゲの天然香料はない）。
7	スパイシーノート	クローブ、シナモン、ナツメグ、ペッパーなどのびりっとした感じのスパイスの香調。 エッジを利かせる際や印象付ける際に最適な香調。嗜好性はあまり高くないので、とくに強度に気を付ける必要がある。
8	レザーノート	なめし革、革の香り。好き嫌いが分かれやすい香り。たばこの香調とともに、男性用香水の重要な一部分を担っている。
9	グルマンノート	美味しそうな食べ物の香り。果物やお菓子のような甘い香りをさすことが多い。
10	ウッディノート	木の幹や葉を思わせる香り。メンズフレグランスによく使われる。シダーウッド、サンダルウッド、パチュリなど。サンダルウッドは保護の対象となっているので、今はほとんど市場では見られない。
11	アニマルノート	天然香料のうち、動物性香料は数種にすぎないが、いずれも高価なものであった。そのため、動物の乱獲が進み、絶滅の危機に陥ったことから、ワシントン条約などで香料目的のための捕獲ができなくなっています。 ①ムスク (Musk) : じゃ香 ②シベット (Civet) : 霊猫香 (れいびょうこう) ③アンバーgris (Ambergris) : 竜涎香 (りゅうぜんこう) ④カストリウム (Castoreum) : 海狸香 (かいりこう)
12	パウダリーノート	ベビーパウダーを連想させる甘めの粉っぽい香り。女性用の香水に多く、好き嫌いが分かれやすい香調。
13	フゼアノート	ちょっとクセのあるラベンダー、ゼラニウムなどが利いた香調。男性用の香水に用いられる。
14	オリエンタルノート	甘味が強く、持続性のあるエキゾチックな香り。甘くパウダリーな香りを持つバニリン、ヘリオトロピン、クマリンにベンゾイン、乳香、没薬など東洋のイメージを与える樹脂類と樹液の印象があるバルサムを盛り込んで、アニマルノートでまとめた香り。甘く重厚で官能的な香りには西洋から見た東洋の神秘的なイメージが表現されている。
15	シブリーノート	オークモス (苔)、ベチバー、パチュリ、サンダルウッドなどのウッディベースにシトラスとローズやジャスミンなどのフローラルを加えた香り。さらにアンバーgrisを中心としたアニマルノートで味つけをした重厚で華やかな気品のある香調。
		アロマクエスト株式会社

～今だからこそのちょっとしたコラム～

【メンタル対策】

新型コロナウイルス感染症により、テレワークなど新しい生活様式によりまだまだ外出は控えられ、自宅にいる時間が長くなっています。自宅にずっといることで発散できず、どうしてもストレスがたまってしまいます。そのメンタル対策はどのようにすればいいのでしょうか？ これについて考える際に参考となる過去の出来事として、2018年にタイで起こった遭難事故が挙げられます。

それはタイの雨期にあたる6月のことでした。同じサッカーチームの少年12人とコーチ1人が洞窟の最も奥まで行くという、当時少年たちの中で流行っていたちょっとしたイベントを行っていました。しかし、突然、大雨が降り、入り口付近が水没し洞窟に閉じ込められてしまいました。

少年たちは1つだけ懐中電灯を持っていたましたが、やがて電池も切れてしまい、真っ暗闇の洞窟の中で救出を待つことになりました。

救出を待っている間、壁を伝って流れてくるきれいな水だけを飲みながら空腹に耐え、コーチの指導する瞑想によって体力を消耗しないよう、そしてパニックにならないよう、平静を保っていたそうです。

