



こんにちは。素敵な香りで仕事をもっと楽しく！さらに効率的に！

そのための方法をご案内するアロマセラピー・インストラクターの水野生恵です。

本当に「仕事をもっと楽しく！」することができたら、ストレスは大幅に減りますよね。

では、どうして思うように楽しくすることができないのでしょうか？

それは、今「A」という仕事をしているときに、その後にしなくてはいけない「B」という仕事や、あるいはさっき上司に怒られたこととか、「今」でないことに心がウロウロとさまよってしまうからです。どんなときにも「今」していることに100%集中することができれば、ほとんどの仕事のストレスは消え失せて、さらにミスもなくなります。そして、その仕事の結果がどうなったとしても、完全に集中してがんばった結果なのだから、「やるだけやった自分」をすんなり受け入れることができ、ストレスは感じないものです。さらには、余分なことにエネルギーをとられない分、疲れもたまりにくくなります。

では、どうすれば「今」に集中できるのでしょうか。その最も簡単な方法は、アロマの力を借りること。

しかしその前に、自分の心を常にチェックする習慣を持つように心掛けましょう。すると、あれこれと心配がよぎったり、何かにイライラし始めたらすぐにわかります。そのことを客観的にみて、「ああ、今自分は怒っているな」とか「心配しているな」と気付くことができれば、それだけでもそのムダな心の動きは消えていく可能性があります。

でも、そこでさらに「アロマ」の力を借りれば、うれしい相乗効果が期待できるのです。イライラして仕事に集中できないときには、まずはその気持ちに気づくこと。そしてそのイライラを効率的に鎮めてくれる精油を選んで、香りと一緒に深呼吸してみましょう。

ラベンダーやローズウッド、ベルガモットやグレープフルーツは、好まれやすい精油ですが、ペパーミント等のスッキリ系がよい場合もありますので、普段から自分が気分良くなれる精油をみつけておくといいですね。



そしてしばらくの間は、香りとお自分の呼吸だけに集中して深呼吸を続けます。そうするだけで、必ずイライラとさまよっていた心は穏やかになり、「今」に戻っていくことでしょう。

このように落ち着いた心を取り戻してから、あらためて仕事に向かってみましょう。少しの時間は香りのために取られるとしても、その後は集中して仕事ができるのですから、とてもはかどりますよ。忙しい！忙しい！と、ただイライラしながら仕事をしていては、とっても非効率的。疲れるだけでミスも多いし、いい仕事もできません。

ほんの少し、自分の心をつめる習慣を作り、香りの力を借りるだけで、今までよりもずっとラクに楽しく、よい仕事ができるようになるのです。

よい仕事をすれば、人の役に立つことができます。人の役に立てれば、なおうれしくて楽しくなりますよ。

香りは、どんなときもどんな理屈をも超えて、人の心に作用します。効かせたくない、と思っても効いてしまうのです。そういう経路で働きかけるのです。だから香りの力にイライラや心配事をゆだねてしまいましょう。そしてムダなエネルギーは使わずに、低燃費で仕事ができるようになれば、毎日がもっと楽しくなる！というわけです。香りの力をもっと積極的に活用して、心地良く、効率良く仕事をしてくださいね。