

特集

「なんとなく不調」のサインを見落とさない!

自分を知ること＝心地よい状態への近道

「わたし」を整える。



長引くコロナ禍の自粛生活や職場・学校などの新しい環境。ストレスフルな日常生活において、「病院に行くほどじゃないけど、なんだか調子が悪い」と感じることはありませんか？ なんとなく落ち込みがちになったり、無理をしまわたり、頭の中がぐちゃぐちゃになったり……。はたまた、無理をしている自分自身に気づいていないことだってあるかもしれません。そんな時にチェックしたいのが、ニュートラルな自分の状態を知ること。ちよつと一息ついて、自分に向き合う時間をつくってみませんか？

左ページでは、あなたに合った不調への対策をご提案！ 自分を整えるには、まずはココロとカラダをよく知ることが大切。さあ、自分の本来の姿に目を向けてみましょう。この特集が、あなたの現在地を確認する第一歩になりますように！

あなたにオススメの整え方は？

あなたの行動、特性から不調へのアプローチを診断！
あなたはどんなタイプ？

監修：清水しおり（aroma Bambino）「嗅覚反応分析理論に基づくアドバイス」

Atype おすすめ対策法

- ◆ボイストレーニング
- ◆ラフターヨガ
- ◆フェイシャルエステ
- ◆メイクアップレッスン
- ◆焼肉など肉、豆腐など大豆製品
- ◆アロマ：ローズ、ゼラニウム

- ☐ なんでもすぐ検索しちゃう
- ☐ どちらかというと分析好き
- ☐ 考えてしまいがち

冷静に物事を考えられるところが長所ですが、悩みやすい一面も。おおらかになるために、ボイストレーニングやメイクアップにチャレンジ！



Btype おすすめ対策法

- ◆筋トレ系
- ◆ストイックなヨガ
- ◆腸活
- ◆ファスティング
- ◆根菜類、きのこ料理
- ◆アロマ：ティートリー、ローレル

- ☐ 頼まれたら断れない
- ☐ あまり目立ちたくない
- ☐ コツコツタイプ

自分より周りを優先する優しさが魅力。一方で、優柔不断になり、ため込んでしまう傾向も。NO! といえる強さを身につけてみよう。



Ctype おすすめ対策法

- ◆アロマトリートメント
- ◆ストレッチ系エクササイズ
- ◆温泉
- ◆森林浴
- ◆果物、水
- ◆アロマ：ペパーミント、レモングラス

- ☐ 決断が早い
- ☐ 効率よく過ごしたい
- ☐ 1人で行動するのが好き

行動力と意志の強さを持つパワフルなあなた。時には少し立ち止まってみて。ストレッチや水分補給で心と体の柔軟さを取り戻すと◎。



Dtype おすすめ対策法

- ◆パズル・ゲーム
- ◆呼吸法（深呼吸）
- ◆脳トレ
- ◆青魚
- ◆アロマ：ラベンダー、イランイラン

- ☐ 好奇心旺盛だけどあきっぽい
- ☐ おだてられるとノってしまう
- ☐ 前向きに捉えるほう

人生を楽しむのが上手なムードメーカー！ おちょこちょいになりやすいので、日記をつけたり深呼吸をすることで、落ち着ける時間を。



P7のタイプ別アプローチから、Biotopeオススのケアをピックアップ！ 些細な不調もほうっておくと、怖い病気になってしまうことも。自分に合ったセルフケアとアドバイザーを見つけてください。

