

アフターコロナに求められる、セラピーと自然療法特集

令和2年7月7日発行・発売
(寄数月7日発売)通巻113号

アロマテラピー+カウンセリングと
自然療法の専門誌
2020 AUG. vol.110

隔月刊 **8** 月号

セラピーのある生活
Therapy Life.jp
セラピーライフ 検閲

セラピスト

精油とハーブの
ブレンドガイド

ウイルス感染を防ぐ、精油の使い方
チネイザンと「腸学」入門
隆鼻輪郭矯正&ソワンドレナージュ
連載 セラピストのためのプラスの「栄養学」

サロン緊急事態に生まれた
新しいセラピスト・スタイル

心のケアのスペシャリスト
対談 香山リカ×浮世満理子



今だから……病院内で求められる 精油の力、タッチングのパワー

セラピスト自身が、しっかりグラウンディングを!

岐阜県にある岩砂病院・岩砂マタニティの院内で、マタニティ・アロマサロンを主宰し、医師、助産師、事務局、受付と、たくさんの医療スタッフの協力の下、私たちセラピストは、その日の妊産婦さんの状態に合わせて、施術を行っています。しかし、新型コロナウイルスの感染予防のため、3月から4月半ばにかけてマタニティ・アロマだけでなく、各種教室(ヨガ、離乳食、体操)などの病院内のサービスがすべて中止になりました。当初は、セラピーの行く末を案じて不安になったりしましたが、まずはいつ再開してもいいように、準備を始めました。その時期に品薄だったマスクや消毒液、医療用手袋を確保して、服の上からでも施術ができるように、器具を使った施術の勉強を始めました。

また、私自身のグラウンディングをするために瞑想をして、内側を整えるようにしました。初めの頃は、セラピー業界の話ではなくても、軒並み休業に追い込まれている飲食業等のことをニュースで見ただけで、心がざわついていました。しかし、毎日深い呼吸に集中をして瞑想をしていると、せわしくいろいろなことを考えるマインドが静まっていくと感じました。そして、ゆっくりですが「自分の本来の姿」に戻っていくような感覚がありました。良い意味で開き直るような気持ちが出て来て、厳しい時代だからこそ、必要とされるセラピストになるように思えるようになりました。また実力が試されているような気がしてワクワクもしました。

どんな混沌とした状況であっても、たくさんのネガティブな情報を聞いても、まずは自分の中の「平和」を取り戻すことを最優先すると、自然と周りも良い方向に向かって行くことを、数カ月経った今は実感しています。

医療法人社団友愛会理事長、産婦人科の岩砂智丈医師の言葉で、「妊産婦さんは、疲労はもちろんのこと、精神的にも余裕がないことが多いです。アロマセラピーなどで、心身共にリラックスできる時間を持つことがとても大切です。それが、妊娠中、産後の生活に良い影響を与えることでしょう」とあります。私もこんな時代だからこそ、「アロマセラピー」の出番だと思っています。それぞれの精油は、抗ウイルス作用や免疫力を高める効果があり、タッチケアでは愛情ホルモンのオキシトシンが分泌され、緊張した心と身体を和らげる精神的な癒し、リラクゼーションをもたらします。このことを、自信を持って妊産婦さんにお伝えすることが、アロマセラピストの役目でしょう。

また、現在、コロナの影響で、妊産婦さんは人にも会えず、家にこもりがちになり、孤独なマタニティ生活、出産、育児をせざる得ない状況になっています。そういう方々の心と身体のサポートを、これからも行ってきたいと思っています。



7月からマタニティ・アロマを再開。「3人産みました。子供が1人目より2人目、3人目となると、さらに自分の時間が取れず身体も疲労がたまってきます。マタニティアロマは癒しとリフレッシュの時間になり、産後の免疫力増加や育児の活力になります」とM・Aさん。



コロナ禍により、4月半ばから中止を余儀なくされていたマタニティ・アロマ。7月の再開にあたり、妊産婦さんの安全を最優先に、打ち合わせを何度も重ねた。



岐阜市で120年に渡り、地域に根ざした医療を提供している岩砂病院・岩砂マタニティ。2013年9月より院内におけるマタニティ・アロマを開始し、5000人を超える妊産婦さんに施術をしている。

文◎Yoshie Watanabe (英国IFA認定アロマセラピスト)
取材協力◎岩砂病院・岩砂マタニティ
TEL058-231-2631 <https://iwasa-gifu.or.jp>