

イランイラン

ストレスや精神的苦痛・不安などを
緩和する働きがあります。

抗うつ作用や神経強壮作用なども

期待されていて

落ち込んだときに

気分転換や気持ちを前向きに
切り替える手助けになります。

〈使いかた〉

お風呂に2～3滴垂らす



ユーカリ

気分をすっきりさせたり
リフレッシュ効果で意識を
しっかりとさせたり
集中力を高める効果があります。
煮詰まってしまった時や
精神疲労時の気分転換に最適です。

〈使いかた〉

2～3滴垂らして深呼吸する

お手に取ってくださりありがとうございます

今回は、様々な気分に合うアロマを
9種類紹介していきます。

ジュニパーベリー

落ち込んだときや
前向きに取り組みたいときに
役立ちます。
頭をクリアにしてスッキリさせ
集中力アップの効果があります。

〈使いかた〉
入浴後に足先から
太ももに向かってマッサージする



<https://horti.jp/6039>

ゼラニウム

抗うつ作用があります。
鎮静作用や抗不安作用などが
期待されています。
自分で感情のコントロールが
上手く出来ないと感じている時など
に適しています。

〈使いかた〉

ゼラニウム油とユーカリ油を混ぜ
水に垂らしてタオルを絞って冷湿布
として使用する



ティートリー

シャープで清潔感のある香りによりフレッシュ効果があります。

気持ちが沈んでいるときに気分転換に効果的です。

香りが頭をスッキリとさせて集中力や記憶力アップに役立ちます。

〈使いかた〉

アロマディフューザーなどで部屋に香らせる。

キャンドルで香らせるのもOK。



<https://felice-kaori.com/article/8681>

レモン

気持ちが落ち込んだときなどにも
効果的です。

心をリラックスさせて
安定させる効果があるので
リフレッシュして気持ちを
集中したいときに優れた効能を
発揮してくれます。

〈使いかた〉

白湯に数滴たらし飲む前に香りをかぐ。



ローズマリー

頭をリフレッシュさせる働きがある
精神の安定に効果が期待でき
ストレスや感情の乱れで
落ち着かないときに役立ってくれる。
無気力なとき、自信喪失なとき、
やる気を失いがちなとき
におすすめです。

〈使いかた〉

アロマディフューザーやアロマストーンで部屋に香らせる。またはお風呂に垂らす。



ペパーミント

イライラや興奮を落ち着ける作用
があります。

また、元気や前向きさを
取り戻す効果があります。

鎮静と覚醒の両作用で
心のバランスをとり
精神安定効果が期待できます。

〈使いかた〉

お風呂の床に一滴たらしてからシャ
ワーを浴びる。ティッシュに一滴たら
してゆっくり吸い込む。



いかがでしたか？

自分に合ったアロマは見つかりましたか？

気になったアロマがあったら
隣においてあるしおりに垂らしてみてください♪



オレンジスイート

安眠を促すアロマオイルです。
リフレッシュやリラックス効果
があります。

不安や緊張、ストレス、
うつ状態から解放されて
気分を前向きにする効果も
期待できます。

〈使いかた〉

アロマディフューザーや
アロマストーンで部屋に香らせる

