

休息とストレスケア

ストレスは万病の元：ほとんどの病気が慢性的
ストレスに起因する。

このeBookは、Saeko's Family Aromaのメンバーの方が個人的に使用する教材として提供しております。

営利・非営利に関わらず転載、複製、配布はご遠慮
ください。



- 1) ストレスホルモンの影響
- 2) ムード・マトリックス
 - A. 疲れ
 - B. 不安
 - C. 無関心
 - D. ストレス
- 3) エモーショナル・アロマセラピー
- 4) 心のケアと栄養補給
- 5) 習慣（ルーティン）
- 6) 賢い購入方法

セルフ・アセスメント

1 - 10のスケールで回答してください（1 = 全く問題でない、10 = 重要な問題）

- 1) 日々の生活の中でどのくらいストレスを感じていますか？
- 2) 十分な睡眠を得ていますか？睡眠の質に満足していますか？
- 3) どのくらい頻繁に感情の起伏やコントロールに困難を感じていますか？

1) ストレスホルモンの影響

視床下部

- ヒトの場合は脳重量のわずか0.3%、4g程度の小さな組織であるが、多くの神経核から構成されており、体温調節やストレス応答、摂食や睡眠など多様な生理機能を協調して管理している。
- ストレスを感じる時に、**ストレスホルモン（コルチゾール）**を送るよう指示する
- コルチゾールのレベルが高くなると、心地よい眠りに必要なメラトニンを十分なレベルまで上げることが困難になる
- 頻繁又は長期に及ぶストレスは、心身の健康に悪影響を及ぼす