pickup
CARE

食（薬膳）

「アッサンプラージュ」店主

阿部弘子さん

国際中医薬膳師・ベイト食育協会
上級指導士

「アッサンプラージュ」・ながの薬膳
教室「嬉美の食卓」で、毎日の食と
薬膳の楽しさをお伝えしている。



<http://assemblage-nagano.com>



「わたし」のお手入れ案内人

pickup
CARE

ラフターヨガ

深い呼吸と笑顔で
ストレス軽減



「わたし」のお手入れ案内人

スマイルライフ
アカデミージャパン代表

佐藤志穂さん

国内外述べ5万人以上に「笑顔
のチカラ」を講演。世界中の女
性と子どもの幸せを願い活動中。
書籍4冊を出版。



<https://egao-shiho.com/>

「旬の食材」で体のバランスを整える

中国では、古くから自然と人間
はひとつの繋がりであるとする
「天人合一」の考えが大切にされ
てきました。伝統医学「中医学」
の基本理論にのっとり、食材を組
み合わせ、季節や体質に応じた料
理を食べる食事法が「薬膳」です。
薬膳の基本スタンスは、大きな病
気を未然に防ぐ「未病」の精神。
体が熱くなったら冷まし、冷えて
いたら温めることで心と体のバラ
ンスを保つ「中庸（＝ニュートラ
ルな状態）」を意識することで健
康を保ちます。最も手軽に薬膳を
取り入れるなら、地元の旬の野菜
を利用すること。目的に合った食
材を選び、毎日の食事をおいしく
食べましょう！



1995年にインドの医師に
よって考案された笑いヨガ（ラフ
ターヨガ）は、世界110カ国以
上で広がっている心と身体と呼吸
を整える健康法。口角を上げ、声
を出して笑うことで、幸せホルモ
ンであるセロトニンが分泌されス
トレス軽減に繋がります。笑うう
えで大切なのは、ヨガで用いる深
い呼吸を意識すること。多くの酸
素を取り入れることで、より効果
が高まります。じつは、体操で意
識的につくる笑顔でも、自然にこ
ぼれる笑顔でももたらす効果は変
わらないのだから。まずは40日
間、日常生活で「はっはっは」と笑
う習慣をつくってみましょう。

ラフターヨガ的夏のオススメアプローチ③選

1 面白くなくても 笑ってみる

食材を切っているとき、髪
をくしでとかしているときなど、
生活の中の動作に取り
入れるのがオススメ！

2 イライラしたら 深呼吸

7～8秒深呼吸すること
で、自律神経が整い気持
ちが落ち着きます。

3 生活の中に小さな 幸せを感じる

「庭の花が咲いた」など、
日常の小さなできごとに生
活に目を配ってみましょ
う。



「わたし」のお手入れ案内人



あそび堂 代表
福原未来さん

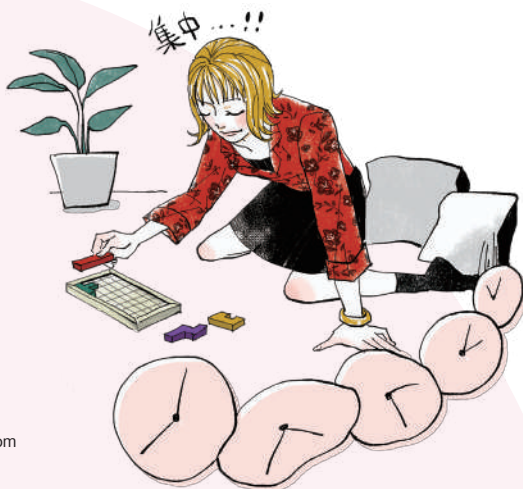
軽井沢町在住。一般財団法人生涯学習開発財団認定ワークショップデザイナー。学びやコミュニケーションのツールとしてボードゲームに価値を見出し、軽井沢町内の店舗で世界のゲーム200種類以上を取り扱う。



<https://asobido.com>

pickup
 CARE

ボードゲーム



側面も魅力のひとつ。

定番の「人生ゲーム」を始め、パズルやカード形式のものまで多種多様なゲームが存在する「ボードゲーム」。国内外で数多くの種類が流通し、幅広い層が楽しめるアクティビティとして、いちジャンルを確立しています。また、ボードゲームは人と人とのつながりを生み出す要素も。参加者ひとりひとりが役割を持つため、コミュニケーションが必然的に生まれま

