

『暮らしの図鑑 香りの作法』から選ぶ

不安や緊張を  
和らげたいときに  
おすすめアロマ3選



# 香りの役割

鼻から入った香りの情報は、  
免疫・内分泌系の調整をつかさどる  
脳の部分に達し、自律神経のバランスや  
ホルモンを調整してくれます。  
交感神経が副交感神経に切り替わって  
リラックスできたりその逆もあります。

→今回は、不安や緊張を和らげたいときに  
おすすめの香りを3つご紹介



# ジャスミン

甘美で濃厚なゴージャスな花の香り

気持ちの浮き沈みや傷ついた心を  
癒してくれます

バランスの崩れた心と体を  
調和させるのに役立ちます





# ヒノキ

落ち着きのある、やさしい香り

落ち着かないときには  
安心感を与えてくれます。  
抗菌や消臭にも優れています





# ゼラニウム

ハーバルさとローズのような  
濃厚さを持つ香り

心身と肌のバランスを整えます  
不安な気持ちをサポートしてくれたり  
痛みをやわらげたりしてくれます





# まとめ

甘美で濃厚なゴージャスな花の香りの

## 1. ジャスミン

落ち着きのある、やさしい香りの

## 2. ヒノキ

ハーバルさとローズのように濃厚な香りの

## 3. ゼラニウム



# 今回参考にした書籍

『暮らしの図鑑 香りの作法』

著者：齋藤 智子 出版社：翔泳社





最後までご覧いただきありがとうございます

mentalfitは、復職・再就職を  
支援するリワーク施設です。  
再発予防に力を入れたプログラムを  
おこなっており、  
みなさまの「働き方」、「生き方」を  
サポートしています。

mentalfit

岸和田  
あまがさき  
新大阪

タップして他の投稿  
も見てみる



mentalfit.  
Re;work & life Support Center