20代の若いコーチは、幼いころ家庭の事情により少年修道僧として寺院で生活していたことがあり、ヴィパッサナー瞑想を日々実践していたそうです。

*ヴィパッサナー瞑想・・・タイなど東南アジアの仏教国で

実践されているマインドフルネス瞑想の一つ。「ものごとをありのままに見る」インドの最も古い仏教瞑想のひとつ。

また、少年たちがコーチの家に時々泊まっていたそうですが、就寝前には少年



たちと祈りと瞑想を行っていました。祈りと瞑想は良い眠りを与えてくれますし、他のことを考えることを止めてくれます。

コーチは、ただ単に瞑想を実践するだけではなく、仏道修行によって形成された人徳と少年たちとの強い信頼関係があったからこそ、彼らの命をつなぐことができたのではないかと考えられます。

救出時には、少年たちが誰一人としてパニック状態に陥らず、落ち着いた表情で時には笑顔を見せながら、ダイバーたちと会話している様子が放送され、その状況に世界中が驚かされたのは、後日談として語られています。

【瞑想】

瞑想は、疲れた心と脳を癒してくれます。集中力も増します。ただ、即効性に期待するのではなく、日々実践し習慣化することが大切です。

瞑想というと難しそうに感じるかもしれませんが、日常の中でも気軽にできる瞑想があります。その瞑想法を「すき間瞑想」と呼んでいます。すき間瞑想では、何か一つのことには注意や集中を向けるので気分転換に役立ちます。ここでは、すき間瞑想として取り入れることのできる「呼吸瞑想」を紹介します。

【呼吸瞑想】

呼吸瞑想はただいつもの呼吸に意識を向けるだけなので、いつでもどこでもできます。立ったままでも、歩きながらでもできます。「瞑想＝床の上で坐禅」というイメージがあるかもしれませんが、イスでも床でも座布団に座って瞑想してもかまいません。ただ、できれば背もたれなどにもたれかからないようにしましょう。

1. 両足を少し開き、椅子に座る。頭が一本の糸で吊られているようなイメージで軽く背筋を伸ばす。

2. 3回ほど大きく深呼吸する。空気を胸いっぱいに取り込み、自然に吐き出す。

3. 鼻を出たり入ったりする空気の流れを鼻先のあたりで感じる。



深呼吸のあとは、ありのままの呼吸を感じるようにします。

呼吸をただ観察・眺める感覚がコツです。

【自己肯定感とは】

「自己肯定感」。自分を肯定する感覚、自分を受け容れる意識のことです。この自己肯定感が高いか低いかによって、悩んだとしても、それを乗り越えて行くことができたり、逆にがんじがらめになってしまったり、という差が生まれます。

「コップに半分の水が入っていたとして、それを『まだ半分も残っている』と思うか、それとも『もう半分しかない』と思うか」というたとえ話があります。これは人生におけるあらゆる出来事に対するとらえ方に関連した話で、自己肯定感はそのときの心の反応を決める大きなカギとなります。

たとえば、仕事が思うようにいかなかったときの結果が同じものであっても、両者の「受け止め方」はまったく違ったものになります。

自己肯定感が高い人は、こう受け止めます。

「大満足というレベルではないけれど、自分としては精いっぱいやった。次はもっと頑張れそうだ。」

一方そうでない人は

「とても満足できる結果じゃない。なぜできなかったんだ。なんでもっと頑張れなかったんだ。まったく情けない」

という受け止め方をします。自分を責めて、悩んでしまいます。そして、仕事に関しても、“失敗”のイメージばかり描きがちになります。

そんなイメージで取り組んだ仕事は、やはり良い結果は出にくくなります。それでますます悩みは深まるばかり、となるのです。

人間関係でも、自己肯定感の高い人は、うまくいかない相手に対して、こんなふうを受け止めることができます。

「ちょっとソリが合わないけど、自分は誠意をもって相手に接している。それでいいじゃないか」

ところが、自己肯定感が不足していると、なかなかこのようには受け止めることができません。

「ギクシャクしてしまうのは、自分の方に問題があるからだ。どうしたら、相手に受け容れてもらえるのか、わからない。いったい、どうすればいいんだろう・・・」

やはり、自分を責めてしまいます。これでは、人間関係の悩みに翻弄されることになってしまいます。

このことは、一事が万事で、家庭内でも恋愛でも、あらゆる出来事についてこのような対照的な受け止め方になるので、「人生」という長いスパンで見れば、その差は大きなものになります。

