紀州発 ちょんな情豊局

313号 毎月1回金曜に掲載

ＮＰＯ法人「和歌山コミュニティ情報研究所」（略称ＷＩＴ）の女性スタッフたちが、編集責任者となって、新しい角度から和歌山の女性たちの働き方、暮らし、医療、子育て、ファッションなど面白くて、生活の役に立つ情報を発信していきます。そこで、読者の皆様の周辺でぜひ取り上げてほしいという人物、グループがありましたら、お知らせください。
（編集部電話）073－433－6114
（Ｆ　Ａ　Ｘ）073－433－9320
https：//mako 0491.exblog.jp

アロマテラピーが繋ぐ「癒やしとケア」

東佐有理さんと塩満利奈さん

ストレス社会を生きる現代人。日々の生活に「香り」を取り入れるだけで、気持ちの切り替えができるかもしれません。「㈱Natural Life Story」代表の東佐有理（あずまさゆり）さんと、オーガニックアロマテラピーサロン「Naplu」店長の塩満利奈（しおみつりな）さんに、立ち上げの経緯とこれからのことを伺いました。（森下　和紀）

東さん㊧と塩満さん

アロマテラピーとは、植物から抽出される香り成分を使って、心身の不調を改善したり、健康や美容に役立てていく自然療法です。アロマ＝芳香とテラピー＝療法を組み合わせた造語です。健康とは、体と心の両方が健康でなければ健康とは言えません。

「そっと静かに寄り添ってくれる植物の香りは癒やしだけではなく、体を温めてくれたり、心を落ち着かせてくれたり、頭をクリアにしてくれたり、時には集中力を高めてくれたりします。また、精油の香り、成分、施術による作用が重なって、深いリラクゼーションが得られます」と東さんは語ります。

香り成分使い、不調改善

介護施設・病院への普及

アロマテラピーは、アロマテラピーの正しい使い方や効果的な利用法などを指導し、資格取得対策講座を実施しています。資格取得後のアフターフォロー、アロマ導入のプロデュースも行っています。

女性の自立を支援

アロマテラピーを通して女性の経済的、精神的な自立支援も行っています。現在の自分のキャリアや強みを生かし、受講生の活躍の場を増やすお手伝いもしています。「まずは自然療法の知識、技術を習得し、サロン開業やワークショップ教室などができるよう、指導を行っています」と東さんは言います。

小学校での香りの授業

塩満さんは、小学校でも香りの授業を開催しています。五感を使った体験は、子どもにとって心を育てる授業にもなります。参加型のワークショップは、ルームスプレーや発泡する入浴剤などを使い、楽しい授業となりました。中学校での授業では、香りだけでなく、環境問題、ＳＤＧｓの授業にもつなげています。

香りの授業でアロマのスプレーを作りました

中学校での香りの授業

ケアする人のケアを

「今後は病院、介護施設などでアロマテラピストの存在が欠かせなくなると思います。もちろん美容だけの概念ではなく、介護、看護しているスタッフや家族のケアにもつながっていきます。自然療法を専門とするセラピストがいる福祉施設や病院を増やすことを目指すことは、地域の福祉につながります。私たちはアロマテラピーの「植物の力」を広く伝え、受講生自身も内面から輝けるよう、サポートいたします。『学ぶ、癒す、支える』という価値を提供し、アロマテラピーを通して多くの人々に寄り添うスクールであり続けます」と東さんは力強く語りました。

Naplu　Natural Life Story

自然な方法でケア

東さんは、子育てが落ち着き、以前から関心があったアロマテラピーを学び始めました。

アロマテラピーは、奥が深く学べば学ぶほど、新しい発見がありました。

単なるリラクゼーションだけではないことに気づき、少しでも多くの人に知ってもらいたいと2015年にアロマテラピー教室を始め、さらに女性の不調をより自然な方法でケアできたらと思い、オーガニックアロマテラピーサロンNapluを17年に創業。20年8月には、アロマテラピーや自然療法が学べるスクール、㈱Natural Life Storyを設立。その社名は、「Natural（自然）や植物を愛し、人々が健康で心豊かなLifeスタイルを…あなたのStory（物語）から次世代につなげるHistory（歴史）へ…」という意味を込めて、Natural Life Storyと付けました。