慢性的なストレスによる体調不良

- いらいらする
- 不安/うつ
- 頭痛
- 不眠症
- 免疫機能の低下
- 血圧の上昇

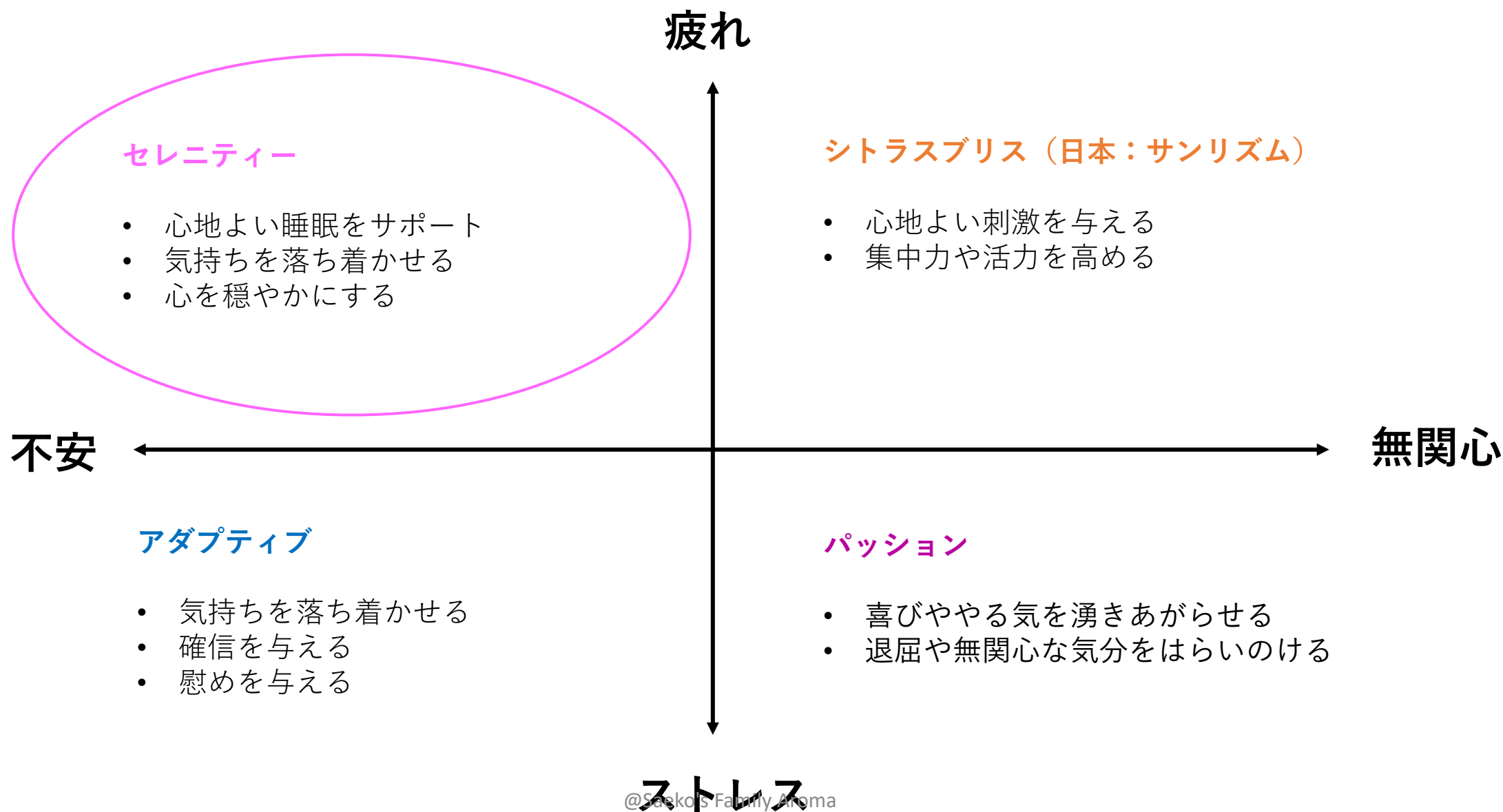




十分な休息や睡眠は、心の状態を向上させ、身体が自ら回復と再生を行うための時間です。

70%の睡眠障害は、心理的及び生理的な問題に起因しています（残り15%は環境によるもの、15%は医療によるもの）

2) doTERRA ムード・マトリックス (Mood Matrix)



睡眠をサポートする自然の手法



- ラベンダー
- シダーウッド
- ホーウッド
- イランイラン
- マジョラム
- ローマンカモミール
- ベチバー・ピーンエクス
- ハワイアン・サンダルウッド

★セレニティーオイル

芳香：ディフューズ又は香りを深く吸い込む

塗布：足、手の脈拍、心臓や胸、足の裏、まくらなどに塗布

★セレニティー・ソフトジェル

摂取：お休み前に1 - 2粒摂取



【芳香にお勧めのオイル】

- ラベンダー＆オレンジ
- ベチバー＆オレンジ
- フランキンセンス
- 鼻づまり：オンガードオイルを入れた水でうがいをして、ブリーズ（日本：イージーエア）を芳香