世界観に没入！
 ひとりでも楽しめる



1人でじっくり！ おすすめボードゲーム③選

1 カタミノ

木製ブロックで指定されたマス目を埋めていくゲーム。シンプルだけど飽きが来ない楽しさ！



ブランド：ギガミック（仏）
 日本代理店：株式会社CAST JAPAN
 価格：6,160円（税込）

2 ZENタイル

感情が記されたタイルを時間軸に置いていく。日記のような「5分で心が軽くなる」新感覚ボードゲーム。



製作：ちゃがちゃがゲームズ
 価格：5,500円（税込）

3 ラッシュアワー

車をスライドさせ赤い車の脱出を目指す脳トレゲーム。ビジュアルのかわいさもポイント。



ブランド：シンクファン（米）
 日本代理店：株式会社CAST JAPAN
 価格：4,070円（税込）

薬膳的 夏のオススメ食材レシピ③選

1 暑がりさんは 「ミント緑茶」で熱を放出！

緑茶にミント（乾燥、フレッシュどちらでも）を入れて飲む。オススメはホット。アイスでも可！

2 だるさや湿気を感じる人は 「とうもろこしご飯」で むくみ対策！

身を削いだとうもろこし、芯、刻んだひげ（薄緑の柔らかい部分）を炊飯器へ！

3 汗をかく人は 「ココナッツミルクスムージー」 で夏バテ防止！

ココナッツミルク、カットした桃、（お好みで牛乳、氷）をミキサーで混ぜる。



aroma Bambino 代表
清水しおりさん

大阪府出身、1998年にターンで長野市に移住し、そのまま結婚して永住に。子どもの喘息やアレルギーを機に、家庭でのケアのためにアロマテラピーを学び始める。嗅覚反応分析を教えるスクールとしてオンライン教室も展開中。



<https://aroma-bambino.com/>

「わたし」のお手入れ案内人

pickup
CARE

アロマテラピー



こんなシーンで使いたい！
おすすめアロマ③選

- 1 頭を使いすぎたとき
ローズ、マジョラム、黒文字（クロモジ）
リナロールという成分で、神経強壮作用や疲労回復が期待。
- 2 ポジティブになりたいとき
和薄荷（ハッカ）、パルマローザ、
グレープフルーツ精油
メントールはセロトニンやドーパミンにアプローチ。気分が落ち込んだ時に。
- 3 リラックスしたいとき
ラベンダー・アングスティフォリア、
柚子（ユズ）、ユーカリレモン
神経系のリラックスはラベンダー、体をほぐし緩めるならユーカリレモンが◎。

好みの香りで不調にアプローチ

もともと体に備わる自然治癒力を高め、不調にアプローチする自然療法。数ある自然両方の中でも、アロマテラピーは心と体の両方に効果をもたらします。アロマテラピーには、植物の香り成分を抽出したエッセンス「精油」を使用し、精油成分を吸引したり希釈して肌に塗布したりと、その活用

方法は様々です。香りを選ぶうえで大切なのは、その香りの効果効能はもとより「自分の好きな香り」であること。気に入った香りがかいだり、生活に取り入れることで心も元気になります。自分にとって心地よい香りは、おまもりのような役割を果たすでしょう。

pickup
CARE

ボイス トレーニング

ヴォーカリスト&ヴォイストレーナー

miyu*さん

～笑顔と花と音楽と～をテーマに、弾き語りライブやコンサートを開催。震災支援活動などにも力を注ぎつつクラシック音楽に携わり得た経験を「歌いたい」という多くの人に伝えている。2020年7月にオリジナルアルバム『虹』をリリースし現在は各地でツアーを展開中。10月2日のツアーファイナルでは、長野市芸術館にて弦楽四重奏とのコラボを予定している。