お勧めスポット

柴又帝釈天・ダンゴ・失恋男

いしだあゆみさんが亡くなった。「寅さん映画―あじさいの恋」のマドンナ役、実家の京都府伊根の舟屋まで寅さんが旅する。

「土曜は寅さん！」はBSテレ東で放映、毎回楽しみにしている。

思い立って、「渥美清さんを偲ぶ」旅に出かけた。

京成電鉄柴又駅から歩いて約10分。江戸川の堤防が視界に広がる。東京と千葉を結ぶ「矢切の渡し」は、5分もたたぬうちに対岸へ。

黙々と艪（ろ）をこぐ舟頭さん。船を降りて川風に渡りながら、「野菊の墓文学碑」まで散歩するのも楽しい。

柴又帝釈天の境内まで戻る。この寺の見どころは法華経説話彫刻。お堂の外側に木彫りの仏像がずらり。大正末期から約十年かけて十人の彫刻師によって完成したもの。簡潔で正確な木肌の絶妙な美しさ。どこからか「笠智衆扮する和尚さん」が出てきそうだ。

そしてご存じ、帝釈天は寅さんの舞台。百発百中ヒットする秘訣（ひけつ）は何だろう。

がんじがらめのサラリーマンが車寅次郎に託す漂泊への憧れ、さすらいの美学、必ず失恋するという安心感。何よりもマンネリの良さではないか。

「つれて逃げてよ、ついておいでよ」「見捨てないでね、捨てはしないよ」とあまりに古風な男女の世界を歌う矢切の渡し、現代では失われた人情ものに徹する山田洋次監督。なんでも新規さを求めるばかりの世の中。この古さがなぜか新鮮に映る。

寅の舞台となった老舗で草団子を食べる。味よく、押し付けがましさなし。すっと入れて隅々まで配慮が行き届いている。

門前町にある十軒前後の店はそれぞれ個性的だ。商店街の歴史の重さが引き付けるのか。全国の商店街も戦前からの伝統手法を尋ね、「温故知新」を商売に生かしてみてはどうだろうか。

（久留米　振女）

女の視点・論点

「がん」しぶとく生きます

中高一貫のカトリック・ミッションスクールに通わされていた中学2年の時、シスターから「いつでも（死への）準備をしておきなさい」と言われ、それまでほぼ毎日書いていた日記を全部焼いてしまったことがあります。思春期には、それがどんなにつまらないことでも人に知られたくないことってありますよね。

後年、日記を再開しましたが、死への準備意識はずっと残っていて後悔しない生き方を意識しています。

「備えよ常に」準備って本当に大切だと思いますが、災害時のための用意ですら、まだまだだろう、となおざりになっています。

ところでつい最近、内科で受診した際にエコーを撮ってもらうと、腹水がたまっているとのこと。

「えっ、何で？」

血液検査・腫瘍マーカーもマメにしていて、引っかかったことは一度もありません。免疫力も自分ではある方だと思っていました。

早速、大きな病院で検査してもらった結果、がん性腹膜炎。膵臓（すいぞう）と胃の隙間に腺がんが発生、種まきのようにがん細胞が腹膜炎内にばらまかれているとのこと。

網膜色素変性症・腰部脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・口腔内骨折による咀しゃく異常・白内障等々、ヨブ期のヨブのように次から次へと襲ってくる異変に、都度前向きに捉え、向き合ってきましたが、日々痩せてくる実感と最先端治療は不向き、ステージ4、死ぬまで抗がん剤治療という説明に、「いよいよ店じまいの準備が始まったか、整理しておこう」と思いました。