リラックスタイムに：バスソルト

- エプソムソルト 1カップ
- ラベンダー 5 滴 & ユーカリプタス 6 滴
- ココナッツオイル 4 分の1カップ

よく混ぜて、お風呂に入れてください。



※浴室の床（又はシャワー室の床）にオイルを数滴垂らすと

アロマを楽しみながらシャワーを楽しめます♪

@Saeko's Family Aroma

🌸 お好きなオイルで簡単マッサージ

- ラベンダー
- ディープブルー
- むくみにはグレープフルーツやアロマタッチを

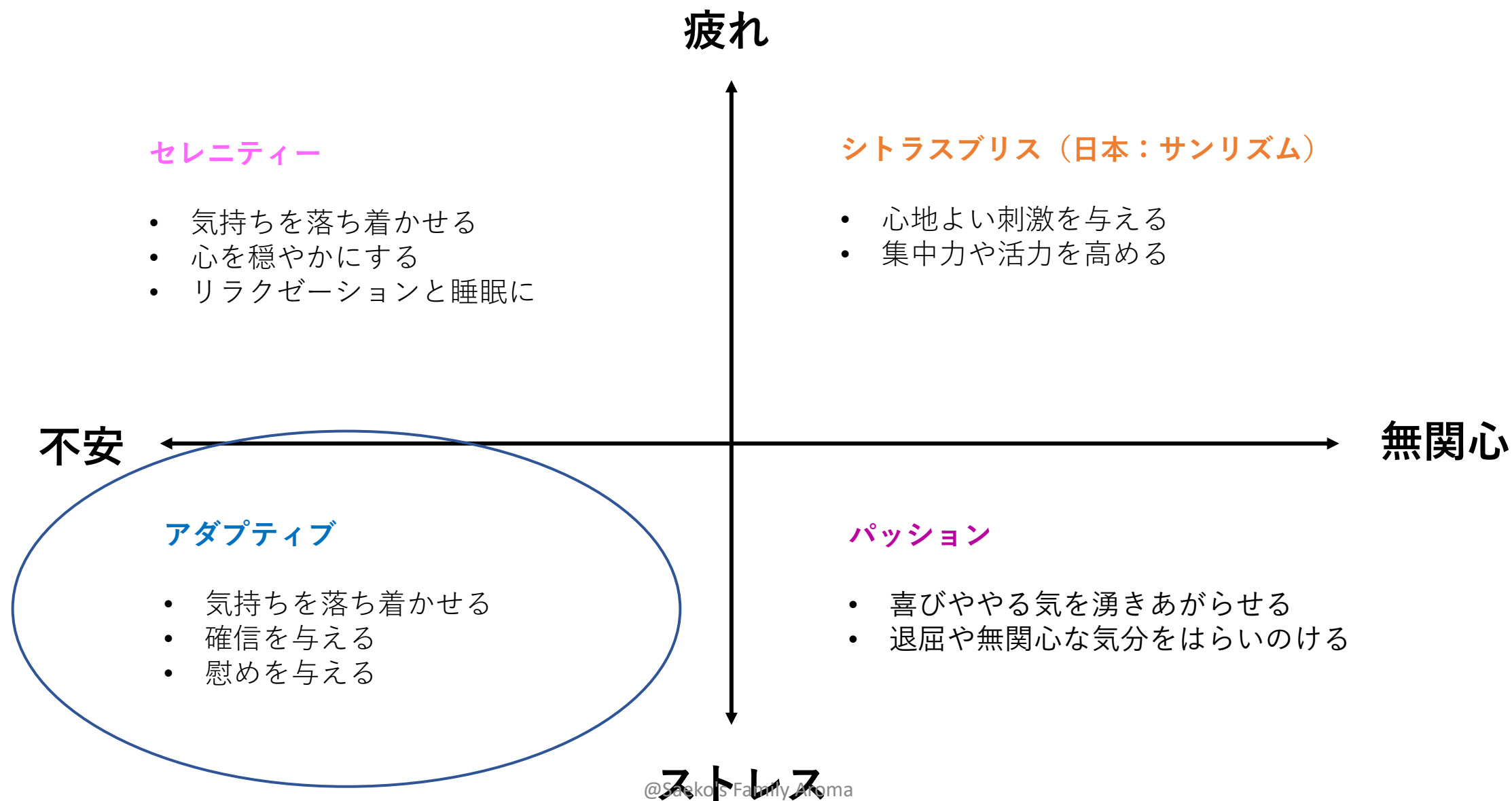
子供のお風呂の後や就寝前に足や背中をマッサージ：落ち着きやスキンシップに

🌸 doTERRAのアロマタッチテクニック (AromaTouch Technique)

- 握手や抱擁などすべてのボディタッチには意味があり、エッセンシャルオイルについても、ただ塗布するのと、アロマタッチを施すのとでは大きな違いがあります。
- アロマタッチ・ハンドテクニックは5分程度で簡単にできるテクニックです。“手に触れる”ことで生まれる癒しの効果と、相手の気持ちに寄り添うことができる、シンプルでありながら素晴らしいテクニックです。
- 詳細は概要欄のリンクからどうぞ。



2) doTERRA ムード・マトリックス (Mood Matrix)



【ムードマネージメントに】

アダプティブ・システム

落ち着きを与える

- ラベンダー
- マグノリア
- ネロリ
- スイートガム

前向きな気分へ導く

- オレンジ
- スペアミント

元気と集中力

- ローズマリー
- コパイバ

アダプティブオイル

(芳香・塗布)



- ディフューズしてイライラ感を落ち着かせ、作業に集中できる環境作りや自分だけのゆったり時間に。
- 緊張しそうなときは手に1~2滴垂らしてすり合わせて、深く吸い込んで。
- お風呂に3~4滴加えて、リラックスモードに切り替えを。

アダプティブ・タッチ

(塗布)



- いつも身に着けて、おだやかな心をキープして。
- ココナッツオイルで希釈されているので、塗布後の香りがより長持ち。
- 不安感や緊張感があるときのセルフマッサージに。