「わたし」のお手入れ案内人



<http://miyu77.naganoblog.jp/>

ウェルネスライフデザイナー

平山沙織子さん

『腸育て』に特化した体質改善・ファスティングプログラムを指導。身体の内側から輝くためのインナービューティーレッスンを各種開催している。



https://instagram.com/choiku_recipe



「わたし」のお手入れ案内人

pickup CARE

腸活

腸の健康は体の健康！

栄養の吸収を行う「腸」は、

私達の体にとって樹木の根つこのように、体の根幹を担う存在です。「腸活」といえば、腸内環境を整え、便秘を解消することやイメージする方が多いかと思いますが、食物繊維の多いものを食べたり、発酵食品を食べることも、もちろんそれらも正解ですが、腸の老化を防ぎ、腸を育てる意識も大切です。日々の食事は、タンパク質、ビタミン、ミネラルのバランスよい摂取が理想的。そして栄養が整った食生活はもちろん、ストレスを溜め込まない生活を心がけることが、元氣な腸ひいては体の健康にもつながります。



表情筋を意識した発声を

ボイストレーニングは、歌の上

達はもちろん、プレゼンのような大勢の人の前で話すことの苦手意識をなくすなど、広く「声」へのアプローチを行っています。日本語は、大きく口を開け閉めせずに発音できる特性があります。例えば、口を逆三角形して、頬の高いところに手を当て「あ・い・う・え・お」と発音してみましょう。口周りの表情筋を使うことで、口角が上がり頬のリフトアップになります。また、脱力することも大切な要素です。大人になるほど力を抜くことが難しくなるもの。いろいろな声を自由に出してみることで、ストレスの発散にもつながります。

今日からできる！ 腸へのアプローチ③選

1 食事に一杯の手作り味噌汁をプラス
必要栄養素を手軽にとれるメニューです！

2 リラックスできる自分時間をつくる
好きなことをできる時間を少しでも！

3 お風呂に入って免疫機能をあげる
平熱36.5℃以上の体温を目指しましょう！

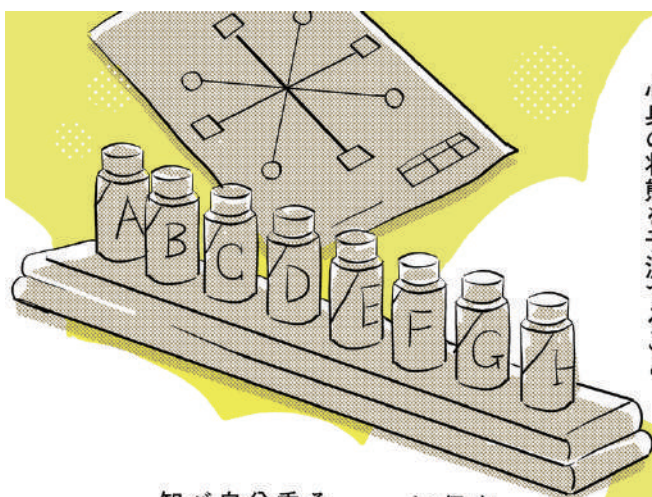


声のアプローチ&トレーニング③選

1 電話口の話し声のように、
普段の声をワントーン上げる
トーンがあがると気分もあがります。

2 「わんにゃんキャッチボール」
で脱力！
ボールを投げる動作をしながらキャンキャンと子犬の鳴き声を出してみよう！

3 話し声、歌声を録音して
聞いてみる
人が聞こえている自分の声に慣れ、理想の声に近づけてみよう！



「嗅覚反応分析とは」
香りをスキ・キライで選び
心身の状態を予測すること。

本能的にダイレクトに
伝わる嗅覚は、
いわば「本能の声」。

その「本能の声」を
香りを手掛かりに、
分析することで、
自分の体質や心身の
バランスを、客観的に
知ることができる。

はじめてのライター・ナカノの嗅覚反応分析レポート



ナカノヒトミ
職業：ライター
年令：30代
一児の母
診断タイプは
AとC

作：たなみす (東京からリモート取材)

