



# 季節のフラワー エッセンス

東 昭史 (あずま あきひと)

CHhom フラワーエッセンスセミナー講師

アロマセラピー業界での勤務を通じてフラワーエッセンスに出会う。

植物の特徴表示をテーマに、フラワーエッセンスを研究。

とらこ先生講演会の司会もこなす爽やかF.E講師です。

## 第11回「緊急時のフラワーエッセンス」

フラワーエッセンスは、性格や心の傾向性に対してだけでなく、日常のさまざまな状況に対して、応急的に使うことができます。その際、即座に使うならば、速やかに効果を実感できることでしょう。特に「C / プロテクション&クリアリング」は、ネガティブな想念の影響を受けやすく、人ごみで疲れやすい方におすすめで、外出時に携帯する方も多くいらっしゃいます。その他、緊急時に役立つものとして、今回は3つのエッセンスをご紹介します。

### Composites Essences

#### ショック & トラウマ 〈ファーストエイド〉

事故やけが、精神的なショックなど、緊急時にまず選ぶべき応急処置のためのエッセンス。まず落ち着いて自分の陥った状況を理解して、そこから速やかに回復し、立ち直ることができるようにサポートしてくれます。受けたショックが根深いトラウマにならないように使うことで、ネガティブな影響を後に残さないように対処できます。スター・オブ・ベツレヘム、アイビー、スカビアスの3種類の組み合わせ。「C / プロテクション&クリアリング」とともに、常に持っていたいエッセンスの一つ。

### Composites Essences

#### グラウンディング 〈地に足を付ける〉

頭がぼんやりとして身が入らないときや、突然の出来事やショックで呆然としているときに。地に足をつけて、心身に安らぎをもたらし、「今、ここ」にいる自分を意識できるように助けてくれます。ベイリー氏は、乗り物による旅行時の不調にこれの使用を勧めています。組み合わせ内容は「C / ショック&トラウマ」と似ており、スター・オブ・ベツレヘム、アイビー、アーリー・パープル・オーキッド、メディテラニアン・セージの4種類。

### Composites Essences

#### コンフュージョン 〈冷静な視点〉

混乱した状況下にあつて、自分も混乱に巻き込まれ、何をしたらよいのか判断できないときに。一步引いたところから客観的に自分を眺める冷静な視点をもたらしてくれます。フォックスグローブ、オーク、ローズベイ・ウィロウハーブ、ソープウォートの4種類の組み合わせ。パニック障害には「C / フィアーズ」「C / オブセッション」「C / トランキュリティー」などもよいかもしれません。



2010年5月にCHhom 東京本校 1F オープンした  
Mother T KISS® にて  
営業時間 火曜日～日曜日 10:00 ~ 18:30  
アルコール類は 15:00 ~  
ラストオーダー 18:00