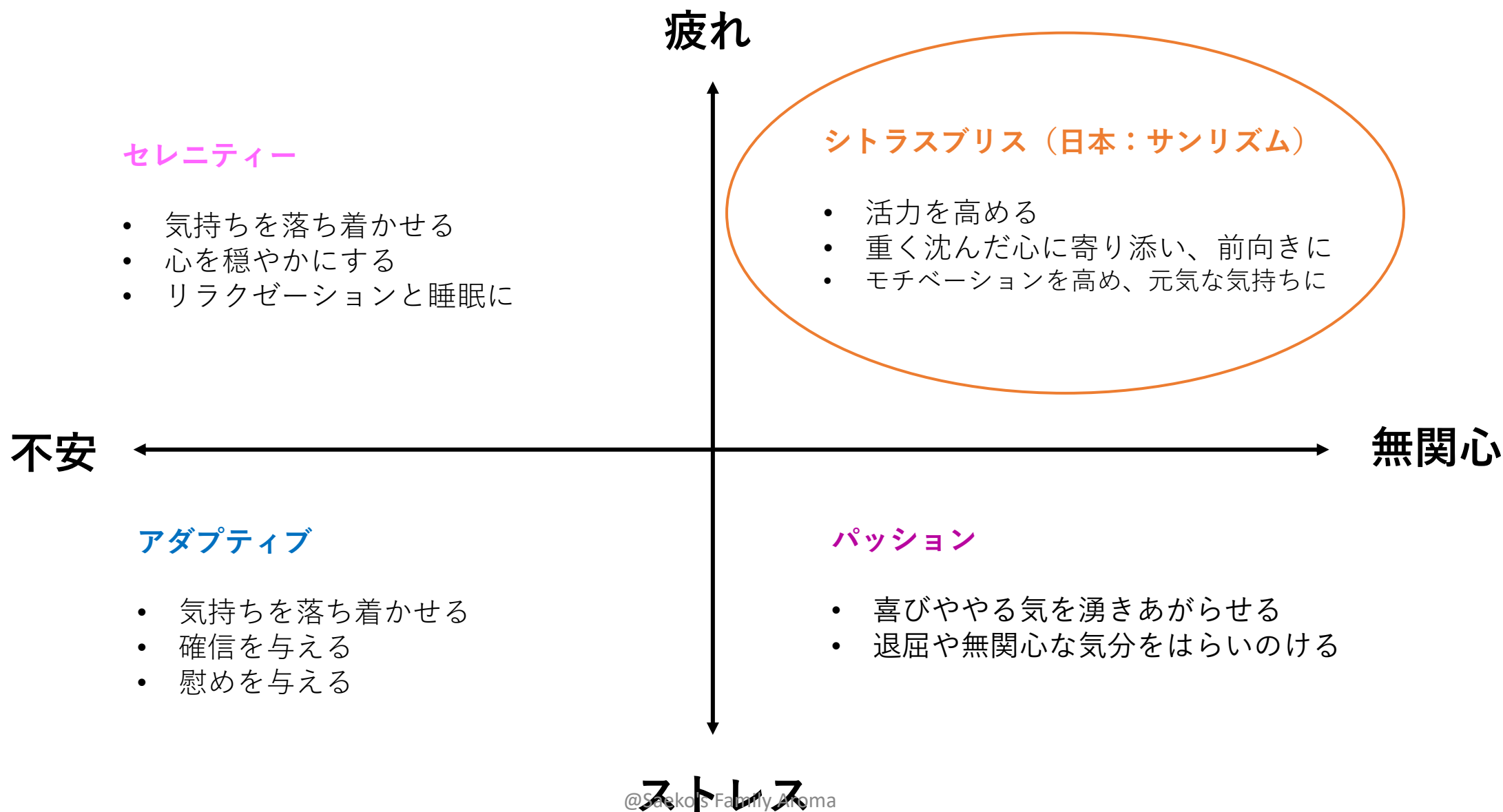
アダプティブ・ソフトジェル

(摂取)



落ち着きをもたらす植物性の成分と、その働きをサポートするエッセンシャルオイルを配合しています。感情の浮き沈みに影響されず、バランスが取れた状態を維持することで、日常の様々な状況を受け入れて、“Adapt”（適応）できるチカラをサポートします。

2) doTERRA ムード・マトリックス (Mood Matrix)



シトラスブリス (日本製品名：サンリズム)