7つの資格を持つ
香り・プロフェッショナル！

アロマテラピー専門店
aroma Bambino
アロマバンビーノ
代表

- ・長野駅から徒歩15分
- ・オンラインセッションも有

ようこそ！

分析士の
清水しおりさん

こんなに嗅覚を
意識してこなかった
ムズかしいな

んか んか

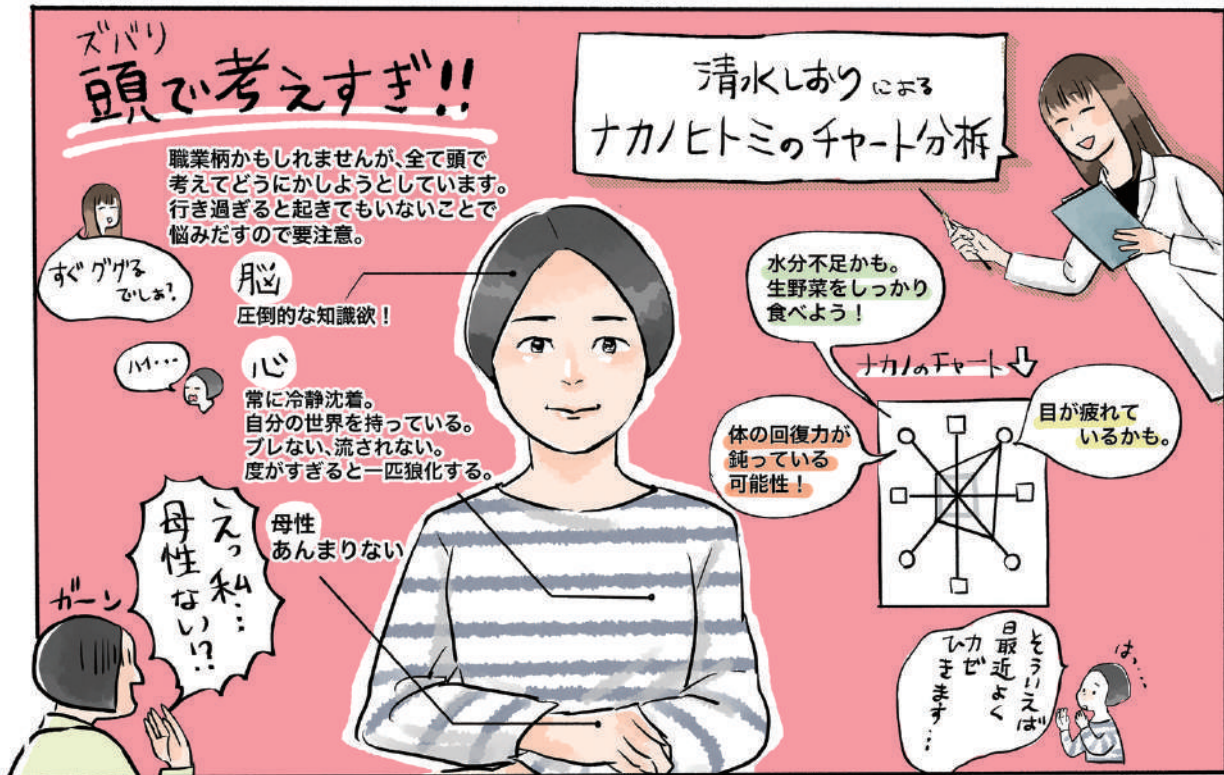
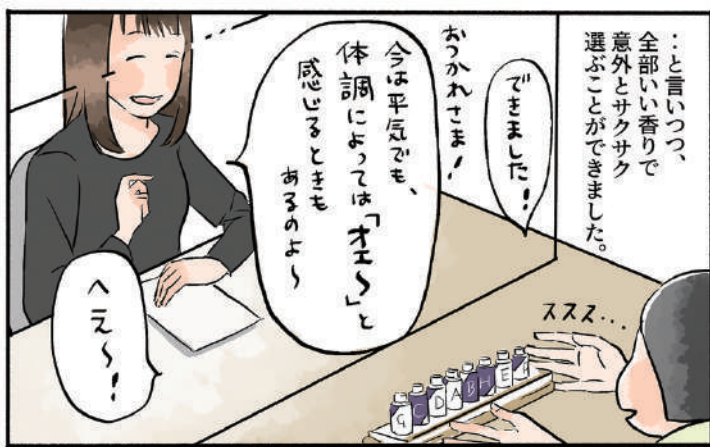
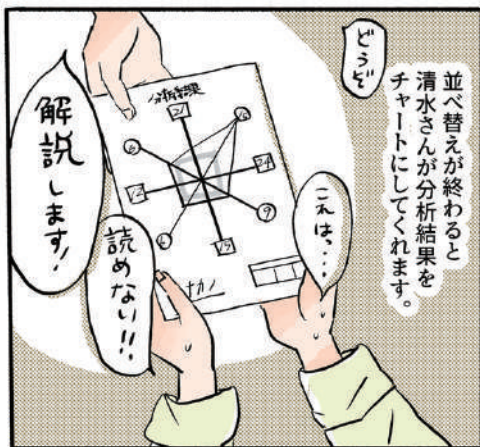
8本の香りを
好きな順番に
並べ替えていきます。

