

読者投稿コーナー
ここ掘れかんかん!



私がアロマセラピーを 習う理由

安藤由紀 (あんどうゆき)

医療法人康麗会笛吹中央病院・看護師

皆さん、こんにちは。本誌7月号の同コーナーで「患者さんに桜を見せたい」を書かせていただいた安藤由紀です。今回は、私が4月から学び始めたアロマセラピーについて書いてみたいと思います。

突然ですが、皆さんはどのような香りが好きですか？ 酸っぱそうな柑橘系？ スーッと目覚めるようなミント系？ 私は地元の釧路湿原を思わせる深い緑の香りが好みです。精油（エッセンシャルオイル）で例えると、プチグレンのような。この香りを嗅ぐと、気持ち少し落ち込んでいても、「まあ、いいか、こんな日もあるよね」とわりと早めに復活することができるので、この香りは私の強い味方です。

香りの感じ方は人それぞれですので、私が好きな香りも誰かにとっては不快かもしれません。またプチグレンも、「いやいや、そんな匂いする!？」とツッコミが入るかもしれません。

でも、時に香りが誰かを連想させたり、思い出を呼び起こしたり、景色を作ってくれることがあるのは確かですね。

◎看護学生時代の私を救った香り

初めて精油を購入したのは看護学生の時でした。狭い部屋で実習記録を書いていると、終わりが見えず、私だけ世界に取り残されているような感覚に陥

り、イライラと閉塞感で叫び出しそうになりました。今思うと「なんでそんなことで」と笑えますが……。その時、以前近所の雑貨屋のアロマコーナーをのぞき、「いい匂い〜。癒される〜」と感じたことを思い出し、翌日実習を終えると雑貨屋に直行しました。小さなディフューザーと、グレープフルーツ、ユーカリ、ペパーミントを購入し、早速焚き始めました。劇的に実習記録が進むことはありませんでしたが、イライラが随分と減り、心の叫びが激減しました。

看護師になってからも自宅で香りを楽しんでいましたが、病棟で活かそうと思ったことはありませんでした。

◎明日も来なくなる

いい香りのする病棟にしたい

看護師1年目のある日、お洒落をすることが好きという高齢患者さんが入院してきました。治療のためドレーンを挿入しており、その方の病室に入ると排液の臭いが鼻をつきました。換気を行い、芳香剤を置いたりしましたが、臭いがなくなることはありませんでした。幼いお孫さんが面会に訪れることが多く、私は勝手に「入院しているおばあちゃんが臭い、というイメージがついてしまったら、患者さんはセツないだろうな」と思っていました。どうにかしたいとは思っていたものの、業務を終わらせることだけで手一杯で、何もできぬ間にその方はお亡くなりになりました。

このことをきっかけに、いつか、「あそこの病室、なんとなくいい香り。明日も会いにいこう」と面会者が思ってくれるような空間を作ることができたらと思うようになりました。



看護師みんなで精油の嗅ぎ比べ（くんくん、これいい香り〜）。

◎興味は“香り”から“癒し”へ

看護師2年目の秋、終末期ケアも行う病棟への異動が決まった時、「私に何かできるの？そこで何をしたいの？」と自分に問いかけました。あれこれ考えているうちに、かねてからの希望である「いい香りの空間を作りたい」を実現できたと思うようになりました。

自宅で使用している香りを病棟で活かせないかと考え、精油の種類や香りについて調べ始めました。病棟をいい香りに！と最初は香りにしか興味がなかった私ですが、次第に、“癒すって何？”“癒して何？”と考えるようになり、患者さんに触れること＝マッサージに興味が湧いてきました。

マッサージといっても、その手技・方法は多くあり、どれをどう患者さんに活かしたらいいのか迷い、



病棟で使用している加湿器兼アロマディフューザーです。説明書は、私が作りました。



院内のイベントでハンドマッサージを行っているところ。

本からの知識だけでは、圧の加減・スピードがわからなくて、曖昧なものを患者さんには提供できないと思うようになりました。また、自分が楽しむ分には“心地よさ”だけでよかったのですが、根拠と相応の技術がなければ、医師に「アロママッサージを行いたい」と言えないと考えるようになりました。

◎病院で行うには根拠と技術が必要。

ならば学校へ

そこで「アロマについて勉強してみたいのですが」と係長に話をすると、「ここがいいわよ!」と1つのスクールを教えてくださいました。勧められたスクールのカリキュラムを見ると、「ここならば、やりたいことに近づけそう」という内容でワクワクしま



病棟で看護師同士でマッサージ練習中。

した。しかし、スクールに1年間通うとなると、シフト勤務のなか、休みをもらえるだろうか、学費・交通費・宿泊費などの支出をどうしようかと頭をかかえました。

そこでさらに、係長・看護部長に、勉強をして実際にどのように活かしていきたいかを具体的に話し、正式に学びたい旨を伝え、勤務調整をしていただけることになりました。学費は、貯金（じつは南アフリカのボルターズビーチにペンギンを見に行こうとコツコツ貯めていたお金）とボーナスを充てることにしました。その他の雑費は、日々のアルコールを控え目にして捻出することとしました。

◎先輩、後輩を実験台に

看護師になり3年目、経験も少なく、まだまだ勉強も足りないのに、新しいことに手を出して大丈夫だろうか？ 体力がもつだろうか？ と不安もありましたが、好奇心が勝り、4月から名古屋にあるスクールに通い出しました。月に2日、講義と実技を学んでいます。

聴講生には看護師も多く、会話のなかでは日常の業務の話にもなり、「へー、そんな看護方法があるなんて！」と盛り上がることもあります。

講義では、精油の成分・効能だけではなく、解剖生理やホリスティック医療についても学んでいます。柑橘系の精油はその元であるフルーツを容易に思い浮かべることができですが、花や樹脂から抽出している精油については、名前を聞いてもどのよう

な色や形の花や木なのかさっぱりわかりません。精油を学び始めて花や木々に関心をもつようになり、縁のなかった花屋をのぞくようになり、ハーブでも育ててみようかなと思うようになりました。

◎院内にアロマ仲間が広がって

実技の時間は講師の動きを一瞬でも見逃すのがもったいなく、凝視しながらメモを取り、汗だくになりながらマッサージの練習を行っています。しかしスクールでの時間は限られているため、自身での練習が必要になってきます。初めは頼みやすい後輩に、「1年後、全身マッサージをプレゼントするから身体を貸して！」と声を掛け練習を始めたのですが、「私も、マッサージをやりたい。教えて！」と先輩から言われるようになり、私が一方的にマッサージを行うのではなく、一緒に練習を行うようになりました。後輩は遠慮があって「気持ちがいいです」しか言わないのですが、さすがは先輩。「もっと力を加えたほうがいいよ」「それでは痛い！」と率直に指摘してくれます。そのおかげで、自分では適当と思える圧の強さ・リズムも、対象者によっては痛みや不快に感じるのが体感できています。

まだマッサージはざこちなく、自分の手元しか見ることができていないため、“癒し”には程遠いです。来年の4月には、香りとマッサージ、そして私自身をツールとして患者さんに“癒し”を提供できるように、院内のアロマ仲間と楽しく練習をしようと思っています。

精