芳香・塗布

シトラスブリスは、柑橘系オイルのよいところをぎゅっとひとつにまとめたブレンドオイルです。

オレンジ、レモン、グレープフルーツ、マンダリン、ベルガモット、タンジェリン、そしてクレメンタインといった柑橘系オイルにバニラエキスをプラス。フレッシュで甘く調和のとれた香りが人気です。

朝起きて香りを吸い込むと、元気で前向きな一日をスタートできます。また、重く沈んだ心に寄り添い、気分を高めてくれます。

水に混ぜてキッチンのカウンター周りの表面などをさっぱり拭き取ると、さわやかで甘い香りを楽しみながら、清々しい気分にしてくれます。

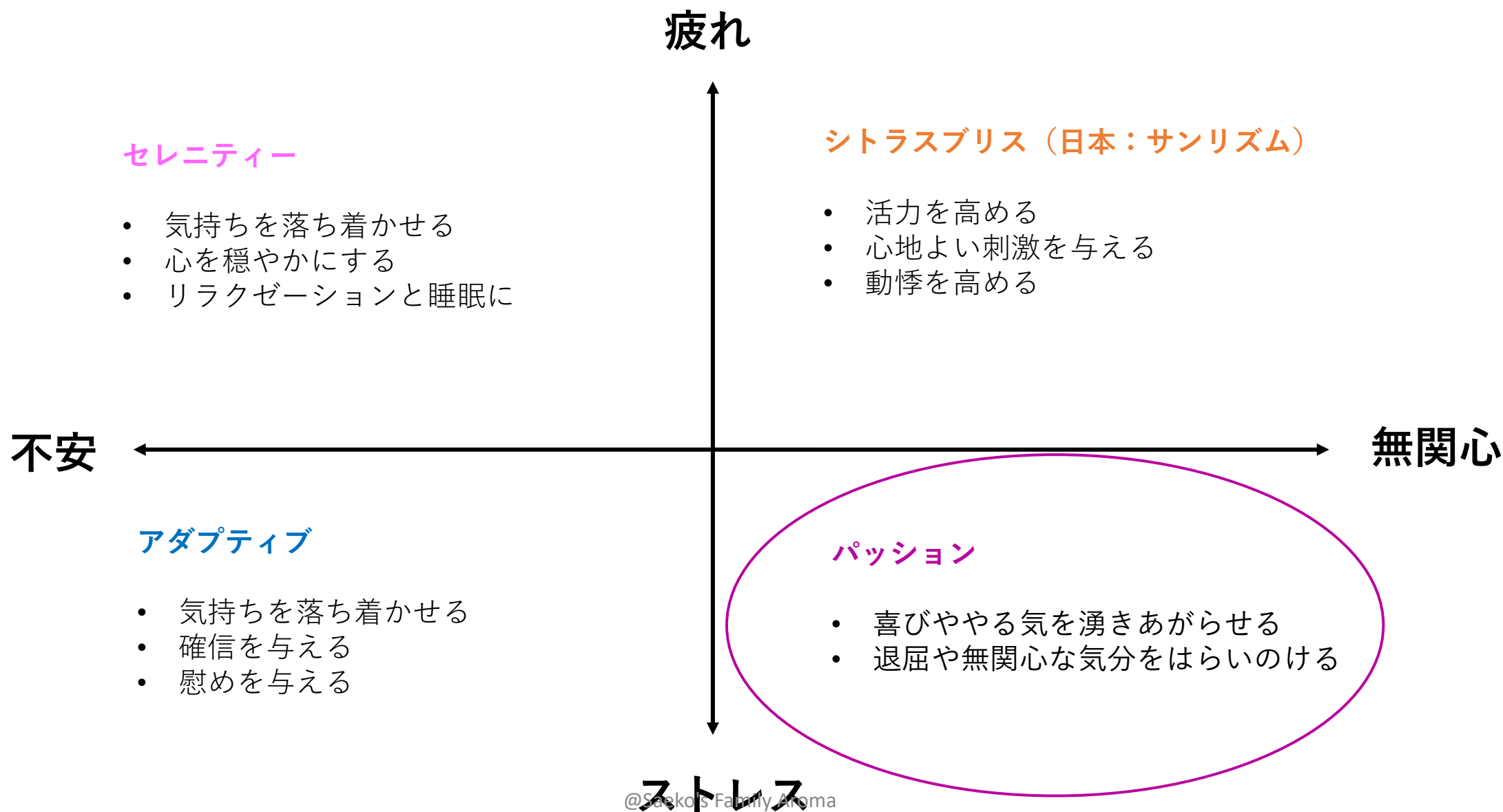


シトラスブリス石鹸



シトラスブリス・
ローション

2) doTERRA ムード・マトリックス (Mood Matrix)