やり残しや今後のために用意していることは数々あれど、森永卓郎さんのような立派な業績を収めるべくもなく、自分にできることはここまでなんだ。

家族、友人たちや関係者に触れ回り、今の間にしておこうという思いでした。

けれども、末期がんを克服して現在も元気に活躍している人もいる。自分もその中に入ろう、整理は良いが、まだまだ終わらせてはなるまい、と強く思うようになりました。

突然の末期がん宣告に自分も周囲も驚きました。次は突然のがん寛解（かんかい）宣言をすることにしました。

皆さま、お騒がせしてごめんなさい。感謝の気持ちで終えるつもりでしたが、まだしぶとく生きますね。お別れは日延べするので、お待ちくださいね。

（中村　聖代）

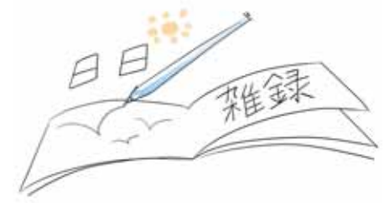
仕事と家庭両立、次世代に引き継ぐ

保健師として社会に出て30年、同期の桜14人が数年ぶりに集まりました。みんなそれぞれの職場では管理的な役割を担う立場となり、コロナ禍でしばらく同期会どころではなかっただけに、久しぶりの再会は喜びもひとしおです。ランチをしながらの近況報告では、仕事の悩みや定年延長後の生活、さらに、親の介護や孫の誕生など、いろんな話に花が咲きました。

私は同期たちより早く、親の介護という課題に遭遇し、保健師を辞めて故郷の和歌山に戻り、保健師を育てる大学教員に転身しましたが、同じ自治体でずっと保健衛生の第一線で活躍し、今はその後進の育成に奮闘している同期たちをみて、30年という歳月が積み重ねた重みを感じました。そして、ふと思い出したのは私が新人だった時の上司の保健師の言葉です。その上司は、当時、今の私と同じ50代半ばで、３人の娘を育てるワーキングウーマンでした。まだ育児休業制度がなかった時代に３人の子育てをしながら仕事をするのは大変なことです。仕事と子育ての両立だけでも容易ではないのに、その３人の娘たちは東京大学を卒業し、国際機関で活躍しています。「子育ても大成功ですね」と言うと、その上司は「自分の子育ての成否は、娘たちがちゃんと子育てできるかどうかを見ないと分からないわよ」と、さまざまな世代間連鎖の家族問題に向き合う保健師らしい切り返しでした。

この４月１日から育児・介護休業法が改正され、さらに仕事と育児・介護の両立がしやすくなることが期待されます。働く女性を取り巻く環境はこの30年で大きく変わりましたが、法整備されていなかった道を先輩たちが切り開いて今があることや、これからの世代に引き継ぐよう努力しなくてはいけないことを改めて感じます。仕事と家庭の両立に悪戦苦闘してきた日々を振り返りながら、残りの仕事の総仕上げに向けてエネルギーを充電した節目の同期会でした。

（石井　敦子）



わかやま新報アプリをダウンロードすると、日刊 わかやま新報の写真を動画で見ることができる！

App Store からダウンロード
Google play で手に入れよう

App Store、Google play から「わかやま新報」を検索し、アプリをインストールしてください。

※機種により動画再生されない場合があります。※android2.3以前のOSについてはサポート外です。※写真にかざして動画が再生されにくいこともあります。※記事の更新は原則、毎日夕方午後６時ごろに行います（祝日など除く）。※写真館ボタンから写真をご購入の際は、画面一番下にあるモバイルテーマをオフにしてご利用ください。※アプリの仕様は予告なしに変更することがあります。

注）AR 動画は一定の期間を過ぎると見ることができません。

わかやま新報 AR ～いごくで新報～

ARボタンをタップしてARマークの入った記事にかざすと写真が動く！

このマークが目印だよ！

日々の最新ニュースやオススメのお店情報を素早くチェック！

その他、県選出の国会議員の国政レポートや、写真館では紙面に載らなかった写真掲載も。