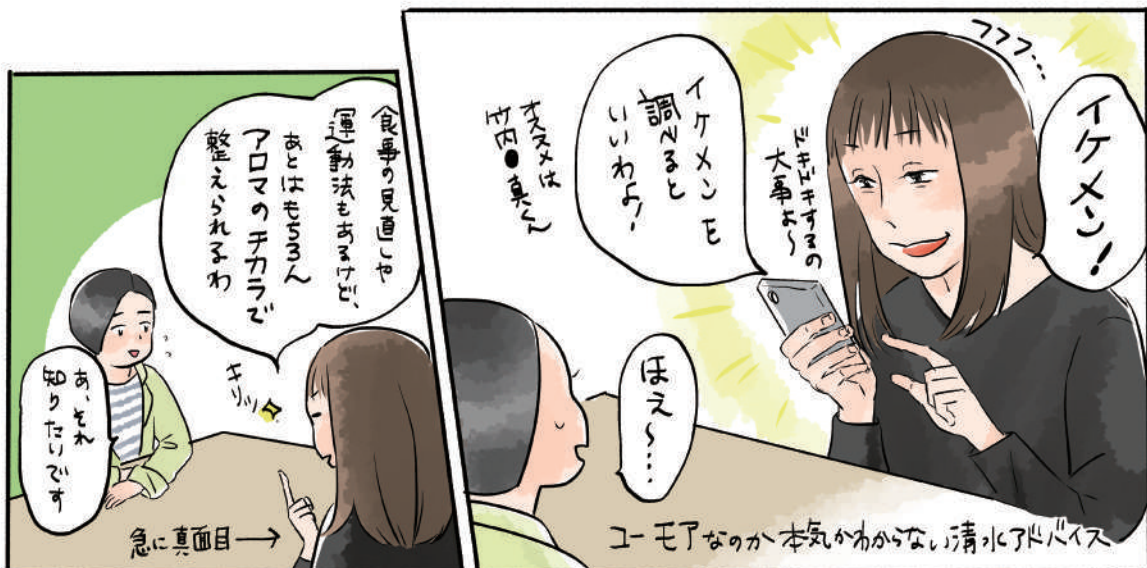
こちら
こそ

よろしく
おねがい
します

軽く雑談&説明を受け、
早速嗅覚反応分析開始

分析スタート！





分析結果をもとに
おすすめのアロマや
効能を丁寧に解説してくれます

アロマにはそれぞれ
様々な心身への
作用があるのだから

例えば
チカノさんに
おすすめなのは...