パッション (Passion)



芳香・塗布

- 退屈、無関心……。そんな気分になったら、パッションオイルを使ってみてください。ワクワク感を生活に取り戻してくれるでしょう。
- パッションで、何か新しいことに挑戦する勇気を見いだしたり、今ある人生の幸運に喜びを再発見することができるでしょう。
- スパイス系とハーブ系のオイルを配合（カルダモンシード、シナモンバーク、クローブ、サンダルウッド、ジャズミンフラワーエクス、バニラビーンエクス、ダミアナリーフ）
- エモーショナル・アロマセラピーオイルの一つです。

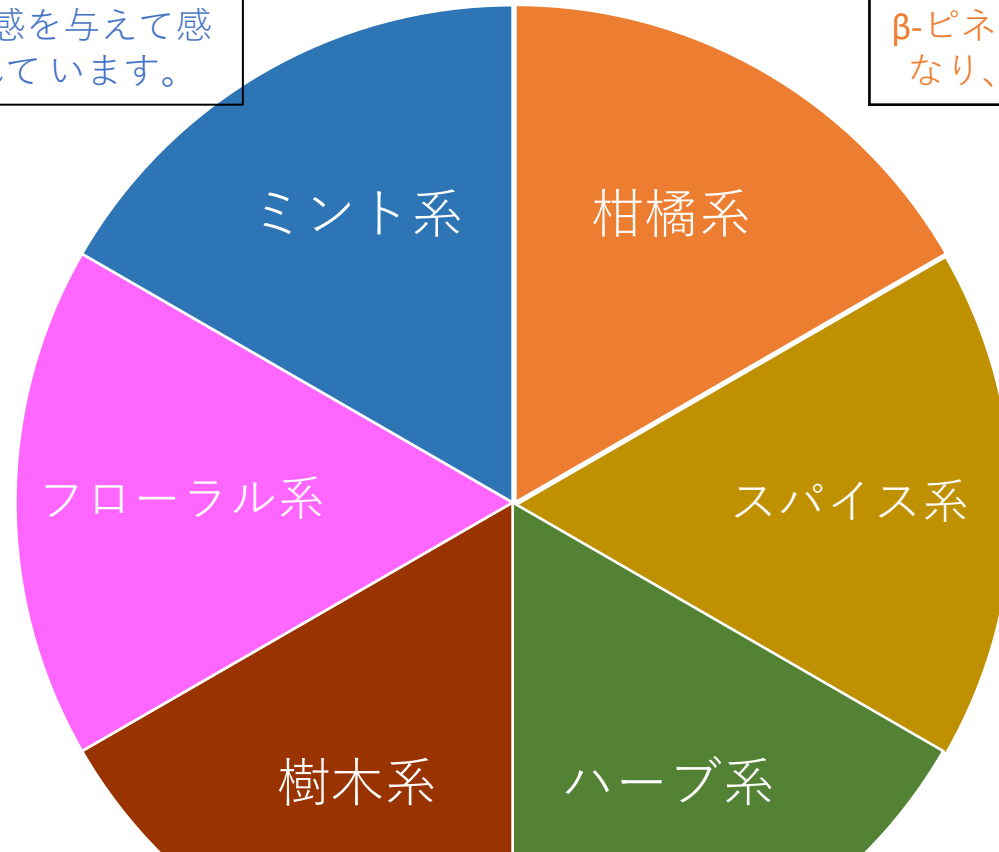
3) エモーショナル・アロマセラピー

ケトン類を多く含むため、スッキリ感を与えて感覚を目覚めさせることでよく知られています。

β -ピネン、リモネンやモノテルペンからなり、気分をととても高めてくれます。

主にモノテルペンアルコールからなり、気分を落ち着かせるはたらきを持っています。

温かく、豊かな香りを与えるフェノール類が主な構成成分です。



主にセスキテルペン、オキサイド、エステルからなり、気持ちを落ち着かせて、おだやかにしたり、気分を一新させてくれます。



ピース Peace

- おだやかで満ち足りた安心感を得られます。
- 心配やおそれの感情を打ち消し、前向きな気分になります。