自己肯定感が高い人が充実感を持って人生を紡いでいくのに対して、そうでない人は、いつもくよくよと悩みがちで、いつも不安を抱えがちで、場合によっては心が病んでしまう、といったことにもなりかねないのです。

仕事・人間関係・育児・恋愛・学業・・・努力や環境、才能より先に来る大

事なもの。それが自己肯定感です。

【セルフコンパッション】

慈悲は他者に向かうものですが、根底には自分への慈悲や思いやりがなければいけない。現代人は、自分への慈悲の精神が低く「自分は無価値な人間だ」と思っている傾向が高いと考えられています。実は、そういう人が、困っている人に手を差し伸べると本人も意識しないままに見返りを求めてしまうことが分かっています。感謝されないと自分がやったことに価値を見出せなくて、自己嫌悪に陥ってしまう。これが現代人には非常に多いと言われています。

見返りを求めない、本当の手助けを他の人にしてあげるためには、まず自分自身の存在を受け入れ、自らに慈しみをもって関わっているかどうか大切です。つまり、私を慈しむということです。近年ではこの自分自身に対する慈悲の心をセルフコンパッションと呼び、欧米の心理学研究者たちによって、深く研究されることになりました。

そして、この慈悲の心が備わっている人ほど、心も体も健康であるというデータも、提示されています。

【自分を大切に】

- ・最近、誰かを慰めてあげたことはありませんか？
- ・失敗した人を励ましたことはありましたか？
- ・いたわりの言葉を掛けましたか？

自分が関わっている人の表情が曇っていたり、気落ちしている様子がありありと見て取れたとしたら、誰でも何かしてあげたいと思います。

自己肯定感に課題を持つ人はしばしば、自分を犠牲にしてでも他者のために

尽くす行動を選択することがあります。他者がつらい状況にあるとき、それを思いやる心の温かさを持っている人たちなのです。

だから思い返してみると、悩んでいる人の相談に乗ってあげたり、手伝ってあげたりしたことがいくつもあるのではないのでしょうか。

人に対して投げかけたそんな言葉を、あえて自分に対して言ってみましょう。声に出して言えなかったら、心で言っても構いません。人を思いやったり、励ましたり、いたわることのできる言葉は、自分を思いやり、励まし、いたわる言葉にもなるのです。

「どんなことがあったって、自分は自分の味方だよ」

「うまくいかないことがあったって、それはそれでいいじゃないか」

「さあ、一杯やって気分転換しよう」

自分に対しても、他者に対しても、同じように公平に見てあげることが、広き心のありようであり、本当のやさしさにほかならないのではないのでしょうか。

人を思いやるように、自分を思いやりましょう。

アロマクエストは、持続可能な開発目標 SDGs の取り組みを行っています。

●内閣府：地方創生 SDGs 官民プラットフォーム

【分科会】・企業版ふるさと納税分科会



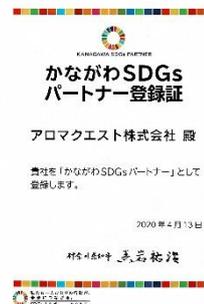
●神奈川県：かながわ SDGs パートナー

・かながわ男女共同参画センターのサポートとして、

DV まんが「この日常は、異常でした」の配布。

・福祉子どもみらい局のサポートとして、里親制度普及啓発

のリーフレットを配布



●横浜市：よこはま SDGs biz サポート

SDGs未来都市・横浜 

アロマクエスト株式会社 

～香りでつくる Life Innovation～

*この冊子は、「社会福祉法人偕恵園 偕恵いわまークス」が、印刷・製本しています。

*売り上げの一部を社会福祉法人に寄付し、活動にお役立ていただいております。