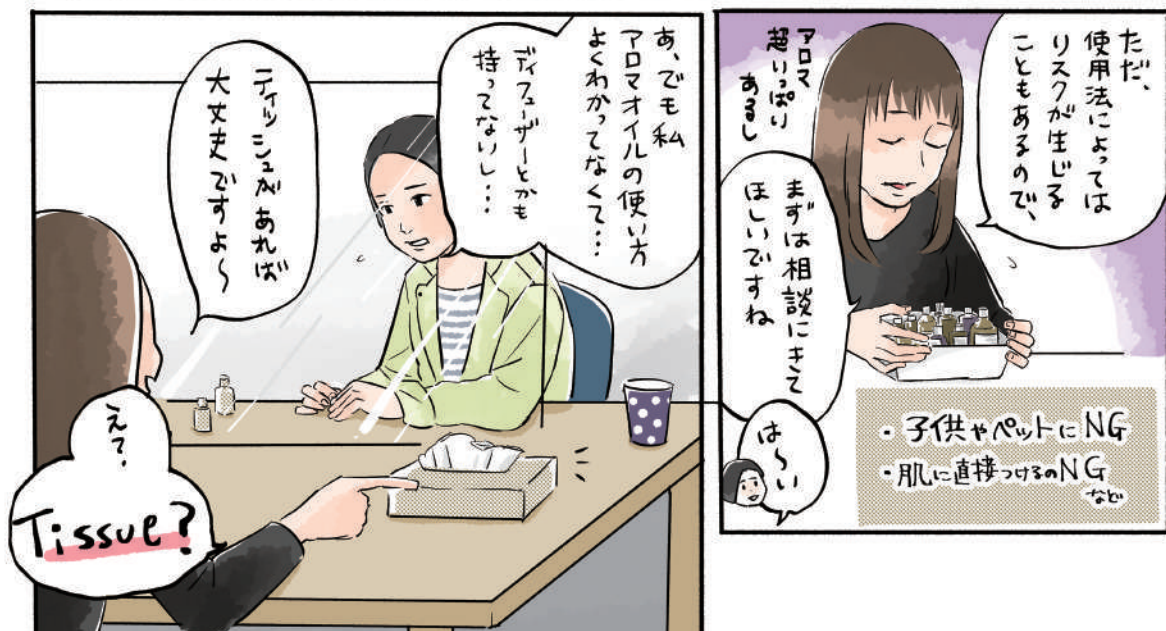
ゼラニウム
自律神経にもアプローチしてくれる。
ストレスから解放されてぐっすり眠りたい人へ。

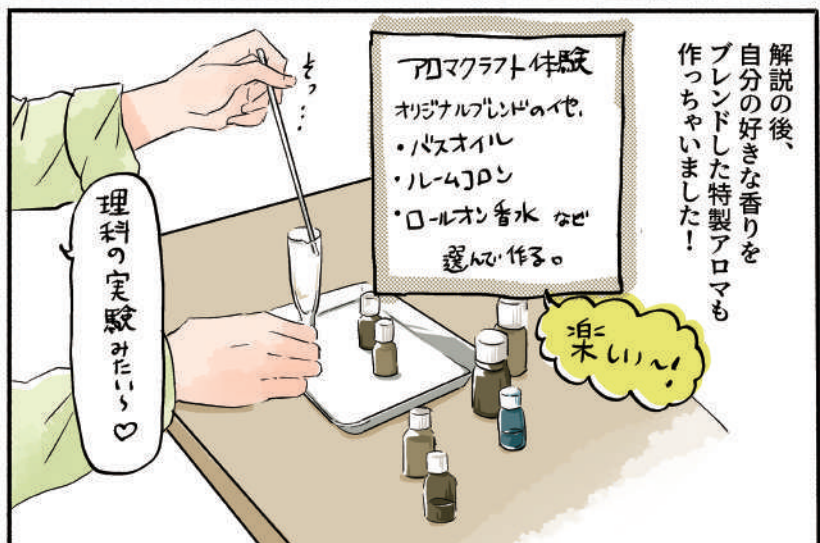
ラベンダースピカ
たくさん種類のあるラベンダーの中でも、
筋肉弛緩を期待できるタイプ。
体の力を抜いてリラックスしたい人へ。

ペパーミント
消化器系の不調に最適。
スッキリとした香りでリフレッシュ効果も。

好き、と感じる香りには
体が求めている、ってことだから、
色々考えなくてもOKよ

どうかな？





END