コンソール Console

- 安心感と希望を見つけ出す助けをします。
- 悲しみや絶望感を前向きな気分へと導きます。

モチベート Motivate

- 自信や勇気を与えます。
- 疑い深く悲観的な感情を和らげます。

チア Cheer

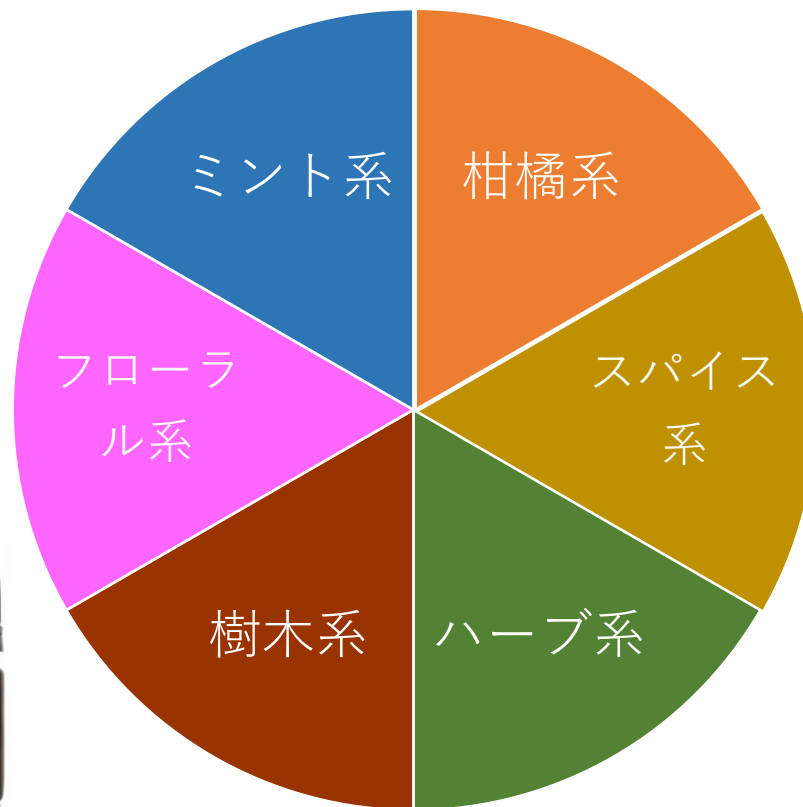
- 明るい香りがハッピーな気分になります。
- ネガティブな気分をはらい、前向きな気分になります。

パッション Passion

- 喜びの気持ちをわき上がらせ、やる気に火をつけます。
- 退屈や無関心といったネガティブな気分をはらいのけます。

フォーギブ Forgive

- 満足感、安心感、忍耐力を与えます。
- 怒りや罪悪感などのネガティブな感情を和らげます。



エモーショナル・アロマセラピーキット



アロマセラピーキットには、6つのブレンドオイルが含まれており、個人の状態に合ったケアができます。

- 1) モチベート (Motivate: モチベーションブレンド)
- 2) チア (Cheer: 気分を高めるブレンド)
- 3) パッション (Passion: インスパイヤーブレンド)
- 4) フォーギブ (Forgive: 許しのブレンド)
- 5) コンソール (Console: 慰めブレンド)
- 6) ピース (Peace: 安らぎのブレンド)



6つのブレンドオイルにココナッツオイルが加わり敏感肌の方にもすばやくお肌に塗布することができます。また、ロールオンタイプなので手を汚さず簡単に使用できます。

【キッズコレクション】



子どもたちの健やかな成長に寄りそう強い味方、キッズコレクション。心地よい香りで、子どもたちの心の安定と負けない身体づくりを力強くサポートします。

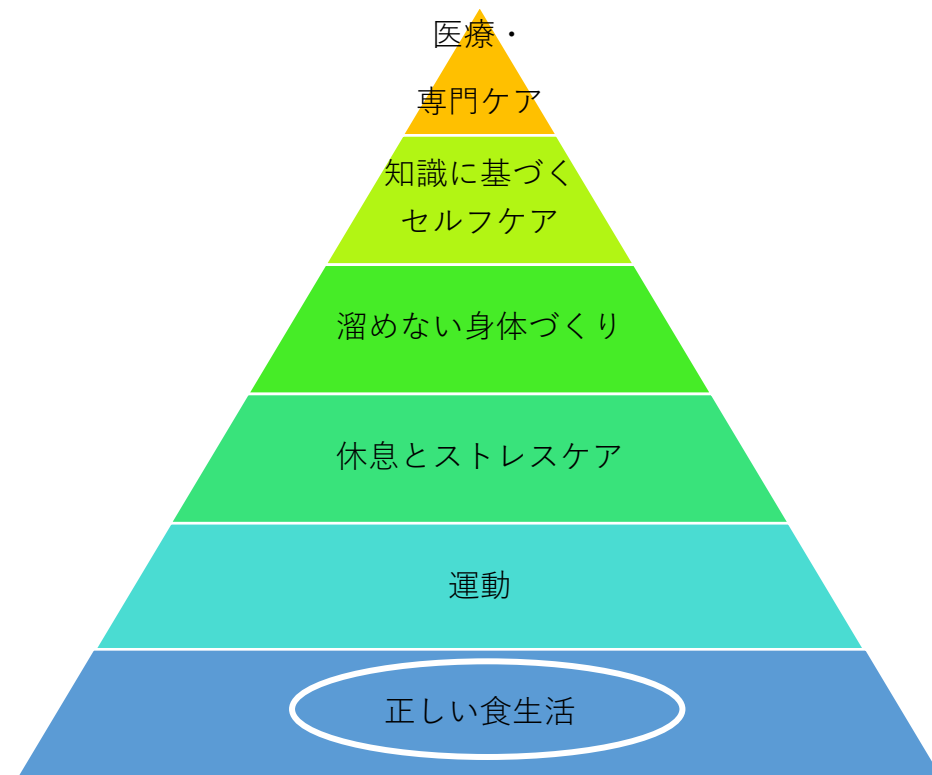
4) 心のケアと栄養補給

最近の研究によると、心の不調に食生活が大きく影響していることが判明しています。また、うつ病の発祥にも食生活が大きく関係していることが数多く報告されています。特に、ビタミン、ミネラル、必須脂肪酸などが不足していることがわかっています。

ライフロングバイタリティーパック

- 現代の食事に不足しがちな22種類のビタミン、ミネラルを含有
- 抗酸化・抗炎症作用のあるポリフェノールなどを含む植物エキスとフランキンセンスを組み合わせたパワフル処方
- 必須脂肪酸（オメガ3やオメガ6）を提供
- CPTGエッセンシャルオイルを9種類配合
- L L Vの詳細は概要欄からどうぞ

@Saeko's Family Aroma



doTERRA ウェルネス・ピラミッド



5) 習慣（ルーティン）



朝

- バランスを足の裏に塗って心身のバランスを整える
- シトラスブリス（日本：サンリズム）の香りで一日をポジティブにスタート
- 朝食と一緒にライフロングバイタリティーパックで栄養補給

日中

- ストレスを感じた時にアダプティブを手首、首の後ろ、こめかみに
- 疲れを感じる時に、ペパーミントとオレンジの香りで心身リセット

夜

- 夕食と一緒にライフロングバイタリティーパックで栄養補給
- アロマでバスタイムを楽しんで
- セレニティーオイルを芳香して心地よい眠りを



6) 賢い購入方法

LRP (ロイヤルティード) で 50 PV 以上の製品を購入するとポイント還元がされます。(※PVは「パーソナル・ボリューム」の略で、全ての製品についている価値です。オイルの場合 \$ 1 あたり 1 P V です。)

50 PV 以上の LRP 注文をすると、10% から始まる還元率は、3 か月おきに 5% ずつ上がり、最短 13 か月で最大 30% まで上がります。

1~3 か月	4~6 か月	7~9 か月	10~12 か月	13 か月以上
10%	15%	20%	25%	30%



溜まったポイントを使って、好きな製品や気になる製品と交換することができます。



送料代もポイント還元されます。



毎月15日までに 125 PV 以上の LRP 注文をすると、月替わりのプレゼントがもらえます。

125 PV + の例



\$82 (70 PV)



\$79.50 (60 PV)

LRPの詳細

www.saekoaroma.com/lrp

@Saeko's Family Aroma

ポイント注文の詳細

www.saekoaroma.com/point



@Saeko's Family Aroma